

U

Un corretto programma di educazione alimentare necessita del sostegno psicologico che appare una componente sempre più indispensabile di un regime dimagrante destinato al successo.

Mangiare spesso è un modo per anestetizzare i sentimenti negativi (angoscia, depressione, rabbia, noia e solitudine) che le difficoltà suscitano. Imparare a gestire tali stati d'animo consente di affrontare con maggiore serenità e convinzione la dieta intrapresa e ottimizzare l'allenamento ad essa associato. In questo modo è possibile mantenere costante l'impegno messo in campo nella sfida con il proprio peso.



Dott. Antonio De Martino
Psicologo dello Sport
392.49.59.159

www.antonio-demartino.it

Nutrizione e Psiche

Raggiungi il tuo peso ideale



**Dott. Antonio De Martino
Psicologo dello Sport**

BISOGNO REALE DI CIBO O VALVOLA DI SFOGO?

S spesso il cibo viene utilizzato come calmante, antidepressivo, sfogo, unica fonte di gratificazione ecc..., in questo modo si instaura un rapporto non sano con esso che induce un progressivo aumento del peso. Si tende quindi a mangiare qualcosa, soprattutto fuori pasto, per rispondere ad un'emozione, ad uno stato d'animo in maniera inappropriata, come ad esempio mangiare una merendina quando ci si sente arrabbiati con qualcuno. Imparare a gestire la fame nervosa favorisce un sereno rapporto con il cibo migliorando la propria "bellezza" sia interiore che esteriore.



IL COUNSELING PSICOLOGICO PER RAGGIUNGERE IL PESO IDEALE

Il metodo tradizionale per la perdita di peso è, ovviamente la **dieta**, ma (e sono in molti a poterlo testimoniare), da sola molto spesso non basta. Molte diete infatti falliscono perché si consulta un dietologo senza aver analizzato accuratamente le motivazioni che inducono alla perdita di peso o senza aver esplorato e affrontato cosa nascondesse il bisogno di mangiare troppo. Per questo è necessario rivolgersi ad uno **psicologo**.

L'obiettivo del **Counseling Psicologico** è accompagnare l'individuo verso la consapevolezza delle "reali" motivazioni che lo spingono a dimagrire, sostenendolo lungo il percorso di dimagrimento, intrapreso con uno specialista dell'alimentazione. Tale intervento psicologico per la gestione del peso, permette di raggiungere **risultati ottimali e duraturi nel tempo**, in quanto consente all'individuo di

- acquisire **consapevolezza** delle proprie emozioni legate al rapporto con il cibo,
- rinforzare la **motivazione** per realizzare gli obiettivi prefissi con la dieta e l'allenamento,
- sviluppare maggiore **autocontrollo** nello stile alimentare, riuscendo così ad affrontare nel modo opportuno, i momenti di stress che inevitabilmente si presentano lungo la strada verso il dimagrimento.



Il cibo è carico di significati psicologici poiché spesso l'alimentazione è legata a determinate situazioni emotive. Per questo oltre alla dieta e all'allenamento è necessario capire **da dove arriva lo stimolo a mangiare di più** di quanto sia necessario o in modo sbagliato. Capendo l'origine del problema si può arrivare ad una soluzione. Inoltre, le diete tradizionali si basano tutte sul principio della **diminuzione delle calorie**, che, se a livello fisico porta a dei risultati positivi, ha degli effetti totalmente opposti a livello psicologico.

La diminuzione drastica delle calorie e dei cibi che si è abituati a mangiare stimola il desiderio proprio di ciò che è proibito, portando l'individuo a delle **abbuffate** vere e proprie che annullano tutto il lavoro fatto. Per questo è importante associare a una dieta ipocalorica il **supporto di uno specialista** che aiuti a gestire psicologicamente il cambiamento

