

EMOZIONI ED ALIMENTAZIONE

Scelte alimentari ed emozioni sono da sempre strettamente legate.

Fin da piccoli infatti impariamo ad associare il cibo ad eventi o situazioni felici o tristi:

“Se fai il bravo ti compro un gelato.”

“Se non ti comporti bene, vai a letto senza cena!”

Il cibo diventa quindi **premio** o **consolazione**, fino ad arrivare ad avere il ruolo di riempitore di vuoti e di sfogo.

Le motivazioni sono tantissime e legate molto al nostro ambiente culturale, ma alla base c'è spesso l'incapacità di prendere contatto con le nostre emozioni, accettandole e affrontandole in maniera adeguata.

Proprio questa consapevolezza ha guidato la nascita del nostro Centro dove, ogni giorno, grazie alla stretta collaborazione di un team di nutrizionisti e psicoterapeuti, cerchiamo di dare al paziente tutto l'aiuto necessario per il raggiungimento del proprio benessere fisico ed emotivo.

L'uomo è fatto di carne, ma anche di sentimenti, e non si può ignorare questo duplice aspetto.

Per moltissime persone il peso corporeo o i malesseri fisici (digestione difficile, stanchezza, umore ballerino...) sono il sintomo di qualcosa che non funziona a dovere a monte e che porta ad abitudini alimentari errate.

L'unico modo per risolvere le criticità è quello di andare a scovarne le cause.

In pochi però riconoscono questo aspetto, perchè abituati a fare scelte alimentari non guidate dalle necessità organiche, ma da bisogni strettamente emotivi.



IL NOSTRO APPROCCIO

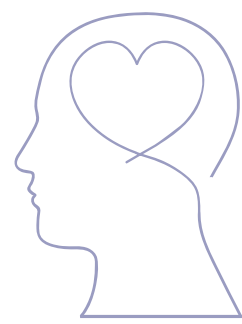
L'approccio è di tipo Funzionale, sia per la parte nutrizionale sia per quella psicoterapica.

LA NUTRIZIONE FUNZIONALE

La **Nutrizione Funzionale**, valuta il paziente non solo in base ai sintomi o ai valori ematici, ma va a ricercare la causa delle criticità. Che si tratti di calo ponderale o della gestione di una patologia, l'approccio alimentare lavorerà sulle cause organiche, tenendo in considerazione anche l'aspetto emotivo che spesso incide sulle manifestazioni di molte sintomatologie e squilibri anche a livello ormonale.

LA PSICOTERAPIA FUNZIONALE

La **Psicoterapia Funzionale** è un approccio che guarda alla persona nella sua interezza, non solo attraverso quello che sono i pensieri e le emozioni, ma con un'attenzione a ciò che comunica il corpo nelle sue posture e nel suo funzionamento fisiologico. Molto spesso a parole possiamo "dire" molte cose, ma il corpo non mente, il corpo "sente" e comunica in modo limpido e chiaro. Ciò che noi viviamo, le esperienze che facciamo, lasciano un'impronta non solo a livello della nostra memoria cognitiva, ma anche sul piano corporeo, generando quella che in letteratura viene chiamata "memoria corporea" fatta di movimenti, posture, respirazione, soglie percettive, tono muscolare, propriocezione. La Psicoterapia Funzionale ha l'obiettivo di ripristinare la naturale connessione tra la mente e il corpo, al fine di ritrovare **equilibrio** e **benessere**.

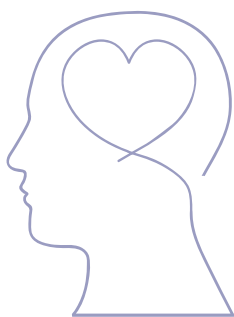


IL QUESTIONARIO

Hai mai pensato al tuo rapporto con il cibo? Lo consideri nutrimento o gli attribuisce un valore diverso?

Prova a rispondere a queste domande:

Provi mai un senso di colpa dopo aver mangiato, perché sei consapevole che quel cibo non ti fa bene o ne hai mangiato in quantità non adeguate?	SI	NO
Pensi spesso al cibo, anche quando la tua attenzione dovrebbe essere rivolta ad altro?	SI	NO
Sei preoccupata/o di lasciare andare le tue abitudini attuali perché hai paura di fallire?	SI	NO
Mangi in modo inconsapevole quando sei sull'onda emotiva (ad esempio quando ti senti annoiata/o, arrabbiata/o, triste, preoccupata/o,...)?	SI	NO
Senti una forte rabbia verso te stessa/o quando mangi in modo inconsapevole?	SI	NO
Nei periodi di maggior tensione, senti che trovi appagamento nel cibo?	SI	NO





Senti la responsabilità di dover gestire e tenere sotto controllo molte cose all'interno della tua vita personale o lavorativa, e appena ti siedi a tavola, senti il bisogno di "lasciare" il controllo e mangiare senza freni?

SI

NO

Ti sei mai soffermata/o ad ascoltare o osservare che emozioni o che pensieri ti guidano quando mangi?

SI

NO

Ti capita di sentire che quando non riesci a realizzare un progetto o un obiettivo personale, avverti un senso di "fallimento" che ti porta a cedere anche nel cibo?

SI

NO

Quando sei in ansia o avverti un senso di solitudine ti ritrovi a cercare un conforto nel cibo?

SI

NO

Se hai risposto "**SI**" a **più di 5 domande**, molto probabilmente le tue emozioni stanno influenzando le tue scelte alimentari.

Questo è normale nella maggior parte dei casi, ma se ti trovi nella condizione di non riuscire a seguire un piano alimentare, pur avendone la necessità, forse hai bisogno di essere adeguatamente supportato in questo percorso.

