

STRATEGIE PER RIDURRE GLI STIMOLI ALIMENTARI CHE PORTANO A MANGIARE IN ECCESSO

Stimoli ambientali: situazioni presenti nell'ambiente che facilitano l'alimentazione in eccesso e rendono difficile il controllo alimentare

Catena stimoli alimentari: Prima di mangiare -- Mentre si mangia -- Dopo aver mangiato

PRIMA DI MANGIARE	
<i>Stimolo esterno</i>	<i>Tecniche di controllo dello stimolo</i>
Fare la spesa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fare la spesa a stomaco pieno (tentazioni più controllabili) 2. Fare la spesa seguendo una lista (non comprare cibo che non serve) 3. Non portare con sé più denaro di quanto serva 4. Evitare il banco dei dolci 5. Comperare scorte di alimenti che richiedano preparazione 6. Non effettuare grandi spese (attenzione ai "claim" ingannevoli, es. offerte 3x2 di cibi calorici)
Riporre il cibo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Non lasciare il cibo in vista (stimolo a cui può essere difficile resistere e che porta a mangiare in eccesso) 2. Sistemare le scorte alimentari solo in cucina 3. Conservare il cibo in posti prefissati 4. Conservare il cibo ricoperto da stagnola o in contenitori opachi 5. Mettere i cibi tentatori in posti inaccessibili
Preparare il cibo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cucinare l'esatta quantità di cibo e preparare porzioni singole 2. Cucinare usando il minor quantitativo di grassi possibile (meglio preferire le spezie) 3. Non assaggiare il cibo durante la preparazione 4. Masticare una gomma americana mentre si cucina 5. Cercare di non cucinare quando si ha fame 6. Immergere nell'acqua con il sapone i piatti e gli utensili usati per cucinare il cibo
Servire il cibo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evitare di mettere in tavola i piatti da portata (provare a servire come al ristorante) 2. Evitare di mettere in tavola il cestino del pane 3. Aspettare 5 minuti prima di servirsi una seconda volta (per mantenere la consapevolezza e pensare realmente alla quantità che si vuole mangiare) 4. Usare piatti piccoli (facilita la sensazione che la porzione sia adeguata)

MENTRE SI MANGIA	
Stimolo esterno	Tecniche di controllo dello stimolo
Mangiare velocemente	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fare piccoli bocconi e masticare a lungo 2. Appoggiare le posate tra un boccone e l'altro 3. Fare una pausa durante il pasto (es. mezzo minuto, poi 1-2-3 minuti. Interrompere l'atto del mangiare aiuta ad essere più consci di ciò che si mangia e di come continuare il pasto) 4. Cercare di essere l'ultima persona che finisce il pasto
Mangiare in luoghi diversi e in piedi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mangiare sempre nello stesso luogo (qualcosa di piacevole che si ripete) 2. Mangiare a tavola apparecchiata 3. Mangiare da seduti
Mangiare facendo altre attività (guardare la TV, leggere ecc..)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Non fare altre attività mentre si mangia 2. Focalizzarsi sull'atto del mangiare (rimanere calmi e gustare ciò che si mangia) 3. Concentrarsi sul sapore e sul gusto degli alimenti
Mangiare in ore diverse	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mangiare ogni giorno sempre alla stessa ora (aiuta a regolarizzare i meccanismi di fame e sazietà) 2. Mangiare con l'orologio e non in base ai propri stimoli di fame e sazietà

DOPO AVER MANGIATO	
Rimanere a tavola per molto tempo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sparecchiare subito dopo aver finito di mangiare 2. Spostarsi se possibile dalla cucina (lasciare la tavola dopo aver terminato il pasto) 3. Bere il caffè in salotto
Conservare troppi avanzi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cucinare l'esatta porzione di cibo 2. Riporre il cibo avanzato nella carta stagnola o in contenitori opachi

COMPORAMENTI ALIMENTARI INADEGUATI PER PERDERE PESO:

ASSUNZIONE DI CIBO TRA I PASTI

- Identificare gli stimoli che portano a mangiare in eccesso usando la Scheda di Monitoraggio.
- Non saltare i pasti e mangiare ad intervalli regolari di 3-4 ore.
- Scegliere pasti che siano soddisfacenti e nutrienti con la presenza di alimenti sazianti a bassa densità energetica (verdura, frutta, alimenti integrali).
- Ridurre gli stimoli esterni che portano a mangiare in eccesso (vedi tabella sopra).
- Gestire il rischio applicando la tecnica di considerare la fame come un'onda che prima sale, poi diminuisce oppure applicando la procedura delle cose da dirsi e da fare.

ASSUNZIONE DI CIBO IN ECCESSO DURANTE I PASTI

- Pesare gli alimenti da consumare, possibilmente a crudo.
- Preparare e servire porzioni singole.
- Non mettere in tavola i piatti da portata né il cestino del pane.
- Mangiare nello stesso luogo e a tavola apparecchiata, evitare di mangiare in piedi o in luoghi non adibiti al mangiare (camera da letto, studio, salotto) perché in tali situazioni non si riesce in genere ad avere un buon controllo della quantità di cibo da assumere.
- Mangiare sempre alla stessa ora: aiuta a regolarizzare i meccanismi di fame e sazietà.
- Sparecchiare subito la tavola dopo aver finito il pasto.
- Compilare la scheda di monitoraggio in tempo reale, riportando nella colonna con l'asterisco ogni alimento assunto in eccesso o in modo incontrollato.

SALTO DEI PASTI

- Saltare i pasti aumenta il rischio di mangiare in eccesso nel pasto seguente; favorisce inoltre l'alimentazione in eccesso fuori pasto e le abbuffate.
- Le persone che assumono numerosi e piccoli pasti ottengono una maggiore perdita di peso rispetto a quelle che mangiano pochi pasti ma abbondanti.
- È importante quindi mangiare con l'orologio senza far passare più di 3-4 ore tra un pasto e l'altro.

MANGIARE AL RISTORANTE/A CASA DI AMICI/ALLE FESTE/ VACANZE

Esistono tre strategie generali per affrontare questi momenti di particolare rischio:

1. Evitare il rischio se non ci si sente pronti o se si devono affrontare troppe situazioni ad alto rischio (es. troppi inviti a cena).
2. Pianificare in anticipo la gestione delle calorie e cioè ridurre le calorie il giorno prima o il giorno dopo la situazione sociale.
3. Pianificare come affrontare le difficoltà che s'incontreranno per limitare l'assunzione di calorie valutando la quantità, la qualità di cibo che sarà a disposizione, l'assunzione di alcool, la pressione a mangiare esercitata dagli altri, la presenza di extra che precedono il pasto (aperitivi con tartine) o che seguono il pasto (dolci) e la sensazione di essere deprivati.

In generale prediligere vacanze attive e rilassanti.

Alcuni consigli utili:

- Ordinare per primi, senza lasciarsi influenzare da quello che ordinano gli altri.
- Non arrivare troppo affamati (è importante effettuare gli spuntini e seguire l'alimentazione regolare, altrimenti si rischia di mangiare di più dopo).
- Scegliere i piatti poveri di grassi.
- Attenzione al cestino del pane, provate ad allontanarlo da voi.
- Attenzione agli alcolici. Se vi versano del vino, non berlo subito, cercate di consumarlo alla fine del pasto o poco alla volta (attenzione, il vino è un disinibente e favorisce la perdita di controllo).
- Mangiate lentamente, conversate con gli amici, fate una pausa e quando iniziate a sentirvi sazi, smettete di mangiare.
- Comunicate ad amici o ai presenti che state controllando l'alimentazione per motivi medici o per difficoltà digestive. È preferibile non condividere apertamente che state seguendo una dieta poiché potrebbe attirare l'attenzione e far scaturire commenti negativi (ad es. "Ma proprio stasera la dieta, dai..") che potrebbero influenzarvi. Potete utilizzare una scusa tipo: *"ieri sera ho avuto seri problemi digestivi"*, *"non ho molta fame questa sera"*, *"il tuo dolce è delizioso, ma sono piena e non riesco a mangiare più niente"*, ecc..