

## Rassegna Stampa

---

### Mangiare per noia? Ecco perché lo facciamo (e come possiamo risolvere il problema)

— *L'esperta ci spiega come far fronte (efficacemente) alla fame emotiva*

Noia. Una parola che solo leggerla (o scriverla) mi fa immediatamente sbadigliare, ma anche “sbuffare”. Sì, perché quando mi annoio vengo pervasa da una sorta di apatia, che nel lungo periodo mi rende nervosa e crea un limbo dal cui è difficile uscire. Mi annoio, mi innervosisco, ma faccio fatica a trovare una soluzione, per cui mi annoio (e mi innervosisco) ancora di più. Insomma, come si suol dire, “il cane che si morde la coda”.

“La noia è un’esperienza universale e molto comune, caratterizzata da un **desiderio non appagato di fare o sperimentare qualcosa** che ci dia soddisfazione. Quando siamo annoiati, e succede a tutti, proviamo una spiacevole sensazione di inutilità, di **insoddisfazione** e di vuoto. **Vuoto di cose da fare, di stimoli, di sogni, di obiettivi**, ad ognuno il proprio”, spiega **Alessia Zanotti** psicologa di **SYNLAB Golgi** - Darfo Boario Terme, Brescia.

I motivi per cui una persona si annoia possono essere diversi. **Uno di questi è sicuramente la routine**, che riguarda la vita quotidiana, il lavoro, ma anche gli affetti. Quante volte abbiamo iniziato un nuovo progetto, pieni di entusiasmo salvo poi, con il passare del tempo, perdere lentamente la motivazione, senza averne ben chiaro il motivo. Lo stesso può accadere in una relazione sentimentale, che a lungo andare può concludersi perché diventata eccessivamente “abitudinaria”, priva di stimoli. In entrambe le situazioni la routine (e la sua evoluzione in noia) diventa un dettaglio non trascurabile che può **appesantire la vita**. Insomma, come canta Gianni Morandi nel suo ultimo successo sanremese, “L’abitudine è una brutta bestia, un parassita che lentamente infesta tutto quanto fino a prendere il potere e non riesci più a reagire”.

## Rassegna Stampa

---

Alla noia spesso diamo un'accezione negativa, ma non sempre è così. “Nella stanza di terapia o dei sogni, come la chiamano alcuni dei miei pazienti, poche volte ho incontrato qualcuno che **sapesse davvero stare bene in quel dolce far nulla che è la noia**. Pochi la assaporano e **godono dei suoi momenti di piacevole mollezza**, i più la combattono perché rappresenta il vuoto, l'assenza dell'altro, **la mancanza di stimoli**. Ci lascia soli con noi stessi **mettendo in luce le nostre fragilità** e si sa che quando si guardano le cose da vicino e con scrupolo si vedono più chiaramente anche i buchi, quelle parti di noi in cui funzioniamo meno e che a volte ci piacerebbe tenere nascoste. La cosa difficile è **tollerare di averne**, serve in effetti un grande allenamento”, prosegue la psicologa.

### Le diverse reazioni alla noia

“Quando la noia bussa, sono tanti i meccanismi che possono rispondere: c'è chi fuma, chi si butta su TikTok o scrolla Instagram, chi chiama un amico, chi si mette le cuffiette nelle orecchie per godersi la musica e **c'è chi mangia**. Il minimo comune multiplo? Non sentire, sono strategie più o meno sane di **colmare quella sensazione fastidiosa di inutilità**. La differenza la fa come sempre la quantità. Un **“mangiatore emotivo”** è una persona che ha imparato che questo comportamento alimentare allevia gli affetti negativi di cui la noia è solo uno. Lo stress, la tristezza, la rabbia e l'ansia le sue compagne di merende, appunto! Si tratta di un vero e **proprio apprendimento di gestione degli stati d'animo negativi** i quali a volte occupano le nostre giornate come ospiti indesiderati di cui non vediamo l'ora di liberarci”, commenta la dottoressa Zanotti.

### Esiste una predisposizione alla fame emotiva?

“È difficile fare l'identikit della persona che si **rifugia nel cibo** come principale fonte di gratificazione e conforto, vero è che spesso queste persone sono accomunate dalla **mancanza di strategie adattive di regolazione delle emozioni**. Conoscere il linguaggio delle emozioni è un fattore protettivo. **Riconoscere i propri stati d'animo** nel momento in cui ci attraversano, metterli in parole anziché agirli, porre lo sguardo su ciò che avviene dentro non solo su ciò che c'è fuori è il segreto di chi si concede qualcosa di buono **senza poi lasciarsi trascinare nel vortice della fame emotiva**”, afferma la psicologa.

## Rassegna Stampa

---

### Presenza di coscienza, mangio perché mi annoio

“Smascherare la natura della fame non è difficile, più complesso invece è **riconoscere e lavorare sui meccanismi che la innescano**. La **fame fisiologica**, quella che arriva dalla pancia e che la fa brontolare, si presenta in modo graduale, bussata alla porta e si fa via via più insistente. In genere chiede di essere soddisfatta con dei cibi nutrienti, è una fame clemente, che sa scendere a patti con il gusto e il tempo. Contrariamente a ciò che succede con **la fame emotiva**, che invece **arriva all'improvviso**, suona il campanello con l'urgenza e la voracità di chi **non può aspettare**, è prepotente e **vuole tutto e subito**, in particolare **cibi spazzatura, ipercalorici e zuccherini che hanno la temporanea capacità di farci sentire meglio**”, riferisce la psicologa.

### Consigli per evitare di mangiare per noia

“Mettersi in ascolto del proprio corpo e del proprio mondo emotivo è il consiglio più sincero che mi sento di suggerire. Sono consapevole però che la grammatica del cuore non sia un terreno agevole per tutti per cui, qui di seguito, ecco qualche consiglio pratico”, conclude la dottoressa Alessia Zanotti.

- Fai una passeggiata all'aria aperta, **chiama un'amica**, leggi una rivista.
- Esci a comprare qualcosa che ti faccia sentire bene: un vestito, un fiore o un piccolo regalo per te.
- Prova muoverti, **l'attività fisica** aumenta il livello delle endorfine e ti aiuterà a sentirti più felice ed efficace.
- Fai in modo che i cibi golosi, che in alcuni momenti diventano un chiodo fisso, si trovino in un posto non facilmente raggiungibile. Il tempo che impiegherai a raggiungerli sarà un deterrente, un'occasione per mettere un pensiero su ciò che stai facendo e rallentare.
- **Cucina qualcosa per te**, spoglia il cibo del suo ruolo di nemico e fallo diventare uno di famiglia.
- **Chiedi aiuto ad un professionista**, ti aiuterà a dare significato a ciò che ti succede e a sviluppare nuove e alternative strategie di gestione delle emozioni negative.
- *Last, but not least*, **accogli la noia, a volte va bene anche annoiarsi!**