Numero 5
27 Ottobre 2026

Due parole di apertura

Il rapporto con il cibo non riguarda mai soltanto il cibo.

Mangiare, restringere, controllare, compensare, cercare conforto attraverso il cibo: sono comportamenti che spesso parlano di regolazione, tensione, vergogna, bisogno di controllo o di sollievo.

Per questo è importante non interpretarli subito in termini di forza di volontà o mancanza di disciplina. Molto spesso, il comportamento alimentare è il modo in cui il corpo cerca di gestire qualcosa che la mente non riesce ancora a nominare con chiarezza.

In questo numero distinguiamo tra fame fisiologica, fame emotiva e cicli di restrizione-compensazione, non per giudicare il comportamento, ma per comprenderne meglio la funzione.

SempliceMente

Capire la mente senza complicarla

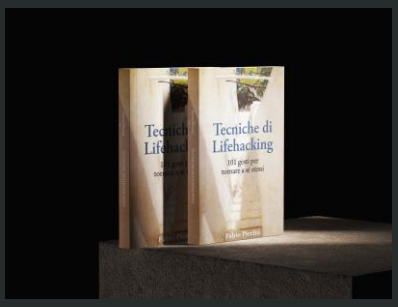
L'obiettivo di questo spazio mensile è esplorare la complessità del funzionamento psichico con rigore clinico e in un linguaggio accessibile. Questa newsletter non è un surrogato di un consulto medico o psicoterapeutico, né un ricettario di soluzioni rapide. È uno strumento di psicoeducazione, pensato per fornire chiavi di lettura su come il nostro organismo elabora l'esperienza.



Tema del mese

Fame emotiva, corpo e regolazione

Iniziamo con qualche definizione. La fame fisiologica segnala un bisogno fondamentale: energia, nutrimento, continuità. Può crescere gradualmente, ma diventare anche intensa e urgente, soprattutto quando abbiamo mangiato troppo poco o siamo rimasti a lungo a digiuno.
La fame emotiva, invece, nasce prevalentemente dal bisogno di modificare uno stato interno. Può comparire dopo una giornata faticosa, una discussione, una frustrazione, un momento di solitudine. In questi casi il cibo non risponde soltanto a una necessità biologica: diventa un modo per cercare conforto, attenuare una tensione, interrompere temporaneamente un'emozione difficile.
Naturalmente, fame fisiologica ed emotiva non sono sempre nettamente separabili. Possono sovrapporsi, influenzarsi reciprocamente, diventare difficili da distinguere.
Questo non significa che mangiare per ragioni emotive sia necessariamente sbagliato. Il cibo è uno dei primi strumenti di regolazione della nostra vita: fin dall'infanzia è associato alla cura, alla presenza, alla sicurezza, alla consolazione. Il problema nasce quando diventa l'unica risposta disponibile al



Hai visto il nuovo libro?

https://www.amazon.it/dp/B0H1QK83X1/

disagio, oppure quando il rapporto con l'alimentazione si organizza attorno a regole sempre più rigide.
In questi casi possono comparire cicli dolorosi: restrizione, aumento della fame, perdita di controllo, senso di colpa, comportamenti compensatori, nuova restrizione. Si crea un circuito nel quale il tentativo di controllare il corpo finisce paradossalmente per rendere il rapporto con il cibo ancora più conflittuale.
È importante comprendere che la restrizione alimentare non ha soltanto conseguenze psicologiche. Quando l'organismo riceve meno energia di quella necessaria, mette in atto risposte biologiche che possono intensificare fame, pensieri sul cibo e urgenza di mangiare. Non tutto, quindi, dipende dalle emozioni o dalla volontà.
La domanda utile da farsi non è soltanto: "*Perché mangio così?*". È anche: "*Che cosa accade dentro di me, prima che inizi questo comportamento?*"
Ansia, rabbia, vergogna, vuoto, bisogno di conforto, paura di perdere il controllo: il comportamento alimentare può diventare il punto in cui emozione e corpo cercano un compromesso. Non sempre un compromesso efficace, ma talvolta l'unico che la persona riesce a trovare.



Esiste poi un aspetto meno evidente: il controllo del cibo può offrire un'illusione di ordine quando altri aspetti della vita appaiono imprevedibili.
Regolare rigidamente ciò che si mangia può diventare un modo per sentirsi capaci, disciplinati, al riparo dall'incertezza. Ma quando il controllo diventa indispensabile per sentirsi al sicuro, rischia di trasformarsi in una prigione.
Il corpo, allora, non è un nemico da correggere. È un interlocutore da comprendere. A volte segnala bisogni biologici trascurati: nutrimento insufficiente, sonno irregolare, stanchezza, stress. Altre volte esprime tensioni emotive che non hanno ancora trovato parole.
Ascoltarlo non significa obbedire automaticamente a ogni impulso, né sottoporre ogni sensazione a un esame. Significa recuperare gradualmente la capacità di riconoscere i bisogni, rispettarli e distinguere la cura dal controllo.
Quando il rapporto con il cibo diventa fonte di sofferenza, vergogna o perdita di libertà, è importante chiedere aiuto. Non per correggere una presunta debolezza, ma per ricostruire un dialogo più sicuro tra corpo, emozioni e alimentazione.
Perché ritrovare un rapporto più sereno con il cibo non significa soltanto cambiare ciò che mangiamo. Significa anche modificare il modo in cui impariamo ad ascoltare, abitare e rispettare il nostro corpo.

Teniamoci in contatto

Dr. Fabio Piccini
Località Guarniente 5
52100 Arezzo

Telefono
+39.335.595.3955

Sito Web
https://www.fabiopiccini.com

Mail
piccini@anoressia-bulimia.it

Spunti di auto-osservazione

Nei prossimi giorni, prova a osservare il tuo rapporto con il cibo senza trasformare questa attenzione in un'ulteriore forma di controllo.

1. Sulla fame: *riesco a riconoscere i segnali di fame e di sazietà oppure tendo a ignorarli, rimandarli o giudicarli?*

2. Sull'emotività: *quali stati interni accompagnano più spesso il bisogno di mangiare, di restringere o di compensare?*

3. Sul controllo: *quali regole alimentari mi aiutano realmente a prendermi cura di me e quali, invece, generano ansia o rigidità?*

4. Sul confine: *sto sostenendo qualcosa che avrei bisogno di ridurre, condividere o lasciare andare?*

5. Sulla cura: *di quali forme di sostegno, nutrimento o riposo potrei avere bisogno, al di là di ciò che cerco nel cibo?*

Spazio per operatori della salute mentale

Il comportamento alimentare è un fenomeno complesso in cui si intrecciano la regolazione emotiva, l'omeostasi energetica, la neurobiologia della ricompensa (reward), la storia relazionale, l'immagine corporea e i significati identitari.

La distinzione tra fame fisiologica, fame emotiva, restrizione e compensazione richiede particolare attenzione clinica. La restrizione nutrizionale può intensificare la preoccupazione per il cibo e favorire episodi di alimentazione incontrollata, mentre i comportamenti compensatori possono contribuire al mantenimento del disturbo e comportare rischi significativi per la salute.

È quindi importante evitare letture esclusivamente psicologiche o incentrate sulla volontà. Il sintomo alimentare può svolgere funzioni di regolazione affettiva, di contenimento dell'angoscia e di organizzazione identitaria, ma risente anche di meccanismi biologici che non possono essere trascurati.

La valutazione dovrebbe considerare lo stato nutrizionale, eventuali condotte compensatorie, rigidità cognitiva, comorbilità psichiatriche, storia traumatica, dinamiche familiari e il livello di rischio organico.

Un approccio integrato, medico, nutrizionale e psicoterapeutico, non mira soltanto alla riduzione dei sintomi, ma anche a costruire modalità più flessibili di regolazione emotiva e a recuperare un rapporto meno conflittuale con il corpo.