



CICLO DI SEMINARI 2016

LA FAME TOSSICA



LA FAME TOSSICA

Molte persone sovrappeso/obese comprendono bene che la condizione in cui versano è dannosa per la loro salute. Amici, familiari, personal trainer e persino il loro medico hanno probabilmente consigliato loro di perdere peso, ma spesso non sono in grado di farlo, nonostante si sforzino, talvolta in modo sincero. Tentano una dieta dopo l'altra, perdendo peso...inizialmente....per poi recuperarlo (con gli interessi tempo dopo), senza ottenere risultati definitivi.

Perché avviene?

Perché non sanno più controllare l'impulso a ingerire troppo cibo o peggio ancora, preferiscono cibi "tossici" a quelli più salutari, diventando vittime di una vera e propria dipendenza da carboidrati!

In estrema sintesi soffrono di: FAME TOSSICA.

Se sperimentate **uno o più** dei seguenti **sintomi**, state soffrendo di **FAME TOSSICA**.

- **DEBOLEZZA**
- **SENSO DI STANCHEZZA**
- **TREMORI**
- **MAL DI TESTA**
- **SFARFALLIO O CRAMPI ALLO STOMACO**
- **FAME ECCESSIVA/DESIDERIO DI CARBOIDRATI**
- **DISTURBI DEL TONO DELL'UMORE**
- **GONFIORE O INTESTINO IRRITABILE**

TEST "SONO CIBO DIPENDENTE"?

QUESTIONARIO

1. Mi sento stanco o irritabile se non mangio con regolarità.	SI	NO
2. Ci sono cibi cui penso quasi costantemente.	SI	NO
3. Dopo mangiato mi sento fiacco, indolente.	SI	NO
4. La cattiva alimentazione sta interferendo con il mio stato di salute.	SI	NO
5. Sono sovrappeso eppure continuo a ingozzarmi di cibo.	SI	NO
6. Quando inizio a mangiare dolci, non vorrei più smettere.	SI	NO
7. Ho provato a mettermi a dieta, ma non sono riuscito a perdere peso e ho rinunciato.	SI	NO

8. Preferisco i ristoranti con formula “mangia tutto quello che puoi e prezzo fisso”.	SI	NO
9. Riscontro in me i sintomi fisici dell’astinenza.	SI	NO
10. Mangiucchio quando sono solo, inosservato o di nascosto.	SI	NO
11. Metto da parte una provvista di cibo o lo nascondo ai familiari.	SI	NO
12. Continuo a mangiare, anche se non ho più fame.	SI	NO
13. Le mie abitudini alimentari mi provocano angoscia.	SI	NO
14. Le mie abitudini alimentari mi provocano difficoltà sociali e familiari.	SI	NO
15. Mangio quasi costantemente per tutto il giorno.	SI	NO

Se vuole saperne di più, compili il questionario e/o chieda maggiori informazioni alla dott. ssa Annarita Auletta.

Tel. 320 18 44 979

Email: ar.auletta@hotmail.it

Email: voinaturalmentesani@gmail.com

PARTECIPA ai seguenti seminari (max 20 persone).

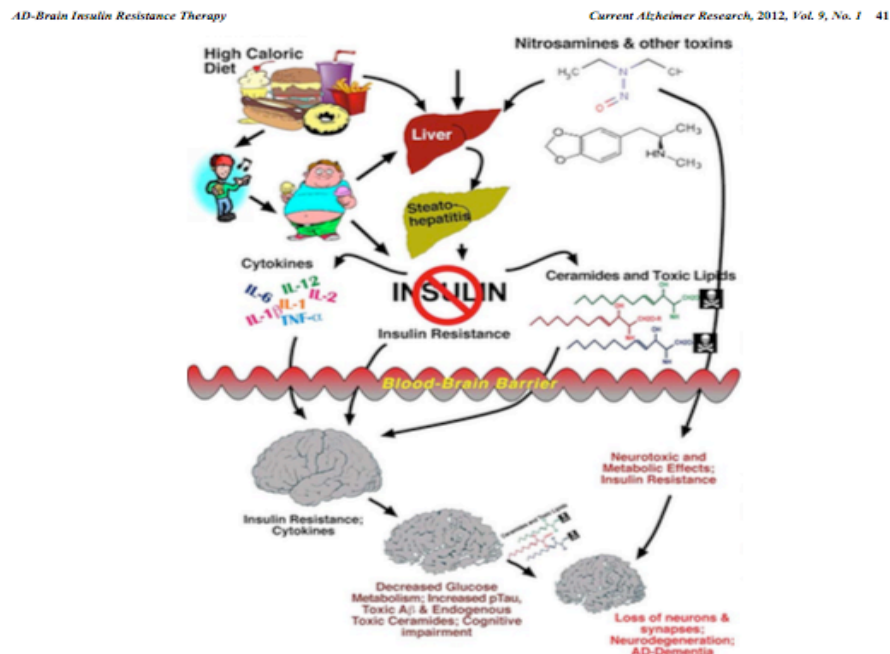
La partecipazione ai seminari è **gratuita**. La prenotazione è **OBBLIGATORIA**. Ogni invitato può farsi accompagnare da una persona interessata.

Seguirà piccolo buffet.

“La fame tossica”. Infiammazione e grasso viscerale, insulino-resistenza e patologie correlate”. Dimostrazione in vivo, attraverso

l'analisi Bioimpedenziometrico della Composizione Corporea, della presenza di grasso viscerale tossico (AAT, IMAT).

Il seminario sarà tenuto dal Dr. Nicola Botta, medico chirurgo, docente c/o Open Academy of Medicine (Ve), perf.to in Educazione alimentare e prevenzione delle Malattie dismetaboliche c/o Università degli studi di Napoli "Federico II".



“Educazione alimentare per il controllo del mangiare inconsapevole”. Il seminario sarà tenuto dalla Dott. Annarita Auletta Psicologa Esperta in Educazione alimentare e riabilitazione psicologica (body image education and hunger). Formazione presso Open Academy of Medicine (Ve).

Approfondiamo!

Se nella tua vita hai provato a smettere di mangiare zucchero e dolci, sai bene quanto sia difficile. In alcuni casi sembra una battaglia impossibile.

Per questo molte persone rinunciano e restano obese.

Ciò che rende questa rinuncia così difficile è che, quando introduciamo nel nostro corpo alimenti come lo zucchero e altri cibi spazzatura, qualcosa nel cervello comincia a non funzionare come dovrebbe.

Il nostro cervello dovrebbe regolare la nostra assunzione di cibo e impedirci di esagerare, prendere peso e ammalarci. Purtroppo i dolci e il cibo spazzatura mandano in tilt tutto il nostro sistema di regolazione della fame a livello cerebrale.

Lo zucchero e i cibi spazzatura, possono sfasare la chimica del cervello per farcene desiderare sempre di più.

Ci sono diversi percorsi neurobiologici attraverso i quali lo zucchero e altri cibi "spazzatura", ci inducono a mangiare in quantità esagerata rispetto al "reale" bisogno nutrizionale: ciò causa un progressivo e incontrollato aumento di peso. Il primo di questi meccanismi è il forte impatto che hanno gli zuccheri sui centri di ricompensa del cervello.

Quando mangiamo cibi che contengono zucchero, una massiccia quantità di dopamina è rilasciata in una zona del cervello chiamata Nucleo Accumbens.

Quando mangiamo questi alimenti tutti i giorni e in grandi quantità, i recettori della dopamina cominciano a funzionare in maniera sbagliata.

Questo significa che più ne mangiamo, più avremo bisogno di quantità maggiori per ottenere lo stesso livello di ricompensa e di piacere.

Lo zucchero e gli altri cibi spazzatura, a causa del loro potente effetto sui centri di ricompensa del cervello, hanno una funzione simile a droghe come la cocaina e la nicotina danno dipendenza e assuefazione.

Quando li mangiamo, infatti, entrano in gioco gli stessi centri del cervello (nucleo accumbens) che danno dipendenza da sostanze. Le persone che hanno una certa predisposizione alla dipendenza, diventano dipendenti da questi alimenti e perdono il controllo sul loro consumo.

E' molto comune desiderare un dolce alla fine di un pasto abbondante e nutriente.

Per esempio... anche se hai appena finito un pasto a base di bistecca, patate e verdure, pensi incessantemente al gelato o al dessert ancora riposti nel frigo.

Perché?

Il desiderio e la fame sono due cose diverse: non sei affamato, perché hai appena finito di mangiare, ma c'è un bisogno, una voce nel cervello che ti spinge a mangiare quel particolare cibo...altrimenti non riesci a sentirti soddisfatta/o.

Questa è una cosa abbastanza comune e non significa necessariamente che hai un problema. La maggior parte delle persone sente questo bisogno di dolce, magari perché compensa una mancanza di affetto.... con dolcezze culinarie!.

Se questa cosa ti succede spesso e hai un vero e proprio problema a controllarti quando sei di fronte al cibo "desiderio", è il segnale che ti sta accadendo qualcosa sulla quale vale la pena riflettere: l'aumento pericoloso del giro vita...che potrebbe anche accorciarti di qualche anno la vita!

Questa "fame" non ha niente a che fare con il tuo bisogno di energia o nutrienti, è una chiamata del tuo cervello, una richiesta di qualcosa che rilasci dopamina nel sistema: è fame TOSSICA!