

IL PESO DELLE EMOZIONI

quando è necessario cambiare stili di vita



INCONTRO CON IL PUBBLICO
3 ottobre ore 17.30

Il rapporto tra cibo ed emozioni

Prof. Gianluca Castelnuovo, psicologo, Istituto Auxologico Italiano

Ci muoviamo abbastanza?



Le possibilità per muoversi non mancano

The New York Times

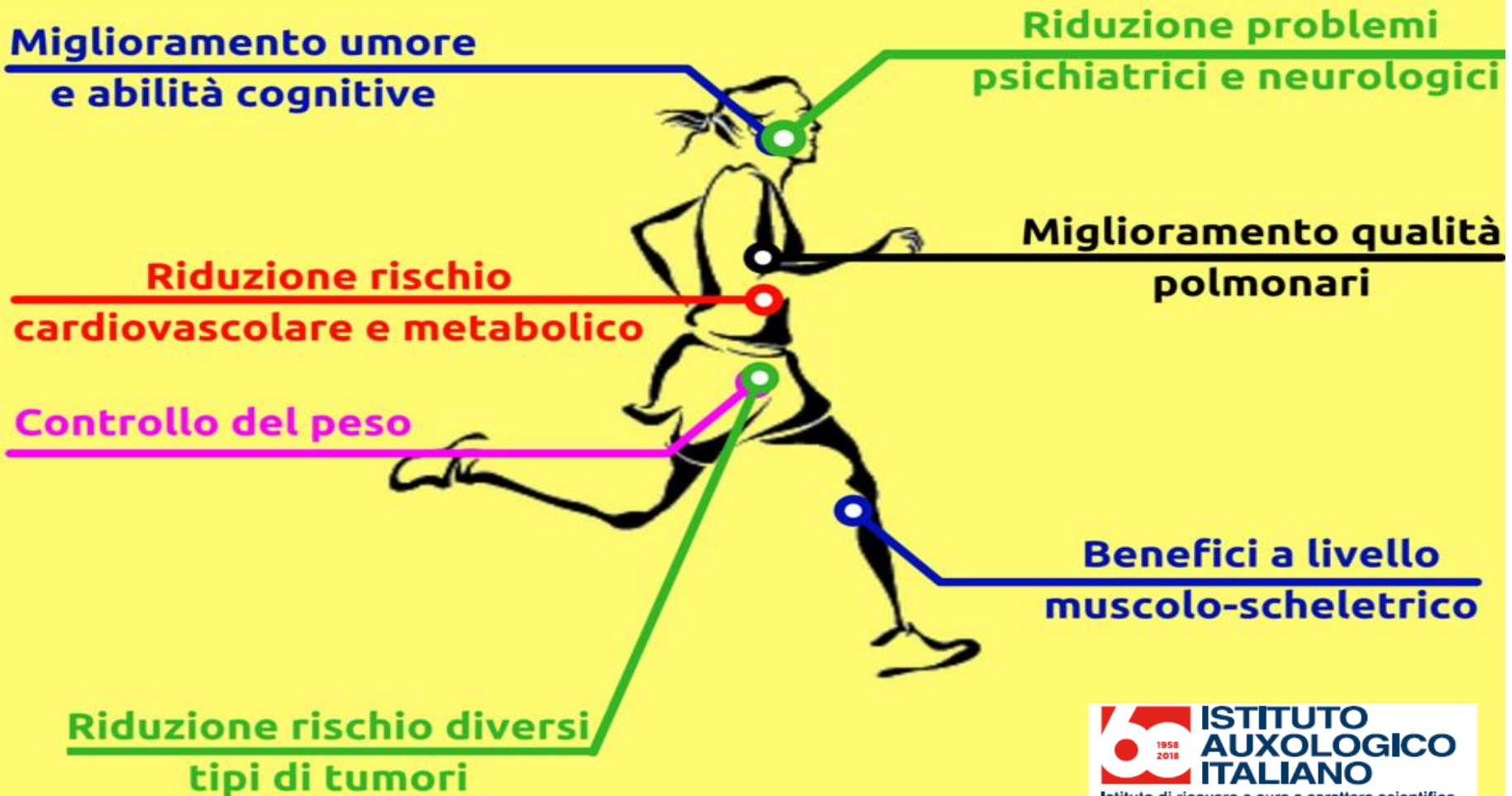
Students Give Up Wheels for Their Own Two Feet



Gianfranco Frizzera, a volunteer in a program aimed at reducing vehicle emissions, walked children to school through a cemetery in Lecco, Italy.

Benefici dell'attività fisica (1)

BENEFICI "CORRETTA" ATTIVITÀ FISICA



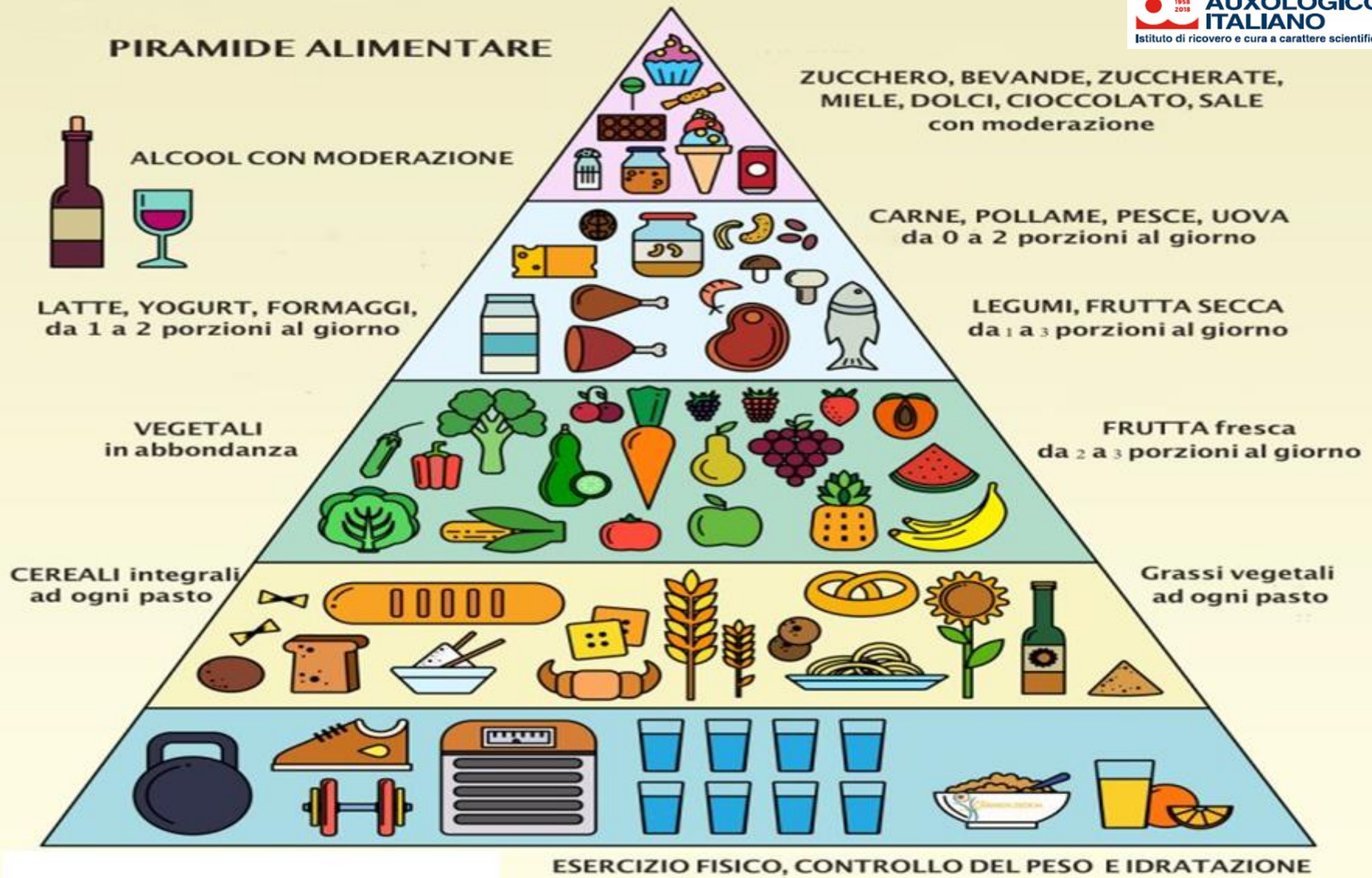
Benefici dell'attività fisica (2)

12 Buoni Motivi Per Fare Attività Fisica

**ISTITUTO
AUXOLOGICO
ITALIANO**
Istituto di ricovero e cura a carattere scientifico



Dieta Mediterranea, patrimonio dell'umanità (UNESCO)



Evitiamo di evitare...

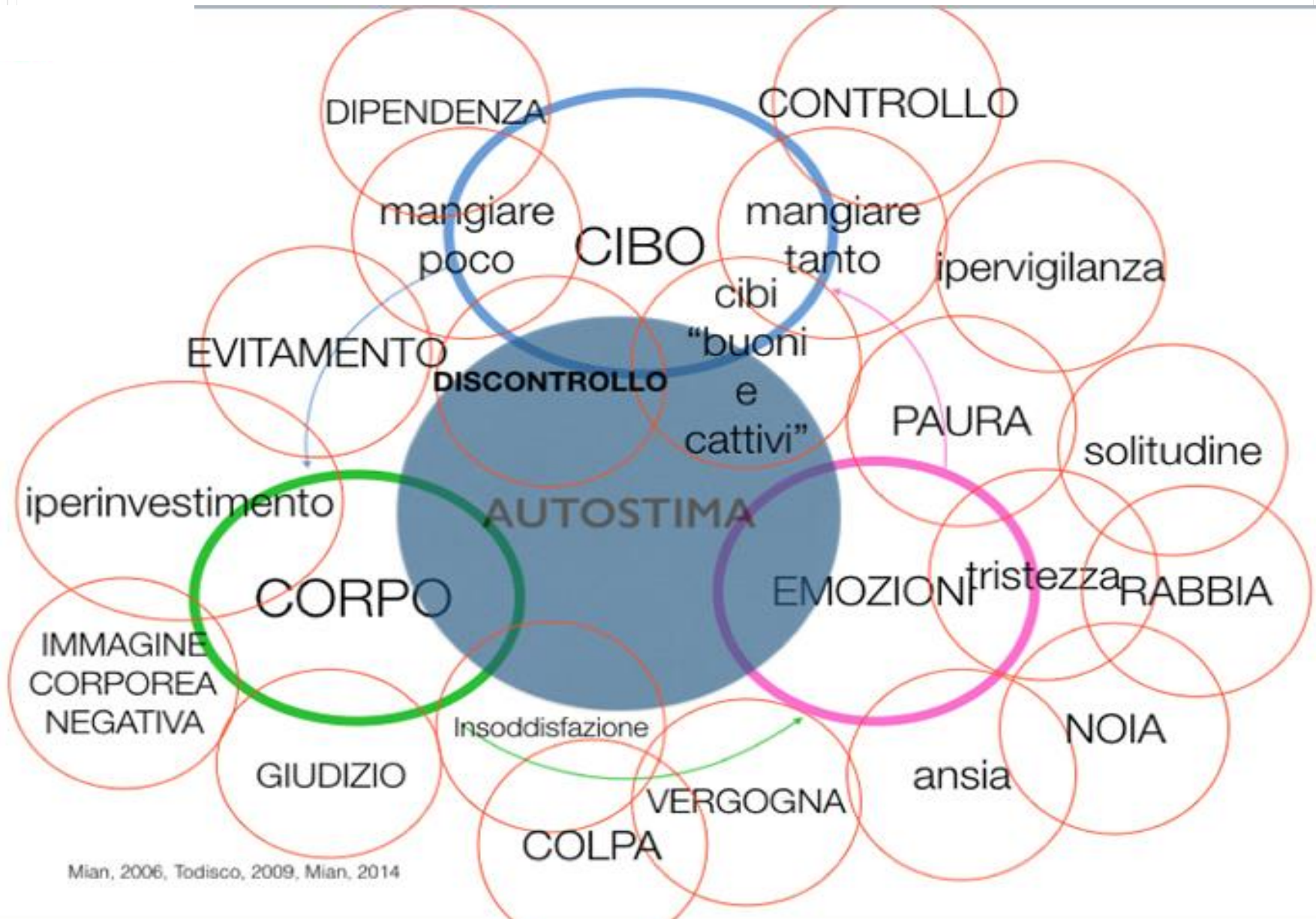
L'alimentazione è un rito quotidiano fondamentale per la sopravvivenza e per una buona qualità di vita.

La ricerca scientifica ha dimostrato che **diete eccessivamente restrittive possono provocare squilibri nutrizionali e disturbi del comportamento alimentare.**

E' importante uno **stile alimentare su misura, con una combinazione di alimenti, condivisa con gli specialisti**, scelto in base al proprio metabolismo e tale da assicurare una **dose di piacere personale e sociale nell'atto alimentare**, evitando rigide prescrizioni uguali per tutti.

I tentativi di controllare il proprio peso tramite l'esclusione selettiva di vari alimenti come lo zucchero, considerati pericolosi, sono spesso inutili in quanto tali alimenti, **per il fatto stesso di essere proibiti, possono diventare irresistibili conducendo le persone a cadere nell'abuso.** Più che negare certi cibi, come se fossero la vera causa dell'obesità o del sovrappeso, bisognerebbe sensibilizzare le persone verso uno **stile di vita e alimentare equilibrato.**

Cibo ed emozioni...



Mangiare consapevolmente...



Evitiamo di demonizzare...

Per quanto riguarda lo zucchero, **già nei neonati vi è un elevato indice di gradimento per il gusto dolce**, infatti reagiscono con una espressione facciale di tranquillità e soddisfazione ad una soluzione diluita di zucchero.

Dal punto di vista evolutivo la preferenza per la dolcezza, una sorta di gusto di sicurezza, è motivata dal fatto che **il sapore dolce indica una fonte di energia (come i carboidrati) che non sono dannosi per l'organismo ma sono sicuri da ingerire.**

Evitiamo dunque l'isterismo collettivo contro lo zucchero!

Addirittura nel 2013 lo zucchero fu definito dal capo del servizio sanitario di Amsterdam come una droga e la sostanza più pericolosa della nostra epoca...

Non solo cibo

Dunque l'atteggiamento corretto **evita la demonizzazione di determinati nutrienti** (grassi, zuccheri, ecc.) e degli alimenti relativi.

Ma, in parallelo, è **fondamentale favorire uno stile comportamentale più attivo di fronte agli eventi stressanti, per evitare che l'unica alternativa sia la ricerca del cibo (*comfort food...*)**.

Più alternative riusciamo a costruire, più facile sarà scegliere strategie diverse, funzionali nei momenti di difficoltà.

Una possibilità è una trappola, due sono un dilemma, da tre in poi c'è libertà...

Igiene del sonno: buone regole (1)

- 1. La stanza in cui si dorme non dovrebbe ospitare altro che l'essenziale per dormire. E' da sconsigliare la collocazione nella camera da letto di televisore, computer, scrivanie per evitare di stabilire legami tra attività non rilassanti e l'ambiente in cui si deve invece stabilire una condizione di relax che favorisca l'inizio ed il mantenimento del sonno notturno.*
- 2. La stanza in cui si dorme deve essere sufficientemente buia, silenziosa e di temperatura adeguata (evitare eccesso di caldo o di freddo).*
- 3. Evitare di assumere, in particolare nelle ore serali, bevande a base di caffeina e simili (caffè, the, coca-cola, cioccolata)*
- 4. Evitare di assumere nelle ore serali o, peggio, a scopo ipnoinducente, bevande alcoliche (vino, birra, superalcolici).*
- 5. Evitare pasti serali ipercalorici o comunque abbondanti e ad alto contenuto di proteine (carne, pesce).*
- 6. Evitare il fumo di tabacco nelle ore serali.*

Igiene del sonno: buone regole (2)

7. *Evitare sonnellini diurni, eccetto un breve sonnellino post-prandiale. Evitare in particolare sonnellini dopo cena, prima di coricarsi.*

8. *Evitare, nelle ore prima di coricarsi, l'esercizio fisico di medio-alta intensità (per es. palestra). L'esercizio fisico meglio nel tardo pomeriggio.*

9. *Il bagno caldo serale non dovrebbe essere fatto nell'immediatezza di coricarsi ma a distanza di 1-2 ore.*

10. *Evitare, nelle ore prima di coricarsi, di impegnarsi in attività che risultano particolarmente coinvolgenti sul piano mentale e/o emotivo (studio; lavoro al computer; video-giochi; etc...)*

11. *Cercare di coricarsi la sera e alzarsi al mattino in orari regolari e costanti e quanto più possibile consoni alla propria tendenza naturale al sonno.*

12. *Non protrarre eccessivamente il tempo trascorso a letto di notte, anticipando l'ora di coricarsi e/o posticipando l'ora di alzarsi al mattino*

Sullo «smettere» di fumare e bere

Umano sei, non giusto - *Giuseppe Parini, La Caduta*

Ho smesso di fumare, vivrò una settimana di più e quella settimana pioverà a dirotto - *Woody Allen*

Il fumare lo aiutava molto davanti alle donne, a cui il fumo piace - *Carlo Emilio Gadda, La cognizione del dolore*

Smettere di fumare? Facilissimo. Io l'ho fatto già un centinaio di volte... *Mark Twain*

Strategia  *Il limite di ogni piacere è un piacere più grande.*

Dalla quantità alla qualità...

Il cervello comanda il corpo...

Health Psychology
2011, Vol. 30, No. 4, 424–429

© 2011 American Psychological Association
0278-6133/11/\$12.00 DOI: 10.1037/a0023467

BRIEF REPORT

Mind Over Milkshakes: Mindsets, Not Just Nutrients, Determine Ghrelin Response

Alia J. Crum
Yale University

William R. Corbin
Arizona State University

Kelly D. Brownell and Peter Salovey
Yale University

Objective: To test whether physiological satiation as measured by the gut peptide ghrelin may vary depending on the mindset in which one approaches consumption of food. **Methods:** On 2 separate occasions, participants ($n = 46$) consumed a 380-calorie milkshake under the pretense that it was either a 620-calorie “indulgent” shake or a 140-calorie “sensible” shake. Ghrelin was measured via intravenous blood samples at 3 time points: baseline (20 min), anticipatory (60 min), and postconsumption (90 min). During the first interval (between 20 and 60 min) participants were asked to view and rate the (misleading) label of the shake. During the second interval (between 60 and 90 min) participants were asked to drink and rate the milkshake. **Results:** The mindset of indulgence produced a dramatically steeper decline in ghrelin after consuming the shake, whereas the mindset of sensibility produced a relatively flat ghrelin response. Participants’ satiety was consistent with what they believed they were consuming rather than the actual nutritional value of what they consumed. **Conclusions:** The effect of food consumption on ghrelin may be psychologically mediated, and mindset meaningfully affects physiological responses to food.

Il cervello comanda il corpo...

SHAKE WELL BEFORE
DRINKING

Product of U.S.A.

Nutrition Facts

Serving Size 1 bottle (12 oz)
Servings Per Container 1

Amount Per Serving

Calories 620 Calories from Fat 270

% Daily Value*

Total Fat 30g 45%

Saturated Fat 18g 91%

Cholesterol 115mg 39%

Sodium 460mg 19%

Total Carbohydrates 63g 21%

Dietary Fiber 2g 7%

Sugars 56g

Protein 31g

Vitamin A 0% • Vitamin C 4%

Calcium 50% • Iron 2%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Ingredients: Vanilla ice cream [cream, sugar, corn syrup, vanilla extract, mono and diglycerides, locust bean gum, guar gum, annatto color], liquid pasteurized eggs, whole milk, simple syrup [sugar, water, citric acid, potassium]

INDULGENCE®

Decadence you Deserve



French Vanilla

12 FL OZ (355 mL)

*Indulge yourself with
this rich and creamy
blend of all of our
premium ingredients
- sumptuously smooth ice
cream, satin whole
milk, and sweet vanilla.
It is heaven in a bottle
and irresistibly
gratifying.*

Smooth, Rich,
and Delicious!



1 26059 37827 0

Il cervello comanda il corpo...

KEEP REFRIGERATED

SHAKE WELL BEFORE
DRINKING

Product of U.S.A.

Nutrition Facts

Serving Size 1 bottle (12 oz)
Servings Per Container 1

Amount Per Serving

Calories 140 Calories from Fat 0

% Daily Value*

Total Fat 0g 0%

Saturated Fat 0g 0%

Cholesterol 5mg 2%

Sodium 200mg 8%

Total Carbohydrates 20g 7%

Dietary Fiber 0g 0%

Sugars 20g

Protein 15g

Vitamin A 0% • Vitamin C 4%

Calcium 50% • Iron 2%

*Percent Daily Values are based on a 2,000
calorie diet. Your daily values may be higher
or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Ingredients: nonfat yogurt [cultured
grade A nonfat milk, modified corn
starch, kosher gelatin, palmitat], water,
vanilla puree, sucralose, potassium
sorbate, malic acid, sodium citrate

Sensi-Shake®

Guilt Free Satisfaction

0%

fat

0

added sugar

140

calories!



French Vanilla

12 FL OZ (355 mL)

Get sensible with the
new light healthy **Sensi-
Shake**. It has all the taste,
without the guilt - no fat,
no added sugar and only
140 calories! **Sensi-Shake**
is light and tasty enough
to enjoy every day.



1 36039 47829 0

Il cervello comanda il corpo...

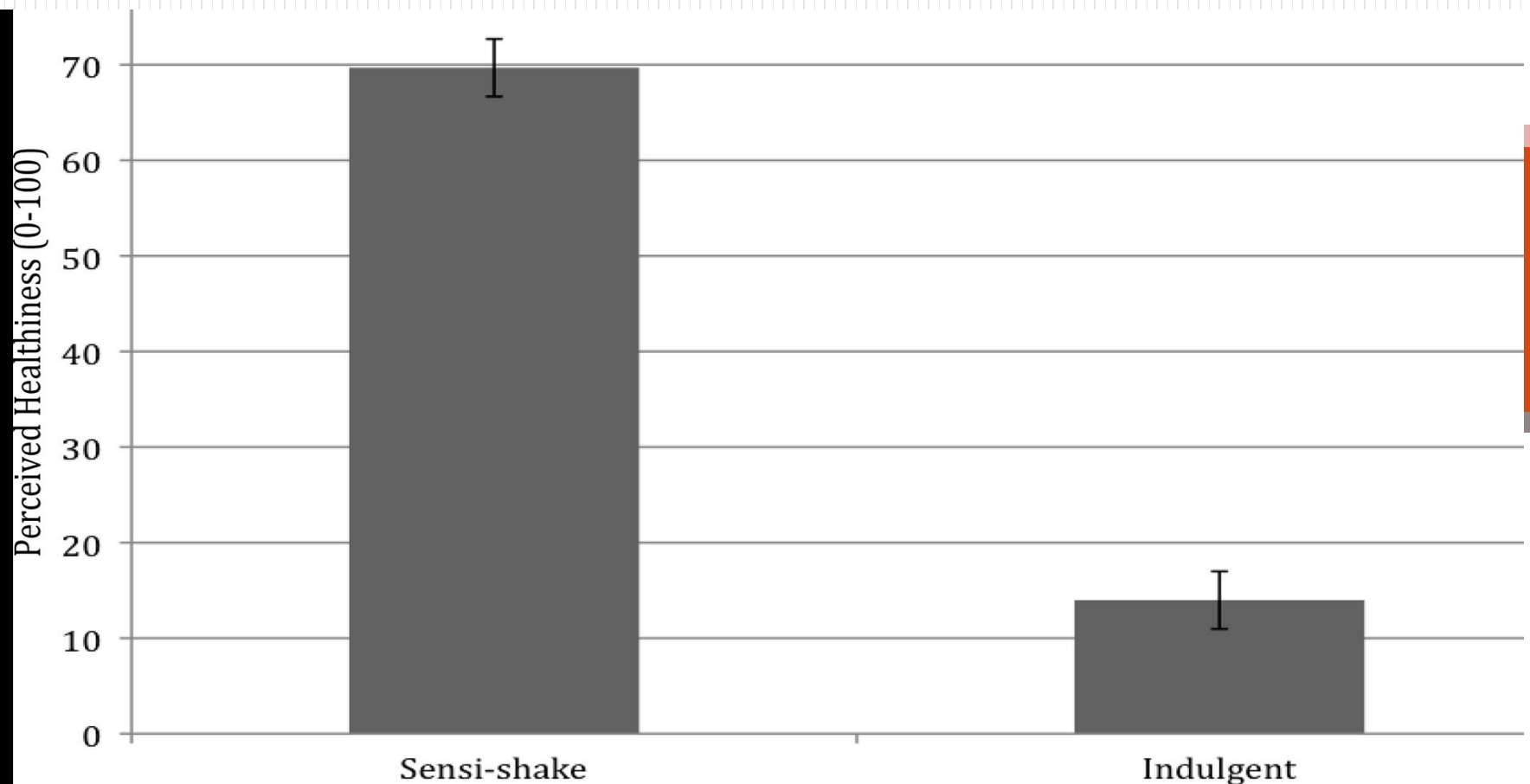


Figure 3. Differences in perceived healthiness as a function of shake label. Error bars reflect standard errors of the mean.

Il cervello comanda il corpo...

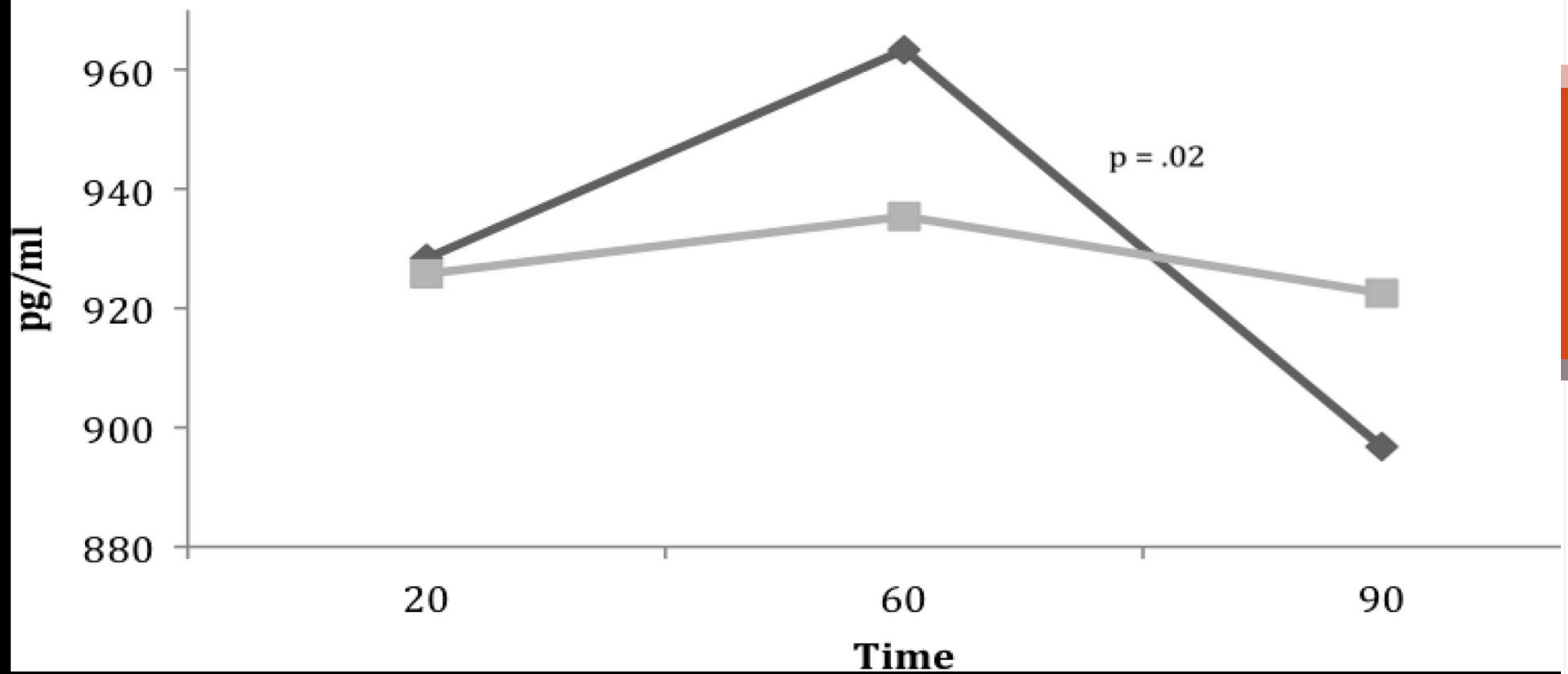
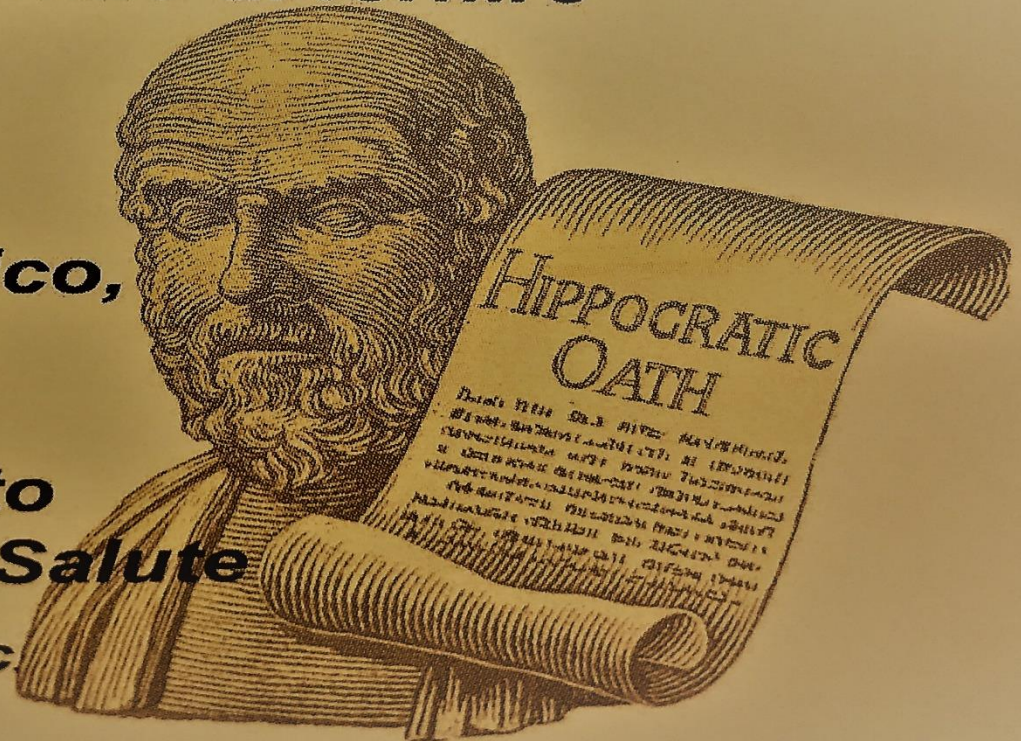


Figure 4. Ghrelin over time as a function of shake mindset. Label was viewed beginning at Minute 20. Shake was consumed beginning at Minute 60. Postconsumption interaction effect is significant at $p = .02$. Overall quadratic effect is significant at $p = .04$. pg/ml = picograms/milliliter.

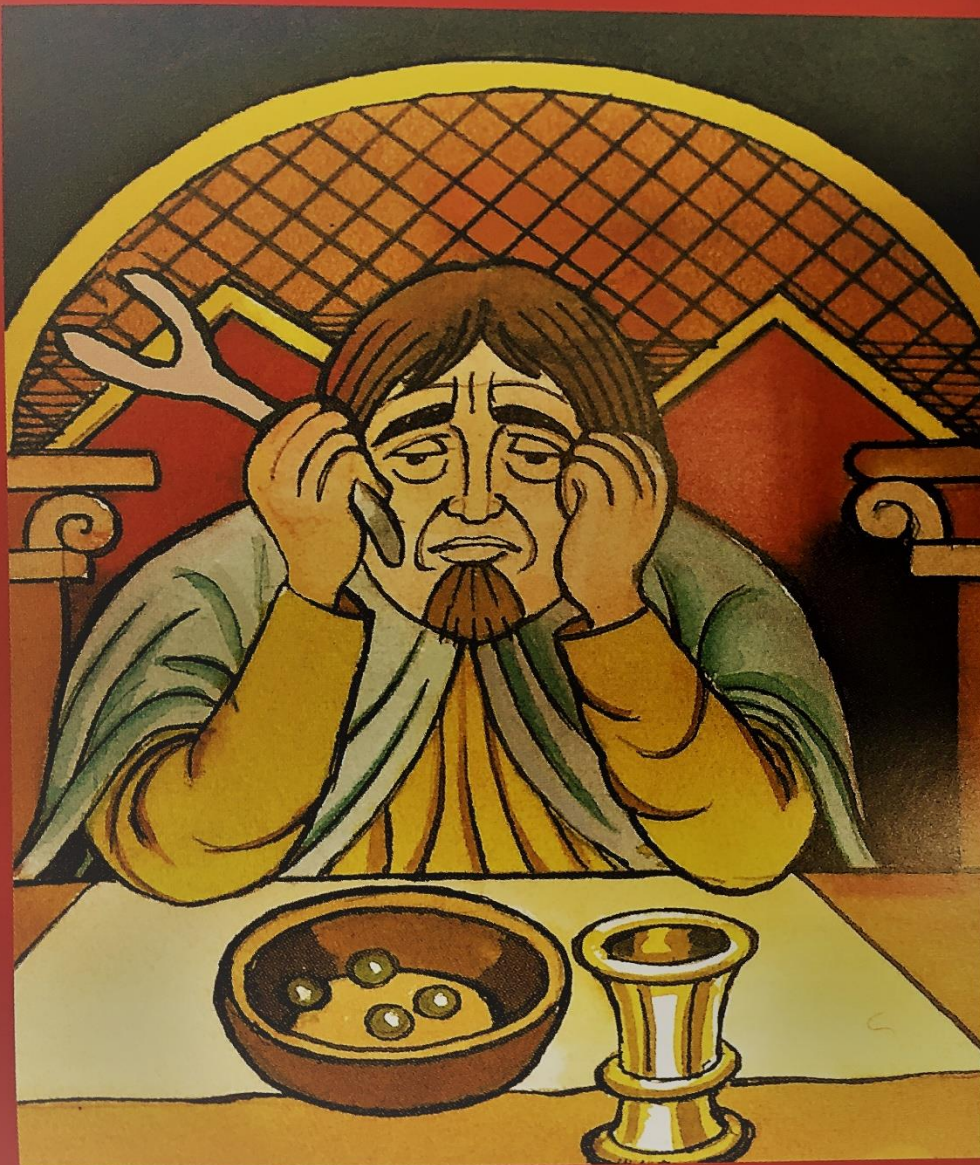
Siamo alla fine...

L'astinenza perfetta è più facile della perfetta moderazione
Sant'Agostino

**Se fossimo in grado di fornire
a ciascuno
la giusta dose
di nutrimento
ed esercizio fisico,
ne' in eccesso
ne' in difetto,
avremmo trovato
la strada per la Salute**
Ippocrate, 460-377 a.c.



Grazie per l'attenzione!



CAPUT VI DE DISPOSITIONE ANTE CIBI SUMPTIONEM

T*u nunquam comedas,
stomachum nisi noveris esse
purgatum, vacuumque cibo,
quem sumseris ante.
Ex desiderio poteris cognoscere certo:
haec tua sunt signa, subtilis in ore diaeta.*

Cap. VI DISPOSIZIONI PRIMA DEL PASTO

Non accingerti a mangiare,
se lo stomaco è ancor da svuotare.
Dalla “vera” fame puoi sapere
se un pasto leggero potrai avere.