

## Come gestire gli attacchi di fame

*È più facile di quanto si pensi!*

*Il Dr. Ongaro ci offre alcuni consigli per non lasciarsi sopraffare dagli improvvisi attacchi di fame.*



La fame è una brutta bestia! A tutti noi è capitato che un attacco di fame ci abbia indotto a perdere il controllo e a divorare tutto quello che ci è capitato sotto tiro. **L'unico modo per salvarsi dagli attacchi di fame è quello di evitarli completamente.**

Il nostro comportamento alimentare viene regolato dagli effetti opposti ma complementari di due sensazioni: **l'appetito e la sazietà**. L'equilibrio tra queste due condizioni nel corso del tempo determina non solo quanto mangiamo ma anche quando decidiamo di

alimentarci e il tipo di cibo che privilegiamo, influenzando così in modo decisivo la nostra alimentazione.

L'interazione tra cervello e tratto gastrointestinale inizia addirittura prima che il cibo venga ingerito, in quanto la visione, l'odore o anche il solo pensiero di un alimento possono scatenare una serie di reazioni che hanno l'obiettivo di preparare l'organismo all'arrivo del cibo e dei nutrienti in esso contenuti. La classica **acquolina in bocca**, insomma.

La prima regola da seguire per sfuggire agli attacchi di fame è quella di **mangiare pasti frequenti, ogni 2-3 ore circa**. Questo si traduce in colazione, pranzo e cena e due spuntini aggiuntivi a metà mattina e a metà pomeriggio. In questo modo la fame non sarà mai eccessiva, la glicemia si manterrà stabile così come i nostri livelli di energia. Poi è necessario **evitare per gli spuntini tutti quelli alimenti fatti di calorie vuote** che ci illudono di saziarci ma in realtà ci fanno venire più fame di prima: merendine, biscotti, dolci, succhi, bevande dolci, ma anche tranci di pizza, panini con pane raffinato, tramezzini e gli innumerevoli altri alimenti detti "fast foods".

Possiamo invece usare frutta fresca, noci, pane integrale e magari qualche fonte di proteine come la ricotta, uno yogurt magro senza zucchero o qualche insaccato conservato al naturale e privo di grassi.

**Le proteine hanno un potere saziante elevato** e hanno un'azione termogenica unica: per ogni 100 chilocalorie di proteine 25 vengono bruciate per metabolizzarle!

Gli attacchi di fame, quindi, si prevenono anche con la giusta [distribuzione dei pasti nell'arco della giornata](#).

Ai pasti principali usiamo sempre verdura in abbondanza, una piccola porzione di cereali integrali e una fonte di proteine come il pesce, i legumi o la carne magra. Se tutto questo non bastasse esiste un altro trucco: quando avete molta fame provate a fare **3-4 respiri profondi con l'addome** e vedrete che questo placherà almeno temporaneamente la sensazione di fame. Respirare lentamente e profondamente è anche utile prima dei pasti in quanto sembra ridurre la quantità di cibo che si assume.