

Arianna Masciotta

# ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE


*torna all'ascolto di fame e sazietà  
per ritrovare armonia*

---

*contiene esercizi pratici*



# INDICE

	Introduzione .....	1
	Cosa sono fame e sazietà.....	9
	Ostacoli che ci allontanano dall'ascolto.....	22
	Valutazione di fame e sazietà.....	30
	Fame emotiva.....	34
	Esercizi pratici.....	44
	Conclusione.....	61



Ciao, mi chiamo  
Arianna Masciotta e  
sono una Dietista  
Nutrizionista.

Lavoro con un approccio non prescrittivo,  
inclusivo al peso e alla salute attraverso un  
percorso di alimentazione intuitiva.

Questo, tra le tante cose, consente di  
riconnettersi al corpo per prendere  
consapevolezza dei propri segnali di fame e  
sazietà, bisogni fisici ed emotivi imparando  
a mangiare in modo intuitivo. Tutti noi  
possediamo una cosa innata chiamata  
***saggezza interiore*** ovvero la capacità di  
ascoltare i nostri bisogni.

Purtroppo con il tempo ci allontaniamo da essa perchè influenzati dalla società in cui viviamo, dalle abitudini e dalle false credenze radicate in noi.

In questa guida ti spiegherò quello che c'è da sapere su fame e sazietà che nessuno ci ha mai insegnato. Spero che grazie alla lettura e agli esercizi pratici di questa guida, tu possa riuscire ad acquisire consapevolezza del tuo corpo e dei tuoi bisogni.

**VOGLIAMO COMINCIARE?**

VIA !



# Ti è mai capitato?

Ogni volta che mangio non riesco a capire quando fermarmi

Non sarà così per sempre



*Arianna Masciotta*

Non preoccuparti! Non è colpa tua. Siamo cresciuti con condizionamenti che ci hanno fatto allontanare dall'ascolto del corpo. Basti pensare alla frase che ci siamo sentiti sempre dire da chi ci ha cresciuto: "Finisci tutto quello che c'è nel piatto!"; ma ci siamo mai fatti la domanda: "Se finisco tutto quello che c'è nel piatto, sto davvero ascoltando il mio corpo?"

Scopriamolo insieme...



*Arianna Masciotta*

# ASCOLTARE IL CORPO

*Perché è importante?*

Perché è la cosa più naturale del mondo.

*Cosa ci consente di fare?*

Avere consapevolezza dei nostri:

- bisogni fisici
- bisogni emotivi
- pensieri/emozioni/sentimenti



*Arianna Masciotta*

# PIU' NATURALE DI COSI

- Quando abbiamo sete: beviamo
- Quando ci scappa la pipì: la facciamo
- Quando ci scappa la cacca: la facciamo
- Quando abbiamo sonno: dormiamo

per la fame e la sazietà non dovrebbe essere diverso, invece purtroppo lo è...

ci hai mai pensato?



*Arianna Masciotta*

# CON LA FAME

Spesso siamo condizionati da...

- **pensieri/convinzioni:** "non posso mangiare adesso, devo reprimere la fame perchè ho mangiato poco fa", "ho voglia di cioccolato però è meglio che mangio un frutto"
- **paure:** "non posso mangiarlo altrimenti ingrasso"
- **abitudini:** "è l'una, devo mangiare"



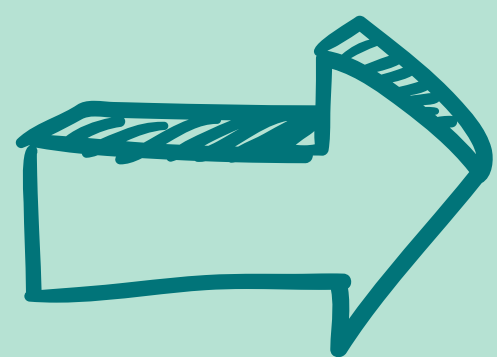
*Arianna Masciotta*

# INVECE...

La fame è fisiologica  
esattamente come la pipì.  
Quando hai fame vuol dire che  
hai bisogno di mangiare.

*chiamata*

**SEGNALI  
DI FAME**



*risposta*

**MANGIARE**

# CON LA SAZIETA'

Spesso siamo condizionati da...

- **pensieri/convinzioni:** "devo finire tutto quello che c'è nel piatto", "è un peccato buttarlo".
- **paure:** "se lo finisco tutto, ingrasso"
- **distrazioni:** rispondere ai messaggi o alle e-mail, scrollare i social mentre si mangia.
- **abitudini:** mangiare troppo frettolosamente.



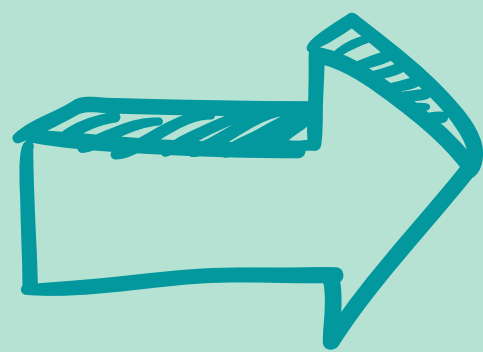
*Arianna Masciotta*

# INVECE...

Quando arrivi alla sazietà vuol dire che hai raggiunto l'appagamento totale e la quantità sufficiente di nutrienti, il tuo corpo è apposto così !

*chiamata*

**SEGNALI DI  
SAZIETA'**



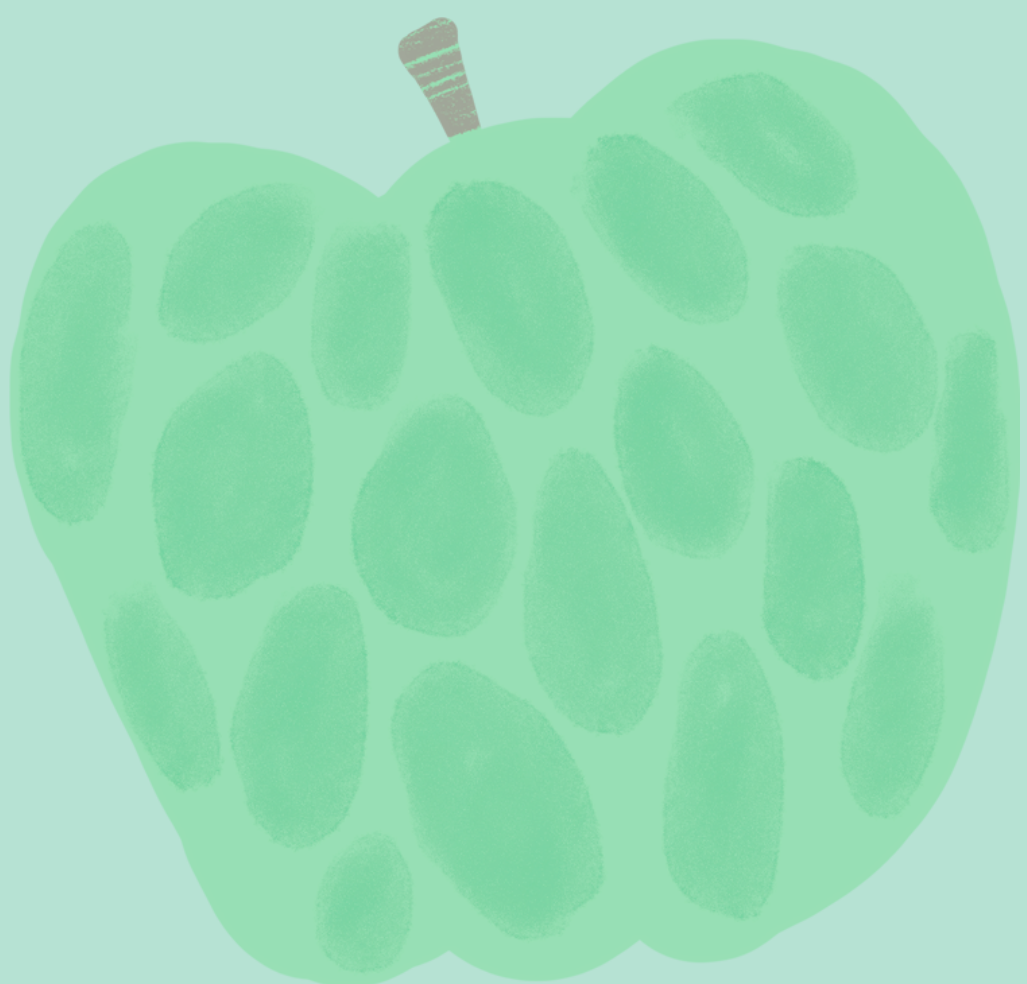
*risposta*

**FERMARSI**



# FAME & SAZIETA'

*cosa sono?*



# FAME

## *Cos'è?*

E' la necessità di assumere cibo, il nostro organismo ha bisogno di nutrienti (carboidrati, proteine, grassi, vitamine e sali minerali) che forniscono energia e svolgono le funzioni necessarie.

## *Quali possono essere i segnali?*

Brontolii allo stomaco, mal di testa, difficoltà di concentrazione, stanchezza, carenza di energia, sbalzi d'umore, irritabilità, tremori, vuoto allo stomaco, svenimenti, vertigini, agitazione ecc..

# FAME

## *Ormoni che intervengono:*

Quando abbiamo bisogno di nutrienti l'organismo produce ormoni per segnalare la carenza energetica aumentando il senso di fame e riducendo il consumo di energia.

## *Alcuni ormoni coinvolti:*

**Grelina**= è un ormone prodotto dalle cellule dello stomaco e del pancreas, va a stimolare l'appetito. I livelli di grelina aumentano prima del pasto e diminuiscono dopo il pasto.

**Glucagone**= prodotto dalle cellule del pancreas, interviene in caso di digiuno o attività fisica intensa e prolungata per innalzare gli zuccheri nel sangue quando questi sono troppo bassi.

# SE NON ASSECONDO LA FAME?

Quando reprimiamo la fame fino a farla svanire, succederà che, al pasto successivo, il nostro organismo rallenterà la produzione di ormoni che portano al senso di sazietà (per farci introdurre più cibo), e quest'ultima sarà più difficile da percepire. Non si scappa! Quando sentiamo fame abbiamo solo bisogno di mangiare.

*pensieri come: "meglio non mangiare perché altrimenti ingrasso", "ho fame ma bevo acqua per evitare altre kcal" derivano dalla cultura della dieta ovvero le false credenze legate all'alimentazione e al peso*

*Arianna Masciotta*

# LA FAME VARIA OGNI GIORNO E NEI PERIODI

Non siamo macchine viventi e la nostra fame varia giornalmente, ed è più che normale.

**Ogni giorno:** dipende da vari fattori tra cui l'energia spesa durante il giorno, quello che abbiamo mangiato nel pasto precedente o il giorno prima. Se il giorno prima abbiamo mangiato pasti poco soddisfacenti o ridotti, la fame si farà sentire in modo più insistente.

**Periodi di stress:** il cortisolo (ormone dello stress) aumenta l'appetito e ci spinge a ricercare cibi ad alta densità calorica.

**Periodo premestruale e/o mestruale:** per via delle variazioni ormonali, andiamo alla ricerca di cibi dal sapore dolce.



S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

it's  
OKAY

# TIPI DI FAME



**Fame fisiologica, biologica o cellulare:** il nostro organismo ha bisogno di energia, è arrivato il momento di mangiare.



**Fame sensoriale:** quella basata sui 5 sensi (tatto, vista, udito, gusto, olfatto): viene fame guardando una torta, sentendo l'odore di pizza, ascoltando il rumore di un cibo croccante.



**Fame dello stomaco:** sensazione di vuoto, brontolii e crampi ci spingono a mangiare per essere placati.



**Fame della mente:** a parlare sono i pensieri con frasi come: "dovrei finire tutto quello che c'è nel piatto", "non dovrei mangiarlo", "sono troppe calorie" ecc..



**Fame del cuore o emotiva:** mangiamo quando sentiamo un'emozione (tristezza, noia, rabbia, frustrazione ecc..), per un ricordo legato a un cibo, quando abbiamo voglia di una coccola.

# TIPI DI FAME

Essere consapevole dei diversi tipi di fame ti aiuterà a capire come funzionano i tuoi sensi.

Ad esempio:

Abbiamo da poco finito di pranzare e siamo sazi, passiamo davanti ad una pasticceria aperta e ci torna fame. Cosa è avvenuto?

Sono la *fame degli occhi*, la *fame del naso* e molto probabilmente la *fame del cuore* a farci tornare fame, vedendo i dolci in vetrina e sentendone l'odore.



*E' sbagliato assecondarle? Assolutamente no!*

Adesso hai la consapevolezza che possono intervenire anche loro e non c'è nulla di male. Che tu decida di assecondarle oppure no, in ogni caso va bene e lo stai facendo con consapevolezza.

# SAZIETA'

## *Cos'è?*

E' il pieno appagamento del desiderio e soddisfacimento del bisogno di cibo e nutrimento. Abbiamo assunto una quantità sufficiente di cibo e possiamo smettere di mangiare. E' anche il momento tra un pasto e l'altro, finché torna la fame.

## *Quali possono essere i segnali?*

Distensione addominale, sensazione di pienezza, soddisfazione, il desiderio di mangiare è diminuito, ci si sente rilassati o assonnati, i pensieri sul cibo sono diminuiti ecc..

# SAZIETA'

## *Ormoni che intervengono:*

Sono tanti gli ormoni che intervengono durante la sazietà. Affinchè questi possano lavorare bene c'è bisogno di tempo, 20 minuti circa, per questo è importante mangiare più lentamente.

## *Alcuni ormoni coinvolti:*

**Leptina**= secreta dal tessuto adiposo per ridurre il senso di fame.

**Colecistochinina**= secreta dopo pasti ricchi di proteine e grassi inibisce la motilità gastrica e sopprime il senso di fame.

**Insulina**= secreta dal pancreas, abbassa la glicemia trasportando il glucosio all'interno delle cellule per essere utilizzato.

# SAZIETA'

Il senso di sazietà è anche il momento tra un pasto e l'altro finché non torna di nuovo la fame (circa dopo 2-3 ore). Se la fame torna dopo poco tempo è probabile che il pasto precedente non sia stato sufficiente e/o soddisfacente.

*come prolungare il senso di sazietà?*

Puoi provare con pasti più completi ovvero contenenti tutti i principi nutritivi di cui abbiamo bisogno (carboidrati, proteine, grassi e/o vitamine, sali minerali), scegliendo alimenti che ti piacciono e ti soddisfano, così da appagare l'organismo.

nota bene: se ti capita di mangiare pasti meno equilibrati non è un problema, può succedere!



# SAZIETA'

*da cosa è influenzata?*

- **Tempo trascorso dall'ultimo pasto:** più ignoriamo il senso di fame più non riusciremo a percepire il senso di sazietà. Il corpo infatti cerca di difendersi ritardando i segnali di sazietà per introdurre più cibo.
- **Velocità con cui si mangia:** quando mastichiamo troppo velocemente non aiutiamo il cervello a registrare l'atto di mangiare e non diamo tempo ai vari segnali ormonali di manifestarsi. La sazietà è un sistema complesso di comunicazione che richiede tempo.
- **Composizione e soddisfazione del pasto:** un pasto completo fornisce tutto ciò di cui abbiamo bisogno, un pasto soddisfacente ci dà un totale appagamento. Questi aspetti consentono una sazietà più prolungata, ovvero ci torna fame più tardi. Se quindi il pasto è stato non sufficiente o poco soddisfacente, ci sentiamo di nuovo affamati in breve tempo.
- **Persone con cui mangiamo:** quando mangiamo con altre persone tendiamo a mangiare di più (per distrazione, pressione degli altri, ci piace ciò che stiamo mangiando insieme ad una bella compagnia ecc..) oppure a mangiare meno (paura di quello che gli altri pensano del mio pasto ecc..), dipende con chi ci troviamo.

# SAZIETA'

*SAZIETA' e PIENEZZA non sono la stessa cosa*

**Pienezza:** si intende la distensione addominale quindi una sensazione fisica dovuta alla tensione delle pareti dello stomaco quando questo aumenta di volume.

**Sazietà:** è una sensazione di appagamento che il cibo trasmette, appagamento di tipo psicologico che ci porta ad interrompere il pasto in quanto abbiamo raggiunto la soddisfazione in tutti i sensi.

Bere acqua ad esempio ci aiuta a capire il senso di pienezza, ovvero quando avviene la distensione addominale. In questo caso non subentrerà la sazietà perché il cibo non è coinvolto e l'acqua verrà subito assimilata.

# SAZIETA'

*Mangiare è anche un piacere!*

Soddisfare il bisogno del piacere è fondamentale ed è alla base di un'alimentazione salutare e di benessere! Preparare pasti che siano gustosi e soddisfacenti ti aiuta a riconnetterti con i segnali di sazietà. La sazietà infatti, si raggiunge più facilmente quando facciamo pasti buoni e gustosi. Un pasto che appare bello, ha un sapore delizioso, un buon profumo e magari una nota croccante, risulta più gratificante e piacevole.

È importante ricordare che *il cibo è un'esperienza sensoriale completa*, quindi, se lo desideri, stimola la tua creatività in cucina e goditi appieno ogni momento del tuo incontro con il cibo.



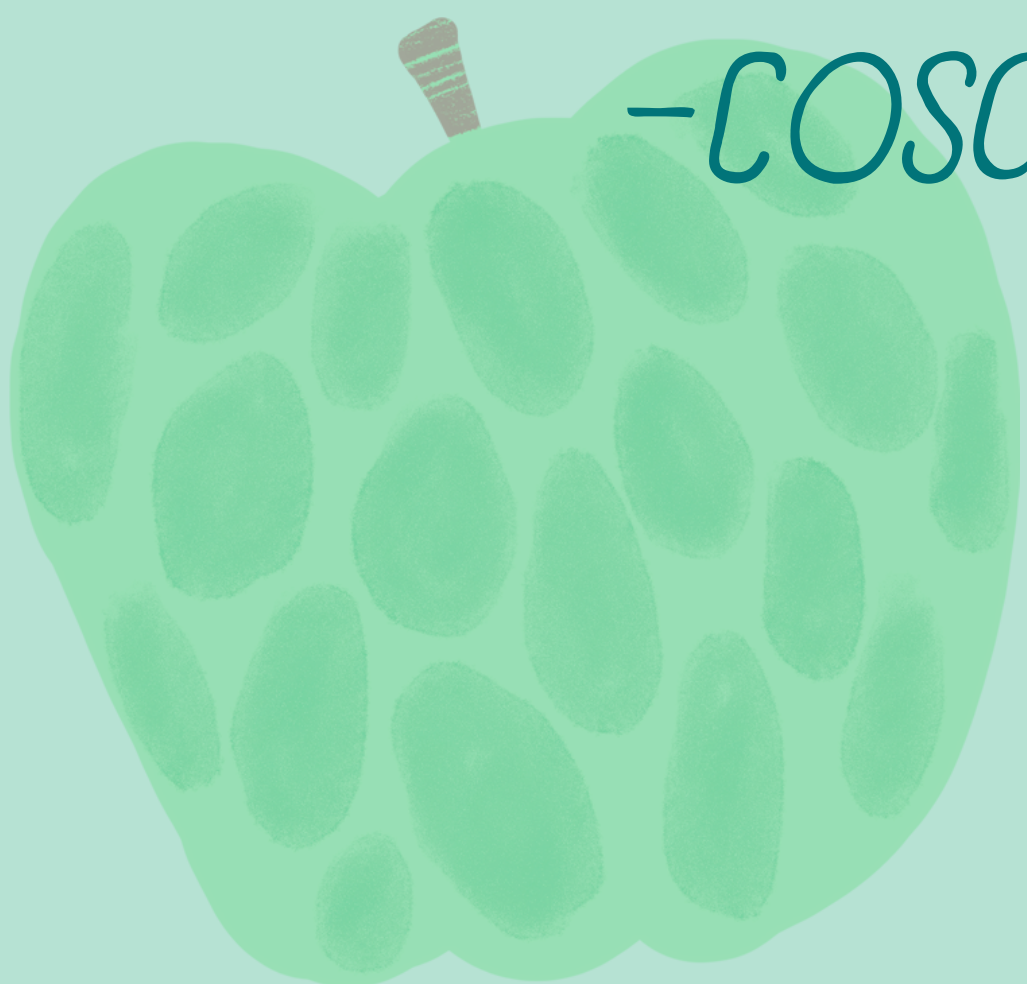
*Arianna Masciotta*



# OSTACOLI CHE CI ALLONTANANO DALL'ASCOLTO

*-quali sono?*

*-cosa si può fare?*

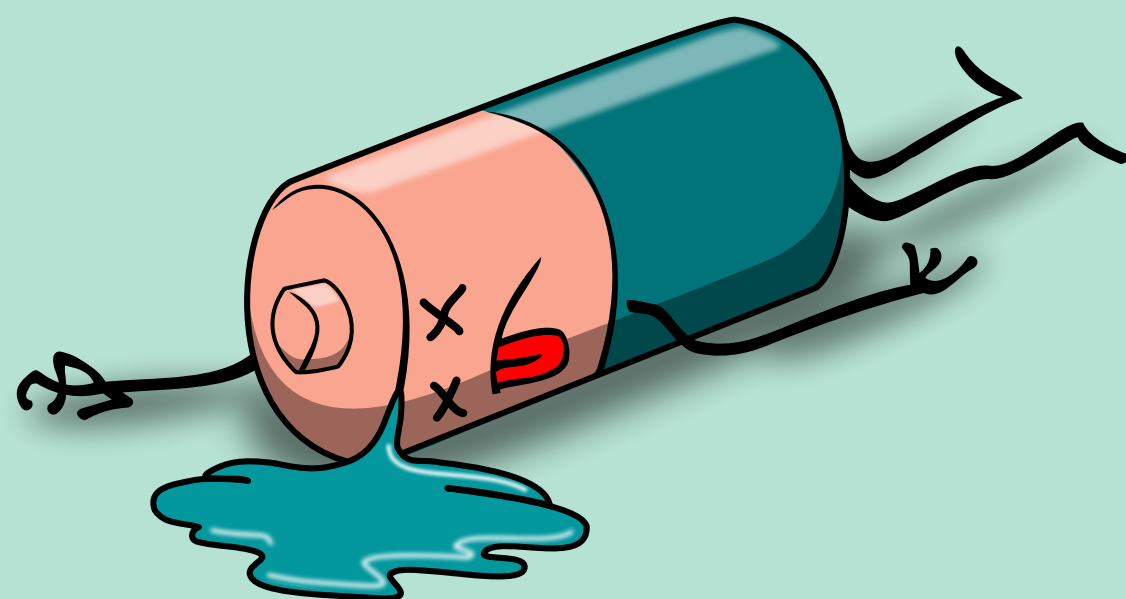


# FAME

## COSA CI ALLONTANA DAL SUO ASCOLTO?

*False convinzioni/pensieri:* pensiamo che se mangiamo più volte al giorno o "troppo" aumenta il nostro peso e che quindi bisogna reprimere la fame (tutte false credenze derivate dalla cultura della dieta)

*Cosa fare?* Prova a vedere come va se mangi di meno durante il giorno. Come ti senti fisicamente? e mentalmente? Hai abbastanza energie?

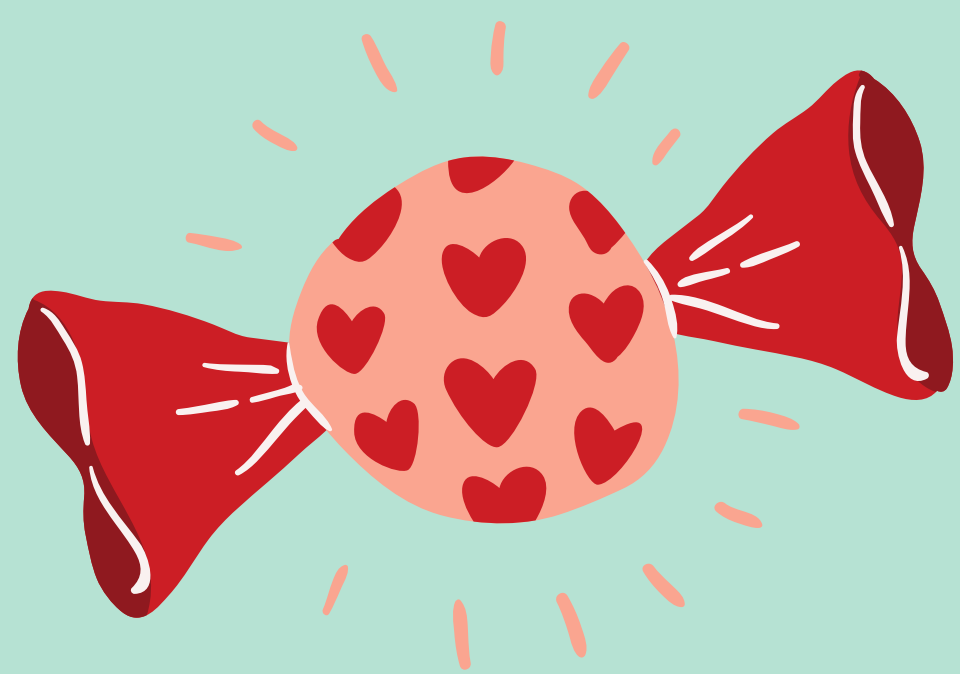


# FAME

## COSA CI ALLONTANA DAL SUO ASCOLTO?

*Regole alimentari:* "non devo mangiare i carboidrati la sera", "se ho voglia di cioccolato, meglio mangiare un frutto" (altre false credenze)

*Cosa fare?* Prova a vedere come ti senti quando hai voglia di cioccolato e mangi un frutto...la voglia di cioccolato è andata via? o è semplicemente rinviata a più tardi?



# FAME

## COSA CI ALLONTANA DAL SUO ASCOLTO?

**Mananza di cura di sè:** "non ho voglia di cucinare, non mangio niente!", "ho la febbre, non ho voglia di mangiare"

**Cosa fare?** A volte può succedere di stare male e non avere voglia né di cucinare né di mangiare. In questi casi puoi decidere di avere una lista di cibi S.O.S che usi in quella situazione (es. pane e olio, minestra, riso in bianco, verdura lessa ecc...). Nel caso non hai voglia di cucinare puoi ordinare qualcosa da asporto, preparare cose semplici o far cucinare qualcun'altro.

*mangiare vuol dire anche prendersi cura di sé*



# SAZIETA'

## COSA CI ALLONTANA DAL SUO ASCOLTO?

**Velocità con cui si mangia:** il meccanismo di regolazione della sazietà attraverso gli ormoni specifici, ha bisogno di tempo per funzionare (20 minuti circa).

**Cosa fare?** Cerca di mangiare più lentamente rispetto al solito. Siamo abituati a mangiare velocemente quindi non sarà facile all'inizio, ma sicuramente lavorare sulla velocità ci aiuterà a percepire meglio i segnali di sazietà.



# SAZIETA'

## COSA CI ALLONTANA DAL SUO ASCOLTO?

**Distrazioni:** spesso mangiamo guardando la tv, rispondendo a messaggi, ascoltando note vocali, camminando o facendo altre cose.

**Cosa fare?** Puoi provare a mangiare lontano dalle distrazioni (es. lasciando il cellulare in camera, abbassando il volume della tv ecc..). Siediti e concentrati sul momento del pasto, sulle sensazioni e sui segnali di sazietà che arrivano.



# SAZIETA'

## COSA CI ALLONTANA DAL SUO ASCOLTO?

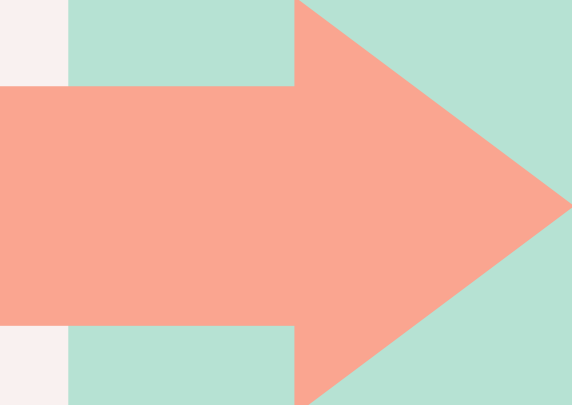
**Pensieri:** "non devo lasciare nulla nel piatto" "devo finire tutto, è un peccato buttare il cibo"

**Cosa fare?** Questa è una convinzione che abbiamo sin da piccoli quando ci dicevano "finisci tutto". Possiamo però cercare di metterci all'ascolto per riconoscere il momento in cui raggiungiamo una sazietà soddisfacente. Se dovesse avanzare del cibo, possiamo conservarlo per il giorno dopo o utilizzarlo per preparare qualcos'altro.

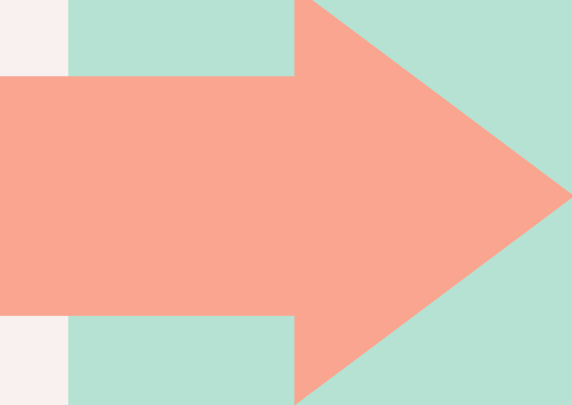


# SAZIETA'

## COSA CI ALLONTANA DAL SUO ASCOLTO?



**Accettare tutto:** ogni volta che ci offrono qualcosa di buono non sappiamo dire di no perchè non vogliamo offendere nessuno anche se magari siamo già molto sazi.



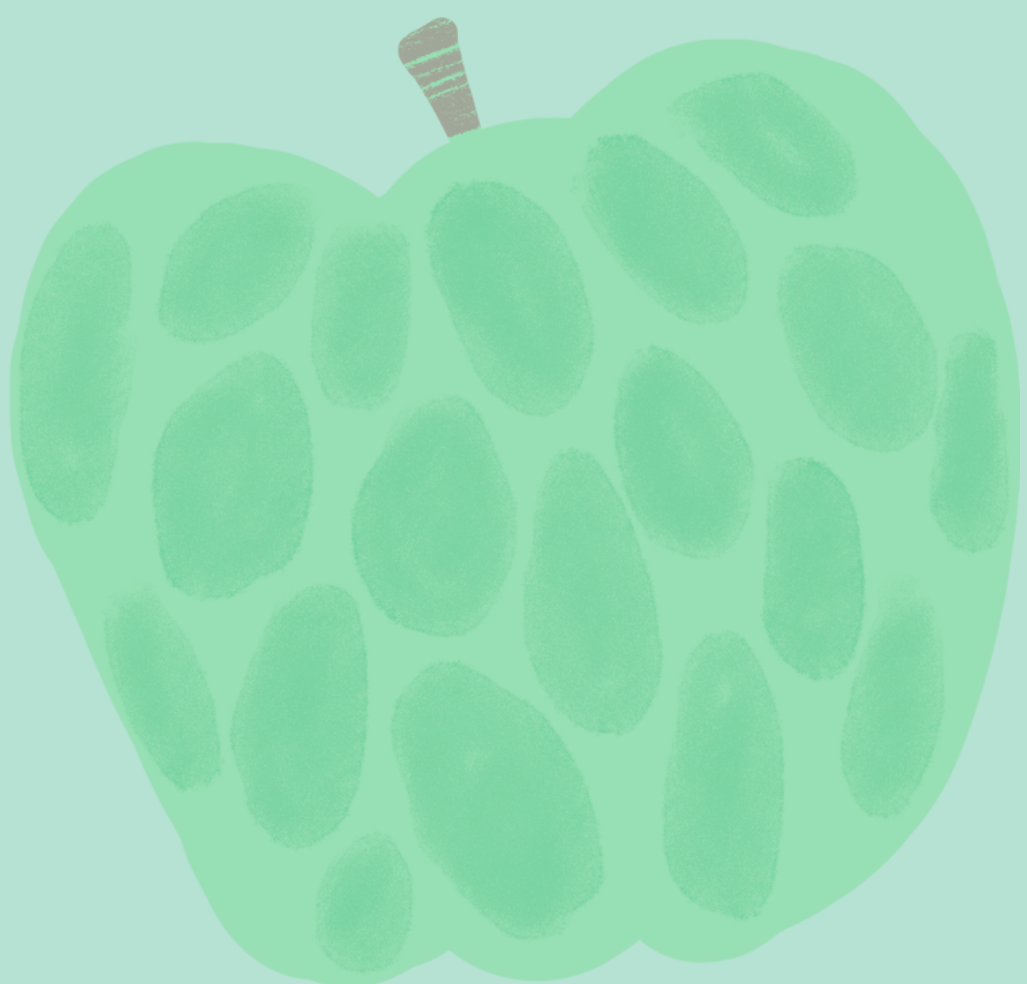
**Cosa fare?** Dire di no quando siamo troppo pieni è un atto di cura verso il nostro corpo, perché significa che stiamo prestando attenzione alle sue necessità. Puoi rispondere con gentilezza dicendo: "No grazie, proprio non ce la faccio, ma sono sicuro/a che siano deliziosi!" oppure riportarlo a casa.



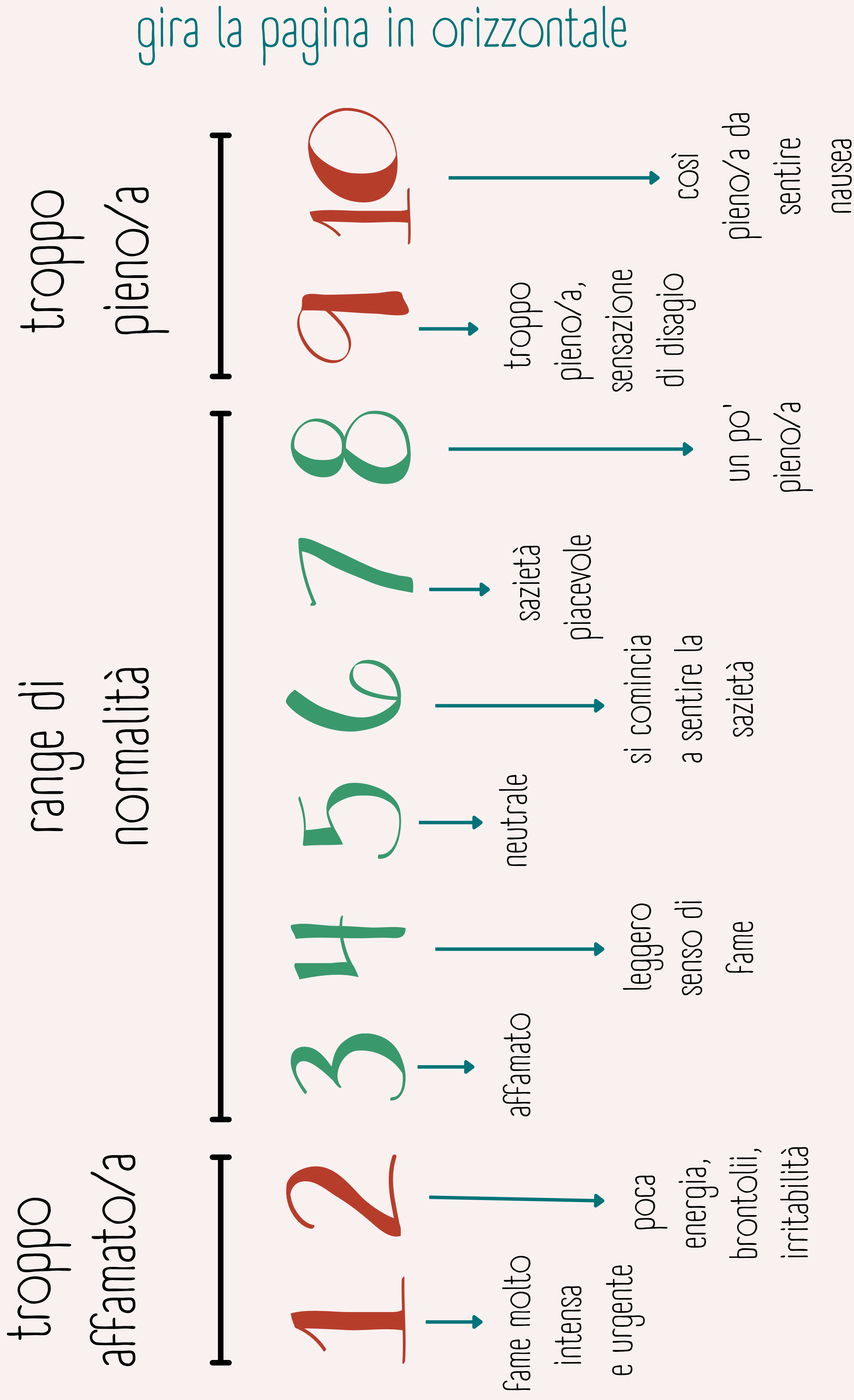


# VALUTAZIONE

*la scala di fame e sazietà*

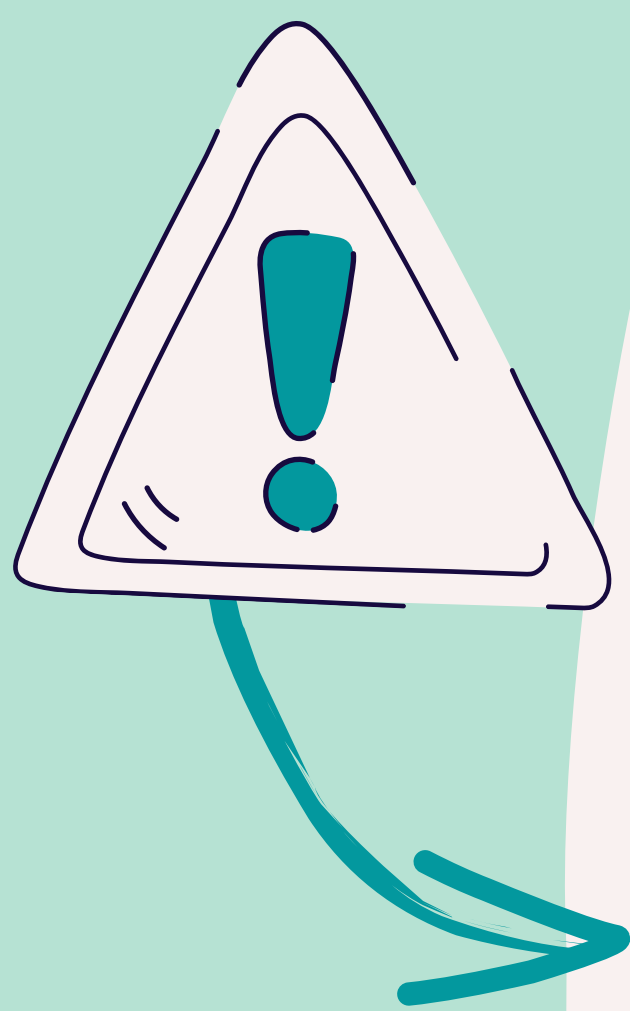


# SCALA



# VALUTAZIONE

La scala che trovi nella pagina precedente serve a capire il tuo grado di fame (prima del pasto) e sazietà (dopo il pasto). E' importante per familiarizzare con esse e scoprire come funziona il corpo. Riuscirai a capire da solo/a quale sfumatura di fame preferisci e a quale grado di sazietà vuoi arrivare. Osservando e riconoscendo i tuoi segnali fisiologici riuscirai a comprendere il meccanismo.



ATTENZIONE: questo non vuol dire che devi per forza rimanere sullo stesso valore di fame o sazietà ogni giorno. Possono capitare giorni in cui vai oltre la sazietà piacevole dopo una cena abbondante e non c'è nulla di male. Oppure a volte capiterà che arriverai ad un alto livello di fame per eventi che non puoi controllare (es. l'autobus non è passato e sei tornato/a a casa tardi per mangiare). Non giudicarti.

# CON LA SCALA DAVANTI PUOI...

- provare a scrivere come ti senti prima di mangiare ("molto affamato", "poca fame" ecc..) o dopo mangiato ("troppo pieno", "sto scoppiando", "piacevolmente sazio" ecc..)
- provare a segnare su un quaderno qual è la valutazione della tua fame (1-2-3-4-5) e della tua sazietà (6-7-8-9-10)

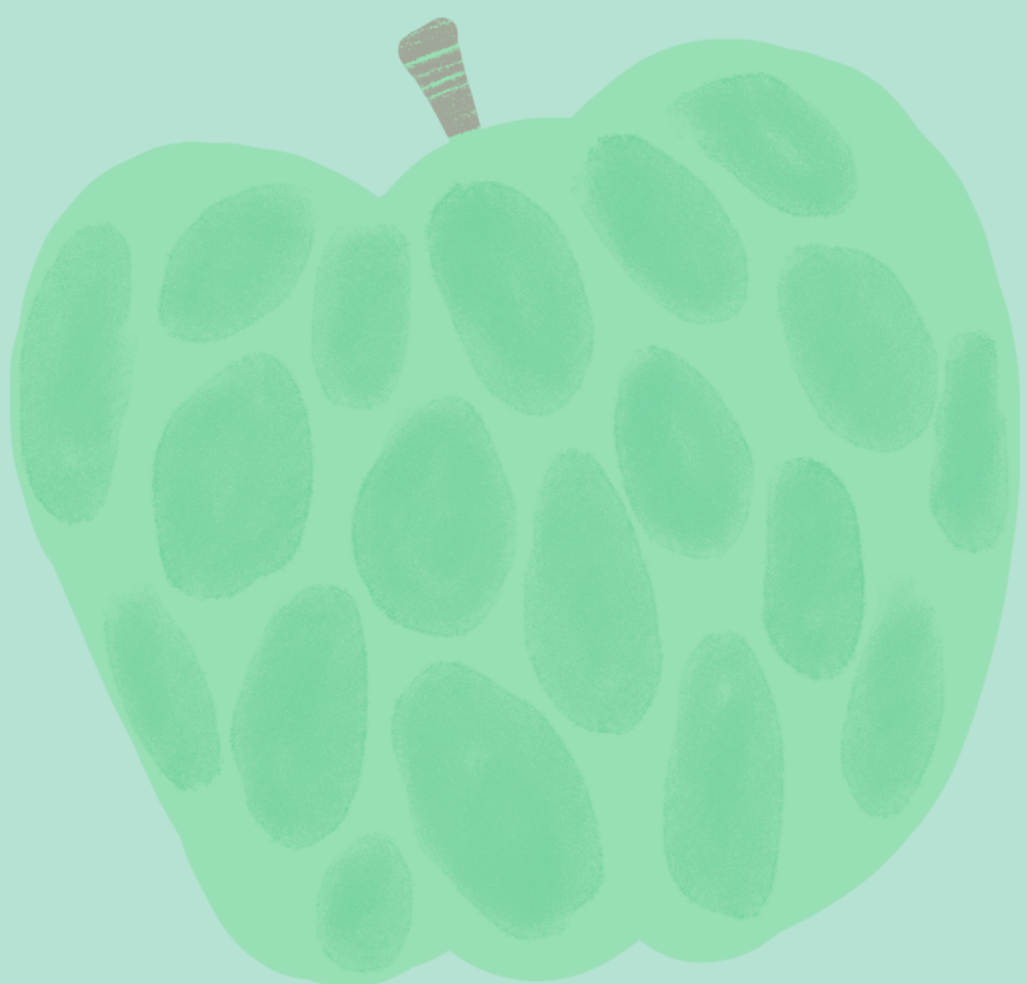
Nella sezione dedicata agli esercizi, troverai un'attività in cui dovrai applicare la scala di fame e sazietà.

*Ascoltare i segnali del corpo ti aiuterà ad aumentare la consapevolezza di come esso funziona.*



# FAME EMOTIVA

*scopriamo cos'è...*



# Ti è mai capitato?

Quando sono triste o arrabbiata mangio di tutto e non riesco a fermarmi

Essere consapevoli è il primo passo



# FAME FISIOLOGICA

VS

# FAME EMOTIVA

il corpo invia i segnali

aumenta gradualmente

si ferma con la sazietà

ci porta a mangiare cibi  
di vario genere

soddisfa un bisogno  
fisico

un'emozione  
ci spinge a mangiare

è improvvisa

non si riesce a fermare

voglia di cibi specifici  
(dolci, patatine, snack..)

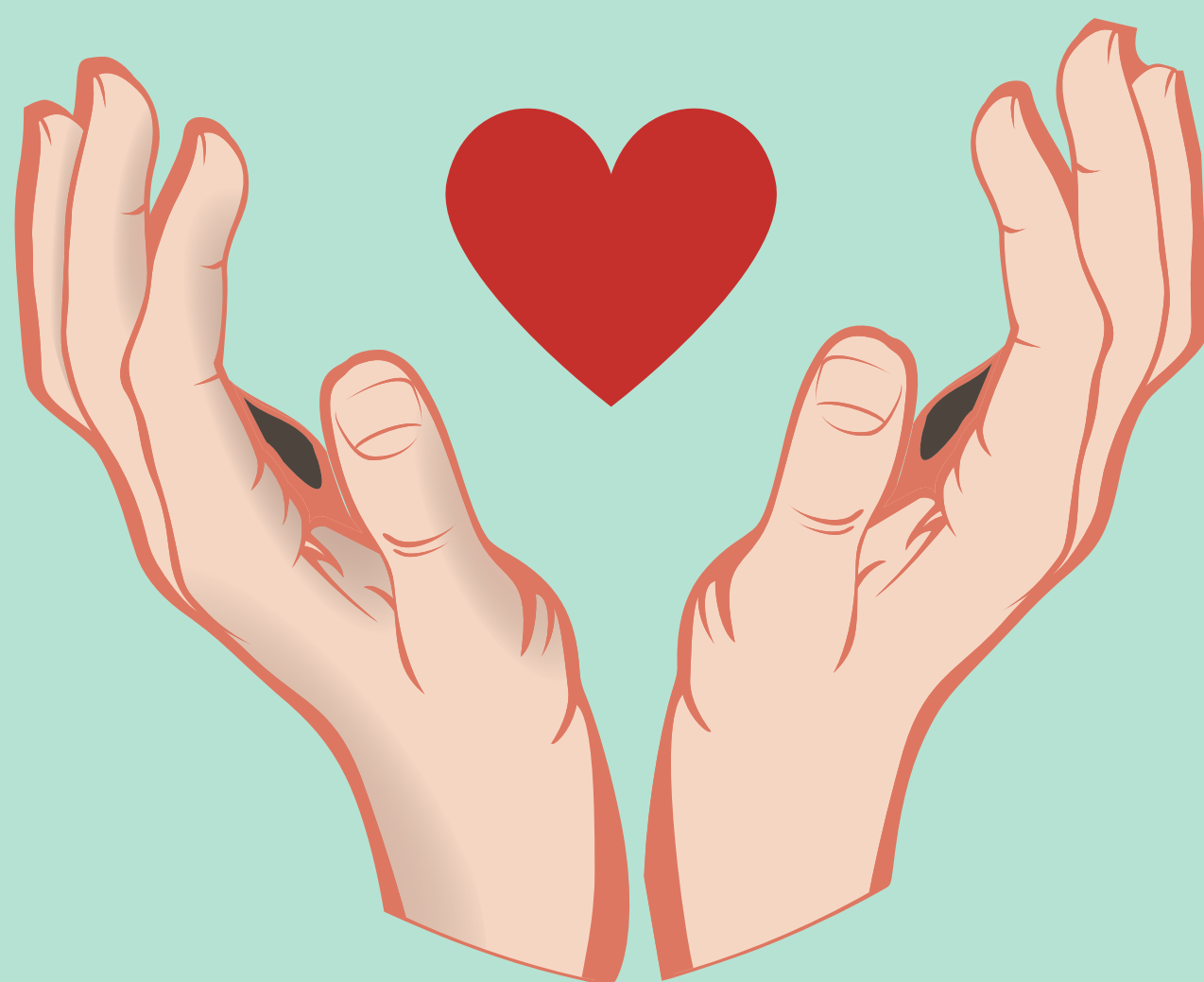
soddisfa un bisogno  
emotivo

*nessuna delle due è sbagliata*

La differenza non è sempre così netta però, in generale, la **fame emotiva**, chiamata anche **fame del cuore**, è quella fame spinta da una emozione (tristezza, ansia, preoccupazione, noia, rabbia, frustrazione ecc...). Spesso viene demonizzata e percepita come qualcosa di sbagliato e vietato. In realtà, non è così, e questo atteggiamento di condanna può portare a emozioni negative come senso di colpa, vergogna e pensieri del tipo “non avrei dovuto...”

## Cosa possiamo fare?

*Accogliere la fame emotiva*



*Arianna Masciotta*



Nel momento in cui impariamo a normalizzare la fame emotiva stiamo assecondando il nostro bisogno con la consapevolezza, e non c'è nulla di sbagliato in questo, anzi, stiamo costruendo un bel rapporto con il cibo. Ricordiamo infatti che la fame emotiva va a soddisfare un bisogno emotivo. Il cibo:

- distrae;
- gratifica;
- fa provare sensazioni piacevoli;
- regola l'umore;

quindi possiamo accogliere la fame emotiva per stare meglio in quel momento.

*Possiamo mangiare con consapevolezza fino al momento in cui il nostro bisogno emotivo è stata soddisfatto.*



## *Esempio:*

Abbiamo passato una giornata dura e stressante, siamo un po' giù di morale e abbiamo proprio voglia di un dolce al cioccolato che ci coccoli un po'. Non è sbagliato! È importante soddisfare il nostro bisogno con consapevolezza, gustando il dolce appieno e ascoltando quando siamo soddisfatti, così da vivere un momento di piacere e ascolto del corpo, costruendo un rapporto sano con il cibo.



## E' GIUSTO USARE IL CIBO OGNI VOLTA CHE SENTIAMO UN'EMOZIONE?

Nulla è giusto o sbagliato! Probabilmente hai sempre risposto alle emozioni utilizzando il cibo come unico modo possibile e può darsi che lo facevi inconsapevolmente. Ora hai questa consapevolezza! Una volta capito che possiamo soddisfare la nostra fame emotiva in modo consapevole quando ne sentiamo il bisogno, possiamo trovare anche altre strade per vivere un'emozione e di conseguenza lasciarla andare.



*emozione: dal latino "trasportare fuori", "smuovere", "scuotere".*



passeggiata



cibo



sport

il cibo, quindi, diventa uno dei tanti modi per soddisfare un bisogno emotivo, insieme ad altre strategie che possono andar bene per te !



piangere



confidarsi



ballo



arte



musica


e molto altro...

# LA SCELTA DEL CIBO

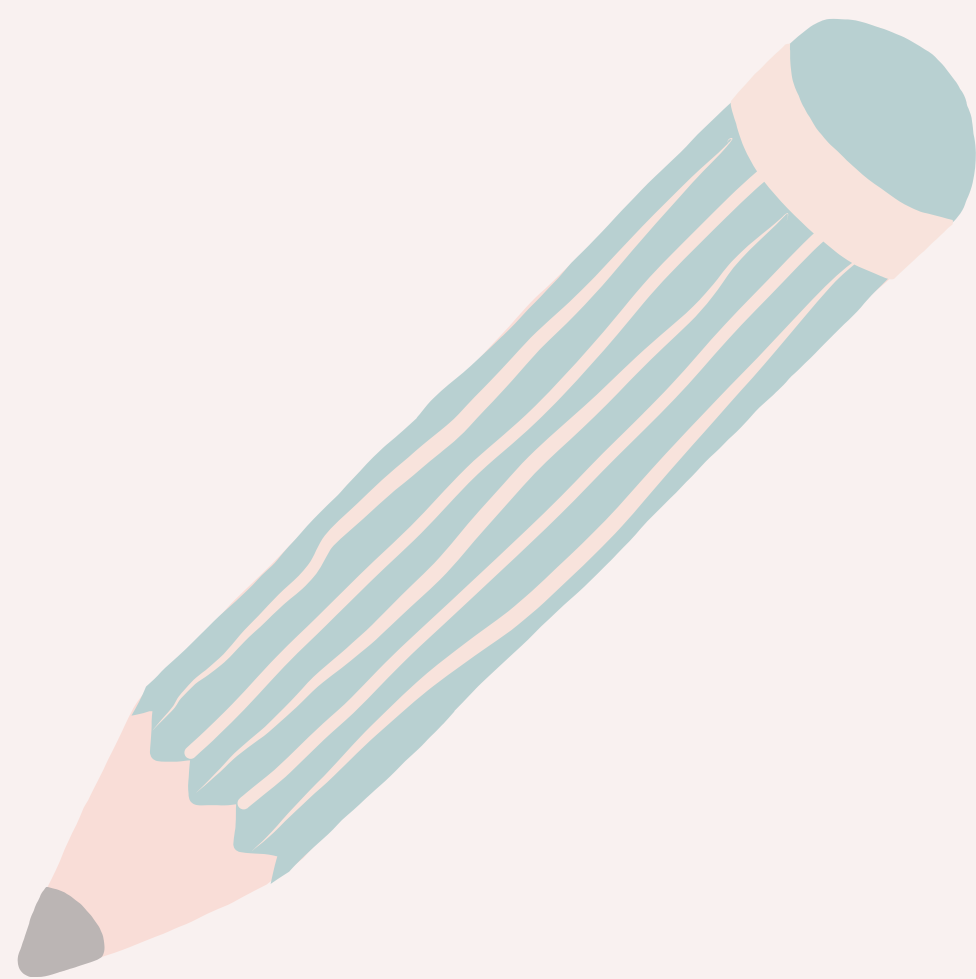
La fame emotiva è caratterizzata dalla scelta di cibi specifici. Spesso si tratta di cibi etichettati dalla società come "vietati" come ad esempio: ciambelle, dolci, pizza, patatine, snack ecc... In realtà non esistono cibi sani o non sani, se vogliamo soddisfare una nostra voglia o bisogno emotivo possiamo farlo con consapevolezza, godendoci quell'esperienza. Ricordiamo che quando ci vietiamo un cibo inevitabilmente ne vogliamo di più.



Questa guida ha l'obiettivo di promuovere l'ascolto del corpo per rafforzare la consapevolezza di come questo funziona. Nelle pagine successive troverai gli esercizi pratici da svolgere in autonomia ogni volta che vuoi. Non sentirti sbagliato/a se non sei mai stato/a in grado di riconoscere i tuoi segnali o ascoltarti. Non è colpa tua, purtroppo, come già detto, viviamo in una società che non promuove questo tipo di ascolto. È un percorso che richiede tempo, soprattutto se vieni da un passato di diete che ti hanno totalmente disconnesso dal corpo.



Ognuno ha i suoi tempi e va bene così.



ESERCIZI

PRATICI

*sei pronto/a? Via!*



# CUORE

## ESERCIZIO 1

### PERCEPISCI IL TUO BATTITO

Questo esercizio ti aiuterà a prendere consapevolezza del tuo corpo. Mettiti in una posizione comoda con la schiena dritta. Chiudi gli occhi e fai qualche respiro per entrare in contatto con il corpo. Quando sei pronto/a porta le mani al petto concentrandoti sul battito del tuo cuore per qualche minuto (se arrivano pensieri riporta l'attenzione al cuore), poi riapri lentamente gli occhi.



Una volta concluso rispondi a queste domande:

- Sei riuscito/a a percepire il tuo cuore?

---

- Dove lo sentivi? (è possibile percepirlo in più parti del corpo)

---

- Ti è piaciuta questa esperienza?/Riflessioni

---

---

---

# FAME

## ESERCIZIO 2

### PERMETTITI DI SENTIRE LA FAME

La prossima volta che sentirai fame, fai attenzione a tutti i segnali che il corpo ti invia. Racconta tutta l'escalation di sensazioni che hai provato, dalla più impercettibile alla più evidente (es. carenza di energia, difficoltà di concentrazione, brontolii, mal di testa, irritabilità, tremori ecc..)





# FAME

## ESERCIZIO 3

### QUALITA' DELLA TUA FAME

Quando sei riuscito/a ad individuare i segnali della fame, aiutandoti dall'elenco che hai scritto prima, puoi porti alcune domande per prendere consapevolezza della qualità della tua fame.



Rispondi alle seguenti domande:

- Quali sensazioni sono piacevoli per te?

---

- Quali sono neutrali?

---

- Quali sono spiacevoli?

---

- Come cambia il tuo umore quando la fame inizia ad aumentare?

---

# SAZIETA'

## ESERCIZIO 4

### BICCHIERE D'ACQUA

Hai bisogno di una bottiglia di acqua naturale (non frizzante) a temperatura ambiente e un periodo di tempo di 5 minuti senza interruzioni o distrazioni. Inizia a riempire un bicchiere di acqua e bere, non c'è bisogno di andare velocemente.

- Nota la sensazione dell'acqua che scorre lungo l'esofago.
- Non fermarti fino a che senti i primi segnali di pienezza.



Quando hai riconosciuto la pienezza, rispondi alle seguenti domande:

- Sapresti quantificare quanta acqua hai bevuto?
- 

- Descrivi la sensazione che hai provato mentre deglutivi l'acqua.
- 

- Sei riuscito/a a percepire la sensazione di pienezza?
- 

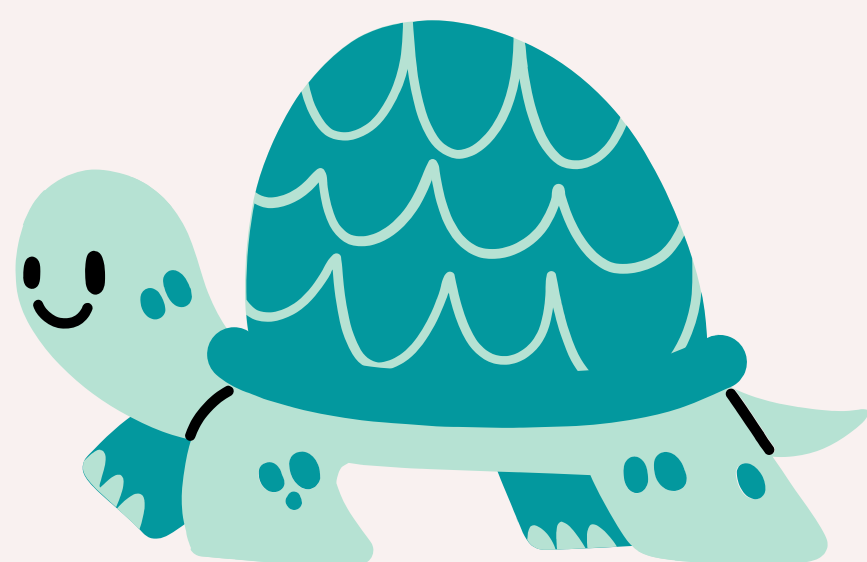
- Questa sensazione è diversa o simile a quella che senti quando mangi?
-

# SAZIETA'

## ESERCIZIO 5

### RALLENTA

Prima di iniziare a mangiare, mettiti comodo/a e rallenta un attimo il respiro. Inizia a mangiare cercando di concentrarti sul gusto, sulla consistenza, le sensazioni che provi e i segnali di sazietà che stanno arrivando. Cerca di masticare un pochino più lentamente del solito. Ogni tanto bevi dei sorsi d'acqua per favorire il processo digestivo. Prestare attenzione all'intera esperienza che il cibo offre può aiutarti a riconoscere meglio quando raggiungi una sazietà piacevole e soddisfacente. Ti consiglio di fare questo esercizio durante un pasto che ti piaccia anche nel gusto.



Una volta terminato questo esercizio puoi rispondere alle seguenti domande:

- Com'è stata questa esperienza? È stato difficile mangiare più lentamente?
- 

- Cosa hai provato e cosa hai sentito?
- 

- Il pasto è stato soddisfacente?
- 

- Sei riuscito/a a percepire la sazietà?
- 

Fai questo esercizio ogni volta che ne senti il bisogno. Se ci sono pensieri critici riporta l'attenzione alle sensazioni. Ognuno ha i suoi tempi.

# SAZIETA'

## ESERCIZIO 6

### L'ULTIMO BOCCONE

Quando avrai preso dimestichezza con le sensazioni di sazietà saprai anche capire qual è l'ultimo morso. Ti renderai conto che continuando a mangiare potresti sentire uno scomodo senso di pienezza. Nella pagina successiva ci sono dei punti che ti aiuteranno a capire qual è l'ultimo morso, poniti le successive domande ogni volta che ne senti il bisogno.



- Quando finisci di mangiare rifletti su come ti senti fisicamente. Soffermati sulle sensazioni di sazietà per qualche minuto.
- Chiediti “come mi sento in questo momento?”, “magari ho ancora un po' di fame, forse ho bisogno di mangiare un altro boccone?”
- Se mentre mangi senti di aver raggiunto una sazietà piacevole, chiediti: “potrebbe essere questo il mio ultimo boccone?”, se avverti una sensazione che ti indica che è il momento di fermarti, puoi considerare l'idea di smettere di mangiare anche se nel piatto è rimasto qualcosa. Se invece non arriva alcuna risposta, va bene lo stesso, puoi riprovare la prossima volta.
- Prendi nota delle tue riflessioni. Pensieri come “non devo lasciare nulla nel piatto” spesso provengono dalla mente e da convinzioni radicate, piuttosto che dal corpo.

# FAME & SAZIETA'

## ESERCIZIO 7

### SCOPRI FAME & SAZIETA'

Prendendo in considerazione la scala di fame e sazietà di pagina 31, scegli 3-4 giorni (o anche di più) in cui fare questo esercizio, prendi un foglio e rispondi ai seguenti punti:

- Orario del pasto
- Valutazione della fame (vedi scala pag.31)
- Qualità della fame (piacevole/neutrale/spiacevole)
- Pasto del giorno (es. pasta al pomodoro)
- Valutazione della sazietà (vedi scala pag.31)
- Qualità della sazietà (piacevole/neutrale/spiacevole)



Inoltre puoi rispondere a queste domande:

Prima di mangiare:

- Come mi sento?
- Quali sono i segnali che percepisco nel corpo?
- Qual è la valutazione della mia fame (basandoti sulla scala)?
- Sto iniziando ad avere fame? sono affamato/a? o sto morendo di fame?

Dopo mangiato:

- Come mi sento?
- Qual è il mio livello di sazietà (basandoti sulla scala)?
- Sono piacevolmente sazio/a? sono troppo pieno/a? o sto scoppiando?
- Il pasto che ho mangiato è stato soddisfacente?

# FAME EMOTIVA

## ESERCIZIO 8

### ACCOGLI LA FAME EMOTIVA

Con questo esercizio avrai la possibilità di accogliere la fame emotiva con consapevolezza, per normalizzarla senza vederla come qualcosa di vietato o sbagliato. La prossima volta che avrai voglia di cibi specifici (cioccolato, snack, patatine, pizza ecc..), anche se non provi una fame fisica vera e propria, concediti di soddisfare questa voglia senza sensi di colpa. Se non hai il cibo che desideri, puoi andare a comprarlo per cominciare.



Una volta che hai acquistato o preso dalla dispensa il tuo cibo, prenditi un momento tutto tuo.

***Siete solo tu e il tuo cibo.***

Cerca di godertelo appieno in modo lento attivando tutti i tuoi sensi. Prenditi del tempo per guardarlo, sentirne l'odore, usare il tatto, e assaporarlo con gusto. Nota la sua consistenza, se è croccante ed emette un suono, fino a soddisfare il tuo bisogno.

Poi rispondi a queste domande:

- Com'era il suo sapore?
- 

- Come si è modificato il tuo umore dopo avere soddisfatto questo bisogno?
- 

- Ti è piaciuta questa esperienza?
- 

- Cosa ti è piaciuto di più?
-

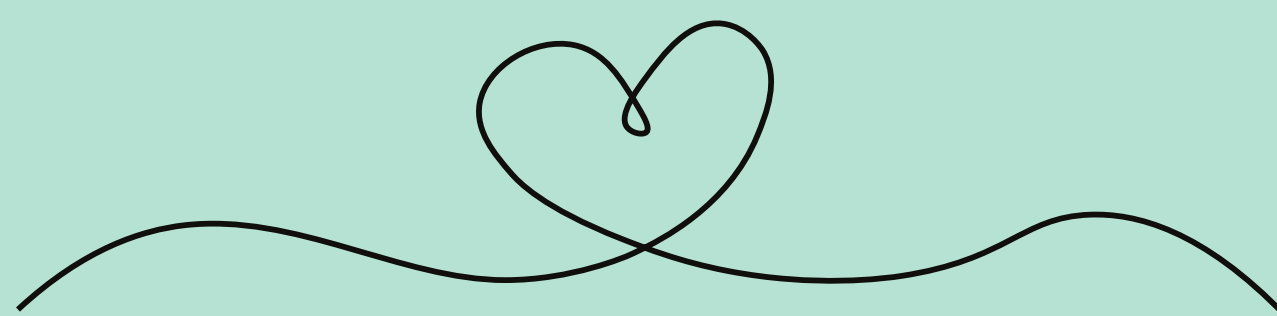
Siamo giunti alla fine! Gli esercizi precedenti non seguono un ordine prestabilito, quindi puoi scegliere liberamente di provarli tutti o concentrarti su alcuni, quante volte desideri. Con questa guida, ho voluto offrirti degli strumenti utili per riconnetterti al tuo corpo. Se, nonostante tutto, senti il bisogno di un supporto più specifico, sarò felice di accompagnarti e guidarti in un percorso personalizzato. Sentiti libero/a di contattarmi! Tieni presente che non sono una psicologa, quindi, se desideri un approfondimento sulle emozioni, un percorso psicologico potrebbe essere utile.

*Ti auguro un percorso intuitivo...*



*Arianna Masciotta*

Spero che questa guida ti aiuti a prendere consapevolezza del tuo corpo per trovare l'armonia che cercavi.



Concludo con una frase che mi piace molto:

*Quando rispondi ai tuoi segnali corporei, stai costruendo una connessione con il tuo corpo e questo ti ringrazierà*



**GRAZIE!**

*Arianna Masciotta*

Per qualsiasi dubbio/domanda/informazione o per iniziare un percorso con me, contattami sui social o visita il mio sito [www.ariannamasciotta.com](http://www.ariannamasciotta.com)

*Seguimi! Scannerizza i rispettivi QR code:*



ariannamasciotta.dietista

*instagram*



AlimentAnima

*facebook*



[www.ariannamasciotta.com](http://www.ariannamasciotta.com)

*sito*

