

## 5 strategie per combattere la fame nervosa

**Autore:** Danila

**Data:** 09 Febbraio 2017



[multipage]

La **fame nervosa** è un problema molto diffuso tra i giovani e le donne sopra i trent'anni e le cause principali sono ansia e stress. Secondo gli esperti, infatti, chi mangia per fame nervosa lo fa per compensare la sensazione negativa di tristezza, angoscia, sconforto e di solito si tratta di un meccanismo difficile da controllare. Dunque se anche voi quando siete particolarmente stanche o stressate dal lavoro vi lasciate coinvolgere da questa abbuffata emotiva provate a dare un'occhiata a queste **5 strategie per combattere la fame nervosa**.

[/multipage] [multipage]

### Integratori naturali contro la fame nervosa

Prima di tutto è bene parlare di questa cosa con il proprio medico perché il miglior modo per **combattere la fame nervosa** senza dubbio è conoscerne la causa. In pratica di solito quando ci sentiamo stanche o stressate il nostro organismo sente la necessità di compensare questo

malessere con del cibo, in tal caso potremo fare ricorso a integratori naturali, privi di zuccheri, che ci permettono di tenere sotto controllo la fame e tendono a rilassarci.

[/multipage] [multipage]

## Combattere la fame nervosa con lo sport

Considerato che lo stress è la causa principale nei casi di **attacchi di fame nervosa**, lo sport di sicuro è un ottimo metodo per scaricare la tensione. Più è faticosa l'attività che praticate e maggiori saranno i benefici dopo l'allenamento. La corsa, per esempio, è un buon modo per scaricare lo stress e il vantaggio è che nel frattempo state anche bruciando calorie.

[/multipage] [multipage]

## Bere tanta acqua

Uno stomaco pieno d'acqua riesce anche ad ingannare il cervello. Avrete sicuramente notato che bevendo tanto si percepisce un minor **senso di appetito**. Per esempio chi beve tanto durante i pasti tende a mangiare meno, per cui bere costantemente durante la giornata vi aiuterà a [tenere sotto controllo anche la fame nervosa](#).

[/multipage] [multipage]

## Mangiare lentamente

Per nervosismo tendiamo a mangiare troppo velocemente e c'è anche chi ha l'abitudine di consumare i pasti con foga. In realtà più mastichiamo il cibo e meglio lo digeriamo, di conseguenza se mangiamo lentamente cominceremo ad avvertire quel senso di sazietà che spegne l'appetito. Per ovvie ragioni e per il criterio opposto, se mangiamo velocemente riusciamo ad ingerire quantità maggiori di cibo fino a sentirci talmente pieni da "scoppiare".

[/multipage] [multipage]

## Spezzare la fame con gli snack

Bisogna fare almeno 5 pasti al giorno, colazione e snack non sono facoltativi e in questi casi possono rivelarsi particolarmente utili. La regola, però, è di evitare il **cibo spazzatura** e concentrarci su merende sane a base di frutta, verdure oppure yogurt e cereali. Durante la giornata potete anche sorseggiare qualche tisana.

[/multipage]

---

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/5-strategie-per-combattere-la-fame-nervosa/>

Generato il 22/04/2025