

Rosanna Sanseverino, Sara Guidotti, Carlo Pruneti

Laboratori di Psicologia Clinica, Psicofisiologia Clinica e Neuropsicologia Clinica, Dipartimento di Medicina e Chirurgia, Università di Parma

La società come una gabbia d'oro: stress quotidiano e cattive abitudini alimentari

Una delle caratteristiche che più connotano le società occidentali è quella della ricerca della perfezione e della sempre più frequente tendenza agli eccessi per cui tutto quanto tende ad essere polarizzato. Psicologi e nutrizionisti si trovano sempre più spesso a confrontarsi con persone che saltano i pasti per orari di lavoro non congrui con abitudini alimentari sane; ci sono persone che svolgono due lavori e consumano pasti frettolosamente, tra un impegno e l'altro o solo "quando ne trovano il tempo". D'altro canto, esistono anche persone che controllano meticolosamente l'apporto calorico, che non saltano una sessione di allenamento e che, al solo pensiero di farlo, provano ansia e agitazione.

La società contemporanea è ancora fondata su principi che sottolineano la necessità della accettazione e del profitto con la produttività a tutti i costi e l'associazione tra magrezza e standard di bellezza e salute; queste convinzioni non fanno altro che aumentare i livelli di stress nella popolazione generale.

Prima di analizzare il rapporto tra stress e alimentazione, vediamo brevemente il concetto di stress. Il termine inglese stress deriva da latino e significa stretta, sforzo, tensione; le persone sotto stress avvertono una pressione, accompagnata da un impegno mentale, cognitivo, comportamentale ed emozionale; l'organismo risponde a stimoli, detti "**stressor**", attraverso reazioni biochimiche e fisiologiche mediate dal sistema nervoso autonomo e dall'asse ipotalamo-ipofisi-surrene. Queste reazioni costituiscono la risposta allo stress, sia esso reale o percepito; in particolare, il surrene, su stimolo dell'ipotalamo e dell'ipofisi, rilascia glucocorticoidi, tra cui il cortisolo, noto come l'ormone dello stress per eccellenza, e le catecolamine, quindi adrenalina e noradrenalina. Questa risposta è comunemente conosciuta come reazione "attacco o fuga", e ha permesso alla specie umana di sopravvivere; tuttavia, al giorno d'oggi, dove non ci confrontiamo più con minacce fisiche immediate come animali selvatici da cui fuggire o da cacciare, tale risposta ha perso gran parte della sua originaria funzione adattativa.

Lo stress può manifestarsi in forma acuta, con una risposta di attivazione rapida che si esaurisce in breve tempo, oppure in forma cronica, con un'attivazione eccessiva e prolungata nel tempo; lo stress acuto, generalmente adattivo e desiderabile, è definito "**eustress**", mentre lo stress cronico, disadattativo, prende il nome di "**distress**"; quest'ultimo può contribuire all'insorgenza di disturbi della salute mentale e numerose patologie fisiche. Infatti, livelli elevati e prolungati di cortisolo nel sangue aumentano la glicemia, favoriscono l'accumulo di grasso corporeo e conducono a sindrome metabolica, obesità e malattie cardiovascolari.

La reazione alle situazioni stressanti è in gran parte personale e soggettiva e dipende da variabili genetiche e costituzionali, come la personalità e il temperamento, e da variabili ambientali, come lo stile di vita, inteso come alimentazione, attività fisica, fumo, ecc.; riferendoci all'alimentazione in

particolare sarebbero da limitare alcol e caffeina nelle persone già sottoposte a stress in quanto si otterrebbe un'ulteriore attivazione dovuta a queste sostanze.

La maggior parte delle persone sottoposte a stress aumenta l'intake di cibi ad alto contenuto calorico e iperpalatabili, solitamente ricchi in sale o zucchero (esempi: patatine in busta, biscotti); si è visto che aumentano anche i comportamenti di **snacking**, cioè si preferiscono snack e cibi pronti, come ad esempio i fast food, rispetto a pasti bilanciati. Ci sono anche persone che sottoposte a stress riducono l'introito calorico al minimo, ma questo potrebbe anche dipendere dal tipo di stress; infatti, stress severi possono portare a ipofagia, mentre stress blandi a iperfagia.¹

Lo stress cronico ha, quindi, sicuramente un impatto sull'alimentazione, ma anche sui ritmi sonnoveglia; un ulteriore disturbo del comportamento alimentare in cui lo stress sembra implicato è la **Night Eating Syndrome** (NES), caratterizzata da scarso appetito durante il giorno e iperfagia dopo il pasto serale; sono presenti anche risvegli notturni (insonnia) con presenza di abbuffate.

Il modello ipotizzato² alla base della NES vede l'asse ipotalamo-ipofisi-surrene come principale attore: la leptina, che è l'ormone responsabile del senso di sazietà, inibisce l'asse ipotalamo-ipofisi-surrene e, di conseguenza, anche la produzione di cortisolo; quest'ultimo, a sua volta, è in grado di ridurre i livelli di leptina, disinibendo l'asse ipotalamo-ipofisi-surrene e quindi aumentando la produzione di cortisolo.

La risposta allo stress è anche dettata da meccanismi di coping, come ad esempio l'**emotional eating**: le persone che usano questa strategia di adattamento mangiano in risposta a forti stimoli emotivi negativi, come noia, rabbia, tristezza, solitudine e stress; solitamente si cercano cibi palatabili che possano stimolare il reward system, basato sul rilascio di dopamina, che svolge un ruolo nell'instaurarsi di dipendenze patologiche, tanto che alcuni ricercatori ipotizzano che esista una dipendenza dal cibo, in quanto alcuni alimenti sono in grado di stimolare il rilascio di dopamina (come il cioccolato, ad esempio); durante gli episodi di fame emotiva non è presente una sensazione di fame fisica e i soggetti non riescono a sentire la sazietà. Si evidenzia in molti casi la presenza di un circolo vizioso: nel tentativo di diminuire il livello di frustrazione si ingeriscono quantità eccessive di cibo, che portano ad un momentaneo miglioramento dell'umore. Tuttavia, l'eccesso ponderale che si genera a seguito di ripetuti episodi di fame emotiva, porta a ulteriore frustrazione, chiudendo così il ciclo. Questo tipo di strategia può portare allo sviluppo di disturbi del comportamento alimentare quali **Binge Eating Disorder** (BED) e **Bulimia Nervosa** (BN), accomunati dalla presenza di abbuffate, e allo sviluppo di **obesità**. L'eccesso adiposo può, a sua volta, portare a complicanze come sindrome metabolica, diabete mellito di tipo 2, malattie cardiovascolari e respiratorie, ecc.

¹ Yau, Y. H., & Potenza, M. N. (2013). Stress and eating behaviors. *Minerva endocrinologica*, 38(3), 255–267. ² Stunkard, A. J., Allison, K. C., Lundgren, J. D., & O'Reardon, J. P. (2009). A biobehavioural model of the night eating syndrome. *Obesity reviews : an official journal of the International Association for the Study of Obesity*, 10 Suppl 2, 69– 77. <https://doi.org/10.1111/j.1467-789X.2009.00668.x>



L'obesità è un problema di salute pubblica in Europa e in USA e per curare i soggetti affetti da tale patologia spesso non si mettono in atto **strategie multidimensionali e multidisciplinari**; come esposto fin qui, lo stress quotidiano gioca un ruolo fondamentale nelle scelte alimentari quotidiane, per cui prima ancora dell'intervento dietetico andrebbe proposto un intervento psicoterapico; i pazienti con obesità possono avere diverse comorbidità con disturbi della salute mentale: oltre quelli già esposti (NES, BED, BN) si possono presentare anche depressione e ansia. Ai "mangiatori emotivi" o a tutti coloro che soffrono di disturbi stress-correlati andrebbero