

# Obesità: ho un problema e quindi mangio

Data: Invalid Date | Autore: Giovanni Porta



L'aumento di peso eccessivo peggiora la qualità della vita e la stima di noi stessi, oltre a darci complicazioni a livello di salute. Per uscirne occorre capire che la soddisfazione dei propri bisogni emotivi non passa solo dalla tavola. Non è facile, ma riconoscere il problema è il primo passo per iniziare a stare meglio.[MORE]

Gli obesi in Italia sono il 10,1% della popolazione (secondo dei dati Istat del 2009) cioè quasi 6 milioni di persone. C'è una percentuale di obesità lievemente maggiore negli uomini che nelle donne (11,1 % vs 9,2%). Una persona si considera obesa se il suo peso corporeo eccede del 60% il suo peso ideale, obesa in maniera severa se il suo peso eccede del 100% il suo peso ideale.

Nell'obesità c'è una profonda influenza di fattori psicologici. Le persone obese hanno infatti, in molti casi, sviluppato una vera e propria dipendenza dal cibo. In altre parole, assumono cibo come risposta a moltissime situazioni di stress o anche di dispiacere della loro vita. Hanno difficoltà ad ascoltare e riconoscere le proprie sensazioni ed emozioni rispondendo alla maggior parte di esse come se si trattasse di fame, ed avendo come conseguenza il fatto di ingrassare, senza aver in alcun modo risposto ai propri bisogni.

Inoltre, la condizione di obesità complica non poco la vita di relazione, tanto che molte persone obese si sentono spesso frustrate, con bassa autostima, incapaci di suscitare interesse e reazioni positive nel sesso opposto. Alcuni, per evitare ulteriori rifiuti, conducono una vita decisamente ritirata, che non fa che creare spazio fertile all'ulteriore eccessiva assunzione di cibo.

C'è unanime accordo nella comunità scientifica sul fatto che l'aumento eccessivo di peso sia proporzionale ad un peggioramento della qualità di vita della persona, e sul fatto che la condizione di obesità sia legata in maniera indissolubile a serie complicazioni in fatto di salute.

Secondo dati dell'AIO (Associazione Italiana Obesità) "solo il 5% dei casi di obesità è causato da disfunzioni di tipo ormonale". In altre parole, nella grande maggioranza dei casi l'obesità si può combattere. Ma come?

L'approccio che ha dato maggiori frutti è caratterizzato dalla collaborazione di professionisti della nutrizione e della psicologia.

Il primo passo per rompere questo circolo vizioso è aiutare la persona obesa a entrare in contatto con le proprie emozioni e sensazioni, e supportarla nel riscoprire come soddisfare realmente i propri bisogni invece di rivolgersi sempre e unicamente al cibo. Certo, soddisfare i propri desideri nella realtà è più complicato che aprire il frigorifero ma sicuramente possibile.

[Giovanni Porta](#)

---

Articolo scaricato da [www.infooggi.it](http://www.infooggi.it)

<https://www.infooggi.it/articolo/obesita-ho-un-problema-e-quindi-mangio/95413>

