



# Kit di Emergenza per lo Stress-Eating

*Strumenti pratici per riconoscere, regolare e trasformare il rapporto tra  
stress e alimentazione*

TOOLKIT PRATICO

---

a cura di **Dr. Sara Fenili**

Psychology and Nutrition

# La Biologia dello Stress-Eating in 2 Minuti

---

Per liberarti dallo stress-eating, devi prima capire *perche il tuo corpo ti chiede cibo in situazioni di tensione*. Non e debolezza: e biologia. E ogni risposta biologica ha una sequenza precisa che puoi imparare a intercettare.

## La Timeline Fisiologica dello Stress

*Ecco cosa succede nel tuo corpo, dal primo secondo ai mesi successivi:*

- Secondi**    **Adrenalina** — Il cibo non e attraente. Il tuo corpo e in "fight or flight": l'appetito e completamente soppresso. Se senti il cuore battere forte, non e il momento del mangiare.
- Minuti**    **Cortisolo sale** — Le voglie emergono. L'ormone dello stress inizia a salire e il cervello cerca fonti rapide di energia e comfort. Le prime idee di cibo dolce o salato fanno capolino.
- Ore**    **Forte desiderio di cibi appetibili** — Mangiare calma davvero l'asse HPA (l'asse ipotalamo-ipofisi-surrene). Il cibo iper-palatabile attiva i circuiti della ricompensa e riduce temporaneamente il cortisolo. Funziona, ma solo per pochi minuti.
- Giorni**    **Le voglie diventano persistenti** — Se lo stress si ripete, il cervello impara che il cibo = sollievo. Ogni volta che sei in difficolta, il pensiero del cibo arriva piu rapidamente e con piu forza.
- Mesi/Anni** **Lo stress-eating si cabla come comportamento di sopravvivenza** — Il circuito e ormai automatico: stress → cibo → sollievo. Ma la buona notizia e che i circuiti neurali possono essere riscriverti con interventi mirati.

**La chiave:** intercettare il processo nei primi minuti, quando il cortisolo sale ma il comportamento automatico non si e ancora attivato. Questo kit ti insegna a fare esattamente questo.

## Perche il Cibo "Funziona" (e perche non e la risposta giusta)

Quando mangi cibi ricchi di zucchero o grassi sotto stress, il cervello rilascia **dopamina**, che attenua temporaneamente la risposta allo stress. E un meccanismo reale, non una scusa.

Il problema e che funziona *troppo bene e troppo brevemente*:

- Il sollievo dura 5-15 minuti
- Il senso di colpa puo durare ore
- Ogni ripetizione rafforza il circuito
- La tolleranza aumenta: servono porzioni maggiori per lo stesso effetto

### Il Punto di Svolta

Il tuo corpo non cerca *il cibo*. Cerca **regolazione**. Il cibo e solo la via piu veloce che ha imparato a usare. Questo kit ti offre strade alternative, altrettanto efficaci nel breve termine ma molto piu costruttive nel lungo periodo.

**Per approfondire:** nel Capitolo 3 di [Stress e Alimentazione](#) trovi un'analisi dettagliata del circuito cervello-stress-alimentazione e le strategie evidence-based per riscriverlo.

# La Finestra di Tolleranza

---

La **Finestra di Tolleranza** (Window of Tolerance) è un concetto della neuroscienza che descrive la zona in cui il tuo sistema nervoso funziona al meglio. Quando sei dentro questa finestra, puoi pensare chiaramente, gestire le emozioni e fare scelte consapevoli. Quando ne esci, il comportamento alimentare diventa reattivo e automatico.

## IPER-ECCITAZIONE (Iper-Attivazione)

Ansia, agitazione, urgenza, pensieri accelerati, battito cardiaco rapido. Il corpo è in allarme. La voglia di cibo è *urgente e impulsiva* — cerchi un freno, qualcosa che "plachi" immediatamente.



## ZONA OTTIMALE (Finestra di Tolleranza)

Calma, pensiero chiaro, capacità di scegliere, presente e consapevole. Puoi sentire l'appetito senza essere sopraffatto e fare scelte alimentari intenzionali.



## IPO-ECCITAZIONE (Ipo-Attivazione)

Intorpidimento, disconnessione, fatica mentale, vuoto, senso di stordimento. Il corpo è spento. La voglia di cibo è *lenta e opprimente* — cerchi stimolazione, qualcosa che "risvegli".

## Come Riconoscere in Quale Zona Sei

Prima di agire, devi fare una rapida scansione del tuo stato. Ci vogliono **10 secondi** e cambiano tutto:

### Domande di Auto-Rilevazione

- **Corpo:** Come è il mio respiro? Lento e profondo, o corto e affannoso? O quasi assente?
- **Menti:** I miei pensieri sono veloci e caotici, o lenti e annebbiati?
- **Emozioni:** Sento ansia e urgenza, o vuoto e distacco?
- **Impulso alimentare:** Ho una voglia improvvisa e intensa, o un desiderio vago ma persistente di "qualcosa"?

## Cosa Fare in Ciascuna Zona

### Se sei in ZONA OTTIMALE

Perfetto. Fai una pausa, respira e chiediti: *"Ho davvero fame, o sto usando il cibo per qualcos'altro?"*. Se hai fame, mangia con attenzione. Se no, usa una delle strategie del Menu di Regolazione.

### Se sei in IPER-ECCITAZIONE → Devi calmare

Il sistema è troppo attivo. Serve un intervento che rallenti il corpo e la mente. Vedi il Menu di Regolazione: strategie per iper-eccitazione (respiro diaframmatico, acqua fredda, tecnica 5-4-3-2-1).

### Se sei in IPO-ECCITAZIONE → Devi risvegliare

Il sistema è spento. Serve un intervento che aumenti l'attivazione corporea. Vedi il Menu di Regolazione: strategie per ipo-eccitazione (movimento vigoroso, connessione sociale, musica evocativa).

# Il Menu di Regolazione

Questa tabella è il cuore del kit. Quando senti che lo stress sta spingendo verso il cibo, individua la tua zona e scegli una strategia. Ogni strategia ha anche un supporto nutrizionale che agisce in sintonia con il sistema nervoso.

**Come usarlo:** 1) Rileva la tua zona (iper / ipo) in 10 secondi. 2) Scegli UNA strategia dall'elenco. 3) Provala per 3-5 minuti. 4) Rivaluta. Il 90% delle crisi si risolve in questo lasso di tempo.

## Strategie per Iper-Eccitazione (Calmare)

| Stato                                                     | Strategia                                                                                                                                                                 | Supporto Nutrizionale                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Iper-eccitazione</b><br>Ansia, urgenza, agitazione     | <b>Respiro diaframmatico</b><br>5 respiri profondi: inspira 4 secondi, trattiene 4, espira 6. Ripeti per 2 minuti. Attiva il nervo vago e rallenta il cuore.              | <b>Semi di zucca o cioccolato fondente 70%+</b> (fonti di magnesio). Il magnesio supporta il rilassamento muscolare e la calma neurologica.          |
| <b>Iper-eccitazione</b><br>Pensieri accelerati            | <b>Acqua fredda sui polsi</b><br>Appoggia i polsi sotto l'acqua corrente fredda per 30-60 secondi. Il Dive Reflex manda un segnale calmante al cervello in pochi secondi. | <b>Spuntino proteico</b> (yogurt greco, uovo sodo, mandorle). Le proteine stabilizzano la glicemia e forniscono triptofano per la serotonina.        |
| <b>Iper-eccitazione</b><br>Irritabilità, iper-sensibilità | <b>Tecnica 5-4-3-2-1</b><br>Nomina 5 cose che vedi, 4 che senti, 3 che tocchi, 2 che odori, 1 che assaggi. Riporta il cervello nel presente, fuori dalla spirale ansiosa. | <b>Camomilla calda o tisana alla passiflora.</b> Gli apigeni della camomilla legano i recettori GABA-A, producendo un effetto naturalmente calmante. |

## Strategie per Ipo-Eccitazione (Risvegliare)

| Stato                                            | Strategia                                                                                                                                                                                                        | Supporto Nutrizionale                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ipo-eccitazione</b><br>Intorpidimento, fatica | <b>Movimento vigoroso</b><br>2 minuti di jumping jacks, sali e scendi le scale, o camminata veloce. Il movimento aumenta la frequenza cardiaca e riattiva il sistema.                                            | <b>Carboidrato complesso + proteina</b><br>(pane integrale con hummus, riso con tonno). Il rilascio graduale di glucosio sostiene il ritorno dell'energia mentale. |
| <b>Ipo-eccitazione</b><br>Vuoto, solitudine      | <b>Connessione sociale</b><br>Scrivi o chiama una persona cara. Anche un breve messaggio vocale attiva i circuiti di connessione e riduce il bisogno di "riempimento" con il cibo.                               | <b>Alimento ricco di Omega-3</b> (sardine, noci, semi di lino o semi di chia). Gli Omega-3 supportano la fluidità delle membrane neuronali e l'umore.              |
| <b>Ipo-eccitazione</b><br>Disconnessione, apatia | <b>Musica che evoca emozioni</b><br>Metti una canzone che ti fa sentire <i>qualcosa</i> — gioia, nostalgia, energia. La musica con elementi inaspettati (cambio di tempo, armonie) riattiva il cervello emotivo. | <b>Succo di ciliegia acida</b> (tart cherry). È ricco di melatonina e antiossidanti che supportano il sonno e il recupero, riducendo lo stato di sfinimento.       |

### Regola d'Oro del Menu

Non devi fare TUTTE le strategie. Sceglينه **una sola**. Fai una cosa per 3-5 minuti. Poi chiediti: *"E meglio di prima?"* Se la risposta è sì, hai interrotto il ciclo. Se la risposta è no, passa alla strategia successiva della stessa zona.

## Note sul Supporto Nutrizionale

Gli interventi nutrizionali in questa tabella sono progettati per **agire in sintonia** con le strategie psicofisiologiche, non per sostituirle. Il magnesio nei semi di zucca non risolve l'ansia da solo, ma supporta il rilassamento che il respiro diaframmatico sta già promuovendo. E una sinergia.

### Principi Guida

- **Mangia consapevolmente, non automaticamente.** Anche se scegli un supporto nutrizionale, mangialo con attenzione: siediti, respira, assapora.
- **Piccole quantità, grandi effetti.** Una manciata di semi o un quadratino di cioccolato fondente sono sufficienti. Non serve una porzione intera.
- **Il cibo è un alleato, non una soluzione magica.** Funziona meglio quando combinato con la strategia psicologica corrispondente.

**Per approfondire:** nel Capitolo 5 di [Nutrizione e Ansia](#) trovi un quadro completo dei nutrienti che influenzano l'umore, il sonno e la risposta allo stress, con schede pratiche e ricette.

## Riepilogo Rapido

| Zona             | Obiettivo   | Prima Scelta               | Supporto                            |
|------------------|-------------|----------------------------|-------------------------------------|
| Iper-eccitazione | Calmare     | Respiro 4-4-6              | Semi di zucca o cioccolato fondente |
| Ipo-eccitazione  | Risvegliare | Movimento vigoroso (2 min) | Carboidrato complesso + proteina    |
| Zona ottimale    | Rimanere    | Pausa consapevole          | Pasto equilibrato regolare          |



# Carta da Portafoglio

Queste tre card sono progettate per essere **tagliate e portate sempre con te**. Mettile nel portafoglio, nella tasca dello zaino, nel cassetto della scrivania. Quando lo stress colpisce e il cervello va in modalita automatica, avrai una guida pratica a portata di mano.

✂ Taglia qui

## CARD 1 — Sono in Iper-Eccitazione (Ansia / Urgenza)

*Mi sento agitato/a, il cuore batte forte, i pensieri corrono, ho una voglia improvvisa e intensa di cibo.*

1. **RESPIRO 4-4-6** — Inspira 4 secondi, trattieni 4, espira 6. Ripeti 5 volte. Questo attiva il nervo vago e rallenta il sistema.
2. **ACQUA FREDDA** — Appoggia i polsi sotto l'acqua fredda per 30 secondi. Oppure bevi un bicchiere d'acqua ghiacciata lentamente.
3. **5-4-3-2-1** — 5 cose che vedi, 4 che senti, 3 che tocchi, 2 che odori, 1 che assaggi. Riporta la mente nel presente.

*Supporto: semi di zucca, cioccolato fondente 70%+, camomilla calda*

✂ Taglia qui

## CARD 2 — Sono in Ipo-Eccitazione (Intorpidimento / Vuoto)

*Mi sento stanco/a, vuoto/a, disconnesso/a, ho un desiderio vago ma persistente di "qualcosa".*

1. **MOVIMENTO VIGOROSO** — 2 minuti di jumping jacks, sali le scale, o cammina velocemente. Riattiva il sistema.
2. **CONNESSIONE** — Scrivi o chiama una persona cara. Anche un semplice "Come stai?" rompe l'isolamento.
3. **MUSICA** — Metti una canzone che ti fa sentire qualcosa. Lascia che la musica riempia lo spazio emotivo.

*Supporto: carboidrato complesso + proteina, Omega-3, succo di ciliegia acida*

### CARD 3 — Le Due Domande

*Prima di mangiare in risposta allo stress, fermati e chiediti:*

#### **DOMANDA 1**

*Cosa sto cercando in questo momento?*

Risposta: \_\_\_\_\_

#### **DOMANDA 2**

*Di cosa ho davvero bisogno?*

Risposta: \_\_\_\_\_

**Se la risposta NON è "cibo", usa il Menu di Regolazione.**

Se la risposta È "cibo" (fame reale), mangia con calma e piacere.

### Istruzioni per l'Uso

1. Stampa questa pagina su carta di qualità (preferibilmente spessa).
2. Ritaglia le tre card lungo i bordi esterni, seguendo le linee tratteggiate.
3. Plastificalo se possibile, per una maggiore durata.
4. Tienine una nel portafoglio, una in borsa/zaino, una sul frigorifero.
5. Quando lo stress colpisce, estrai la card giusta e segui i passi.

# Per Approfondire

---

Se questo kit ti è utile, c'è molto di più da scoprire.



## Nutrire Mente e Corpo

*Il Percorso Integrato per un'Alimentazione Consapevole*

**Dr. Sara Fenili** — Biologist, Nutritionist & Psychologist — ha creato questo percorso che integra scienza della nutrizione e psicologia per offrire un approccio completo al benessere. Il libro esplora in profondità il circuito stress-alimentazione, offrendo protocolli pratici, ricette funzionali e strategie evidence-based per costruire un rapporto autentico e sostenibile con il cibo.

**Nutrire Mente e Corpo** — Disponibile ora  
Scopri il percorso integrato per il tuo benessere.

---

**Dr. Sara Fenili**

Psychology and Nutrition

Nutrizione e psicologia insieme per un benessere autentico.

---

© Dr. Sara Fenili — Psychology and Nutrition. Tutti i diritti riservati.

Questo materiale è fornito a scopo informativo e non sostituisce il parere di un professionista sanitario.