



LA LEGGE PER TUTTI
INFORMAZIONE E CONSULENZA LEGALE

Come combattere gli attacchi di fame

Autore: Redazione | 03/12/2020



Spesso, sono sintomo di diabete, ma anche quando non sono campanello d'allarme di una patologia c'è modo di contrastarli.

Ti chiedi spesso perché ti sembra di non essere mai sazio/a. Il tuo stomaco brontola, a volte così rumorosamente che, in presenza di altre persone, te ne

vergogni perfino, ma il problema è soprattutto che non hai mezze misure: o, per placare quella fastidiosa sensazione, apri il frigo e ti strafoghi, o arrivi all'ora di cena senza aver mangiato per ore. A quel punto, ti butti, famelico, sull'ultimo pasto della giornata. Capisci da te che questo non è sano, così come non lo è tuffarsi all'improvviso su qualsiasi cibo ti capiti a tiro. Se ti stai chiedendo da un po' **come combattere gli attacchi di fame**, te lo spiegheremo in questo articolo.

Lo stile di vita è soggettivo ed è determinante nelle nostre abitudini alimentari. Ritmi frenetici non aiutano a contenere l'appetito all'ora dei pasti: se lavori tutto il giorno capiamo sia difficile fermarsi un momento per uno spuntino. Deleterio in modo complementare lo smart working: lavorare sedentariamente e a un passo dalla dispensa. Qualche piccolo accorgimento, però, può aiutare a non esagerare. Vediamo come.

Attacchi di fame e diabete

Intanto, una premessa doverosa. Sapevi che gli attacchi di fame sono tra i **sintomi** più frequenti del **diabete**? Ti conviene tenerlo a mente, specialmente se noti anche altre potenziali avvisaglie (nelle prossime righe di diremo quali sono). La malattia, infatti, consiste nell'impedire la trasformazione degli zuccheri assimilati dall'organismo in energia. Un po' come se non immagazzinassimo nulla e ci servissero riserve sempre nuove.

È possibile sfociare nella cosiddetta «**polifagia**»: abbuffata improvvisa per mettere a tacere il senso di fame dovuto a instabilità glicemica. In chi soffre di **diabete di tipo 1** questo fenomeno che dovrebbe portare a far ingrassare, provoca paradossalmente un dimagrimento.

Se oltre agli attacchi di fame hai anche frequenti **infezioni genitali**, difficoltà alla **vista**, denti più sensibili alla **carie**, alito pesante e senti molto spesso il bisogno di bere, è consigliabile un esame del sangue e delle urine: sono tutti sintomi del diabete. Gli attacchi di fame, in particolare, sono anche una delle **crisi ipoglicemiche**, cioè di quando, in un paziente diabetico, i livelli di glicemia scendono al di sotto dei valori minimi normali.

Cosa deve fare un diabetico?

Nello specifico caso di chi soffre di diabete, proprio perché gli attacchi di fame potrebbero essere collegati a una possibile **crisi ipoglicemica**, la prima cosa da fare è misurare il livello di glicemia e, se è bassa, ingerire qualcosa di zuccheroso (miele, una bevanda dolce, una caramella o anche direttamente un cucchiaino di zucchero).

L'insulina, infatti, abbassa la **glicemia** e se la dose è troppo alta o non si assumono zuccheri per molte ore di seguito, il livello può abbassarsi sensibilmente e improvvisamente. L'attacco di fame non è l'unica avvisaglia: ce ne sono molte altre, come la vista appannata, l'ansia o altre conseguenze più gravi. Non si dovrebbe arrivare a questo, però.

Prova a capire qual è il motivo di questi attacchi di fame con il tuo medico: magari è da rivedere il **dosaggio** di insulina, o semplicemente sei stato per troppo tempo senza mangiare nulla e assimilare zuccheri.

Ci sono, poi, dei **consigli** buoni per tutte le stagioni, per chi soffre di diabete e non. Consigliabili gli spuntini a metà mattina e metà pomeriggio. Evitare, durante i pasti, cibi che facciano impennare i livelli di glicemia, così da evitare anche il consumo di insulina per rimediare.

Niente alimenti con troppo zucchero o troppo sale che inducano dipendenza (dolci, fritti): il pasto dev'essere bilanciato, nel senso che deve essere equilibrata la quantità di grassi, proteine e carboidrati. **Mangiare lentamente** fa sentire sazi prima, quindi si tende a mangiare meno.

Importante anche curare il **riposo**: chi dorme poco ha più appetito, dal momento che la stanchezza diminuisce l'ormone della sazietà e incrementa quello della fame.

Cosa deve fare chi ha attacchi di fame non dovuti al diabete?

I suggerimenti contenuti nelle ultime righe del paragrafo precedente valgono anche per chi non è affetto da diabete. Sono **regole base**, alcune perfino ovvie: è

chiaro che masticare lentamente faccia venire prima il senso di sazietà, riempiendo il nostro stomaco con niente più del necessario. La nostra linea ringrazia.

Ci sono, però, anche altri **trucchi** che possiamo utilizzare per placare la fame aggressiva ed evitare abbuffate e senso di colpa collegato. Alcuni non costano niente e sono a prova di pigri, tipo bere un bicchiere d'**acqua** naturale non appena si avverte il buco nello stomaco. Anche lavare i denti subito dopo mangiato aiuta, o mettere in bocca un chewing-gum. Caramelle ammesse quando cominci a sentire i tipici «morsi», ma solo se aromatiche e senza zucchero. E questi sono i rimedi che non richiedono alcun impegno particolare.

L'ideale sarebbe, però, sistemare il tuo **regime alimentare**, specie se ti concedi troppi strappi alla regola del pasto equilibrato. Comincia dalla spesa al supermercato; non comprare cibi grassi, bevande gassate o zuccherate o snack ad alto contenuto di calorie, eviterai di tuffartici alla prima crisi. L'abbondante **colazione** al mattino è una regola aurea: se trovi il tempo e il modo di concedertela, non sentirai fame a metà mattina. Potrai comunque spezzare con un po' di frutta o con uno spuntino fatto in casa, anziché una merendina confezionata.

Lo spuntino di metà pomeriggio è cruciale soprattutto se il tuo pranzo è frugale nella pausa di lavoro. Ma anche se riesci a mangiare abbastanza a pranzo, quella della «**merenda**» è una buona abitudine, se non la fai con cibi troppo grassi o zuccherati. Torna utile specialmente in caso di cena a un'ora tarda. Se, invece, i **crampi allo stomaco** arrivano prima di andare a letto, un bicchiere di latte parzialmente scremato può aiutarti a combattere la fame e a riposare meglio.