

S.a.n.a.

SONNO E ALIMENTAZIONE NEGLI ADOLESCENTI

Manuale sul sonno a cura di:

**Silvia Cerolini,
Elisabetta Baldi,
Debora Meneo,
Chiara Baglioni**

Manuale sul comportamento
alimentare a cura di:

**Valentina Meregalli,
Chiara Tosi, Silvia Cerolini,
Valentina Cardì**

con le illustrazioni di:

Filippo Barbacini



Questo manuale è parte delle iniziative promosse all'interno del progetto di ricerca finanziato dal Ministero Dell'Università e della Ricerca e dall'Unione Europea (Next Generation EU) dal titolo "Healthier and earlier through digital technology: towards a transdiagnostic staging model of eating and sleep disorders in adolescence" tra i Progetti di Ricerca di Rilevante Interesse Nazionale (PRIN) – Bando 2022, PNRR, Prot. P2022C7XFJ, CUP: C53D23009050001.



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA



Unimarconi

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo volume può essere riprodotta o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, senza l'autorizzazione scritta dei proprietari dei diritti d'autore.



Manuale sul sonno a cura di:

Silvia Cerolini, Elisabetta Baldi, Debora Meneo, Chiara Baglioni
Dipartimento di Scienze Umane, Università degli Studi G. Marconi

Manuale sul comportamento alimentare a cura di:

Valentina Meregalli¹, Chiara Tosi¹, Silvia Cerolini², Valentina Cardi¹

¹ *Dipartimento di Psicologia Generale, Università di Padova*

² *Dipartimento di Scienze umane, Università degli Studi G. Marconi*

Progetto grafico e illustrazioni a cura di:

Filippo Barbacini

INTRODUZIONE

L'adolescenza è tipicamente descritta come un periodo della vita caratterizzato da grandi cambiamenti fisici e psicologici, ribellioni, rottura di equilibri e destabilizzazione. Tuttavia, sebbene ci sia della verità in questa descrizione, l'adolescenza di per sé non determina uno stato di gioia o dolore. Basti pensare a quanti ragazzi sereni e quanti adulti tormentati sia possibile incontrare.

In adolescenza i giovani si trovano a fronteggiare una molteplicità di sfide importantissime come la definizione della propria identità, l'appartenenza ad un gruppo di amici e i primi innamoramenti. Se da una parte il cervello adolescente è pienamente capace di sentire le emozioni che lo travolgono, dall'altra non ha ancora raggiunto la piena maturazione per regolarle e gestirle in modo efficace. È possibile, quindi, che le emozioni prendano il sopravvento, determinando comportamenti a volte rischiosi per la salute.

Questo breve manuale discuterà dell'importanza di due tra i processi fisiologici più importanti per mantenere lo stato di salute: il sonno e l'alimentazione. Entrambi vengono fortemente messi alla prova in adolescenza a causa di cambiamenti ormonali, psicologici e di ritmi di vita e potrebbero determinare l'insorgenza di problematiche psicologiche, come umore depresso, ansia e difficoltà a prendersi cura di sé. Allo stesso modo, stress, preoccupazioni e dolore psicologico potrebbero causare alterazioni del ritmo del sonno e del comportamento alimentare. In questo manuale approfondiremo cosa vuol dire dormire e mangiare in modo sano e quali sono i segnali e i campanelli di allarme che possono minare il benessere psicologico. Discuteremo anche di strategie per tornare a regolare questi comportamenti in modo utile, capendo quando è necessario chiedere una mano a un professionista in caso di bisogno.

MANUALE SUL SONNO

CAPITOLO 1

Che cos'è il sonno, a cosa serve e come funziona

p. 10

CAPITOLO 2

Che cosa vuol dire dormire bene

p. 14

CAPITOLO 3

Che cosa vuol dire dormire male

p. 18

CAPITOLO 4

I 5 principi del sonno sano

p. 38

MANUALE SUL COMPORTAMENTO ALIMENTARE

CAPITOLO 1

Cosa significa avere un'alimentazione sana ed equilibrata

p. 44

CAPITOLO 2

Campanelli d'allarme di un'alimentazione poco sana ed equilibrata

p. 50

CAPITOLO 3

Immagine del corpo e "body functionality"

p. 56

CAPITOLO 4

Falsi miti sui disturbi alimentari e come chiedere aiuto

p. 62

IL SONNO

CAPITOLO 1: Che cos'è il sonno, a cosa serve e come funziona



CHE COS'È IL SONNO E A COSA SERVE?

Il sonno è un processo fondamentale e necessario per la sopravvivenza. Passiamo circa un terzo della nostra vita dormendo: se il sonno fosse inutile, nel corso dei secoli questo comportamento si sarebbe estinto. Se ci si pensa, infatti, da una prospettiva evolutiva, mentre dormiamo possiamo trovarci in pericolo. Eppure, l'evoluzione non ha fatto a meno del sonno. Questo perché il sonno, come la veglia, non serve a uno, ma a moltissimi processi fondamentali per poter funzionare bene durante il giorno sia a livello fisico che a livello mentale. Il sonno è necessario per la salute e il funzionamento del nostro cervello e del nostro corpo, oltre ad avere un impatto diretto sul nostro umore e in generale sul nostro benessere. Infatti, il sonno non ha solo funzioni ristorative importanti, ma serve per la regolazione termica, per il funzionamento neurologico, per l'apprendimento e la memoria, per la gestione delle emozioni negative e dello stress, e per tanto altro ancora.

COME FUNZIONA IL SONNO?

Il sonno è un processo biologico, ma è anche un comportamento che si apprende. Quando andiamo a letto, dove dormiamo, cosa facciamo prima di coricarci, sono tutti comportamenti che dipendono dalle nostre scelte e dalle nostre abitudini. Dunque, il sonno è regolato non solo da processi fisiologici, ma anche da processi psicologici.

La regolazione fisiologica del sonno: il modello dei due processi

Il sonno è regolato da due processi fisiologici:

- **Processo omeostatico:** la sonnolenza e la profondità del sonno aumentano sempre di più con l'incremento della durata della veglia continuativa, portando a una maggiore facilità di addormentamento.
- **Processo circadiano:** ci sono dei momenti della giornata in cui la nostra propensione al sonno è più elevata. Questi momenti dipendono da una serie di indicatori, il più importante dei quali è l'alternanza tra giorno e notte.

L'inizio ideale del sonno è in corrispondenza di un punto della giornata in cui i due processi sono in accordo: si sono accumulate sufficienti ore di veglia e la propensione al sonno è più elevata (la sera). L'ora della sera

in cui si aprono i “cancelli del sonno” può variare da persona a persona.

La regolazione psicologica del sonno: l'apprendimento associativo

Oltre ai processi fisiologici, anche le abitudini e le routine sono importanti per l'addormentamento e il buon sonno: infatti, oltre a essere un processo fisiologico, il sonno è anche un comportamento che si apprende. Siamo noi che decidiamo a che ora andiamo a letto, a che ora ci alziamo, dove dormiamo, cosa facciamo prima di dormire, ecc. Queste decisioni e comportamenti regolano come e quando dormiamo o siamo svegli (il nostro pattern sonno-veglia).

Il sonno è un comportamento complesso, ma il suo apprendimento, come tanti comportamenti legati alla sopravvivenza, avviene anche attraverso *associazioni stimolo-risposta*. Così come la tavola da pranzo o il profumo di un pasto appetitoso possono farci venire fame, anche la nostra propensione al sonno è attivata da una serie di stimoli interni ed esterni. Essa è inoltre rinforzata dall'esperienza di un addormentamento veloce e non problematico. Quando abbiamo ripetute esperienze di “fallimento del sonno”, il letto e la camera possono diventare segnali che innescano angoscia e frustrazione, legate ai tentativi fallimentari di prendere sonno. Queste emozioni negative aumentano le difficoltà del sonno e sono tra i meccanismi che rinforzano l'insonnia.

CAPITOLO 2: Che cosa vuol dire dormire bene



QUAND'È CHE DORMIAMO BENE?

Sembra una domanda semplice, ma invece potrebbe avere diverse risposte. Dormiamo bene quando dormiamo tanto? E che vuol dire dormire tanto? Dormiamo bene quando ci addormentiamo subito? Oppure quando ci svegliamo riposati?

Dormiamo bene quando:

- *Dormiamo a sufficienza*: al contrario di quanto si potrebbe pensare, non c'è una durata standard di sonno che tutti dobbiamo rispettare per poterci svegliare riposati ed essere efficienti durante la giornata. Tra i 14 e i 17 anni, la maggior parte dei giovani ha bisogno di una quantità di sonno compresa tra le 8 e le 10 ore. Questo vuol dire che alcuni staranno bene dopo 8 ore di sonno, altri dopo 9 e altri ancora dopo 10 e che tutte e tre le possibilità vanno bene se la mattina ci si sveglia soddisfatti e durante il giorno si sta bene.
- *Dormiamo negli orari adeguati*: potremmo pensare che dormire otto ore in qualsiasi momento della giornata vada bene, purché siano otto ore. In realtà non è proprio così. Infatti, gli esseri umani sono strutturati per dormire quando è buio di notte e stare svegli quando c'è luce di giorno. Se dormiamo di giorno invece che di notte, i processi che regolano il sonno non riescono a funzionare bene. Inoltre, la regolarità nei tempi del sonno è fondamentale per dormire bene perché così il nostro organismo si abitua ai nostri orari e sa quando è arrivata l'ora di andare a dormire.
- *Dormiamo in modo continuo*: possiamo dire che il sonno è sano quando, una volta che andiamo a letto, riusciamo ad addormentarci facilmente e riusciamo a dormire senza interruzioni. È del tutto normale sperimentare difficoltà ad addormentarsi o risvegli notturni di tanto in tanto; bisogna agire solo quando queste difficoltà sono prolungate nel tempo e non ci fanno stare bene.
- *Ci svegliamo riposati*: quanto è bello quando la mattina ci svegliamo riposati e pronti ad affrontare una nuova giornata? Questo accade quando percepiamo di aver dormito bene e quindi quando siamo soddisfatti del nostro sonno.

- *Durante il giorno ci sentiamo riposati:* quando dormiamo bene la notte, la mattina sentiamo di essere pronti a svolgere tutte le attività della giornata in maniera riposata e vigile. Infatti, una buona qualità del sonno di notte ci porta a essere efficienti e a mantenere uno stato di veglia vigile durante il giorno. In poche parole, ci sentiamo più produttivi e meno stanchi e affaticati, e riusciamo a portare a termine i compiti della giornata con più facilità.
- *Prima di andare a letto stacciamo e ci predisponiamo a rilassarci:* i comportamenti che mettiamo in atto prima di andare a letto, e più in generale durante la giornata, influiscono sulla qualità del nostro sonno. Ad esempio, dormire durante il giorno può ridurre la nostra capacità di addormentarci la sera. Inoltre, alcuni comportamenti prima di andare a letto possono influire negativamente sulla nostra capacità di addormentarci, come ad esempio consumare pasti pesanti oppure mangiare certi tipi di cibi come il cioccolato, fare attività fisica a tarda sera, esporsi per troppo tempo a fonti di illuminazione, oppure usare la TV o il cellulare quando si è già a letto.

CAPITOLO 3: Che cosa vuol dire dormire male



QUAND'È CHE DORMIAMO MALE?

Abbiamo detto che l'adolescenza è un periodo in cui il sonno cambia. Infatti, oltre ai numerosi cambiamenti fisiologici che avvengono durante la pubertà, l'adolescenza è anche un momento di importanti cambiamenti psicosociali, comportamentali e dello stile di vita, che potenzialmente influenzano anche il sonno. Tipicamente durante l'adolescenza si verificano dei cambiamenti naturali nel ritmo circadiano, cioè un orologio biologico interno della durata di circa 24 ore, che regola l'alternanza tra sonno e veglia e che si ripete ciclicamente. In particolare, con la pubertà tendiamo a sentire la sonnolenza più tardi rispetto a prima. Questo cambiamento può associarsi a una difficoltà ad addormentarsi presto la sera e una conseguente tendenza ad andare a letto più tardi. Ovviamente, questo non rappresenta un problema se il giovane, nonostante vada a letto più tardi, riesce comunque a svegliarsi in tempo per andare a scuola e si sente riposato al mattino. Il problema si pone nel momento in cui la difficoltà nell'andare a letto presto non consente una durata adeguata del sonno durante i giorni di scuola. Molti cercano di gestire questo problema anche con dei sonnellini pomeridiani, ma questi possono incidere ulteriormente sull'orario in cui poi si va a dormire.

Dalle ricerche è emerso che gli adolescenti spesso riferiscono una persistente sonnolenza diurna, dovuta a una perdita cronica di sonno, che si associa a una conseguente compromissione dell'umore, dell'attenzione e della vigilanza, della memoria, del controllo comportamentale e del rendimento scolastico. La privazione di sonno si verifica principalmente nei giorni feriali, quando ci si deve alzare presto per andare a scuola e si posticipa l'orario in cui si va a letto la sera. Infatti, l'ingresso a scuola richiede che gli adolescenti si sveglino e funzionino in un momento in cui i livelli di vigilanza sono al loro minimo. Per compensare questo "debito di sonno" accumulato durante la settimana, si tende a dormire di più nel fine settimana. Questa variabilità significativa nelle abitudini dei giorni feriali rispetto a quelle del weekend spesso risulta in un successivo disallineamento circadiano: la conseguenza è una difficoltà ad addormentarsi la domenica sera, che si traduce in una persistente sonnolenza diurna il lunedì mattina. Pertanto, i problemi del sonno tipicamente sperimentati in adolescenza rappresentano una combinazione di disallineamento circadiano e perdita cronica di sonno, che hanno de-

gli effetti a breve e (potenzialmente) a lungo termine sulla salute fisica e mentale, sulla sicurezza e sulle prestazioni. Inoltre, i giovani tendono ad avere delle abitudini relative al sonno che possono essere poco funzionali per addormentarsi con facilità (es. utilizzare il cellulare a letto oppure andare a letto tardi durante la settimana) e questo può indurre loro a sperimentare sintomi di insonnia, e in particolare un aumento della difficoltà ad addormentarsi e una riduzione della durata totale del sonno. Ciò provoca eccessiva sonnolenza diurna e/o iperattività e problemi scolastici e relazionali.

Dunque, dormire male può portare a conseguenze negative sulla salute sia fisica che psicologica dell'adolescente. Ovviamente, qualche notte di "cattivo sonno" può capitare a tutti. In momenti di maggiore stress, o anche semplicemente quando siamo eccitati per qualcosa di positivo che deve accadere, possiamo avere difficoltà ad addormentarci o possiamo svegliarci più facilmente durante la notte. Molto spesso questo problema è passeggero e si risolve da solo. Le difficoltà del sonno diventano problematiche quando si protraggono nel tempo perché possono aumentare i rischi per la salute, ed è proprio per questo che vanno prevenute e affrontate.

QUANDO DORMIRE MALE DIVENTA UN PROBLEMA CRONICO?

Come accade che qualche notte di cattivo sonno diventi un problema cronico? Questo può accadere quando 3 tipi di fattori interagiscono: **P**redisponenti, **P**recipitanti e **P**erpetuanti (o di mantenimento). Queste 3P possono portare alcune persone a sviluppare un disturbo di insonnia. Gli interventi psicologici sono diretti in particolare a gestire al meglio i fattori di mantenimento.

- *Fattori predisponenti*: alcuni individui sono più vulnerabili di altri ai problemi di insonnia. Questo per fattori genetici e fisiologici, ma anche per alcuni tratti di personalità. Ad esempio, alti livelli di perfezionismo, di ansia o difficoltà nella gestione dello stress, sono tutte caratteristiche personali che tendono ad associarsi a maggiori problemi di insonnia. È importante ricordare però che non tutte le persone che soffrono di insonnia presentano le stesse caratteristiche.

- *Fattori precipitanti*: i sintomi di insonnia si presentano spesso in seguito a eventi stressanti che disturbano il sonno. Tra i fattori precipitanti vi sono anche diversi cambiamenti di stile di vita.
- *Fattori perpetuanti*: anche in presenza di fattori predisponenti e precipitanti, non tutti sviluppano un'insonnia cronica. Infatti, molto spesso i problemi del sonno migliorano con la risoluzione dell'evento stressante o con un adattamento a esso. Il perdurare di difficoltà del sonno non indica necessariamente un'incapacità della persona di fronteggiare l'evento stressante. Molto più spesso, infatti, ci sono fattori che mantengono il problema di insonnia legati proprio alla reazione alle difficoltà del sonno. Essi possono essere:
 - *Comportamentali*: abitudini relative al sonno.
 - *Cognitivi*: credenze o preoccupazioni relative al sonno.
 - *Emozionali*: reazioni emotive alla difficoltà del sonno.

Vediamo ora i fattori comportamentali, cognitivi ed emozionali che possono avere delle influenze sul sonno.

QUALI COMPORTAMENTI POSSONO AIUTARE A DORMIRE BENE?

Come abbiamo visto, il sonno è anche un comportamento che si apprende, quindi modificare alcune abitudini e alcune pratiche che mettiamo in atto prima di andare a letto o quando ci svegliamo al mattino può aiutare a ridurre o a prevenire le difficoltà del sonno.

- *Riconoscere i segnali della stanchezza e distinguerli da quelli dello stress e dell'affaticamento*. I segnali della stanchezza sono segnali fisici che ci indicano che abbiamo sonno (es. avere gli occhi che tendono a chiudersi, tendenza a sbadigliare, non riuscire più a tenere la schiena dritta, desiderio di sdraiarsi). Quando li individuiamo dovremmo assecondare il nostro bisogno e andare a dormire. Invece, i segnali di stress e fatica (es. le sensazioni di tensione muscolare e cognitiva) ci indicano che siamo ancora tesi e attivati e abbiamo bisogno di rilassarci e "staccare". La tensione può ostacolare i processi di addormentamento, quindi, quando percepiamo quest'indicatore sarebbe bene ritardare il momento in cui andiamo a coricarci fino a quando non sentiamo arrivare i segnali di sonnolenza.

- *Staccare a fine giornata e trovare tempo per sé.* Avere una routine regolare prima di coricarsi facilita i processi di addormentamento (tipicamente mettersi il pigiama, lavarsi i denti, ecc.). L'ora che precede il momento in cui ci si dispone a letto per dormire dovrebbe essere dedicata ad attività rilassanti che possono facilitare i processi di de-attivazione corporea e mentale che accompagnano l'addormentamento. Alcuni esempi sono leggere, ascoltare musica rilassante o disegnare, ma ognuno può scegliere l'attività che preferisce. Infatti, bisogna tenere presente che non tutti si rilassano allo stesso modo, quindi è importante trovare e riconoscere le attività che sono rilassanti per noi, non in modo oggettivo per tutti! Non è importante solo cosa facciamo, ma anche perché lo facciamo. Infatti, dati di ricerca hanno mostrato che qualsiasi cosa facciamo, anche leggere o meditare, se lo facciamo con l'intenzione di aiutarci a dormire può avere l'effetto opposto: la nostra mente si riattiva e ci addormentiamo con più difficoltà. L'obiettivo non è trovare qualcosa che ci aiuta a dormire, perché il sonno arriva da solo, ma dedicarci ad un'attività piacevole e rilassante e staccare dai ritmi intensi della giornata. Come diceva Viktor Frankl "il sonno è come una colomba che si poggia sulla tua spalla e che sta là fino a quando non ti giri a guardarla". Quindi, non dobbiamo in alcun modo cercare di mirare al sonno, il sonno arriva e basta, e l'obiettivo è semplicemente dedicarci a un'attività piacevole e rilassante che abbiamo voglia di fare.
- *Non stare a letto se si è svegli, meglio stare fuori dal letto.* L'idea di dover dormire un certo numero di ore a ogni costo può portare a comportamenti di compenso per recuperare il sonno, che in realtà sono controproducenti. Ad esempio, possiamo decidere di andare a letto la sera più presto, indipendentemente da quanto ci sentiamo stanchi, per cercare di dormire più a lungo. Questo comporta periodi di veglia a letto e difficoltà di addormentamento perché andremo a coricarci quando ancora non abbiamo sonno. Oppure, a volte può capitare che ci svegliamo precocemente al mattino e non riusciamo più ad addormentarci; di conseguenza, potremmo decidere di rimanere a letto per cercare di ridurre le sensazioni di fatica e stanchezza. Questo comportamento favorisce la comparsa di periodi di sonno frammentato, che

contribuiscono alla sensazione di stanchezza al risveglio. Infatti, la sensazione di riposo al mattino è associata alla nostra capacità di ottenere un periodo di sonno continuo, più che alla durata complessiva del nostro sonno. Inoltre, lunghi periodi passati a letto svegli tendono a rinforzare l'associazione tra il letto e la veglia (e allo stesso tempo a indebolire l'associazione tra il letto e il sonno), un'associazione caratterizzata da sensazioni ed emozioni negative quali frustrazione e preoccupazione. Quindi, se ci accorgiamo di non riuscire a dormire, è meglio recarsi in un'altra stanza e stare alzati fino a quando non ci sentiamo assonnati di nuovo: solo in questo momento è bene ritornare a letto! Nei periodi di risveglio, sarebbe bene fare le attività che abbiamo individuato come rilassanti per noi. Tutto questo perché, sulla base dell'apprendimento associativo, il tempo di veglia a letto va a influenzare il legame che unisce il letto (lo stimolo) con il sonno (la risposta) e diventa un fattore che disturba il nostro sonno. Se non si ha un'altra stanza dove andare, si potrebbe organizzare la camera da letto in due zone: zona sonno e zona veglia. La zona veglia potrebbe essere una poltrona o un puff dove è possibile leggere, ascoltare musica o fare qualcosa di piacevole e rilassante. La zona sonno è il letto che così può essere usato solo per dormire. La ricerca ha mostrato che chi dorme bene usa il letto solo ed esclusivamente per dormire. L'unica attività di veglia compatibile con l'ambiente notte è l'attività sessuale e in alcune persone la lettura. Leggere a letto, però, può andare bene, solo se ci piace e ci rilassa, non perché pensiamo che ci faccia addormentare. Coerentemente, periodi di sonno vanno evitati negli ambienti giorno, come per esempio il sonnellino sul divano prima di coricarsi.

- *Essere regolari, ma lavorare sulla sveglia al mattino, non su quando andare a dormire.* È molto utile costruirsi una nostra routine e cercare di andare a dormire e di svegliarci sempre agli stessi orari perché così si riducono i livelli di stanchezza e sonnolenza durante il giorno. Spesso accade che, per dormire un numero di ore a noi funzionale, modifichiamo i nostri orari: ad esempio se la sera siamo andati a letto tardi cerchiamo di posticipare la sveglia mattutina, o anticipiamo l'ora in cui andiamo a letto per ottenere un numero di

ore di sonno che ci sembra adeguato. Questo non è utile, perché nel primo caso ci ritroviamo ad avere un'eccessiva variabilità degli orari del sonno, mentre nel secondo caso ci ritroviamo ad andare a letto quando siamo ancora svegli e attivati. Sarebbe bene cercare di svegliarsi sempre allo stesso orario al mattino, indipendentemente da quante ore abbiamo dormito, e andare a letto solo quando abbiamo sonno. Idealmente, la regolarità degli orari andrebbe rispettata anche nel fine settimana. Alzarsi sempre alla stessa ora ha l'obiettivo di regolarizzare i ritmi di sonno, incrementare il condizionamento positivo tra letto (o camera) e sonno e ridurre la sonnolenza e la stanchezza diurne.

- *I comportamenti post-risveglio.* Iniziare bene la giornata può aiutarci a superare la stanchezza e a sentirci meglio. Come per le tecniche di rilassamento, anche in questo caso bisogna trovare ciò che funziona per noi. Magari a colazione potremmo bere una spremuta d'arancia o mangiare una brioche, oppure potremmo leggere o ascoltare della musica o fare una bella doccia calda. Non è importante cosa, ma è importante che sia funzionale per noi.

QUALI CREDENZE POSSONO INFLUENZARE LA QUALITÀ DEL NOSTRO SONNO?

Anche le credenze e le preoccupazioni relative al sonno possono contribuire a mantenere i sintomi di insonnia.

Negli esseri umani, a differenza di quanto avviene per gli animali, le scelte comportamentali sono anche guidate da credenze e aspettative. Queste ultime, poi, influenzano anche le emozioni che proviamo. Se pensiamo di dover dormire 8 o 9 ore e impostiamo la sveglia alle 7:00 del mattino per andare a scuola, sentiremo il dovere di andare a letto alle 22/23:00. Cosa succede però se non sentiamo ancora sonno? Probabilmente proveremo un senso di frustrazione e agitazione per non riuscire a dormire le ore che vorremmo. La convinzione della persona di dover dormire almeno 8/9 ore per stare bene (credenza) ha guidato la sua scelta di andare a letto presto (comportamento), che ha portato a una difficoltà di addormentamento associata a frustrazione (emozione). Ma è proprio vero che tutti hanno bisogno di almeno 8 ore di sonno? O che se non si dorme una notte, il giorno dopo andrà tutto male?

Il sonno è così centrale nelle nostre vite che, come spesso accade, sono nati molti miti attorno ad esso. Queste false credenze possono diventare armi contro il sonno stesso, perché aumentano la preoccupazione e quindi l'ansia, che sono incompatibili con un buon sonno e, in generale, non ci fanno vivere tranquilli.

Le false credenze sul sonno: cos'è una falsa credenza e perché è importante?

Le false credenze sul sonno sono convinzioni che abbiamo e che condizionano come ci comportiamo e come ci sentiamo. Esse sono definite "false" perché, sebbene la persona e chi le sta vicino ne siano convinte, la ricerca scientifica e quella clinica indicano come esse non si basino su dati reali ma spesso siano frutto di ansia, preoccupazione o semplicemente idee comuni.

Le false credenze sono tra i fattori di mantenimento modificabili delle difficoltà del sonno. Spesso queste credenze si trasformano in pensieri automatici e per questo è importante imparare a riconoscerle.

Alcune false credenze:

"Ho bisogno di almeno 8 ore di sonno per stare bene"

Questo è uno dei miti più diffusi e c'è una buona probabilità che tutti lo abbiano sentito dire almeno una volta. Ma è proprio vero? La risposta più semplice è: dipende. La ricerca ha dimostrato che ad ogni fascia di età corrisponde una durata ottimale del sonno, e che per gli adolescenti è effettivamente tra le 8 e le 10 ore. Tuttavia, sappiamo anche che il bisogno di sonno non cambia solo con l'età, ma anche da persona a persona: la maggior parte dei giovani è ben riposata con 8 ore di sonno, ma c'è anche chi ne necessita 9 e chi, invece, è soddisfatto con 7 ore di sonno. Piuttosto che seguire una regola esterna ("dormi 8 ore") è importante capire come ci si sente dopo aver dormito: ci si può sentire ancora stanchi o molto riposati, tutto dipende dal proprio fabbisogno. Bisogna anche ricordare, come visto in precedenza, che la quantità di sonno non è l'unica cosa da considerare: anche la sua qualità è importante. Si può dormire 8 ore ma svegliarsi spesso durante la notte, o passare ore a letto senza riuscire a dormire, o ancora rimanere a letto la mattina dopo essersi svegliati cercando di dormire ancora. Quindi,

anche con una durata sufficiente, la qualità del sonno può essere scarsa. Come fare a capire se si dorme abbastanza? Sia che si dorma 7 ore, sia che se ne dormano 10, l'importante è capire se si è soddisfatti del proprio sonno e di come ci si sente durante la giornata.

"Devo fare un sonnellino per riprendermi da una notte di poco sonno"

I pisolini sono generalmente sconsigliati se si ha difficoltà ad addormentarsi la sera.

Il pisolino non è una regola rigida da seguire: bisogna sempre chiedersi come si sta. Se dopo pranzo ci si sente assonnati e stanchi, è bene riposarsi. Se invece ci si sente pieni di energie e in forma, meglio cercare di arrivare fino a sera per godersi il sonno!

"Le mie difficoltà del sonno danneggeranno la mia salute fisica"

L'ansia e la preoccupazione per l'effetto di una sola notte di cattivo sonno possono influire sul sonno che avremo la notte successiva e farci vivere male la giornata. Tuttavia, è importante ricordare che variazioni nella qualità o quantità del sonno sono del tutto normali, anche durante l'adolescenza. Inoltre, si può imparare a conoscere i fattori che possono portare, nel tempo, a problemi cronici per imparare a gestirli in modo tempestivo. L'insonnia cronica è un disturbo che necessita attenzione clinica e anche le difficoltà del sonno persistenti meritano attenzione. Tuttavia, tali difficoltà non sono necessariamente un problema per tutta la vita e possono essere curate.

"Non ho più controllo sul mio sonno"

Il sonno è un processo fisiologico che è automatico per i "buoni dormitori" e diventa controllato per i "cattivi dormitori". È capitato a tutti di non riuscire ad addormentarsi e magari pensare: ma se voglio dormire così tanto, perché non riesco? Questo può succedere proprio perché c'è l'intenzione di comandare al sonno di arrivare. Una persona che dorme bene non ha bisogno di pensarci e di cercare di controllare il sonno: esso viene in modo automatico, senza sforzo. Quando invece si hanno difficoltà persistenti ad addormentarsi, il processo di addormentamento diventa controllato: c'è uno sforzo cosciente nel cercare il sonno. Questo sforzo ha l'effetto opposto di inibire il sonno e aumentare l'ansia: il tempo passa e la preoccupazione di non riuscire a dormire a sufficienza

aumenta. Se questo meccanismo ci sembra familiare, possiamo provare con una piccola tecnica chiamata intenzione paradossale, con la quale si cerca di non controllare il sonno, ma di fare proprio il contrario: sforzarsi di rimanere svegli il più possibile!

Come funziona:

- Si spengono le luci e ci si sdraia a letto.
- Ci si concentra sul tenere gli occhi aperti il più possibile.
- Se si sente il sonno arrivare, non si reagisce e si lascia che arrivi.
- Bisogna ricordare che l'obiettivo non è dormire, ma restare svegli il più possibile. Non bisogna controllare l'ora o preoccuparsi di quanto tempo passa.

"Stanotte ho dormito male: oggi sarà sicuramente una giornataccia!"

L'aspettativa di rendere male dopo una notte di cattivo sonno può farci davvero rendere meno già solo perché siamo più nervosi e preoccupati. Anche se abbiamo dormito poco o male, possiamo chiederci come stiamo davvero e scoprire che, malgrado tutto, siamo in grado di affrontare la giornata. Oppure, possiamo renderci conto che siamo davvero molto stanchi e demotivati; questo può dipendere in parte da come abbiamo dormito, ma anche da molte altre cose. Così come la qualità del sonno può variare di giorno in giorno, anche la qualità della nostra vitalità diurna può farlo. Se è un giorno in cui ci sentiamo particolarmente affaticati, possiamo prendercela con più calma e riposare, se possibile.

"Meglio prendere un sonnifero per dormire bene, è l'unica soluzione"

Il trattamento farmacologico in adolescenza dovrebbe essere utilizzato con cautela, solamente nei casi in cui le pratiche di igiene del sonno e la terapia psicologica non abbiano avuto efficacia. Inoltre, l'Organizzazione Mondiale della Sanità sottolinea un principio di cura fondamentale: ogni persona ha il diritto di ricevere le migliori cure basate sull'evidenza per la problematica che l'affligge. Nel caso dell'insonnia, la migliore cura è la terapia psicologica e non il farmaco. Infatti, le più recenti linee guida europee, pubblicate nel 2023 da un team di esperti basandosi sulla ricerca e sulla pratica clinica, hanno confermato che la Terapia

Cognitivo-Comportamentale (TCC) è il trattamento di prima scelta per l'insonnia. È importante anche sottolineare che il farmaco può sembrare un rimedio facile e veloce, ma ha degli effetti indesiderati che la TCC non ha. C'è poi un altro principio da tenere presente, che ricorda il vecchio proverbio: "Dai un pesce a un uomo e lo nutrirai per un giorno. Insegnagli a pescare e lo nutrirai per tutta la vita." Imparare a gestire le proprie difficoltà del sonno vuol dire anche apprendere strumenti e abilità che possono servire anche in futuro, qualcosa che il farmaco non può dare.

"Oggi sto male perché non ho dormito bene"

Come vedremo, il sonno e le emozioni si influenzano a vicenda. Tuttavia, le nostre vite sono ricche di eventi, stimoli e interazioni che continuamente influenzano come ci sentiamo. Il sonno è importante per le emozioni, ma non è l'unica cosa da cui dipendono! Se siamo confusi su come ci sentiamo possiamo provare a fermarci un attimo, prendere tre respiri ed entrare in contatto con le nostre emozioni. Potremmo scoprire che non è il poco sonno a farci sentire tristi, ma qualcosa che è accaduto il giorno prima.

"Non riuscirò a riprendermi da una notte di cattivo sonno"

Il concetto di resilienza è ormai entrato nel linguaggio di tutti i giorni e indica la capacità di fronteggiare le avversità. Le difficoltà del sonno, soprattutto quando persistenti, possono farci perdere la fiducia nella nostra capacità di essere resilienti. Questo a sua volta aumenta la preoccupazione quando ci predisponiamo a dormire. Ma una difficoltà del sonno passeggera non implica effetti irreparabili sulle nostre vite. Inoltre, le difficoltà persistenti possono essere prevenute e curate, prima di tutto attraverso la conoscenza e l'acquisizione della capacità di prendere scelte consapevoli circa il proprio sonno.

"L'insonnia ha una causa organica, non posso farci nulla"

Come abbiamo visto, l'insonnia è dovuta a una serie di fattori (le 3P) e il suo mantenimento è legato ad abitudini o credenze che sono per lo più modificabili. Solo in rari casi le difficoltà del sonno sono riconducibili a cause unicamente fisiologiche, mentre per la maggioranza vi è un'interazione tra fattori genetici e fisiologici da una parte e fat-

tori psicologici e comportamentali dall'altra. Questo vuol dire che le difficoltà del sonno sono curabili attraverso la modifica dei fattori di mantenimento.

"Non ho dormito bene, meglio evitare gli impegni oggi"

La preoccupazione per gli effetti del cattivo sonno può davvero limitarci durante il giorno. È importante sapere che il sonno può influire sulla nostra vita quotidiana, ma è anche vero il contrario! Limitare le nostre attività, anche quelle che ci danno piacere e ci fanno bene, può rendere il nostro sonno meno ristoratore. Coinvolgersi in attività piacevoli ci fa sentire bene, e se stiamo bene riusciremo anche a dormire meglio!

POSSONO LE EMOZIONI INFLUENZARE IL NOSTRO SONNO?

Le emozioni sono delle risposte di breve durata a stimoli che possono essere esterni (per es. guardare una foto ci può far sentire felici) o interni (per es. un ricordo ci può far sentire tristi). Anche se brevi, le risposte emotive sono complesse e si manifestano a più livelli:

- *Fisiologico* (per es. un aumento del battito cardiaco)
- *Comportamentale* (per es. il pianto)
- *Esperienziale* (per es. ci sentiamo felici)

Le emozioni hanno una valenza, che è lo stato di piacevolezza o spiacevolezza che l'emozione crea in noi, e un'intensità, cioè il livello di attivazione che l'emozione genera.

Le emozioni sono correlate alla salute del nostro sonno: infatti, emozioni e qualità del sonno si influenzano reciprocamente. Vari studi hanno dimostrato che un sonno di cattiva qualità è strettamente legato a stati affettivi negativi. Questo riflette un'esperienza comune: sarà capitato a tutti almeno una volta di dire, o sentirsi dire, "ho avuto una nottataccia" in risposta a "perché sei così nervoso?". Può capitare di sentirsi più tristi, demotivati o con i nervi a fior di pelle dopo aver dormito male o poco. Persone con difficoltà del sonno persistenti riportano, generalmente, meno frequentemente emozioni positive e più frequentemente emozioni negative rispetto ai "buoni dormitori".

Avere ripetute difficoltà del sonno può rappresentare una fonte di

stress e portare a sperimentare una gran quantità di emozioni negative legate al sonno, come la preoccupazione per le conseguenze diurne di un sonno scarso o la paura di non dormire mai abbastanza. Inoltre, il sonno è importante per la nostra capacità di fronteggiare le sfide della vita quotidiana: una scarsa qualità del sonno è associata a una ridotta capacità durante il giorno di gestire le emozioni, che a sua volta può portare a intensificare l'esperienza delle emozioni negative e ridurre quella delle emozioni positive.

Per far fronte alle intense emozioni negative vissute, le persone con persistenti difficoltà del sonno possono tentare di monitorarle e ridurle. Questi tentativi spesso non sono efficaci e anzi aumentano ulteriormente l'intensità delle emozioni negative: più si cerca di scacciare o sopprimere un'emozione negativa, più essa diventa forte. Inoltre, la persona può fare scelte comportamentali inefficaci nel tentativo di scacciare le emozioni negative. Ad esempio, la convinzione che una cattiva notte di sonno abbia un forte impatto sulle prestazioni del giorno successivo è generalmente associata all'attivazione di emozioni negative dopo una notte disturbata; per ridurre queste emozioni negative, si può avere l'urgenza di dirigere gli sforzi sul controllo dei processi del sonno. Questi sforzi sono spesso controproducenti. Le emozioni negative, quindi, contribuiscono a perpetuare l'insonnia e aumentano il rischio di uno scarso benessere psicologico.

Pertanto, valorizzare il sonno è importante anche per promuovere un funzionamento emozionale e relazionale più efficace e piacevole.

LA VALENZA, LA REATTIVITÀ EMOTIVA E LA REGOLAZIONE DELLE EMOZIONI

Le emozioni sono molto importanti per la nostra vita. Ci aiutano infatti a valutare una situazione e guidano le nostre scelte. Ad esempio, se inizio un nuovo sport e questo si associa a un carico eccessivo o a un clima teso con i compagni, mi sentirò triste, arrabbiato, frustrato. Queste emozioni ci aiutano a valutare la situazione come negativa e accorgersi di non trovarsi bene in una situazione è utile per prendere scelte che portano a un cambiamento. Però non tutte le emozioni sono sempre associate a scelte importanti! Potrei trovarmi in una buona squadra, ma avere una giornata negativa: la sera potrei provare rabbia o frustrazione, associate a una tensione solamente transitoria. Ma anche

in questo caso le emozioni negative servono per indicarci la necessità di un momento di riflessione. Questo vuol dire che sopprimerle o far finta che non ci siano non ci è utile: le emozioni sono segnali che è meglio non ignorare.

Più che la valenza dell'emozione, è importante per il nostro benessere la *reattività emotiva*, cioè la capacità della persona di riportarsi a uno stato emotivo di tranquillità. Provare tristezza o paura in alcune situazioni è del tutto normale; queste emozioni diventano qualcosa di disfunzionale quando la persona non riesce a ritornare in tempi relativamente brevi a uno stato di serenità e rilassatezza. Quello che ci può ingannare è che questa capacità a volte si raggiunge non facendo proprio nulla, ovvero accettando che possiamo essere tristi o preoccupati. Anche in adolescenza è del tutto normale e fisiologico sentirsi preda di un turbinio di emozioni, e a volte è comune e persino funzionale sperimentare emozioni negative. Se non lo accettiamo, se giudichiamo il modo in cui ci sentiamo, inizieremo a cercare di combattere le nostre emozioni negative e questo finirà per alimentarle.

La *variabilità affettiva* riguarda tutti i cambiamenti che avvertiamo nel tono dell'umore, in relazione agli eventi di vita, rispetto al proprio stato emotivo di base. Pensiamo a questo stato emotivo di base come a una comfort zone nella quale ci sentiamo "tranquilli". Questo stato è continuamente soggetto a variazioni: eventi esterni, ma anche interni (pensieri, ricordi) ci fanno sentire continuamente più felici o più tristi rispetto allo stato emotivo di base. Le fluttuazioni sono quindi normali e fanno parte della nostra vita. Tuttavia, fluttuazioni estreme e improvvise possono portare a cambiamenti nel benessere psicologico: andare su e giù di continuo non è affatto piacevole!

Ma come si fa a ritornare a uno stato affettivo di base, una volta che ci siamo attivati in risposta a un evento? Lo si fa attraverso le strategie di regolazione delle emozioni. La *regolazione delle emozioni* è la capacità di monitorare, valutare e modulare le proprie reazioni emotive in risposta agli eventi di vita. Regolazione delle emozioni non vuol dire controllo, ma vuol dire saper gestire le proprie emozioni, sapendo tornare a uno stato affettivo di base in poco tempo. È del tutto normale sentirsi tristi dopo aver visto un film drammatico, ma non sarebbe molto salutare se questa tristezza durasse per giorni. Un'altra importante caratteristica

di una “buona” regolazione delle emozioni è che si adatti al contesto: ridere rumorosamente a una festa è del tutto positivo, farlo al ricordo di una cosa divertente mentre si è in fila al supermercato potrebbe non esserlo altrettanto. Nel primo caso non c’è bisogno di regolare l’espressione emotiva, nel secondo sì!

La ricerca indica che alcune modalità (o strategie) di regolazione delle emozioni sono particolarmente legate al benessere psicologico e alla qualità del sonno:

- La *rivalutazione cognitiva* (reappraisal cognitivo), cioè dare una nuova interpretazione dell’evento scatenante l’emozione come un evento “meno cattivo” o “più buono” (“tutto sommato non è così male, posso sempre risolvere la situazione!”);
- L’*accettazione dell’emozione negativa*, come la tristezza, la rabbia, la frustrazione o la preoccupazione (“mi sento triste? non c’è niente di male, chi è che non si sente triste ogni tanto?”);
- Una strategia generalmente non efficace e positiva è la *soppressione dell’espressione emotiva*, cioè spegnere la propria espressione emotiva senza agire direttamente sull’esperienza emotiva (“nessuno deve vedere che piango per questa cosa!”).

Quali sono “buone strategie” e quali no? In generale, alcune strategie sono più efficaci di altre, ma bisogna sempre considerare il contesto. Infatti, l’obiettivo della regolazione emotiva è quello di adattarci al contesto in cui ci troviamo: in alcune situazioni la soppressione delle emozioni è funzionale (a un’interrogazione può essere utile nascondere la propria ansia), ma sopprimere le nostre emozioni in genere non fa bene al nostro organismo. Questo perché se proviamo a evitare di ammettere di essere tristi, non lasciamo che la tristezza svolga la sua funzione di comunicarci che c’è qualcosa da cambiare (che a volte può essere anche una piccola cosa come ricavare una mezz’ora della giornata per un’attività che ci piace tanto, ma non riusciamo mai a fare per tutti gli impegni che abbiamo). Sopprimere l’espressione delle emozioni non è solo poco utile ma può essere addirittura controproducente: più cerchiamo di combattere un’emozione, più essa diventa intensa e pervasiva.

Quindi, il benessere di una persona dipende da:

- Quanto variano le sue emozioni;
- Quanto velocemente quella persona riesce a ritornare allo stato di base;
- Quanto quella persona è capace di regolare le emozioni in base al contesto in cui si trova.

Tutti e tre questi aspetti dei processi emozionali sono associati alla durata e alla qualità del sonno. Quando dormiamo male siamo più vulnerabili a fluttuazioni estreme e improvvise nelle nostre emozioni, a rimanere in stato di allarme per un tempo più prolungato e a usare meno le strategie di regolazione delle emozioni più efficaci per tornare allo stato di attivazione di base, come la rivalutazione cognitiva e l’accettazione delle emozioni negative.

SONNO ED EMOZIONI: COSA AIUTA?

Come abbiamo già accennato, le nostre emozioni e la nostra capacità di regolazione emotiva possono influire sulla qualità del nostro sonno e sul processo di addormentamento. È esperienza comune che quando andiamo a letto la sera iniziamo a pensare agli eventi della giornata appena passata o a quelli che dobbiamo affrontare il giorno dopo. In alcuni casi, questa attività mentale diventa intensa e prolungata. Ciò si contrappone ai processi di inizio del sonno che richiedono un rilassamento e una de-attivazione sia fisica sia mentale. Proprio perché non riusciamo a dormire, inoltre, possiamo iniziare a valutare negativamente questi pensieri, interpretandoli come invadenti, intrusivi e problematici. Se percepiamo le nostre emozioni come ingestibili e se esse ci tolgono il sonno, ci sono alcune cose che possiamo fare per aiutarci a stare meglio senza ignorare come ci sentiamo.

Le emozioni di giorno e di notte

Per far sì che il sonno si presenti in maniera indisturbata, dobbiamo fare attenzione non solo alle attività che facciamo prima di andare a letto ma anche a quelle che svolgiamo durante la giornata.

Per aiutare il processo di addormentamento, potremmo, innanzitutto, dedicare un po’ di tempo durante la giornata a fare quello che ci piace: fare attività fisica, ascoltare musica, dipingere o disegnare, visitare musei, ecc.

Inoltre, un aspetto che può aiutare è organizzare le proprie giornate in modo da distribuire le attività che sono per noi più impegnative nelle ore della giornata in cui in genere ci sentiamo più in forma. Ad esempio, se siamo produttivi nel primo pomeriggio, può essere utile cercare di inserire le attività per noi più dispendiose (es. i compiti) in questa parte della giornata, cosicché la sera possiamo dedicarci ad attività che sono per noi meno faticose (es. uscire con gli amici).

Mettere a letto la giornata

È molto utile anche separare il giorno dalla sera, trovare un momento prima o subito dopo cena per “mettere a letto la giornata”. Questo si può raggiungere in due modi. Il primo è quello di organizzarsi in modo che dopo cena ci si dedichi solo ad attività piacevoli e rilassanti. Il secondo è quello di dedicare spazio e tempo a fine giornata a un bilancio degli eventi vissuti e all’organizzazione del giorno successivo. Questa seconda strategia è utile soprattutto se si tende a ripensare alla giornata o programmare quella successiva quando si è già a letto.

Considerare preoccupazioni o problematiche è una buona abitudine, essendo questa un’attività che ci permette di affrontare meglio eventuali difficoltà o compiti della vita quotidiana o lavorativa che possono richiedere maggiore fatica, impegno e investimento. Sorprendentemente, questa può essere anche un’attività piacevole! È importante, però, togliere quest’attività dalla camera da letto e spostarla in un momento della giornata più opportuno.

Se si ha difficoltà con la “mente che corre” a letto, si può provare a riservare in casa un luogo nel quale, ogni giorno, ci si prende del tempo (circa 20-30 minuti) per mettere a letto la giornata, scrivendo le proprie preoccupazioni, considerazioni sulla giornata trascorsa e programmi per quella successiva. È importante che questo tempo sia lontano dal momento del sonno, ad esempio nel tardo pomeriggio subito prima o poco dopo cena. In questo modo, sarà possibile non ignorare le preoccupazioni, ma tenerle lontane dal sonno.

L’immaginazione come risorsa

Durante la notte, se non riusciamo a prendere sonno oppure durante un risveglio notturno, è possibile mettere in atto alcune tecniche immaginative. Una tecnica, ad esempio, può essere quella di creare

la sceneggiatura di un film: in un momento appropriato durante la giornata (lontano dagli orari di sonno), inventiamo e scriviamo su un quaderno la sceneggiatura di un film, della durata di circa 10 minuti, immaginando di essere un regista; cerchiamo di inventare una storia piacevole e interessante, ma anche rilassante e calma, pensando a tutti i possibili dettagli (luogo, personaggi, eventi, ecc.). Bisogna, poi, imparare bene e ripetere la sceneggiatura, sempre durante la giornata e lontano dagli orari di sonno. Una volta imparata bene la storia, sarà possibile rievocarla durante la notte se si farà esperienza di difficoltà nell’addormentamento o di risvegli notturni prolungati.

La giusta distanza

A volte le preoccupazioni, lo stress o altre emozioni negative sono così presenti e invasive che sembra nulla funzioni per gestirle. Quando siamo tristi o stressati vorremmo solo non sentirci in quel modo. Spesso iniziamo a giudicare come ci stiamo sentendo e cerchiamo di sfuggirvi. Tutto ciò, però, aumenta la sofferenza. Infatti, è come se soffrissimo due volte: una per ciò che ci preoccupa, l’altra per come reagiamo alla nostra preoccupazione. Quando non possiamo cambiare un evento e le emozioni che suscita in noi, possiamo però provare a modificare la relazione con lo stress e le emozioni negative osservando come ci sentiamo senza cercare di cambiare la fonte dello stress. La giusta distanza da pensieri ed emozioni permette di passare dalla reazione automatica alla consapevolezza e accettazione. Diventando osservatori dei nostri pensieri ed emozioni possiamo imparare ad accettarli e a non farci travolgere da essi. Come per tutte le tecniche suggerite in questo testo, anche questa non è necessariamente una soluzione che vale per tutti e per ogni situazione. Tuttavia, l’unico modo per trovare soluzioni adatte a te è sperimentare!

La giusta distanza può portare a benefici anche rispetto al sonno:

- *Distaccarsi dai propri pensieri automatici:* l’osservazione non giudicante permette di prendere distanza dalle convinzioni legate al sonno (le false credenze) e, di conseguenza, può ridurre i livelli di attivazione per renderli più compatibili con i processi di inizio del sonno. Possiamo imparare ad accettare che i nostri pensieri potrebbero disturbare il nostro sonno e non giudicarci per questo.

- *Riconoscere i segnali del corpo:* osservando senza giudicare come ci sentiamo, possiamo migliorare la nostra abilità di prestare attenzione ai nostri segnali corporei. Così possiamo ascoltarci e capire quando siamo sonnolenti ed è quindi ora di andare a dormire!
- *Fermare la mente:* e se siamo a letto e la mente non si ferma? Possiamo prendere una pausa dalla nostra attività mentale e osservarla in modo non giudicante: se notiamo che stiamo iniziando a muoverci o a rimuginare, possiamo prendere coscienza di questo stato di veglia e decidere come agire in modo consapevole. La cosa migliore potrebbe essere alzarci dal letto e andare in un'altra stanza, oppure, se alzarsi dal letto viene percepito come troppo difficile, sederci sul letto (accendendo una luce fioca).

In generale, possiamo dire che, per promuovere un sonno sano, da una parte è necessario investire su quello che ci aiuta, quindi organizzare e strutturare la giornata, prendersi il tempo per fare quello che ci piace o dedicare del tempo a fare quello che ci porta a raggiungere i nostri obiettivi senza affaticarci troppo. Dall'altra, è necessario disinvestire su quello che invece non ci aiuta: infatti, non si può comandare il sonno e se una notte non riusciamo ad addormentarci, dobbiamo accettare che avremo un sonno breve o poco ristoratore quella notte. Il sonno, come le emozioni, è suscettibile a variazioni e fluttuazioni, quindi non bisogna allarmarsi se qualche volta la sua qualità o durata sono scarse: i giorni successivi dormiremo meglio.

CAPITOLO 4: i 5 principi del sonno sano



Possiamo tenere a mente cinque principi per gestire una buona salute del sonno:

- *Valorizzare il proprio sonno*, come un processo vitale e chiave per la propria vita.
- *Dare priorità al proprio sonno*, organizzando la giornata in modo da prendersi cura della propria salute del sonno.
- *Personalizzare il proprio sonno*, dedicando attenzione a cosa funziona per sé.
- *Avere fiducia nel proprio sonno*, che in quanto processo naturale necessario per la sopravvivenza tenderà a stabilizzarsi e consolidarsi da solo, in particolare nel momento in cui ci creiamo le condizioni che lo possono facilitare.
- *Proteggere il proprio sonno*, cercando di evitare o monitorare quelle situazioni che lo possono disturbare.

VALORIZZA IL TUO SONNO

Una buona qualità del sonno è cruciale per la nostra salute, mentre un sonno sistematicamente disturbato si associa a una maggiore vulnerabilità a malattie fisiche e/o mentali. Infatti, il complesso processo fisiologico che ci permette di dormire è legato ai processi di regolazione dell'umore, dell'appetito, del consumo calorico, della reazione allo stress, e molto altro. Le ricerche hanno dimostrato che i disturbi del sonno in adolescenza, come l'insonnia e la deprivazione del sonno, sono associati a una compromissione nel benessere psicologico, nel funzionamento interpersonale e nella salute fisica dell'individuo. Ad esempio, gli adolescenti con disturbi del sonno riferiscono maggiori livelli di depressione, ansia, rabbia, disattenzione e problemi di condotta, uso di droghe e alcol, rendimento scolastico compromesso e pensieri e comportamenti suicidari. Essi presentano anche maggiore stanchezza, minore energia, una salute percepita peggiore e sintomi somatici come mal di testa, mal di stomaco e mal di schiena. Studi di laboratorio in particolare hanno documentato, come conseguenza della privazione del sonno, disturbi del funzionamento cognitivo, sonnolenza diurna e affaticamento.

È evidente, quindi, quanto sia importante prendersi cura del proprio

sonno e dargli valore, così come si fa per l'alimentazione e l'attività fisica. Ma come?

DAI PRIORITÀ AL TUO SONNO

Un primo modo per prenderci cura del nostro sonno è quello di includerlo tra le nostre priorità, per esempio organizzando la giornata in modo che dopo cena stacchiamo dallo studio o dalla pianificazione degli impegni e ci dedichiamo ad attività piacevoli e rilassanti. Un buon modo è seguire una routine abituale prima di andare a letto oppure ritagliare dei momenti solo per noi.

PERSONALIZZA IL TUO SONNO

Non siamo tutti uguali e non dormiamo tutti allo stesso modo!

- *Trova i tuoi orari*, in maniera tale che siano però compatibili con i tuoi impegni giornalieri e vai a letto solo quando ti senti stanco.
- *Trova la tua durata ottimale*: se non metti la sveglia e vai a letto solo quando sei stanco, a che ora ti svegli?
- *Trova le tue attività* piacevoli e rilassanti da fare la sera.
- *Trova la giusta carica per iniziare al meglio la tua giornata* con attività per te piacevoli.

FIDATI DEL TUO SONNO

Il sonno è un processo psicofisiologico necessario alla sopravvivenza e come tale richiederà da solo il suo spazio. Le varie attenzioni che abbiamo approfondito in questo testo creano le condizioni per ottenere un sonno ottimale. Per trovare ciò che funziona per te, c'è bisogno di sperimentare ancora e ancora, avendo fiducia nel fatto che il tuo sonno riuscirà a consolidarsi, una volta trovata la chiave giusta (comportamenti, orari, tempi). Tuttavia, i cambiamenti delle abitudini richiedono tempo, e molto più tempo per consolidarsi. Inoltre, possono procedere per fluttuazioni e non in modo lineare. Creare un percorso di fiducia basato sul sostegno scientifico ed empirico e sulle conoscenze del funzionamento del sonno è un utile strumento per facilitare un sonno sano. Seguire i consigli contenuti in questo testo può creare le giuste condizioni per lo stabilirsi di un pattern di sonno sano.

PROTEGGI IL TUO SONNO

Quand'è che dormiamo bene? Invece quand'è che dormiamo male? È utile prestare un'attenzione particolare alle situazioni che possono favorire o meno il nostro sonno, in modo da scegliere quali comportamenti promuovere e quali meno. Ma allora non possiamo più andare a mangiare una pizza fuori perché ci rimane sullo stomaco e non riusciamo a dormire? Oppure non possiamo più andare al cinema con gli amici perché quando usciamo rimaniamo attivati e non riusciamo a prendere sonno? NO! Vuol dire conoscere e adattarsi. Magari è meglio non mangiare la pizza fuori per tre sere di seguito, ma una volta ogni tanto sì. Va bene anche scegliere un compromesso: ogni tanto dormirò peggio perché ho scelto di divertirmi. Troverai un equilibrio tra uscire quando hai voglia e prenderti cura del tuo sonno. Ricordiamoci sempre che dormire male una sera non vuol dire dormire male sempre. Quindi, possiamo concederci ogni tanto delle attività per noi piacevoli ma che possono eventualmente disturbare il sonno la sera. L'importante è sempre trovare un equilibrio tra ciò che ci piace e ciò che ci fa stare bene. Ad esempio, alcune persone trovano particolarmente faticoso dormire dopo una litigata serale; si potrebbe esplicitare questa preoccupazione con i propri genitori: facciamo che delle cose difficili parliamo la mattina? Dopo un buon sonno riusciamo ad affrontare meglio le difficoltà.

In ogni caso, l'importante è non essere troppo rigidi nel seguire le "regole" per raggiungere un sonno sano a ogni costo. Certo, è utile avere sempre un occhio a ciò che può facilitare il nostro sonno, ma sempre con il giusto compromesso e tenendo sempre conto di ciò che ci piace!

A CHI RIVOLGERSI?

Se pensi di avere delle difficoltà del sonno, ma non sai a chi rivolgerti o come chiedere aiuto puoi contattarci a questo indirizzo:

c.baglioni@unimarconi.it.

Ti verranno fornite alcune informazioni più dettagliate riguardo ai servizi e ai centri più vicini a te.

IL COMPORTAMENTO ALIMENTARE

CAPITOLO 1: Cosa significa avere un' alimentazione sana ed equilibrata



LE TRAPPOLE DEI “CIBI BUONI VS. CIBI CATTIVI”

Quando si parla di alimentazione “sana”, il senso comune tende a semplificare la descrizione, distinguendo gli alimenti in due sole categorie. I cibi “buoni e salutari”, come frutta e verdura, da una parte, e dall'altra i cibi “cattivi e non salutari”, come dolci e grassi. È vero, gli alimenti possiedono proprietà e qualità diverse, ed è utile diventare consapevoli di queste caratteristiche per fare scelte informate ed equilibrate. Tuttavia, limitarsi a categorizzare gli alimenti in “buoni” e “cattivi” non è né accurato, dal punto di vista scientifico, né utile, dal punto di vista psicologico. Il nostro corpo ed il nostro cervello hanno bisogno dell'apporto calorico di tutte le tipologie di cibi, in proporzioni diverse. Inoltre, l'intenzione di escludere categoricamente cibi meno salutari dalla propria alimentazione si associa a sentimenti di colpa, vergogna, rabbia e tristezza ed è quindi molto dannosa per il benessere psicologico.

COSA VUOL DIRE DAVVERO “ESSERE IN SALUTE”?

L'essere in salute si riferisce a un senso di benessere generale che include non soltanto l'assenza di malattia e il buon funzionamento fisico, ma anche il benessere psicologico e sociale. Di seguito alcuni esempi di salute fisica, mentale (o psicologica) e sociale:

SALUTE FISICA:

buon funzionamento di tutte le parti del corpo; assenza di malattia

SALUTE SOCIALE:

qualità delle relazioni sociali, percezione di supporto sociale, impegno nel contesto sociale

SALUTE MENTALE (PSICOLOGICA):

benessere psicologico, sentirsi capaci di far fronte alle difficoltà della vita quotidiana e agli elementi di stress che sono naturali; possibilità di portare a termine ragionamenti e pensieri e mantenere attenzione e concentrazione focalizzate su un obiettivo (funzionamento cognitivo)

Per valutare lo stato di salute di una persona bisogna quindi riflettere non solo sul suo funzionamento fisico, ma anche chiedersi come si senta e come stia vivendo dal punto di vista psicologico e sociale in quel particolare momento di vita. Il legame tra salute fisica, salute mentale (o psicologica) e salute sociale implica che il malfunzionamento di un'area possa determinare il malfunzionamento delle altre. Non è quindi possibile utilizzare informazioni su peso, forma fisica e dieta come unici indicatori di salute. Inoltre, questi stessi elementi (peso, forma fisica e propensione alla scelta di alcuni tipi di cibi) dipendono solo in parte dalla nostra volontà e sono largamente influenzati da altri fattori, inclusi quelli biologici. Variazioni di peso, per esempio, possono essere determinate dalla quantità di liquidi assunti, dal momento della giornata in cui vengono misurate, dai movimenti della vescica e dell'intestino, dai cambiamenti ormonali, come le fasi del ciclo mestruale, da eventuali farmaci assunti e persino dalle condizioni climatiche!

CHE COS'È, QUINDI, UNA “SANA” ALIMENTAZIONE?

Il nostro corpo e il nostro cervello non potrebbero funzionare in modo ottimale accedendo a un'unica categoria di cibi. Per questa ragione, è importante avere un'alimentazione varia, che permetta di includere tutti i principali nutrienti: carboidrati, proteine, grassi, fibre, vitamine e sali minerali. Tutti gli alimenti hanno proprietà fondamentali per il funzionamento dell'essere umano:

- I **carboidrati** sono utili per stabilizzare i livelli di zucchero (glucosio) nel sangue e forniscono la “benzina” per muscoli e cervello. Non mangiare carboidrati può causare forte stanchezza, affaticamento, spossatezza e irritabilità.
- Le **proteine** sono molecole fondamentali per la crescita e per riparare i tessuti del corpo e svolgono un ruolo importante in tutte le funzioni regolatorie dell'organismo. Inoltre, gli alimenti ricchi di proteine introducono nel nostro sistema sostanze fondamentali come il ferro, lo zinco, la vitamina B12 e gli omega-3.
- La **verdura e la frutta** sono fonti di vitamine, potassio, fibre, sali minerali e molte altre sostanze fondamentali. Rafforzano il nostro

sistema immunitario, supportano il funzionamento dell'intestino e contribuiscono a ridurre il rischio di diabete.

- Il **calcio** è molto importante durante la crescita ed è necessario per lo sviluppo e la salute delle ossa. Le ossa hanno varie funzioni, da un lato compongono la struttura del nostro corpo, dall'altro sono la sede del midollo osseo, deputato alla sintesi di globuli rossi, globuli bianchi e piastrine.
- I **grassi** sono un'importante riserva energetica, 5 volte più efficienti di proteine e carboidrati! Essi costituiscono strutturalmente la membrana cellulare, e sono fondamentali per l'assorbimento di altri nutrienti, tra cui le vitamine liposolubili come le vitamine A, D ed E.

Assumere tutti i nutrienti di cui si ha bisogno in modo regolare consente di mantenere una riserva di energia costante e sufficiente per svolgere i compiti quotidiani. Caratteristiche individuali quali età, genere e metabolismo, e i livelli di attività fisica svolta durante la giornata contribuiscono tutti a determinare il fabbisogno energetico. Generalmente, il fabbisogno aumenta dopo un'attività fisica intensa, ma anche solo il buon funzionamento dei nostri organi interni (es. cervello, cuore) richiede una consistente quota di energia!

Quando le scorte energetiche sono in esaurimento, il cervello manda segnali come brontolio dello stomaco, stanchezza, mal di testa, sensazioni di debolezza e difficoltà a concentrarsi che spariscono solo dopo aver mangiato di nuovo. Al contrario, se non viene assunta una quantità sufficiente di alimenti o non si risponde ai segnali della fame in modo tempestivo, è possibile sentire l'impulso a mangiare una grande quantità di cibo in un tempo limitato, per accaparrarsi più energia, più rapidamente.

Per concludere, un'alimentazione sana garantisce il giusto equilibrio tra l'assunzione di tutte le sostanze necessarie, variando e bilanciando gli alimenti assunti, e il fabbisogno energetico individuale.

COSA PUÒ AIUTARE A SEGUIRE UNA “SANA” ALIMENTAZIONE?

Seguire una corretta alimentazione significa anche sentire di avere la libertà o la flessibilità di scegliere cosa mangiare. In questa scelta

è normale essere a volte influenzati dalle emozioni, dagli orari della giornata, dagli appuntamenti della settimana, dal livello di fame, dal cibo disponibile o dagli impegni sociali! Ecco alcuni suggerimenti per seguire una sana alimentazione che permetta di mangiare in modo vario e bilanciato e di soddisfare i bisogni energetici individuali, tenendo in considerazione il contesto, le proprie preferenze e i propri valori.

Ascolta il tuo corpo

La fame è un impulso biologicamente programmato che spinge a cercare e consumare cibo, garantendo la sopravvivenza. Tuttavia, non è solo il senso di fame a motivare il comportamento alimentare. Le emozioni, per esempio, e la socialità possono giocare un ruolo determinante nel decidere quando mangiare, cosa mangiare, come mangiare e quando smettere. Emozioni come la tristezza e la rabbia possono portare a mangiare anche quando non si ha fame, o al contrario, a non mangiare nonostante la fame. Essere in compagnia, al ristorante, può portare a mangiare un dolce anche quando si avverte il senso di sazietà. È importante imparare a osservare il “perché” dei propri comportamenti alimentari con curiosità e attenzione, per potersi sintonizzare su essi.

Fai pasti regolari

Mangiare regolarmente permette di mantenere livelli di energia stabili durante il giorno e attivo il metabolismo. Permette di mantenere stabili i livelli di zucchero nel sangue e contrastare in questo modo stanchezza, irritabilità e bassa concentrazione. Inoltre, pasti regolari aiutano a regolare l'appetito. Il corpo umano utilizza dei meccanismi regolatori per mantenere il suo peso in equilibrio in base alla composizione del fisico e le richieste dell'ambiente, che variano da persona a persona. Se si mangia in modo insufficiente rispetto a quanto richiesto per mantenere il proprio peso (ovvero il peso biologicamente determinato), il metabolismo rallenta per risparmiare le calorie disponibili. Se invece si mangia un po' di più di quello di cui il corpo ha normalmente bisogno per mantenere il peso biologico, il metabolismo accelera per bruciare l'energia accumulata. Il buon funzionamento del sistema dell'appetito viene interrotto se si mangia in modo molto irregolare e diventa difficile capire quando si è pieni e quando si ha fame.

Non cercare di seguire regole troppo rigide

Seguire regole alimentari estremamente rigide è controproducente e dannoso. Non riuscire a seguire queste regole porta a frustrazione e senso di colpa. Queste emozioni negative, a loro volta, possono determinare l'assunzione di cibi “comfort”, generalmente etichettati come “cattivi e non salutari” e che, essendo molto saporiti, fanno sentire bene perché determinano una sorta di “esperienza positiva”. A sua volta, tuttavia, l'assunzione di questi cibi può causare vissuti di colpa, frustrazione e vergogna, mantenendo un circolo vizioso di comportamenti ed emozioni poco utili. Inoltre, come accennato prima, il corpo e il suo peso tendono a una forma di equilibrio, definita “omeostasi”. Privarsi in modo continuativo di specifici cibi o di specifiche categorie di cibi (spesso quelli dei quali si è più golosi) può portare il cervello a ricercare proprio quei cibi e a consumarli in quantità eccessive.

Ci sono poi occasioni in cui seguire un'alimentazione regolare è più difficile, ad esempio quando si è in vacanza, quando si mangia fuori casa, quando si condividono i pasti con altre persone, in momenti di convivialità. È importante concedersi la libertà di mangiare in modo flessibile in queste occasioni, godendo pienamente del momento senza preoccuparsi di calorie, peso e regole.

MESSAGGI DA PORTARE A CASA:

Un'alimentazione sana prevede l'assunzione di tutti i principali nutrienti ed è attenta al fabbisogno energetico individuale. Tutte le categorie di alimenti hanno delle proprietà fondamentali ed escluderne qualcuna ha delle conseguenze sul funzionamento del corpo e del cervello e sul benessere psicologico e sociale.

Seguire una corretta alimentazione significa sentire la libertà di scegliere in modo flessibile cosa mangiare, ascoltando il proprio corpo e tenendo in considerazione anche il contesto, le proprie preferenze e i propri valori.

CAPITOLO 2: Campanelli d'allarme di un'alimentazione poco sana ed equilibrata



GLI ESTREMI ALIMENTARI “PREOCCUPANTI”: RESTRIZIONE E PERDITA DI CONTROLLO

Nel primo capitolo, abbiamo imparato che seguire un'alimentazione sana vuol dire includere nella propria dieta tutti i tipi di alimenti, adattando le quantità di ciascuno al proprio fabbisogno energetico, riuscendo a scegliere in modo flessibile e in base al contesto in cui ci si trova. In questo modo, avremo trovato un equilibrio tra la necessità di soddisfare i bisogni del corpo, che per funzionare ha bisogno di energia, e la possibilità di rendere i pasti un'occasione piacevole di condivisione con le persone care o un momento per sé in cui staccare dagli impegni della giornata e fare una pausa.

Può succedere che nella ricerca di questo equilibrio si trovi maggiore difficoltà a riconoscere chiaramente i benefici del seguire un'alimentazione varia e bilanciata. Questo avviene a causa di molti fattori, che approfondiremo in parte nei prossimi capitoli.

Gli estremi di un'alimentazione poco sana ed equilibrata stanno nella restrizione e nella perdita di controllo.

- **Restrizione:** seguire una dieta molto rigida caratterizzata per esempio dall'eliminazione di intere categorie di nutrienti, come grassi o carboidrati, e dall'assunzione di un apporto calorico non sufficiente per il proprio fabbisogno energetico. Spesso queste diete sono associate a lunghi periodi (8 o più ore) di digiuno.
- **Perdita di controllo:** episodi in cui una persona mangia una quantità di cibo molto più grande di quella che la maggior parte delle persone mangerebbe nello stesso periodo di tempo e in circostanze simili. Questi episodi sono caratterizzati dalla sensazione di perdita di controllo, cioè la sensazione di non riuscire a controllare cosa e quanto si sta mangiando, o di non potersi fermare, e da sensi di colpa molto intensi subito dopo l'episodio.

Comportamenti alimentari estremi possono portare a una drastica diminuzione o a un drastico aumento del peso corporeo abituale. Inoltre, come indicato nel primo capitolo, il comportamento alimentare è strettamente associato al funzionamento psicologico. Cambiamenti drastici nel modo di mangiare, nella scelta e quantità dei cibi e nel peso corporeo determinano frequentemente anche cambiamenti nel buon

funzionamento delle capacità cognitive (es. attenzione, memoria, concentrazione “meno funzionanti”), nel tipo di emozioni vissute (es. maggiori tristezza, ansia e rabbia), e nel modo in cui ci si relaziona agli altri (es. difficoltà a stare in compagnia, impazienza/intolleranza verso comportamenti altrui dovuti a maggiore irritabilità).

I MECCANISMI DELLA PERDITA DI CONTROLLO

In adolescenza capita spesso di sentirsi “travolti” da un’ondata di emozioni di difficile gestione (es. rabbia, tristezza). Per alcuni, la regolazione di questi stati emotivi passa attraverso l’assunzione di “cibi che danno conforto” (tipicamente alimenti gustosi e saporiti ad alto contenuto calorico). Avere voglia di mangiare un cibo preferito dopo una brutta giornata, o voler celebrare un successo attraverso una cena abbondante sono esperienze comuni e normali. Utilizzare il cibo per regolare i propri stati emotivi in modo frequente e pervasivo, invece, è poco utile, perché crea un circolo vizioso di emozioni negative. Ad esempio, mangiare un pacco di biscotti per affrontare la noia e la tristezza potrebbe causare solo una temporanea diminuzione di questi stati emotivi (noia/tristezza) salvo poi causare ulteriori emozioni negative (es. senso di vergogna e colpa) e realizzare che il cibo non è la risposta più efficace per diminuire il senso di noia e la tristezza.



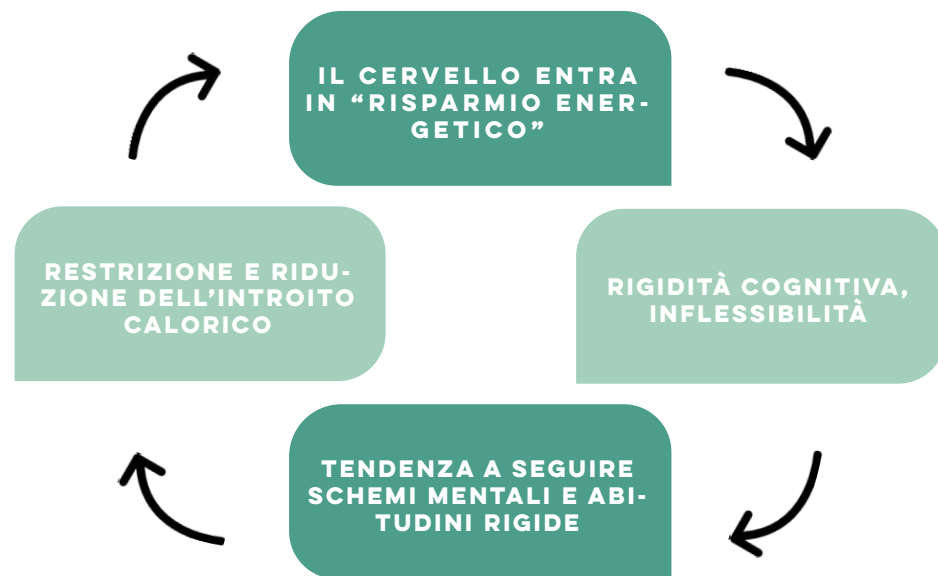
L’esperienza di questo circolo vizioso varia in base alle caratteristiche individuali. Anche le conseguenze sul peso e sulla forma corporea non sono sempre le stesse, perché non dipendono solo dalla quantità

di cibo ingerito. Assumere quantità di cibo elevate in poco tempo e in maniera non regolare manda in tilt il sistema dell’appetito e può causare problemi fisici quali l’instabilità dei livelli di zucchero nel sangue (fattore di rischio per il diabete) e l’irregolarità dei cicli mestruali (nelle femmine). Dal punto di vista psicologico, sono frequenti vissuti negativi caratterizzati da ansia, tensione, auto-critica e sentimenti di colpa, vergogna e disprezzo verso sé stessi. Può accadere di avere difficoltà di concentrazione e di sentirsi poco motivati a svolgere piccole attività quotidiane come prendersi cura di sé, della propria igiene, della pulizia degli ambienti in cui si vive, dell’attività fisica o della presenza a scuola o al lavoro. Dal punto di vista sociale può succedere di allontanarsi dalle persone care e di non riuscire a cercare aiuto o supporto.

I MECCANISMI DELLA RESTRIZIONE

Come le perdite di controllo, anche la restrizione alimentare (ovvero evitare di mangiare determinate categorie di cibi per un tempo più o meno sostenuto e/o fare dei periodi lunghi di digiuno) può essere attivata dalla necessità di regolare emozioni negative difficilmente tollerabili. Tuttavia, al di là di un temporaneo senso di sollievo da queste emozioni negative e di una possibile “ondata” di emozioni positive dovute alla capacità di controllare quanto si mangia e come si mangia, anche la restrizione non rappresenta una soluzione efficace alla regolazione delle emozioni. Essa, infatti, causa un malfunzionamento del cervello che, in mancanza di nutrizione equilibrata e sufficiente, fa fatica a fronteggiare compiti quotidiani. È forse utile pensare che il cervello “a riposo” consuma circa il 20-25% dell’energia totale spesa dal corpo! Un cervello poco nutrito, o malnutrito, è un cervello “annebbiato”, che ha difficoltà ad apprendere e ricordare nuove cose, a concentrarsi e pensare in modo flessibile. Il cervello malnutrito ha la tendenza a focalizzarsi sui dettagli e tende a seguire schemi rigidi; tenderebbe a fare le cose sempre allo stesso modo e fa fatica a tollerare imprevisti e “imperfezioni”. Inoltre, il cervello malnutrito fa fatica a comprendere le emozioni proprie e altrui e non comunica in modo chiaro ciò che sente agli altri, causando possibile disorientamento nella cerchia dei propri cari. Non è infrequente la tendenza a evitare gli altri e isolarsi perché non ha energie sufficienti per “interpretare” e rispondere alle intenzioni altrui, e per impegnarsi in conversazioni che non abbiano a che fare con il cibo e il controllo di

ciò che si mangia. Infine, la restrizione alimentare sostenuta nel tempo può essere associata a perdita di peso e causare vertigini, costipazione o malfunzionamento dell'intestino e dell'apparato digerente, perdita del ciclo mestruale (nelle femmine) e indebolimento di ossa, capelli e unghie. Rende anche più sensibili al freddo, perché il sangue non viene pompato a sufficienza.



COSA FARE?

In generale, quindi, se comportamenti alimentari estremi come la restrizione e il mangiare in modo frequente quantità elevate di cibi ad alto contenuto di grassi e zuccheri possono essere motivati da emozioni negative, stress, difficoltà con gli altri (es. a scuola con insegnanti o coetanei), essi non rappresentano MAI la risposta a queste situazioni. Piuttosto, creano problemi ulteriori che nel tempo si auto-alimentano. Cosa si può fare, quindi, per affrontare queste difficoltà? La risposta più breve e utile a questo interrogativo è: parlare con un adulto in cui si ripone la propria fiducia e chiedere aiuto. Non c'è nulla di cui vergognarsi, capita a TUTTI di attraversare dei momenti difficili. L'importante è trovare la via di uscita!

MESSAGGI DA PORTARE A CASA:

La restrizione e la perdita di controllo sono gli estremi di un'alimentazione poco sana ed equilibrata e possono essere delle modalità per gestire un disagio più profondo.

Restrizione e perdita di controllo possono determinare delle difficoltà nella vita quotidiana e creare altri problemi che si auto-alimentano. Parlare con un adulto in cui si ripone la propria fiducia e chiedere aiuto è il primo passo per affrontare questi momenti difficili.

CAPITOLO 3: Immagine del corpo e “body functionality”



IMMAGINE CORPOREA

L'immagine corporea è una rappresentazione mentale e soggettiva del proprio corpo e delle sue caratteristiche. Questa rappresentazione è molto complessa e comprende aspetti percettivi, cognitivi ed emotivi.

- **Aspetti percettivi:** si riferiscono a come la persona percepisce le dimensioni e la forma del proprio corpo e le sue caratteristiche. A volte questa rappresentazione non corrisponde alla realtà. Ad esempio, una persona potrebbe percepirsi in sovrappeso e ingombrante quando in realtà è molto magra.
- **Aspetti cognitivi:** fanno riferimento a quello che la persona pensa e conosce del proprio corpo. Rientrano in questa categoria le convinzioni su come dovrebbe essere il proprio corpo, per esempio: “Se fossi più muscoloso/a (o magro/a) le persone mi apprezzerebbero di più”. Il problema di questo tipo di convinzioni è che raramente ci si sente soddisfatti del risultato raggiunto.
- **Aspetti emotivi:** fanno riferimento ai sentimenti che una persona prova nei confronti del proprio corpo, in particolare a quanto una persona è soddisfatta o insoddisfatta di come appare.

INSODDISFAZIONE CORPOREA E AUTOSTIMA

L'immagine corporea esercita una grande influenza sull'autostima. Essere insoddisfatti del proprio corpo può portare a provare vergogna, ansia, tristezza e rabbia riguardo al proprio aspetto, con conseguenze negative sull'immagine di sé. La letteratura scientifica indica che circa il 40% degli adolescenti è insoddisfatto del proprio corpo e del proprio aspetto fisico. In uno studio condotto su più di 400 adolescenti è emerso che circa l'80% di loro avrebbe desiderato avere un corpo diverso da quello che aveva. Questa insoddisfazione è associata a conseguenze negative, tra cui un maggior rischio di sviluppare un disturbo alimentare o sintomi depressivi, una ridotta autostima e difficoltà nelle relazioni interpersonali. È quindi importante riuscire a promuovere e coltivare un buon rapporto con la propria immagine del corpo!

PERCHÉ COSÌ TANTE PERSONE SONO INSODDISFATTE DEL PROPRIO CORPO?

Ci sono diverse cause che possono portare una persona a essere insoddisfatta del proprio aspetto fisico. Tra queste si possono individuare fattori sociali, cioè determinati dalla nostra società e cultura, ma anche esperienze personali dirette:

- *Interiorizzazione dell'ideale di magrezza:* un'ipotesi alla base dell'insoddisfazione corporea è che essere completamente immersi in una cultura orientata all'idealizzazione del corpo magro e alla celebrazione della magrezza possa aver portato a interiorizzare tale modello, scoraggiando ogni tentativo di criticarlo o contrastarlo. L'insoddisfazione emerge quando la persona percepisce una differenza tra il proprio corpo e questo ideale di bellezza; ideale spesso irrealistico e impossibile da raggiungere.
- *Esposizione a corpi ideali nei media:* i social e i media sono tra i mezzi più potenti attraverso i quali il corpo ideale (ovvero il corpo magro e atletico) è promosso. Siamo costantemente bombardati da immagini di corpi "ideali" e da rappresentazioni di "vite ideali", felici. Corpi "imperfetti" e momenti di vita meno felici, anche se più realistici, vengono raramente mostrati sui social. La continua esposizione a un modello di vita e corpo ideali può provocare un forte senso di insoddisfazione verso sé stessi e quindi nuocere al benessere psicologico.
- *Responsabilizzazione:* un'idea radicata nella nostra cultura è che sia sufficiente impegnarsi/allenarsi/ mangiare bene per plasmare il corpo che si desidera. Non riuscire in questo intento genera senso di colpa e di inefficacia. La verità è che peso e forma corporea sono in gran parte determinati da fattori biologici e genetici, su cui possiamo intervenire solo fino a un certo punto. L'obiettivo più utile da raggiungere è quello di prendersi cura della salute del proprio corpo.
- *Commenti negativi e body shaming:* commenti negativi e prese in giro riguardo al corpo e all'aspetto fisico possono portare a sviluppare un senso di inadeguatezza e di vergogna, conducendo a una progressiva insoddisfazione verso sé stessi e il proprio corpo. È

importante ricordare che fare commenti relativi a cibo, corpo e peso può causare un forte disagio alla persona a cui questi commenti sono rivolti.

- *Ambienti sociali "tossici":* alcuni ambienti sociali possono rivelarsi "tossici" per l'immagine corporea in quanto particolarmente focalizzati sul corpo e sull'aspetto fisico. Qualche anno fa si è parlato dello scandalo della ginnastica artistica. Alcune atlete hanno denunciato i loro allenatori per abusi psicologici, umiliazioni relative all'aspetto fisico, e obbligo a seguire diete ossessive e rigidissime. Purtroppo, questo non è un caso isolato, soprattutto in sport in cui l'aspetto fisico assume una grande importanza. Essere in un ambiente con forti pressioni sul controllo del corpo e dell'alimentazione ha generalmente un impatto negativo sul benessere individuale.

CONSIGLI PER SVILUPPARE UNA BUONA IMMAGINE CORPOREA E BODY FUNCTIONALITY

Avere un'immagine positiva del proprio corpo ha un impatto positivo sull'autostima e sulla sicurezza di sé, e rappresenta un fattore protettivo nei confronti dello sviluppo di problematiche alimentari o altre difficoltà psicologiche.

COSA SI PUÒ FARE PER FAVORIRE LO SVILUPPO DI UN'IMMAGINE CORPOREA POSITIVA?

Modificare le convinzioni e il modo in cui pensiamo il nostro corpo può favorire lo sviluppo di un'immagine corporea positiva. Essere consapevoli del fatto che il "corpo perfetto" proposto dalla società non sempre corrisponde al corpo ideale e in salute per tutti, può portare a una maggiore accettazione di sé stessi e degli altri. Il "corpo perfetto" non esiste: i corpi sono diversi per forme, dimensioni, età, sesso e cultura. È quindi importante essere gentili con sé stessi e ringraziare il proprio corpo per tutto quello che consente di fare ogni giorno. Un approccio utile per modificare il modo negativo in cui si pensa al proprio corpo è quello della "body functionality". Questo approccio propone di considerare il corpo nella sua totalità, ponendo particolare attenzione alle sue funzioni, ovvero a quello che il corpo consente di fare. Queste funzioni includono capacità fisiche (ad esempio, camminare,

nuotare), funzioni interne (ad esempio, digerire, respirare), capacità percettive (ad esempio, vedere, toccare), attività creative (ad esempio, danzare, disegnare), comunicazione (ad esempio, linguaggio del corpo) e cura di sé (ad esempio, farsi un bagno).

Prova a fare questo esercizio: prenditi un minuto di tempo e prova a pensare alle cose che ti piacciono di te. Non preoccuparti se la prima volta non ti verranno in mente molte cose. È anche una questione di abitudine. Se ci si abitua a spostare il focus dell'attenzione da quegli aspetti che si considerano negativi a quelli che si considerano positivi, questi ultimi verranno in mente sempre più facilmente.

Queste capacità vengono spesso date per scontate fino a quando qualcosa smette di funzionare come dovrebbe. Quando ci si rompe un braccio o una gamba, o anche semplicemente quando non ci si sente in forma, magari a causa di un'influenza, il non poter fare alcune cose rende evidente tutto quello che il corpo normalmente consente di fare! Studi scientifici hanno mostrato che focalizzarsi su quello che il corpo può fare aiuta le persone a coltivare un'immagine corporea positiva e riduce gli effetti negativi dei media. Prova a prestare più attenzione a quello che il tuo corpo fa per te e imparerai ad amare il tuo corpo per tutte le opportunità che regala ogni giorno.

MESSAGGI DA PORTARE A CASA:

È frequente, in adolescenza, provare insoddisfazione per il proprio corpo o aspetto fisico, con conseguenze negative sull'autostima e la valutazione di sé. Questo dipende in parte dalla cultura e società in cui si è inseriti, ma anche da esperienze personali dirette, come prese in giro e giudizi da parte degli altri.

Un approccio che può aiutare a sviluppare un'immagine del corpo positiva è quello della "body functionality". Questo approccio suggerisce di considerare il corpo nella sua totalità, facendo particolare attenzione a tutto quello che il corpo ci consente di fare.

CAPITOLO 4: Falsi miti sui disturbi alimentari e come chiedere aiuto



FALSI MITI SUI DISTURBI ALIMENTARI

I disturbi alimentari sono caratterizzati da comportamenti alimentari non sani, come la restrizione o la perdita di controllo, e da preoccupazioni intense riguardo al peso, alla forma del corpo e all'aspetto fisico. L'eccessiva focalizzazione su questi aspetti può influenzare negativamente la vita di ogni giorno, tanto da portare a evitare un crescente numero di ambienti, situazioni e persone. Come descritto nei capitoli precedenti, alla base di questi comportamenti e pensieri c'è spesso un disagio profondo, caratterizzato da emozioni negative e difficili da gestire. Focalizzarsi sul corpo e sull'alimentazione potrebbe sembrare un modo per (ri)stabilire un (illusorio) senso di controllo su queste emozioni o su eventi dolorosi e imprevedibili.

Soffrire di un disturbo alimentare, e più in generale vivere delle difficoltà con il proprio corpo o con l'alimentazione, è più comune di quanto si creda. Tuttavia, chiedere aiuto per queste problematiche è molto meno frequente. A volte è difficile rendersi conto che quello che si sta facendo è diventato dannoso per la propria salute. Questo succede anche perché le immagini, i video e i messaggi che ci circondano portano a credere che controllare l'aspetto fisico, e in particolare il peso e la forma fisica, sia la soluzione per risolvere le difficoltà emotive, i problemi relazionali con gli altri e in generale le sofferenze. In molti casi è difficile capire che questi comportamenti e preoccupazioni sono il segno di un disagio profondo, e quindi comprendere che è necessario chiedere aiuto.

In altri casi, invece, queste problematiche non vengono condivise per paura che chi ascolta abbia una reazione negativa e che giudichi in modo critico. Le difficoltà psicologiche restano ancora troppo spesso un tabù e vengono considerate come qualcosa che dipende dalla propria volontà, oppure un capriccio o un lusso, un modo per richiedere attenzioni e qualcosa che può essere risolto da soli. Queste sono tuttavia FALSE CREDENZE, ovvero convinzioni non sostenute da fatti.

È importante scardinare questi falsi miti e comprendere meglio cosa sono i disturbi alimentari. Avere chiare queste informazioni permette di prendersi cura di sé, e degli altri.

Il disturbo alimentare è solo un capriccio per attirare l'attenzione

I disturbi alimentari sono malattie reali accompagnate da grande sofferenza fisica e psicologica. Questi problemi richiedono una cura interdisciplinare che includa psicologi, psichiatri, nutrizionisti e medici internisti. Dai disturbi alimentari si può sempre guarire. Per farlo è però importante chiedere aiuto in modo tempestivo.

Sono disturbi da femmine

È vero che i disturbi alimentari vengono più spesso diagnosticati in adolescenti di genere femminile. Tuttavia, essi possono colpire persone di ogni età, genere ed etnia. È probabile che queste problematiche abbiano caratteristiche diverse a seconda del gruppo di individui che colpiscono. Tendono tuttavia a essere accomunate da comportamenti alimentari dannosi e da un'eccessiva importanza attribuita al controllo del peso e della forma corporea.

Avere un disturbo alimentare significa essere troppo magri

Meno del 6% delle persone che soffrono di un disturbo alimentare è sottopeso. Avere un peso "nella norma" non è garanzia di benessere. Nei disturbi alimentari è come se le preoccupazioni per il peso e l'aspetto fisico fossero la punta di un iceberg. È importante ricordare che più in profondità c'è un insieme complesso di storie, pensieri, emozioni, relazioni, credenze, convinzioni, immagini e sofferenze.

Basta mangiare di più o di meno!

Purtroppo, per guarire non basta "volarlo". È necessario affidarsi a professionisti competenti e richiedere il supporto di amici e familiari.

Come per le malattie fisiche, c'è bisogno di cure e attenzioni per poter stare meglio, e solo professionisti formati possono fornire il giusto supporto. Inoltre, la vicinanza di amici e familiari è molto importante perché può aiutare ad affrontare le difficoltà sapendo che c'è qualcuno su cui contare.

Senza cure guarire è più difficile. Iniziare un percorso terapeutico in modo tempestivo si associa a maggiori probabilità di guarigione, in minor tempo.

COSA FARE SE SI PENSA DI SOFFRIRE DI QUESTE PROBLEMATICHE?

I disturbi alimentari sono delle vere e proprie malattie, e come tutte le malattie necessitano di un percorso di cura. I possibili passi da seguire per affrontare queste problematiche sono i seguenti:

- *Parlare con gli adulti di fiducia:* parlare con adulti a cui si vuole bene e di cui ci si fida può essere molto difficile. Tuttavia, soprattutto se minorenni, avere il supporto di adulti vicini, come genitori, nonni, zii o insegnanti è fondamentale per accedere alle cure e per sostenere i cambiamenti positivi nel tempo.
- *Individuare centri di trattamento specializzati:* nella cura dei disturbi alimentari è bene rivolgersi a un centro specializzato, in cui siano presenti figure professionali diverse e complementari (psicologi, psichiatri, medici internisti, dietisti). Il medico di base può aiutare ad individuare il centro più vicino.
- *Prendere un appuntamento!*

COSA FARE NEL CASO IN CUI SI SOSPETTI CHE UNA PERSONA CARA SOFFRA DI QUESTO TIPO DI PROBLEMATICHE?

Può essere difficile aiutare una persona con disturbi alimentari, senza risultare troppo invadenti. Di seguito alcuni suggerimenti per fornire supporto:

- *Evitare di focalizzare la conversazione su cibo, peso, esercizio fisico:* per chi soffre di queste malattie, parlare di cibo e corpo è controproducente perché le rassicurazioni non funzionano.
- *Mostrare curiosità e interesse verso pensieri ed emozioni:* è importante chiedere all'altro che tipo di pensieri ed emozioni abbia, andando oltre i comportamenti alimentari utilizzati (es. "a cosa stai pensando? Che emozioni stai provando in questo momento?").
- *Offrire aiuto:* stare vicino a chi soffre non è facile, ma sapere di non essere soli è un'ottima motivazione per cercare di stare meglio. È importante offrire il proprio aiuto nel momento del bisogno, ponendo domande aperte e senza dare per scontato di sapere di

cosa l'altro possa avere bisogno (es. "cosa posso fare per aiutarti in questo momento di difficoltà?").

- *Aiutare ad aumentare la consapevolezza del problema:* è possibile offrire il proprio punto di vista sulla problematica osservata, senza far sentire l'altro giudicato oppure in colpa (es. "nelle ultime settimane sembri più triste...").

A CHI RIVOLGERSI?

Come abbiamo visto, i disturbi alimentari sono delle vere e proprie malattie e necessitano di un percorso di cura. In Italia sono molti i centri specializzati nella cura dei disturbi alimentari, ma non sempre è facile capire come muoversi e a chi rivolgersi. Se pensi di stare vivendo una situazione simile a quelle descritte finora, ma non sai a chi rivolgerti o come chiedere aiuto puoi contattarci a questo indirizzo:

valentina.cardi@unipd.it.

Ti verranno fornite alcune informazioni più dettagliate riguardo ai servizi e ai centri più vicini a te.

MESSAGGI DA PORTARE A CASA:

Sono molte le false credenze che si accompagnano ai disturbi alimentari. È importante ricordare che questi disturbi sono vere e proprie malattie, che possono colpire chiunque e che necessitano di un percorso di cura.

Se pensi di soffrire di questo tipo di disturbi ricorda che guarire è sempre possibile, ma è molto importante chiedere aiuto!

