

Fame fisiologica e fame emotiva, Adriana e Stella Pellini a colloquio con Olga Gosteva

Descrizione

*Il 28 luglio scorso ho pubblicato nella mia pagina unâ€™intervista che le sorelle **Adriana** e **Stella Pellini**, a capo del team di **La Speziale**, hanno rilasciato a Olga Gosteva, titolare di â€œ**Chiedi alla Olga**â€•, blog che lega la bellezza esteriore al benessere fisico e allâ€™equilibrio psichico.*
Lâ€™articolo ha suscitato ampio interesse e ha promosso un dibattito presso i lettori de Lâ€™Incontro, che, in particolare, ci hanno chiesto di approfondire altri aspetti relativi allâ€™alimentazione. Del resto, lâ€™attenzione al rapporto tra cibo e salute rappresenta uno dei piÃ¹ forti trend sociologici.
*Pubblichiamo cosÃ¬, con lâ€™autorizzazione dellâ€™editore e dellâ€™autrice, unâ€™intervista, proposta sulla testata on line Meg Portrait, che Olga Gosteva, ha sviluppato sempre con le sorelle Pellini. La Speziale, Ã¨ un centro dâ€™eccellenza per il **nutrizionismo** e la **fitoterapia,** ubicato nel cuore di Milano, che si definisce â€œunâ€™officina del benessereâ€•. Ecco qui di seguito lâ€™intervista, preceduta da unâ€™introduzione di Olga.*

default watermark

A volte arriva come un sussurro, altre volte come un urlo dentro la testa: il bisogno di mangiare. Ma Ã¨ davvero fame? O Ã¨ un modo per mettere a tacere qualcosâ€™altro? Su questo tema, che tocca tutti â€“ donne e uomini, in qualsiasi fase della vita â€“ ho voluto confrontarmi conÂ La Speziale, un team che si occupa di benessere e nutrizione con un approccio integrato, profondo, umano. Lâ€™obiettivo? Capire la differenza tra fame fisiologica e fame emotiva, per non cadere piÃ¹ nella trappola dellâ€™automatismo e iniziare a costruire un rapporto piÃ¹ consapevole e sereno con il cibo.



Stella e Adriana Pellini di La Speziale

Olga Gosteva: Quando senti quel desiderio di mangiare, sai davvero se Ã¨ il corpo che ti parla o se Ã¨ la mente che cerca qualcosa di piÃ¹?

La Speziale:Â La differenza Ã¨ potente, e riconoscerla puÃ² cambiare radicalmente il tuo rapporto con il cibo. LaÂ fame fisiologicaÂ Ã¨ il messaggero del corpo: arrivaÂ gradualmente, con segnali chiari â€“ quel brontolio che non mente, quella vibrazione di energia che cala. Ti accorgi che hai davvero bisogno di nutrirti. La fame emotiva, invece, Ã¨ unÂ abbraccio ingannevole. Non Ã¨ fame, Ã¨ un bisogno diÂ calma, sicurezza, fuga. Ti fa desiderare qualcosa diÂ preciso, quasi compulsivamente: un dolce, uno snack, quel gusto che â€œti salvaâ€• per un momento.
Ma attenzione,Â non ti nutre davvero: ti distrae da quello che la tuaÂ anima sta chiedendo.

Olga Gosteva: Spesso quando arriva questa fame emotiva, si agisce dâ€™istinto e si mangia senza nemmeno capire perchÃ©. Come si puÃ² rompere questo circolo?

La Speziale: Esatto, Ã¨ un automatismo. Ma qui entra in gioco la tua consapevolezza. Quando senti quellâ€™impulso, non rispondere subito con il gesto abituale. Fermati. Respira. Poi fai qualcosa cheÂ cambia il ritmo. Non serve grande sforzo, serve uno spostamento dâ€™energia.Â Prova, ad esempio, a:

â€“Â Cambiare stanza, spezzare il contesto.
â€“Â Lavare le mani con acqua fredda, sentire la pelle, rientrare nel corpo.

â€“Â Riorganizzare un cassettoÂ per tre minuti: azione concreta, ordine mentale.
â€“Â Accendere una candela e fissare la fiammaÂ per qualche respiro: ti ancora al presente.

Non Ã¨ solo distrazione: Ã¨ trasformazione dellâ€™impulso in scelta. Quando esci dallâ€™automatismo, torni a scegliere.Â E quella Ã¨ libertÃ .

Olga Gosteva: Quali sono i segnali che ti dicono che non Ã¨ fame vera?

La Speziale: La fame vera non ti fa fissare un solo cibo. Non ti impone un solo gusto,Â non Ã¨ urgente al punto da annullare tutto il resto. Se senti che vuoi solo â€œquel dolce lÃ¬â€• o â€œsolo quella cosa salataâ€•, e che nulla puÃ² sostituirla, stai probabilmente ascoltando lafame emotiva. Ãˆ una fame che nasce dal cuore,Â non dallo stomaco. Ricordalo: Non ci nutriamo, ci calmiamo. Non mastichiamo, anestetizziamo.

Olga Gosteva:Â Quindi cosa fare se si riconosce questa fame emotiva?

La Speziale: Non combatterla. Non colpevolizzarti.Â Accoglila. PoiÂ sposta il tuo focus: alza lo sguardo, cambia ambiente, muoviti. Un gesto semplice â€“ come respirare profondamente o stirare le braccia â€“ puÃ²Â interrompere la catena.
Scrivi anche soloÂ una frase su come ti senti. Parla al tuo corpo con cura, non con giudizio. La fame emotiva perde potere quando tu ti riappropri della scelta.

default watermark

Olga Gosteva: E se invece Ã¨ fame vera?

La Speziale:Â Allora Ã¨ il momento diÂ nutrirti davvero. Con presenza. Con rispetto.Â Scegli cibi che ti fanno stare beneÂ non solo al palato, ma anche dopo.Â MangiaÂ lentamente, assapora, ascolta il momento in cui il corpo dice: â€œbasta cosÃ¬â€•. Questo Ã¨Ânutrimento reale: ascolto, energia, equilibrio.

Olga Gosteva: Un messaggio finale per chi sta cercando di cambiare il proprio rapporto con il cibo?

La Speziale: Sei molto piÃ¹ di ciÃ² che metti nel piatto.Â La fame Ã¨ solo un messaggio. E tu hai il potere diÂ decifrarlo e rispondere con amore. Non servono rivoluzioni, maÂ piccoli gesti ripetuti con cura.Â Ogni volta che ti ascolti davvero,Â trasformi il cibo in relazione, non in rifugio. Non si tratta solo di cosa mangi,Â ma di chi diventi mentre mangi.

Nestar Tosini

CATEGORY

1. blog
2. Economie
3. SostenibilitÃ

POST TAG

1. blog

Categoria

1. blog
2. Economie
3. SostenibilitÃ

Tag

1. blog

Data di creazione
31/08/2025
Autore
nestar-moreno-tosini

default watermark