

Questa settimana parliamo di un disturbo che colpisce circa l'8 per cento dei pazienti affetti da obesità

a cura della  SPC SOCIETÀ EDITORIALE

# Progetto Etruria Sma-Aidap: la sindrome dell'alimentazione notturna

L'articolo di questa settimana curato dalle esperte dell'Aidap, Associazione nazionale disturbi dell'alimentazione e del peso è dedicato all'alimentazione serale e notturna, nota nei paesi anglosassoni come NES, Night Eating Syndrome.

La psicologa Simona Calugi, responsabile della sede toscana dell'Aidap e la dietista Monica Federico, forniranno informazioni su questo disturbo alimentare

che colpisce circa l'8 per cento dei pazienti affetti da obesità.

Questo appuntamento informativo settimanale si colloca nell'ambito del progetto di diffusione e di sensibilizzazione ad una sana e corretta alimentazione, promosso e finanziato da Etruria Sma in collaborazione con Aidap, che ha coinvolto tutti gli istituti superiori della città di Siena e che si concluderà nei prossimi giorni.

## NES, Night Eating Syndrome, ovvero Sindrome dell'alimentazione notturna

Le persone che soffrono di questa sindrome mangiano poco a colazione e a pranzo, consumano una cena normale o abbondante, ma, successivamente, tendono a mangiare dopo cena circa un terzo delle calorie giornaliere. Il sonno delle persone affette da NES, inoltre, è disturbato: hanno difficoltà ad addormentarsi e per riuscire mangiano del cibo. Spesso si svegliano più volte durante la notte, in genere dopo una o due ore dal momento in cui si sono addormentate, si alzano e mangiano. Le persone colpite da questo disturbo alimentare hanno una maggiore reattività allo stress e più incidenza di depressione.

Le persone che soffrono di NES possono essere divisi in quattro gruppi, a seconda del loro stile cognitivo:

- **mangiatori notturni compulsivi.** Alcuni pensieri disfunzionali tipici di queste persone includono ad esempio: "La torta che ho mangiato un'ora fa era buona, ne devo mangiare assolutamente un'altra fetta, ne ho bisogno"; "So che se non mangerò non riuscirò mai a dormire"; "Oggi ho avuto una giornata molto pesante, devo premiarmi con il cibo"; "Oggi ho mangiato poco, adesso posso mangiare quello che voglio".

- **mangiatori notturni ansiosi o agitati.** Alcuni loro pensieri disfunzionali includono: "Sono troppo ansioso, non riesco a dormire, devo mangiare qualcosa per calmarmi" oppure "Ho troppi pensieri nella mia mente, è meglio

che mangi qualcosa per dormire meglio".

- **mangiatori notturni "dipendenti".** Tra i loro pensieri disfunzionali rientrano: "Ho voglia di dolci, non posso farne a meno" oppure "Non dovrei mangiare dolci, ma è più forte di me".

- **mangiatori notturni tutto o nulla.** Alcuni pensieri disfunzionali tipici di queste persone includono: "Sono molto stanco, se non mangio non dormo, se mangio dormo".

### I sintomi della sindrome dell'alimentazione notturna, NES

Si è afflitti dalla sindrome dell'alimentazione notturna quando sono presenti i seguenti segnali:

- assenza di fame la mattina e talora fino al tardo pomeriggio;
- alimentazione in eccesso la sera;
- difficoltà ad addormentarsi, e spesso è necessario mangiare qualcosa per riuscire a prendere sonno;
- risvegli notturni accompagnati dalla necessità di mangiare qualcosa per riuscire a riaddormentarsi;
- presenza di depressione o stress

La sindrome dell'alimentazione notturna, NES, è diversa dal disturbo notturno del sonno associato al disturbo dell'alimentazione, conosciuto con la sigla NS-RED. Le persone affette da NES, infatti, sono coscienti quando stanno mangiando e ricordano con pre-

cisione quello che hanno consumato. Quelle colpite dal disturbo NS-RED, invece, non sono coscienti mentre mangiano, non ricordano quello che hanno ingerito e soffrono di sonnambulismo, mangiano del cibo inusuale e, solitamente, non hanno problemi di depressione o di stress.

### Come reagire alla sindrome NES

Per ridurre l'alimentazione notturna possono essere seguiti alcuni consigli.

- **ristabilire i pasti durante il giorno,** ossia pianificare un'alimentazione che preveda una colazione, un pranzo, una merenda e una cena regolari, in modo tale da assumere più calorie nella prima parte della giornata. All'inizio è difficile mangiare quando non si ha fame, ma possono essere d'aiuto, in tal senso, l'eliminazione del caffè, delle bevande che contengono caffeina e la consumazione di alcol prima di andare a dormire, dal momento che si tratta di sostanze che possono disturbare il sonno.

- **cercare di non avere giornate troppo stressanti,** dal momento che lo stress sembra essere uno dei più importanti fattori implicati nell'alimentazione notturna. Una buona strategia per ridurre lo stress è quella di adottare uno stile di vita attivo, anche con qualche esercizio di rilassamento.

- **migliorare l'igiene del sonno,** ossia cercare di rilassarsi prima di andare a dormire, fare degli esercizi di rilassamento, di stretching o leggere un buon



libro; cercare di non lavorare la sera dopo cena; non usare il computer o altri mezzi che possono aumentare la tensione; non andare a letto fino a che non si ha sonno, soprattutto se si soffre di insonnia iniziale; non sforzarsi troppo per addormentarsi; cercare di avere delle aspettative realistiche sul sonno, ad esempio accettare di avere due o tre risvegli per notte; non dare troppa importanza al sonno e non catastrofizzare se si è avuta una notte in cui non si è dormito a sufficienza; imparare a tollerare gli effetti di un sonno disturbato.

- **ridurre gli stimoli alimentari** che favoriscono l'alimentazione notturna, ad esempio con il consumo di cibi ipercalorici e ricchi di grassi che non richiedono una preparazione per essere consumati.

- **ridurre gli stimoli non alimentari** che favoriscono l'alimentazione notturna, come la noia, e gli intrattenimenti passivi, come guardare la televisione; programmare delle serate in compagnia o con intrattenimenti attivi, come leggere un libro, andare al cinema, chiacchierare con la famiglia.



[www.etruria-sma.it](http://www.etruria-sma.it)



Associazione Italiana Disturbi dell'Alimentazione e del Peso