

FIGLI LIBERI DALLA FAME EMOTIVA

Guida pratica per genitori:
come aiutare i tuoi figli a costruire
un rapporto sereno con il cibo

GUIDA GRATUITA

Una guida pratica di nutrizione e benessere

Caro/a genitore,

Tuo figlio piange e tu cerchi il cioccolato. Tua figlia si annoia e apre il frigo. Il gelato dopo un brutto voto, il premio in caramelle per il comportamento buono... Sono scene quotidiane, normalissime — eppure, nel tempo, costruiscono un'associazione profonda tra **emozioni e cibo** che può accompagnare tuo figlio per tutta la vita.

Questa guida non vuole giudicare nessun genitore. Vuole darti strumenti semplici e concreti per aiutare i tuoi figli a **riconoscere le emozioni senza rifugiarsi nel cibo** — un regalo che vale più di qualsiasi dieta.

1 Come nasce la fame emotiva nei bambini

La fame emotiva non è un problema di carattere né una cattiva abitudine nata dal nulla. Si costruisce lentamente, spesso senza che nessuno se ne accorga, attraverso **associazioni ripetute tra stati emotivi e cibo**.

Le associazioni più comuni che insegniamo senza volerlo

«**Piangi? Ecco un biscotto.**» → Il cibo calma le emozioni difficili

«**Hai fatto bravo? Ti meriti un gelato.**» → Il cibo è una ricompensa

«**Finisci il piatto o niente dolce.**» → Il cibo è controllo e potere

«**Mangia, così cresci grande e forte.**» → Il cibo è dovere, non piacere

«**Dai su, solo un morso per la nonna.**» → Le emozioni degli altri contano più della mia sazietà

■ Buono a sapersi

Il cervello del bambino impara per associazione. Ogni volta che un'emozione viene calmata con il cibo, quella connessione si rafforza — fino a diventare automatica.

Ma le associazioni si possono anche riscrivere, con pazienza e coerenza.

2 Riconosci i segnali: tuo figlio mangia per fame o per emozione?

Prima di intervenire, impara a **osservare**. Questi segnali ti aiutano a capire cosa sta succedendo davvero.

SEGNALI DI FAME FISICA	SEGNALI DI FAME EMOTIVA
Arriva gradualmente	Arriva all'improvviso
Accetta quasi qualsiasi cibo	Vuole solo cibi specifici (dolci, snack)
Si ferma quando è sazio/a	Continua anche dopo aver mangiato
Compare dopo ore dall'ultimo pasto	Compare dopo una lite, noia, stanchezza
Non genera senso di colpa	Seguito spesso da malumore o agitazione

■ Come osservare senza giudicare

Tieni un piccolo diario per una settimana: quando tuo figlio chiede cibo fuori pasto, annota l'orario, cosa stava facendo prima e come sembrava emotivamente. I pattern emergono in pochi giorni.

3 Le parole che fanno la differenza

Il linguaggio che usiamo intorno al cibo plasma il rapporto che i nostri figli avranno con l'alimentazione per anni. Piccole sostituzioni, grande impatto.

INVECE DI DIRE...	PROVA A DIRE...
«Bravo/a! Ti meriti un gelato.»	«Bravo/a! Come ti senti adesso?»
«Dai, solo un boccone in più.»	«Ascolti la tua pancia? Ti dice che è piena?»
«Se finisci, poi il dolce.»	«Il dolce lo mangiamo insieme, fa parte del pasto.»
«Non piangere, guarda che ti do...»	«Capisco che sei triste. Vuoi un abbraccio?»
«Questo fa male, non si mangia.»	«Questo lo mangiamo ogni tanto, non tutti i giorni.»
«Mangia tutto o non esci.»	«Assaggia e dimmi come ti sembra.»



4 5 abitudini quotidiane che fanno la differenza

Non servono grandi cambiamenti. Bastano piccoli gesti ripetuti ogni giorno per costruire un rapporto sano con il cibo — e con le emozioni.

1. Pasti in famiglia, senza schermi

Il momento del pasto è anche un momento relazionale. Spegnerne TV e telefoni permette ai bambini di riconoscere la sazietà e di vivere il cibo come un piacere condiviso, non un automatismo.

2. Dai nome alle emozioni, non al cibo

Quando tuo figlio è agitato, stanco o annoiato, aiutalo a nominare l'emozione: «Sei arrabbiato? Deluso? Stanco?». Chi impara a riconoscere le emozioni ha meno bisogno di anestetizzarle col cibo.

3. Proponi alternative fisiche alle emozioni difficili

Saltare, correre, disegnare, abbracciare un cuscino, fare una passeggiata — il corpo dei bambini ha bisogno di scaricare le emozioni attraverso il movimento, non attraverso il cibo.

4. Non usare il cibo come premio né come punizione

Ogni volta che il cibo diventa moneta di scambio, perde il suo valore nutritivo e ne acquista uno emotivo. Sostituisci con tempo di qualità, attività speciali, parole di valorizzazione.

5. Sii il primo esempio

I bambini imparano guardando. Se ti vedono mangiare per stress, usare il cibo come conforto o parlare male del proprio corpo, lo registrano. La coerenza è lo strumento più potente che hai.

5 Cosa fare nel momento della crisi

Tuo figlio è in piena crisi emotiva e vuole mangiare. Ecco un protocollo semplice in 4 passi per gestire il momento senza drammi e senza cedere all'automatismo cibo = soluzione.

1

FERMATI

Non reagire d'istinto. Fai un respiro prima di rispondere. Il tuo stato emotivo si trasferisce al bambino.

2

RICONOSCI

Nomina l'emozione che vedi: «Vedo che sei molto arrabbiato/a» o «Sembra che tu sia stanco/a». Sentirsi capiti riduce già l'intensità emotiva.

3

OFFRI UN'ALTERNATIVA

Proponi qualcosa di fisico o relazionale: un abbraccio, saltare insieme, disegnare, raccontarti cosa è successo. Dagli il tempo di scegliere.

4

SE VUOLE COMUNQUE MANGIARE

Va bene. Offri qualcosa di nutriente e mangiatelo insieme, seduti, con calma. Il momento relazionale cambia completamente il significato del gesto.

♥■ Ricorda sempre

Non esiste il genitore perfetto. Ogni momento in cui scegli di fermarti, ascoltare e rispondere con calma invece di aprire il frigo è già un passo enorme nella direzione giusta.

*«Il rapporto che tuo figlio avrà con il cibo domani
si costruisce nelle piccole scelte di oggi.»*

Questa guida gratuita è solo il punto di partenza. Se vuoi approfondire con la scienza dietro alle abitudini alimentari dei bambini, le finestre di sviluppo, l'epigenetica e strategie ancora più specifiche per fasce d'età, scopri la **guida premium** — disponibile presto su [@maryloria.nutrizione](#).

Con cura,

Mary • [@maryloria.nutrizione](#)

Nota informativa

Questa guida ha esclusivamente scopo informativo ed educativo. I contenuti presentati non costituiscono diagnosi medica, prescrizione dietetica o trattamento terapeutico, e non sostituiscono in alcun modo il parere di un medico, di un dietista o di qualsiasi altro professionista sanitario qualificato.

Le informazioni contenute in questa guida sono basate su ricerche scientifiche di carattere generale e non tengono conto delle condizioni di salute individuali. In caso di disturbi alimentari, patologie croniche, problematiche psicologiche o qualsiasi altra condizione di salute, si raccomanda di rivolgersi sempre a un professionista competente prima di apportare modifiche alla propria alimentazione o a quella dei propri figli.

L'autrice declina ogni responsabilità per l'utilizzo improprio delle informazioni contenute in questa guida. Tutti i diritti sono riservati. È vietata la riproduzione, anche parziale, senza autorizzazione scritta.

■ Hai bisogno di un supporto personalizzato?

Se desideri un percorso su misura per te o per la tua famiglia, contattami su Instagram @maryloria.nutrizione o visita il mio sito web per scoprire i servizi disponibili.