

Mihaela Bilic: "Abținerea de la mâncat pe o perioadă lungă nu e constructivă"

By Ana Vlad - 17/03/2025



Mâncatul compulsiv este o problemă comună care afectează mulți oameni, atunci când consumul de alimente devine o modalitate de a face față emoțiilor sau stresului, nu neapărat o reacție la foame. Despre această nevoie urgentă de a mânca a vorbit în ultima postare publicată pe pagian de Facebook, unul dintre cei mai renumiți medici nutriționiști din țara noastră, Mihaela Bilic. Este important să abordăm această problemă prin schimbări de obiceiuri

alimentare, evitând dietele restrictive și gestionând emoțiile într-un mod sănătos.

”Ce ne facem cu mâncatul compulsiv

Tuturor ni s-a întâmplat să înfulecăm pe nerăsuflăte un pachet de chipsuri sau o tabletă de ciocolată- nu de foame, ci pentru efectul de calmare! Mâncatul impulsiv este o nevoie necontrolată de a consuma urgent un aliment care ne place, ca să obținem o stare de bine imediată.

Și de ce ar fi o problemă? Pe lângă numărul mare de calorii pe care le înghițim, cel mai mult ne sperie senzația de pierdere de control, faptul că nu ne putem opri, parcă am fi posedați de mâncare! Compulsiile alimentare pot avea multe cauze: stres, anxietate, oboseală, disconfort, emoții dificile, stimă de sine scăzută, depresie, lipsă de somn.

Compulsiile alimentare pot fi evitate prin câteva schimbări de obiceiuri și stil de viață. Țineți cont că este interzis să ne interzicem! Dietele restrictive induc frustrare, care se acumulează și declanșează derapaje alimentare, urmate de senzație de vină, alte interdicții și din nou compulsii. Ca să rupem acest cerc vicios e mai sigur să reducem porțiile și să mâncăm din toate câte un pic, fără interdicții.

Nici abținerea de la mâncat pe o perioadă lungă nu e constructivă. Ca să ne fie cu adevărat foame ar trebui să treacă 3-4 ore de la masă; însă dacă au trecut prea multe ore, e greu de crezut că ne putem controla. Mai bine o supă sau un covrig la gustare, decât tot frigiderul la masa de seară.

Și dacă tot vorbim de organizare, întotdeauna veți mânca ce aveți la îndemână. Cea mai sigură metodă să evitați chipsurile și ciocolata este să nu le cumpărați! Nu țineți produse ispititoare în sertarul de la birou, pe noptieră sau în mașină. Dacă tot mâncăm compulsiv, măcar să nu fie bogat în calorii.

Ronțăielile dulci și sărate au în medie 500cal/100g, deci aveți grijă să vă înconjurați de produse dietetice și neatrăgătoare: friptură rece, castraveți murați, ouă fierte, iaurt, legume, cereale expandate, prune uscate și ciocolată neagră...că tot e bogată în magneziu!”, **a precizat nutriționistul în postarea publicată ep pagian de Facebook.**

Mihaela Bilic: "Episoadele de bulimie nu au loc cu martori"

Mihaela Bilic, renumită nutriționistă, subliniază importanța prezenței celor din jur în lupta împotriva acestor comportamente auto-destructive. În loc să ne izolăm, ar trebui să ne deschidem față de cei dragi sau chiar față de străini, pentru a ne ajuta să gestionăm emoțiile care stau la baza acestor compulsii.



”Cel mai grav element al unei compulsii alimentare este mâncatul pe ascuns, fără să ne vadă nimeni. Izolarea și evitarea agravează emoțiile negative și încurajează comportamentul auto-destructiv. Cel mai simplu și eficient lucru pe care trebuie să-l faceți este să nu mâncați singuri!

Episoadele de bulimie nu au loc cu martori, deci folosiți-vă de prezența celor din jur ca să vă păzească de voi. Nu contează dacă este familia, colegii de la birou, străinii dintr-o cantină sau dintr-un parc, important este să fie lume în jur când mâncați.

Nu neglijați nici partea psihologică- ne folosim de mâncare, dar problema nu este nutrițională, ci emoțională. Acoperim cu mâncare sentimente și senzații pe care nu le cunoaștem sau care ne sperie. Emoțiile se trăiesc și se confruntă. Trebuie să vă acceptați și să vă înțelegeți, compulsiile alimentare vor dispărea când vă împăcați cu propria ființă. Și încetați să o pedepsiți cu o nouă cură de slăbire!”, **a concluzionat unul dintre cei mai renumiți medici nutriționiști din țara noastră, Mihaela Bilic.**

Foto descriptiv. Sursă foto: pexels.com

Citiți, de asemenea, pe anchetaonline.ro:

<https://anchetaonline.ro/tehnos-calificat-campionatul-mondial-robotica-cristian-gentea-mandrim-tehno-zinca-golescu-231752/>

Original article:

<https://anchetaonline.ro/mihaela-bilic-abtinerea-mancat-231786/>