



FAME DI CALMA

Il cibo come tentativo di adattamento a un mondo troppo intenso

Dott.ssa Tania Seconi – Tecnico della Riabilitazione Psichiatrica



Criterio B – DSM-5

Modelli di comportamento ristretti e ripetitivi, o attività che si manifestano con almeno due delle seguenti caratteristiche:

1. Linguaggio ripetitivo, movimenti stereotipati, o uso stereotipato o ripetitivo di oggetti (come stereotipie motorie semplici, ecolalia, uso ripetitivo di oggetti, o frasi idiosincratiche)
2. Eccessiva aderenza a routine, modelli ritualizzati di comportamento verbale o non verbale, o eccessiva resistenza al cambiamento (come rituali motori, insistere sullo stesso percorso o sullo stesso cibo, ripetere le stesse domande o manifestare eccessiva preoccupazione per piccoli cambiamenti).
3. Interessi molto ristretti e fissi, anomali per intensità o focalizzazione (come un forte attaccamento o preoccupazione per oggetti inusuali, interessi eccessivamente circoscritti o perseverativi)



4. Iper-reattività o ipo-reattività agli input sensoriali o interesse inusuale per aspetti sensoriali dell'ambiente (come una apparente indifferenza al dolore / calore / freddo, risposta avversa nei confronti di specifici suoni o tessiture, eccessivo odorare e toccare oggetti, essere affascinati da luci o oggetti che ruotano).

ELABORAZIONE SENSORIALE: processo attraverso il quale il sistema nervoso riceve, interpreta e risponde agli input sensoriali. Il sistema nervoso svolge un'importante funzione di filtro e inibizione degli stimoli sensoriali irrilevanti, permettendoci di selezionare le informazioni più significative.

Alcuni studi hanno ipotizzato un deficit di gating sensoriale nelle persone neurodivergenti, un funzionamento differente della funzione inibitoria del sistema nervoso nei confronti di stimoli sensoriali irrilevanti. Questo può essere collegato ad un'inadeguata elaborazione delle informazioni sensoriali in entrata, che non vengono percepite come irrilevanti e di conseguenza filtrate. L'assenza di filtri può portare ad un'inondazione sensoriale.



Stimming comportamenti fondamentali, assolvendo a funzioni ben specifiche, calmarsi, autoregolarsi, sfogare sensazioni che arrivano in modo troppo forte. Spesso è la risposta a stimoli sensoriali eccessivi (come ambienti troppo rumorosi, luminosi, affollati) e aiuta a calmarsi in caso di situazioni di sovraccarico sensoriale, emotivo o cognitivo.

COMPORTAMENTI ALIMENTARI ATIPICI

come strategie di autoregolazione

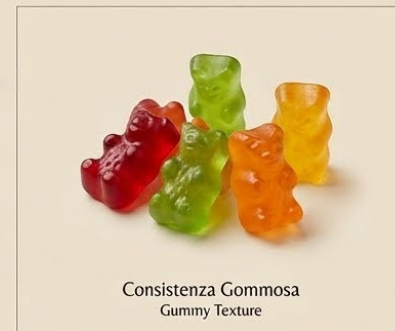
Mangiare alimenti con consistenze marcate (molto croccanti, gommosi) o sapori intensi (molto dolci, salati o piccanti), può agire come forma di stimming sensoriale. Questa stimolazione orale può aiutare il sistema nervoso a calmarsi o a colmare stati ipo-stimolazione, sfruttando il cibo come fonte rapida e accessibile di gratificazione



Consistenza Croccante
Crunchy Texture



Sapore Intenso (Salato)
Intense Flavor (Salty)



Consistenza Gommosa
Gummy Texture

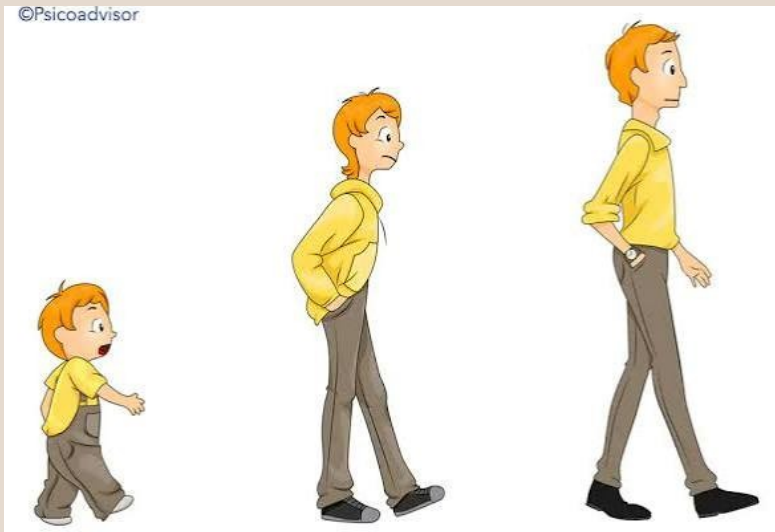


Sapore Intenso (Dolce)
Intense Flavor (Sweet)



Sapore Intenso (Piccante)
Intense Flavor (Spicy)

La selettività alimentare nel bambino è un fenomeno caratterizzato da una forte preferenza per un numero ristretto di cibi, spesso legata a caratteristiche sensoriali, come la sensibilità a consistenze, odori o colori specifici



Negli adulti la selettività alimentare può persistere e intrecciarsi con altri comportamenti quali la rigidità nelle abitudini, il rifiuto del cibo nuovo o cucinato in modo diverso dal solito e la difficoltà nel percepire correttamente i segnali enterocettivi di fame e sazietà

SALTA I PASTI

SI ABBUFFA

DIGIUNA

È SELETTIVO

RESTRINGE

**NON ACCETTA CIBI
NUOVI**

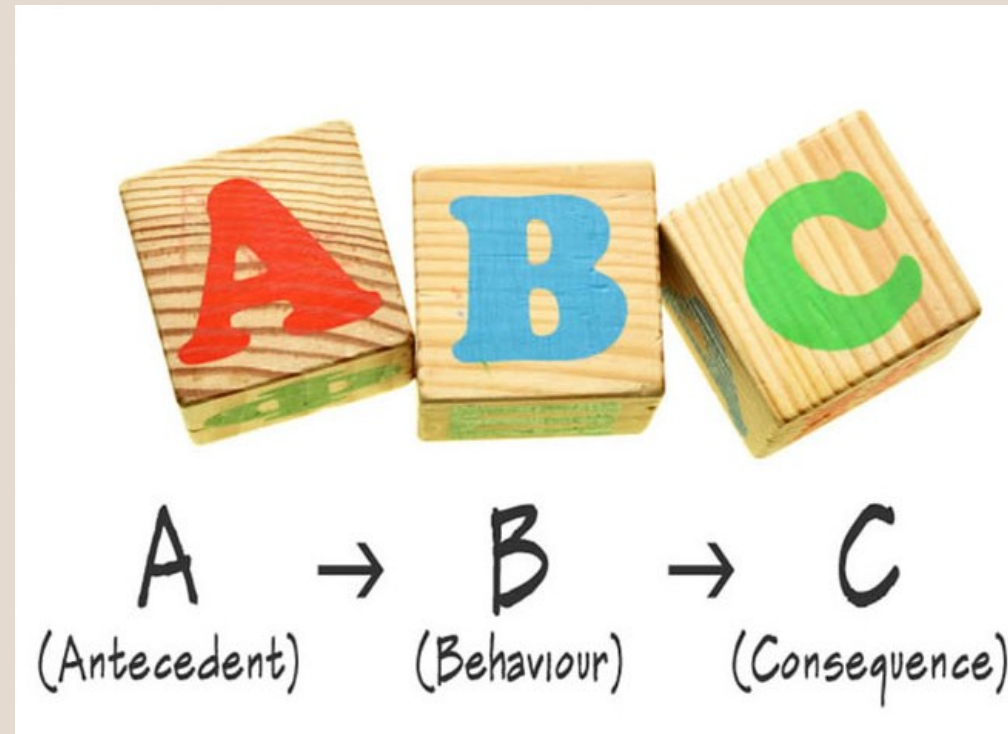


CHE FUNZIONE STA SVOLGENDO QUEL
COMPORTAMENTO PER QUELLA
PERSONA?



DISTINGUERE IL COMPORTAMENTO OSSERVABILE
DALLA FUNZIONE CHE QUEL COMPORTAMENTO SVOLGE

NO LETTURA GIUDICANTE



A (ANTECEDENTE) Cosa è successo nelle ore precedenti?	B (COMPORTAMENTO) Cosa faccio esattamente?	C (CONSEGUENZA) Cosa cambia subito dopo?
Lavoro: continui rumori, luci forti, nessuna pausa, stanchezza	Casa: mangio cibo gratificante. Continuo a mangiare anche quando non ho più fame	La sensazione mi dà conforto, mi sento sollevata, diminuisce l'ansia.



A LUNGO TERMINE?

Si fonda sul presupposto che i fattori che mantengono il comportamento siano da ricercare prevalentemente nel contesto

STRATEGIA DI ADATTAMENTO

FUNZIONE DI AUTOREGOLAZIONE → RINFORZO AUTOMATICO

RINFORZO: conseguenza al comportamento che aumenta la probabilità che il comportamento venga ripetuto nel tempo

R+ : stimolazione sensoriale autogratiificante

R- : funzione analgesica, funzione filtro rispetto a stimoli sensoriali vissuti come avversivi

A LUNGO TERMINE → COMPORTAMENTO DISFUNZIONALE
(può danneggiare o essere pericoloso per la persona)



INTERVENTO RIABILITATIVO

Gli interventi standard per i disturbi alimentari possono fallire se non tengono conto della neurodiversità sottostante. Richiedono un approccio più flessibile e focalizzato sull'autoregolazione piuttosto che sul solo controllo del peso o della dieta

*NON FERMARSI
ALL'INFORMAZIONE DEL
COMPORTAMENTO ALIMENTARE*

*COSTRUIRE UN
REPERTORIO DI STRATEGIE
DI COPING ALTERNATIVE*

AUMENTARE LA SICUREZZA E LA TRANQUILLITÀ DELLA PERSONA



STRATEGIE ADATTIVE

ABC DELLA SITUAZIONE

SITUAZIONE

Cos'è successo? Dove sono? Quando?
Con chi?

COSA HO PENSATO?

Che immagini mi sono venute in mente?

CHE EMOZIONE HO SENTITO?



TERMOMETRO
Quanto alta era la mia
emozione? _____

COMPORTAMENTO

Cosa ho detto? Cosa ho fatto?

Aiutare la persona a ricostruire la sequenza della giornata e ad identificare trigger

Tenere un diario per annotare le situazioni, gli stimoli o gli ambienti che causano stress. Una volta identificati, si può pianificare come evitarli o come affrontarli con supporti adeguati

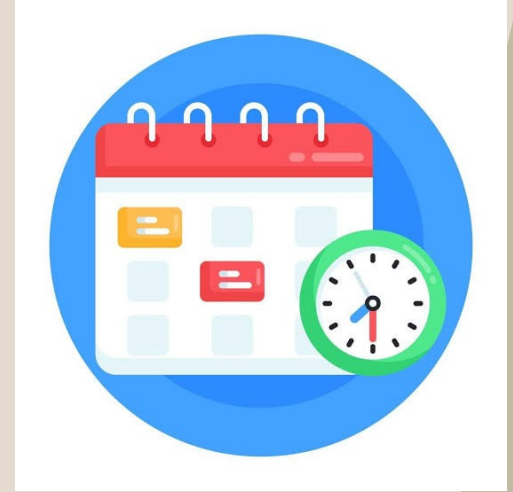
TERMOMETRO DEL SOVRACCARICO



PAUSE PROGRAMMATE

INSERIRE NELL'AGENDA DEI MOMENTI DI PAUSA E SPUNTINI (RISPETTARLI ANCHE SE NON SI HA FAME)

Una ridotta enterocezione impedisce di agire prima che il livello di stress diventi critico.



Avere orari regolari per pasti, lavoro, pause e sonno riduce l'ansia e il carico cognitivo legato all'incertezza. Inserire momenti di riposo e silenzio durante la giornata non è un lusso, ma una necessità

ACCESSORI SENSORI FRIENDLY



SPAZI CALMI – ZONE DI DECOMPRESSIONE

Avere un “angolo sicuro” in casa o un accordo per usare una stanza tranquilla in ufficio può essere un salvavita.

Un luogo dove ritirarsi con luci soffuse, pochi rumori e oggetti confortanti

- bagno poco frequentato
- cortile esterno
- camera da letto



- **TECNICHE DI GROUNDING:** quando ci si sente andare in sovraccarico, riportare l'attenzione al presente attraverso i sensi può interrompere il ciclo dell'ansia
- **COMUNICAZIONE ASSERTIVA:** comunicare lo stress e il sovraccarico, imparare a comunicare i propri bisogni in modo chiaro, senza subire passivamente l'ambiente



Riconoscere e comprendere i bisogni individuali
significa costruire percorsi personalizzati, rispettosi
delle specificità di ogni persona e liberi dal giudizio

GRAZIE