**TAV – TESTO 2 – Sovralimentazione compulsiva**

Ripensate all'ultima volta che avete mangiato così tanto da sentirvi assolutamente sazi. Stavate mangiando una torta enorme per festeggiare il compleanno di un amico? Abbuffandovi di tacchino e patate dolci per la festa del Ringraziamento? O eravate soli, a casa, magari alla fine di una giornata difficile? Come vi siete sentiti dopo? Semplicemente infastiditi dal fatto che vi eravate fatti venire il mal di stomaco? O tormentati dal senso di colpa o dalla vergogna?

Mangiare troppo di tanto in tanto è normale. Lo è anche mangiare per ragioni emotive. Michelle May, autrice del libro *Mangia ciò che ami, ama ciò che mangi*, dice: “Dal momento in cui nasciamo, veniamo nutriti con il cibo e ricompensati con il cibo, quindi i legami emotivi con il cibo sono normali". Le persone che mangiano in modo compulsivo, però, possono usare il cibo come unico modo per affrontare le emozioni negative. Di conseguenza, spesso sentono di essere fuori controllo.

Queste persone continuamente al cibo e si sentono in colpa, si vergognano o si sentono depresse dopo aver mangiato. May aggiunge: "Tutto questo è molto diverso da quello che si prova dopo, diciamo, aver mangiato un grande pasto del Ringraziamento. Ci si potrebbe sentire pieni, e si potrebbe rimpiangere di aver mangiato l'ultima fetta di torta, ma non si è consumati dalla vergogna". Alcune persone che mangiano troppo hanno un disturbo clinico chiamato Disturbo da sovralimentazione compulsiva.

Le persone con questo disturbo mangiano in modo compulsivo grandi quantità di cibo in un breve lasso di tempo e in seguito si sentono in colpa o si vergognano. E lo fanno spesso: almeno una volta alla settimana per un periodo di almeno 3 mesi. Non tutti quelli che mangiano troppo soffrono di Disturbo da sovralimentazione compulsiva. Potreste mangiare molto cibo nel corso della giornata, piuttosto che tutto in una sola seduta, e potreste non farlo regolarmente, ma solo quando vi sentite stressati, soli o tristi.

Per molte persone, la sovralimentazione compulsiva fa parte di un ciclo che inizia con una dieta restrittiva. May lo chiama "mangia, pentiti, ricomincia". Potreste iniziare una dieta perché non vi sentite a vostro agio con il vostro peso, per poi scoprire che è troppo difficile da seguire, soprattutto se usate il cibo come strumento per affrontare le emozioni negative. Alla fine, raggiungerete un punto di rottura e vi abbufferete di cibi "proibiti", e poi il senso di colpa e la vergogna si faranno sentire, e le restrizioni ricominceranno.

Il ciclo può essere difficile da spezzare. Anche le persone che dicono di non essere a dieta spesso hanno preconcetti sui cibi “buoni” o “cattivi”. Marsha Hudnall, la presidentessa di un centro per le donne che lottano con la sovralimentazione compulsiva, dice: "Quando si ha una sostanza che è naturalmente calmante e appagante e la si rende proibita, diventa solo più attraente". Negli ultimi anni, il concetto di dipendenza da cibo è diventato popolare tra alcuni scienziati.

Questi ricercatori dicono che alcuni cibi ricchi di grassi, zuccheri e sale creano dipendenza, causando cambiamenti nel cervello simili a quelli causati dalle droghe. Tuttavia, l'idea della dipendenza dal cibo è controversa. Da un lato, la terapia standard per la dipendenza è l'astinenza, e questo non è possibile con il cibo. Inoltre, la dieta è una componente molto importante del ciclo. Da questo punto di vista, è controproducente etichettare certi alimenti come negativi.

“Non c'è dubbio che mangiare può stimolare il rilascio di sostanze chimiche piacevoli nel cervello”, dice Hudnall, “ma questo non rende il cibo una sostanza che crea dipendenza. Ci sono prove che è in realtà il comportamento (il ciclo di restrizione/rottura) che causa i segni della dipendenza, non il cibo in sé", dice. Alcuni ricercatori hanno addirittura affermato che il termine "dipendenza dal mangiare" è un termine più preciso di "dipendenza da cibo".

Quindi, come si può controllare la sovralimentazione compulsiva? Per prima cosa, bisogna chiedere aiuto. Può essere difficile smettere di mangiare troppo da soli, soprattutto se alla base ci sono dei problemi emotivi profondamente radicati. Lavorare con uno psicologo può aiutarvi a scoprire i fattori psicologici (come una percezione negativa del proprio corpo) che possono essere alla base del vostro comportamento.

In secondo luogo, evitate le etichette. "Dovete capire che non siete brutte persone", dice May. "Etichettarsi come tali può portare alla continuazione del ciclo". Lo stesso vale per il cibo. Il cibo è cibo, non è 'buono' o 'cattivo'. Può essere difficile superare questi pregiudizi, ma le ricerche dimostrano che se si mangia quello che si ritiene un cibo 'cattivo', è più probabile che si finisca per mangiarne troppo".

In terzo luogo, bisogna prendersi una pausa. Quando avete voglia di mangiare, fermatevi un attimo e chiedetevi: Ho fame? A volte le persone si concentrano così tanto su ciò che vogliono mangiare che non si fermano a chiedersi perché vogliono mangiare. Se si usa il cibo come strumento per affrontare le emozioni negative, non si riconoscono i segnali che ci dicono che siamo sazi, ed è importante avere questa consapevolezza del proprio corpo.

In quarto luogo, bisogna cambiare l'ambiente in cui ci si muove. Un'abitudine è molto spesso semplicemente un comportamento con il pilota automatico. Modificare il nostro ambiente può riportare la nostra attenzione sul nostro comportamento e darci la possibilità di prendere decisioni più consapevoli. Per esempio, Hudnall dice: "se vi sedete sempre su una certa sedia per mangiare, spostatela in un punto diverso della stanza – o sedetevi semplicemente da un’altra parte".

In quinto luogo, bisogna cedere alle voglie – con moderazione. Se avete davvero voglia di qualcosa – anche se non avete fame – concedetevi il permesso di mangiarne una piccola quantità. Infine, serve porre fine alle diete restrittive. "Mangiare troppo e mangiare troppo poco sono spesso due facce della stessa medaglia", dice May. "La privazione può essere un fattore scatenante della sovralimentazione compulsiva, proprio come lo stress, la rabbia o l'ansia".

Qualora queste strategie non dovessero funzionare, si può ovviamente ricorrere, come già detto, alla psicoterapia, il cui obiettivo è la riduzione delle abbuffate e lo sviluppo di abitudini alimentari sane. Dato che il disturbo può essere legato a emozioni negative, la terapia può riguardare anche altri problemi di salute mentale, come la depressione. Chiedendo aiuto, potrete imparare a controllare meglio la vostra alimentazione.

Che si tratti di sessioni individuali o di gruppo, la psicoterapia può aiutarvi a sostituire le abitudini malsane con altre sane e a ridurre le abbuffate. Tra gli esempi di psicoterapia c'è la terapia cognitivo-comportamentale (CBT), che può aiutarvi ad affrontare meglio i problemi che possono scatenare gli episodi di sovralimentazione. Inoltre, può favorire un maggior senso di controllo sul proprio comportamento e aiutare a regolare gli schemi alimentari.

Esiste anche la psicoterapia interpersonale. Questo tipo di terapia si concentra sulle relazioni con le altre persone. L'obiettivo è quello di migliorare le abilità interpersonali, cioè il modo in cui ci si relaziona con gli altri, compresi i familiari, gli amici e i colleghi di lavoro. Questo può aiutare a ridurre le abbuffate scatenate da relazioni problematiche e da modalità comunicative poco sane, tutti elementi che possono scatenare il desiderio di abbuffarsi.

Infine, qualora decideste di rivolgervi a un medico, tenete a mente che, benché esistano farmaci che possono aiutare a ridurre i sintomi, ci sono effetti collaterali, come vertigini, nervosismo, sonnolenza e difficoltà di concentrazione. Sarà quindi necessario che discutiate dei rischi e dei benefici con il vostro medico curante. In linea generale, comunque, i farmaci possono essere utili per controllare i singoli episodi di abbuffata, ma non affrontano il problema alla radice.

**CP – TESTO 2 – The hardest language**

People often ask which the most difficult language to learn is, and it is not easy to answer because there are many factors to take into consideration. Firstly, in a first language the differences are unimportant as people learn their mother tongue naturally, so the question of how hard a language is to learn is only relevant when learning a second language.

A native speaker of Spanish, for example, will find Portuguese much easier to learn than a native speaker of Chinese, for example, because Portuguese is very similar to Spanish, while Chinese is very different, so first language can affect learning a second language. The greater the differences between the second language and our first, the harder it will be for most people to learn.

Many people answer that Chinese is the hardest language to learn, possibly influenced by the thought of learning the Chinese writing system, which does appear to be very difficult for many. However, for Japanese speakers, who already use Chinese characters in their own language, learning writing will be less difficult than for speakers of languages using the Roman alphabet.

Italians often find learing Arabic challenging to learn due to the significant differences in how the two languages sound. Arabic has a wide range of consonant and vowel sounds that aren't present in Italian. For example, Arabic includes guttural sounds which Italians may struggle to produce accurately due to their absence in their own language.

Some people seem to learn languages readily, while others find it very difficult. Teachers and the circumstances in which the language is learned also play an important role, as well as each learner's motivation. If people learn a language because they need to use it professionally, they often learn it faster than people studying a language that has no direct use in their day to day life.

Apparently, British diplomats and other embassy staff have found that the second hardest language is Japanese, which will probably come as no surprise to many, but the language that they have found to be the most problematic is Hungarian, which has a staggering 35 cases – forms of a nouns according to whether it is subject, object, genitive, etc.

This does not mean that Hungarian is the hardest language to learn for everyone, but it causes British diplomatic personnel, who are generally used to learning languages, the most difficulty. However, Tabassaran, a Caucasian language, has 48 cases, so it might cause more difficulty if British diplomats had to learn it, truly testing even the most seasoned linguists among them.

Different cultures and individuals from those cultures will find different languages more difficult. In the case of Hungarian for British learners, it is not a question of the writing system, which uses a similar alphabet, but the grammatical complexity, though native speakers of related languages may find it easier, while struggling with languages that the British find relatively easy.

No language is easy to learn well, though languages which are related to our first language are easier. Learning a completely different writing system is a huge challenge, but that does not necessarily make a language more difficult than another. In the end, it is impossible to say that there is one language that is the most difficult language in the world.