**Autostima e svalutazione del Sé**

L’ autostima è semplicemente una **stima**, una valutazione, o se vogliamo la risposta alla domanda: “**cosa penso di me?”.** Se ci valorizziamo la nostra autostima sarà alta altrimenti sperimenteremo quella che viene chiamata bassa autostima o svalutazione del Sè.  Una bassa autostima può essere determinata da vari fattori (fisici relazionali emotivi ecc.), focalizzandoci maggiormente sui livelli di autostima in relazione all’ alimentazione, possiamo affermare che il rapporto di ognuno di noi con il cibo potrebbe essere influenzato non solo dalla necessità di bisogno di nutrimento come soddisfazione del bisogno primario fisiologico, ma anche dalla necessità di colmare una carenza affettiva, dove erroneamente, cerchiamo attraverso il cibo, di riempire i vuoti creati dalle delusioni o dai momenti no della vita, con il solo risultato di andare a tappare una lacuna (affettiva o di altra natura) che comunque resta non riempita. Un litigio, una delusione, un cambio d’umore improvviso, spesso bastano per aumentare i livelli di ansia, abbassare l’autostima, svalutarsi e percepire la sensazione di vuoto e quindi sentire il bisogno di mangiare anche quando non si ha fame.

Ogni giorno può essere quello giusto per dare una svolta ai propri comportamenti errati. Bisogna sapere che **l’ansia si riduce imparando a gestire le proprie sensazioni ed emozioni,** con l’aiuto di uno psicologo e abbinando una riabilitazione alimentare con il sostegno di un nutrizionista, si imparerà a controllare se stessi e ad essere più sicuri delle proprie capacità.

In conclusione potremmo considerare il livello di autostima percepito come un campanello di allarme, quando il livello si abbassa ci avvisa che stiamo trascurando quelli che sono i nostri reali bisogni concentrandoci probabilmente su quelli altrui.

Graziana Di Giuseppe