

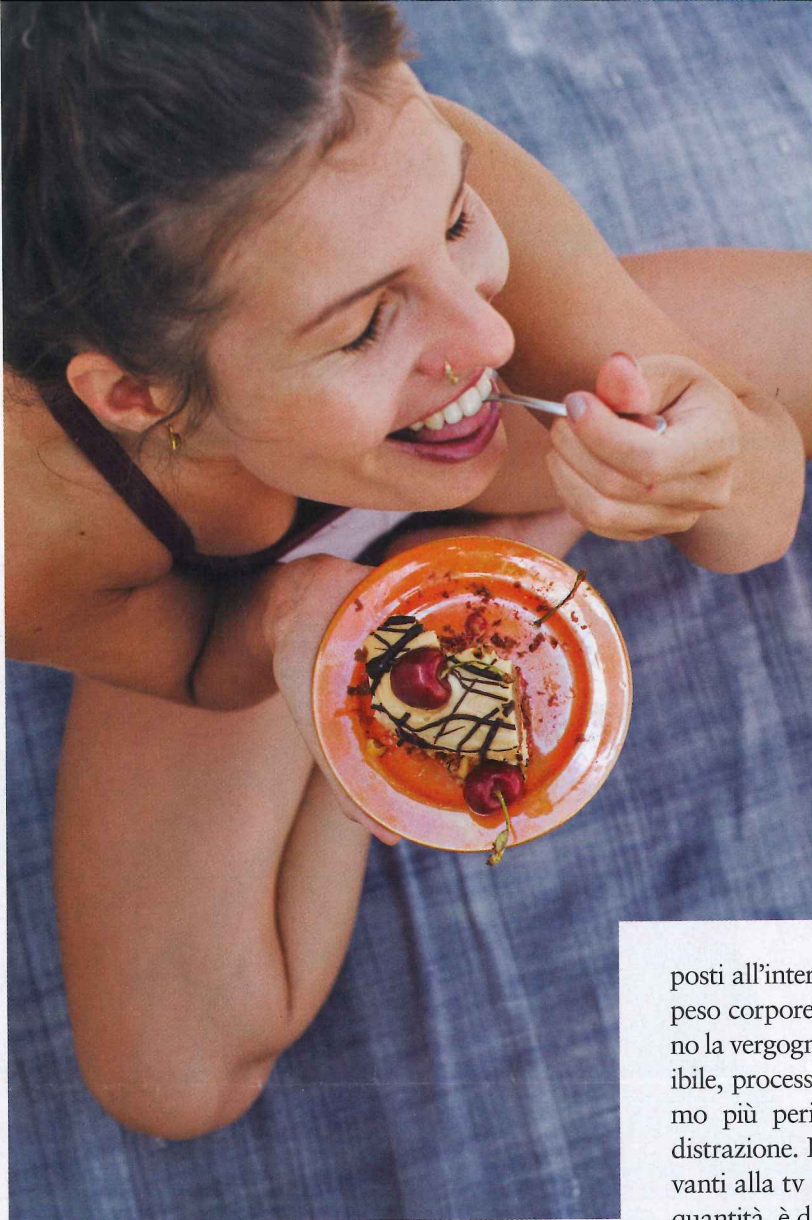
Condizionati da diete, mode e manie, a tavola facciamo troppe rinunce. **Ma ora gli esperti di mindful eating avvisano: i sacrifici sono punitivi**, è più importante godere delle belle emozioni suscitate dal cibo (patatine incluse). Perché tutti gli stati d'animo positivi hanno effetti potenti sul metabolismo e... sì, anche sul nostro peso

di *Manuela Mimosa Ravasio*  
foto *Oda Berby*

# Mangia, *brucia,* ama

**Mettete un acino di uva passa sul palmo della mano e osservatene il colore, la forma, la superficie.** Prendetelo tra le dita e sfregatelo, schiacciatelo dolcemente, avvicinatelo al naso e sentitene il profumo. Potrebbe emettere qualche suono? Portatelo all'orecchio e ascoltate. Ora mettete in bocca l'acino, ma non masticatelo: prima cercate di avvertirne il sapore, la consistenza, la ruvidezza. Una volta stretto tra i denti e, quindi, nello stomaco, visualizzatene il percorso e chiedetevi quale appagamento, fisico ed emotivo, vi ha dato. È questo uno dei primi esercizi di alimentazione consapevole proposti dalla Stress reduction Clinic dell'Università del Massachusetts. Come sostiene la pediatra Jan Chozen Bays, abate del





## LA DIETA DEL BUONUMORE

Avete bisogno di qualcosa che vi tiri su il morale? Datevi pure al cibo, ma con criterio. Lo spiega il nutrizionista Damiano Galimberti: «Il tono dell'umore è condizionato da neurotrasmettitori specifici come la serotonina, prodotta per il 90 per cento dall'intestino. Gli zuccheri semplici presenti nella frutta di stagione, nelle verdure come patate, cipolla, spinaci, lattuga, pomodori, peperoni e radicchio possono essere di aiuto al suo equilibrio, anche se la combinazione perfetta (cibi pro serotonina ma poveri di altri amminoacidi) si ha con papaya, banana e datteri. Indispensabile anche la compresenza di vitamine B3 (grano, orzo, legumi, pesce), B6 (latte, pesce, fagioli) e C». Per un buon livello di serotonina quindi, la dieta ovo-pesce-vegetale sembra l'ideale. Altre ricerche hanno rilevato l'effetto anti depressivo degli omega 3. Mentre la cioccolata fondente apporta il triptofano, l'amminoacido precursore della serotonina. È stato dimostrato che, consumandone quotidianamente 20-30 g si riduce la voglia di assumere zuccheri.

posti all'interno delle cellule, che aiutano a mantenere il peso corporeo. L'ansia, la depressione, la rabbia e persino la vergogna mettono in moto, come è facilmente intuibile, processi opposti. Ma secondo Bays lo stato d'animo più pericoloso per la nostra alimentazione è la distrazione. Ingozzarsi con un sacchetto di patatine davanti alla tv senza nemmeno rendersi conto di sapore o quantità, è diverso rispetto a mangiare le stesse patatine dopo averle messe in una ciotola, osservate e assaporate una a una, godendosene croccantezza e sapidità, e magari facendo una piccola pausa per dilatare il tempo dedicato al comfort food. Nel primo caso resterà una sensazione di disagio verso noi stesse, nel secondo di una gratificazione consapevole. Il principale scopo della mindful eating è proprio questo: restituire piacevolezza all'atto del mangiare, un senso di benessere che deriva dalla responsabilità di cosa, come e quanto mangiamo in ogni momento della giornata e che è capace di trasformare anche il junk food in un alimento possibile (certo non l'unico!) senza sensi di colpa o autoflagellazioni.

### Il trio della felicità

Non esistono, insomma, cibi buoni o cattivi, ma solo abitudini alimentari che ci fanno stare o meno bene. Lo pensa anche Emanuele Mian, psicoterapeuta specializzato in disturbi alimentari da poco in libreria con *MindFoodNess* (Mind Ed.): «Il nostro motto è "il cibo dà emozioni e spesso le emozioni diventano cibo". Abbiamo messo a punto un metodo per educare a un corretto comportamento alimentare gestendo

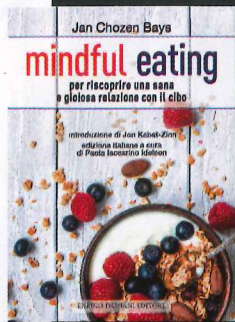
monastero zen Great Vow in Oregon e autrice di *Mindful Eating*, libro dedicato all'alimentazione consapevole pubblicato in Italia da Damiani Editore, il problema è che negli ultimi anni ci siamo "ammalati" di nutrizionismo. Mangiamo in maniera scientifica seguendo con ansia l'ultima ricerca o la dieta del momento; scegliamo gli alimenti sempre più razionalmente, basandoci sui dati nutrizionali, ma ci dimentichiamo che il cibo è soprattutto piacere. E scordiamo che noi non siamo solo biochimica, ma anche emozioni, e proprio queste emozioni, spesso trascurate, hanno un potente effetto sul nostro rapporto con il cibo. E, in definitiva, sul nostro peso.

### Al cuore del cibo

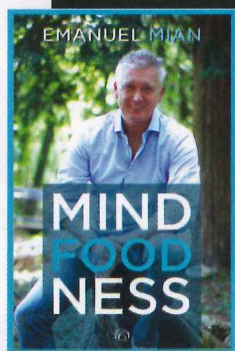
Lo specialista in Scienze dell'alimentazione e nutrigenomica Damiano Galimberti la chiama, nel suo libro *La Dieta del Dna* (HarperCollins), la variabile emozionale. Ci sono stati d'animo che condizionano il nostro metabolismo. Per esempio, ridere non solo contribuisce alla produzione di neuroormoni che aiutano a ridurre l'appetito, ma favorisce anche l'attivazione di quei mitocondri,



## PER SAPERNE DI PIÙ



In libreria due manuali sulla relazione tra emozione e cibo. Esercizi audio guidati da **Mindful Eating**. Per riscoprire una sana e gioiosa relazione con il cibo (Damiani Ed., € 14) si possono ascoltare su [enricodamianieditore.com](http://enricodamianieditore.com). La versione italiana è curata dalla nutrizionista Paola Iaccarino Idelson che tiene anche corsi di Mindful Eating ([centrodialimentazioneconsapevole.it](http://centrodialimentazioneconsapevole.it)). Un estratto gratuito dal libro di Emanuele Mian **MindFoodNess** (Mind ed., € 12,66) si trova invece su [mindfoodness.it](http://mindfoodness.it).



sensazioni e nutrizione. Al centro c'è la persona, ma si utilizzano anche nuove tecnologie come la video-simulazione o app che monitorano metabolismo e composizione corporea», dice Mian. Che nel suo libro apre anche la strada a un diario psiconutrizionale per capire quali stati d'animo ci guidano verso il frigorifero o la dispensa. Capire perché mangiamo, infatti, è fondamentale. Ci salverebbe, parafrasando le parole di Bays, dal nostro critico interiore, quello che ci giudica e ci fa sentire sbagliate persino quando abbiamo fame. Eppure avere appetito è una cosa naturale, come è naturale che le nostre voglie si concentrino intorno al trio diabolico di zucchero, sale e grassi. Come spiega Bays: «Da sempre, il dolce rassicura perché ci dice che si tratta di un cibo commestibile; il nostro istinto innato a immagazzinare carburante giustifica la nostra passione per il grasso; il sale ha permesso agli umani di preservare il cibo e di intraprendere lunghi viaggi per mare e terra: sono tre nutrienti essenziali per la sopravvivenza e l'uomo li riconosce come preziosi, quindi perché dannarci?». Senza contare che questo trio è capace di condurci verso che quello che Mian definisce il "punto della beatitudine", ed ecco perché i cibi industriali particolarmente elaborati ne sono pieni.

## Psicostrategie da tavola

La buona notizia è che la mente, una volta conosciuta, può diventare un'alleata. L'ansia amica delle grandi abbuffate, per esempio, si gestisce rallentando il pranzo. Uno dei modi per farlo è posare forchetta o cucchiaio nel piatto ogni volta che si assume un boccone, per riprenderli in mano solo dopo aver masticato a lungo. Anche il potere degli occhi può essere usato a nostro favore. Piatti e utensili da cucina più piccoli sembrano sempre pieni, mentre per non farci venire troppa acquolina in bocca semplicemente osservando un piatto, sarà sufficiente leggere le ricette senza guardarne la foto. Ma anche l'odore mette in moto emozioni che possono sollecitare la voglia di cibo. La soluzione è imparare a nutrirsi di odori costantemente, annusando polvere di caffè, cannella, erbe aromatiche... Infine, a tavola, fate conversazione. Parlare aumenta l'ossitocina, un neurotrasmettitore che modula il tono dell'umore ed è considerato uno degli ormoni della longevità. □