

Mindfoodness

Non portare più lo stress a tavola!

Hai mai pensato di applicare la meditazione mindfulness all'alimentazione? Questo metodo, chiamato mindfoodness, ristabilisce un rapporto equilibrato con il cibo, che non è più valvola di sfogo delle emozioni. Così ritrovi forma e serenità. Anche in tempi di pandemia

Con la collaborazione di **Emanuel Mian**, psicologo e psicoterapeuta

Avrai sentito parlare di meditazione mindfulness, ma sai cos'è la mindfoodness? È la mindfulness applicata al food, al cibo. Se non ti senti a tuo agio nel tuo corpo, se scarichi sulla tavola le emozioni più forti, se senti di mangiare spesso in modo nervoso e compulsivo, questo metodo potrebbe essere quello di cui hai bisogno per ritrovare forma, serenità e gusto per la cucina. Ne parliamo con il suo ideatore Emanuel Mian, psicologo e psicoterapeuta, autore di *MindFoodNess. Allena la tua mente a gestire meglio cibo, corpo ed emozioni* (Mind Edizioni). In periodi complicati come quelli che stiamo vivendo, può capitare che, per scaricare ansia e frustrazione,

HA UN SIGNIFICATO PROFONDO

Mindfoodness combina tre parole: MIND, mente, perché ti insegna a vedere ed evitare le trappole della mente, sabotando quelle "gabbie" che impediscono di raggiungere gli obiettivi desiderati; FOOD (cibo), inteso come nutrimento e non come semplici alimenti da ingurgitare; e infine NESS, la capacità concreta di fare (un po' come avviene nella concretizzazione dei sostantivi Wellness, Fitness, Happiness da Well, Fit, Happy ecc.).

mangiamo troppo o ci tuffiamo sul cibo in modo compulsivo: nessuna sorpresa che i numeri sulla bilancia salgano inesorabilmente. Mettersi a dieta potrebbe non bastare, e comunque combattere le tentazioni è tutt'altro che facile, perché il non riuscire a resistere all'ennesimo dolcino non dipende da una fame reale, ma da una fame emotiva. Che sia dovuta a stress, ansia, insoddisfazione o semplice inconsapevolezza della quantità di cibo che stiamo ingurgitando senza accorgercene, stiamo solo provando a tappare, con il cibo, quel buco al centro del petto che spesso si traduce in un buco allo stomaco. Non è quindi una semplice dieta a poterci fare tornare in equilibrio: serve un profondo lavoro su se stessi che vada all'origine di questa fame. Per questo, è nata la mindfoodness: racchiude in sé la filosofia mindfulness e quella del mindful eating, due pratiche di consapevolezza incentrate rispettivamente sul momento presente e sull'alimentazione, sulla sospensione del giudizio e sulla costruzione di un rapporto equilibrato con se stessi, con il cibo e con il proprio corpo.



DUE COSE DA FARE PRIMA DI INIZIARE

Osserva le tue abitudini e scopri cosa va cambiato

• **TIENI UN DIARIO ALIMENTARE.** Tieni una lista delle abitudini legate al cibo che mangi, a come lo mangi, a cosa provi mentre lo mangi. Prova a chiederti se i biscotti che continui a mangiare al mattino anche dopo aver finito il caffelatte sono frutto della fame o di altre motivazioni (la mole di lavoro da affrontare, la sensazione di non essere all'altezza...). Annota, senza giudicare, tutto quello che accade. «Davanti a questa lista - ci spiega Mian - cerca di capire se sono solo questi comportamenti a impedirti di raggiungere il risultato che desideri o se alcuni di essi erano inizialmente delle strategie "fai da te" che poi sono diventate il tuo "pilota automatico", cioè abitudini che ti risulta difficile individuare chiaramente finché non esageri».

• **FAI UN ELENCO DI QUATTRO PUNTI.** A questo punto «elenca le quattro peggiori abitudini alimentari (azioni, atteggiamenti, cose che ti dici o che pensi mentre agisci o non agisci) che si ripresentano costantemente nelle tue giornate e descrivile nel più piccolo dettaglio che ti viene in mente», prosegue l'esperto. Che valore dai a ciascuna di queste cattive abitudini che stai esaminando? In percentuale, quanto pesa ciascuna di esse sulla tua vita? «E ora chiediti: cosa succederebbe se iniziassi a dire "no" a queste azioni che ripeti ogni giorno?». Inizia dalla cattiva abitudine a cui hai dato un punteggio più basso (cioè quella che secondo te impatta meno sulla tua quotidianità) e prova a non farla per una settimana. «Ogni sera, chiediti: come mi sono sentito nel non farlo?». Prendi nota della risposta.

Apprensione e distrazione Con questi 5 esercizi non accadrà mai più

E ora, Mindfoodness! Se vuoi cambiare le vecchie abitudini a tavola, devi creane di nuove. Se sei abituato a mangiare sovrappensiero, questi semplici esercizi ti aiuteranno ad aumentare la tua consapevolezza. Non esistono cibi buoni o cattivi, ma abitudini che ti fanno stare bene. Con questi esercizi imparerai a metterle in pratica.



1 Prima di sederti a tavola Apparecchia con cura e aggiungi uno specchio

Se mangi alla scrivania, in auto, in piedi o passeggiando non riuscirai a sentirti sazio allo stesso modo di quando mangi davanti a una tavola ben apparecchiata. Il tuo stomaco non è mai solo: con lui c'è sempre la tua mente e tu devi usare lei affinché comunichi con la tua pancia per darle uno stop. Quando non hai consapevolezza di quanto e cosa mangi perché stai anche facendo altro, corri maggiormente il rischio di creare confusione. Un semplice trucco che può aiutarti è quello di guardarti mentre mangi. Dopo aver apparecchiato la tavola, prova a piazzare uno specchio davanti a te. Di solito mangi meno se non sei da solo? Bene, quella compagnia puoi anche essere tu.

2 Durante il pasto Prova l'esercizio delle posate

Quante volte non ti sei neppure accorto di aver finito il cibo nel piatto, per poi alzarti insoddisfatto e andare a prenderne un'altra porzione? Se ti capita spesso, prova a cambiare la mano con cui mangi. Proprio così: inverti la destra con la sinistra (o viceversa, se sei mancino) nell'impugnare forchetta e coltello oppure il cucchiaino, se stai per affrontare un viaggio nel "qui e ora" con una zuppa o una mousse. Cambiare un'abitudine così apparentemente banale ti impegna a stare attento a come usi le posate. Impugnarle con una mano che di solito non usi per questa attività ti obbliga a concentrarti, cioè a non viaggiare più con il "pilota automatico" della tua mano dominante e del bisogno, spesso non reale, di mangiare.

ti fanno mangiare troppo?



3 Dopo aver mangiato Lava subito i denti

Un semplice trucco può permetterti di dire facilmente basta ai pensieri che ti spingono a mangiare tutto quello che c'è intorno a te: appena hai finito il cibo nel piatto, corri a lavarti i denti. Quando mangi e hai innescato il cosiddetto "pilota automatico", notalo e, appena senti di volere il bis o stai rischiando di esagerare, corri subito a lavarti i denti. Temporeggiare quei 3 o 5 minuti ti permetterà di ritornare in te e di evitare un'abbuffata di cui ti pentiresti e, quindi, di posticipare o limitare, e di molto, il danno che avresti commesso di solito. Inoltre, il sapore di menta aiuta a dissuaderti dalla voglia di nuovo cibo, non fosse altro che per il fastidio di doverli lavare di nuovo...

4 Voglia di snack Così puoi distinguere tra fame e appetito

Fame o appetito, sono due cose diverse. Possiamo scoprirlo con un esercizio semplice: prova a toccarti la pancia quando senti di voler mangiare qualcosa. Lo hai mai fatto? Spesso stai solamente replicando un'abitudine o cercando soddisfazione a un'emozione: stai solo agendo nella maniera in cui il tuo "pilota automatico" ha imparato a fare, riempiendo il vuoto che senti. E quindi mangi, per consuetudine, noia, o per il cosiddetto emotional eating. Prova durante i prossimi pasti a toccarti la pancia mentre mangi: che sensazioni ti trasmette? Che cosa noti? Sei affamato davvero? Quanto, da 1 a 10? Tocca la pancia mentre ti rispondi, servirà ad aumentare il collegamento tra il tuo stomaco e la tua mente e a rendere meno trasparenti i meccanismi.

5 Golosità incontrollabile? Sperimenta la tecnica "Spiega-Posticipa-Sposta"

Durante quegli episodi in cui stai per perdere il controllo con l'alimentazione, puoi utilizzare un'altra tecnica di MindFoodNess chiamata "SPS": "Spiega-Posticipa-Sposta". Non devi impedirti di mangiare ciò che vorresti, qualunque cosa sia: mangialo pure, ma dopo aver gestito tre fasi. La prima: spiega. Ovvero, spiega a te stesso quali sono i tuoi pensieri dominanti del momento e cosa sei tentato di fare (scrivilo su un foglio o su una nota dello smartphone). Fase due: posticipa. Aspetta 3 minuti e cambia stanza. Scrivi cosa sta accadendo e se decidi comunque di mangiare ciò che non dovresti. Terza fase: sposta. Spostare cosa? L'attenzione: su un altro cibo meno "pericoloso" o su un'emozione più gestibile.