

Consapevolezza per nutrire corpo, mente e spirito attraverso il cibo

# Mindful eating: nutrire corpo e mente

Una strada per ritrovare il gusto di mangiare il cibo che ci piace, senza sensi di colpa, liberandoci dai condizionamenti sull'alimentazione e guadagnando una nuova libertà dai pregiudizi sul peso

Quanti di noi possono dirsi presenti e attenti nell'atto di nutrirsi? Quanti di noi pensano a ciò che stanno assumendo nel momento in cui il cucchiaino o la forchetta arrivano alla nostra bocca? Mastichiamo il giusto o ingurgitiamo di fretta? Ci sentiamo soddisfatti quando ci alziamo da tavola? Perché non ci ricordiamo cosa abbiamo mangiato a cena, la sera prima, o semplicemente qualche ora fa a pranzo? E, infine, perché confondiamo la gratificazione con un eccesso alimentare?

Se si potesse eseguire un rapido test, ci si accorgerebbe che sono poche le persone davvero consapevoli mentre compiono il gesto più banale ma anche più importante della giornata: mangiare. Da qualche anno il termine consapevolezza è entrato nel nostro vocabolario, forse perché gli stimoli costanti che ci bombardano spingono a ritrovare un attimo di pace e di comunione con se stessi. O semplicemente perché lo stress da performance ci sta letteralmente mandando a pezzi il sistema nervoso e immunitario e, giocoforza, anche il peso-forma. Tant'è che in nostro soccorso a tavola arriva la Mindful eating, il nutrirsi in modo consapevole.

Mangiare in atteggiamento consapevole vuol dire praticare una nuova attenzione, osservando il comportamento alimentare che assumiamo e smettendo di mangiare in modo meccanico sull'onda delle nostre emozioni. Quando cominciamo a introdurre consapevolezza cominciamo a porre attenzione a tutte le attività quotidiane dedicate al cibo; comprarlo, prepararlo, servirlo, mangiarlo, l'ambiente fisico e sociale in cui lo mangiamo, lo ordiniamo e il lavaggio e il riordino che seguono ogni pasto. Tutte queste attività offrono molte occasioni di pratica della consapevolezza.

Quante volte vi sarà capitato, infatti, di mangiare con molta fretta, distratti dal lavoro, dal computer, dallo smartphone o dalla tv? Provare a mangiare con più consapevolezza, a masticare a lungo ogni boccone, ad

assaporare davvero il nostro cibo, può essere un buon esercizio di consapevolezza oltre che una buona abitudine per la nostra salute. Cambiare il proprio rapporto con il cibo non è facile: lo dimostrano i vani sforzi che la gente fa per attenersi alle diete dimagranti. Questo accade perché molte persone utilizzano il cibo per gestire le proprie emozioni.

Nonostante la familiarità con i programmi alimentari, le persone che soffrono di "fame emotiva" o "fame nervosa" riportano un senso di inadeguatezza e frustrazione nei confronti delle guide nutrizionali, in quanto per loro il cibo, l'alimentazione ed il peso giocano un ruolo spropositato nel definire la propria identità. Eppure, anche se è giusto evidenziare che la popolazione dei paesi industrializzati è probabilmente più sana oggi di quanto fosse in passato, oggi si presentano con sempre maggiore frequenza le malattie della ricchezza (obesità, diabete, colesterolo).

Inoltre il rapporto con l'alimentazione nei paesi sviluppati sta diventando sempre più complesso. La maggior parte delle persone sono fisicamente e psicologicamente lontane dalla produzione del cibo e benché biologicamente continuiamo a mangiare per vivere, psicologicamente si può dire che molti di noi vivano per mangiare.

Siamo bombardati da una continua offerta di alimenti che non esistevano neppure dieci, venti anni fa, alimenti prodotti industrialmente, che hanno solo una lontana parentela con ciò che viene coltivato o allevato. Il nostro rapporto con il cibo è cambiato tanto radicalmente nel corso di poche generazioni, che è necessaria una nuova forma di consapevolezza per scegliere i cibi utili fra le innumerevoli possibilità che ci vengono proposte.

L'impegno a liberarsi delle abitudini alimentari malsane e a sviluppare un modo di vita più coerente e integrato si ottiene da un'osservazione sistematica e senza giudizio che si definisce pratica di consapevolezza, o mindfulness, come definita dal suo maggiore esperto

J. Kabat Zinn. Stiamo davvero vivendo nel presente? Tecnicamente è così, ma forse molti di noi sono nel qui e nell'ora soltanto per il 10%. Il resto dei pensieri è proiettato verso il futuro o nel passato.

Non sempre siamo davvero connessi quindi con ciò che sta succedendo in noi e attorno a noi in un dato momento, eppure il presente è l'unico tempo che abbiamo a nostra disposizione senza alcuna incertezza. Le pratiche di consapevolezza della Mindfulness servono proprio a rientrare in contatto con il momento presente e in questo ci viene in aiuto la Mindful Eating, una pratica di consapevolezza che elimina la tendenza a nutrirsi in modo inconsapevole, sotto la spinta emotiva o con abitudini alimentari disordinate sotto condizioni di stress.

Con la mindful eating, cioè la pratica di consapevolezza quando mangiamo, ci possiamo educare all'uso della pratica del qui e ora quotidianamente, e realizzare e mantenere i cambiamenti del nostro stile alimentare. Mangiare in consapevolezza, masticando a lungo ogni boccone, assaporando il nostro cibo, sentendo davvero la fame e la sazietà, diventano tutte buone abitudini per la nostra salute fisica e mentale. Essere consapevoli dei segnali corporei che ci portano a mangiare e imparare ad ascoltare le sensazioni fisiche è fondamentale infatti perché ci consente di riconoscerne i reali bisogni del nostro corpo.

Obiettivi della Mindful eating sono proprio di ritrovare il gusto di mangiare il cibo che ci piace senza sensi di colpa, liberandoci dai condizionamenti sull'alimentazione e guadagnando libertà dai pregiudizi sul peso. È fondamentale, dunque, imparare ad

ascoltare il corpo con compassione, liberandoci dai sensi di colpa, disattivando il pilota automatico; così come è vitale riconoscere l'effetto delle emozioni negative, dello stress, della noia nel nostro approccio al cibo. Portare la consapevolezza nel mangiare ci permette di osservare il rapporto tra il nostro umore, il nostro stato mentale e il nostro corpo; il benessere fisico e mentale, oltre al peso forma, così saranno assicurati.

**Passi concreti per accrescere e migliorare la propria consapevolezza:** Il modo migliore per rendersi conto del potere della consapevolezza è praticandola.

**Consapevolezza del corpo:** portarsi in ascolto osservando il proprio corpo e diventando una cosa sola con esso, entrare in sintonia con le proprie sensazioni fisiche è il primo passo importante per evolvere ed espandere la propria consapevolezza.

**Consapevolezza delle emozioni:** riconoscere e capire le nostre emozioni ci aiuta ad essere in contatto con i nostri reali bisogni. Osservare le nostre emozioni senza coinvolgimento, mantenendoci neutrali osservando i sentimenti che emergono. L'energia della consapevolezza ci porta a capire quello che proviamo.

**Consapevolezza delle proprie scelte:** prima di iniziare la giornata fermiamoci in meditazione e diamo il benvenuto al nuovo giorno esaminando il modo più opportuno per prendere le decisioni che ci aspettano. Il migliore processo decisionale nasce da uno stato mentale di calma, concentrazione e lucidità.

SILVIA FERRARA, LARA MURARO

#### GLIFOSATO, GIRO DI VITE SULL'IMPIEGO DELL'ERBICIDA

La (buona) notizia è passata sotto silenzio in questi caldi giorni di vacanze, ma merita darne conto: a partire dal 22 agosto, infatti, il ministero della Salute ha posto una serie di paletti all'immissione in commercio e all'impiego di prodotti fitosanitari contenenti glifosato.

All'erbicida più famoso del mondo, attorno alla cui tossicità si era scatenata nei mesi scorsi una **polemica senza fine**, ora si imporranno diverse limitazioni. Perlomeno in Italia, dove martedì scorso è stato emanato il decreto dirigenziale che impone una serie di modifiche alle condizioni di utilizzo della sostanza.

In particolare, il governo impone il divieto di irrorare glifosato nelle aree frequentate dalla popolazione o da "gruppi vulnerabili": nell'elenco sono compresi parchi, giardini, campi sportivi e aree ricreative, cortili e aree verdi all'interno dei plessi scolastici, aree gioco per bambini e aree adiacenti alle strutture sanitarie.

La revoca si estende anche all'impiego di glifosato nelle coltivazioni in fase di pre-raccolta, al solo scopo di ottimizzare il raccolto o la trebbiatura. Infine, c'è il divieto di uso non agricolo sui suoli contenenti una percentuale di sabbia superiore all'80%, pensato per proteggere le acque sotterranee dalla **contaminazione**.

(da *Slow Food* - agosto 2016)