

Anche mangiare può essere una occasione di incontro con noi stessi  
nel corso della giornata e una piacevole chance di centratura

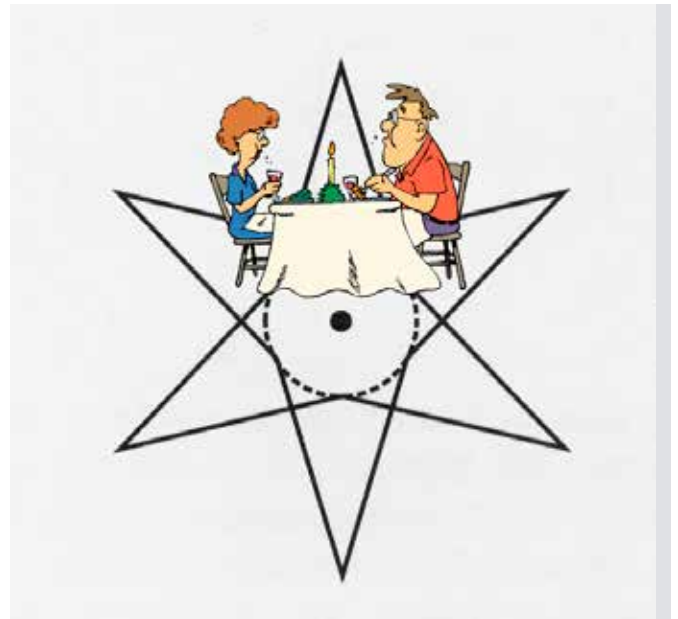
## A TAVOLA CON ... ?

### Un nuovo modello di alimentazione, vecchio come il mondo

Dopo decenni di mode alimentari, a partire dalla dieta punti degli anni '60 sino a quelle più elaborate con obbligo di pesatura accurata di tutti gli ingredienti, passando da quelle facili, magiche, veloci, basate su "sbobboni" aromatizzati densi di nutrienti e pronte da bere, finalmente qualcosa sta cambiando nel panorama dell'alimentazione! Alla frotta di dietologi, dietisti e nutrizionisti, che a vario titolo ha occupato la scena detenendo lo scettro della conoscenza e del know-how del dimagrimento e della salute, di recente si sono aggiunte figure un po' più accorte e compassionevoli, impegnate a far passare nell'inconscio collettivo, oramai saturo di dettagliatissime informazioni sul cibo, una innovativa modalità di approccio all'alimentazione, che si chiama "mangiare intuitivo". Intuitivo? Sì, cioè, come riporta un dizionario online "che si coglie facilmente, attraverso un'esperienza che non passa solo dalla mente razionante". E dunque, riferito all'alimentazione, significa che per stabilire che cosa e quanto mangiare nel corso della giornata, non è ai dettami della dieta che bisogna fare riferimento, ma alla capacità intuitiva o buon senso insito nel corpo, che indicherà che cosa mangiare, quando e quanto.

Le scelte sui nostri pasti, in questo modo, non si baserebbero più su regole provenienti dall'esterno, ma su sensazioni personali, e rispetto all'atteggiamento di totale scissura tra corpo ed emozioni insito in molte diete, riappacificherebbe tra loro i nostri livelli, facendoci compiere un passo in avanti nel percorso che conduce verso la nostra unità biopsicospirituale. Se, con atteggiamento un po' passivo, ci siamo lasciati schiavizzare da improponibili schemi alimentari mirati a ottenere un modello di corpo fisico con cui raggiungere il successo o l'accettazione da parte degli altri, la dieta intuitiva rappresenta l'onda di ritorno al polo della saggezza, un naturale tentativo di riequilibrio rispetto a una situazione estrema in cui ci eravamo impantanati. In quest'ottica, realizziamo quanto di innovativo non ci sia proprio nulla: è solo il ritorno a quello che buon senso chiamerebbe normale mangiare, o meglio, usando una

parafraresi in stile assagioliano, all'alimentazione dell'uomo sano, non riferendosi al solo livello corporeo, ma includendo anche emozioni e mente. È la riscoperta di un sano rapporto con il cibo, che prende le distanze dalla alimentazione impositiva e mortificante di moltissime diete, basata sulla costrizione, sul mangiare difficile, complesso, astruso, che rende ogni pasto un arduo o noioso compito da svolgere. C'è un epocale spostamento del punto di focalizzazione, che dalla bilancia passa al proprio corpo: un salto quantico.



Come si fa a mangiare intuitivamente? Anche se la teoria è immediatamente comprensibile, nella pratica non è per niente facile sedersi a tavola spegnendo la modalità solita di controllo del "regime dieta", o lo "sbraccamento" tipico degli interludi tra una dieta e l'altra, per affidarsi ai segnali che manda il corpo, quando non abbiamo ancora instaurato un rapporto di confidenza, intimità e collaborazione con esso. Come si fa a percepire il linguaggio di un perfetto sconosciuto? Bisognerebbe imparare a porsi semplici domande del tipo: "è vera fame? Che cosa vorrei mangiare, dolce o salato?" senza lasciare che il solito rumore di fondo, fatto di bisogno di gratificazione immediata o di riempimento di "vuoti" emotivi, infici l'ascolto, oppure, se ci si trova a dieta, il grido dei sensi di colpa, del bisogno di trasgressione o

di virtuosa obbedienza alle regole, impedisca di cogliere le flebili risposte di un corpo che è stato quasi sempre ignorato, salvo la pretesa però di modificarlo secondo i nostri desiderata puramente estetici. La spiegazione di questa contraddizione ce la fornisce molto chiaramente la psicosintesi: il rapporto che abbiamo con il nostro corpo è condizionato dall'immagine che noi abbiamo di esso: in tanti di noi, come insegna il modello ideale che funziona sempre, anche a nostra insaputa, l'immagine inconscia del nostro corpo, negativa, si accompagna a emozioni e pensieri altrettanto negativi, legati alla nostra storia e alla nostra autostima; al contempo, l'immagine idealizzata di esso, nutrita dai media e social e assolutamente estranea e aliena alla nostra realtà fisica, governa le nostre scelte alimentari e impone, ad alcuni, anche ore e ore di palestra, di fatica, o di insostenibile noia: una sorta di punizione perché non siamo conformi a quello che pensiamo gli altri vorrebbero.

Ecco perché ci rifacciamo ai numeri, alle quantità, come unica fonte attendibile di informazioni sul nostro corpo e su noi stessi. Quanti chili ho perso? Quanti centimetri è aumentata la circonferenza del bicipite? E da quei numeri traiamo la misura di quanto valiamo.

Senza contare che, se il nostro aspetto esteriore non ci piace, e questo spesso prescinde da una visione oggettiva di esso, ciò può contribuire parecchio al nostro rapporto con il cibo, alla tipologia di alimenti che scegliamo e, in un circolo vizioso o virtuoso, al tipo di corpo che contribuiremo a creare. Ad esempio, se il nostro corpo lo viviamo come una pesante incombenza, che crea più fastidi che piaceri, vivremo allo stesso modo anche il cibo, e probabilmente aggiungeremo un ulteriore contributo alla nostra pesantezza, consumando pasti altamente calorici e ricchi di grassi. Al contrario, se siamo consapevoli del meraviglioso strumento che è il nostro corpo, che funziona in virtù di strabilianti e miracolosi congegni di altissima precisione, sceglieremo cibi facili da digerire e ricchi di vitamine e minerali per favorire il ricambio continuo di questi meccanismi, e contribuiremo ad un corpo ben nutrito ed energetico.

D'altra parte, come asserisce il biologo statunitense Bruce Lipton, e come avrebbe detto anche Assagioli se

avesse conosciuto l'epigenetica, non siamo vittime del nostro DNA, ma prodotti dei nostri pensieri ed emozioni. Le nostre convinzioni, emozioni, lo stress e il modo in cui mangiamo possono cambiare il modo in cui le cellule funzionano, e modificare il nostro materiale genetico. Se è vero che le nostre emozioni si imprimevano nell'acqua, che tipo di ambiente determiniamo per le nostre cellule? Uno spazio di amore per noi stessi, oppure una matrice di giudizio, autocondanna e autopunizione? Per tornare al mangiare intuitivo, e all'alimentazione per la persona sana, voglio riportare alcune delle risposte della dott.ssa Elyn Satter alla domanda "Che cosa significa mangiare normalmente?"

- *Scegliere il cibo che piace, mangiare e terminare quando si è soddisfatti, non perché "si deve"*
- *Organizzare per tempo che cosa mangiare, in modo da avere cibo nutriente, senza essere talmente restrittivi o diffidenti da togliersi ogni piacere*
- *in sintesi, mangiare significa essere flessibili, per rispondere alla fame, tenendo conto dei propri impegni, di quanto si è vicini a una fonte di cibo, e delle proprie emozioni.*

Il nome "intuitivo" dato a questa modalità di approccio al cibo, sana e normale, mi ha immediatamente riportato alla stella delle funzioni, e alla sua punta rivolta verso l'alto. Ci sono infatti una serie di passaggi, insiti in questa modalità alimentare, che riguardano non solo l'intuito, ma anche l'intuizione vera e propria. Quando anche nell'alimentazione abbandoniamo il polo quantitativo fatto di chili, centimetri, calorie, porzioni, percentuali, numero di giorni e taglie - di cui siamo schiavi - e instauriamo un rapporto di fiducia con il nostro corpo, ci spostiamo sul polo della qualità e, da questa posizione, con i nostri pasti potremo offrire nutrimento anche alla nostra anima.

Vogliamo provarci?

Donatella Randazzo

Biologa Nutrizionista, Librarian e Formatore dell'Istituto