

LUCILLA LANZONI



# LA DIETA DELL'ANIMA

UNA PROSPETTIVA POLIVAGALE

PER COMPRENDERE IL NESSO PROFONDO

TRA **CIBO** ED **EMOZIONE**

E CONQUISTARE LA TUA

**CONSAPEVOLEZZA NUTRIZIONALE.**

*Questo manuale è dedicato  
a chi non ha mai fatto una dieta,  
e anche a chi le ha già provate tutte.*

*Le informazioni fornite da questa guida sono di natura generale e a scopo puramente divulgativo: non possono sostituire in alcun caso il consiglio di un medico abilitato (cioè un laureato in medicina abilitato alla professione) o, nei casi specifici, di altri operatori sanitari (nutrizionisti, biologi). Le informazioni diffuse da questa guida sono pubblicate dopo attenta verifica delle fonti, scelte con cura e per quanto possibile aggiornate ed ufficiali. Non è comunque possibile garantire l'assenza di errori e la correttezza delle informazioni divulgate. Non si assumono responsabilità delle informazioni in qualsiasi forma riportate. Tali informazioni non hanno in alcun modo né la pretesa né l'obiettivo di sostituire una corretta relazione tra paziente e medico, è pertanto opportuno consultare sempre il proprio medico curante e/o lo specialista oppure altri operatori sanitari o professionisti del settore che devono in ogni caso essere contattati per la formulazione di una diagnosi o l'indicazione di un eventuale corretto programma terapeutico e/o dietetico e/o di allenamento e/o di allattamento e/o di riabilitazione e/o di integrazione alimentare.*

# IN CAMMINO

Questa guida vuole accompagnarti in un viaggio di formazione all'interno del tuo corpo, alla ricerca dell'equilibrio tra essere e desiderio, tra immagine corporea e *social engagement*. Perchè esiste un nesso profondo tra le tue emozioni e le abitudini alimentari che influenzano il tuo comportamento sociale. Per sopravvivere all'abbondanza della nostra epoca consumistica è necessario ridefinire una strategia alimentare funzionale a mantenere il corpo in adattamento seppur nell'insidioso habitat della società **post-industriale**. Per conquistare una nutrizione consapevole attraverso l'apprendimento e sviluppare l'introspezione emotiva in una dinamica dirompente: imparare ad **ascoltare** il linguaggio del nostro corpo.



***Ritrovare il piacere della corporeità, sconfiggendo il malessere dell'anima è quindi possibile?***

Per innescare il cambiamento nel nostro “sentire” il corpo è necessario integrare alcune importanti evidenze scientifiche che riguardano il funzionamento del **metabolismo** e l'alimentazione funzionale. Solo saper distinguere i macronutrienti e comprendere il tema determinante della diversa densità energetica dei gruppi alimentari, ti permetterà di raggiungere i tuoi obiettivi di ricomposizione corporea. Gestire l'offerta di cibo sempre più ossessiva della nostra società, che in parallelo ci somministra modelli estetici sempre più irraggiungibili, ci cristallizza in un'eterna lotta con la bilancia e ci condanna ad inutili diete e a punitive corsette sul *tapis roulant*. I Mass Media affiancano infatti a standard estetici anoressizzati, un'ossessiva offerta di alimenti altamente processati ed ipercalorici: un paradosso che ha un ruolo centrale nell'incremento nella diffusione dell'obesità e del malessere psicofisico ad essa connesso.

“Conoscere” quindi è il primo passo per riavvicinarci a noi stessi forti di una solida **ri-educazione alimentare**: ad ogni tappa troverai informazioni utili per difenderti dalla manipolazione della **propaganda commerciale** e trovare così la tua **consapevolezza nutrizionale**.

Questa guida ha l’obiettivo di semplificare il più possibile queste informazioni scientifiche, per permetterti di comprenderle rapidamente e di personalizzare così il tuo percorso. In parallelo a questo processo di apprendimento, occorrerà fare chiarezza dentro di te per comprendere i benefici del cambiamento, fissare obiettivi raggiungibili e perseguirli passo dopo passo senza indugio.

Preziosa compagna di viaggio sarà al termine la compilazione di un **diario alimentare**, che ti permetterà di utilizzare le conoscenze acquisite applicandole alla vita reale di ogni giorno. Tra queste pagine troverai opportunità per rivalutare tuo stile alimentare grazie anche a ricette e suggerimenti per esplorare nuovi sapori oltre la zona di comfort. Semplici esercizi progressivi di respirazione e proprioceuzione serviranno da momenti di riflessione "corporea" e di supporto all’attivazione del metabolismo. Scoprirai il potere terapeutico dell’Umani degustando l’acqua, allenerai l’equilibrio mentale col digiuno intermitten, ascolterai il tuo cuore aumentare il battito durante il primo allenamento

Tabata.

E perderai peso ritrovando fiducia ed *empowerment*, ovvero motivazione e crescita, attivando finalmente la tua **parte accudente**. Considera quindi questo piccolo manuale come una guida affettuosa nel magico percorso di autoguarigione che ti attende.

E mettiti subito **in cammino**.

# COME USARE QUESTA GUIDA

Questa guida è pensata per accompagnarti fin dalla partenza nel tuo percorso di **consapevolezza nutrizionale** con diversi tipi di approccio:



## Cognitivo

Condividendo informazioni utili a comprendere il metabolismo e il reale valore nutrizionale del cibo.



## Affettivo

Cercando di sentire quali emozioni si nascondono dietro alla meccanica compensatoria indotta sovente da traumi affettivi e relazionali.



## Comportamentale

Acquisendo dimestichezza con un stile di vita sano, per assumere rapidamente le buone abitudini grazie al *self learning*.



## Percettivo

Imparando a lavorare in profondità con la tua estensione fisica, cogliendone la straordinarietà e l'unicità.

Schemi, e illustrazioni ti aiuteranno a comprendere facilmente i principi base di un'alimentazione bilanciata da un punto di vista psico-biologico: alcune di queste nozioni complesse sono state molto semplificate per renderle più accessibili e speriamo ci saranno quindi perdonate omissioni e inesattezze. In parallelo alla **teoria**, sperimentrai nella **pratica** una progressione guidata da **esperimenti alimentari** e **adattamenti propriocettivi** divertenti quanto utili per aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi. Nel percorso ti faranno compagnia anche le brevi **storie** di tante persone che hanno già utilizzato questa guida per ritrovare la giusta direzione:  
prendersi **cura di sé**.

## LEGENDA



**Biofeedback** ed espansione energetica



**Educazione alimentare** e psicologia nutrizionale



**Mindful nutrition** e consapevolezza alimentare



**Training Polivagale** ed esperienze psico-biologiche



**Breathwork** e tecniche per la gestione dello stress



**Self learning** e percorso di autovalutazione



**Storie** ed esperienze di altre persone

# LA PARTENZA

Le informazioni sono un nutrimento prezioso per la mente,  
dato che **apprendere** è letteralmente una forma di metabolismo,  
cioè di trasformazione.

# ALLENARE LA FELICITÀ

*"Se si riuscisse a dare a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico, avremmo trovato la strada della salute".*

*Ippocrate*

Considera queste pagine come una guida per orientarti nella ricerca del **cibo ancestrale**, inteso come profondo nutrimento e fonte di energia per il dinamismo del corpo, quanto per quello dell'anima stessa che lo abita. Sia che si abbia una visione iper-riduttiva del concetto di felicità, cioè di essenziale assenza di dolore, sia che si scelga quella più idealistica del completo benessere fisico e psichico, il corpo è il punto di partenza di un percorso di conoscenza prezioso quanto spesso inesplorato. Le teorie più recenti definiscono la salute come capacità di adattarsi e gestire sé stessi, **dinamica psicobiologica** da cui dipende la nostra sensazione di armonia e completezza. Ed è in quest'ottica adattativa che ci occuperemo di **fitness** (dall'inglese to Fit: adattarsi), cioè dell'importanza di mantenere corpo e mente in costante processo di adattamento.



***Ma è quindi possibile allenare la felicità?***

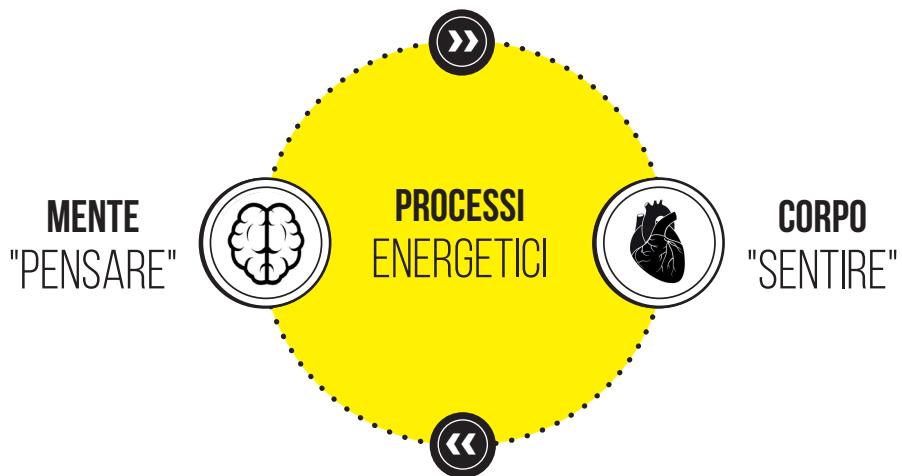


# L'AUTOREGOLAZIONE BIOENERGETICA

*"La bioenergetica è un modo di comprendere la personalità in termini dei suoi processi energetici. Questi processi, cioè la produzione di energia attraverso la respirazione e il metabolismo e la scarica di energia nel movimento, sono le funzioni basilari della vita."*

*Alexander Lowen*

Le parole illuminanti del padre della bioenergetica, tecnica psico-corporea che si basa su di un analisi somatico-relazionale della sofferenza umana, possono essere il nostro *mantra* di liberazione dai preconcetti che imprigionano il corpo in un ruolo comprimario della mente. Spesso inteso come un involucro di *vanitas*, una forma superficiale del nostro essere, finisce per essere progressivamente dimenticato e confinato in una sorta di **zona d'ombra**. Se come tutti sappiamo il corpo e la mente possono influenzarsi vicendevolmente, la tesi bioenergetica li inquadra proprio come funzionalmente identici: quello che succede nella mente succede nel corpo e viceversa.



Spesso tendiamo a nascondere la nostra sofferenza psicologica, ma il risultato è che il corpo diventa l'unico portatore di questo carico di dolore. Questo si traduce in **blocchi energetici**, visibili anche dalla postura e dall'atteggiamento corporeo, che tendono a cronicizzarsi generando patologie.

Questo avviene sia a livello della mente quanto nel corpo che somatizza questi disagi. Sia "pensare" che "sentire" sono influenzati infatti da fattori energetici: ogni stress produce uno stato di tensione elettrica, che dovrebbe scomparire quando la sollecitazione sia terminata. Ma se questa tensione persiste crea irrigidimenti in diverse aree del corpo che bloccano la nostra energia vitale, impedendoci così di realizzare il nostro potenziale di provare piacere e gioia di vivere. Queste tensioni limitano lo sviluppo e l'**autoespressione corporea**, quanto i nostri **comportamenti sociali**. In "Espansione e integrazione del corpo in bioenergetica" l'obesità viene descritta come una cintura di costrizione, come un argine, che blocca il passaggio dell'energia a livello delle creste iliache: l'effetto del sovrappeso è meccanico, cioè limita progressivamente la nostra capacità di movimento. La fascia addominale (detta "core" dall'inglese centro) coordina infatti gli arti superiori e quelli inferiori, generando sia senso di sicurezza, che flessibilità.

Il **grasso viscerale** invece, oltre ad appesantirci, tende a ridurre la nostra capacità di ruotare il torso a destra e sinistra quanto di piegarci in avanti, limitando così il nostro movimento nello spazio e condizionando la nostra propiocezione.

La cintura addominale non solo sostiene letteralmente la nostra spina dorsale come un corsetto, ma permette anche di controllare il bacino durante l'attività sessuale. Per la bioenergetica il **piacere sessuale** è fondamentale per il raggiungimento di un benessere olistico. Ed ecco che cibo ed emozione si incontrano proprio in questa zona centrale del corpo, dove da un lato si accumulano le **eccedenze caloriche** dovute agli eccessi alimentari, e dall'altro risiedono le nostre emozioni più intime. Anche secondo la tradizione del **Kundalini Yoga** esiste un campo energetico generato dalle vibrazioni dell'essere umano che è sostenuto dall'attività costante dei *chakra*, veri e propri mulinelli energetici che irradiano ovunque il nutrimento psicofisico. Tra questi *Svadhisthana*, il secondo tra i diversi punti identificati lungo la colonna vertebrale che svolgono questa funzione, fa riferimento proprio all'area degli organi genitali e alla vitalità, quanto all'energia guaritrice che rappresenta.

La salute in bioenergetica è un concetto unitario: è infatti ben di più che la sola assenza di malattie; solo un corpo armonioso può godere della vita vibrante. L'autoregolazione bioenergetica si basa quindi sull'intuizione preziosa che si possa rigenerare "**dal basso**" la nostra unità psicofisica, ripristinando le nostra capacità di ascoltare il linguaggio del corpo. Rendersi conto delle tensioni energetiche, tradurle correttamente grazie all'autoascolto in comportamenti consapevoli, ci schiuderà le porte della comprensione delle nostre sensazioni corporee quanto delle emozioni che conservano. E' in questa sorta di **continuum** che dobbiamo interpretare la relazione mente-corpo: "pensare" e "sentire" sono caratteristiche dell'essere che costantemente si influenzano a vicenda. Come scopriremo l'alimentazione ha un ruolo chiave per il nostro benessere, in quanto non solo fornisce l'energia dei macronutrienti al nostro sistema metabolico, ma influenza e condiziona anche la nostra immagine corporea e la nostra capacità di **autorealizzazione**. Il corpo è infatti il luogo delle emozioni negative che tentiamo di reprimere: il senso di colpa porta ad incurvare in avanti le spalle, mentre l'ansia ad esempio limita la nostra capacità di espandere l'addome con una respirazione profonda. Anticipando le scoperte più recenti circa la fisiologia del nervo vago, il più importante dei nervi cranici, la bioenergetica ha intuito che lo stress induce comportamenti di blocco e chiusura che potremmo definire "**dorsale**", dato che biologicamente questi gruppi muscolari presenti sulla schiena si sono strutturati proprio per difendere da un attacco gli organi interni. Allo stesso tempo vedremo che ripristinare la funzionalità "**ventrale**", attraverso dieta, movimento e respirazione, ci permetterà di aprirci alle emozioni e di non trattenere più la nostra energia vitale.

# LA LOCANDA

*"L'essere umano è una locanda,  
ogni mattina arriva qualcuno di nuovo.*

*Una gioia, una depressione, una meschinità,  
qualche momento di consapevolezza arriva di tanto in tanto,  
come un visitatore inatteso.*

*Dai il benvenuto a tutti, intrattienili tutti!  
Anche se è una folla di dispiaceri  
che devasta violenta la casa  
spogliandola di tutto il mobilio,  
lo stesso, tratta ogni ospite con onore:  
potrebbe darsi che ti stia liberando  
in vista di nuovi piaceri.*

*Ai pensieri tetri, alla vergogna, alla malizia,  
vai incontro sulla porta ridendo,  
e invitali a entrare.*

*Sii grato per tutto quel che arriva,  
perché ogni cosa è stata mandata  
come guida dell'aldilà."*

*Gialāl ad-Dīn Rūmī*

# LA CONSAPEVOLEZZA NUTRIZIONALE

Metabolizzare, dal greco **μεταβολή** ovvero “cambiamento”, significa **trasformare** ciò di cui ci nutriamo in energia. Una semplice carota ad esempio viene trasformata rapidamente dall’azione degli enzimi amilasi in molecole di glucosio, l’oro giallo dell’economia di scambio del corpo. Stoccati sotto forma di glicogeno nei muscoli resta disponibile alla bisogna, quando la combustione della respirazione cellulare converte poi il glucosio in quella preziosa valuta energetica che è l’adenosin trifosfato (ATP): moneta virtuale spendibile ovunque come una carta di credito metabolica. Ne consegue la disponibilità immediata dell’energia **biomeccanica** necessaria per saltare i gradini due a due quando siamo in ritardo, portare una cassa di acqua minerale dal supermercato fino al terzo piano, cantare a squarciagola sotto la doccia. Una serie di sofisticate reazioni neurologiche, simili all’attività nevralgica di una grande centrale elettrica, avviene dentro di noi senza che ce ne accorgiamo: complicati processi biochimici degni dell’intricata linea produttiva di una vera e propria fabbrica si susseguono incessantemente giorno e notte per garantirci l’energia di cui abbiamo bisogno. Alla base del successo di tante diete apparentemente diverse c’è un’unica realtà scientifica: il deficit calorico. Ma ottenerlo nel modo giusto è difficile perché il corpo umano è un sistema complesso e, se vogliamo riprenderne il controllo, è necessario imparare a conoscerlo. L’approccio di questa guida è basato sulla fiducia nella scienza ma ancor di più nell’uomo e nelle sue capacità di **autocura**: solo le giuste informazioni, ti permetteranno di liberarti dalle catene di schemi comportamentali autodistruttivi e di conquistare la tua **autonomia**. Mai più diete **punitive**, insipidi **pasti sostitutivi** o avvilenti pedalate sulla **cyclette**: sapere com’è fatto il cibo e come funziona il tuo metabolismo ti regalerà le chiavi per accedere ad un nuovo livello di consapevolezza e benessere. Le informazioni che riceverai attraverso la lettura di questa guida attingono alle più recenti scoperte scientifiche riguardo la **psicologia nutrizionale** e l’**alimentazione funzionale** e speriamo saranno utili per elaborare

una tua visione *science-based*, quanto guidata da un approccio empirico ed euristico, del corretto stile di vita da adottare. Ti aspetta un intenso **percorso cognitivo**, per scoprire cosa davvero può farti stare meglio con il tuo corpo. Un giorno dopo l'altro, un passo dopo l'altro: se si cade ci si rialza e si ricomincia a camminare.

Nel percorso fatto anche di esercizi di auto apprendimento, sarà d'aiuto una prospettiva ***mindfulness***, cioè profondamente consapevole del valore delle piccole piccole sfide che ci poniamo nel **qui ed ora** tra le pagine di questa guida. Sarà importante mantenere sempre un approccio accudente e non giudicante nel percorso di auto valutazione che stai intrapprendendo.

Sii quindi un buon compagno di viaggio di te stesso in questa avventura.

Sii **flessibile**, riceverai disponibilità.

Sii **affettuoso** ti verrà restituito rispetto.

## ✓ **No a digiuni fai-da-te**

Nel Dao quando c'è equilibrio non servono eccessi.

## ✓ **No a barrette o pasti sostitutivi**

Per esplorare il piacere ancestrale del cibo con i 5 sensi.

## ✓ **Basta ossessione della bilancia**

L'immagine corporea è molto più importante del peso.

## ✓ **Mai più tapis roulant o cyclette**

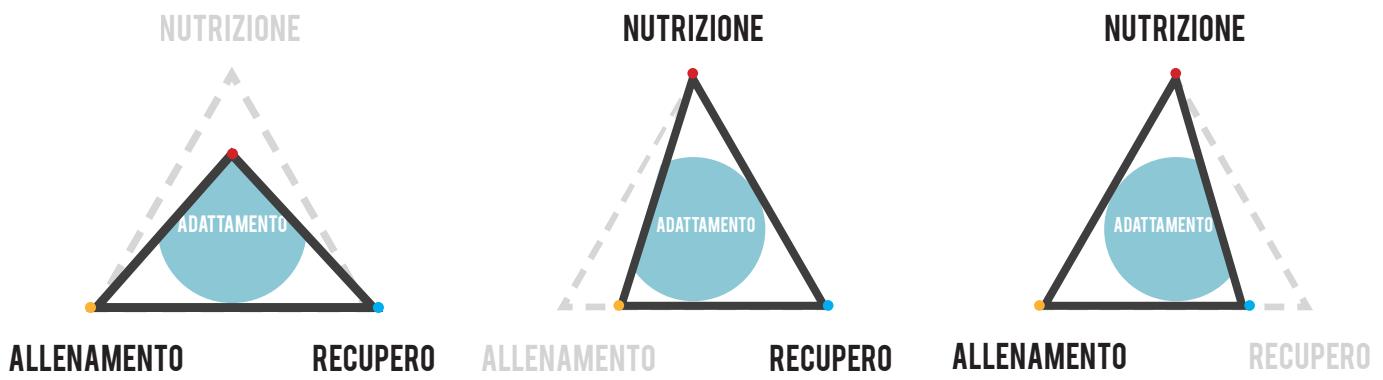
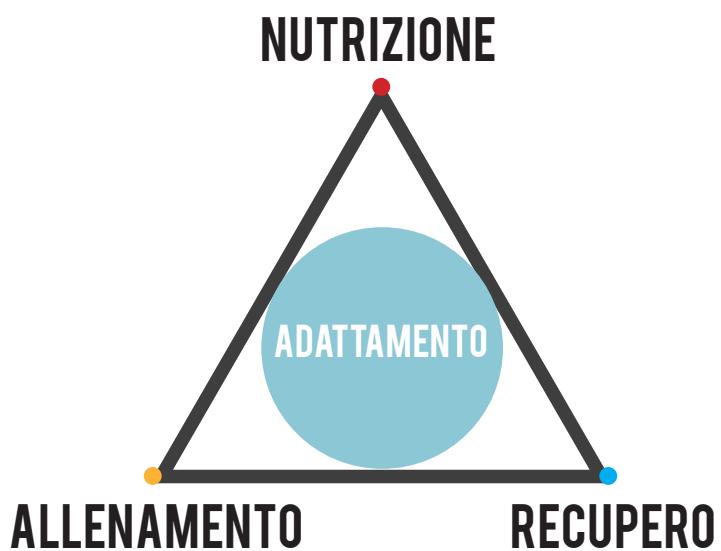
Armonizzando Yin e Yang ritroverai l'omeostasi senza fatica.

## ✓ **Niente integratori o stimolanti**

Perchè ogni Dosha ha la sua costituzione corporea.

# OLTRE LA DIETA

Insieme andremo oltre il concetto di dieta: un approccio pienamente consapevole, sarà il solo anabolizzante in grado di restituirci il piacere fisico e mentale di **essere** nel nostro corpo. Secondo la medicina sportiva l'adattamento fisiologico è influenzato da tre fattori principali: **nutrizione, allenamento e recupero**. Se priviamo l'atleta del giusto equilibrio tra questi semplici elementi, riduciamo a sua capacità di **adattarsi allo stress ambientale** della competizione, riducendo l'ampiezza delle sue *performance* fisiche e mentali.



Le scelte nutrizionali hanno ovviamente un ruolo apicale in tutto il processo metabolico che trasforma appunto il cibo in **energia, movimento, vita**. Questo vale anche per una persona che non pratica alcuno sport e lavora ogni giorno molte ore seduto davanti ad un computer. Se l'atleta professionista raggiunge performance elevate grazie al controllo dei macronutrienti e al rispetto dei tempi di recupero, anche noi persone normali potremmo ottenere un grande impatto sul nostro benessere psicofisico dall'alimentazione funzionale e dal *social engagement* naturale dello sport. Per cambiare le tue abitudini, accrescere la tua propiocezione e la capacità di relazionarti al contesto: perchè il **metabolismo** non è altro che il risultato dell'**equazione** tra ciò che mangiamo e il movimento che pratichiamo, tra le **calorie** che introduciamo e

l'energia che liberiamo. Un approccio pienamente consapevole dei processi metabolici ti sarà prezioso per introdurre nella vita tutti i giorni uno spazio per confrontarti con le emozioni che scaturiscono dal rapporto con il cibo.

Alcuni esercizi contenuti nella guida ti renderanno conscio dell'impatto dell'alimentazione sul tuo comportamento: cambierai abitudini non per inseguire il sogno di un corpo perfetto bensì quello di una **mente felice**.



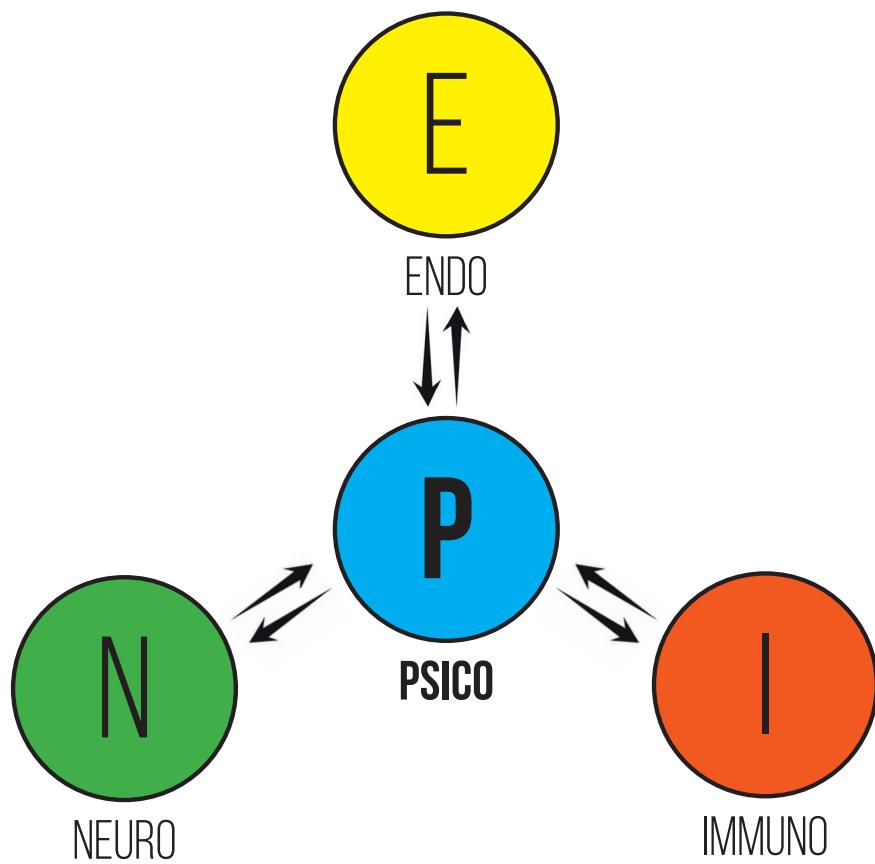
Per farlo è necessario esplorare questo vasto territorio, dove **biologia**, **psicologia** e **metagenomica** si incontrano. Per sfatare i luoghi comuni diffusi dalla propaganda commerciale e trovare così finalmente il tuo equilibrio, effetto delle scelte consapevoli che compirai nel ridefinire la tua strategia alimentare.

Questa guida non vuole proporti l'ennesima dieta, quanto accompagnarti in un percorso di *self learning*: il **pensiero** è già una forma evoluta di metabolismo e i processi di **apprendimento** sono molto simili a quelli digestivi. Selezionare informazioni e rielaborarle alla luce dell'esperienza richiede coraggio: d'altronde le strade già battute, raramente portano a scoprire **nuovi luoghi**. Per imparare a sentire con consapevolezza il corpo nello spazio (**proprioceuzione**), ma anche le nostre emozioni fluire nel qui ed ora (**enterocezione**), senza dimenticare l'ambiente che ci circonda e i segnali di pericolo che attiva in maniera inconscia (**neurocezione**).

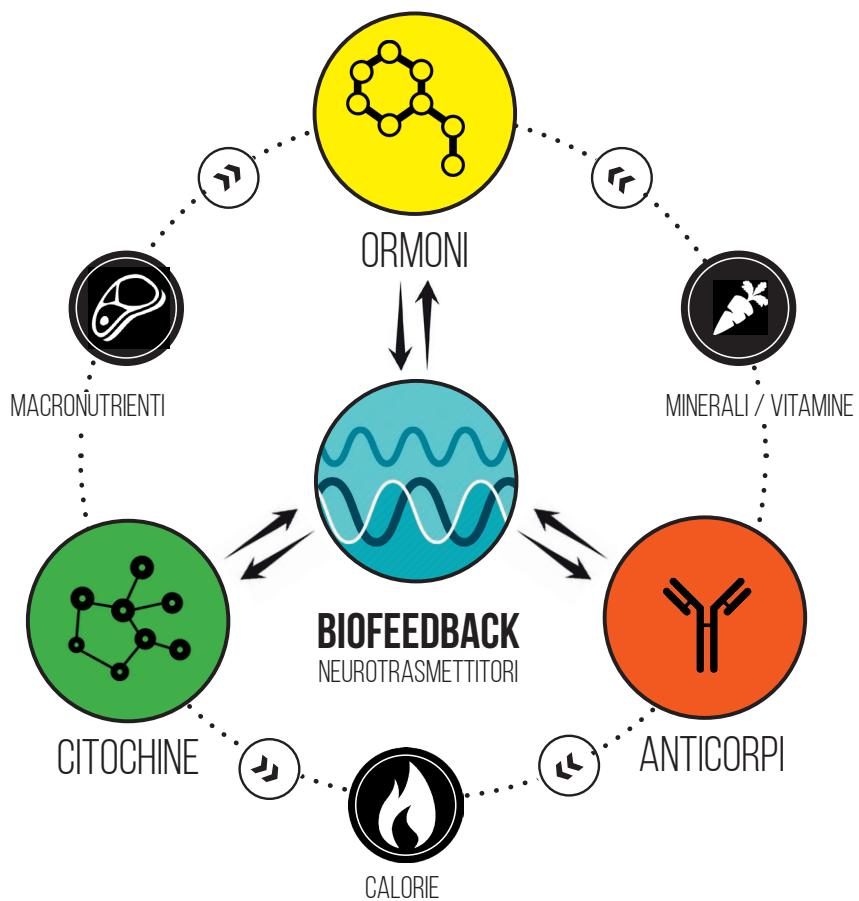
# LA FISIOLOGIA DELLE EMOZIONI

L'approccio olistico della **Psico Neuro Endocrino Immunologia** (abbreviata in PNEI), ci accompagnerà nel comprendere le profonde interazioni tra il **Sistema Nervoso Centrale**, il **Sistema Endocrino** ed il **Sistema Immunitario**, nonché il loro effetto sul nostro “sentire” le emozioni.

Il sistema PNEI costituisce infatti una vera e propria rete integrata di **autoregolazione** che mira al mantenimento della omeostasi dell'organismo in risposta a stimoli di varia natura, da quelli infettivi a quelli psicosociali. Si potrebbe quindi affermare che un'efficace prevenzione delle malattie abbia luogo in prima battuta con un sistema di difesa PNEI performante e reattivo. Anche lo stato **psico emotivo** influenza o modifica il decorso di un evento patologico: la costante comunicazione bidirezionale tra i Sistemi libera la produzione di **citochine, ormoni e neurotrasmettitori** essenziali per il nostro corretto funzionamento.



Questa visione sistematica del benessere corporeo ci guiderà nel comprendere l'importanza dell'alimentazione come strumento fondamentale di **autocura**: tutte le funzioni adattive dell'apparato digerente, dalla bocca allo sfintere, si sviluppano per facilitare l'ingresso dell'energia del cibo quanto per ottimizzarne la sua elaborazione ed eliminazione. Gli inflamasomi, cioè i "messaggeri" del sistema immunitario innato che sono responsabili dell'attivazione delle risposte infiammatorie e della produzione di *interleuchina 1β (IL-1β)* e *interleuchina 18 (IL-18)*, sono spesso effetto di disfunzioni metaboliche nelle diverse fasi di elaborazione del cibo. Nell'infiammazione del tratto digerente l'anima **somatizza** il carico infiammatorio del cibo, esprimendolo attraverso alcune delle patologie più comuni (cefalea, gastrite, colite etc), strettamente connesse a fenomeni psichici altrettanto diffusi quali ansia e depressione. Un **linguaggio** davvero complesso quello del nostro corpo, che impareremo a conoscere e a tradurre solo grazie ad una nutrizione consapevole di quanto i processi di *biofeedback attivati dal cibo* contribuiscano a determinare il nostro comportamento sociale.

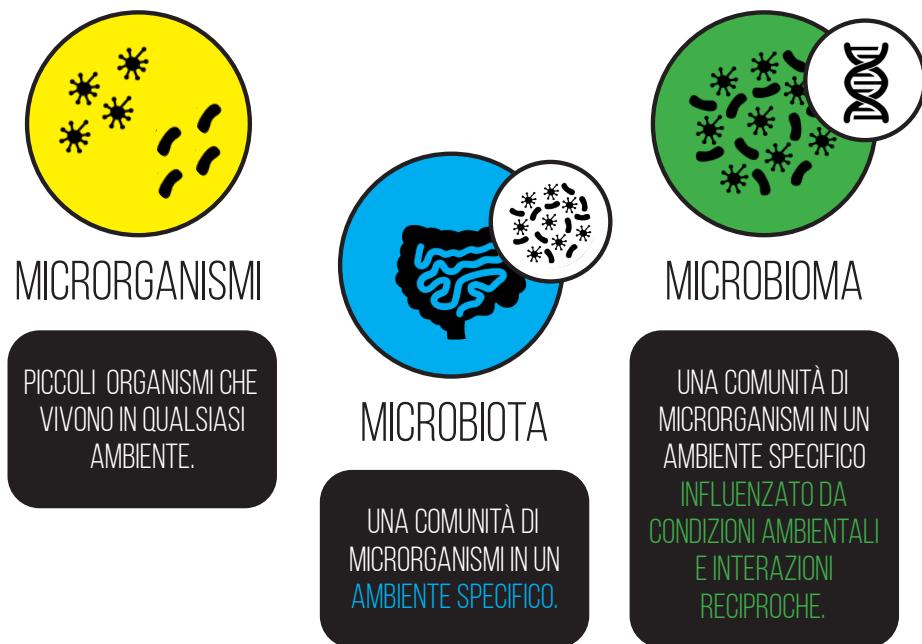


# IL MICROBIOMA

La funzionalità del nostro cervello è determinata dal corretto funzionamento del nostro intestino. All'interno di questo organo lungo ben 7 metri, vive un'ampia e sfaccettata comunità batterica, una sorta di **polis** (dal greco Città, comunità) con caste e ruoli ben definiti, che accoglie centinaia di migliaia di individui. Per quanto possa sembrare incredibile solo il **10%** delle cellule del nostro corpo è veramente nostro: il resto è formato da **100 trilioni** di microrganismi (batteri, funghi, protozoi) che costituiscono una massa microbica detta microbiota. Questa incredibile società di batteri cosiddetti “**commensali**”, cioè che si nutrono di quello che noi mangiamo, è un buon esempio di mutualismo: la cooperazione tra differenti tipologie di organismi apporta un vantaggio ad ognuna di esse. Il microbiota umano compete infatti con i batteri non simbiotici, che si potrebbero replicare nei vari distretti del corpo creando gravi disturbi e patologie. Negli esseri umani si trovano tra le 500 e **10.000.000** specie differenti di microorganismi: uno squilibrio tra le varie comunità che compongono questa variegata fauna può determinare una grave disbiosi intestinale, e conseguenti stati di infiammazione generale. Molte persone ad esempio soffrono di Candida, una comune infezione micotica, proprio a seguito dell'utilizzo di antibiotici: limitando i suoi competitor diretti, come lo Stafilococco e lo Streptococco, questi farmaci favoriscono la riproduzione di questo fungo e una rapida sovrappopolazione della sua comunità. Dall'intestino, sua sede principale, la Candida si spinge ad occupare nuovi tessuti e distretti finendo per affliggere altri organi.

Un gruppo di ricercatori americani nello studio “The gut microbiota as an environmental factor that regulates fat storage” (National Academy of Sciences of the United States of America, vol.101, n°44, 2/11/2004), ha definito Il microbiota come un vero e proprio **organo metabolico** che svolge funzioni che non saremmo in grado di svolgere altrimenti. Tali funzioni includono ad esempio la capacità di assimilare componenti altrimenti indigeribili della nostra dieta, come i **polisaccaridi vegetali**.

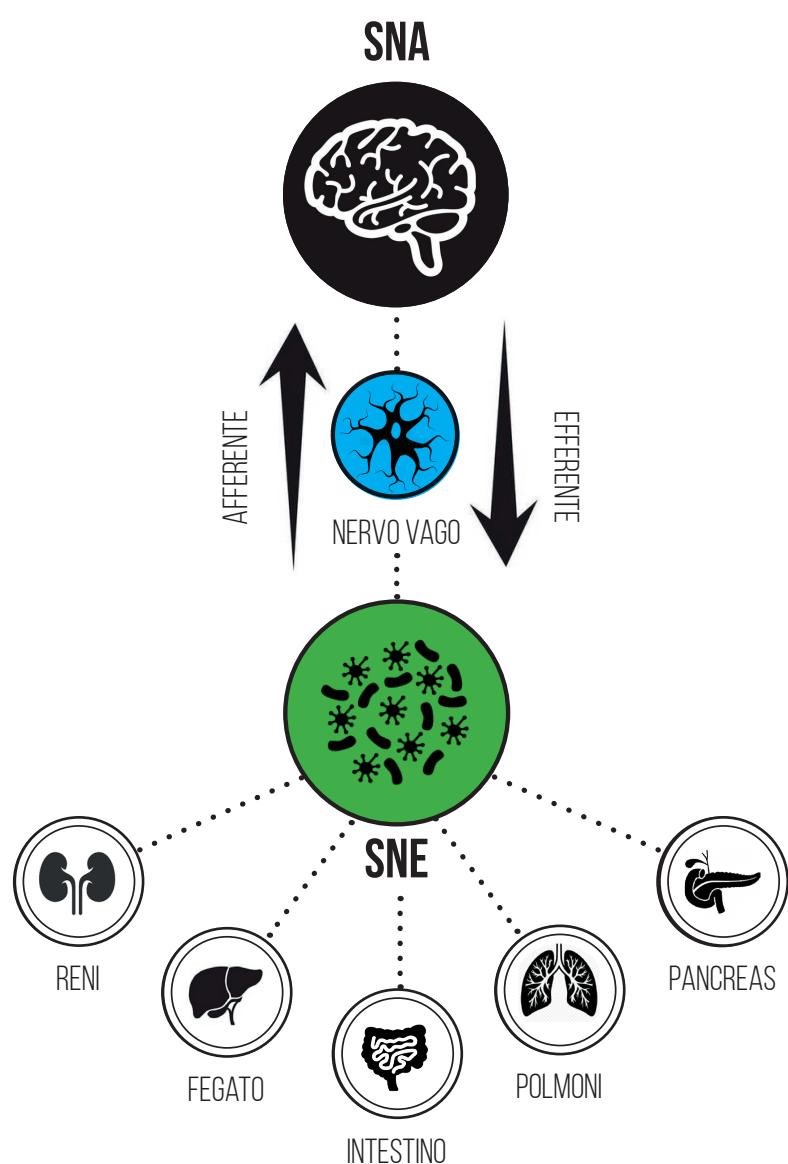
E' facile comprendere come l'evoluzione della specie umana, distintasi proprio per la sua adattabilità ad ogni habitat, sia profondamente correlata agli sviluppi di questa preziosa flora intestinale. Alcune volte, impropriamente, al posto di microbiota viene utilizzato il termine microbioma. Esso, invece, indica esclusivamente il patrimonio genetico (insieme dei suoi geni) del microbiota. La differenza tra questi due termini è la stessa che c'è tra uomo e genoma umano.



Questa massa microbica si è evoluta e modificata per permettere alla nostra specie di adattarsi ad uno dei più grandi cambiamenti della storia umana: il passaggio dal nomadismo, tipico del **cacciatore-raccoglitore** del Paleolitico, alla vita stanziale e all'**agricoltura**. Il microbioma ha così ridefinito il nostro **comportamento alimentare**, le conseguenti attivazioni del **sistema immunitario**, nonché la costruzione del nostro **senso di fame e sazietà** che tanto impatta sul nostro stile di vita.



In quel periodo l'uomo incomincia a scoprire altre forme di autosussistenza oltre la caccia, praticando le prime tecniche di semina e raccolta. Poder integrare i nuovi alimenti provenienti dal mondo vegetale significò un cambio di passo nella nostra evoluzione e permise all'uomo di adattarsi ai più diversi climi e habitat grazie alla possibilità di conservazione delle messi. Il nostro pacchetto genetico si è quindi evoluto con questi batteri commensali in una progressione **simbiotica**: ancora oggi il funzionamento di molti organi interni dipende direttamente dall'influenza delle popolazioni batteriche che compongono il microbioma. Non solo reni, fegato e intestino, ma anche cuore e polmoni sono direttamente influenzati dalle innervazioni afferenti ed efferenti del nervo Vago che mettono in comunicazione i nostri "due cervelli": il **Sistema Nervoso Autonomo** (SNA) ed il **Sistema Nervoso Enterico** (SNE).



Il nostro adattamento all'ambiente dipende di fatto dalla capacità di ottenere cibo che ci permetta di produrre l'energia che ci serve per crescere e riprodurci. Se pensiamo che in natura la maggioranza degli **allergeni**, cioè delle sostanze in grado di nuocerci, appartiene al mondo vegetale, ci apparirà subito chiaro quanto la capacità di digerire e metabolizzare i prodotti dell'agricoltura sia stata determinante per la nostra esistenza.

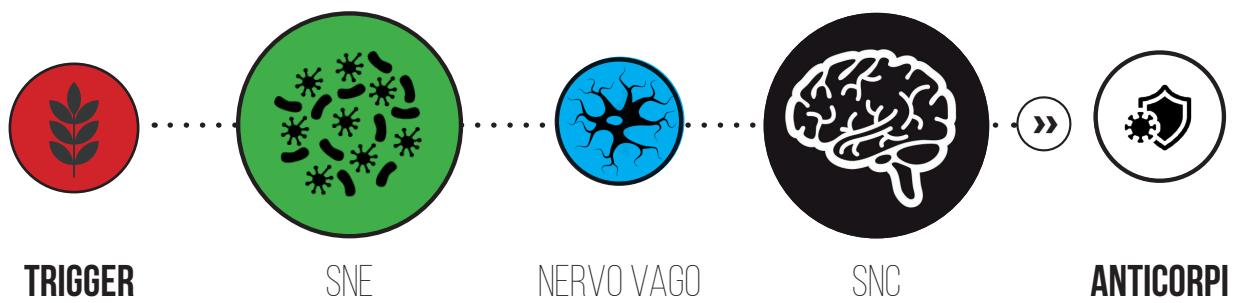


Ancora oggi il neonato al termine dell'allattamento deve rivivere l'adattamento ai nutritivi di origine vegetale: i classici dolori addominali di quella fase dello sviluppo attengono alle modifiche del bioma indotte dai nuovi alimenti vegetali. Oltre ad introdurre nuovi sapori molto diversi da quelli del latte materno, questi alimenti attivano fenomeni di **fermentazione batterica** generando gas intestinale e dolori addominali tipici dello svezzamento. Secondo alcuni biologi nutrizionisti il cambiamento da caccia ad agricoltura è ancora così recente che il bioma umano deve faticosamente adattarsi alla sempre maggiore disponibilità di alimenti vegetali. Il microbiota è intatti una componente dinamica in continua evoluzione che influenza costantemente il nostro SNE e la funzionalità di tutti gli organi viscerali: il nervo vago riporta al nostro SNA ogni situazione di rischio o pericolo mettendolo in allarme quando veniamo in contatto con un *trigger* alimentare o con una sostanza tossica. Ne consegue una serie di adattamenti difensivi biologici e biochimici in cui proprio i rami afferenti ed efferenti del **nervo vago** veicolano il traffico di informazioni tra i "due cervelli" e tutti gli organi del nostro corpo.

# IL SISTEMA IMMUNITARIO

Il nostro Sistema Immunitario ha il compito fondamentale di difendere costantemente il nostro organismo da aggressori esterni come ad esempio virus e batteri, ma non solo. Anche il cibo che scegliamo ha un ruolo determinante nella sua attivazione. Per proteggerci ha imparato a distinguere cellule proprie definite "self", da quelle che ritiene estranee e pericolose ovvero "non self", agendo di conseguenza con la produzione di cellule (linfociti T, macrofagi etc) e di molecole (citochine, immunoglobuline etc.) specifiche per difendere la corretta replicazione del nostro DNA. Quando ad esempio viene riconosciuto un antigene, cioè letteralmente un corpo estraneo, vengono infatti prodotti degli anticorpi in grado di individuare e neutralizzare il nemico. Questo complesso e sofisticato sistema difensivo si attiva come una sorta di riflesso neuro-immuno-mediato, agendo con grande velocità e del tutto al di là della nostra percezione: l'efficacia di questa reazione dipende infatti anche dalla stretta collaborazione tra SNC e SNE.

## RIFLESSO NEURO IMMUNO MEDIATO



Difatti quando introduciamo nel corpo un qualsiasi alimento i vari processi metabolici attivati provvedono a scomporne le molecole per ricavarne energia. Il sistema immunitario viene immediatamente coinvolto nel valutarne la pericolosità: le proteine contenute nel cibo altro non sono che catene di aminoacidi, esattamente come il nostro stesso DNA. Per una sorta di somiglianza alcuni alimenti vengono scambiati per aggressori "non self" scatenando così reazioni difensive che possono essere lievi o severe. Immunità, allergia e autoimmunità sono solo differenti espressioni del nostro sistema di difesa: un delicato ecosistema in cui il microbioma determina direttamente il nostro benessere, fisico e mentale.

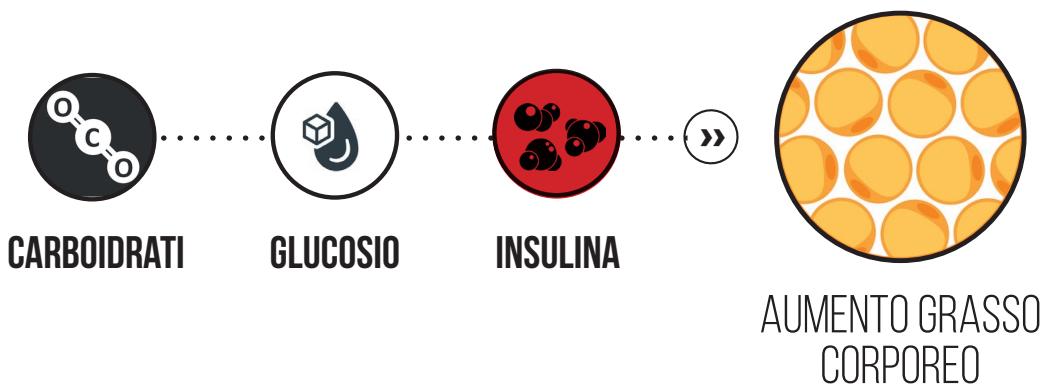
Diverse proteine di origine vegetale risultano aggressive per il nostro organismo: basti pensare al glutine del **grano** o ai fitoestrogeni della **soia**, ormoni vegetali anch'essi composti da proteine. Quando veniamo a contatto per la prima volta con un allergene vengono prodotti speciali anticorpi (immunoglobuline E, IgE) come se si trattasse di un pericolo: tutto l'organismo è messo in stato di allerta. Successive assunzioni risveglieranno poi gli anticorpi IgE e segnaleranno al sistema immunitario di rilasciare istamina e altre molecole di allarme. Queste proteine così resistenti sono presenti nelle piante a spiga ove il chicco, per acquisire la sua forma tipica, concentra la presenza proteica. Nel tegumento dei chicchi inoltre, che si tratti di grano, riso, ceci o piselli, vi è un alto concentrato anche di lectine, sostanze tossiche utili a dissuadere i predatori naturali, come gli uccelli. Quello che mangiamo quindi può entrare pericolosamente in conflitto con il nostro sistema immunitario, facendolo sentire aggredito e minacciato.

# SIAMO QUELLO CHE MANGIAMO?

Il rapporto tra il cibo che scegliamo e il nostro comportamento sociale è molto profondo: entrambi sono determinati dalle nostre emozioni. Il nostro stato d'animo infatti influisce sui sapori che tendiamo a preferire, come ad esempio quando indulgiamo in alimenti dolci perché proviamo un senso di tristezza. Questa emozione, preziosa per le mille sfumature così uniche e proprie della specie umana, non ci rende però desiderosi di stare con gli altri, spingendoci solitamente all'isolamento. Questo avviene quando percepiamo segnali di allerta dall'ambiente in cui viviamo: un pericolo imminente, una brutta notizia, una piccola perdita economica oppure il lutto di una persona cara possono inibire la nostra capacità di provare emozioni positive. Se come vedremo le emozioni primarie sono diverse, dal punto di vista biologico la nostra neurocezione è determinata da un solo macro fattore: il **senso di sicurezza**. Se ci sentiamo al sicuro, avremo energia per condividere e godere della vita, se ci sentiamo spaventati tenderemo a chiuderci nella solitudine e ci negheremo così ogni possibilità di ottenere piacere. Se cerchiamo una distinzione primordiale tra "sicuro" e "non sicuro", scopriremo che l'alimentazione ha un ruolo fondamentale nel determinare il nostro stato d'animo e il nostro comportamento alimentare. Trigger emotivi così come allergeni alimentari possono innescare reazioni difensive da cui insorgono varie sintomatologie largamente diffuse come disturbi alimentari, depressione, cefalee e problemi gastrointestinali.

Alimenti processati come biscotti, gelati, bibite e caramelle sono diventati rapidamente un'abitudine grazie all'alta presenza di zuccheri aggiunti: il sapore dolce attiva una risposta limbica che a sua volta mette in moto una cascata di ormoni, tra cui l'insulina. Questo ormone anabolico viene secreto a seconda della presenza di glucosio nel sangue ed è il responsabile dello "stoccaggio" delle eccedenze caloriche nel tessuto adiposo e della composizione del grasso corporeo.

La grande diffusione di farine raffinate, zuccheri, edulcoranti e proteine del latte, dovuto all'interesse dell'industria alimentare moderna, è probabilmente la causa di molte delle patologie attivate da reazioni difensive anticorpali in cui il cibo processato funge da trigger.

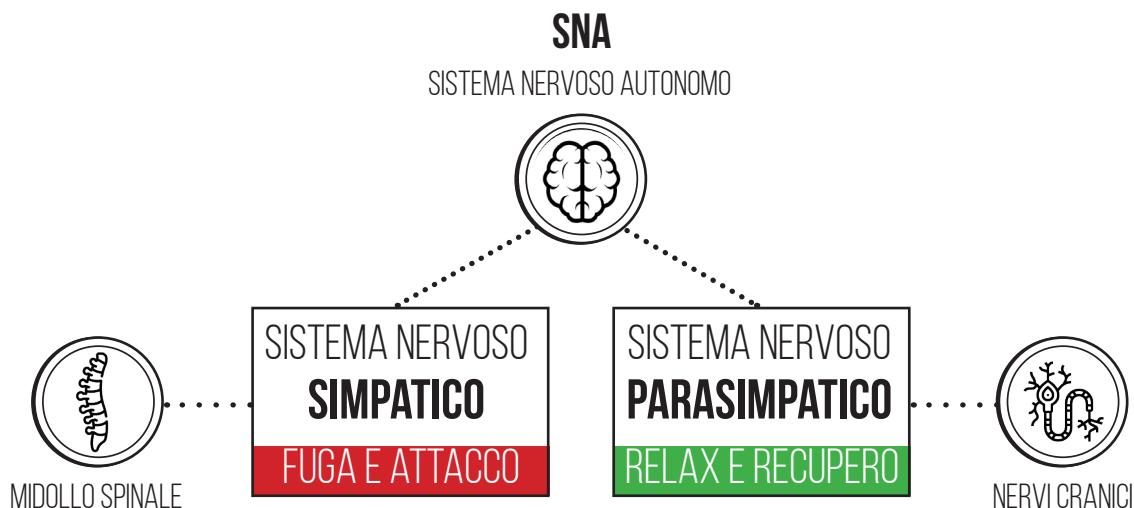


Il grasso corporeo rappresenta infatti un attivatore diretto del sistema immunitario, tant'è che L'OMS ha definito l'obesità una malattia cronica progressiva e recidivante. L'obesità incide profondamente sullo stato di salute poiché si accompagna a importanti malattie quali il diabete mellito di tipo 2, l'ipertensione arteriosa, la cardiopatia ischemica. Sovrappeso e obesità sono anche tra i principali fattori di rischio oncologico oltre che spesso comorbidità di molte patologie autoimmuni.

Nello specifico un eccesso di grasso addominale si manifesta anche a livello cellulare favorendo processi infiammatori, sia dal punto di vista endocrino che ormonale.

# IL NERVO VAGO

Quello che mangiamo non solo seleziona adattivamente le nostre comunità batteriche commensali e definisce il nostro microbioma, ma determina di conseguenza anche il rilascio di specifici **neurotrasmettitori**, come adrenalina e serotonina, che a loro volta definiscono e influenzano direttamente il nostro stato d'animo. Se infatti è vero che un *trigger* alimentare possa provocare mal di stomaco, sappiamo bene che una forte emozione o uno stress ambientale possa avere proprio gli stessi effetti di acidità gastrica. In entrambi i casi il risultato sarà lo stesso: un corpo dolente impedisce all'anima che lo abita di essere felice. Il Sistema Nervoso Autonomo è infatti composto da due partizioni dedicate a gestire la dualità dei nostri stati emotivi quando ci confrontiamo con l'ambiente: il sistema **simpatico** è dedicato alle emozioni legate alle reazioni di "fuga e attacco", mentre quello **parasimpatico** a quelle connesse a relax, al recupero e alla digestione. Queste 2 principali funzioni reattive all'ambiente hanno disegnato il nostro pattern comportamentale all'interno della catena alimentare, insegnandoci ad attaccare per procacciarsi il cibo con la caccia, e a reagire con la fuga al pericolo di diventare preda di altri carnivori. Mentre il centro direttivo del simpatico è fisiologicamente allocato nel midollo spinale, a tutte le attività di *recovery* del parasimpatico presiede il **nervo vago**, decimo dei nervi cranici con una complessa rete di innervazioni dorsali e ventrali. Questo nervo riveste un ruolo fondamentale di interprete/messaggero nel processo di *biofeedback* da cui dipende il nostro benessere.

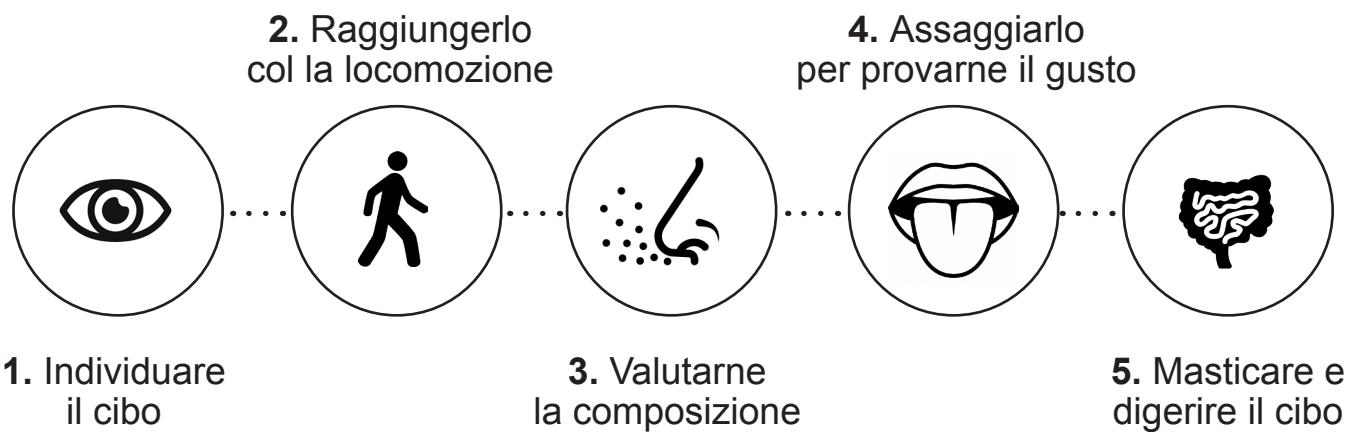


Il nome vago deriva dal termine latino *vagus*, ovvero “vagabondo”, proprio perchè fin dall’antichità fu chiaro che le sue innervazioni erano ampie e intricate.

Il primo ad accorgersi della sua esistenza fu **Galen** medico della scuola di gladiatori di Pergamo vissuto tra il 130 e il 200 D.C. Combattendo con armi da taglio come il gladio, la tipica spada corta romana, era frequente che i gladiatori nello scontro corpo a corpo venissero colpiti in maniera longitudinale ai lati del capo, proprio sotto l’elmo. Grazie alla sua sperimentazione sul campo Galeno riscontrò che chi aveva subito gravi lesioni ai muscoli del collo (deltoides, trapezio, scaleni etc) in quel punto, tendeva a soffrire poi di problemi **pneumogastrici** e di una serie di patologie legate al sistema digerente. Comprese quindi che in quel punto del corpo passasse un nervo che se reciso, interrompeva la funzionalità del **pneuma-vitale**, come lo chiamava Galeno, ovvero dell’anima-respiro dell’essere umano tanto cara a Platone. Seppur con ovvie contraddizioni dovute ovviamente alla indisponibilità di tecnologie atte allo studio anatomico ed ecografico di queste sottili innervazioni, Galeno interpretò con grande intuito che il nervo Vago rappresentasse un prezioso collegamento tra anima e corpo.

Questa coppia di nervi cervicali si trova molto vicino al cervello e fuoriesce dal forame intracranico, diramandosi in due fasci principali: quello **ventrale** (nuovo vervo vago) e quello **dorsale** (antico nervo vago). Il primo ramo si è evoluto più recentemente ed innerva e controlla un terzo dell’esofago e della faringe, mentre il secondo controlla il resto dell’esogafo e regola la funzione dello stomaco e delle ghiandole digestive oltre a quelle dell’intestino. Entrambi i rami collaborano nel controllo del **battito cardiaco** e del **respiro** agendo sul diaframma, il muscolo che permette di inspirare ed espirare. Scivolando tra atalante ed epistrofeo, le prime due vertebre cervicali dette C1 e C2, può modificarne l’angolo di rotazione e generare sia irrigidimento del collo che disturbi dell’equilibrio come nel caso delle comuni vertigini: genericamente si definiscono questi malesseri molto diffusi come cervicalgic平滑肌炎. Interagendo con il nervo uditivo e nello specifico con l’orecchio medio ove è alloggiato il martelletto del timpano, il vago influenza la nostra **proprioceuzione** nello spazio e il senso d’equilibrio, necessari per la locomozione, cioè per spostarsi da un punto all’altro.

Grazie a questa interazione con l'equilibrio il fascio degli 12 nervi cranici si è evoluto biologicamente per **interfacciare** i nostri sensi con il cervello e garantirci oltre all'abilità di muoverci anche la principale delle nostre necessità: trovare cibo per la nostra sopravvivenza. Durante la caccia ad esempio questi nervi vengono infatti coinvolti nell'atto di **individuare** la preda a distanza (vista), di **raggiungerla** (udito ed equilibrio), di, **valutarla** (olfatto), di **assaggiarla** (gusto), ed infine di masticarla e **digerirla** trasformandola in energia.



E' evidente l'importanza evolutiva di questo fascio di nervi da cui dipendono tutte le azioni legate al **nutrimento**: dalla **ricerca** del cibo, alla sua **digestione**. Inoltre le innervazioni afferenti di alcuni di questi nervi raccolgono informazioni preziose dai nostri organi viscerali per restituirci una sorta di check up del nostro stato di benessere, detto **enterocezione**. Quando ci sentiamo bene infatti siamo più disposti alla compagnia degli altri ed alla condivisione: questa sensazione di serenità viene dalla percezione di essere accettati dalla nostra comunità e ci garantisce di allenare alcune emozioni importanti come il senso di sicurezza e la fiducia negli altri, che attiene alle **neurocezione**. Quando invece questa connessione viene a mancare, viviamo un senso di spaesamento e di derealizzazione: nulla sembra avere più valore se diventa impossibile condividerlo con gli altri. Questa emozione negativa limita la nostra capacità di **interagire** e quindi di esprimere quanto proviamo con le persone a noi più vicine: da questa disconnessione tende a svilupparsi un sovraccarico emotivo che spesso trova il suo sfogo naturale in stati d'animo distinti da ansia e depressione.

Il nervo vago rappresenta quindi un efficace traduttore del nostro "sentire" la vita: la sua contrazione è il risultato di uno stress ambientale che può portarci all'**isolamento** e all'**immobilizzazione**, ovvero a rimuginare sui nostri pensieri e ad abbandonare ogni azione per affrontare i nostri problemi. Una esperienza traumatica come subire un lutto o una perdita economica, può portarci in uno stato di paura e inibizione delle nostre emozioni, inficiando così il funzionamento del nostro intero organismo a partire dall'alimentazione. Nel nostro percorso quindi ci concentremo su mantenere sempre attivo questo custode prezioso delle nostre emozioni allenandolo con ciò che più apprezza, ovvero le sensazioni corporee offerte dai nostri **5 sensi**.

### NERVI CRANICI E ALIMENTAZIONE:

<b>NC I</b>	Nervo olfattivo	per individuare il cibo
<b>NC II</b>	Nervo ottico	per visualizzarlo
<b>NC III</b>	Nervo oculomotore	per raggiungerlo
<b>NC IV</b>	Nervo trocleare	
<b>NC V</b>	Nervo trigemino	per la masticazione
<b>NC VI</b>	Nervo abducente	
<b>NC VII</b>	Nervo facciale	per la salivazione
<b>NC VIII</b>	Nervo acustico	
<b>NC IX</b>	Nervo glossofaringeo	per la deglutizione
<b>NC X</b>	<b>Nuovo</b> nervo vago	esofago, cuore, bronchi
	<b>Antico</b> nervo vago	stomaco, fegato, intestino
<b>NC XII</b>	Nervo accessorio	espansione campo visivo
<b>NC XII</b>	Nervo ipoglosso	movimento della lingua

La capacità di interagire con l'ambiente, utilizzando al meglio i nostri sensi per individuare il cibo, selezionarlo e letteralmente trasformarlo per ottenere l'energia che ci serve, è stato un fattore selettivo determinante nello sviluppo della specie umana. Solo un'alto coinvolgimento sensoriale durante la caccia ha permesso all'uomo del Paleolitico di sopravvivere, conquistando ogni giorno con fatica le calorie necessarie grazie ad un ampio utilizzo dei suoi preziosi nervi cranici. Nutrirsi conteneva quindi anche una importante **dimensione cognitiva** molto diversa da quella di oggi, in cui ci è sufficiente entrare in un fastfood per trovare rapidamente soddisfazione ai nostri bisogni energetici. Anche il cibo stesso aveva una *palette* di sapori molto più ampia, distinta dalla presenza di sapori acidi e amari (piccole bacche e frutti acerbi) ad oggi quasi eclissati dalla palette sensoriale tipica dell'alimentazione moderna.

Vista, olfatto e tatto erano ampiamente coinvolti anche nell'atto stesso di nutrirsi: nelle prede erano presenti pelle, peli e ossa che ne rendevano difficile l'assunzione e costringevano ad una forte coinvolgimento dei sensi. Ma anche gli alimenti vegetali prima dello sviluppo dell'agricoltura erano di difficile raccolta, a causa di spine e foglie urticanti.



La consistenza stessa del cibo era molto diversa ed obbligava ad un intenso **engagement**: cespugli di rovi inaccessibili da cui ricavare solo qualche bacca e carcasse di piccoli animali difficili da spolpare, obbligavano certamente ad una maggiore interazione sensoriale che masticare svogliatamente una pizza surgelata cotta nel microonde. Oggi prevalgono alimenti sempre più facili da inghiottire senza alcuna fatica, essendo composti principalmente da farine processate e/o da grassi che ne aumentano la palatabilità. Biscotti, corn flakes, gelati, bibite zuccherate, formaggi spalmabili e pane bianco rappresentano infatti gli alimenti ormai dominanti nella nostra dieta contemporanea. Questa progressiva disfunzione del nostro coinvolgimento corporeo nella relazione con il cibo, rappresenta un vero e proprio fattore di rischio per la nostra evoluzione biologica ed è una delle principali cause della attuale diffusione di diabete, obesità e disturbi alimentari.

# UNA PROSPETTIVA POLIVAGALE

Il percorso che stai intraprendendo è ispirato alla straordinaria visione filogenetica introdotta dalla **teoria Polivagale** del Dott. **Stephen Porges**, neuroscienziato e psichiatra statunitense attualmente direttore del Kinsey Institute Traumatic Stress Research Consortium. Questa dirompente prospettiva ci guiderà nel comprendere da un nuovo punto di vista la complessità della stretta relazione tra **comportamento alimentare ed emozione**. La neurobiologia comportamentale studia infatti le relazioni umane, la regolazione degli affetti e l'effetto trasformativo del senso di sicurezza: quest'ultimo è il perno su cui si forgia evolutivamente il nostro Sistema Nervoso Autonomo, che ha la funzione di regolare l'omeostasi dell'organismo al di fuori del nostro controllo volontario. Come abbiamo visto questo complesso apparato è costituito da 3 porzioni distinte ma sinergiche: il sistema nervoso **simpatico**, il sistema nervoso **parasimpatico** ed il sistema nervoso **enterico**, che si interfacciano tra loro per garantirci l'equilibrio fisiologico e l'autoregolazione emotiva.

La straordinaria varietà del provare emozioni di ogni essere umano, si interfaccia infatti con la nutrizione fin dalle prime ore di vita. Basti pensare alle grida disperate di un neonato: solo il seno della madre potrà calmare il suo dolore e trasformarlo in piacere. Il suo **senso di sicurezza** sarà alimentato da questa prima esperienza relazionale, remunerativa in termini emotivi oltre che nutrizionali: questo meccanismo di carica e scarica del piacere, influenzerà positivamente la creazione della sua personalità e rafforzerà la sua autostima. Sentendosi amato, il neonato svilupperà così un'emotività basata sul senso di sicurezza. Al contrario se il suo pianto verrà ignorato si sentirà abbandonato, imparerà a manifestare emozioni negative come **rabbia e paura**.

La **Psyké**, l'anima-respiro secondo i Greci, è il termine che meglio descrive il mistero dell'emozione umana e della varietà dei cambiamenti di stato neurofisiologico di quella prodigiosa macchina che è il nostro organismo.

Sull'evoluzione di questo termine, difficilmente traducibile per complessità semantica in altre lingue, è indicativo quanto afferma Platone:

*“Ebbene ψυχὴ dirige ogni cosa, tutte le realtà celesti, terrestri, marine, grazie ai suoi propri movimenti, i quali hanno un nome: volere, analizzare, avere cura, prender decisioni, giudicare bene e male, provare dolore e gioia, coraggio e paura, odio e amore”.*

**La dieta dell'anima** è un percorso in cui l'emozione è al centro del dialogo tra mente e corpo: per comprenderne il linguaggio bisogna esplorare il nesso tra i nostri stati d'animo e la relazione con il **cibo** che scegliamo, l'**ambiente** in cui viviamo, le **persone** che amiamo. E' infatti la ricerca e selezione del nutrimento a guidare l'evoluzione in ogni fase dello sviluppo biologico, dalla nascita alla riproduzione. Il piacere che deriva dall'assunzione di un alimento che garantisce le calorie necessarie alla nostra sopravvivenza, è primitivo e ancestrale come quello sessuale connesso alla riproduzione.



Il cibo è al centro di questo schema: muoversi per raggiungere il nutrimento è un **input biologico** che ha codificato tutti i nostri sensi. Il vago e gli altri nervi 11 cranici influenzano tutte le funzioni legate alla locomozione e alla ricerca di cibo così come di partner sessuali. Da questa fitta rete di fibre nervose dipende inoltre anche la muscolazione del volto e la nostra capacità di **espressione**.



## **Ma quante sono le emozioni che possiamo esprimere?**

Le **emozioni** primarie più frequentemente classificate sono gioia, rabbia, paura, disgusto e tristezza. Secondo alcuni studiosi, tra cui lo psicologo Paul Elkman nel 1972 che si basò proprio sullo studio delle espressione facciali, è un'emozione primaria anche la sorpresa: l'amore per l'arte, la musica e il desiderio di novità insito nell'animo umano ne sono la dimostrazione.



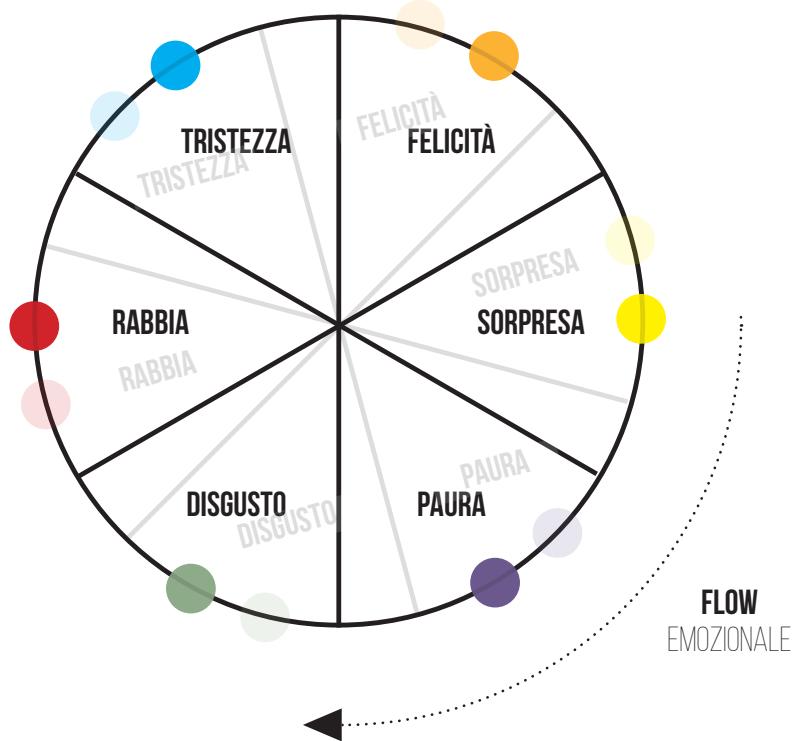
Di queste 6 emozioni quindi solo un paio sembrano positive, mentre le altre tutte negative. In realtà non esistono emozioni positive o negative: tutte le emozioni hanno lo scopo di **preservarci** e tutelarci. Questo perchè siamo progettati geneticamente per affrontare un ambiente ostile, e siamo programmati a gestire il pericolo e ad attivare reazioni istintive di “**fuga e attacco**”. Le emozioni primarie vengono infatti attivate da input ambientali detti *trigger*, che appartengono a tutte le culture: per esempio in tutti i popoli le persone diventano tristi quando subiscono un lutto. Quando un *trigger* stimola nell'organismo un programma di risposta emotivo, si attivano diversi sistemi:

**respiratorio**

**cardiocircolatorio**

**endocrino**

**motorio**

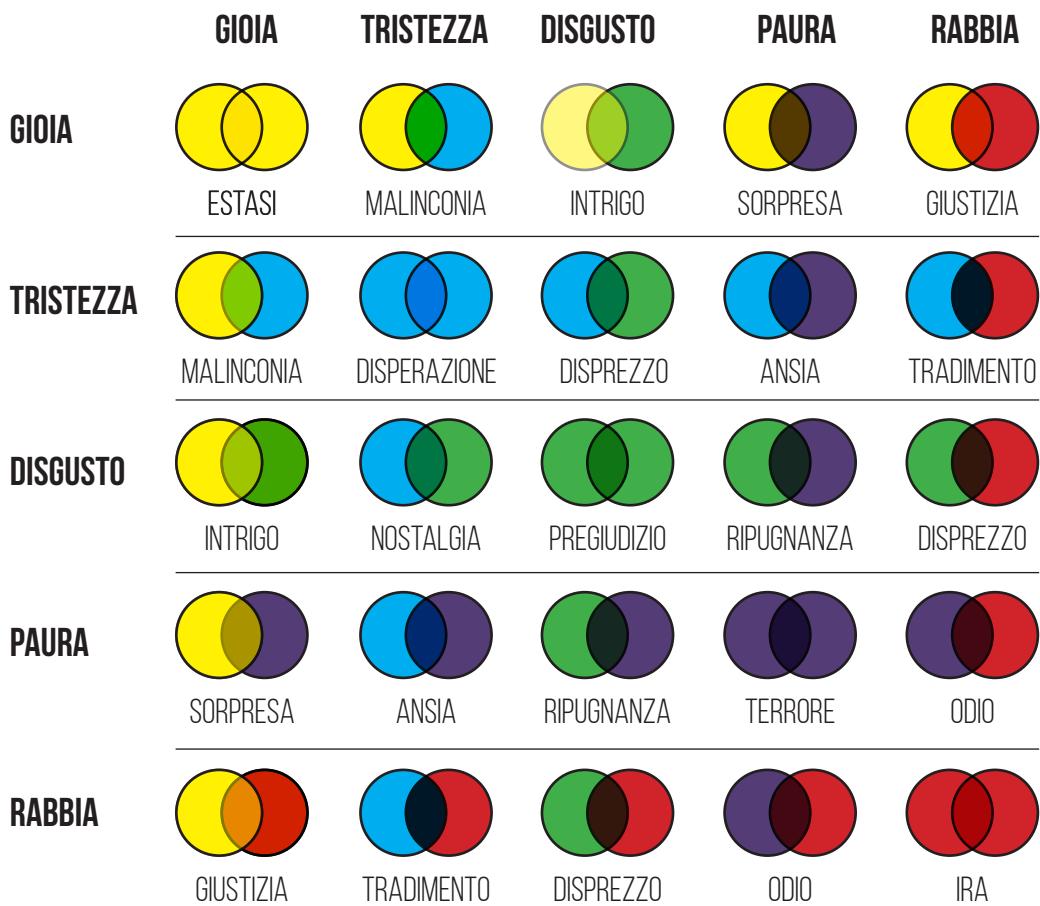


Questi diversi stati emotivi si alternano tra loro in un continuum senza interruzioni in una sorta di **flow**, cioè dall’inglese flusso o fluire. Durante l’arco di una stessa giornata possiamo ad esempio sperimentare più emozioni a volte anche contraddittorie tra loro. La magia dell’**anima-respiro** Platonica risiede proprio nella leggerezza con cui ogni istante influisce sul successivo generando quello che modernamente chiamiamo coscienza, cioè il sentirsi vicini alla nostra essenza in quel determinato momento.

Un’approccio *mindfulness* ci aiuterà ad entrare sempre di più nello spazio prezioso che ci offre il **qui e ora** per esplorarlo. Per entrare in contatto diretto con ciò che ci piace e con ciò che ci fa soffrire attraverso la semplicità della sensazione, che spesso tendiamo a sottovalutare e a nascondere. Come abbiamo visto la necessità di nutrirci ci offre stimoli primordiali che coinvolgono tutti i nervi cranici, fondamentali sia nella ricerca e selezione che poi nella trasformazione del cibo in energia tramite la digestione.

Le emozioni rappresentano l'anello di congiunzione dell'integrazione della **Psyké** con il **Sòma**, cioè con il corpo come direbbero i Greci.

Questi adattamenti allo stress riorganizzano la postura, la mimica facciale e permettono di esprimere la gamma delle emozioni **primarie** che mescolandosi tra loro danno origine a emozioni più complesse come il **senso di colpa**, il **tradimento** e la **vergogna**.

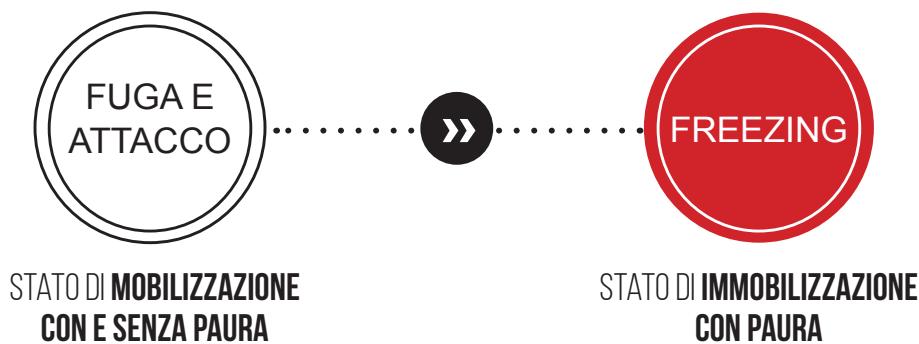


Si tratta di una *palette* molto ampia di emozioni che scaturiscono da uno **stress adattivo** e possono portare all'alterazione di alcune funzioni fisiologiche, fino a comprometterle. A volte siamo colpiti da queste emozioni così radicalmente da percepire l'evento che le ha causate come uno **iato**, un'interruzione imprevedibile nello scorrere degli eventi. Rischiare la vita, come quando si subisce un'**aggressione**, o perdere la nostra serenità economica, come quando ad esempio si viene **licenziati**, sono esperienze che possiamo definire critiche in quanto segnano marcatamente un prima e un dopo a quell'esperienza.

Il termine trauma deriva anch'esso dal greco ***trayma*** e significa trafittura, perforamento, ferita. La parola indica la frattura di un tessuto prima intatto, sia esso un tessuto fisico (trauma fisico), oppure psichico (trauma psicologico).

Quando l'ambiente ci impone un forte stress a causa di un **lutto**, di un fallimento o di una **perdita economica**, di una **malattia** o di un **incidente**, il nostro Sistema nervoso Autonomo attiva la catena del simpatico ponendoci in uno stato di "fuga e attacco". Questa modalità dovrebbe naturalmente risolversi in breve tempo, per permetterci poi di passare ad una fase di recupero grazie all'innesto del sistema parasimaptico presieduto dal nervo vago. Pensiamo ad esempio ad un animale affamato in cerca di una preda: dopo il digiuno forzato dalla scarsezza di prede il suo organismo è carico di adrenalina, utile a non fargli sentire la fame, e di cortisolo, il così detto ormone dello stress in grado di attivare il catabolismo muscolare che gli permetterà di recuperare energia dai suoi stessi tessuti. Seppur al limite dell'infiammazione sistemica il corpo dell'animale mostrerà tutti i segni di un pieno recupero non appena troverà finalmente la sua preda e potrà sfamarsi, recuperando così energie e vitalità in breve tempo.

Quando invece la situazione stressogena si protrae a lungo o con un'intensità intollerabile, avviene allora una sorta di cortocircuito che innesca una particolare modalità di autodifesa chiamata "**freezing**" ovvero **congelamento, immobilizzazione**. Questo comportamento di difesa si innesca quando non si può né affrontare né fuggire un pericolo. In queste situazioni che consideriamo **inaffrontabili** l'unica opzione è allontanarsi emotivamente da ciò che ci spaventa.



Molti animali quando minacciati da un predatore simulano la morte con uno **svenimento** finalizzato ad evitare il dolore mentre verranno sbranati.

Allo stesso modo l'essere umano si allontana dal trauma con la dissociazione, ovvero agendo comportamenti che attenuano il suo dolore.

**Cocaina, alcol, nicotina, gioco d'azzardo, sesso:** sono molti i modi in cui cerchiamo di dimenticare la nostra sofferenza con tentativi di autoregolazione emotiva attraverso l'uso di oggetti e comportamenti.

Molti meccanismi filogenetici entrano in gioco nel modificare i nostri comportamenti sociali quando viviamo un **trauma**: tutto avviene nel dominio del nostro sistema nervoso autonomo e quindi oltre il nostro controllo. Come Stephen Porges afferma nel libro-intervista “Guida alla teoria polivagale” anche il nostro rapporto col cibo può nascondere gli stessi comportamenti dissociativi indotti da sostanze **stupefacenti**, shopping **compulsivo** e pornografia.

*“In una prospettiva clinica davvero globale molti dei disturbi che ai terapeuti viene chiesto di trattare riguardano le **difficoltà** di regolazione dei propri stati fisiologici. Quando le persone hanno difficoltà a co-regolarsi, nel regolare il loro stato con gli altri, adattivamente subiscono l'attrazione dell'iniziare a regolare i propri stati con gli **oggetti**. Per queste persone è raro sentirsi al sicuro con le altre persone ed entrare in quegli stati fisiologici benefici che consentono al comportamento sociale di supportare la salute, la crescita ed il recupero delle energie. Uno dei problemi clinici principali, trasversale alle categorie diagnostiche, è rappresentato dalla difficoltà nella regolazione dello stato **comportamentale**. La teoria polivagale ritiene che siano manifestazioni della difficoltà nella regolazione autonomica”.*

*Stephen Porges*

L'alimentazione moderna è diventata un'imponente fonte di stress adattivo: da un lato per la scarsa qualità nutrizionale dei cibi processati sempre più carichi di allergeni, dall'altro perchè il **sistema consumistico** induce comportamenti alimentari patologici e disfunzionali. La bulimia ricorda ad esempio tutti gli altri metodi dissociativi prima elencati e si basa sugli stessi meccanismi di ricompensa: **ripetizione** delle assunzioni, **assuefazione** al dosaggio, desiderio di **overdose**. Allo stesso modo l'anoressia è un'applicazione spietata del principio di isolamento indotto dal *freezing*: la condivisione del cibo e il coinvolgimento sociale si interrompono per lasciare il passo alla dissociazione; non è infrequente che chi soffre di questo disturbo si veda sempre grasso, manifestando un deficit di propriocezione.

**La dieta dell'anima** vuole accompagnarvi in un percorso di consapevolezza che possa relmente impattare sulla qualità della vostra vita, normalizzando gli atteggiamenti dissociativi in favore di una corretta autoregolazione emotiva. Per questo useremo proprio le emozioni come guida del nostro percorso, per rigenerare il nostro “sentire” il cibo e il corpo attraverso esperienze ed esercizi sensoriali mirati a restare in contatto con le nostre sensazioni. Infatti se soffriamo nel vivere l'emozione negativa che ci travolge, sarà ancora peggio reprimerla e generare così il rischio di incorrere in molte comuni patologie legate alla **somatizzazione**.

In quest'ottica un sintomo di malessere generale come l'obesità è forse il modo più esplicito con cui il corpo può comunicare il suo disagio e chiedere aiuto per ritrovare il suo equilibrio. Da questo dipende l'effetto trasformativo del **senso di sicurezza** che ti infonderanno nuove conoscenze ed esperienze, insieme alla conquista di piccole buone abitudini in grado di alimentare l'empatia ed espandere la tua immagine corporea. Sentirti a tuo agio nel tuo corpo renderà più solido il tuo **schema corporeo**, cioè il modo in interpreti il movimento nello spazio, influenzando positivamente anche la postura.

"Sapere" trasformerà i dubbi in certezze ele tue paure in opportunità permettendoti di agire scelte consapevoli e di affrontare il cambiamento con **coraggio**.

Secondo il vocabolario Treccani, il termine deriva proprio dal vocabolo latino *Cor*, cioè «cuore».

**coraggio** s. m. [dal provenz. *coratge*, fr. ant. *corage*, che è il lat. \**coraticum*, der. di *cor* «cuore»]. – 1. Forza d'animo nel sopportare con serenità e rassegnazione dolori fisici o morali, nell'affrontare con decisione un pericolo, nel dire o fare cosa che importi rischio o sacrificio.

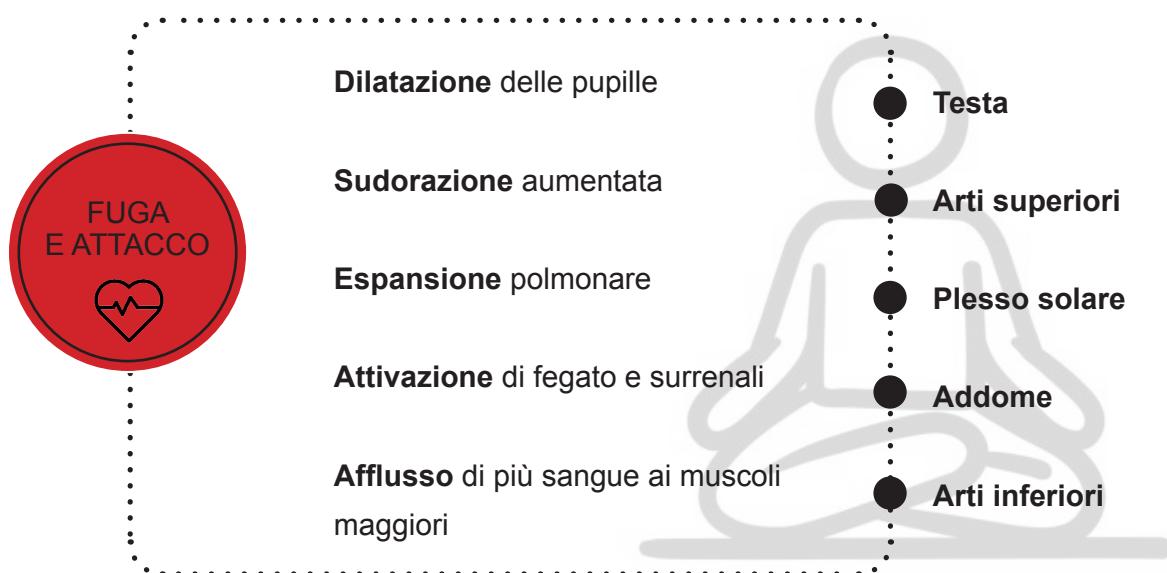
Bisogna essere orgogliosi del desiderio di affrontare questo percorso.

Anche secondo il **Dao**, la filosofia orientale che interpreta il cambiamento come trascendenza, questa energia trasformativa viene direttamente dal cuore, che i saggi speziali della Medicina Tradizionale Cinese chiamavano **l'Imperatore**: colui che governa le nostra **emozioni**.



# I SEGRETI DEL CUORE

Secondo la MTC (medicina tradizionale cinese) è il cuore ad avere il controllo gerarchico dell'Impero, cioè del corpo: in lui alberga lo *shen*, cioè l'anima sottile che ci permette di sentire le emozioni e di prendere decisioni, quindi di avere consapevolezza delle nostre azioni. Al cervello, detto il "**mare del midollo**" per la sua funzione di raccogliere i tanti fiumi sensoriali che in lui sfociano, spetta solo il ruolo di umile funzionario addetto alla centrale elettrica dello Stato. L'emozione è quindi al centro di tutti i nostri comportamenti e questo organo che contiene e tesaurizza la nostra vitalità, governa totalmente le nostre azioni quotidiane quanto il nostro stato d'animo. In molte altre culture il cuore è il luogo in cui localizziamo le nostre **emozioni**. Gli Egizi intravidero nel cuore il mistero stesso della vita definendolo «quello che non si ferma mai». Vi è testimonianza che sacrifici umani fossero comuni presso le civiltà precolombiane dell'America latina, dove era diffusa l'usanza di mangiare il cuore del nemico ucciso per conquistarne lo spirito. Anche secondo Ippocrate, agli albori della medicina laica a noi più vicina, era precisamente nel ventricolo sinistro, cioè una cavità inferiore del cuore, che aveva sede l'anima razionale. Dal punto di vista anatomico si tratta di un muscolo cavo situato dietro lo sterno, davanti alla colonna e sopra al diaframma. Il suo movimento è **involontario** e la velocità della contrazione si autoregola in base al contesto **ambientale**: in caso di necessità aumenta le pulsazioni per accrescere la capacità di fornire più sangue agli organi durante uno **stato di eccitazione**.



L'ossigeno arriva così in tutto il corpo portando energia pronta all'uso per fuggire o attaccare un nemico. Anche nella medicina cinese sono i **meridiani**, linee immaginarie percorrono il corpo longitudinalmente, ad occuparsi di trasportare l'energia ottenuta dal cibo, dall'acqua e dall'aria che respiriamo, in tutto il corpo. Questa energia era conosciuta in India come **prāṇa**, in Cina come **Qi**: entrambi i termini possono essere tradotti come "soffio". Anche se la nozione dei **chakra** appartiene alla tradizione indiana, la loro funzione è associata proprio al concetto di meridiano energetico detto Jing, ovvero "canale". Le arterie energetiche sono in dialetto devanaghari dette **nādī**, termine traducibile proprio come "canale". **Nādī** e **chakra**, insieme ad altri componenti quali il **prāṇa**, cioè "respiro", rappresentano il corpo sottile. L'energia scorre quindi in forma di soffi lungo i canali energetici, grazie all'azione dei chakra che come vortici la irradiano in tutto il corpo. Il chakra del cuore della tradizione yogica è parallelamente rappresentato dal concetto dal meridiano del cuore nella medicina taoista. Secondo la MT se il cuore è afflitto il corpo somatizzerà questa sofferenza esprimendo la malattia nel sistema degli **Zang fu**, cioè l'insieme degli organi e dei visceri presenti nel corpo. La malattia sopraggiunge spesso quando non riusciamo a liberarci di una emozione: l'ideogramma del cuore rappresenta infatti una coppa che deve costantemente riempirsi e svuotarsi. Solo un cuore vuoto permette di agire con **consapevolezza**.



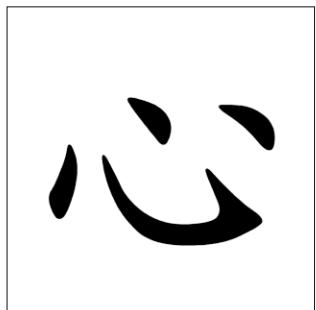
1 ARRIVA UNA GOCCE



2 COMPARÈ UNA COPPA



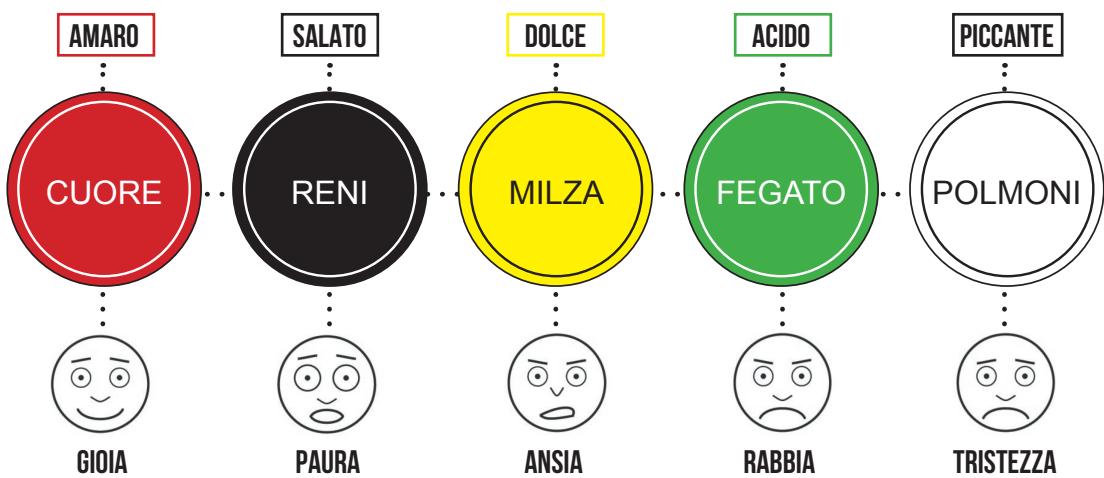
3 UNA GOCCE CADE DENTRO



4 UNA GOCCE CADE FUORI

Il cuore infatti deve accogliere e tesaurizzare lo spirito *shen*, cioè lo spirito divino le cui diverse emanazioni governano poi gli altri organi: polmoni, fegato, milza, reni.

Ad ognuno dei **5 organi** corrisponde un'emozione: la gioia risiede nel cuore, mentre la paura nelle reni, la collera nel fegato, la riflessione nella milza e la tristezza nei polmoni. Quindi ad esempio essendo la collera associata al fegato, è possibile questa emozione porti al cosiddetto "mal di fegato", così come un disturbo legato al fegato stesso renda la persona più irascibile del solito.



Ad ogni organo è associato anche uno dei **5 sapori**: dolce, salato, acido, amaro e piccante. Secondo la MTC infatti è proprio attraverso il gusto che possiamo curare le afflizioni dello spirito, perché quello che mangiamo è strettamente connesso con le nostre emozioni. Difatti se siamo tristi siamo più tentati di mangiare solo dolci per tirarci su il morale, mentre quando siamo in uno stato ansioso si può facilmente esagerare con le porzioni di cibi grassi come i fritti. In occidente i recenti studi hanno mostrato che esiste effettivamente una correlazione tra organi e sapori: pare infatti che i recettori del gusto non siano presenti solo sulla lingua. Secondo lo studio "Extraoral Taste Receptor Discovery: New Light on Ayurvedic Pharmacology" pubblicato da M. Gilca e D. Dragos, alcune molecole di trasduzione del segnale dei sapori sono espresse in molti distretti extraorali quali stomaco, intestino, fegato, pancreas.

Esisterebbe quindi un grande sistema **chemosensoriale** diffuso che permette agli organi di riconoscere un gusto ed attivarsi nella produzione di ormoni ed enzimi in base allo stimolo ricevuto o dare inizio ad una cascata biochimica in grado di riequilibrare il loro funzionamento.

Questi studi sarebbero la conferma dell'intuizione della MTC di attribuire specifiche potenzialità energetiche ai cibi e in particolare al loro sapore e al loro effetto sulle nostre emozioni. L'ideogramma di cuore ci insegna anche che ogni emozione deve essere accolta e poi lasciata andare: quando arriva il trigger che scatena la nostra sensazione di pericolo e sentiamo di desiderare il conforto del cibo, dobbiamo imparare a riconoscere quella sensazione di paura e a liberarcene rapidamente.

Conentriamoci quindi su questo piccolo organo prezioso, proprio al centro del nostro sentire la vita, con un facile esercizio di **visualizzazione** ispirato al Qi Gong.

# KHERR

①

Trova un punto della tua casa in cui ti trovi a tuo agio  
e siediti in una posizione **confortevole**.

Cerca di rilassarti e inizia a respirare profondamente.  
Dopo alcuni respiri, chiudi anche gli occhi.

②

Ora visualizza il tuo cuore: immaginalo al centro del petto e  
ascolta il silenzio per sentire emergere il suo **suono**. Cerca di vedere la sua forma  
e la sua dimensione cambiare ogni volta che si contrae.

③

Ora fai entrare l'aria fresca attraverso le narici e lascia uscire quella  
calda dalla bocca. Così facendo esalerai i pensieri negativi,  
che aggrediscono il tuo cuore. Mentre lo fai puoi anche utilizzare  
la voce ed emettere il suono "**Kherr**". Questo termine in Indi  
significa "buttare via", lasciar andare.

## \* STORIE

**Massimo**, imprenditore 50enne gravato dal sovrappeso assumeva da tempo antidepressivi a causa di alcuni problemi economici che avevano avuto un forte impatto sulla sua vita sociale. I chili di troppo erano arrivati uno dopo l'altro, insieme alle cartelle esattoriali e al suo progressivo allontanamento sentimentale dalla moglie Roberta. Dal suo diario alimentare emerse una correlazione diretta tra gli **attacchi d'ansia** e i picchi insulinici fuori controllo che lo portavano ad assumere con frequenza snack, dolciumi e caramelle durante tutto l'arco della giornata.

La notte riusciva a prendere sonno solo succhiando avidamente un cucchiaio colmo di una nota crema di nocciole con la testa appoggiata sul cuscino. Lavorando con gradualità sull'eliminazione di questi cibi processati e compensatori che alteravano i suoi neurotrasmettitori, Massimo ha ristabilito rapidamente il suo peso forma, riducendo progressivamente anche i farmaci: in 4 mesi ha perso circa **9kg** grazie ad un corretto bilanciamento dei macronutrienti e ad un sincero impegno con esercizi di **proprioceuzione** e coordinamento. Massimo ha così **espanso** la sua immagine corporea, rinvigorendo anche la complicità perduta con la sua compagna. Una rinnovata passione per il suo sport d'elezione, l'amato tennis che da molti anni soffriva di non poter più praticare a causa del grasso viscerale, lo ha riavvicinato ad amici e conoscenti, riattivando il suo coinvolgimento sociale e permettendogli così di trovare un nuovo lavoro grazie alle ritrovate capacità di relazione. Allo stesso tempo un corpo oggettivamente più funzionale ha ripristinato anche la sua autostima davanti allo specchio: Massimo ha ripreso a radersi tutti i giorni e a curare l'abbigliamento per essere più gradevole e attraente per Roberta, ritrovando così l'intimità di un tempo.

 STORIE

**Federica**, ha solo 16 anni ma è sempre stata in sovrappeso da che ha memoria: vuole dimagrire per provare una sensazione nuova, per essere come non è mai stata. Veste largo per nascondere un seno abbondante e porta i capelli lunghi sul viso; si sente male nel suo corpo, come spesso succede a quell'età. I genitori di Federica hanno divorziato e da allora lei vive con la mamma Antonia e con il suo nuovo compagno Marco. Lui è un uomo gentile dal fisico molto asciutto: Federica non si sente del tutto accettata da lui forse anche per colpa del suo aspetto fisico così diverso. Federica dopo la scuola provvede al pranzo da sola preparandosi un veloce piatto di pasta che condisce con sughi pronti presi al Supermercato. Mangia sempre davanti alla televisione e senza accorgersene esagera con le porzioni, finendo per sentirsi gonfia e **colpevole** per aver esagerato. Nel pomeriggio dopo qualche ora di studio, sente ancora fame e comincia a pasticciare con merendine confezionate e snack salati, in attesa della cena. Alla sera spesso Antonia arriva tardi e anche per lei la cosa più veloce da mettere in tavola è sempre un piatto di pasta al sugo seguito da pane, salame e formaggi. L'alimentazione di Federica è quindi **densamente energetica e ripetitiva**: mangia raramente proteine di qualità e non assume quasi nessun tipo di verdura fresca. Dal suo diario non mostra segni di disturbi alimentari, ma solo alcune **cattive abitudini** che sarà facile correggere per ottenere il risultato che lei desidera: sentirsi “**se stessa**” in un nuovo corpo. Con molto coraggio Federica segue il percorso di autovalutazione, annotando e poi correggendo il suo diario alimentare fino a identificare una serie di piatti semplici che può imparare a cucinare da sola per mantenere un giusto equilibrio tra i **macronutrienti**. In circa 7 mesi di impegno Federica perde **10Kg** e riconquista così tutta la sua sicurezza e femminilità: oggi porta i capelli corti a caschetto e indossa senza timore abiti elasticizzati che mostrano finalmente le sue forme, riconquistando sicurezza e autostima nel coinvolgimento sociale.



## AD OCCHI CHIUSI

Spesso il cibo diventa solo un'abitudine, cioè un comportamento che viene ripetuto per offrirci **sicurezza**: per questo è difficile introdurre nuovi alimenti quanto eliminarne di quelli a noi consueti. Mangiare sempre la stessa marca di biscotti ad esempio oppure prediligere un tipo di burger al nostro fastfood preferito, ci imprigiona spesso in una catena di ripetizioni senza fine che da un lato ci rassicurano, ma dall'altro ci **anestetizzano** rendendoci insensibili alle novità. Il cibo diventa una zona di comfort dentro cui è facile trincerarsi: i nostri "piatti preferiti" diventano un alleato per proteggerci dal cambiamento. Tutto può cambiare, ma il nostro Crispy Mcbacon sarà sempre lì ad aspettarci. A lungo andare questo sapore conosciuto scompare dalla realtà percettiva e diventa solo un'abitudine, cioè una cosa a cui non facciamo caso più di tanto. L'immagine **simbolica** del prodotto tende a prevalere sulle sue reali caratteristiche organolettiche e l'inganno della propaganda diventa pericoloso perché ci allontana dalle nostre percezioni. Negli spot pubblicitari i prodotti alimentari vengono sempre molto contraffatti per acquisire un'immagine appetibile che prevale sull'esperienza percettiva: prova a pensare a come viene raffigurato quel cheeseburger (ricco, colorato, colmo di carne fresca e salse luccicanti) e a quanto è diverso il prodotto che viene poi servito... Per liberarsi dalle manipolazioni del marketing può essere utile reimpostare i nostri sensi per riscoprire il cibo e le sensazioni primordiali che sa trasmetterci insieme al nutrimento.

La vista, il profumo e persino il pensiero del cibo, producono una serie di segnali stimolatori diretti al sistema nervoso centrale: questo fenomeno è infatti detto **assorbimento encefalico**. Da qui si dipartono degli stimoli efferenti che, dopo aver raggiunto lo stomaco, incrementano la secrezione di succo gastrico.

Tale segnale viaggia proprio lungo le fibre del nervo vago, deputato alla conduzione degli stimoli eccitatori elaborati dal sistema nervoso parasimpatico.







Il cervello umano è composto da due parti ben distinte e morfologicamente simmetriche: gli emisferi cerebrali **destro** e **sinistro**. Questo organo complesso e misterioso che la MTC definisce come un "**viscere curioso**", presiede al controllo delle nostre emozioni, delle funzioni volontarie e anche delle funzioni sensoriali (vista, udito, olfatto e gusto). Pesante circa 1,4 chilogrammi e contenente 100 bilioni di neuroni, insieme al midollo spinale costituisce sostanzialmente il nostro sistema nervoso centrale. Una fessura longitudinale unisce i due emisferi dal punto di vista anatomico, quasi a distinguerne i compiti e i ruoli. Infatti è interessante scoprire che il cervello è organizzato secondo un principio di bilanciamento e di **lateralizzazione** del pensiero. L'emisfero cerebrale destro controlla ad esempio le funzioni del lato sinistro del corpo, mentre l'emisfero cerebrale sinistro controlla le funzioni del lato destro. Questa **organizzazione controlaterale** del cervello distingue i centri di controllo che risiedono in ogni emisfero cerebrale. Il linguaggio ad esempio prende posto nel sinistro, mentre le capacità cognitive legate all'orientamento nello spazio nel destro. Nonostante questa specializzazione delle funzioni i due emisferi comunicano costantemente tra loro per permetterci di analizzare e comprendere la realtà che ci circonda ed agire di conseguenza. Dal punto di vista anatomico è la cosiddetta corteccia cerebrale a rivestire entrambi gli emisferi integrandoli funzionalmente. Sono proprio le sue scalanature e creste a disegnare e definire in 4 lobi il cervello stesso: frontale, parietale, temporale e occipitale. Specializzazione e collaborazione convergono nuovamente dato che nel lobo frontale risiedono le funzioni motorie, mentre in quello temporale ha luogo l'area di Wernicke deputata al linguaggio scritto e parlato. Ma ad esempio quando ci viene chiesto di eseguire una qualsiasi azione, anche solo spostarci nello spazio, il cervello elabora una risposta frutto dell'interazione di entrambi i lobi. Nonostante le suddivisioni di compiti infatti il cervello funziona in ragione della sua **unità**: vedere un colore deriva dal lobo occipitale, ma capacità di riconoscerlo e identificarlo con un nome dipende invece dal lobo temporale.

Questo incredibile sistema di collaborazione rende unico il cervello umano, distinto per questo da una grande capacità **adattiva**. L'uomo è infatti l'unico animale sul pianeta che sia riuscito a vivere ad ogni latitudine adattandosi ad ogni habitat fin dai tempi più antichi. Anche nella modernità la capacità di adattarsi all'ambiente dipende dalla frequenza con la quale pratichiamo adattamenti: ecco perchè uno stile di vita incentrato su abitudini ripetitive può progressivamente farci perdere la capacità di mantenere **dinamico** il nostro modo di pensare e di comportarci. Proviamo quindi ad a sollecitare la **controlateralizzazione** del cervello a nostro vantaggio con un semplice esercizio: mangiare utilizzando solo la **mano sinistra**. Pare infatti che l'emisfero destro, che come abbiamo detto regola la parte sinistra del corpo, sia molto sensibile a stimoli inattesi e che reagisca in maniera più rapida della mano dominante. Infatti il lobo parietale e l'ippocampo dell'emisfero cerebrale destro regolano la mano sinistra più rapidamente della destra, proprio perché i loro impulsi la raggiungono senza attraversare il corpo calloso che comporta perdita d'informazione e quindi di tempo. Ecco perchè sfidare la semplice abitudine di portare il cibo alla bocca con la mano destra, frutto della razionalizzazione di consuetudini imposte dall'educazione, può risvegliare i nostri sensi e amplificare le **sensazioni piacevoli** del cibo. Per facilità di esecuzione vi suggeriamo di preparare una ricetta semplice ma raffinata nella composizione **organolettica** e di provare a gustarla usando solo la mano sinistra.

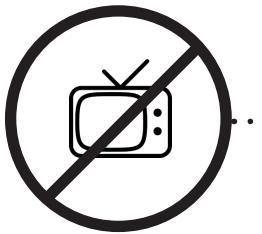






## PERCHÈ VOGLIO DIMAGRIRE?

Per raggiungere la meta sarà necessario fare dei cambiamenti. Se non cambierai nulla nelle tue abitudini, **niente cambierà** nel tuo corpo. Sii quindi aperto al cambiamento: non perdere l'occasione preziosa di abbandonare le tue **bad habits** e di spingerti in adattamento, cioè oltre la zona di comfort. A mezzogiorno mangi sempre la stessa pizza margherita al ristorante sotto l'ufficio? Prova a portarti da casa qualcosa di più leggero come un toast farcito con prosciutto, maionese e un po' di lattuga ad esempio. E dopo aver mangiato fai il giro dell'isolato di buon passo. La semplicità di questi piccoli cambiamenti potrebbe stupirti e ne vedresti l'effetto sulla bilancia nell'arco di **pochi giorni**. Ci sono molti piccoli trucchi per affrontare in maniera **progressiva** il grande cambiamento che vuoi agire, concedendo un nuovo spazio al tuo benessere psicofisico. Per raggiungere gli obiettivi dovrai uscire dalla cosiddetta **zona di comfort**, cioè dall'insieme di comportamenti abitudinari che hai integrato nel tuo stile di vita. Preparare un pasto genuino richiede più tempo che scartare meccanicamente un BigMac o scongelare una pizza nel microonde: ma gli effetti sul tuo umore e sulla tua immagine corporea saranno visibili in poco tempo. Alcune cattive abitudini incidono molto sul nostro **metabolismo** e vanno modificate per ottenere il risultato che desideriamo. Per esempio mangiare seduti a tavola, concentrati sul piacere del cibo che abbiamo nel piatto, invece che masticare **meccanicamente** davanti alla televisione o seduti sul divano, permette di controllare meglio le **porzioni**.



NO TV

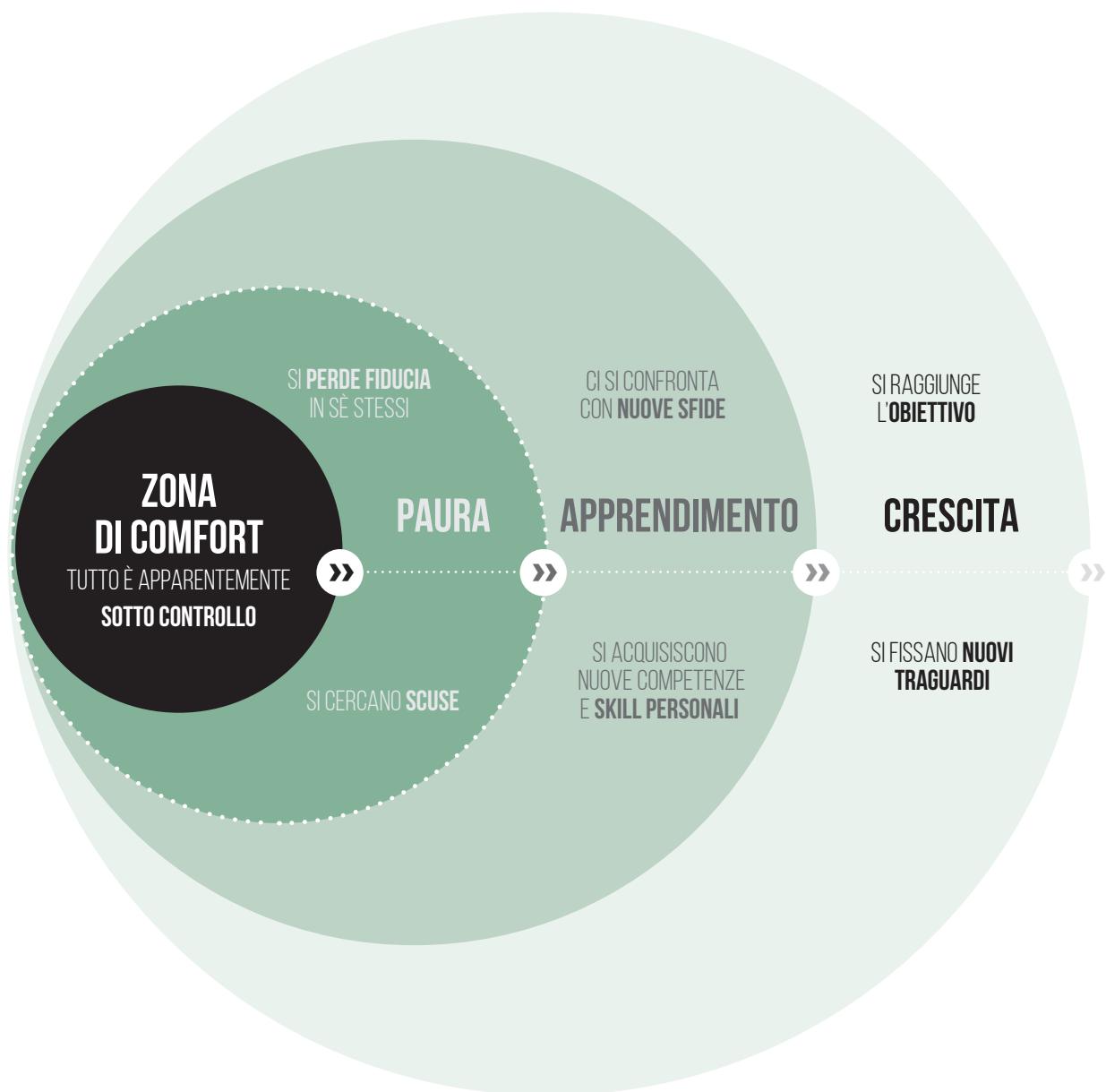


NO DIVANO



NO FRIGORIFERO

Il desiderio di **cambiamento** è fondamentale per avere la giusta spinta nel rinforzare le capacità **autorealizzative**. Certo è difficile rinunciare ad abitudini consolidate, che come vedremo agiscono impostando il nostro approccio compensatorio al cibo. Superata però una iniziale fase di **disagio**, si accede ad un processo di adattamento fisiologico in cui l'**apprendimento** ci permetterà di usare le nozioni acquisite per raggiungere i nostri obiettivi e procedere nel nostro percorso di **crescita personale**.



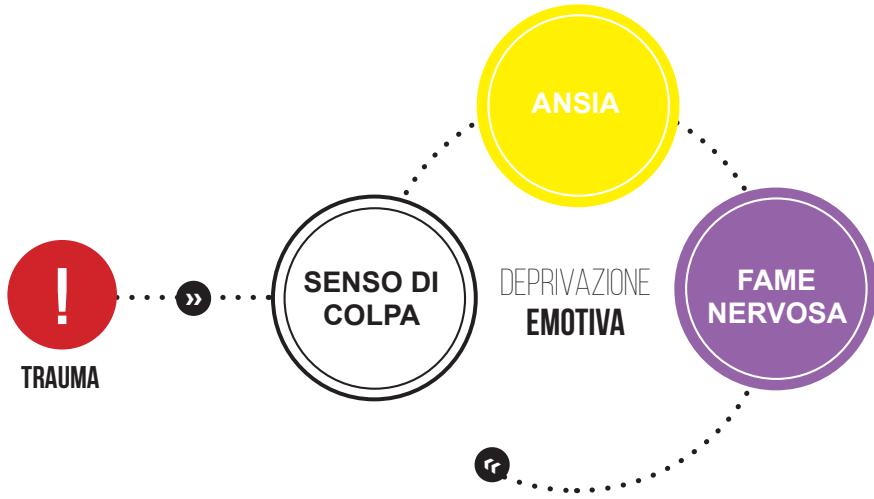
Per riuscire a superare le difficoltà implicite in una revisione profonda delle tue abitudini alimentari, è fondamentale prendere atto dei **comportamenti negativi** che vogliamo normalizzare, quanto delle ragioni più intime che ci spingono a farlo. Cerchiamo quindi di ascoltare le emozioni che ci spingono al cambiamento, perchè solo loro ci guideranno fino al termine del percorso. Proviamo a riflettere su cosa vuoi **ottenere** grazie alla dieta:

- Voglio sentirmi più leggera/o e muovermi senza fatica**
- Voglio evitare l'uso di farmaci per il controllo della glicemia**
- Voglio evitare patologie autoimmuni e metaboliche**
- Voglio piacermi quando mi guardo allo specchio**
- Voglio spogliarmi senza provare imbarazzo**
- Voglio indossare dei vestiti che non posso più mettere**
- Voglio fare l'amore senza sentirmi a disagio**
- Voglio più rispetto sul lavoro da colleghi e superiori**
- Voglio riprendere a giocare a tennis/calcetto/yoga etc**
- Voglio entrare in un negozio e provare quello che mi piace**
- Voglio.....**  
.....  
.....  
.....

Questo esercizio di autonalisi viene suggerito dalla **Dott.ssa Beck**, erede di Aaron Theodor Beck fondatore della terapia Cognitiva (CBT- Cognitive Behaviourist Therapy) nel suo libro “Più testa, meno chili” dedicato all’approccio comportamentista alla perdita di peso. **Conoscere** per divenire consapevoli di sé: per raggiungere l’obiettivo con un approccio accidentale che ci permetterà di osservare le nostre emozioni e di sviluppare il potere trasformativo del **senso di sicurezza**. Solo indebolendo con la consapevolezza l’intensità degli stimoli ansiogeni ridurremo il nostro disagio e ritroveremo l’equilibrio psicofisico. Un nuovo modo di relazionarsi ai pensieri, all’**accettazione** e alla connessione mente-corpo, schiuderà un percorso di liberazione dai *trigger* ambientali che scatenano in noi istintive reazioni di difesa.



Se da un lato la psicoterapia comportamentale invita ad apprendere nuove modalità di risposta allo stimolo stressogeno, la psicoterapia cognitiva permette di individuare i pensieri ricorrenti e gli schemi che ne sono influenzati. Solo in questo modo è possibile rompere la catena che ci imprigiona in una sequenza sempre uguale a se stessa: il trigger genera emozioni negative che si traducono in comportamenti di difesa.



Il trauma emotivo è sovente il trigger di molti situazioni di disagio: il suo ripetersi genera una processo di **razionalizzazione** che sfocia persino nel senso di colpa. Questo pensiero genera ansia, che a sua volta ci spinge ad attuare comportamenti non consapevoli. Non è infrequente che la sola idea di mettersi a dieta, cioè di dover rinunciare alle proprie abitudini consolatorie, possa indurre tanto stress da produrre un **aumento di peso**. Quando ciò avviene è possibile che questa "perdita" o "rinuncia" riattivi un trauma legato alla depravazione affettiva. Si rivive quindi il senso di colpa provato durante l'abbandono: l'ansia di rivivere questa emozione così negativa genera una **fame nervosa** che rende difficile rispettare un regime ipocalorico. Per questo motivo legato alla sfera emotionale, diete troppo restrittive possono avere un effetto **contrario** sul nostro metabolismo.

I disturbi alimentari purtroppo insorgono quando cerchiamo di nascondere le nostre emozioni per non affrontarle o quando ci è impedito di condividerle da persone o situazioni che non ce lo permettono. Spesso chi soffre di **anoressia** durante l'adolescenza trova giovamento in ricoveri diurni presso strutture specializzate, perché fuori casa si sente paradossalmente meno in pericolo. Questo significa che la sofferenza nasce da un grave disagio familiare: il desiderio di chi soffre di questo inganno della mente è quello di sparire, annientarsi, ridursi ai minimi termini per non "pesare" sugli altri. Anche la **bulimia** insorge quando ci sentiamo ignorati al punto da voler affrontare questa solitudine con uno scudo che ci protegga, che ci difenda dagli altri e dal loro giudizio.

# LA NEUROLINGUISTICA

Infatti secondo **Kurt Tepperwein**, life coach e autore nel 1973 del best seller "Guarire sè stessi", anche il potere delle parole e del linguaggio che usiamo è fondamentale nei processi di crescita e cambiamento: solo una sorta di **dialogo dinamico** con noi stessi ci guiderà fino al nostro obiettivo. In quest'ottica neurolinguistica il termine **rinuncia**, spesso associato a quello di dieta (intesa sempre come disciplina restrittiva, regola etc), deve essere sostituito con quello più appagante di **opportunità**. Scegliere ingredienti di maggior qualità, assumere la giusta quota di macronutirenti ti garantirà infatti non solo un aspetto migliore, ma anche un nuovo equilibrio emozionale: servirà però accettare in cambio qualche cambiamento delle tue abitudini non solo alimentari ma anche linguistiche. Ad esempio alla domanda: "Sei a dieta?" si può rispondere: "**sì il dottore me lo ha imposto...**" trasmettendo così passività e tristezza; oppure "**sì sto seguendo una nuova strategia alimentare!**" esprimendo invece positività e consapevolezza nel cambiamento. Il linguaggio è quindi secondo Tepperwein un'arma per manipolare le nostre tendenze procrastinatorie, focalizzandoci sull'obiettivo senza indugio: quasi fosse già stato raggiunto. Non si può certo proporre qui una soluzione troppo semplicistica in cui la volontà si trasforma in realtà grazie ad una sorta di linguaggio pilota, ma è utile tenere conto delle reali potenzialità della nostra mente sfruttandone tutti i meccanismi di **autocondizionamento positivo**. Il **controllo**, che attiene all'osservanza di una regola imposta, deve trasformarsi in una sorta di **accudimento** condiviso con ogni parte della nostra mente grazie ad un approccio **mindfulness**, cioè pienamente consapevole. Molte persone sovrappeso appena iniziano una dieta tendono ad ingrassare per reazione allo stress causato dal doversi pesare frequentemente proprio per controllare il peso! Anche persone normopeso e dedite al fitness si trasformano progressivamente in carcerieri di se stessi, eccedendo con la disciplina e vivendo succubi del responso della bilancia. Flessibilità e tenerezza saranno quindi le parole chiave di questo cammino: non siamo fatti di numeri ma di emozioni, desideri e paure che trasferiamo inconsciamente nel linguaggio del nostro corpo e che dobbiamo imparare a tradurre.

## \* STORIE

Elena è una ricercatrice scientifica gravata dal sovrappeso fin dall'infanzia. Ha provato tante diete senza ottenere mai risultati e resta affascinata dall'idea di tentare di dimagrire con il **dinner cancelling**, (dall'Inglese "saltare la cena" NDR) dieta di gran moda tra le star e di cui ha sentito parlare in televisione. Ma questa strategia ispirata al Fast Intermittent, cioè al digiuno intermittente terapeutico, non è efficace se non inserita in una generale revisione delle proprie abitudini alimentari scorrette e andrebbe sempre sconsigliata a chi ha un forte sovrappeso. Saltare il pasto infatti è una metafora classica della "**punizione**", che utilizziamo quindi per colpevolizzarci per la nostra dipendenza dal cibo, e può essere pericolosa per persone in grande sovrappeso che non hanno dimestichezza con la disciplina.

Elena nonostante il diario alimentare rifiuta di affrontare la realtà e sogna che semplicemente saltando la cena potrà continuare a mangiare quello che vuole a pranzo: indulge quindi con **pane, pasta e pizza**, immaginandosi immune da conseguenze. Avventuratasi senza i giusti accorgimenti nell'esperienza complessa del digiuno intermittente, non ne ottiene purtroppo alcun risultato. Anzi dopo circa 2 mesi è addirittura **aumentata** di peso: l'eccessiva privazione ha scatenato in lei anche una reazione bulimica, che l'ha portata a mangiare ancora più di prima. La sera va a letto digiuna ma al mattino, ingurgita un'intera confezione dei suoi frollini preferiti. Elena è così rimasta imprigionata in un meccanismo **autodistruttivo**, in un loop che è ormai la sua **zona di comfort**: continuare a **fallire** nel tentativo di perdere peso. Ogni volta che sale sulla bilancia, la delusione alimenta la sua disistima e le impedisce di agire, immobilizzandola sempre di più. Purtroppo **pundendosi** col digiuno per "essere grassa" Elena ha perso l'occasione di prendere coscienza di quali semplici comportamenti alimentari avrebbero potuto in breve tempo restituirlle sia la **gioia del cibo** che il piacere di un corpo più leggero. Elena in realtà non vuole dimagrire, non vuole cambiare il suo corpo: anzi vorrebbe rimanere per sempre nel suo stato di isolamento e sentirsi così davvero sicura e protetta dagli altri.

# LA PRIMA TAPPA

Ora che hai compreso l'importanza della relazione tra cibo ed emozione ed integrato la necessità di una prospettiva polivagale nella tua ricerca di un'alimentazione bilanciata, procediamo nel percorso.

# IL POTERE DELL'AUTOGUARIGIONE

Secondo la medicina ippocratica il corpo umano tende per natura all'**autoguarigione**. La **vix medicatrix naturae**, cioè la forza curativa innata presente in tutti gli organismi viventi, guida i processi di recovery e ripristino fisiologico nelle situazioni di pericolo, trauma e malattia. Ad esempio quando ingeriamo un veleno, il corpo tende naturalmente ad espellerlo attraverso il vomito. Per lo stesso principio le ossa si rinsaldano dopo una frattura o la pelle si rigenera dopo una ustione. Il nostro compito, in quanto custodi di millenari segreti biologici legati a questa forza insopprimibile, è solo quello di aiutare il nostro corpo a **guarire da solo**. Per farlo serve affrontare il sintomo con un approccio **eziopatologico**, cioè alla ricerca della vere cause del disagio, per risolverlo così definitivamente. Questo particolare punto di vista, proprio della medicina omeopatica di Samuel Hahnemann, tende infatti a interpretare la sofferenza dell'individuo in maniera da tradurre anche la cura nel linguaggio più comprensibile per il corpo stesso. Curare il simile con il simile per esempio (**similia similibus curantur**, letteralmente) rappresenta il principio base di questa linea terapeutica. Seguendo il principio originario della medicina ippocratica, **primum non nocere**, anche noi cercheremo in questo guida di assecondare l'organismo, evitando di intralciarlo nel suo percorso innato di autoguarigione.

Ascoltando il suo linguaggio e traducendo finalmente i nostri sintomi in **emozioni**, comprenderemo quanto il cibo possa diventare uno strumento di autocura potente e risolutivo: solo una visione **nutraceutica**, dove il cibo oltre a piacere diventa cura, ti porterà quindi nella giusta direzione.

E' ora di ripristinare la tua **omeostasi energetica** con la forza del cambiamento: leggendo queste pagine troverai informazioni e suggerimenti che ti renderanno più semplice attivare i processi di ricomposizione corporea.

# LA METAMEDICINA

Dare ascolto al nostro corpo per rispondere nel suo linguaggio alla malattia e al disagio è la strategia terapeutica dirompente di **Claudia Rainville**, psicologa e counselor fondatrice della **Metamedicina**, che nel suo best seller “Ogni sintomo è un messaggio” affronta un aspetto fondamentale della relazione corpo-cervello: la somatizzazione. Secondo Rainville il corpo, non possedendo un dizionario verbale per esprimere le sue necessità, utilizza di fatto i sintomi per offrirci dei segnali di attenzione e dei messaggi specifici circa il nostro malessere. Senza cogliere questo **linguaggio simbolico**, che nasce nel **subconscio** e affonda le sue radici nell'intraducibilità delle emozioni, rischiamo di non comprendere le metafore proprie di questo sofisticato sistema di comunicazione “**allegorica**”.

Ad esempio secondo l'autrice anche una semplice sintomatologia come la **gastrite**, nasconde un codice più complesso ove il corpo attraverso la metafora del sintomo, esprime il disagio che prova la mente: questo disturbo si manifesta infatti spesso quando sentiamo “**di non riuscire a mandar giù**” o letteralmente “**a digerire**” una certa situazione. Anche altri dolori cronici molto comuni come ad esempio il **mal di schiena** diventano chiari segnali di attenzione che il corpo ci pone per esempio circa “**il peso della responsabilità**” di una determinata situazione che stiamo gestendo con fatica.

Secondo l'interpretazione metaforica della somatizzazione anche l'**obesità** è un segnale che nasconde un disperato messaggio d'aiuto: forse ci sentiamo insicuri e “**cerchiamo una protezione**” una sorta di corazza per difenderci dagli altri? Oppure “**sentiamo di ricevere troppo poco**” e di meritare quindi una ricompensa senza limiti per le nostre sofferenze?

Di certo questa sintomatologia, ormai riconosciuta dall'OMS come patologia a tutti gli effetti, non attiene semplicemente ad un mero processo di **autoconsolazione** quanto a un vero e proprio comportamento **autolesionistico**.

Secondo la Rainville l'abitudine al ***binge eating***, cioè ad ingurgitare senza controllo grandi quantità di cibo, deriva da un desiderio di autopunizione. Infatti inghiottendo rapidamente i bocconi il cibo viene assaporato prevalentemente con la parte posteriore della lingua, quella dove sono presenti solo i recettori del **sapore amaro**. Ecco che inghiottire rapidamente diventa un modo per **non sentire** la sofferenza che affligge il cuore. Andando oltre a questa particolare interpretazione dell'autrice, il sovrappeso è di fatto l'attivatore principale di molte citochine al centro dei complessi processi di **biofeedback** dell'organismo che portano il corpo in uno stato di infiammazione sistemica. Non solo gastrite, colite, cefalea e tante altre patologie comunemente connesse all'obesità rendono disfunzionale l'organismo, ma producono anche stati di ansia e depressione che portano la mente in una prigione fatta di disistima e **fallimento**.

Una nutrizione consapevole è una preziosa chiave d'accesso al processo di autoguarigione. Lascia che sia il peso del tuo corpo a spiegarti cosa fare attraverso il suo linguaggio simbolico: gonfiore e debolezza vanno combattute per ritrovare leggerezza ed energia.



## IL DIARIO ALIMENTARE

**Proseguì** il tuo percorso con la compilazione del diario alimentare. Come hai letto nelle storie di altre persone, è importante aprire un canale di comunicazione tra la realtà oggettiva e le azioni necessarie per modificarla: **ascoltiamo** quindi cosa ci racconta il cibo che scegliamo ogni giorno, cosa ci piace di più e di cosa non riusciamo a fare a meno.



Se ad esempio ti chiedessi cosa hai mangiato **ieri sera**, sicuramente sapresti rispondermi senza indugi. Probabilmente ricorderesti anche le pietanze del pranzo precedente o persino quelle della prima colazione.

Ma se ti chiedessi cosa hai mangiato a cena l'altro ieri oppure **4 giorni fa**, saresti ancora in grado di ricordarlo con altrettanta precisione?

Il diario alimentare serve a riattivare quella linea sottile che ci **riconnette** alla realtà riallineando l'autopercezione. Molte persone in sovrappeso vivono nella convinzione che non ci sia un modo per modificare questa situazione. L'obesità diventa così una sorta di punizione di cui non si comprende il motivo, e quindi ancora più ingrata.

Il **senso di colpa** ci condanna a cercare una risposta, abbandonandoci ad inutili pensieri sabotanti: perché sono grasso? cosa faccio di male? sono diverso dagli altri?

Il diario ti permetterà quindi di valutare oggettivamente quanta energia introduci con l'alimentazione e di avere un **approccio consapevole** alla tue cattive abitudini.

Sarà utile seguire una semplice griglia: in verticale avremo la sequenza dei pasti dalla colazione alla cena, mentre in orizzontale vedremo succedersi i giorni della settimana da quello di partenza.

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE							
SPUNTINO							
PRANZO							
MERENDA							
CENA							

Questa sequenza permetterà di praticare diverse analisi successive:

- Presenza cibi processati densamente energetici
- Equilibrio dei macronutrienti

Tutte queste informazioni ti saranno preziose per riprogrammare la tua strategia alimentare e ritrovare l'equilibrio psicofisico!

# ✓ COME COMPIALARLO

Il tuo diario deve coprire un arco di almeno **7 giorni**: questa visione settimanale ti permetterà di valutare il tuo TDEE anche su scala mensile. Sarà poi facile individuare gli alimenti infiammatori da ridurre per amministrare al meglio il tuo dispendio energetico: si tratta di fare un semplice elenco di quello che mangi durante il giorno, senza omettere nulla. L'ideale sarebbe fare questo *resumè* alla sera: se puoi dedicati qualche minuto per questo piacevole momento di **intimità** poco prima di dormire. Puoi segnarlo a mano su un calendario, un foglio bianco, un'agenda oppure con una App di note sul cellulare.

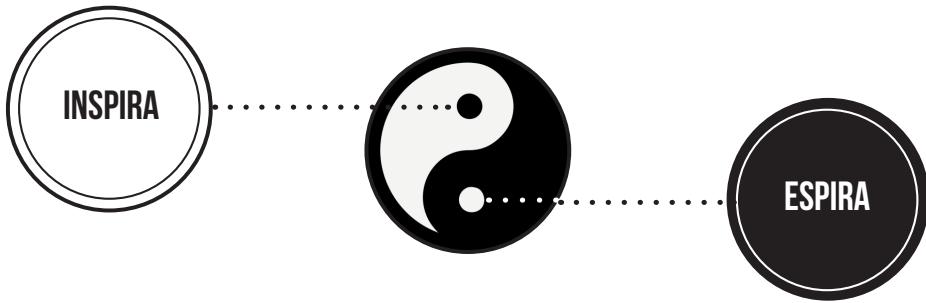
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDI	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE	2 PANCAKE PROTEICI ALLA BANANA	BISCOTT + LATTE DI MANDORLA	PAVESINI + LATTE INTERO	PAVESINI + LATTE DI MANDORLA	PAVESINI + LATTE DI MANDORLA	PAVESINI + LATTE INTERO CON NESQUIK	SUCCO ALL'ANANAS E ZENZERO 2 PETITE PANE BUENO MARM. DI FRUTTI DI BOSCO
SPUNTINO		BANANA		PATATINE AL POMODORO METÀ BANANA (PRE WORKOUT) 10:10	BARRETTA MANDORLE e CIOCCOLATO		ACQUA
PRANZO	1 TOAST PR. COTTO SOTTUETTA e MAYO ACQUA MINI MAGNUM 1	ORECCHIETTE AL FORNO 1 MINI MAGNUM AVE GRISSINI+NOCI ACQUA	SALSICCIA + RAPE GRISINI INSALATA BISCIOCCA 1 MINI MAGNUM ACQUA	PICCOLI PORNH POST WORKOUT 15:00 PANINO PR. CUCIO + MOZZAR. BUFALA YOGURT GRECO OY. + MIELE ACQUA	RAVIOLI DUE ERBETTE INSALATA TONNO & CIPOLLE ACQUA	TOMINI ALLA BOSCAGLIA + PISELLI E CAROTE RAPE TIRAMISÙ ACQUA	POKE ACQUA
MERENDA	LATTE DI MANDORLA + MIELE ACQUA	ACQUA YOGURT GRECO OY. + MIELE	ACQUA		SNACK DUE PATATE ACQUA	COCA COLA	PIADINA FORMAGGIO PROSCIUTTO CIPOLLO E RUCOLA COCA COLA
ENA	ORECCHIETTE AL FORNO BISCOTT	SALSICCIA + RAPE ACQUA UVA	MINESTRONE AI PISELLI E VERDURE + PEZZETTI DI TOMA	ZUCCHINE RIPIENE DI CACNE DI FOLLO + GALETTE DI RISO e SNACK	HAMBURGER CON CIPOLLE, GORGONZOLA e INSALATA + PATATINE CROCCHETTE DI PAT. RISO DI CACNA	DEGUSTAZIONE SUSHI ACQUA VINO BIANCO 7 MOGLI GELATO	



# RESPIRARE CON LA MENTE

Il respiro è un prezioso alleato nel controllo delle nostre emozioni. Saper respirare in maniera consapevole può diventare un vero e proprio **ansiolitico naturale** sempre a portata di mano. Respirare sembra così semplice che tendiamo a non dare il giusto valore a quest'atto involontario tanto importante per l'ossigenazione dei tessuti muscolari quanto per l'efficienza del cervello. Fin dai tempi più antichi alcune discipline orientali si sono occupate di studiare il respiro per fortificare il corpo e lo spirito.

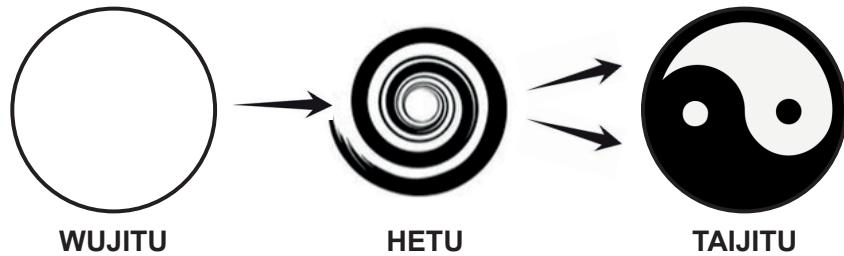
Il **Thai Chi** ad esempio è uno stile interno delle arti marziali cinesi e al contempo una meditazione in movimento. Nato come tecnica di combattimento è oggi conosciuto in occidente come ginnastica salutistica e tecnica di medicina preventiva. I movimenti del Thai Chi sono strutturati in modo tale che la respirazione corrisponda col suo ritmo ad ogni movimento. Nel movimento di inspirazione il respiro crea lo **Yang**, con l'espirazione lo **Ying**: una dualità che si riflette nella natura intima delle cose. Tra i due movimenti non c'è un istante di pausa, il tutto **fluisce** in un'unica onda di energia: questa la visione racchiusa nel classico simbolo orientale dello Zen.



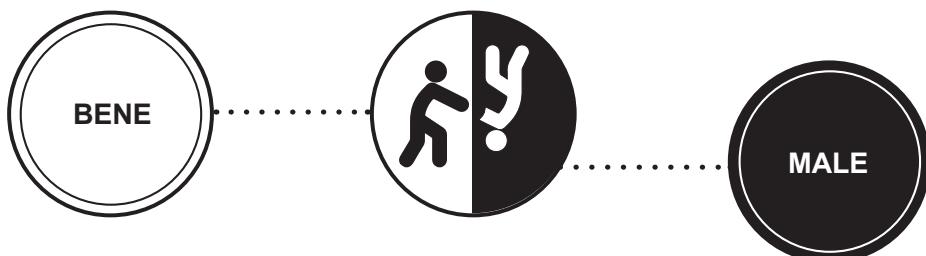
VUOTO	.....	PIENO
BIANCO	.....	NERO
SILENZIO	.....	SUONO
NOTTE	.....	GIORNO

La filosofia taoista racchiude nel suo simbolo minimale diversi aspetti: primo tra tutti quello della contrapposizione tra opposti. Il vuoto si contrappone al pieno, il bianco al nero, il silenzio al suono, la notte al giorno e così via. Questa contrapposizione genera un dinamismo tra le due forze in costante lotta tra loro: allo stesso tempo si contrappongono come su una bilancia e si alimentano l'un l'altra come un'altalena. Ad esempio non c'è notte senza giorno e allo stesso tempo più è buia la notte più sarà luminoso il giorno. Questo senso di trasformazione e connessione è il motore dell'energia, ovvero del Qi che attraversa costantemente il nostro corpo, a metà tra cielo e terra secondo la MTC. Prendervi cura del vostro corpo per agire il cambiamento vi garantirà nuove energie fisiche e mentali che derivano dalla **contrapposizione** degli opposti. Lasciatevi trasportare dal **desiderio** di cambiare accettando anche la **paura** insita nel cambiamento. E' solo dal vuoto che si produce il pieno, è solo passando attraverso la notte che si arriva al giorno, è solo nella contrapposizione

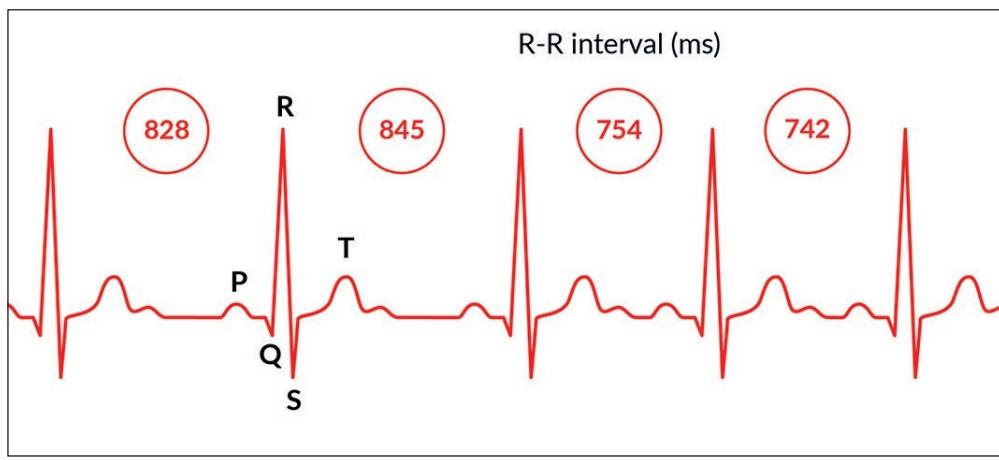
che troviamo unità.



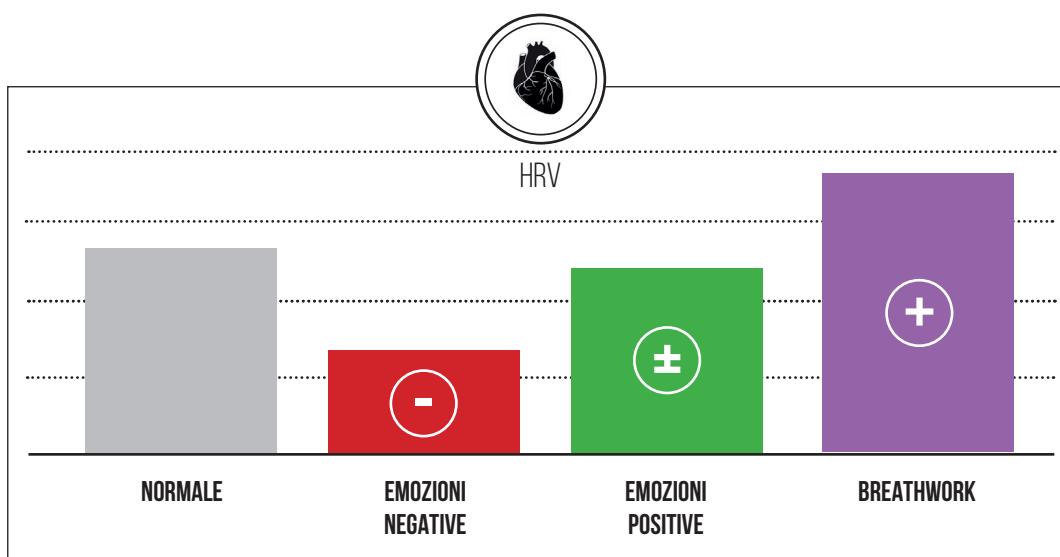
Nell'**Haikido**, altra disciplina marziale propria del giappone, è proprio la forza dell'aggressore che viene utilizzata a suo sfavore e diventa un'arma letale nelle mani esperte di chi attinge a quest'arte marziale per difendersi da un attacco. Il bene ed il male non si contrappongono bensì si integrano in una filosofia che non si limita all'osservazione dell'Essere e della sua complessità, ma utilizza questa dinamica per comprendere ed accettare le contraddizioni insite nell'uomo.



Assumere un **respiro consapevole**, ponendo l'attenzione al nostro modo di respirare e cercando di osservare questo atto in tutta la sua semplicità e naturalezza, può avere effetti immediati sulla lucidità mentale: rallentando il respiro si riducono i battiti cardiaci, si accentua la propriocezione, si acquista una maggior capacità di autocontrollo del movimento quanto del pensiero. Ecco che il Thai Chi con la sua lenta danza apparentemente innocua, nasconde proprio nel respiro profondo e continuo del Qi Gong tutta la sua forza. Calma e precisione sono il dono di questa antica pratica di respirazione cinese che predispone la mente ad affrontare le decisioni dilatando il tempo necessario per prenderle, distanziando gli attimi con l'ampiezza di un battito rallentato. Recenti studi con **ECG** hanno dimostrato che il nostro cuore batte in maniera non lineare, cioè che il tempo che passa tra un battito e l'altro **non** è regolare. Il cuore non è un orologio e anche se il numero di pulsazioni al minuto rimane costante, questo brevissimo spazio tra un battito e l'altro è invece irregolare. Questo fenomeno è detto **variabilità della frequenza cardiaca (HRV)**: allenando la capacità di allungare con il respiro questa pausa, che dura pochi millisecondi, conquistiamo un livello di efficienza respiratoria che garantisce una migliore risposta ai processi ossidativi e migliora la **funzionalità** cardiaca sotto sforzo. Più si rallentano, e quindi più c'è distanza tra i battiti, più diventa rilevante anche la differenza di intervallo. Quando ciò avviene è per azione del nervo vago che influenza il cuore, rallentandone il battito con la sua azione parasimpatica. La nostra reazione alle emozioni traspare infatti dall'andamento del nostro cuore: il battito accelera quando siamo sotto **stress**, mentre rallenta quando siamo in un momento di **relax**.



Un cuore tachicardico, cioè con una frequenza superiore a 90 battiti, rappresenta un'adattamento funzionale ad uno stato di pericolo tipico della reazione di fuga o attacco. Quello bradicardico, ovvero con una frequenza di circa 60/70 battiti al minuto, è al contrario tipica di una fase di recovery, cioè di relax e recupero. Esiste una predisposizione personale a queste diverse modalità, ma è possibile allenare la HRV a nostro vantaggio. Infatti il muscolo del cuore può imparare ad aumentare il suo potenziale pressorio, pompando la stessa quantità di sangue con meno battiti di prima. Queste pulsazioni **rallentate** ampliano la distanza tra un battito e l'altro e ne accrescono la variabilità: questo piccolo intervallo misurabile in millisecondi ha un potente effetto sul nostro *biofeedback*, trasmettendo un generale senso di calma e relax a tutto il sistema-corpo. Questo fattore pare influenzare sensibilmente anche la longevità stessa: basti pensare che ogni respiro rifornisce i nostri muscoli di ossigeno, però contemporaneamente li ossida. Per questo un minor numero di respiri al minuto, ottenuto ad esempio con il *breathwork* (dall'inglese: esercizio di respirazione), può aumentare significativamente la HRV e di conseguenza la nostra capacità di adattarci prontamente all'ambiente. Questo significa che saremo subito allarmati da un eventuale pericolo, ma anche che terminato il *trigger*, sapremo ritornare **rapidamente** in uno stato di calma. Uno studio pubblicato su frontiersin.org da Paul Lehrer e Richard Gertvitz, evidenzia l'impatto di questa variabile sul nostro biofeedback. Non solo le emozioni negative, ma anche quelle positive diminuiscono la HRV: mentre solo la respirazione consapevole accresce sensibilmente questa variabile.



# REGOLAZIONE AUTONOMICA E OBESITÀ

La valutazione del polso e quindi del battito cardiaco rappresentava uno strumento diagnostico fondamentale nella MTC, visto il ruolo di "**monarca**" che è affidato al cuore. Insieme all'analisi della lingua, ascoltare il polso permetteva al medico taoista di identificare, secondo una interpretazione cosmogonica del corpo, le influenze e le risonanze di possibili alterazioni funzionali nei vari organi, ovvero i distretti dello **"Stato"**. Oggi dopo migliaia di anni anche le neuroscienze ci confermano che l'andamento del battito cardiaco è indicativo dello strato di adattamento all'ambiente in cui ci troviamo e quindi del nostro benessere generale. La **teoria Polivagale** di Stephen Porges ha infatti introdotto il concetto innovativo di **neurocezione**, cioè dell'influenza diretta che gli stimoli esterni agiscono sul nostro stato senza che noi possiamo averne consapevolezza. Il tutto si svolge al di là del nostro controllo, dato che interagire con l'habitat è una funzione essenziale per la vita stessa. Percepire stimoli di pericolo è infatti necessario per la sopravvivenza e permette all'organismo di gestire l'autoregolazione dello stress. Il sistema nervoso autonomo in base allo stimolo che il nostro cervello raccoglie ed elabora, regola la pressione arteriosa, la frequenza cardiaca, la temperatura corporea.

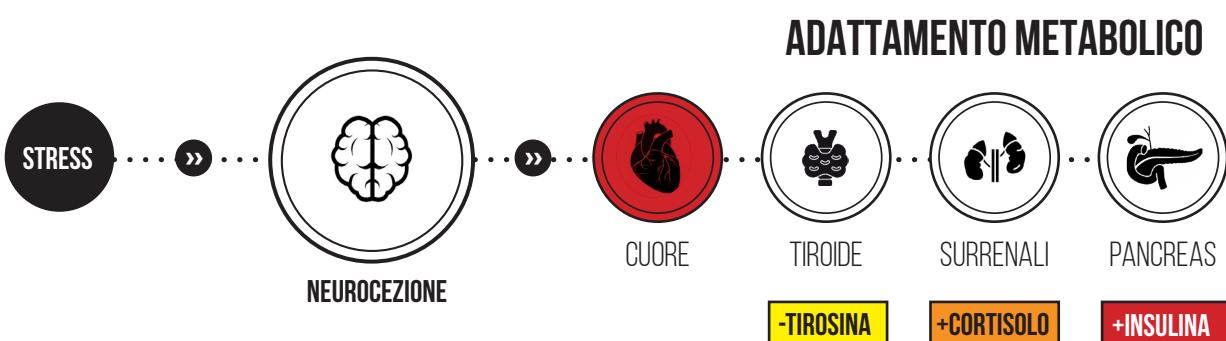
Questa autoregolazione impatta anche sul metabolismo influenzando digestione,

bilancio idro-elettrolitico e sudorazione, e in ultima istanza il **peso corporeo**.

Il sovrappeso è quindi il frutto di un meccanismo di regolazione autonomica in cui per gestire lo stress emotivo, il corpo entra in uno stato di "risparmio energetico". Paura, rabbia, ansia e disgusto sono emozioni forti che ci portano in questa modalità di autodifesa: la neurocezione influenza direttamente anche il nostro comportamento alimentare. Quindi mentre da un lato **bruciamo meno** calorie per proteggerci dal pericolo di non avere abbastanza energia per sopravvivere, dall'altro incrementiamo il meccanismo compensatorio che ci induce a **mangiare di più** del necessario. La neurocezione influenza anche a lungo termine la risposta del corpo attraverso una serie di adattamenti neuro immuno modulati che hanno un effetto tangibile sul nostro metabolismo. **Tiroide, ghiandole surrenali e pancreas** strutturano il nostro sistema endocrino proprio per rispondere adattivamente allo stress prolungato.

La tiroide secerne meno **tiroxina**, cioè l'ormone che attiva la respirazione cellulare, rallentando così il nostro consumo di energia quando vi sia carestia.

Le surrenali invece producono più **cortisolo**, un ormone che permette di mantenere alta la glicemia, mentre il pancreas che si occupa di produrre enzimi digestivi interagisce a livello endocrino con le **isole di Langerhans**, in cui viene sintetizzata più insulina. Questo prezioso ormone anabolico ha una azione ipoglicemizzante che inibisce la lipolisi, portando energia dentro le cellule: un meccanismo di adattamento ancestrale improntato alla sopravvivenza biologica in cui l'apporto calorico rappresenta un rinforzo per il nostro senso di sicurezza.



Questo riflesso adattivo si è strutturato milioni di anni fa, quando l'uomo non aveva grande disponibilità di cibo a sua disposizione e il suo principale timore era morire di fame. Oggi l'alimentazione moderna con i suoi prodotti processati ed **iper calorici** offre un contesto paradossale: è proprio l'eccedenza alimentare a porci in stress ambientale e a rendere i nostri comportamenti disfunzionali. Zuccheri e carboidrati in genere sono i responsabili di quest'inversione: la sofisticazione degli alimenti li rende sempre meno nutritivi e sempre più funzionali ad un uso consumistico, generando inevitabilmente un conflitto nell'asse mente-corpo. La **virtualizzazione** del cibo come prodotto di consumo incide sui nostri comportamenti di acquisto impattando sulle nostre abitudini quotidiane: siamo spinti così ad identificare alcuni di questi prodotti commerciali come un **sostegno**, un supporto emotivo. Quella marca di caramelle oppure quella bibita gasata diventano una sorta di amuleto per allontanare da noi la paura, aumentando invece il disagio e la solitudine.

Quando mangiamo il cuore accelera naturalmente perchè siamo in uno stato eccitatorio che ci ricorda l'esperienza della caccia: questa euforia diventa un facile strumento compensatorio per affrontare un contesto povero di stimoli. Assecondando questi comportamenti impartiamo sessioni di stress prolungato al nostro corpo che va in *shut-down*, cioè in spegnimento. Un battito accelerato è un sintomo rivelatore del nostro livello di stress: il cuore è il detentore dei nostri segreti, dei desideri più intimi quanto delle paure più radicate. Un interessante esperimento condotto presso il Kinsey Institute dall'equipe del Dott. Stephen Porges mostra una relazione profonda tra **HRV** e trauma emotivo. Utilizzando una semplice fascia cardiofitness è stato infatti possibile coinvolgere nello studio un gruppo eterogeneo di donne, di cui circa la metà avevano subito un trauma (abuso, aggressione, violenze ripetute etc.).

Il gruppo è stato coinvolto in una serie di attività aerobiche per valutare la risposta cardiocircolatoria sotto stress. Il tracciamento ECG eseguito mostra chiaramente una maggior difficoltà nella regolazione dello stato autonomico nei soggetti che hanno vissuto un trauma: per ritornare ad un battito regolare dopo lo sforzo fisico (simulazione dello stress adattivo) impiegano infatti molto più tempo dei soggetti sani. Questo rallentamento è il segnale di una **disregolazione** profonda e perturbante che testimonia gli effetti intrusivi del trauma emotivo.

Esploriamo insieme quindi questo spazio inconsueto, dove istinto e paura convergono in un processo difensivo al di là del nostro controllo: il modo più delicato ed efficace per entrare nel nostro cuore ed imparare a conoscerlo è il **respiro**. Diverse tecniche possono permetterci di entrare in contatto con noi stessi grazie ad un momento di relax indotto: l'effetto sul sistema parasimpatico è tangibile fin dai primi tentativi. Questo impegno restituisce grandi benefici sugli stati d'ansia o sull'insonnia, attivando il sistema di *rest & digest*, ovvero riposo e digestione, che armonizza il nostro metabolismo. Un corpo che è in grado di trasformare correttamente il cibo in energia, non soffrirà di malassorbimento intestinale, né di astenia o sovrappeso.

# IL TRAINING AUTOGENO

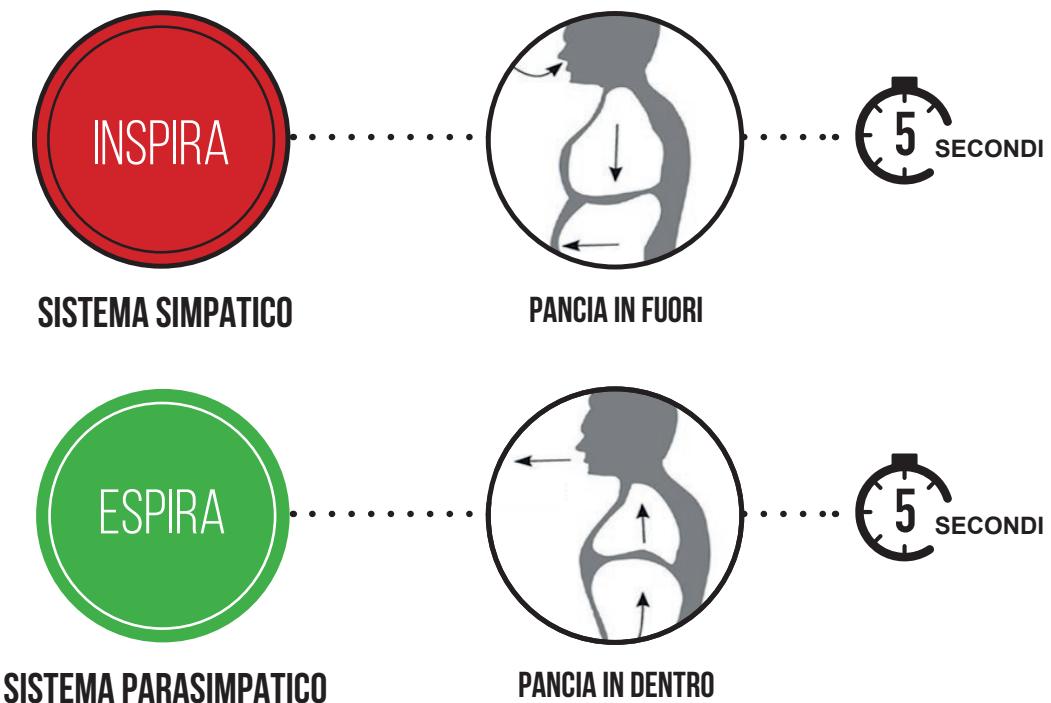
Il **training autogeno**, moderna tecnica di rilassamento psicofisiologico sviluppata negli anni trenta dallo psicologo tedesco **Johannes Heinrich Schultz**, permette ad esempio attraverso la suggestione di sensazioni come peso e calore, di rallentare il battito e “approfondire” l’inspirazione per ritrovare così un immediato senso di quiete e di pace mentale. Il gesto respiratorio è costituito da due momenti, **inspirazione** ed **espirazione**: attraverso questo movimento involontario riforniamo di ossigeno ogni organo e muscolo del corpo. Se i respiri si fanno però troppo frequenti, oltre ad aumentare il battito cardiaco, rischiamo di **iperventilare** cioè di eccedere con l’ossigenazione del cervello. Questo eccesso porta con sè un senso un’accelerazione delle catene di pensieri, tipico degli attacchi di panico e degli stati ansiosi. Concentrarsi quindi su sensazioni che rallentano il respiro così come le nostre reazioni, evocando pesantezza e calore prima negli arti superiori ed in quelli inferiori, instaura un senso di calma fisiologico.

Allenare il respiro attraverso il controllo della cavità addominale è fondamentale per gestire lo stress emotivo. Ad ogni respiro è una sottile membrana chiamata diaframma ad abbassarsi per permettere la massima capienza dei polmoni quando ispiriamo, e ad alzarsi per fare spazio agli organi interni quando espiriamo. Le relazioni pressorio tra addome e torace possono essere rese disfunzionali proprio dalla flaccidità indotta dall’obesità: la tonificazione della cintura addominale supporta anche una corretta respirazione. proprio perchè funge da supporto alla spina dorsale nel suo compito di strutturare la nostra postura. Muoverci correttamente nello spazio e respirare profondamente sono funzionalità interconnesse. La combinazione di respirazione e movimento è infatti l’idea fondante dello Yoga e degli āsana, ovvero le posizioni per purificare i canali energetici individuate da questa millenaria disciplina che prende il nome di *prāṇāyāma*, ovvero la scienza del respiro.

Secondo la tradizione yogica diversi tipi di respirazione possono avere effetti differenti sul nostro stato d’animo quanto sulla nostra efficienza fisica. Controllare la lunghezza di inspirazioni ed espirazioni, o di evidenziare le relative pause respiratorie, dipende direttamente dall’allenamento del **diaframma**.

Questo muscolo cuboidale è posizionato tra le 4 costole inferiori ed è il timido protagonista del nostro sentire l'aria entrare ed uscire dal corpo. Nella MTC il polmone è detto il **“Primo Ministro”** perché spinge il Qi, quindi l'energia ricavata dal cibo, in ogni direzione nel corpo nutrendo tutti gli organi: per questo una buona respirazione è connessa anche ad un metabolismo attivo.

Anche secondo la medicina **Ayurvedica** allenare il diaframma con tecniche di controllo del respiro come il **Sama Vritti**, permette di allenare non solo il diaframma ma addirittura il sistema nervoso centrale ed il sistema immunitario.



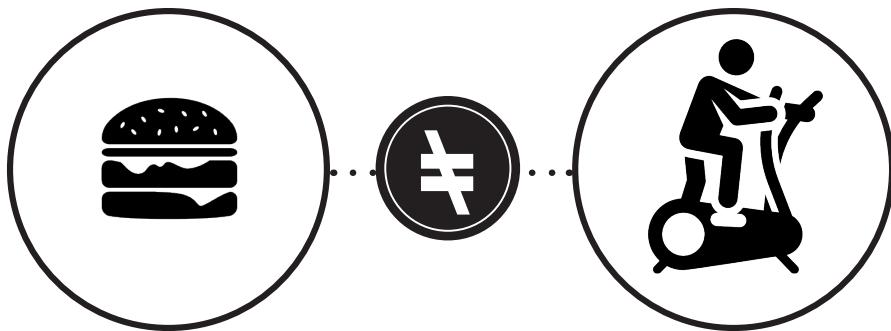
Infatti mentre si compie l'inspirazione viene attivato maggiormente il sistema **simpatico** mentre durante l'espirazione quello **parasimpatico**: equilibrare questi due momenti del gesto respiratorio rappresenta una sorta di **bilanciamento** del nostro stato psicofisico.

Si tratta solo di inspirare ed espirare lentamente con la stessa lunghezza: per farlo basta semplicemente **contare mentalmente da 1 a 5**. Questa tecnica permette di prendere confidenza con il soffio vitale che ci attraversa e fluisce costantemente dentro di noi. Nel momento dell'inspirazione possiamo sentire entrare tutte le sensazioni più piacevoli che la giornata davanti a noi ci offre: il blu del cielo, un'amico che dobbiamo incontrare, un bel libro che vogliamo iniziare a leggere. Quando espiriamo portiamo invece il pensiero a tutte le incombenze che ci angosciano: una riunione in ufficio, un esame o una visita medica, una scadenza di pagamento o una rata del mutuo da pagare. Adattiamo ora al nostro obiettivo specifico il linguaggio nel prossimo esercizio di breathwork, dove ci concentreremo sulle nuove energie da far entrare e sulle paure da lasciar andare.



# ALL YOU CAN EAT

La società in cui viviamo è fortemente **condizionata** dal potere dei Mass Media. In una dimensione sempre più multifattoriale, che alla televisione e alla stampa tradizionale aggiunge il peso crescente dei canali Social, siamo letteralmente bombardati da immagini pubblicitarie **ingannevoli**. La propaganda si è fatta sempre più subliminale: non si vendono più solo prodotti, quanto proiezioni corporee del consumatore ideale. E in un contesto così aggressivo le immagini di corpi perfetti, diventano facilmente ossessioni: gli addominali a six-pack sono ormai uno **status symbol** che traina una costellazione di modelli di comportamento disfunzionale, dall'anoressia alla bulimia passando per la più recente ortoressia. Come mai prima d'ora viviamo in una finzione ferocemente sostenuta dai Media; corpi virili e scolpiti dalla fatica di allenamenti "spartani", promuovono in televisione snack e dolciumi ben più adatti ad i gusti di un bambino che a quelli di un adulto. L'immagine corporea diventa così incongruente alla necessità nutrizionale, generando comportamenti alimentari patologici e che reiterano all'infinito lo spietato meccanismo delle ricompensa. Infatti una percezione negativa della propria immagine esteriore, porta a compensare questa sofferenza e questo disagio attraverso comportamenti come il **binge eating**, cioè le abbuffate di cibo ipercalorico, che non fanno che peggiorare lo stato emotivo e fisiologico inducendo oltre che all'obesità anche alla depressione.



Junk Food

Fitness Lifestyle

Glutei sodi, bicipiti tonici, addominali scolpiti: ne siamo letteralmente assediati. Ma la società dei consumi ci infligge insieme a questa estetica assolutista anche un ipertrofico stile di vita davvero paradossale ed infido: l'offerta costante di prodotti alimentari dall'**alta densità energetica**. La maggioranza degli spot televisivi, con protagonisti uomini e donne sempre magri e tonici, ha per oggetto la promozione di un prodotto alimentare dal basso profilo nutrizionale. Parliamo di **biscotti, merendine, bibite zuccherate**: tutti alimenti dal costo molto contenuto ed inversamente proporzionale al loro **altissimo indice glicemico**.

Prezzo basso e tante calorie: questa è la legge del mercato. Zucchero bianco, farina 00, amido di mais e margarina sono gli ingredienti che **costano meno** in proporzione al peso totale del prodotto finito ed espresso sulla confezione. In più vedremo che per una serie di effetti psicologici connessi al craving da carboidrati che analizzeremo nelle prossime pagine, questi prodotti generano una vera e propria assuefazione garantendosi la **fidelizzazione** del cliente grazie ad un processo di dipendenza. Appare chiaro che vivere al centro di questo costante conflitto semiotico provochi un cortocircuito emotivo. Se aderiamo al suggerimento pubblicitario acquistando il gelato XYZ, sarà impossibile diventare magre e belle come la protagonista sensuale dello spot che ce l'ha suggerito. Vediamo quindi come realtà e proiezione divergendo sempre di più, generano un malessere incolmabile ed un senso profondo di inadeguatezza.

Siamo di fatto sovraesposti ad un'offerta soffocante di "cibo spazzatura", distinto da una sproporzionata quantità di kilocalorie in confronto ai nostri reali bisogni energetici, mentre in parallelo ci vengono richiesti standard estetici del tutto incongruenti con uno stile di vita che preveda l'uso proprio di quei prodotti.

La nostra società consumistica, intesa come comunità che condivide valori di consumo e simboli di status, è responsabile del disagio prodotto da questa profonda contraddizione tra i due messaggi.

# QUANTO ZUCCHERO C'È IN UNA COLA?

Alcuni alimenti oggi molto frequenti nella dieta quotidiana di ciascuno di noi, come bibite zuccherate o snack salati, sono stati introdotti solo in tempi molto recenti.

Nel dopoguerra il boom economico portò sulle tavole di tutti gli italiani l'illusione di un benessere diffuso insieme ad una grande varietà di nuovi prodotti alimentari.

I primi cibi **preconfezionati**, precotti e pronti all'uso, divennero il simbolo di un progresso a cui era impossibile sottrarsi: si moltiplicarono così le varietà e le tipologie di alimenti processati, frutto di complesse lavorazioni industriali. Questi processi di produzione sono ovviamente soggiogati, ieri come oggi, alle regole del commercio: le materie prime così come le modalità di processazione con cui vengono realizzati hanno come finalità il profitto dell'azienda che li produce, non il benessere dei consumatori che li acquistano. In un mondo semi contadino dove pane e formaggio rappresentavano il pasto base, la cultura consumistica ha portato in pochi anni centinaia di nuovi prodotti alimentari confezionati quasi esclusivamente da **macchine** come wurstel, biscotti e formaggi spalmabili: prodotti sempre associati a marchi dai nomi affidabili che citano astutamente mulini, casari e antiche ricette della tradizione per generare fiducia, superando così la naturale diffidenza per queste novità così lontane dalle nostre abitudini. L'operaio de i "Tempi moderni" di Chaplin anticipava il tema della redditività dell'essere umano sul lavoro: anche il tempo per alimentarsi deve ridursi, contrarsi per lasciar il posto alla produttività. Ecco quindi che si fanno rapidamente spazio sulle nostre tavole sughi pronti, pizze surgelate, primi piatti precotti da "saltare in padella" in pochi minuti. La propaganda commerciale e i suoi inganni hanno mietuto molte vittime ignare del lato oscuro di questo benessere consumistico diffuso fin dai tempi del Carosello ad oggi con una sempre maggiore intensità. In pochi decenni la nostra alimentazione è completamente cambiata adattandosi ai modi e ai tempi prescritti dalla pubblicità: il consumo ha così sostituito il bisogno, sublimando la soddisfazione naturale del cibo con nuove abitudini alimentari come merende, spuntini e aperitivi che producono di per sé un ovvio incremento dell'introito calorico quotidiano, moltiplicando le occasioni di assunzione.

Ma oltre a mangiare più spesso dei nostri nonni, la disponibilità di cibi cinfenzionati ha introdotto nelle nostre abitudini soprattutto tre ingredienti necessari alla conservazione dei cibi processati: zucchero, sale e grasso. Larghe dosi di questi additivi utili ad allungare la “shelf-life”, cioè la durata del prodotto, sono divenuti imprescindibili nella ricettazione industriale: basti pensare che i biscotti da colazione sono tra gli alimenti industriali con più presenza di sale, questo proprio per modularne l'eccessiva ed innaturale dolcezza, spesso frutto di mix di varie farine di cereali e di zucchero bianco, che risulterebbe altrimenti persino nauseabondo. Se il sale “nascosto” negli alimenti industriali può causare problemi di ipertensione e ritenzione idrica, e i grassi saturi possono incrementare la colesterolemia, risulta ancora più inquietante l'effetto sul nostro metabolismo della presenza massiccia di zucchero.



***Ma che cos'è esattamente questo ingrediente così comune?***



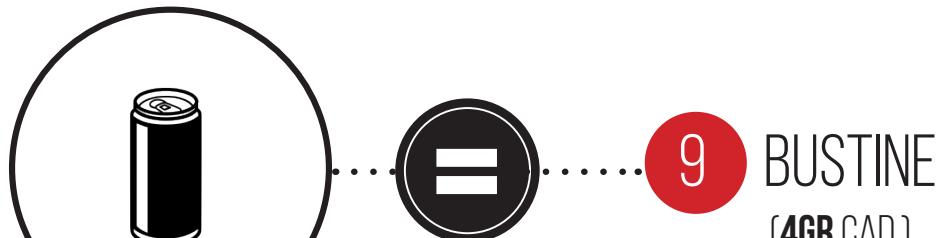
Si tratta come vedremo nel capitolo dedicato ai macronutrienti, cioè gli elementi principali che compongono il cibo che mangiamo, di un carboidrato *semplice* cioè un idrato di carbonio distinto da una rapida digeribilità: diversamente dai carboidrati *complessi*, come quelli del grano da cui si ricava la farina, ha un assorbimento molto veloce in grado di alzare rapidamente la glicemia, cioè la presenza appunto di glucosio nel sangue. Tutti i carboidrati hanno origine vegetale come il saccarosio, ovvero lo zucchero da cucina, che viene ricavato principalmente dalla barbabietola rossa. La sua polpa viene lavorata per ottenere uno sciroppo dalla cui essiccazione si possono ricavare i preziosi cristalli dolcificanti.

Per indicare la stessa famiglia di composti organici si può utilizzare anche il termine Glucidi, dal greco *γλυκύς* cioè dolce, che già gli antichi avevano associato alla pressenza di questo macronutriente. Sulle etichette nutrizionali presenti sulle confezioni dei prodotti alimentari, viene fatta una distinzione sulla presenza di carboidrati *semplici*, perché alzando più velocemente la glicemia possono essere particolarmente dannosi per chi abbia già problemi di diabete ed obesità, ma dobbiamo in realtà considerarli del tutto identici a quelli *complessi*: i termini zucchero e carboidrato sono infatti **sinonimi**. Anche il valore calorico dei carboidrati complessi e di quelli semplici è il medesimo, cioè circa **4Kcal** per grammo: quindi la presenza di carboidrati di qualsiasi tipo ha il medesimo impatto sul valore energetico di ciò che state mangiando.



Questa consapevolezza ci aiuta a comprendere che anche cibi dal gusto “salato” come pane, pizza e pasta che hanno una maggiore presenza di carboidrati complessi in confronto a quelli semplici, nascondono lo stesso potere energetico di gelati, bibite e caramelle. L’alimentazione moderna, incentrata sui cibi processati proposti dall’industria alimentare con ovvi obiettivi di profitto economico, ruota intorno a questi alimenti distinti da una presenza di carboidrati predominante: da un lato perchè il costo di ingredienti come zucchero e farina è molto basso, dall’altro perchè questi nutritivi possono alimentare un vero e proprio meccanismo di **dipendenza** psicofisica. Vedremo come i batteri commensali che vivono nel nostro intestino possano influenzare le nostre abitudini alimentari proprio perchè golosi di carboidrati, prezioso carburante per la loro crescita e riproduzione. Se pensiamo a come mangiavano i nostri nonni non più di 50 anni orsono, ci sorprenderemo nel notare il differente apporto di questo macronutriente in confronto alla nostra attuali abitudine di consumo. Mentre un tempo le pietanze erano preparate in casa partendo da ingredienti di cui si conosceva la **provenienza** e senza particolari processazioni oltre alla cottura al forno o in padella, oggi utilizziamo prevalentemente alimenti pronti di cui non conosciamo la **filiera produttiva** nè le fasi di lavorazione.

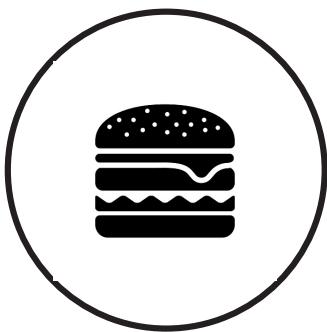
Solo le etichette nutrizionali restano a difesa del consumatore più attento che, grazie alla legislazione in materia di produzione agroalimentare, può ottenere alcune importanti informazioni prima di acquistare un determinato prodotto. Il pasto di una volta era tipicamente composto da un piatto di zuppa di verdure, spesso provenienti da un orto vicino, accompagnato da un po' di pane di segale e da un buon bicchiere di vino rosso. La farina, così come sale e lo zucchero, era un bene prezioso di non comune disponibilità: pani artigianali e dolci tipici venivano preparati solo per grandi occasioni di festa o particolari ricorrenze locali, come voleva originariamente la nostra così varia tradizione culinaria contadina. Al giorno d'oggi invece in un solo alimento processato di uso comune come una bibita zuccherata, possiamo trovare più carboidrati che in un pasto completo tradizionale. Usando quotidianamente questi prodotti abbiamo perso coscienza di come siano composti e realizzati, ma basta una rapida occhiata all'etichetta nutrizionale per rendersi conto che in media contengono circa **37gr** di zucchero per soli **33ml** di contenuto. E' un importo calorico davvero sproporzionato per un alimento liquido che ne accelera l'assorbimento gastrico: per visualizzare questa impressionante quantità di zucchero potete pensare a circa **9 bustine di zucchero bianco**, quelle che trovate anche sul bancone del bar e che ne contengono circa 4gr.



## BIBITA GASATA

**37GR** DI CARBOIDRATI PER 330ML

Se utilizziamo questa sorta di primitiva **unità di misura**, senza far distinzione tra carboidrati semplici, come fruttosio e saccarosio e complessi, come gli amidi, rimarremo sorpresi dalla quantificazione oggettiva di quanto "zucchero" sia presente negli alimenti processati di uso comune tipici dello stile Fast food.



11

**BUSTINE**  
[4GR CAD.]

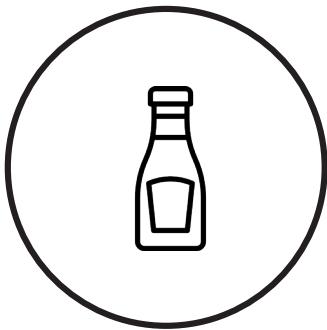
## CHEESE BURGER

**44GR** DI CARBOIDRATI PER PORZIONE

10

**BUSTINE**  
[4GR CAD.]

## PATATE FRITTE

**41GR** DI CARBOIDRATI PER PORZIONE

1,5

**BUSTINE**  
[4GR CAD.]

## KETCHUP

**6GR** DI CARBOIDRATI PER 25ML

30

**BUSTINE**  
[4GR CAD.]

Sommendo alla bibita gasata un classico menu da Western diet cioè importato dallo stile di vita americano, otterremo la cifra spaventosa di circa **30 bustine** di zucchero per pasto.



0,8 BUSTINE

## VINO ROSSO

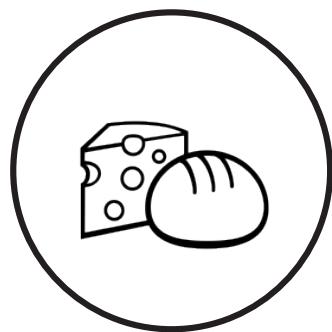
**3,5GR** DI CARBOIDRATI PER 125ML



3 BUSTINE

## MINESTRONE

**12GR** DI CARBOIDRATI PER 250GR



3,5 BUSTINE

## PANE E FORMAGGIO

**14GR** DI CARBOIDRATI PER 100GR



BUSTINE  
(**4GR CAD.**)

Se proviamo invece ad applicare la nostra unità di misura ad un menu tradizionale, tra i più diffusi fino a qualche decennio fa, scopriremo che pur trattandosi di un pasto gustoso e completo la presenza di zucchero è di circa **5 volte inferiore**.

Sulla scorta di queste valutazioni possiamo comprendere che la composizione dei macronutrienti nell'alimentazione moderna sia stata completamente snaturata dall'introduzione di alimenti pronti. Cheeseburger, coca e patatine contengono più di 40 bustine di zucchero da 4 grammi: moltiplicando questo importo per il valore di 4Kcal al grammo dello zucchero, otterremo un importo di circa 700Kcal. A questo valore, di per sè significativo, dovremo aggiungere anche il valore nutrizionale delle proteine e soprattutto dei **grassi** incisi nella ricetta (carne, pancetta, burro e formaggio). Il calcolo approssimativo del valore energetico di un pasto da fast food può infatti raggiungere la quota impressionante di circa **900/1200 Kcal per pasto.**

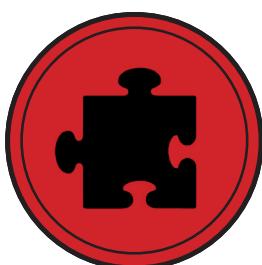
E' intuitivo realizzare che in pochi anni sia stato completamente snaturato non solo la nostra alimentazione ma l'intero stile di vita: la sedentarietà è causa-effetto di queste cattive abitudini che portano inesorabilmente all'obesità.



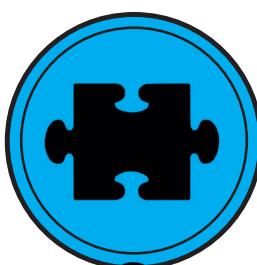
***Ma quindi com'è fatto il cibo che mangiamo?***

# COM'È FATTO IL CIBO?

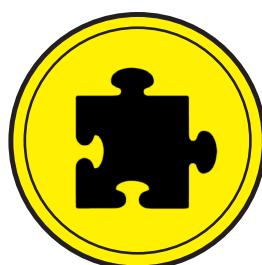
Risulta sempre straordinario osservare che l'infinita varietà dei tanti alimenti a nostra disposizione sia composto da solamente tre tipi di nutritivi, detti macronutrienti: carboidrati, grassi e proteine.



CARBOIDRATI

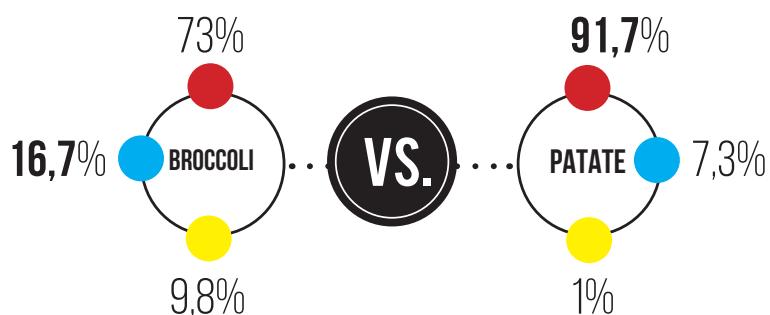


GRASSI

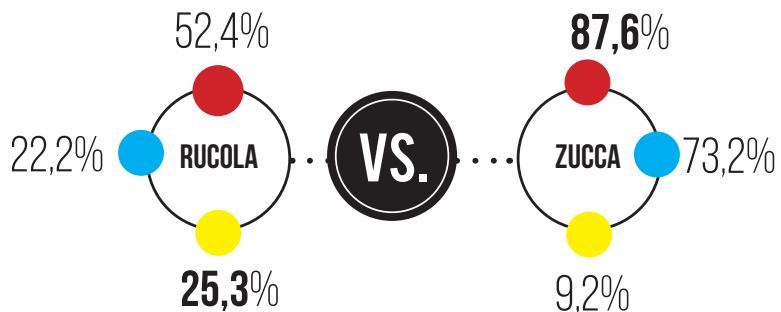


PROTEINE

Tutto quello che mangiamo è composto da questi *semplici* elementi, con diverse presenze e percentuali. Nel regno vegetale ad esempio esistono verdure come le patate, distinte da una grande presenza di amidi e altre con maggior presenza di **proteine**, come ad esempio i broccoli.

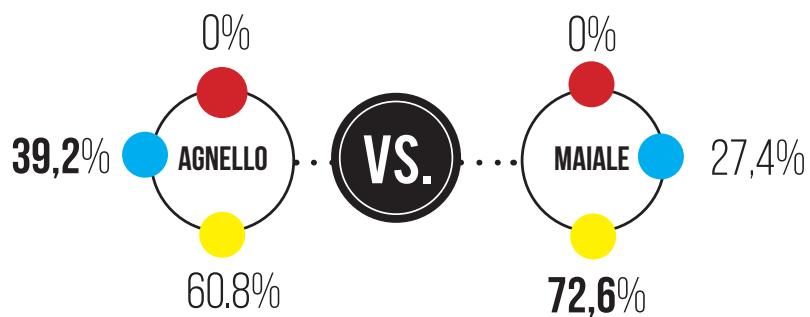


La **quantità** e il tipo di carboidrati presenti, *semplici* o *complessi*, determina un differente sapore che può andare dall'amaro o dolce con ampie gradazioni.

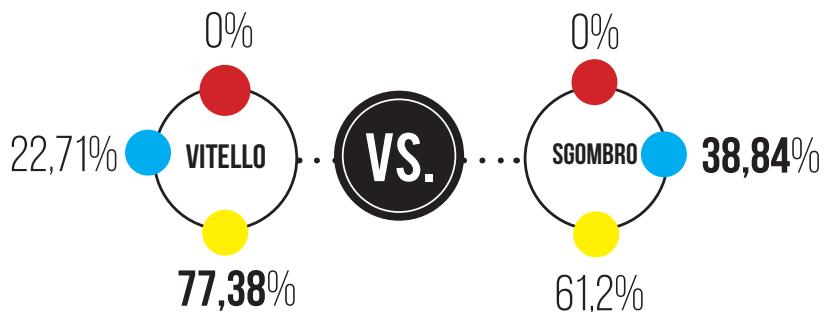


Tra gli alimenti vegetali sono pochi quelli con presenza di grassi come ad esempio l'avocado o il cocco, diffusi prevalentemente nelle zone subtropicali. Le olive nostrane e il tipico olio che se ne ricava tramite spremitura a freddo, rappresentano una delle fonti più preziose al mondo di **Omega3** di origine vegetale: secondo molti studi è proprio lo straordinario effetto antinfiammatorio dell'olio di oliva a rendere così celebre la dieta mediterranea in tutto il mondo. Le margarine al contrario sono ottenute da lavorazioni ad alte temperature e rappresentano un pericolo per una dieta equilibrata, essendo distinte dalla presenza di grassi idrogenati. Altra fonte preziosa di acidi grassi sono la frutta secca a guscio: **noci, nocciole, mandorle e pistacchi**,

Anche nelle fonti alimentari che provengono dal regno animale, nelle quali sono poco presenti i carboidrati, ci sono equilibri molto diversi tra **proteine e grassi** che ne modificano il sapore quanto la digeribilità. Le carni con l'agnello ad esempio sono più grasse e **saporite** mentre la carne di maiale, che è molto più magra, risulta avere un sapore più **dolce** e neutro.



I grassi animali si dividono in **Omega3**, come quelli del pesce e delle uova, ed **Omega6** come nella carne e nei formaggi: diversi studi rivelano che l'equilibrio migliore tra questi sarebbe una proporzione rispettivamente di **2:1**.



Le proteine possono essere quindi sia di origine vegetale che animale, ma gli **aminoacidi essenziali**, cioè che vanno introdotti con la dieta perché necessari alla nostra sopravvivenza, provengono esclusivamente da carne, pesce, uova e formaggi.

SI tratta di 9 molecole preziose per la sintesi proteica e la funzione plastica: la **fenilalanina**, la **treonina**, il **triptofano**, la **lisina**, la **leucina**, la **valina**, l'**isoleucina** e infine la **metionina**. Nel mondo vegetale esistono diversi alimenti come ad esempio i legumi che hanno un'elevata quantità di lisina, ma pochi aminoacidi solforati: l'accostamento alle proteine del grano, può ovviare a queste carenze con successo come nel caso della pasta e fagioli che rappresenta anche un classico della nostra cucina tradizionale. Resta che le proteine animali sono necessarie per il buon funzionamento dell'organismo e ove si senta di ridurne la presenza per sensibilità personale, suggeriamo almeno di non mai privarsi mai di uova e prodotti derivati dalla lavorazione del latte.

Carboidrati, grassi e proteine compongono con diverse percentuali quasi tutti gli alimenti a nostra disposizione: dall'equilibrio tra questi tre macronutrienti, e non solo dalle calorie, dipende il nostro stato di forma.



***Ma che funzione hanno queste molecole così diverse?  
E dove si trovano?***

# I macronutrienti

## PROTEINE

### A cosa servono:

Le proteine hanno una funzione specifica cioè permettere al nostro corpo di ricostruire e riparare i tessuti usurati dall'ossidazione. Non vengono quindi usate come substrato energetico d'elezione: quando ciò avviene è solo perché non sussistono più altre fonti di energia.

### Dove si trovano:

Carne, perce, uova, formaggi, legumi, verdure.

### Quanto bisogna mangiarne:

devono ammontare almeno al 25% dei macronutrienti e se ne devono mangiare almeno 1,5 gr per ogni Kg di peso corporeo per mantenere in funzione le attività di recupero e ripristino cellulare.

## CARBoidrati

### A cosa servono:

I carboidrati sono preziose fonti di calorie: rappresentano il substrato energetico d'elezione perchè permettono di ricavare energia in breve tempo. Esistono carboidrati a rapido assorbimento come riso e fruttosio e quelli a lento assorbimento che contengono più amidi e fibre.

### Dove si trovano:

Grano, Mais, Riso, Patate e verdure di ogni tipo con prevalenza nelle amidacee come zucca o castagna.

# ¶ I macronutrienti

## **Quanto bisogna mangiarne:**

Devono ammontare a circa il 50% dell'intake calorico, cioè del totale delle calorie ingerite durante la giornata, quindi circa 1000Kcal al giorno.

### **GRASSI**

#### **A cosa servono:**

I grassi ci permettono di immagazzinare energia spendibile a lungo termine: la loro elaborazione, contrariamente ai carboidrati per i quali servono circa 2 ore, necessità del doppio del tempo e rilascia i suoi effetti quindi più a lungo da quando ingeriti.

#### **Dove si trovano:**

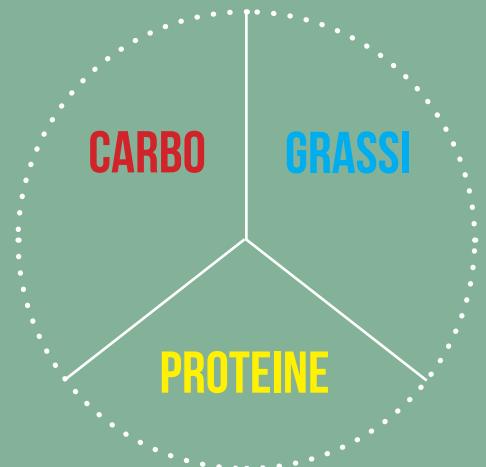
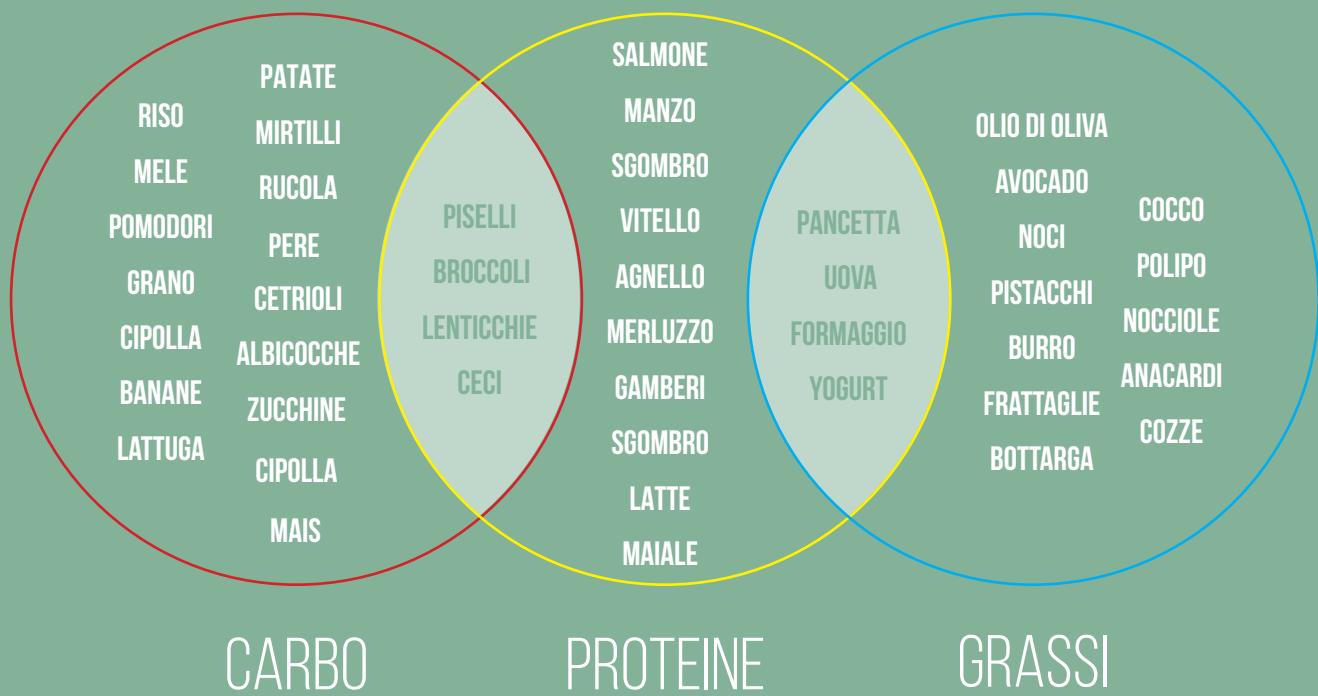
Carne rossa, pesce azzurro, uova, formaggi, olio di oliva, burro  
formaggi stagionati, frutta secca.

## **Quanto bisogna mangiarne:**

Devono ammontare a circa il 25% dell'intake calorico, e devono essere accuratamente selezionati, riducendo il più possibile quelli saturi più dannosi per il metabolismo.

# I macronutrienti

Ecco alcuni degli alimenti più comuni raggruppati secondo la maggior presenza di uno dei tre macronutrienti: è una semplificazione che ci può aiutare a distinguere le fonti nutrizionali e contenere le **calorie**.



I diversi alimenti che scegliamo di mangiare durante il giorno infatti **influenzano** il rapporto finale tra i macronutrienti che trasformiamo per ricavarne energia. Dall'**equilibrio** tra questi tre componenti dipende l'andamento del nostro metabolismo e di conseguenza il nostro benessere psicofisico.

# AUTOVALUTAZIONE

Se hai compilato correttamente il tuo diario ora possiamo procedere con alcune osservazioni basate sul self learning e sull'evidenza della semplicità.

Sono necessari per procedere solo una penna e tre pennarelli/evidenziatori di colore diverso.

## Valutazione presenza cibi processati

(1)

Prendi una penna e scorrendo lungo la lista degli alimenti di ogni giorno della settimana segna con una crocetta "x" tutti gli alimenti processati. Per "processato" intendiamo alimenti frutto di trattamenti termici ad alta temperatura distinti dalla presenza di additivi chimici quali addensanti, coloranti e conservanti. Sono inclusi in questa categoria biscotti, pane industriale, bibite zuccherate, dolciumi, snack salati etc.

Poi procedi a segnare con il simbolo di un pallino "●" gli alimenti integralmente preparati da te partendo da ingredienti freschi. Sono inclusi alimenti come insalate, frittate, sughi casalinghi, secondi di carne e di pesce senza panatura o frittura.

(2)

Ora osserva la diversa distribuzione di crocette e pallini: se le prime prevalgono è importante che tu ponga la tua attenzione sulla necessità di intervenire su questa "**bad habit**"...

Se nell'arco di **7 giorni** hai utilizzato più di **15 alimenti processati**, la strada per il benessere è ridurli progressivamente sostituendoli inizialmente con versioni più "sane" dello stesso preparato. Paradossalmente una pizza fatta in casa ha meno calorie della stessa realizzata attraverso processi industriali: riducendo la presenza di trigger alimentari potrai progressivamente arrivare a **disintossicarti** da questo tipo di alimenti compensatori.

## Bilanciamento Macronutrienti

①

Prendi tre evidenziatori/pennarelli colorati: utilizza il codice colore già utilizzato fin qui nella guida per evidenziare nel diario gli alimenti rispettivamente a base di **carboidrati** (rosso), **grassi** (azzurro) e **proteine** (giallo).

②

Seguendo lo schema a pag.96 valuta la composizione dei tuoi pasti segnando in **rosso** gli alimenti come riso, pasta, pane, dolciumi, patate, pomodori. Proseguì segnando in **giallo** le presenza proteiche come uova, carne e pesce non lavorati. Termina segnando con **l'azzurro** le componenti distinte da grassi come formaggio, olio di oliva e burro.

Ora osserva la diversa distribuzione dei colori.

③

Se prevalgono gli alimenti segnati in **rosso** significa che stai introducendo prevalentemente alimenti densamente energetici. Nel dettaglio **crackers**, cialde di riso e grissini sono ad esempio alimenti secchi in cui il peso specifico della farina è persino maggiore di quello presente nel pane fresco, composto anche dall'acqua e dall'olio. In generale tutti gli alimenti composti da farine processate acidificano l'organismo, esponendolo all'infiammazione. Prediligi la **pasta all'uovo** perchè il contenuto proteico delle uova aiuta ad alzare meno la glicemia quando assumi carboidrati. Se puoi sostituisci alimenti ritenuti "leggeri" come il riso basmati con una qualità originaria come il Venere o il riso rosso: una porzione molto minore basterà a saziarti. Evita assolutamente i primi precotti, i sughi pronti e le pizze surgelate: questi alimenti sono realmente pericolosi per le alterazioni che inducono sul metabolismo a causa della **disbiosi intestinale** che inducono.

## (4)

Se sono poco presenti alimenti contrassegnati in **giallo** significa che non stai assumendo abbastanza fonti proteiche. Integra il più possibile nella tua dieta alimenti semplici come le uova e il **pesce di ogni tipo**. Anche la carne, se selezionata tra i tagli interi e non processata, può essere ben presente in una dieta bilanciata: prediligi però la rotazione inserendo più varietà possibili tra le tante tipologie disponibili.

Se in alcune giornate non è mai presente una dose proteica è necessario che tu assuma la buona abitudine di consumarne almeno **1,2 gr** per ogni Kg del tuo peso corporeo, cioè la dose raccomandata dal Ministero della Salute.

Per una persona dal peso di 70Kg sarebbe quindi ottimale assumere circa 80gr di proteine al giorno. Negli alimenti freschi come carne e pesce, in cui sono presenti anche acqua e fibre, bisogna tenere presente che le proteine corrispondono a circa il 30% del peso: ciò significa che si potranno assumere circa 240gr di proteine al giorno, suddivise ovviamente nei 3 pasti principali.

## (5)

Se sono molto presenti elementi contrassegnati in **azzurro** significa che nella tua dieta sono presenti molti grassi. Bisogna però distinguere tra olio di semi, margarine e **panne vegetali**, che rappresentano un vero rischio per la salute, e fonti preziose di acidi grassi come l'olio extravergine di oliva o lo yogurt greco. Un doveroso distinguo va fatto anche tra formaggi "molli" come mozzarelle industriali e creme spalmabili e formaggi stagionati come il Parmigiano reggiano o la Fontina. I primi infatti contengono oltre ai grassi anche molto lattosio, che ne rende difficile il metabolismo: per l'organismo umano è infatti impegnativo elaborare contemporaneamente grassi e carboidrati.

Mentre i carboidrati offrono energia di rapido assorbimento, i grassi "buoni" offrono un rilascio più lento e garantiscono un maggior controllo della **sazietà**.

# LA PROSSIMA TAPPA

Come avrai capito contare le calorie non è tutto: se vuoi proseguire il tuo percorso di consapevolezza inviami il tuo diario per farti supportare nella valutazione

**bioenergetica** delle tue abitudini alimentari.

Troveremo insieme la direzione giusta per raggiungere i tuoi **obiettivi**,  
tappa dopo tappa.



Insieme alla **consulenza personalizzata**  
riceverai **gratuitamente** anche gli altri capitoli di questa guida!



Contattami attraverso la chat **WhatsApp** di  
**www.biotraining.it** oppure scrivi un **Sms** al

**329 3349506**