

LINEA

Dalle patatine alla pizza ognuno ha un cibo a cui non sa resistere. E che può spingere a esagerare

Irrresistibili... Tanto che se sono a portata di mano finiscono per diventare i protagonisti di rendez-vous irrinunciabili, spesso solitari, sospesi fra piacere e sensi di colpa. Per qualcuno si materializzano nelle forme dorate dei biscotti, per altri sono i tranci di pizza fumanti o le patatine in busta. Sono i **trigger food**, i cibi "grilletto" che fanno scoppiare la fame: se impariamo a riconoscerli possiamo "disinnescarli".



SAI RICONOSCERE I TUOI *trigger food?*

PERCHÉ NON
SI PUÒ DIRE **NO**

Ciocolatini, pizze e focacce, chips, dolcetti. Cibi diversi con una caratteristica comune: a loro non si può resistere. «Sono quelli che mangiamo con più soddisfazione e che usiamo per gratificarci quando vogliamo superare un momento di noia, tensione o difficoltà» spiega la dottoressa Daria D'Alia, psicologa e psicoterapeuta cognitivo comportamentale, specializzata in Disturbi dell'Alimentazione e obesità e istruttrice di mindfulness. «Per questo hanno un grande potere su di noi. Sono amici e nemici insieme perché sappiamo che sono lì pronti a consolarci ma nello stesso tempo li temiamo perché ci spingono ad esagerare».

sempre golosi

Qualunque sia il nostro preferito il gusto è sempre molto particolare. «Sono cibi dolci o salati dal sapore intenso, quelli che vengono chiamati "ad alta palatabilità": **molto appetitosi, golosi e stuzzicanti**. Pensiamo alla pizza o a un dolce ricoperto di cioccolato. L'effetto chimico nel nostro corpo è preciso: **si attiva il circuito della ricompensa nel cervello**. Anche la consistenza ha la sua importanza: si tratta spesso di cibi croccanti (le patatine o i tarallini sono un esempio) che spingono a masticare, un gesto che spegne naturalmente la tensione» spiega la dottoressa.

quali & quando

Per riuscire a "disinnescare" i trigger food è importante riconoscerli. «Qual è il primo che vi viene in mente? Per moltissime persone sono le patatine in busta, quelle da aperitivo, che non di rado compriamo per noi al supermercato magari in confezione maxi. Ma nell'elenco dei cibi trigger più amati nel nostro Paese ci sono i biscotti, la cioccolata, il gelato, gli insaccati, il pane, la pizza, i dolci e le bevande zuccherate. **Identificare il proprio è già un primo step: serve a non averlo sempre sotto gli occhi e a evitare di tenerne scorte in casa**» sottolinea la psicologa. Poi bisogna cercare di **mettere a fuoco le situazioni emotive e sociali in cui sono più pericolosi**. Li mangiamo quando siamo tristi o annoiate o sono uno sfogo alla rabbia e alla tensione? Li consumiamo per nostalgia perché ci ricordano un momento felice? Sono il modo di rispondere a un'irrequietudine del corpo non ben definita? Oppure è quando siamo con gli amici a cena, a una festa, che esageriamo? Scoprirlo serve ad allentare la presa che hanno su di noi.

UNA PAUSA DI BENESSERE

La pratica della Mindfulness serve a riportarci al presente: se non riusciamo a mettere in pratica con costanza gli esercizi ricordiamoci che possono servire altri accorgimenti. «Per esempio si può fare semplicemente qualche minuto di respirazione oppure una passeggiata "mindful" di un quarto d'ora: una pausa di benessere e di calma che ci permette di concentrarci sul corpo e sull'ambiente intorno a noi, allontanando le emozioni che spingono verso il cibo trigger» dice la psicologa.

non rinunciare ma imparare a gustarli

«I cibi trigger si mangiano senza esserne pienamente coscienti, in fretta, non per fame ma sotto la spinta di un'emozione, di un pensiero o di una sensazione. La mindfulness aiuta a cambiare rotta: il suo principio è proprio combattere gli automatismi, rendere la mente recettiva e imparare a immergersi nel momento e viverlo pienamente» dice la psicologa. «Questo vuol dire che la soluzione non sarà eliminare i cibi trigger ma mangiarli con maggiore consapevolezza. Che vuol dire anche riuscire a dire basta. Li gusteremo di più oppure a sorpresa, potremo perfino capire che non ci piacciono neanche tanto!».

L'esercizio

Per mettere in pratica la mindfulness possiamo provare un esercizio di consapevolezza in cui **"riscopriamo" un cibo trigger** (un biscotto, una patatina...) e lo mangiamo in modo consapevole.

L'osservazione

Sedute comodamente con i piedi ben poggiati a terra, **respiriamo profondamente e seguiamo il ritmo del respiro**.

Se ci vengono in mente pensieri, immagini, emozioni, ricordi, non è uno sbaglio: osserviamoli e torniamo a concentrarci sul ritmo del respiro. Apriamo gli occhi e guardiamo il cibo come se non lo conoscessimo e notiamone le caratteristiche senza giudicare: colore, forma, grandezza, consistenza.

Prendiamolo in mano e notiamo le sensazioni tattili senza giudicare: ruotiamolo tra le dita, notiamone la temperatura, la consistenza... Annusiamolo:

qual è il suo aroma? Cambia allontanandolo? Prendiamone un pezzo e teniamolo tra le labbra: osserviamo le sensazioni senza giudicare. **Iniziamo a masticarlo e concentriamoci sul sapore**, sulla consistenza e sulle sensazioni sempre senza giudicare.

Al morso successivo notiamo il rumore che fa. Prendiamoci il tempo di cui abbiamo bisogno per continuare a mangiarlo con consapevolezza.

La riflessione

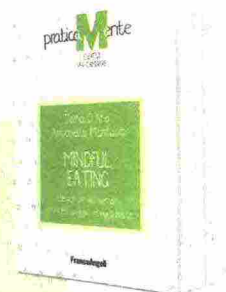
Poniamoci delle domande.

Cosa abbiamo percepito con il corpo? Cosa con i sensi?

Che emozioni e pensieri abbiamo avuto? L'esercizio si può ripetere tutti i giorni anche per staccare fra un'attività e l'altra. Servirà a riappropriarsi del sapore del cibo e ridargli la giusta importanza.

da leggere

Tanti esercizi e consigli per alimentarsi in modo sano ed equilibrato in *Mindful eating* di Daria D'Alia e Antonella Montano, FrancoAngeli editore.



Lucia Fino