

QuiMamme > Attualità

Mangiare con la testa, lì abita la salute

Un saggio edito da FrancoAngeli ci spiega l'importanza di un'alimentazione consapevole. Che sa godere del momento della tavola. E sa ascoltare i messaggi che ci invia il corpo



Mangiare con la testa, è fondamentale. Perché cibo & mente sono la ragione sociale della **salute**. Corpo e cervello trovano nella tavola il territorio ideale dove sancire un'alleanza preziosa per la nostra vita. Il problema è che l'accordo sovente **non c'è**. Non siamo abituati a tenere il cervello attivo quando ci avviciniamo ai pasti. Spesso facciamo anche tanto altro: chattiamo, guardiamo la tv, leggiamo, lavoriamo al computer. Come direbbero gli yogi: **non siamo nella presenza**. Non pensiamo né a quello che stiamo mangiando, né a come lo mangiamo. Obbediamo a uno stimolo, certo. Ma capita che non sia quello della **fame**. E poi ci facciamo traviare dalle mode alimentari del momento. Dalle diete e dai sensi di colpa che, puntualmente, si presentano quando non le seguiamo più. Da inveterate **abitudini sbagliate**. Da mille sovrastrutture mentali: i cibi buoni e quelli sbagliati, quelli che ci fanno ingrassare e quelli che ci fanno bene. E mai come in questo campo le fake news abbondano.

Mangiare con la testa, ecco come

Difatti si intitola così, "**Fake news alimentari**", un piccolo, importante saggio scritto da **Stefano Erzegovesi, Caterina Rocco di Torrepadula e Alessandra Bosaia** (FrancoAngeli, 142 pagine, 19 euro). Il titolo però non dice abbastanza. Più che di bufale, infatti, il lavoro parla dei **luoghi comuni sbagliati** che spesso ammorbano questo campo. E non è, questa, neanche la parte più significativa del libro. Certo, è importante sapere perché la **piramide alimentare** può considerarsi superata, le intolleranze godono di eccessiva popolarità e le diete restrittive, alla lunga, non funzionano. Ma è molto più interessante l'introduzione al **mindful eating**. Cioè al mangiare consapevole.

Le emozioni nel piatto

Il cibo, lo sappiamo bene, non è solo nutrimento, è anche (o soprattutto) **relazione**. Può diventare uno strumento di compensazione o di punizione. Un modo per scaricare emozioni negative. E non è sempre una buona notizia, come rileva la crescita esponenziale dei **disturbi del comportamento alimentare**. Che sempre di più, oltretutto, colpiscono i bambini. Un aspetto che gli autori conoscono molto bene. Stefano Erzegovesi, infatti, è psichiatra e nutrizionista. Caterina Rocco di Torrepadula e Alessandra Bosaia sono psicologhe cliniche e psicoterapeute. Dunque, è il caso di investire un po' di impegno in un approccio più meditato, **meno emotivo**, al pasto. Ma in che cosa consiste, esattamente, un'alimentazione consapevole? Gli autori ci suggeriscono di osservare questo **decalogo**, tratto dal lavoro di **Susan Albers**, guru del mindful eating.

ti consigliamo



speciali



Mamma e papà scelgano insieme giochi e arredi per la cameretta

promoted by [moby](#)



A tre anni il mondo è un'avventura

promoted by [edp](#)



La salute del cavo orale in gravidanza

promoted by [med](#)

Cervello sempre acceso

1. Mangia quando hai **fame** invece che sotto la spinta emotiva.
2. Non **spilluzzicare**.
3. Pensa a quanto il cibo sia **nutriente** per il tuo corpo.
4. **Assapora** ciascun boccone prima di prendere il successivo.
5. Mangia lentamente **masticando** bene.
6. **Smetti** di mangiare quando sei piena.
7. Sii capace di **lasciare** il cibo nel piatto se non ti va.
8. Non fare cose **diverse** mentre mangi.
9. Non essere **giudicante** nei tuoi confronti e quando occasionalmente mangi troppo.
10. Riconosci quando scivoli nel mangiare senza **consapevolezza**.

I 5 sensi a tavola

Il saggio indaga anche il ruolo che svolgono i 5 sensi a tavola. Ed è un altro aspetto poco considerato. Eppure, è proprio grazie ai sensi che "spesso scegliamo l'alimento che ci **attrae di più** e che maggiormente stimola il nostro appetito", scrivono gli autori. Il primo che utilizziamo è la **vista**. In una pietanza "colore, forma e consistenza sono le caratteristiche che attraggono maggiormente". Del resto, già **guardando** un bel piatto di spaghetti "si attiva la produzione di saliva e dei succhi gastrici", preziosi per la fase digestiva. Poi entra in gioco il **tatto**, a livello sia cutaneo (la manipolazione del cibo) che orale. E pesa tanto. Le sensazioni che derivano da un cibo più o meno friabile, consistente o vellutato, infatti, "determinano moltissimo, e spesso in maniera automatica e poco consapevole, i **giudizi** positivi e negativi che vengono dati al cibo stesso".

Olfatto, porta del sapore

Insieme al tatto della mucosa orale, **l'olfatto** "è uno dei sensi più potenti nell'indirizzare le nostre scelte alimentari", sottolineano gli autori. Gli stimoli olfattivi, del resto, non vengono filtrati da quella parte del cervello - il **talamo** - deputato alla rielaborazione cognitiva delle informazioni. Vengono captati direttamente dal sistema limbico, "sede della memoria e delle **emozioni**". Una corrispondenza che ha ben narrato Proust nella sua Recherche parlando delle madeleine. Morale: "Molti cibi vengono rifiutati o apprezzati proprio in base all'**odore che emanano**". Ecco perché i bimbi spesso si tengono lontani da broccoli, acciughe e cavolfiore. E quanti di noi, per la stessa ragione, non amano il gorgonzola o il taleggio? L'aroma di un piatto, poi, "è in grado di **aumentare l'aspettativa**" del piatto stesso. E non si limita - come la vista - a sollecitare saliva e succhi gastrici. Finisce anche per "stimolare le papille gustative **ancor prima di assaggiare** la pietanza". Prima che con la bocca, insomma, mangiamo con il naso.

L'udito che non ti aspetti

Però in assoluto il senso più "sorprendente", intorno alla tavola, è l'**udito**. Gli stimoli uditivi interni che si producono durante la masticazione ci dicono molto sulla **consistenza** dell'alimento. E a loro tendiamo ad attribuire molta importanza. Pesano di più, infatti, "rispetto alle **sensazioni tattili** che derivano dall'interno della bocca". Il successo delle patatine fritte, quindi, più che al loro sapore è dovuto al "croc" che producono, musica per le nostre orecchie. Anche i **rumori ambientali**, poi, possono giocare un ruolo nelle nostre scelte alimentari. Mangiare in un luogo affollato e assordante "**abbassa la sensibilità al sapore** e ci espone al rischio di assumere più cibo del necessario". Perché ci distrae e ci stordisce, abbassando così il livello di consapevolezza del nostro pasto.

ti consigliamo



speciali



Mamma e papà scelgono insieme giochi e arredi per la cameretta

promoted by [mamma.it](#)



A tre anni il mondo è un'avventura

promoted by [mamma.it](#)



La salute del cavo orale in gravidanza

promoted by [mamma.it](#)

mamacult
Attività a misura di bambini

Scopri le offerte dedicate a te! **ISCRIVITI SUBITO**

Trova e prenota tour, escursioni, laboratori e feste per bambini nella tua città o in viaggio

Mamacult ti offre sconti e attività di qualità per vivere il tempo libero con i tuoi bambini!

[mamacult](#) [Scopri subito](#)

Buon ultimo, il gusto

Non ci crederete, ma è il senso che interviene in fondo al processo. E sicuramente è anche uno dei **più ottusi**. "Diversamente dalle diverse sfumature olfattive", sottolineano gli autori del saggio, "i recettori gustativi percepiscono solo un **numero limitato di sapori**". Ovvero dolce, salato, amaro, acido e umami (le proteine saporite della carne, per esempio). Cui - scoperta recente - si è aggiunto il grasso (olio e burro). In compenso, il gusto è fondamentale per la nostra **sopravvivenza**. Di solito amiamo dolce e salato, umami e grasso perché "si legano a molecole fondamentali per la vita", come gli zuccheri, il sodio e gli aminoacidi. Mentre abbiamo qualche sana **diffidenza** per amaro e acido, perché possono connotare i cibi tossici e andati a male.

Ascolto negato

Tutti questi sono "insegnamenti" che il nostro dna ha acquisito in millenni e millenni di **evoluzione**. Il problema è che oggi tendiamo a considerarli sempre meno. C'è poi un altro "aspetto curioso, probabilmente determinato dai ritmi frenetici della vita": non facciamo più caso ai **segnali** che il corpo ci invia quando richiede alcune sostanze nutritive. "L'organismo comunica attraverso le **sensazioni di piacere** associate ai sapori". Per esempio, con il caldo siamo portati ad apprezzare di più i cibi salati perché "il sodio, più di qualsiasi altro minerale, contribuisce a regolare la pressione del sangue e la giusta **distribuzione di liquidi** nel nostro corpo". Liquidi che d'estate, attraverso la sudorazione, ci vengono a mancare. Capito il meccanismo? Ecco perché bisogna **riprendere ad ascoltarsi** anche quando si mangia. Una buona prassi contro il logorio della vita moderna.

Fulvio Bertamini



speciali



Mamma e papà scelgono insieme giochi e arredi per la cameretta

promoted by



A tre anni il mondo è un'avventura

promoted by



La salute del cavo orale in gravidanza

promoted by



Scopri le offerte dedicate a te! **ISCRIVITI SUBITO**

Trova e prenota tour, escursioni, laboratori e feste per bambini nella tua città o in viaggio

Mamacult ti offre sconti e attività di qualità per vivere il tempo libero con i tuoi bambini!

mamacult

Scopri subito