

*P.A.C.E Peso, alimentazione, corpo, emozione*

*A cura dell'associazione Accoglienza "Il Girasole"*

# Prendersi cura di sè, nutrendosi in modo sano

**C**on l'arrivo della primavera e il primo sole che fa capolino, sentiamo sempre di più l'angoscia della prova costume seguita da un unico imperativo: "Devo mettermi a dieta!".

Scegliere che tipo di dieta seguire non è mai stato così semplice, diete all'ultima moda, pronte all'uso, sono reperibili su un qualunque motore di ricerca ed ecco che, d'improvviso, ci ritroviamo un lunedì a contare le calorie da ingerire.

Ma cosa accade quando siamo a dieta? In che modo si modifica il nostro corpo e la nostra mente quando iniziamo una dieta? Tutto ciò che comporta una modifica del nostro aspetto fisico, comporta inevitabilmente una variazione della mente, cioè delle funzioni cognitive e biologiche del nostro cervello, basti pensare al modo in

cui le emozioni negative o anche positive si ripercuotono sul corpo con veri e propri sintomi fisici, disturbi e dolori apparentemente inspiegabili.

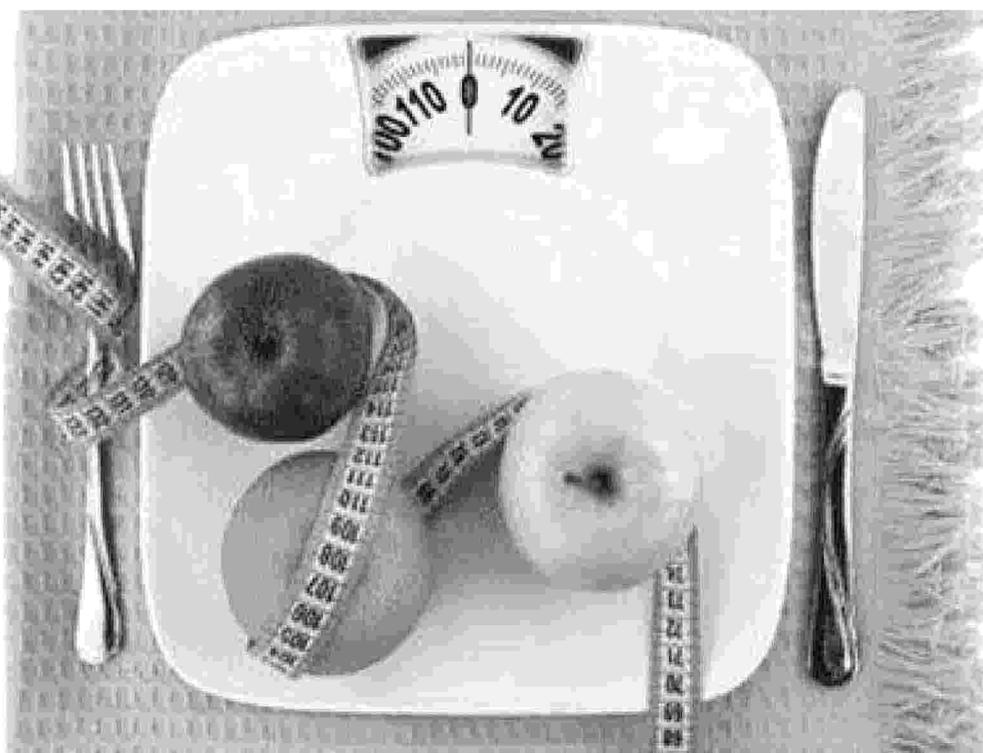
Il nostro organismo è l'espressione di un'identità psico-biologica costituita dall'unione inscindibile tra mente e corpo. Il concetto di identità psico-biologica è stato chiarito per la prima volta negli anni cinquanta, in una ricerca effettuata dal nutrizionista Keys, trentasei volontari sani furono sottoposti per sei mesi ad una dieta che prevedeva il consumo di metà delle calorie abitualmente assunte.

Gli effetti della restrizione alimentare furono notevoli, oltre alla perdita di peso, che fu in media il 25%, i soggetti mostrarono dei cambiamenti nei comportamenti (es. incremento del fumo di sigarette, incremento del consumo di caffè), sintomi

fisici quali disturbi del sonno, vertigini, cefalea e alterazioni psicologiche particolarmente significative come depressione, sbalzi del tono dell'umore, ansia, ridotta capacità di concentrazione, irritabilità ed una maggiore tendenza all'isolamento sociale.

Prima di sottoporci alle più bizzarre restrizioni alimentari, pensiamo a quello che potrebbero comportare e come potrebbero agire sulla nostra psiche. Questo non vuol dire trascurarsi, ma prendersi cura di se stessi, nutrendosi in modo sano, senza affannarsi alla ricerca di una perfezione estetica. Celebriamo la bellezza naturale, compresi i nostri difetti, perchè se è vero che una rondine non fa primavera, una dieta non fa una persona felice.

**Il «peso» del cibo. Guarire dai disordini dell'alimentazione con il metodo psico-fisica dei 7 passi" R. Ruocco [Franco Angeli](#) (2015)**



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.