

"MINDFULNESS E ALIMENTAZIONE:

le dieci regole per introdurre la Mindful Eating nella nostra vita"

Spesso l'alimentazione è accompagnata al senso di colpa, dal conteggio delle calorie, dalle abbuffate incontrollate davanti alla tv. Questo accade perché per molte persone il cibo rappresenta il modo per gestire le proprie emozioni, in particolare le emozioni negative. Associamo a certe situazioni sociali dei "copioni" che ripetiamo come guidati da un pilota automatico: cinema/pop-corn, aperitivo/patatine ecc. Queste abitudini, insieme a difficoltà nel riconoscere correttamente i segnali di fame e sazietà, portano ad alimentarsi senza ascoltare il nostro corpo. Ecco, la Mindful Eating ci porta a riconnetterci con il nostro corpo, a riportare l'attenzione ai sensi e a gustare l'attimo presente insieme al cibo.

La "fame emotiva" o "fame nervosa" porta ad un senso di disagio e frustrazione che ci accompagna. Ci condiziona tantissimo il contesto sociale, la nostra cultura e i mass media che attribuiscono al corpo un ruolo spropositato nel definire l'identità personale.

Numerose evidenze scientifiche stanno confermando l'efficacia dei programmi basati sulla mindfulness nel trattamento di una varietà di problemi fisici e psicologici come dimostrano moltissime ricerche scientifiche (Baer 2003; Kabat-Zinn et al. 1992; Teasdale et al. 2000, Ghirelli e Montecucco 2013). Come afferma Kabat-Zinn, sapersi porre in ascolto, accogliere le esperienze e rimanere in contatto con i sensi, accettare le proprie sensazioni corporee ed emozionali o i propri pensieri è alla base della capacità di "sentirsi" e riconoscersi con amorevolezza e gratitudine verso se stessi. Tutto ciò costruisce condizioni favorevoli al benessere psicofisico e relazionale, dando valore all'essere nel momento presente.

Dalla sua prima integrazione nella psicoterapia occidentale, nel 1979, ha avuto moltissimi sviluppi, con più di 240 programmi Mindfulness-based sviluppati nel Nord America e in Europa.

Cosa significa vivere bene? Dal momento in cui veniamo al mondo, "il qui e ora" è l'unica cosa che abbiamo. Possiamo imparare dal passato, ma non possiamo riviverlo. Possiamo sperare in un futuro, ma non abbiamo la certezza che ve ne sia uno. Eppure, la maggior parte di noi, non vive il presente. Tendiamo a preoccuparci troppo per il futuro e rimuginiamo in continuazione sul passato

La mindfulness significa essere consapevoli e pienamente presenti in ciò che sta accadendo in questo momento, calandosi nell'istante presente. Il concetto di mindfulness, affonda le sue radici principalmente nelle tradizioni contemplative buddiste. Il nome inglese mindfulness deriva infatti dalla parola Sati, termine in lingua Pali che significa "consapevolezza". L'attività della mente è intensa e continua e, molto spesso, non è collegata alla realtà presente. La mente vaga spesso, trasportandoci in molti luoghi, tranne che nel "qui ed ora". Tende a rimuginare e a giudicare in continuazione qualsiasi cosa: noi stessi, gli altri, il mondo, il passato,

il presente e il futuro.

Viviamo la maggior parte del nostro tempo con il pilota automatico inserito, il nostro corpo è presente, fa le cose in maniera automatica, ma la mente non c'è. Tra le cause di questi comportamenti: l'iperconnessione, i ritmi di vita sempre più frenetici, il multitasking

Cosa possiamo fare per migliorare il nostro modo di nutrirci rendendoci più consapevoli?

1) Innanzitutto prestare attenzione, con intenzione, al nostro modo di nutrirci, senza giudicare. Per fare questo dobbiamo riporre smartphone e allontanare televisioni dalla nostra tavola. I nostri sensi devono essere completamente "accesi".

2) Possiamo, inoltre, imparare a riconoscere i pensieri e le emozioni inutili per quanto riguarda il nutrirci, e imparare a lasciarle andare. Dobbiamo comprendere sia i processi interni, sia gli eventi esterni, che condizionano il nostro rapporto con il cibo ed essere consapevoli, delle emozioni e delle sensazioni fisiche. - Accettare il nostro corpo, così com'è in questo momento.

3) Se ci vediamo in sovrappeso, dobbiamo accettarlo per quello che è: una descrizione del nostro corpo in quel determinato momento. Se invece inneschiamo una guerra con il nostro corpo, innescheremo un circolo vizioso, in cui non amando il nostro corpo, saremo meno disposti a prendercene cura e a provare gratitudine

verso di esso. Assumendo questo tipo di atteggiamento, perdere peso sarà più facile, proprio perché per noi diventerà meno importante.

4) Liberarsi delle reazioni automatiche e degli schemi abituali di pensiero che sono nocivi per il nostro benessere e che mettiamo in atto nei confronti del cibo.

5) Osservare i nostri desideri in merito al cibo, i nostri impulsi. Desideriamo veramente ciò che vogliamo mangiare? Come ci sentiamo subito dopo?

6) Fare la spesa consapevolmente. Programmare questa attività in modo da avere un tempo adeguato a disposizione per poter fare acquisti con calma.

7) Leggere l'etichetta sulla confezione degli alimenti, prestando attenzione agli ingredienti, ai valori nutrizionali, ai grassi, al sale e agli zuccheri aggiunti.

8) Cucinare consapevolmente, praticando in maniera informale la mindfulness mentre si svolgono attività come tagliare le verdure, impastare, ecc. Tutto ciò prestando molta attenzione alle azioni e tenendo i sensi ben ricettivi verso colori, profumi, consistenze.

9) Disinserire il pilota automatico quando mangiamo. Chiediamoci se realmente vogliamo accogliere questo cibo nel nostro corpo. Successivamente chiediamoci quanto ne vogliamo accogliere. Chiediamoci se abbiamo davvero fame e quanta fame abbiamo in una scala da uno a dieci.

10) Prestiamo attenzione ai messaggi del corpo mentre mangiamo. Quali impulsi notiamo? Riusciamo a percepire la sazietà o la confondiamo con la pienezza di stomaco?

All'interno dei Mindful Eating Training vengono attuate queste e altre regole che ci consentono di riacquisire un rapporto sereno con il cibo.

Buon pasto consapevole!

Bibliografia consigliata

Teresa Montesarchio. Mindful Eating. Una metodologia innovativa per regolare il nostro rapporto con il cibo. EPC (2017).

Andy Puddicombe. Mindful Eating. Cambia il tuo modo di pensare il cibo. De Agostini (2017).

Dott.ssa Maria Laura Battistini,

Psicologa iscritta all'Albo della Emilia Romagna, n.5014, Facilitatrice Mindfulness, Mindful Eating Trainer, Supporto psicologico e psicoeducativo.

Riceve su appuntamento per corsi e consulenze a Parma o on line-via Skype.

Per prenotazioni: Tel. 348.1366218, e-mail: mlaura.battistini@gmail.com, Instagram: [mindful_mlaura](#), Facebook: [Maria Laura Battistini](#), Psicologa, Formatrice e Facilitatrice Mindfulness,

Sito web: <https://mlaurabattistini.weebly.com/>