
Mangiare consapevolmente: come si fa?

Lun 11/05/2020 - 10:04

Ma come, il sacchetto di patatine è già vuoto e la tavoletta di cioccolato è già tutta finita? Davanti alla televisione, mentre si lavora o in altre situazioni, spesso si mangia in modo automatico, senza pensarci o quasi.

“Mangiare in maniera consapevole, invece, significa prestare attenzione al cibo, ai segnali del corpo e alle sensazioni, e apprezzare con tutti i sensi i pasti e gli alimenti, consapevoli del momento e del luogo in cui essi vengono consumati”, spiega Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. In questo modo si affinano le percezioni sensoriali. Mangiare in maniera accorta aiuta, anche, a riconoscere i segnali del proprio corpo (fame, sazietà), e di conseguenza ad assumere cibo solamente quando si avverte davvero la fame. Inoltre aiuta a smettere di mangiare quando ci si sente sazi. Non da ultimo, questo modo di rapportarsi al cibo contribuisce anche a una maggiore serenità, perché si mangiano con gusto alimenti che piacciono e fanno bene, piuttosto che attenersi a regole o programmi rigidi o contare continuamente le calorie.

Mangiare consapevolmente si può imparare. Innanzitutto, è importante prendersi del tempo ed evitare distrazioni (televisione, radio, ecc.). Respirare consapevolmente un paio di volte prima di mangiare aiuta a calarsi nel presente. Per mangiare volutamente in modo più lento, si può masticare i primi due o tre bocconi più a lungo del solito. Anche una pietanza che magari è un piatto abituale, può essere riscoperta ogni volta: come si presenta il mio piatto, qual è il suo profumo, quale la sua consistenza? Ha un sapore che mi piace? Mi fa bene? È utile anche porsi domande sui segnali che provengono dal proprio corpo: ho fame, quanta fame ho e da cosa lo capisco? Ho veramente bisogno di mangiare in questo preciso momento o mi serve piuttosto un altro tipo di incoraggiamento o conforto?

Chi in questo modo prende atto delle proprie sensazioni e conosce i propri modelli comportamentali, riesce a distinguere tra fame fisiologica e fame psicologica, e può evitare di assumere cibi in maniera incontrollata in situazioni di stress. “I bisogni emotivi, infatti, possono essere placati con gli alimenti solo in misura marginale o per un tempo molto breve”, spiega l'esperta di nutrizione. “Inoltre, la maggior parte degli alimenti dolci che donano conforto, come ad esempio il cioccolato, generano anche un

senso di colpa. Meglio è concedersi di tanto in tanto un pezzettino o una fila di quadretti di cioccolato e gustarli lentamente, consapevolmente e con piacere”.