

**V**iviamo in situazioni di stress cronico causato da superlavoro, poco riposo, diete a basso valore nutritivo, pensieri negativi, mancanza di ossigeno e orari scombinati. Mangiamo in fretta privandoci del piacere che il cibo potrebbe darci scombinando il sistema digestivo e soprattutto il metabolismo. Così arriviamo a fine giornata, spossati e... sovrappeso». Invece, bisognerebbe rallentare.

Marc David, nutrizionista e psicologo dell'alimentazione americano, noto per il suo approccio olistico e rivoluzionario, nel suo libro *The slow down diet: Eating for Pleasure, Energy & Weight Loss* (Healing Arts Press, 14.95 dollari, si acquista sul web site: [www.marcdavid.com](http://www.marcdavid.com)) spiega in modo originale come studiando il metabolismo si possa raggiungere il peso ideale e il benessere psicofisico.

## IL GURU DEL METABOLISMO

È scientificamente provato che nell'apparato digerente risiede un secondo cervello. Avete mai avuto il cosiddetto "nodo alla gola" o la sensazione viscerale che qualcosa fosse giusto o sbagliato? Ebbene, queste sensazioni non sono fantasie ma fatti fisiologici reali. Sotto la mucosa e tra gli strati muscolari dell'esofago, stomaco e intestino, esiste un altro, vero e proprio, sistema nervoso (enterico) che informa il cervello su cosa mangiare e come metabolizzare. E non il contrario. Una vera rivelazione per i die-

**Fare sacrifici? Nemmeno per sogno, tanto non servono a farci dimagrire. Lo afferma un nuovo stile alimentare americano che suggerisce di seguire regole soft e di mettersi a tavola con il sorriso sulle labbra**

di CINZIA BRANDI

# IN LINEA 1

## CON LA DIETA "SAGGIA"

tologi. Allora perchè non dimagrire rendendo il sistema nervoso enterico più intelligente?

Marc David basa il suo programma alimentare su una regola base: avere un rapporto rilassato con il cibo stimola una risposta del sistema parasimpatico che ottiene una migliore digestione e funzioni metaboliche più efficienti. Certi comportamenti come saltare i pasti o mangiare di corsa sono interpretati come una minaccia dal sistema nervoso centrale che mette in moto una reazione di allerta che si traduce in una riduzione dell'efficienza termica (l'abilità di bruciare calorie e metabolizzare il grasso di riserva). Si sa che lo stress limita l'immissione di ossigeno, indispensabile al metabolismo, favorendo di conseguenza l'accumulo di grasso e facendo eliminare attraverso l'urina calcio, magnesio, potassio, zinco, cromo, selenio che il corpo cercherà di recuperare con un ulteriore apporto di cibo.

Altri capisaldi della sua "filosofia alimentare"? Coltivare il piacere a tavola. A conferma Marc David cita un interessante esperimento condotto su due gruppi di scimmie: il primo gruppo sottoposto a una dieta priva di grassi, il secondo a una dieta a regolare contenuto di grassi. Dopo un certo periodo, il primo gruppo ha dato segni di irascibilità e violenza, il secondo gruppo è rimasto attivo e vivace.

Ma è fondamentale anche conoscere la storia della nostra alimentazione dall'infanzia a oggi perchè proprio da lì nasce il nostro rapporto con il cibo, la salute e il nostro corpo. «Spesso chiedo ai miei pazienti di identificare quali sono gli archetipi presenti quando mangiano», spiega Marc David. «"La vittima" non è mai abbastanza magra o bella, mentre "la principessa" a 50 anni vuole avere il corpo di una ventenne. La principessa dovrebbe lasciare il posto alla "regina" che accetta di nutrirsi in modo adeguato perchè si accetta, ha dignità e rispetto di sé. Così la "vittima" è depressa e stressata, mentre la "regina" ha un metabolismo più rilassato, quindi più forte. Chi ha subito abusi non apprezza il proprio corpo e non ha buone relazioni con gli altri.

L'ultima tendenza? "Studiare" il proprio metabolismo per essere in forma in modo rilassato e naturale... (nella foto, reggisenone Erès, gonna di cotone Emilio Pucci, sandali in cuoio Roger Vivier).

## OTTO BUONI PROPOSITI

### 1 Mangiare e respirare lentamente fa

aumentare la quantità di calorie bruciate, migliora la digestione e l'assimilazione dei nutrienti. Se mangiate fuori casa, cercate un ristorante dall'atmosfera rilassante, sedetevi con la schiena dritta per respirare in modo più profondo e impiegate il doppio del tempo a finire ogni pasto.

### 2 Trovare la qualità

che vuol dire: cibo fresco, organico, fatto in casa, lavorato con amore, coltivato con cura. I cibi di qualità sono più ricchi di nutrienti e i più saporiti, pertanto inducono a mangiare meno.

### 3 Prestare attenzione.

Ricerche scientifiche dimostrano che si può migliorare l'efficienza digestiva del 30 per cento e accelerare il metabolismo se si presta più attenzione a quello che si mangia e cioè al sapore, all'odore, alla consistenza e persino al colore del cibo.

### 4 Dare ritmo.

È necessario programmare i pasti a seconda del proprio orologio metabolico. Orari scombinati compromettono il buon funzionamento del metabolismo. Per esempio, evitare di mangiare la sera come fanno i lottatori di Sumo che vogliono assimilare tutto il cibo ingerito.

### 5 Coltivare il piacere.

È dimostrato che se si mangia senza sensi di colpa, l'ipotalamo manda messaggi che rendono il metabolismo più efficiente. Fate in modo che l'85 per cento di pasti e snack siano cose che vi piacciono. Fate una lista di cibi che sono benefici e gradevoli e ogni giorno includetene almeno 3 nella vostra dieta. Fate una lista dei cibi "proibiti" che vi danno piacere e mangiatene uno al giorno.

### 6 Coltivare pensieri positivi:

chi vive con la paura del cibo perchè lo associa all'idea di ingrassare, s'intossica. Perchè non esistono cibi buoni o cattivi, solo preconcetti inutili.

### 7 Ripercorrere la propria storia personale e

ricordare che condiziona profondamente il metabolismo e la nostra salute in generale.

### 8 Riscoprire la sacralità del cibo

liberandoci da paure, abitudini e sensi di colpa che ci faranno apprezzare meglio il nostro corpo. Molti problemi nascono, infatti, dalla mancanza di attenzione verso se stessi. Perché spesso ci si concentra solo su quello che non siamo o non abbiamo così ci buttiamo sul cibo che diventa il sostituto del piacere.



RICCARDO TINELLI - TRUCCO IRENE OBERAUCH, CAPELLI MARTYN FOSS CALDER, STYLING CAROLINE DE FAYET

## TEST

Scoprite con questo test il livello di stress nel vostro stile alimentare. Scegliete il numero corrispondente alla risposta che vi rappresenta al meglio.

- 1 RARAMENTE/MAI  
2 QUALCHE VOLTA  
3 SPESSO/ SEMPRE

Quando mi sento ansioso o depresso, mangio

- 1 2 3

Mangio di fretta: in macchina, in ufficio, in piedi, uscendo di casa?

- 1 2 3

Mangio guardando la Tv

- 1 2 3

Se mangio al ristorante, al fast food o a casa, or-

dino cibo già pronto?

- 1 2 3

Mi è capitato di assaggiare qualcosa e di non ricordare di averlo fatto?

- 1 2 3

Faccio colazione in meno di 5 minuti?

- 1 2 3

Mi sento spossata dopo aver mangiato?

- 1 2 3

Sotto stress, sgranocchio sempre qualcosa?

- 1 2 3

Salto i pasti quando sono occupata?

- 1 2 3

Il mio pasto più importante è la sera?

- 1 2 3

Mangio più snack di sera che durante il giorno?

- 1 2 3

Bevo più di due caffè al giorno?

- 1 2 3

Ho cali di energia e sbalzi d'umore in certi momenti della giornata?

- 1 2 3

Mangio lo stesso i cibi "proibiti"?

- 1 2 3

Ho una visione negativa del cibo, calorie, carboidrati, grasso, diete o il mio peso?

- 1 2 3

Non riesco a controllare il mio appetito durante le feste, le visite in famiglia e

le vacanze?

- 1 2 3

Ho provato numerosi tipi di diete e ginnastica?

- 1 2 3

Faccio attenzione a quello che ordino al ristorante, quando sono in compagnia?

- 1 2 3

Dopo aver mangiato ho spesso mal di stomaco, bruciore, mi sento gonfia e soffro di una serie di altri disturbi digestivi?

- 1 2 3

Mi sento in colpa dopo essermi abbuffata o aver mangiato qualcosa di qualità scadente?

- 1 2 3

## LE SCELTE GIUSTE

*Vitality Soul Spa*, centro olistico nutrizionale di New York, organizza seminari per potenziare lo stile di vita alimentare dei suoi studenti. Per noi, ha messo a punto un programma pratico da affiancare alla *Slow down diet*.

**Durante la prima settimana che è quella della PRESA DI COSCIENZA.** Tenere un diario dove registrare accuratamente le reazioni ai diversi cibi ingeriti (vitalità /stanchezza/ benessere/pesantezza di stomaco ecc....).

**Durante la seconda settimana adottare una DIETA DI TRANSIZIONE.** Dopo un'analisi delle possibili intolleranze a certi cibi, esaminare la possibilità di alternative più sane. Fate un giro dei mercati locali prestando attenzione ai cibi più nutrienti e sani e sperimentate nuovi sapori.

**La terza settimana è dedicata alla RISTRUTTURAZIONE DELLA DISPENSA**

**I "must" da avere in casa:**

- Riso integrale, orzo perlato, farro, pasta di riso, pasta integrale, fiocchi di avena, miglio, quinoa, amaranto.
- Fagioli borlotti, lenticchie, ceci, fagioli di soia, azuki, fagioli neri, piselli, fave.
- Alghe: kombu, hiziki, nori, dulce, wakame.
- Verdura dalle foglie verdi: spinaci, catalogna, biette, indivia, scarola, lattuga, germogli, asparagi, carciofi, carote, broccoli, cavolfiori, fagiolini, funghi, zucca, zucchini, cicoria, sedano, rape e rapanelli.
- Frutta fresca: mele, albicocche, pesche, fichi, banane, mirtili, lamponi, fragole, ciliegie, kiwi, mango, mandarini, aranci, limoni, papaya, prugne, pere, melone, anguria, uva,

## PUNTEGGIO

**Se il vostro punteggio è:**

**45-60** Il vostro stile alimentare è talmente stressato che il vostro sistema nervoso produce reazioni chimiche che mimano una risposta di autodifesa. In questo stato, la digestione non vi permette l'assorbimento dei nutrienti e il vostro corpo non brucia calorie in modo efficiente. Anche minimi cambiamenti nelle vostre abitudini possono migliorare il vostro stato di benessere.

**Cosa fare:** raddoppiare il tempo di ogni pasto, respirate profondamente prima e durante il pasto, sostituite cibi di qualità scadente e snack con alternative più sane (tisane invece di bibite, frutta fresca invece dei biscotti).

**30-45** Siete, almeno parzialmente, consci degli effetti benefici di ritmi controllati e di quelli dannosi dello stress. Tuttavia, le vostre abitudini alimentari indicano che siete ancora in

competizione con il cibo invece di riconoscerlo come un prezioso alleato.

**Cosa fare:** impegnatevi a pianificare almeno metà dei vostri pasti e snack con ingredienti di qualità. Assaporate in modo lento e attento ogni boccone e mangiate fino a quando il vostro corpo vi fa capire di essere soddisfatto anche se non avete terminato tutto quello che è nel piatto.

**20-30** Congratulazioni, la vostra alimentazione è rilassata e benefica per il vostro metabolismo.

**Cosa fare:** Avete abbastanza sotto controllo il vostro stress e usate il cibo per aiutarvi a trovare la carica e l'equilibrio.

Il vostro metabolismo funziona a meraviglia.

**Cosa fare:** concedersi un cibo "proibito" di tanto in tanto assaporandolo fino in fondo. Respirate durante i pasti e programmate un quarto d'ora di relax e meditazione, ogni pomeriggio.

ellebellezza

Consumare cibi di qualità e nutrienti, sperimentare nuovi sapori è fondamentale per il buon esito del nuovo programma alimentare (nella foto, body Louis Vuitton, cintura in cuoio Lagerfeld Gallery, orologio Georg Jensen).

frutta secca: noci, mandorle, nocciole, castagne.

- Semi di zucca, sesamo, lino, girasole, papavero.
- Condimenti: olio extra vergine d'oliva (insalate) di girasole (per friggere), salsa di sesamo tostato (Tahini), sale marino iodizzato, aglio, cipolla, zenzero, aceto balsamico.
- Dolcificanti: sciroppo d'acero, miele.
- Tè di ortiche, di gelsomino, di dente di leone, verde, di menta, camomilla.
- Prodotti della soia: tofu e tempeh, miso, latte.
- Acqua naturale, latte di riso, latte di mandorle.

**Con moderazione:**

- carne di vitello, pollo, tacchino, coniglio, anatra, maiale (di sicura provenienza biodinamica).
- Pesce: meglio non d'allevamento per il maggior apporto di Omega 3 e di piccola taglia per la minor contaminazione da mercurio (per esempio salmoni e sardine).
- Formaggi meglio stagionati o molto freschi.
- Vino se possibile biodinamico.

**Da evitare:**

- bibite gasate, zucchero, cibo conservato in scatola, succhi di frutta con alto contenuto di zucchero, salumi; latte di mucca, farina bianca e suoi derivati, ogni cibo che contenga conservanti e agenti chimici con nomi irriconoscibili.

**La quarta settimana è dedicata a RINNOVARE IL GUSTO.**

Iniziate a cucinare granaglie e verdure, eliminando, se possibile, carne e pane.

**Durante la quinta CONTINUE A ELIMINARE** anche lo zucchero e i latticini aumentando verdure e frutta fresca.

**Le ultime tre settimane vi serviranno a rafforzare il MANTENIMENTO DEL REGIME ALIMENTARE al quale dovrete affiancare ESERCIZIO FISICO E MEDITAZIONE (Yoga e Tai chi).**

Durante questo periodo si consiglia un'alimentazione a base di frutta e verdure crude con aggiunta di grani e pasta solo in moderazione.

Grande consumo di germogli freschi crudi (ricchi di clorofilla) e spremute di frutta e verdura.

Alla fine di questa benefica disintossicazione potete tornare a un regime più normale, scegliendo però una dieta più leggera e digeribile da mantenere nel tempo. Reinserendo, eventualmente e con molta moderazione, quei cibi meno digeribili, precedentemente eliminati.

(Per ulteriori informazioni sui programmi di *Vitality Soul Spa* potete rivolgervi a: [vitalitysoulspa@aol.com](mailto:vitalitysoulspa@aol.com)).