

LINEA

Un approccio dolce per fare pace con il cibo e imparare ad autoregolarsi senza schemi rigidi e punitivi

Non regole ma sensazioni. Non "ordini" che arrivano dall'esterno e ci impongono cosa mangiare ma l'ascolto delle emozioni e degli stimoli di fame e sazietà. L'Intuitive eating è un modo per prendersi cura di sé alternativo alle diete. Un approccio che parte dall'idea che **fare pace col cibo**, con un pizzico di auto-indulgenza e molto dialogo interiore, sia più efficace di schemi rigidi.

intuitive eating

ASCOLTA LE TUE EMOZIONI

sensi di colpa **addio**

È il pregio/difetto di molte donne: il perfezionismo unito al desiderio di tenere tutto sotto controllo. «E non a caso molte sono anche sempre a dieta» dice Anne Galles, psicologa e psicoterapeuta specializzata in Intuitive Eating. «L'obiettivo il più delle volte è arrivare al cosiddetto "peso ideale", quello delle tabelle o quello dei vent'anni. Controllare con rigidità quello che si mangia però non è facile, si può fare soltanto

per un periodo breve e definito. E le trasgressioni, quando gli obblighi sono eccessivi, per reazione finiscono per essere clamorose, con un prevedibile seguito di sensi di colpa. Per uscire da questo circolo vizioso, l'Intuitive eating ribalta la prospettiva: non più schemi difficili da seguire, ma piuttosto la percezione delle nostre sensazioni che aiuta ad autoregolarsi naturalmente, senza sforzi».



DAVERO "FAME NERVOSA"?

L'Intuitive eating guarda al rapporto cibo-emozioni in maniera sincera e diretta. «Non bisogna avere paura di mangiare per assecondare un'emozione, perché nutrirsi non è soltanto un'esigenza fisica, ma anche emotiva» spiega la dottoressa Galles. «Quello della "fame nervosa" è un concetto sbagliato: implica che mangiare sotto la spinta di uno stato d'animo sia comunque sbagliato. È vero esattamente il contrario: il cibo è sempre anche "comfort food". C'è una componente di gratificazione che non va combattuta ma apprezzata fino in fondo, senza paura. Se reimpariamo a sentire il piacere del cibo, senza paura, e a goderci quello che mangiamo difficilmente eccederemo nelle quantità».

COSÌ IL CORPO TROVA IL SUO EQUILIBRIO

L'autoregolazione è la chiave dell'Intuitive eating. «Mangiare in modo più libero, senza più sacrifici eccessivi, non si traduce nel lasciarsi andare al "cibo spazzatura". Le ricerche lo provano: qualche eccesso può esserci all'inizio, per reazione alle restrizioni subite, ma poi il corpo trova da solo il suo equilibrio. Diventa naturale mangiare sano. E si torna in forma. Anche lo sport deve essere una fonte di piacere, un mezzo per allentare le tensioni, darsi la carica più semplicemente, un esercizio "bruciagrassi"» dice la psicologa.

percorsi individuali e di gruppo

Proprio perché è un viaggio profondo dentro se stesse e le emozioni, nell'Intuitive eating l'ideale è farsi guidare da un esperto, almeno all'inizio. «L'Intuitive eating è nato negli USA con il libro di due psicologhe, Evelyn Tribole ed Elise Resch, ed è molto seguito all'estero. In Europa è ormai affermato in Francia. In Italia comincia a essere più

conosciuto e apprezzato negli ultimi tempi, come dimostrano anche gli hashtag a tema su Instagram. Io organizzo percorsi individuali e di gruppo, anche online (alimentazioneintuitiva.com). In gruppo il valore aggiunto è che ci si confronta con altre persone e si può vedere quanto le loro esperienze siano simili alla nostra».

oltre il diario

La strada è riscoprire le emozioni legate all'alimentazione, comprese quelle della fame e della sazietà. «Tante persone non le distinguono più» dice la psicologa. «Per questo è necessario ascoltarsi. Anche qui non ci sono rigidità: non parliamo del classico "diario alimentare" dove bisogna annotare tutto e che spesso diventa un'ulteriore fonte di stress, ma di un'osservazione attenta e benevola di noi stesse. Riflettendo su cosa si prova quando si mangia spesso si scopre di essere condizionate da false

convinzioni. Mi spiego: se io sono convinta che ci siano cibi "proibiti" per esempio il cioccolato, lo eviterò, a malincuore, ma magari lo sostituirò con tutta una serie di alimenti "dietetici" (due gallette, uno yogurt, una barretta...), finendo per mangiare di più. Se non esclude niente, anche un piccolo dolce o la pizza, nutrirsi in modo sano diventerà più facile. Non è alle sensazioni che si provano che bisogna dire basta, ma ai pensieri automatici che ci limitano e ci sabotano».



UNA VITA A COLORI

L'Intuitive eating prevede anche qualcosa di più. «Bisogna togliere il cibo dal centro dell'attenzione» spiega la dottoressa Galles. «Per questo è importante valorizzare anche gli altri campi della vita: il lavoro, lo studio, la famiglia, gli affetti... Lavorando su tutti gli aspetti di se stesse ci si sente più complete e più felici».

PIÙ CONSAPEVOLI in 5 passi

L'Intuitive eating è una (semplice) guida quotidiana per raggiungere il benessere. Ecco i consigli degli esperti per metterlo in pratica.

RICONOSCI I SEGNAI DEL CORPO

La fame è il segnale che l'organismo ha bisogno di energia. Non lo ignorare. Nello stesso modo impara a riconoscere quando sei sazia.

NON ESCLUDERE NESSUN ALIMENTO

Non ci sono cibi "cattivi" ma soltanto eccessi da evitare. L'eccessiva rigidità, infatti, può portare a "sgarri" e a trasgressioni più dannosi di quello che può essere una piccola concessione.

GODITI IL PIACERE DEL CIBO

Impara a mangiare con calma, senza stress e fretta, e riscoprendo le tue sensazioni.

IMPARA A VALORIZZARTI

Valorizza le tue particolarità fisiche e il tuo carattere: così ti esprimerai al meglio e ti piacerai di più.

FAI ESERCIZIO FISICO

Il movimento accresce il senso di confidenza con il corpo e rilassa. Fai sport senza considerare il training solo un "bruciagrassi"».

Lucia Fino