

## CHI HA DETTO CHE MANGIAR SANO RENDE TRISTI?

**Vi sembro triste?**

**Quante volte** ordinando pesce alla griglia e insalata a cena, mi sono sentita dire da amici: **“ehh ma che tristezza, non ti concedi una bella lasagna nemmeno stasera”**. Anni di giustificazioni anche in famiglia perché su ciò che potevo evitare di mettere sale (tipo l'insalata prima che condissero me la facevo mettere da parte..).

**Che fatica ragazzi...** e quello che non mi risulta facile da comprendere è che però chi mangia sano (almeno io), se non espressamente richiesto, non esprime parere a chi sta mangiando la lasagna.

**Ma poi gli anni passano (e nel mio caso parliamo di 12 anni** da quando ho iniziato a togliere latticini e carne rossa ...), **le pubblicazioni medico scientifiche in tale direzione sono sempre più numerose** e si inizia ad essere in tanti ad andare nella direzione che ho intrapreso.

**Abbiamo parlato nello scorso articolo e diretta degli effetti del Lockdown insieme al Dott. Conforti**, Medico Chirurgo Specialista in Medicina dello Sport.

Ora **ci occupiamo di come ritornare in forma affrontando in questo articolo il tema alimentazione e nel prossimo l'attività sportiva.**

**Il nostro peso (emblema del nostro aspetto) influenza il nostro umore**, così come il nostro stato d'animo influenza a sua volta cosa (e quanto) mangiamo.

**Per molti** anche se lentamente stiamo cambiandola la nostra mentalità... **non si può mangiare in modo sano e, allo stesso tempo, essere felici** o ancora più esemplificativo essere felici ed avere un peso corporeo ottimale.

**In realtà si tratta di pregiudizi che portano ad una visione fuorviante e ristretta della relazione uomo-cibo.**

**Forse questa mentalità un po' distorta** potrebbe derivare da una **percezione estremamente negativa suscitata dal termine “dieta”** ma in fondo, la cucina sana richiama alla mente piatti poco saporiti e

gustosi, universo di privazioni che danno benefici per il corpo, ma non per il palato.

**La parola dieta viene spesso assimilata infatti ad un rigido schema alimentare, sovente volto alla perdita di peso.** Abbiamo invece perso una parte importante del suo senso originario che **riporta ad uno stile di vita e benessere nella sua interezza.**

Ma d'altronde anche **l'essere felici non è un concetto univoco.** Ognuno ha la sua idea di felicità e il suo personale modo di viverla o desiderarla.

E **mentre il senso comune ci porta a suddividere le persone** che si concedono **“libertà” a tavola come “spensierate”** (*bisogna godersi la vita*) e al contrario, **quelle attente a ciò che mangiano come “tristi”** (*quanto sapore si perdono!*) ...volevo dirvi che **i dati vanno controcorrente e ci restituiscono un quadro un po' diverso.**

L'intuitiva proporzionalità meno cibo meno felicità, più cibo più felicità è stata smentita da diversi studi come ad esempio il *world happiness report* in cui viene delineata una situazione quasi paradossale idi paesi ricchi materialmente, ma infestati dalla percezione di infelicità.

**Piacere e felicità non sono la stessa cosa** (o meglio non per forza): chi ricerca nel cibo piacere e gratificazione immediata non necessariamente è felice.

**E se vi ricordate il nostro primo articolo e ciò che nella diretta il Dr Conforti spiegava a proposito del lockdown** vi ritroverete con quanto sopra detto.

Infatti **l'eccesso di cibo e di peso sono stati messi più volte in relazione a malessere psicologico ma lascio parlare Paolo Conforti...**

**Mi collego a quanto detto da Terry** per analizzare alcuni punti fondamentali. E' **indubbio che mangiare cibo moderno ricco di zuccheri ed esaltatori di sapore crea felicità. E' cibo studiato ad arte** per fornire quella esperienza percettiva.

Le persone che si “godono la vita” lo fanno spesso abusandone ma ne abusano anche perché spesso usano il **cibo come sfogo per frustrazioni che non riescono ad elaborare.** Sono le stesse persone che

poi in spiaggia invidiano quelli “in forma” in un loop che li tiene molto lontani dalla felicità di cui si parlava.

**La verità è spesso che vorrebbero che anche quelli in forma abusassero del cibo in modo da sentirsi un po' meno in colpa.** Ma perché c'è gente in forma e gente non in forma? Dipende dalla forza di volontà? Non del tutto.

**La forza di volontà di un soggetto dipende dalla quantità di energie che può esprimere per fronteggiare la sua giornata tipo.** Se queste sono scarse sarà molto più facile che a dirigere tutto sia la parte più antica del cervello, quella legata alla sopravvivenza e che cerca di mantenerci grassi (condizione favorevole in caso di carestia) e infiammati (condizione generalmente favorevole nelle infezioni ma non per tutte - lo abbiamo scoperto da poco con la pandemia).

**Le persone con più forza di volontà sono quelle che hanno una giornata scandita da una solida routine che permette loro di ottimizzare il rapporto lavoro/energia spesa.** Sono persone che fanno la colazione, che **evitano gli zuccheri nel 90% dei casi, che mangiano frutta secca, che evitano il multitasking come la peste,** che preparano il loro cibo (anche i loro dolci quando capita).

**Sono persone che si ritagliano il tempo per l'allenamento,** che dormono bene e che evitano il jet lag (sociale o da volo aereo). Questa routine permette loro di avere più energia e di poterla utilizzare per quelle aree del cervello come le cortecce che ci permettono di capire che il piacere istantaneo di un dolce, se utilizzato come compenso quotidiano per una vita che non mi rende felice, mi porterà a perdere presto la salute. **La prima domanda da farsi è “cosa mi piace fare?” e “in che modo posso impostare la mia vita perché in massima percentuale sia occupata dalle cose che mi piacciono?”.**

Se non iniziamo a porci queste domande sarà molto facile che il cibo diventi un compenso e che poi scatti il giudizio su se stessi o sugli altri che avvelena la vita. Il tempo che passate a giudicare gli altri potreste usarlo per creare la vostra vita come la desiderate.

Qui ogni generalizzazione sul cibo è sbagliata. **Se sappiamo una cosa dalla nutrizione è che va tutto individualizzato.** Chi deve limitare i

carboidrati, chi li deve mangiare al mattino, chi alla sera, chi sempre, chi deve abbassare le proteine, chi le deve aumentare etc.

Ovviamente i dolci non sono da bandire ma devono essere usati come un premio. **Non avete idea di come vi sentirete a mangiare un bel gelato dopo una sessione di palestra impegnativa**, magari dopo che avete seguito **un programma ben strutturato atto a condurvi ad avere l'aspetto fisico che desiderate**.

Se siete emotivi forse sbagliate dieta e questa vi fa finire spesso in ipoglicemia senza che ve ne accorgiate. **I cibi con "Zucchero" in etichetta come prima voce o quelli con etichette lunghe svariate righe colme di coloranti, esaltatori di sapore, conservanti etc sono da eliminare. Tentate di mangiare integrale**, tentate di mangiare **biologico se potete**. Perché **più farete questa scelta più il mercato dovrà adeguarsi e premiare le virtù di chi sceglie di produrre** in questo modo.

**Del resto parleremo nella nostra diretta il prossimo lunedì 13 luglio h.19.** Seguiteci e se lo ritenete **fate già qui domande e commenti o sul profilo IG terry\_andyou o dr. Paolo conforti**.

**Vi aspettiamo live!**