



ZEFIRA

Associazione di Promozione Sociale

MANGIARE E' UN ATTO RIVOLUZIONARIO!

Mangiare è un atto spontaneo, istintivo, vitale. Appartiene a tutti gli animali e dunque anche all'uomo, ma sicuramente per noi, assume la connotazione di un comportamento complesso che non si limita al solo nutrirsi e che esprime aspetti culturali, identitari, simbolici. Questo, tanto più nella nostra epoca dove la scelta degli alimenti, il modo di consumarli e le conseguenze in termini di impatto economico e ricadute ambientali sono così evidenti. Mangiare consapevolmente, può essere considerato un atto rivoluzionario perché sfida le abitudini alimentari tradizionali e promuove un cambiamento profondo nel modo in cui ci rapportiamo con il cibo.

La "rivoluzione" del *mangiare consapevole*, riguarda il riprendere il controllo della nostra alimentazione, allontanandoci dagli schemi imposti dalla pubblicità e dai modelli socio ambientali basati su abitudini di consumo spesso superficiali e frettolose. La rivoluzione contro i modelli indotti di bellezza che promuovono ideali di magrezza estrema o stigmatizzano il corpo grasso è un movimento necessario e fondamentale per creare una società più inclusiva e sana. Questo significa promuovere l'accettazione di tutti i tipi di corpo e celebrare la diversità fisica. Ogni essere umano è unico ed è fondamentale includere nell'immaginario collettivo, il rispetto e l'apprezzamento per tutte le dimensioni del corpo, così come per le etnie, le età, le abilità e le diversità di genere.

Informare le persone sugli effetti negativi dei modelli di bellezza irrealistici e sulle malattie legate all'immagine corporea, aiuta a prevenire i disturbi alimentari (Animenta, 2024).

In linea con questi principi, è utile focalizzarsi sul benessere e sulla salute piuttosto che sull'apparenza fisica. Incoraggiare pratiche che migliorano la salute mentale e fisica indipendentemente dalla taglia o dalla forma del corpo. Sfidare e contestare i messaggi tossici e dannosi riguardanti la bellezza e la magrezza diffusi dai media, dall'industria della moda e da quella dietetica.

Creare comunità di supporto dove le persone possano condividere esperienze e trovare sostegno reciproco per sviluppare un'immagine corporea positiva.

Introdurre programmi educativi nelle scuole, che insegnino ai giovani l'importanza dell'accettazione del corpo e del rispetto di sé stessi e degli altri.

Possiamo diventare tutti più esperti e partecipi alla vita sociale e collettiva, per favorire l'implementazione di leggi e politiche contro la discriminazione basata sull'aspetto fisico e il peso, tali da incoraggiare le aziende a promuovere messaggi di inclusività e diversità nelle loro campagne pubblicitarie e nei loro prodotti.

IMPATTO A DIVERSI LIVELLI

Questo rappresenterebbe un cambiamento globale importante che richiede l'impegno di tutti per essere realizzato ma che può avere impatto su:

La Salute: adottare una dieta equilibrata e consapevole migliora la tua salute fisica e mentale. Riduce il rischio di malattie croniche e aumenta il benessere generale: mangiare con consapevolezza aiuta a ridurre lo stress

e l'ansia legati all'alimentazione, favorendo una relazione più sana e consapevole con il cibo. Può portare a una migliore gestione del peso e a una maggiore soddisfazione durante i pasti, riducendo il rischio di sovralimentazione e binge eating.

La Sostenibilità: scegliendo cibi locali, di stagione e sostenibili, contribuisci a ridurre l'impatto ambientale. Promuovi un sistema alimentare più equo e rispettoso del pianeta. Essere consapevoli delle nostre scelte alimentari può portarci a prendere decisioni più sostenibili e rispettose dell'ambiente, promuovendo un cambiamento positivo a livello globale.

L'Economia: supportando i produttori locali, aiuti l'economia della tua comunità e promuovi pratiche agricole sostenibili. Le preferenze alimentari influenzano la domanda di certi prodotti. Ad es. se più persone scelgono cibi biologici, la domanda per questi prodotti aumenta, spingendo l'industria alimentare ad investire in pratiche sostenibili.

La Consapevolezza: mangiare con consapevolezza ti connette profondamente con ciò che mangi, migliorando la tua relazione con il cibo e aumentando il tuo apprezzamento per le risorse necessarie a produrlo. Ci permette inoltre di riconoscere e rispettare i segnali di fame e sazietà del nostro corpo, migliorando la nostra salute emotiva e fisica.

La Felicità: Godendo appieno di ogni pasto e del processo di preparazione, trovi maggiore soddisfazione e gioia nelle semplici azioni quotidiane. Promuovendo l'importanza della consapevolezza nell'alimentazione, possiamo contribuire a un cambiamento culturale che valorizza la qualità e la sostenibilità del cibo rispetto alla quantità e alla velocità.

COSA FARE IN PRATICA

Puoi essere parte di questa rivoluzione e cominciare anche tu a mangiare in modo consapevole:

1. **Sii Presente:** Dedica del tempo ai pasti senza distrazioni. Spegni la TV, metti via il telefono e concentrati sul cibo davanti a te. Noterai i sapori, le consistenze e il piacere del cibo in modo più profondo.
2. **Ascolta il Tuo Corpo:** Presta attenzione ai segnali di fame e sazietà. Mangia quando hai fame e fermati quando ti senti soddisfatto, non pieno. Questo aiuta a rispettare il tuo corpo e a evitare l'eccesso.
3. **Cucina con Amore:** Preparare i pasti può essere un'esperienza terapeutica. Sperimenta con nuove ricette, ingredienti freschi e tecniche di cucina. Cucina a casa e coinvolgi tutta la famiglia e trasforma la preparazione del cibo in un momento di condivisione.
4. **Rispetta il Cibo:** Considera l'origine del cibo, come è stato prodotto e quanto lavoro è stato necessario per portarlo sulla tua tavola. Questo rispetto può portarti a fare scelte più sostenibili e consapevoli. Opta per alimenti non processati, biologici o naturali. Preferisci prodotti di stagione e del tuo territorio per ridurre l'impatto del trasporto.
5. **Mangia con Gratitudine:** Prenditi un momento per essere grato per il cibo che hai. Questo può aiutare a creare una connessione più profonda con ciò che mangi e a ridurre il consumo impulsivo.
6. **Riduci gli Sprechi:** Acquista cibi in quantità misurate rispetto al tuo consumo. Utilizza gli avanzi in modo creativo e fai del compost col cibo non consumabile. Impara tecniche per conservare più a lungo i cibi, per esempio sottovuoto.
7. **Sperimenta il Digiuno Consapevole:** Il digiuno intermittente può aiutarti a ritrovare una connessione naturale con la fame e la sazietà, migliorando la tua consapevolezza alimentare.

8. **Pianifica i Pasti:** Organizzare i tuoi pasti settimanali ti aiuta a fare scelte ponderate e ad evitare il cibo spazzatura o i pasti veloci non salutari. Dai al cibo il giusto valore ma non idealizzarlo o porlo al centro dei tuoi pensieri o desideri.
9. **Fai acquisti Intelligenti:** Scegli prodotti freschi, di stagione e locali. Leggi le etichette e evita gli alimenti con ingredienti artificiali o eccessivamente processati. Ricicla i materiali di imballo e preferisci cibi sfusi, piuttosto che con incarto plastificato.
10. **Educazione Alimentare:** Informati sugli alimenti e sui loro benefici per la salute. Assicurati che i tuoi pasti contengano una buona combinazione di proteine, carboidrati e grassi sani. Considera le fonti di proteine oltre alla carne, esplora fonti vegetali di proteine come legumi, noci e semi. Riduci lo zucchero e il sale: Limita il consumo di zuccheri raffinati e sale aggiunto. Bevi molta acqua durante il giorno. Spesso la sete viene confusa con la fame, portando a mangiare quando non è necessario

Comincia dal provare a cambiare alcune scelte quotidiane, senza farti influenzare dai messaggi di massa. Considera questa lista di cibi suggeriti:

Frutta e Verdura Locale e di Stagione: Acquistare prodotti freschi e di stagione dai mercati locali ti aiuta a evitare il consumo di cibi processati e confezionati.

Cereali Integrali: Orzo, farro, quinoa, avena e riso integrale sono ottime fonti di fibre e nutrienti.

Legumi: Fagioli, ceci, lenticchie e piselli sono eccellenti fonti di proteine vegetali e possono essere utilizzati in una varietà di piatti.

Pesce e Frutti di Mare Sostenibili: Scegli pesce pescato in modo sostenibile per ridurre l'impatto ambientale e ottenere una buona dose di omega-3.

Uova di Fattoria: Le uova fresche da allevamenti locali sono una scelta sana e ricca di proteine.

Oli di Qualità: Olio extravergine di oliva, olio di cocco e olio di semi di lino sono ottime fonti di grassi sani.

Noci e Semi: Mandorle, noci, semi di chia, semi di lino e semi di zucca forniscono grassi sani, fibre e proteine.

Latte e Latticini di Qualità: Scegli latte intero, yogurt e formaggi da produttori locali che adottano pratiche sostenibili.

Erbe e Spezie Fresche: Utilizza erbe e spezie fresche per aggiungere sapore ai tuoi piatti senza dover ricorrere a salse e condimenti industriali.

Acqua e Bevande Naturali: Riduci il consumo di bevande zuccherate e prediligi l'acqua, le tisane e il tè verde.

UN ESERCITO DI PICCOLI RIVOLUZIONARI!

Educare i bambini alla consapevolezza alimentare è fondamentale per aiutarli a sviluppare abitudini sane che possono durare tutta la vita e trasformare il mondo che verrà. Ecco alcune cose che possiamo fare con loro per aiutarli a diventare adulti più sani e felici:

Coinvolgerli nella preparazione del cibo: Invita i bambini a partecipare alla scelta degli ingredienti e alla preparazione dei pasti. Questo può aiutarli a comprendere meglio il processo di cottura e l'importanza degli ingredienti freschi.

Fornire loro modelli di comportamento: I bambini imparano osservando. Mangia in modo sano e consapevole tu stesso per dare il buon esempio.

Insegnare loro le origini ed il valore del cibo: Spiega da dove provengono gli alimenti e come vengono prodotti. Visitate insieme mercati locali o fattorie per farli entrare in contatto con il cibo naturale.

Educarli agli aspetti nutrizionali: Utilizza libri, giochi e attività per insegnare ai bambini l'importanza dei vari nutrienti e di una dieta equilibrata.

Creare momenti positivi durante i pasti: Evita distrazioni durante i pasti (come TV o telefoni) e promuovi conversazioni piacevoli e tranquille. Questo aiuta i bambini a concentrarsi sul cibo e a godere del momento.

Insegnare i segni di fame e sazietà: Insegna ai bambini a riconoscere i segnali del proprio corpo e a mangiare quando hanno fame e fermarsi quando sono sazi.

Essere curiosi per i sapori nuovi: Incoraggia i bambini a provare nuovi cibi e sapori. Fai in modo che il pasto sia un momento di scoperta e avventura.

Evitare il cibo come ricompensa o punizione: Utilizzare il cibo come strumento di controllo può creare una relazione non sana con l'alimentazione. Trova altre forme di ricompensa o disciplina.

Insegnare l'impatto ambientale dei cibi: Insegna ai bambini l'importanza delle scelte alimentari sostenibili e di ridurre gli sprechi alimentari.

Sperimentare e fare pratica: Trasforma il cibo in un gioco educativo. Puoi fare gare di cucina, creare piatti con forme divertenti o fare esperimenti in cucina.

Questi passaggi possono aiutare i bambini a sviluppare una relazione positiva e consapevole con il cibo, favorendo il benessere a lungo termine.

Un buon appetito a tutti!

Alessandra D'Ippolito

Psicologa-Psicoterapeuta