



## **MINDFUL EATING – mangiare consapevole**

*Il percorso per relazionarsi al cibo e riconnettersi con il proprio corpo basato sulla Mindfulness*

<< Quante volte sarà capitato di rientrare a casa dopo una giornataccia, un litigio con un collega e la preoccupazione per la riunione di domani? Ed eccolo lì, un bel pacco di plumcackes che ci chiama. “Gnam”! A volte basta un momento di noia per ritrovarsi davanti alla tv con il sacchetto di patatine, accompagnato poi da un senso di frustrazione e di colpa. Sempre la solita **fame nervosa!**

La relazione con il cibo è spesso guidata da un bisogno di autoconsolazione, dalla sensazione di voler soffocare le emozioni disagiati (ansia, frustrazione, nervosismo, tristezza, etc.) e sono impulsi difficili da controllare. A causa di questo ci si ritrova al supermercato guidati non dalla scelta del cibo ma da rigide regole, come ad es. evitare lo scaffale del cioccolato e delle patatine per non ritrovarsi tentati.

In tal modo purtroppo si perde l'originale piacere di mangiare, si entra in lotta con sé per il fatto stesso di avere fame, si disorganizza il bisogno nutrizionale e l'ascolto del proprio corpo, si vive con colpa il desiderio di assaporare un certo cibo. A questi ingredienti per la *“torta del caos”* si aggiunge un costante senso di ansia e frustrazione rispetto al momento del pasto, vissuto con privazioni e fatica anziché come momento di naturale piacere. Tuttavia, è possibile creare una *“ricetta”* personale -sana ma gustosa- per rigenerare la relazione con il cibo e riconnettersi al proprio corpo, attraverso il percorso **Mindful eating**.

### **COSA SI INTENDE PER MINDFUL-EATING?**

Letteralmente significa **“mangiare consapevolmente”** e deriva dalla capacità di diventare consapevoli rispetto a cosa ci spinge a cercare il cibo e cosa accade nel momento in cui si sta mangiando, imparando a gestire le proprie emozioni in modo utile e ad ascoltare la saggezza dei propri segnali corporei.

Questa pratica si basa sulla **Mindfulness**, ovvero l'abilità di riconoscere ciò che c'è nel momento presente, facendolo in modo aperto, gentile e non giudicante, in tal caso verso il cibo; una pratica da tempo studiata e i quali benefici sono stati validati scientificamente.

Mangiare in modo consapevole ci aiuta a disattivare il nostro *“pilota automatico”* quando la nostra fame emotiva ci spinge verso il cibo, ad incrementare un senso di accettazione e apertura verso di sé per portare questo atteggiamento nella vita di tutti i giorni. La pratica di Mindful eating ci permette di conoscere le sensazioni fisiche di fame e sazietà, mangiare consapevolmente i cibi desiderati, ci aiuta a trarre piacere dalla quantità che si sceglie di ingerire seguendo la saggezza del proprio corpo e imparando a fare scelte consapevoli.

### **IN CHE MODO E' DIVERSA DA UNA DIETA?**

Alimentarsi in modo *non-consapevole* mantiene delle modalità poco efficaci che ci fanno sentire inadeguati, incapaci anche di percorrere diete che vengono presto abbandonate o vissute con frustrazione. La differenza principale dalla dieta, infatti, è che **il programma non ci dice cosa mangiare e cosa non mangiare** ma anzi, ci incoraggia a mangiare ogni categoria di cibo ma in modo presente e consapevole. Non si tratta di comprendere cosa o quanto stiamo mangiando ma piuttosto **COME** ci stiamo relazionando al cibo, a un'emozione, a uno stato di pienezza, a una fase digestiva etc., per sviluppare un'aperta

osservazione e una sincera cura di sé. Spesso le diete hanno l'obiettivo di arrivare ad un risultato, come un dimagrimento o un mantenimento, con il percorso di Mindful eating l'obiettivo sta alla base del nostro approccio alimentare: impariamo a stare con l'emozione anziché gestirla con la fame nervosa, impariamo ad ascoltare i nostri segnali di fame e sazietà anziché imbrogliarli con la mente o procedendo in modo automatico. L'obiettivo del percorso di Mindful eating non è quello di modificare il nostro peso, ma di capire come ci avviciniamo a tutto ciò che riguarda la nostra alimentazione e, spesso la conseguenza è quella di trovare una propria forma e sentirsi più sereni.

#### IN CHE COSA CONSISTE IL PERCORSO DI MINDFUL-EATING?

Il percorso di Mindful eating è caratterizzato da **10 incontri**, tenuti dalla psicologa, psicoterapeuta in formazione e insegnante certificata di Mindfulness Dr.ssa Anna Neresini. Durante le sessioni si affrontano tematiche relative alla relazione con il cibo (il pasto consapevole, i cibi trigger, la scelta del cibo desiderato, etc.) e i segnali corporei (i vari tipi di fame, sensazioni fisiche di fame e sazietà, etc.). Tali incontri sono volti ad offrire delle abilità e incrementare la consapevolezza della persona rispetto a cosa sta accadendo dentro di sé nel momento in cui mangia o desidera nutrirsi. In ogni colloquio si svolgono sia **esercizi** con il cibo, sia **pratiche** di connessione con il proprio stato emotivo e cognitivo attraverso l'uso del respiro. Al termine di ogni sessione saranno rilasciati **materiali cartacei** e **audio** in modo tale che il partecipante possa, durante la settimana, fare pratica in autonomia e compilare delle schede che saranno poi riaffrontare nell'incontro successivo. Gli homeworks sono una parte fondamentale del percorso, senza questo impegno non è possibile sviluppare in modo completo l'abilità di consapevolezza.

#### A CHI E' RIVOLTA QUESTA PRATICA?

Il percorso è rivolto a chiunque si trovi in difficoltà nella propria relazione con il cibo, risulta utile per chi ha provato nella vita tante diete senza sentirsi mai soddisfatto, per chi sta seguendo un percorso nutrizionale che non implichi una dieta ma una conoscenza alimentare, e per chi desideri scoprire un nuovo modo di relazionarsi al cibo e ascoltare in modo genuino i segnali corporei. Un requisito fondamentale è quello di non seguire una dieta restrittiva finché si segue il percorso, ma di avvicinarsi a questo in modo aperto e motivato.

**È un percorso che richiede impegno e motivazione, ma che offre grandi soddisfazioni e importanti scoperte.**

**Dr.ssa Anna Neresini**

Psicologa clinica e psicoterapeuta cognitivo-comportamentale

Insegnante certificata di Mindfulness

email: [anna.neresini@gmail.com](mailto:anna.neresini@gmail.com)

tel. 340 2844697

