

SALUZZESE | 27 APRILE 2023, 13:10

## “A tavola consapevolmente”: è la mente l’ingrediente segreto della dieta ideale di ognuno di noi

Ne hanno parlato nella serata Rotary Saluzzo le biologhe nutrizioniste Giulia Francese e Cristina Testa, insieme la psicologa Anhès Matteodo. Tra i consigli il tempo per il cambiamento, vivere il nutrimento come bisogno e piacere della convivialità



Il presidente Rotary Saluzzo Gianfranco Devalle con Giulia Francese, Cristina Testa e Anhès Matteodo

Tra le tante diete per dimagrire e per star bene, quella giusta ha un ingrediente fondamentale: la consapevolezza.

Della presa in carico dell’atteggiamento base nei confronti di cibo e salute alimentare, si è parlato nell’ultima conviviale Rotary Saluzzo all’Interno 2, nella serata “A tavola consapevolmente” sviluppata da un team di tre professioniste che opera nell’ambito della nutrizione e del comportamento alimentare: **Giulia Francese** e **Cristina Testa**, biologhe nutrizioniste, e la psicologa **Anhès Matteodo**.

Dalle regole aggiornate sulla corretta alimentazione al menù a tema, ai consigli da portare a casa, trattati con l'approccio interdisciplinare da loro adottato per aiutare le persone nella ricerca del proprio equilibrio psicofisico, sia a livello individuale, che nelle scuole o in iniziative di prevenzione primaria.

Dopo gli onori di casa del presidente Rotary Saluzzo **Gianfranco Devalle**, una panoramica aggiornata sulle Linee Guida per una sana alimentazione, che ha l'obiettivo primario della prevenzione di malattie, la promozione di salute e longevità, ma anche la sostenibilità sociale e ambientale, oltre che la riduzione dell'obesità *“che in Italia, soprattutto nei bambini, mostra dati preoccupanti”*.

E' basato sul modello alimentare mediterraneo. *“Modello universalmente riconosciuto come quello che coniuga in modo più efficace salute e benessere senza dimenticare l'appagamento sensoriale”*, sottolinea Giulia Francese. *“Ma quello che è importante, è che dobbiamo imparare a dar ascolto ai segnali che ci manda il nostro corpo strutturato per mantenersi a lungo, comprendere ciò che il nostro organismo vuole per ognuno di noi, in fatto di scelta di cibi, frequenza e quantità ideali”*. Per sedersi *“a tavola consapevolmente”*.

Spesso si intraprendono diete per il proprio fisico senza pensare al peso della mente, mentre tutto è collegato in un percorso di benessere olistico.

Cosa si è portato a casa dalla serata, molta partecipata che ha toccato uno dei più temi di maggior interesse umano, come il cibo? In primis il consiglio delle professioniste sulla necessità di *“prendersi il tempo per il cambiamento”*. *“Cambiare abitudini alimentari e della mente è un lavoro che richiede il suo spazio temporale, anche per il mantenimento dei risultati”*.

Dare ascolto alle esigenze del corpo, come la valutazione del livello di fame davanti ai piatti e il vivere il cibo come nutrimento nella sua totalità, senza dimenticare la piacevolezza del momento conviviale, consapevoli nello stesso tempo di ansie, paure, voglie, legate al cibo. Il cibo che fin da bambino è vissuto, in molti casi, come punizione o gratificazione.

*“La dieta giusta è un percorso da intraprendere insieme a professionisti per trovare il proprio equilibrio tra fabbisogno e bisogni alimentari, tra sfizi, esigenze o idiosincrasie da gestire in maniera adeguata da ognuno di noi”*.

La conviviale Rotary saluzzese ha visto il tema declinarsi anche nel menù elaborato dalle nutrizioniste con lo chef **Paolo Lautero**. Un antipasto di verdure per permettere di attivare la masticazione e connettersi con il momento e con i reali segnali di fame sazietà. Senza dimenticare l'importanza dei colori delle stesche che corrispondono a sostanze specifiche ad azione protettiva e antiossidante. *“Porzioni di colore diverso al giorno così da coprire tutti i fabbisogni dell'organismo”*, è l'indicazione.

Nel menù è stato ridotto il sale: *“Sapendo che la dose giornaliera raccomandata di questo minerale la si raggiunge con il sale contenuto naturalmente negli alimenti, si è giocato invece con le spezie e gusti”*.

Ridotto il pane e grissini, mantecato il riso, anziché con il burro, con olio extravergine d'oliva (possibilmente spremuto a freddo) per gli effetti positivi sulla salute; optato per un secondo di carne bianca: *“Più semplice da digerire e in osservazione alle linee guida che la carne rossa la consigliano una volta la settimana”* anche nell'obiettivo di una alimentazione sostenibile”.

Il dolce, è stato un dolce, mousse al cioccolato con fragole, da gustare con serenità ed equilibrio, senza rimorsi: consapevolmente.

