

FAME *verde*

È il momento dell'anno in cui viene voglia di **aggiustare la dieta** per vedersi e sentirsi meglio. L'ecopsicologa consiglia di puntare tutto sulla propria intelligenza alimentare. E sui vegetali



di **Anna Bogoni**

Diete detox e digiuni intermittenti, tisane antigonfiore e integratori energizzanti: con l'arrivo della primavera si riscoprono le strategie che promettono di combattere la stanchezza e appesantimento. Irene Luzi, ecopsicologa e igienista naturale, autrice di *La svolta vegetale. Un percorso alla riscoperta della tua intelligenza alimentare* (Longanesi, 250 pagg., 16,90 euro), ha una formula precisa e sperimentata sul campo, grazie all'esperienza di quindici anni come psicoterapeuta, di cui otto come igienista naturale.

Come possiamo agire per combattere la stanchezza?

«L'alimentazione è il più grande strumento a disposizione per eliminare tossine e scarti metabolici e allo stesso tempo per prendere energia. Uno dei processi più faticosi che il nostro organismo affronta quotidianamente è proprio la digestione: più è complessa, più sottraiamo energia al nostro organismo».

Quindi, dobbiamo saltare i pasti?

«No, dobbiamo mangiare cibi più semplici, vivi, facili da digerire, quelli che troviamo in natura, nell'orto o sugli alberi, trattandoli il meno possibile. Penso alla frutta fresca, essiccata e oleosa, alla verdura di stagione, cruda o riconoscibile dopo la cottura, ai cereali in chicco e ai legumi».

Che cosa, invece, dovremmo eliminare?

«I cibi processati, le carni rosse e bianche, i latticini, il pesce, gli zuccheri e le farine raffinate che saziano ma non nutrono, e poi il vino, la birra, il cioccolato. Rinunciare a questi alimenti ci darà un'immediata sensazione di leggerezza e buonumore».

Non si rischia nessuna carenza?

«Quinoa, amaranto e grano saraceno, frutta a guscio e oleosa ma anche verdure come asparagi, cavolo, zucchine, spinaci e i porcini, oltre ai legumi, sono ricchissimi di proteine».

Propone di mettersi a dieta o un cambio di abitudini alimentari?

«È un percorso dove tutto si semplifica, dal fare la spesa – posso tralasciare intere corsie del supermercato – ai costi che si

riducono, così come gli scarti degli imballaggi».

Ma così non rischio di mangiare sempre le stesse cose che richiedono tempi lunghi di ammolto e preparazione?

«Si tratta solo di prendere confidenza e introdurre nell'alimentazione cereali come il grano saraceno, quinoa, riso rosso e poi tutti i legumi. Il tempo da investire nella preparazione può aumentare, ma cambiano le priorità nelle giornate riscoprendo amore e cura per noi stessi».

E chi pranza fuori casa?

«Al bar chiederà insalate, verdure cotte, patate o un piatto di pasta; il panino sarà con le verdure o, se lo si porta da casa, con la "frittata" preparata con farina di ceci. E poi, come spezza-fame, frutta fresca e secca in quantità libera».

In quantità libera?

«Il corpo ha una capacità di autoregolarsi rispetto alla qualità e alla quantità di cibo che va recuperata e allenata, dobbiamo puntare sull'intelligenza alimentare che il nostro corpo già possiede, mettendo da parte senso del dovere e forza di volontà per ascoltarsi e recuperare il piacere. È un processo di *decluttering*, che dalla tavola contagia altri aspetti della vita, e consiste nell'eliminare il superfluo secondo una nuova scala di priorità individuali».

Che cosa pensa della dieta mediterranea?

«Dico che il nostro corpo non ha bisogno di mangiare un po' di tutto. Se mangi così, starai bene ma non benissimo. Io preferisco fare riferimento agli studi scientifici sull'alimentazione delle popolazioni più longeve della Terra».

Qual è la resistenza più grande che ha riscontrato nelle persone che seguono i suoi consigli?

«La socialità: cucinare per la famiglia, uscire a cena con gli amici. Io consiglio sempre morbidezza, non impartisco lezioni. In fondo, se non ti senti triste e vivi bene, la tua "diversità" diventa contagiosa».

Qual è il complimento più bello che ha ricevuto?

«Se l'avessi saputo, avrei cominciato molto tempo prima». |

‘ **ALLA DIETA MEDITERRANEA PREFERISCO GLI STUDI SULLE POPOLAZIONI PIÙ LONGEVE** ’