

CUCINA GREEN

Come diventare vegetariani in 30 giorni

Il programma di quattro settimane per convertirsi a un'alimentazione vegetariana, ascoltando il proprio corpo per ottenere benefici immediati



di Olga Noel Winderling

3 aprile 2024



Che **pensarsi vegetariani** sia un'idea intelligente lo confermano ormai da anni tutte le ricerche sul rapporto tra **cibo** e **salute**. Che tradurre il proponimento in pratica – specie in una terra ricca di tentazioni come la nostra – rasenti l'impossibile, è invece un pregiudizio smentito da **Irene Luzi**: psicoterapeuta, ecopsicologa e igienista naturale esperta in **alimentazione** vegetale, ha predisposto un programma di "conversione soft" con cui accompagna i suoi pazienti (via Skype, attraverso il profilo **Instagram** e il sito **econatura.it**). E poiché il metodo funziona in sole quattro settimane e senza sofferenza - al contrario -, ha deciso di condividerlo anche nel libro **La svolta vegetale. Un percorso di salute alla riscoperta della tua intelligenza alimentare** (Longanesi, 224 pagine, 16,90 euro). «Volevo diffondere il messaggio di uno stile di vita più leggero e semplice, perché spesso si pensa che mangiare sano significhi complicarsi la vita, ma non è affatto così» spiega l'autrice. «Il mio obiettivo è aiutare le persone a ritrovare la propria salute psicofisica, dove chiaramente la dieta ha un ruolo centrale». E dove il tema non è «scegliere i cibi usando la testa - imponendosi insomma delle regole -, ma il proprio corpo. Imparando ad ascoltarlo per individuare gli alimenti che ci fanno sentire bene e quelli che invece ci appesantiscono» o provocano magari sonnolenza, mal di testa, **insonnia** e così via. «Si chiama **intelligenza alimentare** e la possediamo tutti, in realtà». Ecco come imparare a svilupparla nell'arco di un mese.

La svolta vegetale. Un percorso di salute alla riscoperta della tua intelligenza alimentare: il libro di Irene Luzi per diventare vegetariani in 4 settimane.

Vegetariani in 30 giorni

Prima settimana

«Si inizia con una riorganizzazione mentale, prendendo in considerazione la possibilità di cambiare alcune abitudini,



esaminando il frigorifero, la dispensa e, soprattutto, il proprio carrello della spesa: ci sono più alimenti che appartengono alla natura oppure lavorati, in scatola o comunque confezionati? Il secondo passo è far sì che l'80% del contenuto sia composto da cibi che si trovano in un orto o su un albero: dalla mela all'uva; dal sedano ai ceci, fino al riso; insomma tutti cibi reperibili tali e quali in natura. Ed ecco che la cucina di casa comincia a riempirsi di cibi freschi con forme e colori diversi, mentre si riducono i prodotti confezionati».

Seconda settimana

«È il momento di provare nuovi cibi, sperimentare abbinamenti, curiosare. Magari si va in rete per capire come è fatto il grano saraceno in chicchi, di che cosa sa la quinoa, come si prepara una zuppa di ceci e funghi. Nel mentre si scoprono anche altri frutti, per esempio le diverse varietà di mele e di pere. E intanto si valutano i vantaggi che si hanno sostituendo, per esempio, una spremuta o una centrifuga al caffè; mangiare frutta a colazione; usare per la prima volta una pasta integrale di grano integrale macinato a pietra. Sono i primi esperimenti, anche per iniziare a ricalibrare i propri gusti».

Terza settimana

«Mentre le nuove abitudini si rafforzano, si iniziano ad avvertire cambiamenti: ci si sveglia la mattina molto più riposati, con un'energia che si protrae per tutta la giornata. Scompare la stanchezza post prandiale. Perfino la grana della pelle è più luminosa, quella del corpo risulta più idratata, unghie e capelli sono più forti, la sudorazione ha un odore meno accentuato. Si registrano miglioramenti anche sul tono dell'umore, con una minore propensione alla tristezza e al pessimismo».

Quarta settimana

«Continuando a sostituire via via gli alimenti processati e d'origine animale con quelli "sani", come frutta e frutta secca, verdura, legumi, cereali integrali, iniziano a migliorare i disturbi individuali che vanno dai dolori mestruali all'emicrania, dalla cistite alla dermatite. A questo punto, si supera "il punto di non ritorno": non ci si domanda più per quanto si sarà in grado di continuare la dieta, perché si tratta ormai di uno stile di vita che chiaramente fa stare bene e quindi si ha il naturale desiderio di continuare».

Consigli di mantenimento

«Il più grande problema riscontrato dai miei pazienti riguarda la socialità, quindi i pranzi e le cene fuori casa. Il primo suggerimento è di non chiedere ai camerieri quali alternative vegetariane sono disponibili, perché talvolta la domanda potrebbe metterli in difficoltà. È meglio dare loro indicazioni specifiche, suggerendo per esempio zuppe, pasta o riso con sughi vegetali, proporre direttamente opzioni come tortini di verdure o menzionare una padellata di patate e funghi. Quando si è ospiti a casa di amici, invece, suggerisco di portare qualcosa da condividere con gli altri, anche per promuovere un senso di condivisione e di apertura. In generale, quando siamo fuori casa dobbiamo contemplare il "male minore": non possiamo aspettarci di mangiare esattamente come facciamo di consueto, ma cercare alternative più salutari. Ma poiché non sempre è possibile, durante i viaggi e gli spostamenti ritengo fondamentale portare sempre con sé uno spuntino di emergenza, come frutta fresca e secca, perché può capitare di trovarsi - affamati - in un bar dove l'opzione più "sana" è un panino con il prosciutto e la mozzarella».

ARTICOLI PIÙ LETTI
