



natural  
WELLNESS

# La primavera nel piatto

*Mai sentito parlare di decluttering (eliminare il superfluo) a tavola? E di come coltivare l'intelligenza alimentare? Una psicologa ci orienta tra golosità e primizie. Obiettivi: la linea e il buonumore*

di ANGELA ALTOMARE

La stagione primaverile ha un straordinario potere rivitalizzante. Sentiamo il desiderio profondo di risvegliarci dal torpore invernale e "rifiore" come la natura che ci circonda in tutta la sua bellezza ci invita a fare. Per quanto sia forte il desiderio di aprirsi a una nuova vita e la primavera sia una stagione così viva, luminosa e piena di energia, è molto comune sentirsi un po' giù e avere a che fare con problemi digestivi, gonfiore, stanchezza, mal di testa e malesseri da stress. Disturbi e fastidi spesso preesistenti che con il cambio di stagione tendono a intensificarsi e che a volte siamo soliti contrastare ricorrendo in modo sbrigativo a farmaci e altri rimedi che abbiamo a portata di mano.

Questi piccoli sintomi in realtà potrebbero essere dei segnali che il nostro corpo sta lanciando per comunicarci che qualcosa non funziona come dovrebbe. Ad affermarlo è Irene Luzi ([ecconatura.it](http://ecconatura.it)), psicoterapeuta, eco-psicologa, igienista naturale e autrice del libro *La svolta vegetale*, in cui propone per recuperare energia, salute e buon umore, un vero e proprio *decluttering* alimentare, un percorso della durata di trenta giorni con l'obiettivo di riorganizzare la dieta grazie allo straordinario potere dell'intelligenza alimentare, una capacità innata che tutti possediamo, ma che ci siamo disabituati a esercitare, complice l'adozione di una dieta artefatta e per niente naturale. Ecco in che modo.

## CIBI NATURALI, COLORATI E DI STAGIONE

Come le piante, i fiori, gli alberi, per rifiorire il nostro corpo ha bisogno di energia e nutrimento. Cibandosi con gli alimenti più adatti e seguendo i ritmi naturali delle stagioni il corpo si disintossica, l'energia aumenta, l'umore migliora. «Quello che la natura ci offre, che si può trovare in questo periodo su un albero o in un orto, è quello che più ci nutre e più regala a noi e al pianeta salute», dice Irene Luzi che ha provato i benefici di un'alimentazione naturale innanzitutto su se stessa, come testimonia nel libro, dove racconta anche la sua storia personale e dei suoi disturbi. Nutrirsi in modo più green ha una serie di vantaggi confermati anche dalla scienza. Secondo uno studio condotto dagli esperti della Stanford University School of Medicine e pubblicato su *Nature Food* adottare una dieta ricca di alimenti di origine vegetale come frutta, verdura, cereali integrali e legumi può ridurre sia l'impronta di carbonio derivante dalla produzione di cibo che rappresenta circa il 20 per cento delle emissioni di gas serra a livello globale, sia l'incidenza di malattie cardiovascolari, di molti tipi di tumore, obesità, diabete e altri disturbi. I cibi vegetali sono sotto la lente degli scienziati anche per il loro potenziale antinfiammatorio. Da numerosi studi è emerso che i fitocomposti che custodiscono foglie, chicchi e baccelli, aumentano la capacità dell'organismo di

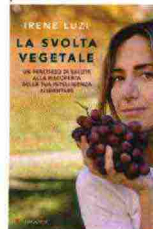


### SE MANGI FUORI CASA

**AL BAR:** opta per centrifughe, spremute, estratti e frutta in vaschetta.  
**AL RISTORANTE:** scegli delle zuppe, delle insalate, degli sfornati oppure dei tortini di verdure.

### Una guida pratica per cominciare

Ne *La svolta vegetale* di Irene Luzi (16,90 euro, [Longanesi](http://Longanesi)) trovi una serie di consigli per intraprendere il percorso di risveglio fisico ed emotivo e abbracciare uno stile di vita più green e sano, in armonia con la natura. Da come organizzare la spesa a come regolarsi quando si mangia fuori casa.



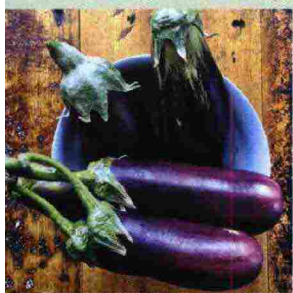
Getty Images

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

040588



Acquistare frutta e verdura di stagione al mercato porta gusto al palato e migliora l'impatto ambientale. Sotto, da sinistra, melanzane, farro, mele e pere, tra gli alimenti da mettere nel sacchetto a maggio.



## Cosa segnare nella lista della spesa

*Gli acquisti per una settimana, rispettando i tempi della natura:*

- 3-4 tipi di frutta fresca di stagione (arance, mele, pere, kiwi).
- 3-4 tipi di verdure di stagione da consumare crude. In questo periodo punta su pomodori, peperoni, cetrioli, zucchine, asparagi, rucola e basilico.
- 2-3 tipi di verdure da consumare cotte in vaporiera o

- saltate in padella come taccole, fagiolini, melanzane, peperoni, zucchine, piselli e barbabietole.
- 2 pacchi di cereali e/o pseudocereali integrali in chicco (farro, quinoa, grano saraceno ecc.).
- 1 o 2 barattoli di verdure fermentate.
- 1-2 confezioni di frutta oleosa

- (per esempio noci o mandorle)
- 1-2 confezioni di frutta essiccata (datteri, fichi secchi ecc.)
- 2 barattoli di legumi cotti o 1 pacco di legumi secchi.
- Pane di farina integrale lievitato con pasta madre.
- 1 pacco di pasta integrale.

far fronte ai processi infiammatori condizionati dagli stili di vita, a partire dalle cattive abitudini a tavola, che quotidianamente minano la salute.

## DALL'ORTO AL CARRELLO

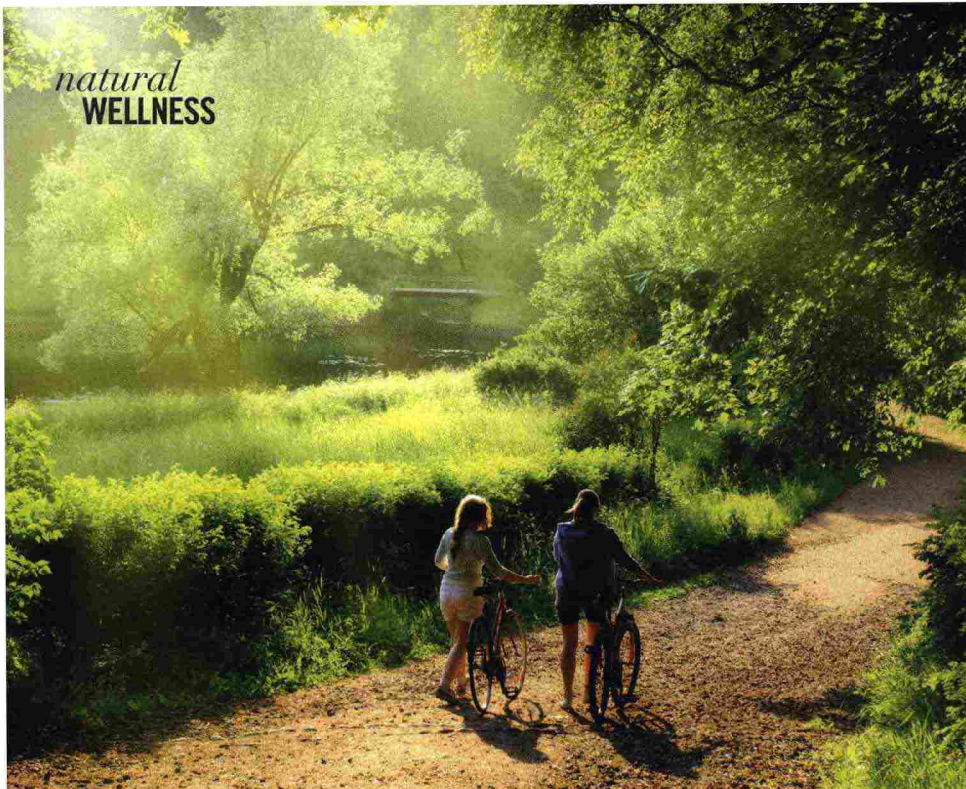
Basta fare un giro tra gli scaffali di un qualsiasi supermercato o scorrere la propria lista della spesa per prendere coscienza che snack, piatti pronti e cibi ultraprocesati sono presenze fisse anche nelle dispense delle più attente alla salute e alla linea. Questi prodotti abbondano in zuccheri, sale e grassi aggiunti per renderli appetibili al palato e conservarli più a lungo. A fronte di tante calorie e pochi nutrienti veramente utili alla salute, contemporaneamente, aumentano la voglia di mangiarli. Questo perché attivano neurotrasmettitori, come la dopamina, che ci fanno sentire appagati. Ma invertire la rotta è possibile. Basta fidarsi della propria innata intelligenza alimentare. «L'esercizio da fare per trenta giorni è cercare di riempire il carrello della spesa di cibo colorato, vivo e naturale: verdura, frutta, cereali integrali e legumi», suggerisce Irene Luzi. «Per riappropriarsi del proprio benessere naturale, ritrovare la salute fisica e mentale non occorre stravolgere tutto, ma essere gradualmente e assecondare i propri ritmi e tempi, procedendo a piccoli passi e da ciò che riesce più facile. Quando cominci a mangiare cibo più semplice, che magari puoi trovare anche al mercato vicino casa e che arriva da un orto o raccoglieresti su un albero, ecco che inizi a liberarti del superfluo».

## METTI IN TAVOLA IL CIBO DEL FUTURO

Alzi la mano chi al mattino riesce a rinunciare al classico caffè? «Al risveglio la prima azione da compiersi dovrebbe essere anziché andare in cucina e fare colazione mettersi in ascolto del proprio corpo e mangiare solo se si ha appetito», sostiene Irene Luzi. Cosa scegliere? «Per iniziare la giornata alla grande, piuttosto che latte, biscotti, brioches e altri cibi ricchi di zuccheri semplici che stimolano un'iperproduzione di insulina, ormone che alimenta il senso di fame, meglio orientarsi su della frutta fresca, più ►



## natural WELLNESS



Trascorrere del tempo in bici nel verde aiuta a mantenersi in forma fisicamente e migliora l'umore. A destra: una cassetta di piselli, primizie golose che apportano proteine di alta qualità.

digeribile in assoluto e in grado di fornire tanti nutrienti – vitamine, minerali – che danno energia. E ancora tanta acqua per idratarci e una buona quota di carboidrati con fibre che garantiscono un senso di sazietà che dura a lungo», spiega Irene Luzi. «Unica regola è mangiare la frutta fresca da sola, escludendo altri tipi di alimenti, compresa la frutta oleosa, perché sono cibi che richiedono enzimi diversi per la loro elaborazione, ed evitare di mixare le varietà dolci – uva, fichi, cachi, banane – con quelle acide, in particolare agrumi, fragole, ananas, more, lamponi. In questo modo si evitano fermentazioni e problemi di digestione. Poi, dopo averla consumata, occorre ascoltarsi ponendosi domande del tipo: «Come mi sento? Come ho digerito? Che sensazioni avverto?». In questo modo ci si conosce meglio e, soprattutto, si acquisisce una

maggiore consapevolezza, migliorando così il rapporto con il cibo. A metà mattina o a metà pomeriggio se si ha fame si può scegliere della frutta secca, non tostata e non salata, per esempio noci o mandorle, che è meno ricca dal punto di vista nutrizionale, o essiccata, a base solo di frutta disidratata, quindi senza conservanti chimici. «In questo modo si fa il pieno di antiossidanti, minerali, ferro, calcio, zinco, fosforo, rame, manganese, e vitamine del gruppo B, che oltre ad alimentare il buonumore aiutano a mantenere alti i livelli di energia». Anche a pranzo e a cena occorre mettersi in ascolto, in base alla propria voglia. «L'unica raccomandazione è iniziare il pasto con della verdura cruda che insegna a masticare con lentezza rispetto alle pietanze cucinate che si possono ingurgitare più frettolosamente e prepara l'intesti-

## Muoviti di più e sarai più felice

Non esiste un'attività fisica migliore di un'altra, l'importante è fare quello che piace. Che sia una passeggiata, un corso di ballo, di yoga o una nuotata. Occorre anche quando si tratta di esercizio fisico semplicemente assecondare la naturale predisposizione del corpo al movimento. Dedicandoti all'attività che fai più volentieri, troverai il movimento più giusto ed efficace, perché continuerai a praticarlo senza sforzo. Per chi è sedentario anche praticare il *flâner*, il girovagare senza meta osservando il paesaggio, cambiando ogni giorno itinerario può essere benefico. La scoperta di posti nuovi unito alla camminata favorisce la sintesi di neurotrasmettitori del benessere come la serotonina.

78



## Nutriti di natura

Approfitta delle belle giornate primaverili per trascorrere più tempo all'aria aperta, meglio ancora se nella natura. Ti permette di esporti al sole, fondamentale per fare il pieno di vitamina D, utile al sistema immunitario, all'umore e allo scheletro. Approfitta poi del fine settimana per stare a contatto con la natura. Secondo una ricerca del Centro europeo per l'ambiente e la salute umana dell'Università di Exeter (Inghilterra) sono sufficienti due ore a settimana in spazi verdi, come parchi, giardini o boschi per migliorare il benessere fisico e mentale.

no all'assunzione di cibo cotto, più faticoso da digerire perché con la cottura si perdono una serie di sostanze importanti per l'intestino che ha bisogno di enzimi e batteri buoni. Inoltre consumare un piatto di verdure crude ti fa sentire più sazio». Alla classica ciotola dell'insalata si possono poi aggiungere semi di lino tritati, ricchi in omega 3, o di sesamo, generosi di calcio, ma anche olio evo senza lesinare. Anche per le pietanze cotte meglio privilegiare alimenti naturali, come i cereali e gli pseudocereali, legumi, tra cui i piselli che si trovano in questo periodo di stagione e le verdure, alternando il più possibile le diverse varietà. «La rutina contenuta per esempio nel grano saraceno, uno pseudocereale meno presente di solito a tavola, ha ottime proprietà antinfiammatorie e apporta magnesio e potassio, zinco, selenio e altri micronutrienti dalle qualità super utili contro il malumore e lo stress».