

STILE

Mangiare cosa ci va, quando ci va: spopola l'intuitive eating, l'antidieta per eccellenza. Ma può aiutarci durante le feste di Natale?



L'idea di fondo, in soldoni, è che il nostro corpo sappia meglio della nostra testa di cosa ha bisogno, e che dovremmo fidarci della nostra pancia (letteralmente) nella scelta di cosa mettere nel piatto. Più facile a dirsi che a farsi

di Beatrice Manca | 17 DICEMBRE 2023



Mangiare ascoltando il proprio corpo, senza preoccuparci né delle dosi né delle calorie. Tornare a pensare il cibo come una fonte di gioia e di piacere, non come un nemico. **L'intuitive eating – o alimentazione intuitiva – sta spopolando** come “l'anti-dieta per eccellenza” grazie a libri, influencer e star che ne confermano la bontà. Anche **Hailey Bieber**, la modella moglie di **Justin Bieber**, ne è una fiera ambasciatrice. L'idea di fondo, in soldoni, è che il nostro corpo sappia meglio della nostra testa di cosa ha bisogno, e che dovremmo fidarci della nostra pancia (letteralmente) nella scelta di cosa mettere nel piatto. Più facile a dirsi che a farsi, specialmente in vista delle feste natalizie, dei brindisi e delle tavole imbandite. Visto mai – azzardiamo – che il nostro senso della fame

sbagli, e che ci chieda più panettone che riso bollito. **Abbiamo chiesto a una dietologa se il metodo dell'intuitive eating può veramente insegnarci qualcosa** e come vivere serenamente pranzi e cene di Natale, godendoci il cibo senza sensi di colpa.

Siamo tutti un po' intuitive eater (ma non lo sapevamo) - Anche se è diventata argomento di dibattito su TikTok solo in tempi recenti, l'idea dell'alimentazione intuitiva nasce nel 1995 per merito di **Evelyn Tribole e Elyse Resch**, che hanno teorizzato dieci principi per mangiare in modo 'consapevole' e rifiutare così le imposizioni della diet culture. Parliamo di un momento storico ossessionato dall'idea di magrezza (altro che body positivity): nello stesso anno, significativamente, nacque anche **la sfilata degli Angeli di Victoria's Secret**. “Questa filosofia alimentare – spiega la dottoressa **Barbara Paolini**, presidente ADI e direttore Unità operativa dietetica e nutrizione clinica di azienda ospedaliera universitaria senese – “cancella” le regole ferree dello stare a dieta, e, di conseguenza, il senso di restrizione. Il concetto è che dovremo mangiare in base a ciò che ci piace e che ci richiede il nostro organismo, quindi togliendo lo stress del peso e concentrandoci su ciò che ci fa stare bene. In realtà, però, non è così semplice”.

Anche se mangiare 'a sentimento' sembra troppo bello per essere vero (mi va la pizza? E pizza sia!) alcuni dei principi dell'intuitive eating in realtà fanno già parte della nostra pratica quotidiana. Per esempio, **l'idea di ascoltare il senso di fame e il senso di sazietà** e di dedicare tempo al movimento. Ma quindi, al netto dei singoli regimi di dieta, siamo tutti un po' intuitive eater? “Diciamo che, in parte, applichiamo un po' questa filosofia tutti i giorni con i nostri pazienti. Alcune delle indicazioni sono i canoni della dieta mediterranea: prendersi tempo per cucinare, celebrare la tavola e ridare tempo al pasto (cosa che abbiamo perso). Insomma: vedere nel piatto non solo un alimento che ci riempie, **ma che ci dà anche gusto e soddisfazione**”.

I rischi dell'alimentazione intuitiva: a chi è adatta (e a chi no) – Attenzione però: il cibo non è solo la risposta a un nostro bisogno, ma è collegato a una più ampia sfera edonistica, emotiva, sociale. “È vero che il nostro organismo ci parla – chiarisce la dottoressa Paolini – **se abbiamo delle carenze ce lo fa capire e noi rispondiamo a queste esigenze**. D'altra parte, però, c'è anche da considerare che mette sullo stesso l'insalata e i biscotti, il

che non è proprio la stessa cosa...”. Il prerequisito essenziale, quindi, è avere una conoscenza di base dei macronutrienti e dei principi nutritivi, oltre a seguire un’alimentazione variegata e che rispetti la stagionalità dei prodotti. “I principi sono condivisibili, ma non è per tutti. È più difficile per chi soffre di disturbi dell’alimentazione, o ha fobie per alcuni alimenti, o magari mangia per consolazione”.

I consigli per affrontare le feste senza sensi di colpa – La pratica dell’alimentazione intuitiva sottolinea anche che non è un singolo pasto o una singola giornata a cambiare drasticamente il nostro corpo: ciò che conta è come mangiamo costantemente nel tempo. Il progresso, non la perfezione. **Una regola utile da ricordare in vista dei pranzi e delle cene natalizie.** “Se pensiamo alla dieta come a uno stile di vita che ci permetta di avere un buon rapporto col cibo per tutto l’anno, le festività non dovrebbero essere un momento di crisi – suggerisce l’esperta – possiamo concederci di più nelle feste canoniche e tornare alle nostre abitudini negli altri giorni, **magari approfittandone per fare una bella camminata.** La regola migliore è sempre quella di concedersi tutto in piccole quantità. Senza rinunciare a niente, ma senza farci male”.

CUCINA ITALIANA

DIETA MEDITERRANEA

NATALE

RICETTE DI NATALE

TIKTOK

ARTICOLO PRECEDENTE

È morto Lorenzo Riva, lo stilista amato dalle star che ha fatto sognare con la sua Haute couture (e con i suoi abiti da sposa)

ARTICOLO SUCCESSIVO

Sono stato al Christmas Village di Fico, la summa di quanto si possa desiderare

I commenti a questo articolo sono attualmente chiusi.

FQ Magazine



Verissimo, Paola Caruso in lacrime: “Mio figlio non è migliorato dopo l'intervento, il danno è permanente. Il tutore sarà il suo compagno di vita”



[Vai allo Speciale](#)



[PRIVACY](#)

[TERMINI E CONDIZIONI D'USO](#)

[FAI PUBBLICITÀ CON FQ](#)

[REDAZIONE](#)

[FONDAZIONE FQ](#)

[ABBONATI](#)

[CAMBIA IMPOSTAZIONI PRIVACY](#)



© 2009 - 2023 SEIF S.p.A. - C.F. e P.IVA 10460121006