



UNC
CONSUMATORI.IT

Stress e dieta: la felicità sulla bilancia

02 Luglio 2012

Sembra un cane che si mangia la coda: più si è stressati, più si cerca consolazione nel cibo; d'altro canto, peggiore è il nostro rapporto con il cibo, maggiore è lo stress che si genera.

Testa e cibo; psiche e alimentazione: sono i concetti chiave del libro **“Stress e dieta”**, scritto dalla psicoterapeuta Paola Vinciguerra e dal nutrizionista clinico Giorgio Calabrese e presentato nei giorni scorsi a Roma con l'intento di analizzare il rapporto che ciascuno di noi ha con l'alimentazione e approfondire le conseguenze che questo ha su corpo e mente. Alla psicanalista spetta il compito di spiegare il senso psicologico del cibo e di insegnare ad amarsi nonostante i chili di troppo; al medico, l'incarico di suggerire la dieta corretta a seconda dell'età e lo stile di vita.

Molti collegamenti tra il proprio stato emotivo e i comportamenti alimentari, spesso sono sottovalutati e non ci si rende conto, ad esempio, di rifugiarsi nel cibo per colmare un vuoto emotivo, così come forti tensioni sentimentali possono influire sul peso.

Trovare un giusto equilibrio non è facile: “dovremmo imparare a volerci bene, scrive la Vinciguerra, che non vuol dire arrivare ad essere perfetti, meta assolutamente irraggiungibile, ma amare quello che siamo”. Il primo step di questo percorso è di non vedere più il cibo come un nemico, ricordando che, non solo è fondamentale per la nostra sopravvivenza, ma è anche una fonte di piacere.

“Stress e vita” è un libro per tutte le stagioni, ma andrebbe letto in particolare in prossimità di quella estiva, quando, aspettando la prova costume ci si illude che la felicità coincida con una forma perfetta, spesso irraggiungibile e invece, la realtà è che la felicità possiamo trovarla solo dentro di noi!

Autore: Simona Volpe

Data: 2 Luglio 2012