

Nutrizione: a tavola con l'ovvio e le cose non dette...

Quando si parla di alimentazione sembra di fare la spesa dei luoghi comuni: "Se è buono fa male", "quello che non strozza ingrassa", "contare le calorie", "non saltare i pasti"... I precetti in pillole. Già, in pillole, perché la quantità è al centro del discorso. Ed ecco ancora i luoghi comuni sulla quantità: (quando è poca) siamo schiavi di una società edonistica che vuole trasformare le strade in passerelle bombardandoci di stereotipi anoressici e precipitandoci in disturbi alimentari che insidiano le nuove generazioni, oppure (quando è troppa) abusiamo del benessere della nostra epoca sfogando frustrazioni in abbuffate alimentari che, grazie alla sedentarietà imposta dalla tecnologia, causano aumenti vertiginosi di obesità e malattie correlate. Tutto vero, corretto. Ma andare oltre, a volte, è scomodo. Se stiamo male sappiamo perfettamente cosa non mangiare. Quando stiamo bene crediamo di poter assecondare ogni nostro desiderio o, per dirla tutta, vogliamo poter plasmare la nostra nutrizione su mille esigenze tranne quelle del nostro corpo. Cosa mangiamo dipende da quanto tempo abbiamo a disposizione, un panino "al volo" con quello che capita, da dove siamo e con chi, al bar, al ristorante, alla tavola calda, alla pizzeria al taglio, ovunque ... Eppure, quando stiamo male, ci tornano in mente le parole delle mamme, delle nonne, che, saggiamente, per ogni disturbo avevano la soluzione alimentare. E' il passo successivo quello difficile. Se quando sto male c'è una dieta per farmi star bene, perché, quando sto bene non posso nutrirmi in modo tale da tutelare il mio benessere e, se possibile, stare ancora meglio? E' un dato di fatto che un corpo ben nutrito si ammala meno. E' un dato di fatto che un corpo ben nutrito e sano ha un bell'aspetto. Nessuno pensa di poter fare attività agonistica senza un adeguato allenamento, né di avere un fisico tonico e scattante andando in palestra ogni tanto, quando capita... Eppure chiediamo al nostro corpo di star bene curando saltuariamente la sua fonte di energia, pensando alla quantità e non alla qualità, mangiando senza regole. Forse è proprio il concetto di "regole" che non si riesce proprio ad applicare al cibo. O meglio, le regole si applicano solo se drastiche. Questo sì, quello no, quest'altro "per una volta non sarà veleno!". Ed è vero. Non sarà un cibo ad avvelenarci e farci star male. Sarà invece un insieme di cibi a farci star bene, a darci equilibrio, metodo, ma anche soddisfazione perché, tra le tante cose non dette, ce n'è una: le attenzioni che abbiamo verso gli altri dimostrano il nostro affetto, un'alimentazione accurata e la "coccola" più grande che possiamo fare a noi stessi.