

Jan Chozen Bays

mindful eating

per riscoprire una sana
e gioiosa relazione con il cibo

EDIZIONE AGGIORNATA
con una nuova meditazione guidata

introduzione di Jon Kabat-Zinn
edizione italiana a cura
di Paola Iaccarino Idelson



ENRICO DAMIANI EDITORE



Estratto da
Mindful eating. Per riscoprire una sana e gioiosa relazione con il cibo
di Jan Chozen Bays, a cura di Paola Iaccarino Idelson

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo libro
può essere riprodotta, trascritta su sistema informatico
o trasmessa elettronicamente come in ogni altra modalità
senza il preventivo benestare dell'editore.

Titolo originale: *MINDFUL EATING*
a guide to rediscovering a healthy and joyful relationship with food
Published by arrangement with Shambhala Publications Inc., Boulder, CO

Traduzione di Marina Petruzzi

collana **la pietra filosofale**
© 2018/2021, Enrico Damiani Editore
ISBN 978-88-99438-77-7

Edizione aggiornata
prima edizione marzo 2021
seconda ristampa novembre 2023

indice

Prefazione alla nuova edizione italiana di Paola Iaccarino Idelson	11
Introduzione di Jon Kabat-Zinn	17
Prefazione di Jan Chozen Bays	27
Ringraziamenti	35
1. cos'è il mindful eating?	39
2. i nove tipi di fame	53
3. esplorare le nostre abitudini e i nostri schemi intorno al cibo	114
4. sei semplici linee guida per il mindful eating	146
5. coltivare la gratitudine	186
6. mindful eating con i bambini	203
7. conclusioni: cosa ci insegna il mindful eating	219
Riepilogo di suggerimenti	232
Dedica di merito	235
Fonti	237
Indice delle tracce audio	241
Indice analitico	243

Prefazione alla nuova edizione italiana
di Paola Iaccarino Idelson

Quando ho immaginato di portare questo libro in Italia ho pensato soprattutto ai miei pazienti. Ero certa che potesse essere per loro uno strumento di liberazione. Una liberazione sana e proficua dai preconcetti che ognuno di noi ha sull'alimentazione e sul proprio corpo, dalle autocritiche che ognuno di noi esprime, numerose volte al giorno e spesso in modo inconsapevole, verso il proprio peso, la propria immagine corporea, i propri comportamenti alimentari. Poiché per me la lettura di questo libro è stata una piccola-grande rivoluzione, volevo dare la possibilità a tante altre persone di compiere una rivoluzione simile, soprattutto a chi ha una relazione "sofferta" con il cibo e con il proprio corpo. Il mio intento era di aiutare ad alleviare "un'inutile sofferenza", come la chiama Jan Chozen Bays, che ci portiamo dietro, a volte senza neanche accorgercene, per un tempo molto lungo, troppo lungo.

Non mi aspettavo, però, che questo libro sarebbe stato letto da così tante persone, che mi sarebbero arrivati messaggi di ringraziamento da parte di tanti sconosciuti che hanno tratto grande giovamento da questa lettura e dalla messa in pratica degli esercizi proposti. Non solo: aver portato il mindful eating in Italia, attraverso questo prezioso lavoro di Jan, ha fatto incuriosire tanti colleghi che, come me, sono sempre alla ricerca di validi strumenti di aiuto.

Sono passati solo tre anni dalla pubblicazione della prima edizione, ma in questi tre anni molte cose sono accadute nella realtà italiana del mindful eating, come nel resto del mondo. Basti pensare che dal 2009 (data

della pubblicazione della prima edizione americana del libro) al 2018 sono stati pubblicati 345 articoli scientifici su riviste internazionali sull'argomento; altri 324 articoli sono apparsi soltanto negli ultimi tre anni!

Non è cambiato solo il mondo della letteratura scientifica e divulgativa. Siamo cambiati noi. Non è più un tabù parlare di yoga e meditazione negli ospedali, addirittura esistono delle serie televisive sulla meditazione. Sono nuove possibilità che ci vengono offerte e io credo che, al di là del nostro livello culturale o di istruzione, al di là della nostra età, siamo tutti più pronti a recepirle.

Voglio spendere qualche riflessione in più sull'età, perché ho osservato che le persone che si avvicinano al mindful eating sono sempre più giovani. Sono felice che ai miei corsi si siano iscritte molte ragazze, come ad esempio Angela, studentessa ventiduenne di medicina che ha trovato particolare giovamento nella pratica del mangiare in maniera consapevole. Credo che lei, come tante altre, si sia risparmiata anni di sofferenza e abbia davanti a sé un futuro in cui la relazione con il cibo e con il proprio corpo sarà più serena, più sana e più gioiosa. Questa esperienza mi ha spinto a programmare interventi di mindful eating anche nelle scuole, perché prima cambiamo atteggiamento verso il cibo, prima ci riappropriamo del nostro corpo, e prima ci ricordiamo quella nostra saggezza interna che avevamo ben presente all'inizio della nostra vita.

Mangiare in maniera consapevole (e direi anche essere presenti in generale alle nostre azioni) è una capacità che tutti possediamo. Quando leggiamo questo libro c'è qualcosa dentro di noi che dice: «Certo, mi ricordo! C'era un tempo in cui mangiare non era qualcosa di complicato. Era piacevole e addirittura divertente. Voglio e posso ritornare a quel modo di mangiare». È per questo che il sottotitolo che Jan Chozen Bays ha scelto è *Riscoprire una gioiosa e sana relazione con il cibo*. Riscoprire, tornare in contatto con quella semplicità dell'ascoltare la saggezza del corpo.

Ecco perché questo libro ha avuto tanto successo: perché le persone sono desiderose e pronte per questo nuovo approccio. L'autocritica non funziona, la gentilezza amorevole sì, anche a perdere peso!

Tante volte i partecipanti ai miei corsi mi dicono di aver paura di eliminare il critico interiore, perché si ritroverebbero senza controllo. Temono che se esprimono gentilezza e accettazione verso i propri comportamenti alimentari, questi non cambieranno mai, perché «senza un giudizio feroce verso noi stessi ci permetteremmo di mangiare tutto quello che vogliamo, senza controllo, e finiremmo con ingrassare ancora di più».

A questo punto, caro lettore, ti faccio una domanda, dato che stai leggendo queste pagine: Nella tua, più o meno lunga, esperienza di autogiudicante, lo strumento dell'autocritica ti ha mai portato ad avere una relazione più sana e più serena con il cibo? Nella mia esperienza l'autocritica e il giudizio non mi hanno mai portato da nessuna parte, né per quanto riguarda la relazione con il cibo, né in altri ambiti della vita.

La gentilezza amorevole, la compassione verso i nostri comportamenti alimentari non significa lassismo, né indulgenza, né tantomeno una conseguente rassegnazione. Al contrario: «Ci vuole disciplina per essere uno spirito libero»¹. E la disciplina che ci propone Jan Chozen Bays nel suo libro è quella di praticare l'ascolto verso noi stessi/e, le nostre sensazioni, le nostre emozioni, i nostri pensieri. Un ascolto non giudicante, perché solo abbassando il volume delle nostre voci interne, quelle che ci criticano se mangiamo una mela “quando non dovremmo”, o se mangiamo un “dolce di troppo”, possiamo finalmente accedere alla nostra saggezza interiore, che sa cosa, quanto e quando mangiare. Il nostro corpo lo sa perché lo sente e non perché lo pensa. E la disciplina serve a essere pazienti nella pratica, ad avere fiducia che prima o poi anche noi sentiremo quella voce saggia del nostro corpo che ci dirà cosa fare momento dopo momento. Succederà che a volte la sentiremo a un volume alto e chiaro, altre volte il volume sarà basso, altre ancora non sentiremo niente. In questi casi, la disciplina ci servirà a continuare la nostra osservazione e la nostra pratica.

Imparando a stare nel corpo e a stare con il cibo che introduciamo nel corpo, entriamo in contatto con il piacere e non con la privazione,

¹ Gabrielle Roth, *La danza dei 5 ritmi. Il movimento come meditazione*, Enrico Damiani Editore, 2020.

ci permettiamo di scegliere un alimento piuttosto che un altro; anziché dover avere sufficiente forza di volontà per rinunciare, scopriamo il gusto e arricchiamo la nostra esperienza alimentare invece di restringerla e costringerla a un atto quasi impuro. Ci sentiamo forti mangiando qualcosa che ci dà proprio l'energia di cui abbiamo bisogno in quel momento, piuttosto che colpevoli di non aver saputo dire di no.

Tenendo corsi di mindful eating con diversi gruppi di persone ho imparato che essere presenti a se stessi in maniera gentile e non giudicante è molto utile per tutti, non solo per chi vuole o deve perdere peso e non ci riesce, per chi ha un disturbo del comportamento alimentare o semplicemente una relazione complicata con la propria alimentazione, o per chi mangia in maniera compulsiva, ma anche per persone che soffrono di gastrite, di reflusso gastro-esofageo, per chi ha il diabete, per chi soffre di gonfiori addominali e colite, o per chi si è sottoposto o dovrà sottoporsi a un intervento di chirurgia bariatrica. Riconoscere che esistono diversi tipi di fame (non solo quella organica, che l'autrice chiama fame del corpo, ma per esempio anche quella del cuore), imparare a soddisfarli in maniera appropriata (e non solo con il cibo) e accogliere le proprie emozioni e i propri bisogni senza giudicarli, fa una differenza enorme. Ricordarsi di sé, imparare a dare valore alle sensazioni del corpo, imparare a percepire il piacere, il fastidio, o anche sensazioni neutre che provengono dal corpo è un ottimo esercizio che permette di non arrivare al sintomo, al bruciore di stomaco, al gonfiore, all'ipoglicemia, che sono la manifestazione dell'urlo del corpo, che non sa più come farsi ascoltare.

Non solo. Dobbiamo mangiare più volte al giorno per essere in vita e per stare bene. Questa è una grande opportunità: attraverso ogni pasto, ogni boccone, Jan ci insegna a essere presenti alla vita, a sentire il nostro corpo, ad ascoltare i suoi bisogni e a rispondere in maniera adeguata, senza giudizio. Come spesso mi succede quando ho davanti un paziente, chiedere informazioni su quanti pasti consuma al giorno, cosa mangia, quanto, dove e con chi, mi consente di scoprire la vita di quella persona, le sue relazioni, il suo lavoro, ma anche le sue frustrazioni e le sue gioie. Il modo in cui ci alimentiamo è indicativo di come stiamo al

mondo: se mangiamo in maniera più consapevole staremo al mondo in maniera più consapevole. Non per niente tutti i corsi di mindfulness, anche quelli che non riguardano l'alimentazione, iniziano con la meditazione dell'uvetta passa, cioè l'esercizio base del mindful eating.

Gli ultimi due anni della nostra vita sono stati particolarmente duri: abbiamo affrontato una pandemia, che ha comportato stare in casa per un tempo molto lungo, non avere la possibilità di programmare niente, vivere nell'incertezza quotidiana, sperimentare il dolore di una sofferenza o di un lutto. In questi anni sono aumentati molto i casi di depressione, anche in età giovanile, ed è aumentato in maniera esponenziale l'uso del cibo come conforto, come sfogo di emozioni represses o semplicemente come metodo per anestetizzarsi dall'ansia, dalla noia e dalla tristezza. Ho ricevuto molti messaggi di ringraziamento da parte di chi aveva seguito il corso di mindful eating prima della pandemia, perché gli strumenti imparati durante il corso sono serviti ad affrontare questo periodo con più presenza, sapendo scegliere, momento per momento, come prendersi cura di sé e delle emozioni spiacevoli. Anche la lettura di questo libro ha accompagnato tante persone durante la pandemia e le ha aiutate, con la pratica degli esercizi proposti, a ridurre gli episodi di alimentazione compulsiva e incontrollata. Molti mi hanno riferito che scoprire questo libro in questo momento in cui la pandemia ci ha costretti a rimanere in casa è stato "un regalo della vita", perché hanno trasformato una limitazione in una possibilità.

Nella cura dell'edizione italiana del libro ho modificato alcuni esempi alimentari tipici della cultura americana con esempi più vicini a noi. Non volendo però completamente stravolgere le storie personali, ho scelto di mantenere quegli esempi statunitensi funzionali al racconto della Bays.

Inoltre, per rendere quest'edizione ancora più ricca, ho scelto di aggiungere una mini-meditazione (traccia 16), della durata di pochi minuti, che potrà esserti molto utile da praticare prima di iniziare a mangiare, che sia davanti a una tavola imbandita, o su un muretto, su una panchina, o a una postazione davanti al computer, o su un sedile in metropolitana.

Mi fa piacere rivolgere a te, che hai appena aperto questo libro, e a tutti quelli a cui lo consiglierai, la dedica che Jan Chozen Bays ha scritto sulla copia che mi ha regalato quando questa avventura è iniziata:

*Ricorda che la mindfulness è il miglior condimento per il tuo cibo
e per tutta la tua vita
Assapora ogni boccone, godi di ogni momento!*

Paola Iaccarino Idelson, PhD
*Biologa nutrizionista, Specialista in Scienza dell'alimentazione,
antropologa del cibo, counselor ad indirizzo psico-corporeo
e insegnante di mindful eating
Centro di Alimentazione Consapevole*

Napoli, ottobre 2021

Prefazione di Jan Chozen Bays

Ho deciso di scrivere questo libro per parlare di una crescente e assolutamente non necessaria forma di sofferenza. Le nostre battaglie con il cibo sono causa di terribili stress emotivi che portano senso di colpa, vergogna e depressione. Da medico, sono testimone di come i nostri problemi alimentari possono portare a malattie debilitanti e addirittura a morte prematura.

Secondo il Dipartimento della Salute degli Stati Uniti, circa due americani adulti su tre sono sovrappeso oppure obesi. Si stima inoltre che milioni di americani soffrano di anoressia o bulimia. Si potrebbe parlare di un'epidemia di "disturbi alimentari", ma io preferisco considerare il problema nei termini di un rapporto sempre più sbilanciato con il cibo. Una delle cause principali di questo squilibrio è la mancanza di un nutriente essenziale per l'essere umano: la *mindfulness* o consapevolezza. *Mindfulness* significa prestare attenzione in maniera totale e priva di giudizio allo svolgersi della vita momento per momento. Questo libro esplora i modi in cui possiamo utilizzare la *mindfulness* per liberarci dalle abitudini alimentari non sane e migliorare la nostra generale qualità di vita.

Abbiamo un grande bisogno di un approccio nuovo ai problemi alimentari perché i metodi tradizionali non stanno funzionando. La ricerca mostra che non importa quale dieta le persone seguano, non importa quale tipo di cibo mangiano o non mangiano, alla fine perdono in media solamente dai 3 ai 5 kg di peso e li riprendono tutti nel giro di un anno. Pochi riescono a perdere un numero significativo di chili

e non riprenderli. L'essere stati a dieta negli anni dell'adolescenza aumenta il rischio di disturbi alimentari in futuro. Appare ovvio quindi che mettersi a dieta non è la risposta.

Abbiamo anche provato a risolvere i nostri problemi di peso modificando il cibo che assumiamo nella speranza di poter continuare a mangiare in modo sbilanciato senza subirne gli effetti negativi. Abbiamo rimosso le calorie, il grasso, lo zucchero e il sale. Abbiamo aggiunto proteine, vitamine, fibre, grasso artificiale e dolcificanti chimici. Questa guerra contro il cibo si è tradotta in un aumento di guadagni per le società che producono alimenti trasformati ma non ha avuto effetto alcuno sui nostri crescenti girovita, né ci ha riportato ad un modo più sano di mangiare.

Un altro approccio è stato quello di fare la guerra al grasso nel nostro corpo facendo letteralmente la fame, attività fisica estrema e interventi di liposuzione. In realtà, le cellule di grasso fanno semplicemente del loro meglio per aiutarci. Il loro compito è quello di mantenerci al caldo e fornire carburante di emergenza per i tempi difficili. Possiamo rimuovere le cellule di grasso mediante interventi chirurgici, ma se continuiamo a consumare calorie di troppo, nuove cellule di grasso si formeranno, nel doveroso tentativo di assolvere al loro ruolo di contenitori di stoccaggio di energia.

Abbiamo cercato di attaccare il corpo anche in altri modi. La maggior parte degli ospedali di grandi dimensioni ha ora reparti di chirurgia bariatrica per l'esecuzione di interventi chirurgici mirati alla perdita di peso e la fornitura delle necessarie cure post-operatorie. Questi interventi riducono le dimensioni dello stomaco o bypassano parti del tratto intestinale, inducendo il malassorbimento dei nutrienti. Con uno stomaco più piccolo, le persone sentono dolore, nausea, vomito o altri tipi di fastidi se mangiano più di mezza o al massimo una porzione di cibo alla volta. I pazienti che hanno subito interventi chirurgici per indurre il malassorbimento possono soffrire di diarrea cronica e trovarsi costretti a prendere un gran numero di integratori alimentari per evitare di incorrere in problemi di malnutrizione. Non c'è dubbio che la chirurgia aiuti le persone a perdere peso e a invertire certi effet-

ti collaterali del sovrappeso come, ad esempio, il diabete. Pare, tuttavia, che anni dopo aver subito l'intervento molti pazienti riprendano il peso perso e solamente uno su dieci sia in grado di mantenere il suo peso forma. Centinaia di migliaia di persone ogni anno subiscono interventi di questo tipo, che sono costosi (circa 25.000 dollari, quindi inaccessibili ai più) e non privi di rischi. Chi si sottopone a chirurgia bariatrica è costretto a cambiare le sue abitudini alimentari. Deve mangiare in maniera consapevole o soffrire seri fastidi. Molti pazienti, tuttavia, alla lunga trovano un modo per aggirare le restrizioni imposte dalla loro anatomia intestinale modificata e prendono nuovamente peso. Sembra inoltre che un numero significativo di persone sviluppi, dopo l'intervento, altre forme di dipendenza alternativa, sostituendo al cibo l'alcol, il gioco d'azzardo compulsivo, lo shopping o il sesso. Se diete e interventi non sono soluzioni efficaci per gli adulti, non potranno certo funzionare per il 30% dei bambini americani in sovrappeso o addirittura obesi. Fino a circa quindici anni fa, noi pediatri vedevamo solo pochi bambini sovrappeso tra i nostri pazienti. Ora invece sono comuni, come lo sono anche le relative complicanze, tra cui il diabete. Alcuni ricercatori ritengono che le giovani generazioni vivranno meno a lungo dei propri genitori proprio a causa del rapporto sbagliato che essi hanno con il cibo e l'alimentazione. Non vogliamo spingere i bambini in un baratro di diete e ossessioni sul peso. Abbiamo bisogno di un nuovo approccio.

Problematiche simili insorgono quando si cerca di curare quelle persone che invece arrivano a pesare troppo poco a causa di disturbi come anoressia e bulimia. Le cure mediche, compresi il ricovero ospedaliero, l'alimentazione endovenosa e l'alimentazione liquida mediante sondino naso-gastrico spesso conducono a un guadagno di peso meramente temporaneo.

La situazione è chiara. I paesi sviluppati sono nel bel mezzo di una grave epidemia di disturbi legati a un rapporto sbagliato con il cibo e con l'alimentazione, epidemia che si sta diffondendo rapidamente ai paesi meno sviluppati. Abbiamo bisogno urgente di terapie in grado di funzionare sia con i bambini che con i loro genitori, di soluzioni poco

costose o addirittura gratuite che possano essere utilizzate da tutti. Dovrebbero come minimo non avere effetti collaterali e idealmente produrre effetti positivi.

Se dovessimo pensare a una terapia ideale, sarebbe una terapia che comincia sotto la guida e l'istruzione di un professionista ma che poi, essendo facile e interessante, può essere continuata nel lungo periodo per conto proprio. Dovrebbe essere accessibile a persone di tutte le età e condizioni sociali, bambini compresi. Dovrebbe avere un effetto immunizzante, impedendo ai bambini di sviluppare problemi alimentari gravi. Dovrebbe rappresentare un efficace supporto per i pazienti sottoposti a cure mediche o interventi chirurgici. Idealmente, dovrebbe essere in grado di produrre cambiamenti duraturi e offrire una cura permanente.

La mindfulness è l'unica forma di terapia che conosco che risponde a questa descrizione. La mindfulness affronta il disturbo alla radice. Il problema non è il cibo. Il cibo è solo cibo. Non è né buono né cattivo. Il problema non è nelle nostre cellule grasse, che stanno semplicemente cercando di assolvere al loro compito e accumulare calorie extra per i tempi di carestia — carestia che non arriverà mai. Il problema non è il nostro stomaco né il nostro intestino tenue. Stanno solo cercando di prendersi cura di noi, digerendo il cibo e assorbendo i nutrienti. La soluzione di lungo periodo non è quella di mangiare cibo che è stato privato dei nutrienti, né di mutilare organi sani o indurre deliberatamente un'altra malattia grave come il malassorbimento.

L'origine del problema sta nella mente che pensa e nel cuore che sente. La mindfulness è lo strumento ideale per compiere la delicata operazione di aprire i meccanismi interni di questi due organi così importanti ed è il catalizzatore perfetto per avviare il processo della loro completa guarigione.

Questo libro è stato ispirato dall'entusiasmo generato dai ritiri di *mindful eating* (alimentazione consapevole) che offriamo al monastero Zen presso il quale vivo e insegno. Dei nostri numerosi seminari e ritiri, questo sembra essere quello che riscuote il maggior grado di interesse e apprezzamento, grazie alla capacità della mindfulness di gettare luce

su un aspetto così cruciale della nostra vita, anche in persone con pochissima esperienza nel campo della meditazione. I professionisti che partecipano ai corsi dicono: «Siamo stanchi di distribuire schemi di diete ai pazienti, quando sia noi che loro sappiamo perfettamente che non li seguiranno. È un esercizio futile. L'alimentazione consapevole è la tessera mancante!». Quando non si mangia in modo consapevole, si rischiano sofferenze pervasive e assolutamente non necessarie. L'applicazione della mindfulness all'alimentazione apre invece un mondo di novità e delizia. Un mondo finora rimasto letteralmente nascosto sotto il nostro naso.

È mio desiderio sincero che questo libro possa aiutarvi ad aprirvi alla gioia e alla delizia, alla ricchezza e allo splendore di due azioni semplici come il mangiare e il bere, cosicché possiate trovare vera, profonda e duratura soddisfazione nel cibo e nel mangiare per tutta la vita.

Nei sette anni trascorsi dalla prima pubblicazione di questo libro, il settore del mindful eating è cresciuto piuttosto rapidamente. Il volume è stato tradotto in dieci lingue (spagnolo, francese, tedesco, finlandese, svedese, coreano, polacco, russo, olandese e cinese) e sono stati tenuti corsi di addestramento per professionisti del settore medico e dell'igiene mentale in Belgio, Messico, Spagna e Stati Uniti, all'interno di un programma denominato *mindful eating-conscious living* (alimentazione consapevole-vivere consapevole). Quegli stessi professionisti hanno poi trasmesso i benefici dell'alimentazione consapevole ai loro clienti e pazienti.

Nell'edizione originale, vi ho presentato i Sette tipi di fame, ossia sette forme importanti di ciò che normalmente raggruppiamo sotto il termine "fame". In questa nuova edizione, ne conoscerete altri due, la fame delle orecchie e la fame del tatto, per un totale di Nove tipi di fame! Ho aggiunto nuovo interessante materiale di ricerca riguardo a questi ultimi due. È fatto noto che qualsiasi animale domestico che sente il rumore dell'apriscatole arriverà di corsa, ma anche noi drizzia-

mo le antenne e proviamo un improvviso senso di fame se sentiamo lo scoppiettio dei popcorn o il rumore di qualcuno che sgranocchia patatine. E poi ci sono alcuni cibi che sono semplicemente più buoni se li mangiamo con le mani e non avrebbero lo stesso sapore se li mangiassimo invece con utensili di metallo. Basti pensare a un panino ancora caldo, alle pannocchie di granoturco cotte sulla griglia, agli hot dog. Ho anche inserito un nuovo capitolo dedicato all'alimentazione consapevole con i bambini. Durante i nostri seminari e i corsi per professionisti scopriamo che molte delle forme di stress che si sviluppano intorno al cibo trovano le loro origini nel periodo dell'infanzia. Sono storie comuni: pasti in famiglia carichi d'ansia, bambini che mangiano più velocemente che possono per scappare prima che i genitori inizino a litigare, bambini seduti da soli a tavola molto tempo dopo che tutti gli altri si sono già alzati perché costretti dietro minaccia di punizione a finire un cibo a loro sgradito, bambini che sgattaiolano fuori dalla loro stanza di notte per ingozzarsi di dolciumi dopo che finalmente le liti sono finite e tutti sono andati a dormire, o famiglie in cui ogni componente si serve da solo direttamente dal frigorifero e mangia in solitudine nella propria camera, giocando al computer o guardando la TV. Quando pongo ai partecipanti domande su come venivano gestiti i momenti dei pasti quando erano piccoli — domande come: «Quando eri piccolo, il cibo ti veniva servito da un adulto? Ti servivano anche cibo che sapevano che non ti piaceva? Ti punivano se non lo mangiavi?» — circa un quarto dei partecipanti alza la mano. I bambini sviluppano il senso dell'ingiustizia molto presto nella vita. E a quel tipo di esperienza rispondono con una reazione naturale di rabbia e spesso di ribellione di un qualche tipo. A volte con una decisione reattiva: «Non appena me ne vado da questa casa, mangerò tutto quello che voglio quando voglio», «Mangerò il dolce quando voglio», «Quando sarò grande permetterò ai miei figli di mangiare quello che vogliono». I genitori mi dicono che non vogliono ripetere questi tristi schemi di comportamento con i loro figli. I consigli che più spesso mi vengono richiesti sono quello relativi a come dar da mangiare ai propri bambini in modo tale che il loro naturale atteggiamento di felicità nei confronti

del cibo non sia stroncato e che non rimangano intrappolati negli stessi meccanismi in cui sono intrappolati i genitori. Nel capitolo relativo all'alimentazione consapevole con i bambini ho incluso interessante materiale di ricerca, sia vecchio che nuovo, e vari esercizi che potete provare con bambini e adolescenti.

Negli ultimi anni, abbiamo scoperto che c'è un intero universo di "altri" organismi che vivono dentro di noi e ogni mese nuove ricerche sembrano provare che questo "microbioma" ha un ruolo importante nel mantenerci in salute. Per maggiori informazioni, si veda il capitolo 5.

Ultimamente, a causa della pandemia di Covid-19, il mindful eating è diventato ancor più importante per la sua capacità di portare sollievo e gioia nelle nostre vite. Sotto stress spesso ritorniamo alle nostre vecchie abitudini che ci portavano un conforto temporaneo ma a lungo termine aumentavano la nostra sofferenza. Molti di noi sono in autoisolamento e mangiano alimenti comprati in grandi quantità nelle rare occasioni in cui sono usciti di casa. La percezione che il cibo scarseggi può aumentare la nostra ansia nei confronti della pandemia e può portarci ad accumulare, a mangiare costantemente o troppo.

Molte persone sono sole, impossibilitate ad avere il conforto del contatto fisico, di un abbraccio e di altre abituali espressioni umane di intimità. Perfino gli incontri dei gruppi di supporto sono ormai eventi online bidimensionali, senza il solito flusso costante e rassicurante di comunicazione non verbale.

Pertanto conoscere e praticare il mindful eating è diventato ancora più fondamentale. Introdurre "curiosità e spirito di ricerca" nella nostra vita può aiutare a placare il nostro "critico interiore", che può diventare iperattivo quando le carenze di cibo ci spingono a provare a mangiare alimenti che erano nella nostra "lista proibita", o concederci troppo spesso cibi che ci calmano.

La bellezza del mindful eating è la sua capacità di trasformare ciò che è dannoso in benefico. Può sollevarci dai nostri pensieri e com-

portamenti negativi verso l'intimità del momento e la meraviglia del riscoprire: il semplice gesto del mangiare. Per esempio, quando pratichiamo "Guarda in profondità il cibo" trasformiamo la scarsa energia della preoccupazione distratta nell'energia positiva ed espansiva dell'apprezzamento per tutta la vita che contribuisce a supportare la nostra, ogni volta che mangiamo. Quando pratichiamo la gentilezza amorevole nei confronti del nostro corpo, trasformiamo giudizi negativi e repulsione in compassione per questo organismo che lavora così duramente, notte e giorno, per mantenerci in salute. Spero sinceramente che, attraverso la pratica del mindful eating, sarai in grado di riscoprire una sana, gioiosa e amorevole relazione con il cibo.

Dottoressa Jan Chozen Bays

Febbraio 2021

1. cos'è il mindful eating?

Questo libro è stato scritto per tutti coloro che desiderano migliorare il loro rapporto con il cibo. Che tendiate a mangiare troppo o a mangiare per scacciare l'ansia, come molti fanno, che stiate combattendo contro obesità, bulimia, anoressia o altri disturbi del comportamento alimentare, questo libro fa al caso vostro.

Sono un medico pediatra e da lungo tempo anche una maestra Zen. Uno dei temi centrali dello Zen, e della tradizione buddhista in genere, è la pratica della *mindfulness*. Nei molti anni di lavoro in campo medico e di pratica e insegnamento della *mindfulness*, sono giunta alla conclusione che la *mindfulness* è sicuramente una delle migliori medicine che esistono.

La maggior parte dei libri e delle tecniche per cambiare il nostro modo di mangiare impongono un cambiamento che viene dettato dall'esterno. A volte si sposa bene con il nostro personale modo di essere e quindi funziona. A volte no. La *mindfulness*, al contrario, evoca un cambiamento che parte dall'interno. Un processo naturale e organico che si realizza nei tempi e nei modi che meglio si addicono a ognuno di noi. È la massima espressione delle cure cosiddette "naturali".

COS'È LA MINDFULNESS?

Non è necessario diventare Buddhisti o andare a un ritiro di sette giorni a praticare il silenzio per sperimentare i benefici della *mindfulness*. La

mindfulness è un'abilità che tutti abbiamo e che tutti possiamo coltivare. Recentemente la *mindfulness* ha acquistato parecchia popolarità ed è sempre più accettata e studiata nei campi della scienza, della sanità e dell'educazione. Finché la *mindfulness* rimane un concetto astratto, però, ne traiamo ben pochi benefici. Quando impariamo a conoscerla e a usarla, diventa uno strumento potente per risvegliarci e vivere la vita al meglio delle nostre potenzialità.

La *mindfulness* significa porre deliberatamente l'attenzione, essere pienamente coscienti di ciò che succede dentro di noi – nel corpo, nel cuore e nella mente – e fuori di noi, nell'ambiente in cui siamo. La *mindfulness* è consapevolezza priva di giudizio o critica.

L'ultima parte della definizione è essenziale. Nell'alimentazione consapevole (*mindful eating*) non paragoniamo e non giudichiamo. Siamo semplicemente testimoni delle sensazioni, dei pensieri e delle emozioni che affiorano nei confronti del cibo e del mangiare. Si fa in maniera semplice e diretta, con una goccia di gentilezza e un pizzico di curiosità.

La *mindfulness* si basa sul presupposto che quando ignoriamo ciò che stiamo vedendo, toccando o mangiando, è come se quella cosa non esistesse. Quando un figlio, un compagno o una compagna ci vengono a parlare e noi non ascoltiamo perché siamo distratti, rimaniamo insoddisfatti e affamati d'intimità. Se mangiamo distratti dal televisore, senza assaporare davvero ciò che abbiamo davanti, il cibo va giù senza che ce ne accorgiamo. Rimaniamo in qualche misura affamati e insoddisfatti e facilmente ci alziamo da tavola alla ricerca di qualcos'altro che ci appaghi.

Attraverso il *mindful eating* impariamo a essere presenti mentre mangiamo. Sembra semplice e ovvio essere consapevoli di ciò che stiamo mangiando nel momento esatto in cui lo mangiamo ma la maggior parte di noi ha disimparato a farlo. Il *mindful eating* è un modo per ritrovare la gioia semplice del mangiare e del bere.

Il maestro Zen Thich Nhat Hanh ha chiamato la *mindfulness* un miracolo. E in effetti, lo può sembrare. Quando impariamo a utilizzare

questa semplice tecnica e a vedere con i nostri occhi quel che succede, sembra davvero un miracolo. La *mindfulness* può trasformare la noia in curiosità, l'irrequietezza in agio, la negatività in gratitudine. Con la *mindfulness* scopriamo che portare l'attenzione a una *cosa qualsiasi*, può rivelarci e aprirci mondi che non sospettavamo esistessero. Nella mia lunga esperienza come medico e come maestra Zen non ho mai trovato nulla di così potente.

Vi è una vasta e crescente documentazione scientifica a sostegno del fatto che la *mindfulness* abbia davvero il potere di guarire. Il Dottor Jon Kabat-Zinn, dell'Università di Medicina del Massachusettes, ha sviluppato un protocollo noto come MBSR ovvero "Mindfulness-Based Stress Reduction" (riduzione dello stress basato sulla *mindfulness*). Ha cominciato a insegnare le tecniche MBSR a persone che soffrivano di malattie e dolori cronici, persone che erano state mandate da lui come ultima speranza dopo aver provato senza successo ogni altra sorta di terapia medica. I risultati furono talmente buoni che decise di allargare la ricerca ad altri tipi di malattie. Altri medici e terapeuti hanno imparato da allora le tecniche MBSR e le usano con successo con pazienti che soffrono dei disturbi più vari. Oggi esistono moltissimi articoli pubblicati su riviste medico-scientifiche che documentano i benefici del MBSR per disturbi che spaziano dall'asma alla psoriasi, dalle cardiopatie alla depressione.¹

MINDFUL EATING: RISCOPRIRE LA GIOIA DI MANGIARE

Il mindful eating è un'esperienza che coinvolge in maniera totale: corpo, cuore e mente ci assistono nello scegliere il cibo, prepararlo e mangiarlo. Il mindful eating coinvolge tutti i sensi. Ci immerge nell'esperienza del mangiare attraverso il colore, la consistenza, l'odore, il gusto e persino il suono collegati al bere e al mangiare. Ci permette di essere curiosi e anche giocosi mentre osserviamo le nostre reazioni al cibo e i segnali che ci arrivano riguardo alla soddisfazione e alla sazietà.

1. Per una bibliografia sulle ricerche e i benefici del protocollo Mindfulness-Based Stress Reduction, vedere www.umassmed.edu/Content.aspx?id=42066 (ora inattivo)

Il mindful eating non è regolato da grafici, tavole, piramidi o bilance. Non è dettato da alcun esperto. È guidato dalle nostre esperienze interne, momento per momento. Ognuno ha un'esperienza che è unica. Quindi l'esperto in questo caso, sei solo tu.

Il mindful eating non si basa sull'ansia per il futuro ma sulle scelte tangibili che ci si presentano e sulla nostra esperienza diretta riguardo a come stiamo mentre mangiamo e beviamo.

Il mindful eating sostituisce l'auto-critica con l'auto-nutrimiento. Sostituisce la vergogna con il rispetto per la nostra saggezza interna.

Per darvi un esempio, prendiamo un'esperienza tipica. Mentre torna verso casa, Sally pensa con ansia al discorso che deve preparare in vista di un'importante riunione di lavoro. Deve assolutamente finirlo, la scadenza è ormai vicina. Appena arriva a casa, però, prima di mettersi al lavoro decide di rilassarsi un po' davanti alla TV. Si siede sul divano e appoggia un sacchetto di patatine sul tavolino accanto alla poltrona. Comincia a mangiarne quattro o cinque. Mano a mano che s'immerge nel programma che sta guardando in TV, mangia sempre più velocemente. Alla fine del programma guarda il sacchetto e si accorge di averlo mangiato tutto. Si biasima per aver perso del tempo ed essersi ingozzata di cibo spazzatura. "Troppo sale e troppi grassi! Stasera niente cena!" Distratta dal dramma in TV, per mascherare l'ansia causata dal suo procrastinare, ha ignorato cosa stava succedendo nella sua mente, nel suo cuore, nella sua bocca e nel suo stomaco. Ha mangiato senza alcuna consapevolezza. Così finisce per andare a letto senza aver nutrito il corpo e il cuore, con la mente ancora in ansia per il discorso da preparare.

La prossima volta in cui si trova in una situazione simile, decide sì di mangiare le patatine ma di mangiarle in maniera consapevole. Prima volge l'attenzione alla mente. Osserva che la sua mente è preoccupata per un articolo che ha promesso di scrivere. La mente le dice che dovrebbe mettersi al lavoro subito. Poi osserva il suo cuore e nota che si sente un po' sola perché suo marito è fuori città per qualche giorno. Poi osserva il suo stomaco e il suo corpo e nota che ha fame ed è stanca. Ha bisogno di nutrimento. L'unica persona in casa che può darglielo è lei.

Decide di regalarsi una piccola coccola mangiando le patatine (no-

tate che il mindful eating ci dà il permesso di giocare con il cibo). Tira fuori 20 patatine dal sacchetto e le mette in una ciotolina. Ne guarda il colore e la forma. Mangia una patatina, assaporandola bene. Fa una pausa e poi ne mangia un'altra. Non c'è giudizio, non c'è giusto o sbagliato. Sta semplicemente osservando le diverse sfumature di giallo e marrone sulla superficie di ogni patatina, il gusto del sale sulla lingua, il suono croccante che sente con ogni morso, la consistenza che va da croccante a morbida. Si chiede come queste patatine siano arrivate sul suo piatto, consapevole della sinergia tra il sole, la terra, la pioggia, il contadino che ha raccolto le patate, i lavoratori alla fabbrica di patatine, il camionista che le ha consegnate al negozio, il negoziante che le ha sistemate sullo scaffale e la cassiera che gliele ha vendute.

Facendo una piccola pausa tra una patatina e l'altra, la coccola dura circa 10 minuti. Quando finisce le patatine nel piatto, osserva di nuovo il corpo per vedere se c'è ancora qualche parte di sé che è affamata.

Nota che la sua bocca e le sue cellule hanno sete, e quindi beve un bicchiere di succo d'arancia. Il suo corpo le dice anche che ha bisogno di proteine e di qualcosa di verde e così si prepara un'omelette al formaggio e un'insalata di spinaci.

Dopo aver mangiato, osserva ancora la mente, il corpo e il cuore. Il cuore e il corpo si sentono nutriti ma la mente è ancora stanca. Decide di andare a dormire e di lavorare all'articolo la mattina seguente, appena sveglia, con la mente fresca e riposata. Si sente ancora sola, anche se un po' meno dopo aver ponderato quanti esseri viventi hanno collaborato per portarle le patatine, le uova, il formaggio e gli spinaci. Decide di chiamare suo marito e augurargli buona notte. Va a letto con corpo, mente e cuore sereni e dorme profondamente.

QUALCHE PAROLA SU QUESTO LIBRO

Questo libro è un manuale per imparare a diventare consapevoli quando mangiamo. La *mindfulness* è un'abilità che tutti possiamo sviluppare. Può essere applicata a qualsiasi cosa sopraggiunga nella nostra vita. Non dipende dall'età, dal sesso, dal quoziente intellettivo, dalla forza muscolare, dal talento musicale o dalla nostra capacità di

parlare lingue straniere. Come con tutte le abilità, tuttavia, sviluppare la *mindfulness* richiede pratica, fatta in modo diligente per un certo periodo di tempo. A differenza di alcuni tipi di apprendimenti, però, come ad esempio imparare a suonare il violino, la *mindfulness* apporta benefici immediati. Con la *mindfulness* possiamo anche mangiare cibi che non amiamo particolarmente e nel farlo scoprire qualcosa di utile.

Questo libro non prescrive diete e non detta regole. Insegna semplicemente a esplorare quello che c'è già e ad apprezzare tutto ciò che facciamo. Si perdono o si prendono kg mangiando e cucinando con la *mindfulness*? Non lo so. Quello che si può perdere è il peso dovuto all'infelicità e all'insoddisfazione che molte persone provano nei confronti del cibo e del mangiare. Quello che si può acquistare è un semplice senso di gioia e piacevolezza riguardo al mangiare che è un diritto fondamentale di tutti gli esseri umani.

Tutti dobbiamo mangiare. È uno dei requisiti essenziali per la vita. Sfortunatamente, poche attività quotidiane sono così cariche di dolore e stress, senso di colpa e vergogna, disperazione e desiderio insoddisfatto come il semplice atto di immettere nuova energia nel nostro corpo. Quando impariamo a mangiare consapevolmente, il cibo può trasformarsi da una fonte di sofferenza a una fonte di rinnovamento, autoconoscenza e delizia.

Gran parte del libro riguarda il diventare consapevoli del nostro corpo e della nostra mente. Quando diventiamo capaci di apprezzare appieno attività essenziali come mangiare e bere, scopriamo un antico segreto: come sentirci appagati e a nostro agio. Gli insegnamenti Zen parlano del gusto squisito dell'acqua naturale. Siete mai stati molto, molto assetati? Magari durante una lunga gita in montagna, o quella volta che eravate a letto malati, o mentre stavate lavorando senza sosta in una calda giornata estiva. Quando avete finalmente potuto bere, ve la ricordate quella sensazione meravigliosa? Ecco ogni singolo sorso e morso possono essere altrettanto freschi e deliziosi se impariamo semplicemente a essere presenti.

Il mindful eating è un modo per riscoprire una delle attività più piacevoli degli esseri umani. È anche una via per riscoprire tante attività meravigliose che avvengono proprio sotto il nostro naso e dentro al nostro corpo. Il mindful eating porta con sé anche un altro beneficio

inatteso: riconnetterci con la naturale saggezza del nostro corpo e con l'apertura e la gratitudine del nostro cuore.

Nella tradizione Zen una pratica comune consiste nel dedicarsi a qualsiasi attività con sapiente attenzione, curiosità e spirito di ricerca, incluse attività come assaggiare e mangiare. Gli insegnamenti Zen c'incoraggiano a esplorare appieno il momento presente chiedendoci cose come:

Ho fame?

Dove la sento la fame? Quale parte di me ha fame?

Di cosa ha bisogno il mio corpo? Cosa mi sta chiedendo?

Cosa sto assaporando in questo momento?

Sono sazio? Quale parte di me è sazia?

Che differenza c'è tra essere sazio ed essere soddisfatto?

Sono domande molto semplici, ma raramente ce le poniamo. Questo libro vi aiuterà a trovare le risposte ad alcune di queste domande e ci darà gli strumenti per continuare a scoprire le risposte in futuro.

LA MINDFULNESS È IL MIGLIOR CONDIMENTO

Mentre scrivo queste parole sto mangiando una fetta di torta al limone fatta da un amico, lui sa bene quanto io ami la torta al limone e occasionalmente me ne porta una da qualche pasticceria speciale. Dopo aver scritto per qualche ora voglio premiarmi con questa fetta di torta. Il primo morso è delizioso. È cremosa e agrodolce, si scioglie in bocca. Al secondo boccone, comincio a pensare a cosa scriverò dopo. Il sapore che sento in bocca diminuisce. Prendo un altro morso e mi alzo per andare a temperare la matita. Mentre cammino, noto che sto masticando, ma in questo terzo boccone il gusto del limone è quasi assente. Mi risiedo, riprendo a lavorare e aspetto qualche minuto.

Poi mangio il quarto boccone, attenta e presente ai profumi, ai gusti e alle sensazioni della torta dentro la mia bocca. Deliziosa... di nuo-

vo! Scopro di nuovo (io sono una che impara lentamente) che l'unico modo per ripetere l'esperienza del "primo morso", per onorare appieno il regalo datomi dal mio amico, è mangiare lentamente, facendo lunghe pause tra un morso e l'altro. Se faccio altro mentre mangio, se parlo, cammino, scrivo, o anche solo penso, il sapore diminuisce o svanisce. La mia favolosa torta perde tutto. In pratica potrei mangiare la scatoletta di cartoncino che sarebbe uguale!

Ma la cosa più buffa è questa. Ho smesso di sentire il sapore della torta al limone perché stavo pensando. E a cosa pensavo? Al mindful eating! Quando me ne sono resa conto ho sorriso. L'essere umano è proprio buffo.

Perché non posso pensare, camminare ed essere pienamente cosciente del sapore della torta tutto contemporaneamente? Non posso perché la mente assolve due funzioni distinte: pensare ed essere cosciente. Quando la leva del pensare è accesa, quella della coscienza è spenta. Quando la leva del pensare è su "avanti tutta", possiamo mangiare un pasto intero, una torta intera, una vaschetta intera di gelato e gustare al massimo un boccone o due. Quando non assaporiamo ciò che mangiamo, finiamo spesso per sentirci troppo pieni ma per nulla soddisfatti. Questo perché la nostra mente e la nostra bocca non sono presenti, non stanno assaporando o gustando mentre mangiamo. Lo stomaco si riempie ma la mente e la bocca restano insoddisfatte e quindi ci chiedono di continuare a mangiare.

Se non ci sentiamo soddisfatti, cominciamo a guardarci intorno alla ricerca di altro cibo o di cibo diverso. Tutti noi abbiamo quei momenti in cui vaghiamo per la cucina, aprendo il frigo e tutti gli sportelli nella ricerca vana di qualcosa che ci possa soddisfare. L'unica cura per questo tipo di sensazione, una sorta di fame indefinita, è sedersi, anche solo per qualche minuto, ed essere pienamente presenti.

Se mangiamo e rimaniamo connessi con la nostra esperienza e con le persone che hanno coltivato e preparato il cibo, che lo hanno servito e che lo mangiano insieme a noi, ci sentiremo pienamente soddisfatti, anche se il pasto è misero. È questo il grande regalo che ci offre il mindful eating: ci fa riacquistare un senso di soddisfazione a prescindere da quello che mangiamo o non mangiamo.

Indice delle tracce audio

1	Introduzione	
2	La meditazione di base del mindful eating	50
3	Chiedi al corpo di cosa ha bisogno	91
4	Chi è che ha fame lì dentro?	110
5	Il cibo e l'umore	143
6	Posa la posata sul tavolo	156
7	La giusta quantità	161
8	Pratica base di meditazione	179
9	Il body scan - versione base	190
10	Meditazione sul corpo con gratitudine	192
11	Meditazione sul corpo con gentilezza amorevole	193
12	Osservazione profonda del cibo	195
13	Sperimentare il vuoto nel corpo e nella mente	224
<i>solo in versione audio</i>		
14	Pratica della lingua	
15	Microbioma (P. Iaccarino Idelson)	
16	NOVITÀ Meditazione prima di mangiare (P. Iaccarino Idelson)	

scaricabili al seguente link:

<https://bit.ly/MindfulEatingMeditazioni>



DAL NOSTRO CATALOGO

Mindful kitchen

Cinque passi per un'alimentazione consapevole

di **Paola Iaccarino Idelson** e **Marina Mosca**

Quello con il cibo è il rapporto più intimo che abbiamo. Tiene insieme natura e cultura, spazio e tempo, organizzazione e improvvisazione, ragione e sentimenti. Grazie a *Mindful kitchen*, guarderemo con occhi diversi un pranzo in famiglia e una cena con gli amici, renderemo speciale uno spuntino o una merenda, esploreremo la gioia di preparare un pasto con cura, impareremo a nutrire i nostri figli di vitamine e di allegria. Ad aiutarci troveremo anche **consigli, esercizi di mindfulness e ricette** semplici e consapevoli, per rendere più gentile, ospitale ed efficace la nostra cucina.



208 pagine



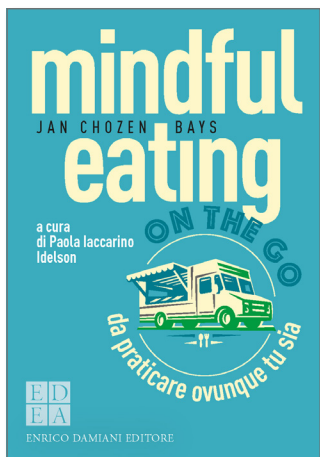
Mindful eating on the go

Da praticare ovunque tu sia

di **Jan Chozen Bays**,

a cura di **Paola Iaccarino Idelson**

Questo seguito del best-seller internazionale *Mindful eating* propone **23 esercizi** accessibili a tutti per rendere la tua relazione con il cibo più serena e gioiosa. Porta questo piccolo volume con te **dovunque tu voglia mangiare con consapevolezza**, anche per uno spuntino veloce. Spaziando fra il giocoso (trattare te stesso come se fossi un ospite a cena) e il profondo (imparare a mostrare gentilezza amorevole al tuo corpo), questi esperimenti di mindful eating trasmettono tutto il calore della dottoressa Bays, così come la sua fiducia che la mindfulness possa essere una fonte di nutrimento per chiunque.



224 pagine

