

Nutrirsi in vacanza

Home > Blog > Salute e nutrizione molecolare > Nutrirsi in vacanza

NUTRI-lipidomica Nutrizione molecolare e sana alimentazione



Sull'onda della ricerca del benessere

È tempo di vacanze e l'alimentazione in questo particolare periodo dell'anno rappresenta una delle voci di spesa più importanti per gli italiani, come da rapporto della Coldiretti 2017.

Storicamente le ferie sono un **periodo dell'anno dove la metà degli italiani ingrassano**, anche se negli ultimi anni **si registra una tendenza salutistica** che porta al consumo di cibi salutari e della tradizione locale. In particolare le maggiori richieste riguardano gli alimenti integrali, i prodotti da agricoltura biologica, i cibi senza glutine, i cosiddetti superfoods e, in spiaggia, è boom di insalate e macedonie di frutta.

In quest'onda di ricerca del benessere cerchiamo di fare qualche riflessione sul come potersi orientare in questo periodo dell'anno per cibarsi in modo soddisfacente, salutare e che non aggiunga grasso in eccesso al proprio peso corporeo (1).

Visto che il peso in eccesso non rappresenta solo un fattore estetico negativo, ma aumenta anche il senso di malessere e il rischio di patologie cronico degenerative, è importante prendere coscienza che **il cibo da medicina può diventare causa di malattia**. Questo non significa mettersi a dieta in vacanza o non gustare i cibi tipici della meta di un viaggio, ma piuttosto vivere appieno un'esperienza senza gli effetti negativi derivante dagli eccessi.

Consigli pratici per una nutrizione bilanciata

Un modo facile ed intuitivo per avere un'alimentazione bilanciata è quello proposto ad esempio con "il piatto del mangiar sano" della Harvard Medical School che riprende i dettami della dieta mediterranea:

- 50% del pasto di verdura e frutta fresca;
- 20-25% di cereali e derivati, preferibilmente integrali;
- 25-30% di proteine di origine animale e vegetale, limitando le carni lavorate (insaccati, ecc.) e i tagli grassi;
- Come condimento utilizzare grassi vegetali con preferenza di olio extravergine d'oliva.



È bene idratarsi abbondantemente con acqua durante il corso della giornata, evitando le bevande dolcificate e moderando gli alcolici.

Risulta utile anche iniziare i pasti con delle verdure crude (un'insalata mista o un pinzimonio) o una zuppa, per ridurre l'impatto glicemico dei cibi e per introdurre fibre sane a bassa densità calorica.

È inoltre importante non saltare pasti con l'intenzione di concedersi un'abbuffata al pasto successivo.

MINDFUL EATING: di cosa si tratta?



Una pratica che sta emergendo è quella della **mindful eating** (2), ovvero dell'**alimentazione consapevole** che richiede di prendere coscienza delle sensazioni di fame e sazietà, ristabilendo una connessione con il proprio corpo.

Alcuni consigli per iniziare la **mindful eating**:

1. Stabilire un tempo base di 20 – 30 minuti per consumare un pasto normale – usare un timer;
2. Provare a impugnare la forchetta con la mano non dominante: sinistra se si è destrimani o destra se si è mancini;
3. Mangiare in silenzio, senza TV accesa, smartphone o altre "device". Pensare all'origine del cibo e al suo ciclo di produzione per arrivare alle nostre tavole;
4. Fare dei bocconi piccoli e masticare bene. Percepire i sapori e gli odori degli alimenti;
5. Prima di aprire il frigo o la dispensa chiedersi se si è realmente affamati. Distrarsi facendo altro, dalla lettura a una breve passeggiata.

...E se non puoi concederti una vacanza, medita:

La vita al giorno d'oggi, con i suoi ritmi frenetici sottopone a condizioni continue di stress che, con i suoi effetti a livello molecolare, ha un impatto negativo sulla salute dell'uomo. L'essere umano ha mantenuto nel corso dell'evoluzione il meccanismo di risposta allo stress perché funzionale a risolvere situazioni di pericolo transitorie attraverso l'attivazione del sistema neuro-endocrino. Mentre nei tempi antichi la produzione di ormoni quali l'adrenalina o il cortisolo serviva a tenere attive le funzioni utili in caso di pericolo imminente, ai giorni nostri ci troviamo a vivere costantemente e per periodi lunghi in condizioni di tensione. Il perdurare di uno stato d'iperattivazione del sistema dello stress logora l'equilibrio psico-fisico e minaccia lo stato di salute generando ad esempio ansia, depressione o alterando la pressione sanguigna minacciando la salute cardiovascolare o ancora il sistema immunitario.

I periodi di vacanza possono servire per controbilanciare questi effetti, partendo dalla riduzione dei livelli di stress e innescando ricadute positive a cascata.

Studi recenti (3), tra cui uno condotto dalla Harvard Medical School, hanno messo in luce che effetti benefici analoghi a quelli delle vacanze si possono ottenere anche da pratiche quali la meditazione, lo yoga, il tai chi o il qi gong. In aggiunta, a differenza dell'andare in ferie, gli effetti benefici non sono transitori, ma perdurano nel tempo. E' interessante notare che lo studio citato ha preso come riferimento non solo le sensazioni riportate dai partecipanti a questo esperimento, ma ha anche analizzato la presenza nel sangue di marcatori molecolari di infiammazione e di funzioni immunitarie.

Il mondo della ricerca sta trovando sempre più prove che la pienezza della salute umana risiede nella sana alimentazione, nell'attività fisica unitamente a una pratica mentale che agisca ad un livello profondo.

Bibliografia

- (1) Schoeller D.A. The effect of holiday weight gain on body weight. *Physiol Behav.* 2014, Volume 134, Pages 66-69.
- (2) Kristeller J.L., et al. Mindfulness-based eating awareness training for treating binge eating disorder: the conceptual foundation. *Eat Disord.* 2011, Jan-Feb;19(1):49-61. doi: 10.1080/10640266.2011.533605
- (3) Epel E.S., et al. Meditation and vacation effects have an impact on disease-associated molecular phenotypes. *Transl Psychiatry.* 2016, doi:10.1038/tp.2016.164.

Articolo a cura di:

Dr. Francesco Bonucci – Biologo Nutrizionista

I consigli alimentari presenti nell'articolo non sono da intendersi sostitutivi di un piano alimentare personalizzato e sono da adattare ai casi specifici.
