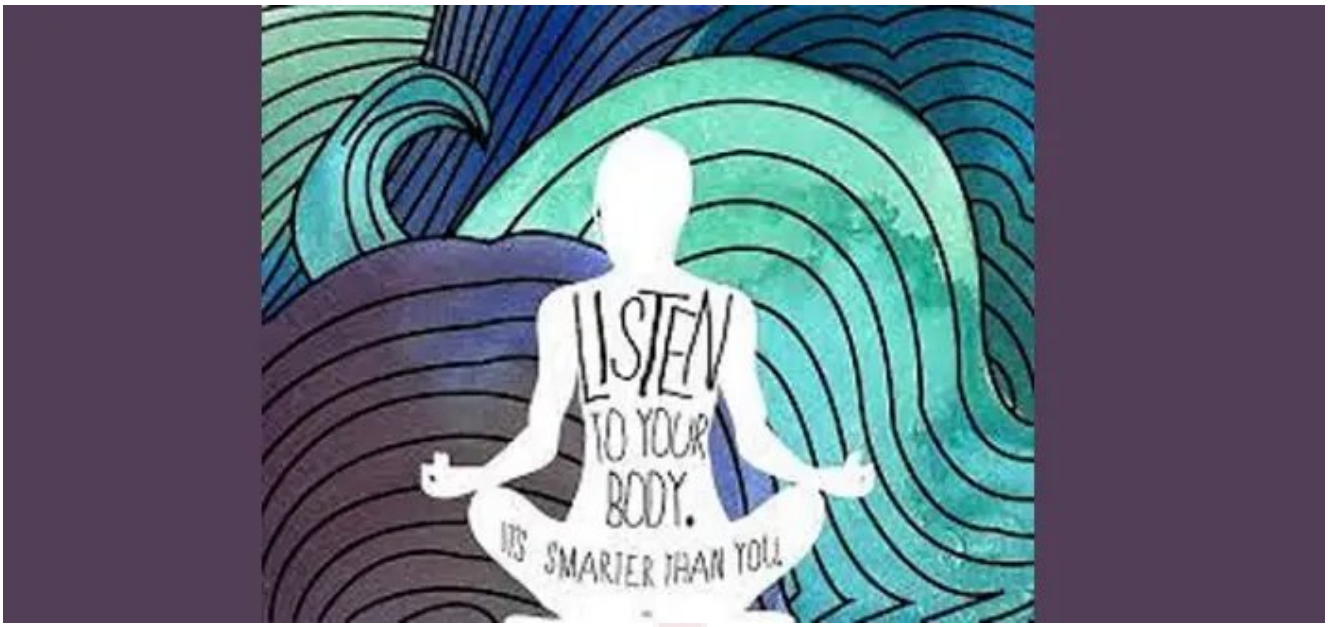
Intuitive eating: dimagrire ascoltando il proprio corpo

Data: 8 novembre 2017 | Autore: Emanuela Salerno



Siamo onesti, ognuno di noi, almeno una volta nella vita ha provato una dieta dimagrante. Non sono poche le persone che ammettono di averne provate di tutti i tipi senza rimanere soddisfatti. Dalla dita della pizza a quella del gelato, dalla dieta che tiene conto dell'indice glicemico a quella che si basa sui ritmi circadiani, non si può che concludere che siamo bombardati da opinioni e verità spesso in contrasto tra loro.

In un sistema in confusione totale e dove ognuno dice la sua, da qualche anno a questa parte ha preso piede un nuovo stile di vita alimentare: l'intuitive eating. Si tratta di un tipo di dieta che cura il comportamento alimentare non dettato da aspetti sociali, ambientali o emozionali, basandosi su un principio chiave: l'autoregolazione dell'apporto di cibo in relazione alla soddisfazione fisica del senso di fame, affinchè si crei un rapporto sano con il cibo ed un suo consumo, appunto, intuitivo.

Questa strategia nutrizionale respinge, infatti, ogni dieta a favore di una consapevolezza psicologica che porta ad avere più fiducia in te stessa.

I punti fondamentali di questo credo alimentare sono quattro: 1) l'anti-dieta, 2) l'alimentazione interna basata sulla soddisfazione fisica della fame, che risponda agli stimoli corporei interiori, 3) un'alimentazione che limita il coinvolgimento sociale, ambientale ed emozionale ed, infine, 4) l'autocura che antepone la salute ed il benessere alla moda ed alla bellezza.

Tra i dettami di questo insolito tipo di alimentazione ve ne sono alcuni molto utili, tra cui quello che invita a rifiutare a priori la mentalità della dieta, rifiutando la fame emotiva, da con considerare esclusivamente in termini di richiesta del corpo di energia e carboidrati.

Si invita a riconoscere la fame ed a cibare il tuo corpo esclusivamente di alimenti salutari, a fare

“pace” con gli alimenti, osservando i colori, i sapori e gli odori del piatto, consentendo così al corpo di raggiungere prima il livello di sazietà.

Importantissimo poi è il non mangiare per ansia, noia o depressione, con l’invito a cercare di comprenderne la radice emotiva e prevenirne gli attacchi. Imparare a capire come ci si sente meglio quando si è mangiato in modo sano è fondamentale per la riuscita nel tempo di questo tipo di alimentazione.

Nell’ambito dello studio di questa novità alimentare, sono stati presi a campione giovani di paesi meno sviluppati asiatici in rapporto con giovani statunitensi e si è appurato che i primi, abituati a cibarsi abitualmente con il sistema intuitivo, mangiando per fame ed avendo un rapporto più sano con ciò di cui si nutrono, sono meno soggetti a disturbi dell'alimentazione ed obesità, rispetto agli statunitensi.

I successi dell’intuitive eating non si sono fatti attendere e sono in tantissimi ormai che ne hanno fatto il proprio stile di vita anche dal punto di vista dell’allenamento, trasmettendone i principi ed i punti cardine.

Al di la di ogni altra considerazione, il merito di questo tipo di dieta è l’insegnamento a comprendere la biologia umana, a comprendere i bisogni del corpo ed accettarli, a riconoscerne i segnali e rispondere in modo sano, ad avere una giusta autostima e amare il proprio corpo.

In conclusione, ascoltare il proprio corpo potrebbe essere un’idea da non sottovalutare per perdere i chili senza più senza dover contare le calorie, avere dei cibi proibiti, essere schiavi dell’indice glicemico e dell’effetto yo yo.[MORE]

Emanuela Salerno

Seguimi anche su Facebook: EsteticaMente

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/intuitive-eating-dimagrire-ascoltando-il-proprio-corpo/100558