



ALIMENTAZIONE E CICLI VITALI

Una cosa che sembra presa in poca o nulla considerazione, quando si tratta di alimentazione, è la collocazione dell'atto del mangiare in un dato spazio/tempo.

Il computo a volte ossessivo delle calorie, proteine, carboidrati e grassi è sempre visto come se il corpo, in questo caso il tubo digerente in particolare, fosse sempre identico a se stesso e fornisse sempre le stesse identiche risposte in qualunque momento. Non solo, ma è visto come se l'alimento, una volta ingerito, si comportasse mantenendo le sue proprietà inalterate, così che vengano distribuite nel corpo a portare tutti i loro benefici.

Il buon senso ci dice che non è assolutamente così: tutti sappiamo che anche il cibo migliore, se non ben digerito, è come veleno, nel senso che appesantirà il sistema, creando stagnazioni e sottoprodotti vari che richiederanno ulteriori elaborazioni per poter essere eliminati, e non è detto che tutto il mal digerito venga efficientemente eliminato.

Quando si parla di alimentazione, dunque, ci si riferisce a qualcosa che non rimane nel piatto ma a qualcosa che viene introdotto per essere elaborato dall'intelligenza del nostro corpo.

Tutti noi praticanti di yoga siamo invitati costantemente dalla pratica a sviluppare e a far uso della nostra consapevolezza, cioè capacità di auto osservazione, e a far funzionare il nostro cervello, prima di tutto rendendoci conto dei luoghi comuni che hanno così comodamente sostituito la capacità di un sano ragionamento che mette in discussione quello che è dato per scontato.

La prima cosa da chiedersi di fronte a qualsiasi cosa che ci venga proposta dai media è: "chi lo vende?" "quanto sta spendendo per farmi sapere che dovrei assolutamente fare quello che mi si dice di fare"?

Provate a togliere l'audio quando sfilano sulle schermo le immagini che accompagnano l'ultimo prodotto che vi darà una splendida forma/salute: guardate col vostro cervello e non solo coi sensi soggiogati da musiche, ritornelli, parole chiave, colori e sorrisi a 360 gradi, finti quanto tutto il resto; e, se avete in casa l'ultima rivista con la dieta intelligente per rimettervi in forma, gettatele via senza rimpianti. Dopo di che proviamo a ragionare semplicemente.

Nello scorso numero 3 ci siamo applicati a sottolineare il valore fondamentale della masticazione: perché nessuno ci martella con messaggi insistenti su questa basilare necessità? Perché il fatto che voi mastichiate, digeriate meglio non fa vendere niente a nessuno! Anzi, potrebbe verificarsi che mangereste un po' meno, e a poco a poco sareste in grado di meglio discernere i gusti in bocca, per accorgervi del sapore vero che il boccone rilascia alla sensibilità delle papille gustative (basta la parola...) e questo potrebbe portarvi a scorgere la falsità di certi sapori che possono ingannare la mente condizionata, ma non la sensibilità ritrovata di una vostra funzione corporea, quale appunto il

gustare.

L'altro aspetto del masticare è che è una possibilità di introdurre l'ascolto in un gesto che quotidianamente è ripetuto: masticare con un minimo di consapevolezza è, né più né meno, portare lo yoga nel quotidiano: allenarsi alla consapevolezza sensoriale. Mica poco.

E torniamo ai cicli. **Il ciclo del giorno**, il ciclo delle stagioni, il ciclo della vita. L'energia, nella natura e in noi, scorre diversamente nei diversi periodi.

La mattina presto, intorno al levarsi del sole, è il momento per seguire quella che sarebbe la naturale inclinazione del corpo, cioè l'alleggerimento, la purificazione. La mattina ci laviamo, e sarebbe bene che anche l'interno del corpo si preparasse alla giornata di attività partendo da una situazione "pulita"; in parole povere, è bene poter evacuare i resti del giorno precedente. E' quello che fanno i neonati: iniziano a respirare, evacuano i residui della loro notte intrauterina, vengono lavati e poi sono pronti per iniziare ad alimentarsi. Nella tradizione ayurvedica, una delle regole fondamentali per la salute è che non si assume cibo se non si è eliminato il residuo dei pasti precedenti.

E qui andiamo a toccare uno dei capisaldi delle convinzioni ben radicate: se non mangio (subito, tra poco, entro la tale ora...) sto male, mi gira la testa, vado in ipoglicemia...

Tutto questo può seriamente essere rivisto e messo in discussione semplicemente provando ad agire diversamente, ma occorre certo la convinzione per intraprendere il viaggio. Una pratica semplicissima è quella di bere una tazza di acqua calda come rituale dei primi gesti del mattino; la sua principale funzione è di stimolare il riflesso colico e di favorire l'evacuazione, e di alleggerire lo stomaco da eventuale stagnazione di acido, che di solito dà una sensazione che viene interpretata come "fame".

Noi diamo per scontato che quel che sentiamo come "fame" lo sia effettivamente. Non è proprio scontato. Nei nostri stomaci di "civilizzati" tende ad essere frequentemente presente una certa quantità di secrezione acida, vuoi perché in qualche modo abbiamo sempre una digestione in atto, vuoi per risposta a stimoli stressanti. L'acido richiama la necessità di un tampone per essere neutralizzato, da cui lo stimolo a mangiare, da cui un accumulo di cibi in transito nel tubo, da cui transito lento, da cui acido, da cui cibo, ...la spirale dell'accumulo. L'acqua calda la mattina contribuisce anche a farci uscire dai circoli viziosi di questo tipo, ridando al corpo la possibilità di comportarsi secondo il suo ritmo naturale. Non si deve assumere cibo per una mezz'oretta dopo aver bevuto l'acqua.

Le ore intorno alle dodici sono quelle più propizie per introdurre il cibo, dato che il sistema digerente è "in moto" e fruisce di un buon apporto di energia. Occorrerebbe fare attenzione a non introdurre troppi carboidrati, pena ritrovarsi poi con una sonnolenza postprandiale che mal si accorda con i ritmi lavorativi.



La sera, ce lo sentiamo dire da sempre, il pasto dovrebbe essere leggero, privilegiare i carboidrati e le verdure e lasciar perdere le proteine. A maggior ragione se mangiamo tardi, cioè dopo le 19, quando in realtà l'organismo avrebbe necessità di predisporre per il riposo notturno, e dunque non ha alcuna necessità di andare incontro alla notte con un bel carico da dover smaltire. E' come richiedere a noi stessi un extra lavoro dopo una giornata lavorativa: possiamo anche mettercela tutta, ma a costo di una grande fatica e con minori risultati. Domandiamoci quante stanchezze mattutine siano in realtà dovute al superlavoro che richiediamo all'apparato digerente che, comunque, non dimentichiamolo, impiega per portare a termine il processo digestivo circa l'80% dell'energia ingerita col cibo.

Veniamo adesso al **ciclo della vita**, e vediamo perché è il caso di lasciar perdere le diete delle riviste, anche quando sembrano non del tutto campate in aria. Perché nessuna di esse tiene conto del fatto che le capacità digestive variano come minimo a seconda della fascia di età in cui ci si trova:

- da 0 a 20 anni c'è la massima capacità digestiva

- da 20 a 40 è ancora buona, ma "gli errori" non vengono tutti compensati, si prepara il terreno più o meno favorevole per gli anni a venire

- dai 40 in poi il "fuoco gastrico" è in diminuzione ulteriore, per cui a maggior ragione valgono gli argomenti del capitoletto precedente.

Quindi, col passare del tempo, verso la terza età, caratterizzata dal fatto che il corpo tende ad essere meno idratato, è bene privilegiare un'alimentazione rinfrescante e ricca di acqua, verdure crude se possono essere ben masticate, eventualmente grattugiate, e molte verdure e frutta cotta. E' inutile appesantirsi con pro--teine animali a gogò con l'idea di "tenersi su". Yogurt, latte leggero, cereali ben cotti, ricotta; i cibi "pesanti" come assaggio ogni tanto per sfizio, non come base. Cosa è pesante? Tutto quello che normalmente si digerisce a vent'anni: carni rosse, salumi, formaggi di tutti i tipi, e le mescolanze di proteine, tipo pietanze in cui convergono uova, formaggi e magari un tocco di salsiccia... o dadini di speck, tanto per insaporire.....

A proposito di insaporire, è risaputo che le erbe aromatiche svolgono un ruolo importante nella digestione, stimolando, favorendo: tuttavia, anche qui, non sono usate tanto quanto dovrebbero – praticamente in ogni piatto. Finalmente, ritrovando sapori veri, ci sbarazzeremmo degli insaporitori (dadi & co.) che, guarda caso, con l'avvento dell'industrializzazione postbellica sono stati imposti alle massaie come un must per essere delle brave cuoche. Ragioniamo: è vero esattamente il contrario; è chi non ha la più pallida idea di cosa sia un fornello che può lasciarsi sedurre da tali fintumi, concentrati di sali per lo più dannosi e grassi probabilmente ignobili.

Questo cenno ai grassi ignobili ci porta a parlare delle margarine, parola da bandire categoricamente dal nostro lessico culinario. Meglio il burro, e per chi vuole la versione light adesso è reperibile anche il ghee, burro a cui è stato

sottratto il colesterolo grazie ad un semplice procedimento di cottura. Abbiamo eccezionali oli extravergini di cui il nostro paese è ricco, senza disdegnare anche di cambiare ogni tanto sapore con oli di girasole, sesamo, lino spremuti a freddo, tutti ricchissimi di omega 3 e 6, i famosi acidi grassi polinsaturi.

Le margarine sono oli dei peggiori, sottoposti ad una quantità di trattamenti chimici per solidificarle e renderle appetibili, perché altrimenti l'odore e il sapore sarebbero nauseabondi. Il fegato non è contento di avere a che fare con simili elementi.

La dottoressa Nancy Carpentier, belga, che unisce in sé il sapere di medico specialista in scienza dell'alimentazione occidentale e una seria e approfondita visitazione dell'Ayurveda, ci ricordava alcuni anni fa che si sapeva che alcune componenti delle margarine non venivano digerite e nemmeno eliminate, e non si era trovato dove andassero a finire: l'ipotesi verso cui propendevano i ricercatori era che l'organo di stoccaggio fosse il cervello... Guarda caso, proprio in questi giorni un quotidiano ha pubblicato un articolo sull'Alzheimer, dove si fa strada l'ipotesi circa la relazione tra questa degenerazione e il funzionamento del fegato, che, deragliando, produrrebbe molecole proteiche che vanno a depositarsi nei tessuti cerebrali.

Tralasciando comunque i possibili errori alimentari riguardo i momenti e le modalità del cibarsi, e concedendoci di commetterne, visti anche i condizionamenti di orario che tutti più o meno abbiamo, l'impressione è che comunque noi occidentali medi mangiamo troppo, cibi troppo ricchi, troppo variati, mescolati, assemblati.

Un celebre esperimento condotto negli USA diversi anni fa dimostrò che topi a cui veniva somministrato la metà di calorie rispetto al gruppo di controllo, che era lasciato libero di nutrirsi a sazietà, avevano mediamente una vita di un terzo più lunga (fu battezzato l'esperimento dei topi Matusalemme). Un'antica massima tramandata dai nostri nonni diceva che bisognerebbe alzarsi da tavola con una leggera sensazione di appetito. Tutto sta in quel "bisognerebbe"...

Se osserviamo il **ciclo delle stagioni**, in primavera tutto è verde... il verde è amico del fegato: l'energia vitale che sostiene il rinascere del mondo vegetale è la stessa che sostiene il nostro fegato: questa è la stagione per fare il pieno di verde, cioè di verdura, soprattutto a foglia, sia cruda e masticata bene, che cotta, privilegiando qua e là il gusto amarognolo delle catalogne, puntarelle, cicorie, cime di rapa e affini.

Buona primavera!