

MANGIARE POSITIVO: cos'è la "EATPOSITIVE"

L'atto del mangiare suscita da sempre, a buona ragione, una grandissima curiosità, perché il *cibo* è: *cultura, vita* e quindi piacere, benessere, relazione, convivialità, identità... e tanto altro.

Esiste infatti una relazione strettissima tra cibo ed emozioni!

Il rapporto con il cibo si intreccia fin dalla nascita con le esperienze affettive legate ai primi "incontri" significativi, primo fra tutti quello di un bambino appena nato che cercherà istintivamente il seno della madre.

Il legame tra cibo ed emozioni, quindi, si instaura nelle primissime fasi della vita e permane per l'intera esistenza.

Mangiare, infatti, non ha il solo scopo di soddisfare una necessità fisiologica, ma **costituisce anche un'occasione d'incontro e di comunicazione** e risponde a un bisogno di cura, di scambio, di affetto.

I pasti sono un punto di riferimento importante, **scandiscono i ritmi della nostra giornata** e ogni evento più o meno importante della nostra vita sembra essere accompagnato da occasioni di condivisione di cibo attraverso le quali socializziamo.

Non meno frequentemente ci troviamo in smartworking a dover soddisfare il nostro appetito in maniera frettolosa, mangiando ciò che capita tra una riunione e l'altra. Se siamo particolarmente stressati e senza un metodo alimentare da seguire ci troveremo presto a fare i conti con problemi legati a queste cattive abitudini.

Diverse ricerche scientifiche (Simonelli C. et al., 2012; Markey C. N. et al., 2001) hanno evidenziato la significativa correlazione tra la sfera emotiva e il cibo e quanto quest'ultimo possa contribuire a "gestire" le emozioni.

Un'alimentazione sana deve perciò tener conto anche dell'aspetto emozionale legato al cibo.

Infatti è ormai riconosciuta la **Funzione Positiva** esercitata da un **PIATTO SANO, COMPLETO** nei nutrienti ed esteticamente **appetibile** perché suscita un benessere psico-fisico dell'individuo.

Eppure in alcune circostanze il cibo diventa fonte di stress!

- *Cosa cucinare?*
- *Come rispettare un'alimentazione di benessere?*
- *Farà davvero male mangiare questa cosa?*
- *E se volessi diventare vegetariana?*

Sono fra le domande più frequenti che ognuno di noi si pone quotidianamente.

E ancora: Quante volte vi siete detti:

Uffa.... Oggi Sgarro....Sono fuori a cena ma poi lunedì ..subito a dieta ...

Tutto questo è legato al fatto che il cibo risponde ai nostri bisogni, sia positivi che negativi. Spesso però **rispondere a questi bisogni in modo corretto e funzionalmente adeguato è MOLTO DIFFICILE** a causa di una serie infinita e spesso invisibile di dinamiche personali, culturali e familiari che siamo chiamati ad affrontare giorno dopo giorno.

Il **Metodo ZeroCalorie** si basa sull'approccio: “**EatPositive** o **MangiarePositivo**” che permette di conoscere non solo quale sia l'alimentazione più adatta ai **nostri bisogni**, ma anche come poterla realizzare mantenendo un equilibrio fra tutte le aree della nostra vita.

Mangiare Positivo significa scegliere gli alimenti giusti ma anche i colori giusti con cui comporre il nostro piatto!

Attraverso il *metodo ZeroCalorie* impariamo a mangiare sano, con gusto e colorato grazie al giusto apporto di vitamine, sali minerali e fitonutrienti indispensabili per il benessere del nostro corpo.

Dott.ssa Silvia Avino

Dott.ssa Sabrina Di Ceglie