

Mindful Eating: domani il primo incontro a Nocera Inferiore con Di Mauro e Siani



A Nocera Inferiore parte il primo corso di Mindful Eating, tenuto dalla dott.ssa Assunta Siani, biologa nutrizionista e dalla dott.ssa Valentina Di Mauro, psicologa e psicoterapeuta cognitivo-comportamentale. Cosa succede oggi con il cibo? Spesso siamo “sconnessi” da quello che facciamo, soprattutto quando mangiamo. Un momento prima i nostri piatti sono pieni, mentre poco dopo sono completamente vuoti. Ma come è possibile? Mangiare sembra essere diventata un’attività meccanica: mangiamo solo perchè sappiamo di doverlo fare. Molto spesso di fretta, troppo spesso senza pensarci. Come possiamo cambiare? Prestando attenzione, ovviamente. Questo è lo scopo del Mindful Eating. Le due dottoresse ci parlano di una vera e propria rivoluzione basata sulla mindfulness: «Vivo in Scozia da 4 anni – ci dice la dottoressa Assunta Siani – ma questo non ha fermato la mia passione per la nutrizione, e viaggio tutte le settimane per raggiungere il mio studio a

Nocera Inferiore. Io e la dott.ssa Di Mauro abbiamo sperimentato su noi stesse i benefici della Mindfulness». «Fare della mia passione un lavoro è il sogno più grande che ho realizzato – ci dice la dottoressa Valentina Di Mauro – e poter trovare una sintonia con la dott.ssa Siani nella nostra collaborazione lavorativa e nella nostra vita personale è stato un grosso vantaggio per entrambe». Da cosa siete partite? Molti studi sottolineano che mangiare modifica l'umore e la predisposizione emotiva verso il mondo, riduce l'irritabilità e aumenta le sensazioni positive. Questo dipende da quanto il pasto è vicino alle abitudini di chi mangia per dimensioni e composizioni: i pasti a cui non siamo abituati, perché troppo ridotti o abbondanti, troppo salutari o non sani, ad esempio, possono influire negativamente sull'umore. L'uomo è portato ad esprimere gran parte delle emozioni che prova attraverso la sua relazione con il cibo. Per cui se la relazione con il cibo può essere modificata, possiamo modificare la nostra vita. In che modo state lavorando? «Stiamo organizzando dei gruppi di Mindful Eating – ci spiegano – che consistono in una serie di esercizi orientati a riprendere contatto con noi stessi. È una guida in un cammino verso la consapevolezza del qui ed ora, dei nostri effettivi bisogni legati al cibo, e del modo in cui stiamo e percepiamo noi stessi. Il cambio di prospettiva è visibile fin da subito e inoltre, è un modo di dedicarsi del tempo e di conoscere nuove persone, in un contesto come il gruppo, che dà sicurezza e protezione».

Per prenotarsi, chiamare al numero: 3924140067.