

## LA MINDFULNESS ENTRA NELLA VITA QUOTIDIANA E ARRIVA ANCHE A TAVOLA CON LATTE & CO.

*(Milano, 07 febbraio 2017) E' boom di ricerche sul web per la disciplina che aiuta a trovare la consapevolezza, entrata ormai nella vita di milioni di persone. Se negli Usa la mindfulness serve a vincere lo stress su lavoro, in Italia la si segue per "fare pace" con il cibo, non sgarrare la dieta e scegliere gli alimenti che rasserenano la mente, come latte e derivati*

E' decisamente uno degli argomenti del momento: l'interesse per la mindfulness non si ferma e anzi cresce sempre di più. Secondo un'analisi [dell'Osservatorio Assolatte](#) questa tecnica per acquisire consapevolezza di sé e del "qui e ora" genera un forte buzz sul web e sollecita la curiosità di un crescente numero di persone in tutto il mondo: solo negli Stati Uniti viene praticata da quasi il 10% della popolazione, ed è in crescita soprattutto negli ambienti di lavoro, come ha rivelato un'indagine statunitense appena condotta dal National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. La notorietà della mindfulness è trainata anche dalla popolarità di questa pratica tra i divi di Hollywood, i vip e gli sportivi, come Gwyneth Paltrow, Madonna, Arianna Huffington e Novak Djokovic, che la usano per affrontare e superare le situazioni di stress.

Dalle elaborazioni [dell'Osservatorio Assolatte](#) è emerso che oggi ci sono quasi 56 milioni di siti che parlano di mindfulness (ci cui oltre 58mila solo in Italia) mentre la query online sull'argomento tramite Google risulta in crescita ininterrotta da 5 anni a questa parte. In Italia gli indicatori di ricerca sul web crescono del 120% l'anno dal 2012 a oggi. A conferma del momento d'oro di questa disciplina e a dimostrazione di come sia entrata nella vita quotidiana di milioni di persone, l'Osservatorio Assolatte segnala il boom di ricerche sulle app dedicate alla mindfulness (+1400% in 5 anni), sui colouring book (+2700%) e sulla mindfulness ai bambini (+950%).

Ancora agli inizi appare invece il rapporto tra mindfulness e alimentazione: eppure, rimarca [Assolatte](#), questa tecnica di consapevolezza può realmente cambiare il rapporto con il cibo, riappropriandosi del piacere del mangiare e aiutando a vincere i disordini alimentari. Ma anche portando a scoprire (o riscoprire) gli alimenti che nutrono anche la mente e aiutano a sentirsi più lucidi, sereni e rilassati. Con effetti positivi sulla linea.

Una metanalisi pubblicata sulla rivista "Obesity Reviews" ha rilevato che in 86 persone su 100 la mindfulness ha migliorato sia il peso corporeo che lo stile alimentare, dice [Assolatte](#), mentre una review uscita su "Psychosomatic Medicine" ha evidenziato un significativo dimagrimento a breve termine nelle persone che avevano iniziato a mangiare in modo consapevole.

Ecco allora le 6 dritte pratiche proposte da [Assolatte](#) per portare la mindfulness anche in tavola e sfruttarne i benefici olistici:

- **Assaporare il cibo con i sensi:** curare la presentazione di quello che ci si appresta a mangiare, osservare quel che c'è nel piatto prima di consumarlo, concentrarsi sui profumi dei cibi, prefigurandone il piacere. E' questo il primo passo per acquisire consapevolezza del cibo e degli effetti che ha sulla mente e sul corpo, accompagnando il momento del pasto a una sensazione di calore e a emozioni positive. Il piacere di vedere un bel piatto di formaggi misti, di percepire la consistenza vellutata di uno yogurt o la morbidezza della panna, di sentire il profumo del latte o gli aromi del burro genera sensazioni positive e rimette in contatto con il mondo della natura. E siccome anche la vista e l'olfatto contribuiscono in modo determinante a quello che percepiamo come "sapore" di un cibo, la mozzarella e il pomodoro, disposti su un piatto alternando le fettine e con l'aggiunta di basilico fresco, risultano certo più gratificanti di quando sono invece "ben nascosti" all'interno di un panino.
- **Mangiare seduti:** sbocconcellare un panino al formaggio, una pizzetta o un toast mentre si cammina o mentre si viaggia non aiuta certo ad avere consapevolezza di quello che si sta mettendo sotto i denti. Per ridare al cibo il suo giusto valore e ruolo è importante mangiare seduti e concentrarsi sul cibo, dimenticandosi anche di cellulari, tablet, televisione, social network e computer. Il suggerimento di dedicare il tempo del pasto solo

al cibo e alla convivialità è ancora più importante in famiglia, per [creare in bambini e ragazzi le basi per un rapporto sereno ed equilibrato col cibo](#).

- **Masticare piano, cercando di cogliere tutte le sfumature di gusto**, che vanno dalla consistenza al sapore del cibo, e alternare i bocconi a una respirazione profonda e tranquilla. Così non solo si percepiscono meglio i sapori, ma si facilita la digestione, si distingue la vera fame da quella nervosa e ci si sente lo stomaco pieno in fretta, evitando quindi il rischio di eccedere con il resto del pasto. In questo [latte, yogurt e ricotta sono insuperabili: le loro sieroproteine fanno sentire subito sazi](#).
- **Riflettere sulla scelta del menu**: se a guidare la decisione di cosa mangiare sono lo stomaco, gli occhi o la gola, allora diventa difficile nutrirsi in modo sano, seguire una dieta dimagrante o semplicemente essere in pace con il cibo. E i sensi di colpa sono sempre dietro l'angolo. La mindfulness insegna a liberarsi da troppi filtri razionali (come quelli che fanno scegliere i cibi solo in base alle calorie) e a non essere dominato solo dall'istinto (come accade con i peccati di gola e le tentazioni): davanti al frigorifero o al menu del ristorante o della mensa basta concentrarsi sui piatti proposti, mettere a tacere lo stress e ascoltarsi per sentire di cosa si ha bisogno in quel momento. E non perdere di vista il proprio obiettivo, che sia dimagrire, sentirsi più forti o mangiare in modo più sano e naturale. In tutti i casi mai dimenticare che **i prodotti lattiero-caseari sono i migliori amici del benessere mentale e fisico: non solo rilassano la mente, ma, grazie all'alto contenuto di calcio, aumentano contrastano l'accumulo dei grassi favorendo così la perdita di peso**. Secondo uno studio pubblicato su "Annals of Epidemiology", basta una tazza di latte al giorno per diminuire del 16% il rischio di obesità in adulti e bambini.
- **Scegliere gli alimenti che placano l'inquietudine mentale**: ananas e banana, uova e cioccolato fondente, pesce azzurro (come le acciughe) e noci brasiliane, sono considerati cibi che nutrono la mente e predispongono alla tranquillità e alla calma. Molto importanti sono anche i [prodotti lattiero-caseari perché apportano il triptofano, indispensabile per la produzione cerebrale di serotonina, il neurotrasmettitore che regola l'umore, ma anche il desiderio di cibo, il senso di sazietà, il sonno e il relax](#). Latte, yogurt e formaggi (anche quelli più leggeri, come la ricotta e la mozzarella light) sono una delle fonti privilegiate di triptofano: il loro consumo quotidiano migliora la risposta allo stress e contribuisce anche a controllare l'appetito, fame nervosa compresa. E se all'irrequietezza mentale si accompagna anche il cattivo umore, allora [è il momento di "risintonizzarsi" col proprio intestino che, può condizionare lo stato psichico e incidere sui comportamenti](#). **Nutrire il microbioma intestinale con i giusti alimenti, a partire da yogurt e latticini fermentati, è il modo migliore per allontanare lo stress e le "paturnie", perché il buonumore è anche (e soprattutto) una questione di pancia**.
- **Ascoltare il proprio corpo, a partire dallo stomaco**. Se non si ha più fame o si avverte che si è esagerato con l'ordinazione, non farsi prendere dall'ansia di terminare tutto per non lasciare avanzi. Chiedere una doggybag (ormai molto diffusa ormai nei ristoranti e nelle mense) e portare a casa quel che non si riesce a finire. **E poi a casa, la sera, sbizzarrirsi con la fantasia per inventare modi nuovi e stuzzicanti per cucinare yogurt, formaggi e latticini**.

**IN CASO DI PUBBLICAZIONE SI PREGA DI CITARE LA FONTE ASSOLATTE**

Per maggiori informazioni:

Carmen Besta – Assolatte Milano

mail: [besta@assolatte.it](mailto:besta@assolatte.it) . tel.02-72021817

### ASSOLATTE PER I MEDIA

- per scaricare comunicati stampa e immagini [www.assolatte.it](http://www.assolatte.it)
- per sapere tutto su latte, yogurt e latticini fermentati [www.assolatteyogurt.it](http://www.assolatteyogurt.it)
- per consultare la newsletter nutrizionale *L'Attendibile* [www.lattendibile.it](http://www.lattendibile.it)
- per saperne di più sulla sicurezza dei nostri prodotti [www.lasicurezzaeservita.it](http://www.lasicurezzaeservita.it)
- per i bambini, i genitori, gli insegnanti [www.mu-edu.it/](http://www.mu-edu.it/)

**Nata nel 1945, Assolatte è l'associazione delle imprese italiane che operano nel comparto lattiero caseario.**

**20135 MILANO • via Adige 20 • tel: 02.72021817 • fax: 02.72021838 • mail: [assolatte@assolatte.it](mailto:assolatte@assolatte.it)**  
00187 ROMA • via Boncompagni 16 • tel: 06.42885648 • fax: 06.42814790 • mail: [segreteria.rm@assolatte.it](mailto:segreteria.rm@assolatte.it)  
1000 BRUXELLES • avenue de la Joyeuse Entrée 1 • tel: 0032 22861248 • fax: 0032 22306908 • mail: [assolatte.bx@skynet.be](mailto:assolatte.bx@skynet.be)