

L'armonia psicofisica nasce da dentro: valorizzare le nostre risorse si può con uno stile di vita diverso

risveglia

L'ENERGIA DOLCE



Simone Nocetti

Bellezza e salute sono legate. Un'osservazione per nulla scontata in un mondo che tende a "forzare i limiti", senza preoccuparsi di come potremmo diventare curando di più lo stile di vita ed evidenziando le potenzialità di corpo e mente. **Riattivare proprio le risorse meno valorizzate** è invece l'idea che guida Annamaria Acquaviva, dietista nutrizionista, dottoressa in farmacia, esperta in mindfulness. **Un'alimentazione gustosa e antinfiammatoria** e pratiche olistiche entrano in questo percorso "trasformativo", dolce e mirato.

● Lei parla di 5 pilastri della salute...

«I 5 pilastri della salute sono le cinque aree fondamentali sulle quali costruire un percorso di benessere completo e personalizzato: nutrizione funzionale e personalizzata, armonia interiore e gestione dello stress, attività fisica, sonno e riposo, integrazione alimentare e cosmetica. Non lavorano in modo indipendente: è la loro sinergia a determinare risultati realmente duraturi in fatto di benessere, longevità, forma fisica. Il nostro stile di vita e i nostri comportamenti incidono profondamente sulle prospettive di salute e influenzano l'espressione dei nostri geni attraverso l'epigenetica. Non possiamo cambiare il patrimonio genetico con cui nasciamo, ma possiamo influenzare il modo in cui i nostri geni lavorano ogni giorno attraverso alimentazione, attività fisica, qualità del sonno, gestione dello stress e ambiente in cui viviamo. Per questo è fondamentale un approccio olistico alla persona, perché corpo, mente ed emozioni sono strettamente collegati. Nel mio lavoro considero sempre la persona nella sua globalità, perché non si tratta mai di ambiti separati. Cerco sempre di integrare aspetti biologici, emotivi e comportamentali e di mettere in risalto, di far esprimere le risorse che ognuno ha».



● Le scelte giuste in fatto di dieta possono potenziare le nostre performance fisiche e mentali?

«L'alimentazione è uno dei fattori che più influenzano il nostro stato di salute, il processo di invecchiamento e, di conseguenza, le nostre performance fisiche e mentali. Non esiste un menù "longevity" valido per tutti, ma un'alimentazione personalizzata, costruita sulle esigenze della persona e orientata a fornire all'organismo tutto ciò di cui ha bisogno. Una dieta non necessariamente restrittiva, anzi: piuttosto deve essere equilibrata, ricca di antiossidanti, vitamine, minerali, proteine di qualità e grassi buoni. Deve aiutare a contrastare lo stress ossidativo e i radicali liberi, tra i principali responsabili dell'invecchiamento cellulare. È quello che facciamo per esempio al Ginkgo Longevity Restaurant di Palazzo di Varignana, sui colli bolognesi,



dove sono direttore scientifico, un progetto nato per trasformare la nutrizione scientifica in un'esperienza gastronomica, anche grazie al talento e alla creatività degli chef. Il menù ideale per stare bene e valorizzare le nostre potenzialità fisiche e mentali deve ispirarsi ai principi della dieta MIND (Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay), un modello alimentare sviluppato per sostenere la salute cerebrale e ridurre il rischio di declino cognitivo, valorizzando alimenti "mediterranei", ricchi di sostanze neuroprotettive come verdure a foglia verde, piccoli frutti, olio extravergine di oliva, frutta secca, legumi e pesce di qualità oltre a cotture poco aggressive. È l'applicazione pratica della nutraceutica, che studia l'effetto biologico delle sostanze naturalmente presenti negli alimenti e la loro possibile azione nel sostenere salute e prevenzione: il cibo non fornisce soltanto calorie, ma contiene migliaia di molecole capaci di dialogare con metabolismo, sistema immunitario e cervello».

● L'invito è anche a gustare il cibo con tutti e cinque i sensi...

«È importante imparare a vivere il momento del pasto con maggiore consapevolezza. Troppo spesso mangiamo in modo automatico o mentre facciamo altro, davanti al computer, alla televisione o in situazioni di stress, senza prestare davvero attenzione al cibo e alle sensazioni del nostro corpo. Bisogna invece ispirarsi al mindful eating, un percorso di consapevolezza che trasforma il pasto in un'esperienza sensoriale completa e coinvolgente. Il mindful eating ci invita a essere pienamente presenti, coinvolgendo mente, corpo e cuore. Significa rallentare, masticare bene, assaporare il cibo con tutti e cinque i sensi e ascoltare i segnali che il nostro organismo ci invia. Osservare colori e forme, percepire profumi e consistenze e riconoscere la differenza tra fame fisiologica e fame emotiva migliora il rapporto con il cibo e favorisce digestione e sazietà.

Mangiare con consapevolezza è un piccolo gesto quotidiano che ci aiuta a ritrovare un rapporto più sereno con il cibo e con noi stessi. Io insegno a farlo ai miei pazienti ma è un gesto che possiamo mettere in pratica tutti i giorni con qualche attenzione in più».

● Parliamo di yoga, meditazione e nature therapy.

«Yoga, meditazione, nature therapy, la respirazione consapevole aiutano a ritrovare l'armonia tra corpo e mente. La ricerca scientifica ha dimostrato che queste discipline contribuiscono a ridurre i livelli di cortisolo, favoriscono la regolazione emotiva e migliorano la capacità di gestire lo stress. Alcuni studi suggeriscono che pratiche regolari di meditazione e mindfulness possano contribuire a sostenere l'attività della telomerasi, enzima coinvolto nella protezione dei telomeri, strutture associate ai processi di invecchiamento cellulare: riattivano l'energia dall'interno. Lo yoga, unendo movimento, respirazione e consapevolezza, amplifica questi benefici favorendo il rilassamento profondo e una maggiore percezione del proprio corpo che spesso ci sfugge. È proprio questa armonia interiore che si riflette all'esterno: quando stiamo bene, siamo più vitali, più luminosi e più belli».

Sentirsi meglio e apparire in forma: tutte le strategie in Health revolution. I 5 pilastri della salute della dottoressa Annamaria Acquaviva (Tecniche Nuove).



Lucia Fino