



della stessa  
collana

  
LIBRI *in* TASCA



vai alla scheda  
del libro

Teresa Montesarchio



**l'autrice**

# *mindful eating*

*Una metodologia innovativa per regolare  
il rapporto con il cibo*

II edizione



 **EPC**  
EDITORE



**LIBRI *in* TASCA**

*collana diretta da Maurizio Costantini*

Teresa Montesarchio

# *Mindful eating*

*Una metodologia innovativa per regolare  
il rapporto con il cibo*

II edizione



**EPC**  
EDITORE

MINDFUL EATING - II edizione  
ISBN: 978-88-9288-241-6

---

Copyright © 2017/2023 EPC S.r.l. Socio Unico

EPC S.r.l. Socio Unico - Via Clauzetto, 12 – 00188 Roma – [www.epc.it](http://www.epc.it)  
Servizio clienti: 06 33245277 – email: [clienti@epc.it](mailto:clienti@epc.it)  
Redazione: Tel. 06 33245264/205

La traduzione, l'adattamento totale o parziale, la riproduzione o trasmissione in qualsiasi forma e/o con qualsiasi mezzo elettronico, meccanico o altro (compresi i microfilm, i film, le fotocopie), nonché la memorizzazione anche digitale su supporti di qualsiasi tipo (inclusi magnetici e ottici), i diritti di noleggio e di prestito, sono riservati per tutti i Paesi.

L'Editore declina ogni responsabilità per eventuali errori, refusi o inesattezze nonché per eventuali danni risultanti dall'uso delle informazioni presenti nel volume, pur curato con la massima diligenza ed attenzione.

---



Il codice QR che si trova sul retro della copertina, consente attraverso uno smartphone di accedere direttamente alle informazioni di questo volume. Le stesse informazioni sono disponibili alla pagina:

<https://www.epc.it/Prodotto/Editoria/Libri/Mindful-eating-2ed/5314>

---

# Indice

PRIMA DI COMINCIARE...	9
<b>Test 1:</b> Diario alimentare	13
1. L'ARTE DELLA FELICITÀ	23
La felicità è adesso	23
Chi pilota la tua vita?	27
<b>Test 2:</b> Quanto sei mindful?	29
❑ <b>ESERCIZIO 1 - diventare mindful</b>	31
I neuroni della felicità	32
❑ <b>ESERCIZIO 2 - meditazione sul respiro in posizione seduta</b>	35
Smania di cibo: pratica l'urge surfing	38
❑ <b>ESERCIZIO 3 - cavalcare l'onda</b>	40
Prepara la tua lista SOS	41
❑ <b>ESERCIZIO 4 - usa la tua lista SOS</b>	45
Mindful eating: di cosa hai fame realmente?	46
Le abilità del mangiatore consapevole	49

## Indice

<b>Test 3:</b> Quali abilità da mangiatore consapevole possiedi?	51
<b>2. DIVENTARE UN MANGIATORE CONSAPEVOLE</b>	<b>55</b>
I nove tipi di fame	56
<i>Fame dei sensi: occhi, naso, orecchie, tatto, bocca</i>	57
<b>□ ESERCIZIO 5 - esercizio dell'uvetta</b>	60
<i>Fame cellulare e fame dello stomaco: sazietà e pienezza</i>	64
<b>□ ESERCIZIO 6 - sazietà e pienezza</b>	66
<i>Fame della mente: le ossessioni alimentari</i>	74
<b>□ ESERCIZIO 7 - mangiare le patatine fritte</b>	75
<i>Fame del cuore</i>	78
<b>□ ESERCIZIO 8 - imparare a gestire le proprie emozioni negative</b>	79
<b>□ ESERCIZIO 9 - sfamare il cuore</b>	82
Saggezza interna	83
<i>La "sacra triade"</i>	85
<i>I migliori maestri di saggezza interna: i bambini</i>	87
<i>Imparare a fidarsi del proprio corpo</i>	88
<i>"Il mio problema è che sono goloso"</i>	
<i>e altri pensieri che ci incasinano la dieta</i>	89
<b>□ ESERCIZIO 10 - sazietà specifica del gusto</b>	90
<b>□ ESERCIZIO 11 - modifica le tue etichette auto-sabotanti</b>	93

<b>3. IMMAGINE CORPOREA</b>	<b>95</b>
L'oggettificazione del corpo e la dipendenza dal giudizio altrui	95
Cos'è lo Yoga?	101
<i>La pratica dello Yoga</i>	102
<i>Anatomia e fisiologia degli Āsana</i>	105
<i>Come eseguire gli Āsana?</i>	107
❑ <b>ESERCIZIO 12 - Yoga</b>	109
<b>4. LASCIARE ANDARE ED ESSERE LIBERI</b>	<b>119</b>
Imparare ad amarsi	119
❑ <b>ESERCIZIO 13 - lettere mindful</b>	122
Equanimità e interconnessione	124
❑ <b>ESERCIZIO 14 - la stagionalità di frutta e verdura</b>	126
❑ <b>ESERCIZIO 15 - usa le Liste Rosse</b>	128
❑ <b>ESERCIZIO 16 - imballaggi saggi</b>	132
Mangiare al Plum Village	133
❑ <b>ESERCIZIO 17 - inter-connettersi</b>	137
I significati del cibo e dell'alimentazione	138
❑ <b>ESERCIZIO 18 - i significati del cibo</b>	140
Imparare ad essere grati	141
❑ <b>ESERCIZIO 19 - diario della gratitudine</b>	143
❑ <b>ESERCIZIO 20 - meditazione sul corpo</b>	147

## Indice

<b>5. LA SAGGEZZA ESTERNA</b>	<b>151</b>
□ <b>ESERCIZIO 21 - svela i tuoi falsi miti su cibo e alimentazione</b>	151
Mindful eating e dieta: come possono coesistere?	152
Mindful eating e programma alimentare prescrittivo	154
Mindful eating e perdita di peso: l'equazione dell'energia	156
<i>La decurtazione del budget calorico</i>	157
<i>Ognuno ha la sua storia e il proprio problema da risolvere</i>	160
<i>Aumentare il dispendio calorico senza forzature</i>	162
<i>La bilancia pesapersona</i>	163
<i>Quando il cliente chiede una dieta, ma in realtà cerca un TomTom</i>	164
La qualità conta: equilibrio tra i macronutrienti	165
<i>Pianificare i pasti con flessibilità</i>	166
□ <b>ESERCIZIO 22 - pianifica i tuoi pasti per questa settimana</b>	168
Fare la spesa in modo mindful	170
□ <b>ESERCIZIO 23 - veniamo al succo!</b>	171
<i>I cibi d'emergenza</i>	173
□ <b>ESERCIZIO 24 - i cibi d'emergenza</b>	174
Cucina consapevole: saggezza interna e saggezza esterna si sposano	175
□ <b>ESERCIZIO 25 - mindful cooking</b>	178

6. LA MINDFUL EATING NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI	181
Mindful eating a lavoro: mantenersi consapevoli in ufficio	181
Mantenersi mindful in situazioni sociali	182
L'alimentazione nei bambini 0-3 anni	183
7. QUANTO HAI CAMMINATO?	197
<b>Test 1:</b> Diario alimentare	198
<b>Test 2:</b> Quanto sei mindful?	205
<b>Test 3:</b> Quali abilità da mangiatore consapevole possiedi?	208
QUESTA NON È LA FINE	213
Appendice	214
BIBLIOGRAFIA	217
SITOLOGIA	223
CHI SONO	224



## *Prima di cominciare...*

Sono arrivata alla pubblicazione di questo libro sulla mindful eating attraverso un percorso di crisi e di rinascita. Ho studiato danza classica e moderna per oltre dieci anni e ho vissuto in prima persona le aberrazioni educative in fatto di alimentazione. Solo dopo un lungo lavoro su me stessa, ho potuto risolvere i danni provocati da insegnamenti deleteri in fatto di alimentazione e la mindful eating ha giocato, in questo processo, un ruolo decisivo. C'è da dire che, al di là della mia personale esperienza, molte figure che si pongono come *mentori* nella vita di giovani ragazzi e ragazze, (insegnanti, allenatori, professori, educatori, maestri) hanno un ruolo così incisivo, da andare oltre quello che, spesso, il *mentore* stesso può immaginare. Il ruolo rivestito da chi educa, infatti, conferisce alle parole un peso capace di guarire o di ferire, talvolta in maniera altamente dannosa – se non irreparabile – una personalità già altrimenti resa fragile. È così che, soprattutto in fase di crescita, gli imperativi, i giudizi e le idee preconcepite elargite come verità assolute, sono spesso assorbiti senza un'analisi cri-

## **Prima di cominciare**

tica. Credenze illogiche e malsane assunte passivamente, poi, influenzano i comportamenti, rendendoli disfunzionali. Vi sono *mentori* che si muovono in contesti in cui il corpo è lo strumento principale di azione. Pensiamo alla danza e alle discipline sportive, ad esempio: questi contesti pullulano di pensieri disfunzionali sul cibo e sull'alimentazione. La modalità di pensiero cosiddetto *tutto o nulla*, secondo cui "Se ci concediamo un *cibo-no*, perderemo il controllo e, dunque, meglio vietarselo del tutto", ne è un esempio lampante. Come vedremo, questa modalità di pensiero costituisce la via certa che conduce alle abbuffate alimentari.

All'interno di tale scenario, la *mindful eating* si pone come una strada rivoluzionaria che, in linea con la saggezza degli insegnamenti buddisti dai quali in parte deriva, sostituisce alle verità imposte, la *riflessione critica* e la *scelta consapevole*. Su questa scia, infatti, la *mindful eating* non prescrive *cosa mangiare* e *cosa non mangiare*, ma, al contrario, ci indica *come* mangiare. Questa nuova saggezza alimentare è di grande beneficio anche nel trattamento dei disturbi alimentari, come il *binge eating*, caratterizzato da un'alimentazione incontrollata nella frequenza, nella velocità e nella quantità (es.: Kristeller *et al.*, 2013; Mason *et al.*, 2016). Personalmente confermo l'efficacia del metodo, oltre che con il mio personale cammino di *guarigione*, anche attraverso la mia esperienza clinica: ho assunto la *mindful eating* come strumento privilegiato nella presa in carico delle problematiche psicologiche inerenti all'alimentazione, a partire da fenomeni molto diffusi – e a cui comunemente ci si riferisce

con l'accezione *fame nervosa* –, fino ai numerosi casi di disturbi del comportamento alimentare.

Questo libro non è un libro di auto-terapia, né si sostituisce a interventi mirati a guarire disfunzioni del comportamento alimentare. Piuttosto, costituisce un piccolo scorcio su di una modalità alimentare altamente efficiente e ancora poco conosciuta in Italia.

Ho con piacere appurato che dalla prima edizione di questo libro pubblicata nel 2017, molti passi in avanti sono stati compiuti nella divulgazione di questo metodo e nella sua accessibilità da parte delle persone. All'interno di questo tascabile, a tal proposito, troverai nozioni teoriche relative all'alimentazione, alla *mindfulness* in generale e alla *mindful eating* ed esercizi pratici che ti saranno di grande beneficio, se intendi approcciare al cibo in maniera più sana. Inoltre, troverai tre test all'inizio e alla fine del libro, dal cui confronto, potrai misurare gli esiti del tuo viaggio verso un'alimentazione più consapevole.

In questa seconda edizione ho approfondito aspetti legati al perfezionismo, alla gestione emotiva, alla saggezza interna ed esterna, alla spesa consapevole, all'interconnessione, all'età evolutiva, alla dieta, alla cucina consapevole e ad alcuni contesti in cui il mangiare consapevole risulta particolarmente sfidante – come i contesti sociali o il lavoro.

Leggi il libro con molta attenzione e pratica gli esercizi che ti propongo. Ogni parte del libro è studiata per permetterti un primo e ottimale approccio alla *mindful eating*. A questo obiettivo contribuisce anche la prima parte del li-

### ***Prima di cominciare***

bro, dedicata alla *mindfulness* in generale, pilastro fondante della mindful eating che su di essa si basa: presta la tua piena attenzione anche a questa parte. Può darsi che tu sia un professionista della nutrizione e che intendi, attraverso questo libro, iniziare i tuoi pazienti o clienti a una modalità alimentare più efficiente e salutare. Anche in questo caso, però, è d'obbligo che tu legga il libro con attenzione e faccia tu stesso gli esercizi che ti propongo, in modo da poter aiutare concretamente i tuoi pazienti. Solo in questo modo, infatti, la tua conoscenza non sarà limitata a un bagaglio nozionistico, ma arricchita dalla tua personale esperienza. L'aspetto esperienziale, infatti, ti permetterà di essere davvero d'aiuto agli altri con la mindful eating.

Ti auguro un buon cammino.



### **Test 1: Diario alimentare**

Come in ogni buon inizio, cominciamo con il prendere consapevolezza del punto in cui ci troviamo ora. Per farlo, ti invito a osservare il modo in cui solitamente mangi ogni giorno, per una settimana e appuntare i risultati nel diario alimentare che trovi nelle prossime pagine. Puoi cominciare da subito, a prescindere dal giorno in cui ci troviamo, per poi proseguire. Se, ad esempio, oggi è giovedì, puoi cominciare a compilare il diario a partire da questo stesso giorno, fino al prossimo mercoledì, inserendo le informazioni nei rispettivi spazi.

**Prima di cominciare**

**LUNEDÌ**

**Colazione:**

ora: .....

dove ho fatto colazione: .....

con chi ero: .....

cosa ho mangiato: .....

la quantità: .....

cosa ho bevuto: .....

**Pranzo:**

ora: .....

dove ho pranzato: .....

con chi ero: .....

cosa ho mangiato: .....

la quantità: .....

cosa ho bevuto: .....

**Cena:**

ora: .....

dove ho cenato: .....

con chi ero: .....

cosa ho mangiato: .....

la quantità: .....

cosa ho bevuto: .....

Fuori pasto	1 spuntino	2 spuntino	3 spuntino
ora:			
dove ho fatto lo spuntino:			
con chi ero:			
cosa ho mangiato:			
la quantità:			
cosa ho bevuto:			

*Pagine omesse dall'anteprima del volume*

---

CAPITOLO 2

# *Diventare un mangiatore consapevole*

È molto importante che durante il percorso che intraprenderai attraverso questo libro, tu combatta tutti gli estremismi. Mi riferisco a quelle modalità di pensiero “tutto o nulla” o a quel perfezionismo insito in molte persone che confliggono con il cibo. Forse anche tu hai questi modi di pensare. Se ambisci a diventare un mangiatore più equilibrato, abbandona ogni pretesa di perfezionismo: sarà deleteria. Mangiare in modo equilibrato non vuol dire agire perfettamente la propria consapevolezza a ogni singolo boccone o non usare mai più nella vita il cibo per gestire un’emozione potente e nemmeno non andare mai più oltre il punto di sazietà. I mangiatori equilibrati – me compresa – fanno tutte queste cose contestualmente e vivono serenamente queste eventualità. La differenza tra un mangiatore consapevole ed equilibrato e un mangiatore non consapevole e squilibrato, sta nella quantità di “frecce al proprio arco” o, se preferisci, nella quantità di attrezzi presenti nella propria personale cassetta. Se ogni volta che provi un’emo-



## ***Diventare un mangiatore consapevole***

zione difficile non hai altri strumenti che il cibo per gestirla, allora questo ti porterà a mangiare in maniera non equilibrata e sicuramente inconsapevole. Ma se sviluppi numerosi strumenti – a cominciare da quelli che ti propongo in questo libro – allora avrai numerosi modi di agire la tua consapevolezza e la tua alimentazione diventerà via via sempre più equilibrata. A quel punto, gestire un'emozione attraverso il cibo non sarà più la regola, ma un'eventualità che capiterà solo qualche volta. Non serve a niente, però, imporsi una frequenza a priori (es.: uno *sgarro* a settimana). Ciò che è davvero utile e sano è assicurarsi di avere più strumenti funzionali per la gestione emotiva tra cui scegliere.

### **I nove tipi di fame**

Quando mangiamo, lo facciamo per molte ragioni. Mangiare *mindfully* vuol dire ampliare la propria consapevolezza circa le proprie abitudini alimentari e il modo in cui ci relazioniamo al cibo, a noi stessi e al nostro corpo. Espandere la nostra consapevolezza in tal senso, ci aiuterà a prendere decisioni maggiormente lucide circa il *quando*, il *cosa*, il *quanto* e il *dove* mangiare.

Jan Chozen-Bays (2021) ha identificato, a tal fine, nove tipi diversi di fame, ognuna collegata a una parte del nostro corpo – i *sensi*, lo *stomaco*, le *cellule*, la *mente* e il *cuore*. Cominciamo insieme a esplorare i diversi tipi di fame connessi ai nostri sensi.

## ***Fame dei sensi: occhi, naso, orecchie, tatto, bocca***

Le informazioni relative all'aspetto, all'odore, al sapore, alla consistenza e alla temperatura del cibo che stiamo mangiando, ne influenzano l'assunzione, anche se non sono, di per sé, determinanti. La funzione più importante svolta dai cinque sensi nell'esperienza alimentare e nel processo della sazietà, è quella di conoscere – soprattutto attraverso gli odori e i sapori – l'apporto energetico e nutritivo del cibo.



Questo vuol dire che tutti noi siamo nati con la capacità di regolare la quantità di cibo da assumere in base alla stima del valore energetico di ciò che mangiamo: ci aiuta l'esplorazione sensoriale del cibo che ci fa percepire le sostanze nutrienti e le tossine in maniera diversificata. I carboidrati semplici, ad esempio, sono percepiti come dolci, il glutammato, l'aspartato e gli acidi ribonucleici selezionati sono percepiti come salati (o umami), i sali di sodio e i sali di alcuni altri cationi sono percepiti come salati, gli acidi sono percepiti come aspri e molti composti tossici sono percepiti

## ***Diventare un mangiatore consapevole***

ti come amari (Breslin, 2013). La natura ci ha dotato di questa capacità fantastica, che ci permette, se la ascoltiamo, di capire di quanto cibo abbiamo bisogno ancor prima di mangiarlo con la bocca.

### ***Tipo di fame n. 1 – Fame degli occhi***

Possiamo capire facilmente quanto gli occhi rappresentino un canale privilegiato nelle scelte alimentari, quando ci lasciamo sedurre da un cibo colorato o ben impiattato: quante volte ti è venuta l'acquolina solo per aver visto un cibo dalle sembianze accattivanti in una foto o alla televisione? La fame degli occhi è così importante, che possiamo preferire di gran lunga un piatto a un altro solo perché ben composto, sebbene i due piatti abbiano gli stessi ingredienti.

Per soddisfare la fame degli occhi, esplora visivamente e a lungo un piatto, prima di passare subito a mangiarlo con la bocca.

### ***Tipo di fame n. 2 – Fame del naso***

Il sapore di un cibo comincia a formarsi a partire dall'odore che ha. Il nostro senso dell'olfatto è molto più sensibile del nostro senso del gusto. Per fare un esempio, riporta alla mente l'ultima volta in cui hai avuto il raffreddore: il tuo senso del gusto funzionava come sempre?

Per soddisfare la fame del naso, soffermati un paio di secondi sull'aroma del cibo, prima di mangiarlo con la bocca.

### ***Tipo di fame n. 3 – Fame delle orecchie***

La croccantezza delle patatine fritte o il suono del pacchet-

to in cui sono contenute, vengono creati di proposito dalle aziende produttrici per sedurci attraverso la fame delle orecchie. Esse, infatti, hanno ben compreso quanto il suono sia importante per stimolare curiosità e attrattiva verso il cibo.

Per soddisfare la fame delle orecchie, fermati e ascolta con apertura e curiosità genuina il suono del cibo mentre lo tocchi o lo mastichi. Per farlo, chiudi gli occhi e concentrati solo sul suono del cibo.

#### ***Tipo di fame n. 4 – Fame del tatto***

Mangiare diventa un atto sensuale, quando carezziamo delicatamente la superficie di un cibo con le punte delle dita o la sfioriamo con le labbra, prima di porla all'interno della bocca. Questo ci permette di amplificare l'esperienza sensoriale che circonda l'atto del mangiare.

Quando rallentiamo il nostro pasto utilizzando il tatto, ci apriamo alla possibilità di trasformare la nostra esperienza alimentare in un momento altamente godibile.

#### ***Tipo di fame n. 5 – Fame della bocca***

L'idea che abbiamo del gusto dei cibi, di quali siano appetibili e quali no è, in realtà, in buona misura il frutto dei condizionamenti sociali e dell'educazione che abbiamo ricevuto. Questo influenza anche le nostre preferenze su quanto dolce vogliamo che sia il nostro caffè o quanto salata vogliamo che sia la nostra bistecca, ad esempio, o il tipo di condimento e le spezie che prediligiamo.

Sviluppare una maggiore consapevolezza del gusto dei

## ***Diventare un mangiatore consapevole***

cibi, attraverso un'ingenua esplorazione gustativa di ciò che mangiamo, ha un fortissimo potere nel soddisfare con piccole quantità di cibo la nostra fame della bocca.

### **❑ ESERCIZIO 5 - esercizio dell'uvetta**



La mindful eating è un invito a portare il principio di *presenza del cuore* derivante dalla tradizione buddista all'atto del mangiare. Questo può essere fatto attraverso vari modi, di cui il primo e più semplice è l'esplorazione del cibo attraverso i cinque sensi. A tal fine, Jon Kabat-Zinn ha introdotto nel primo protocollo occidentale *mindfulness based*, l'MBSR<sup>(1)</sup>, l'esercizio dell'uvetta. Per svolgere questo esercizio ti occorrono almeno 15 minuti e un chicco d'uva passa. Se non hai abbastanza tempo in questo momento, riservati

---

7. *Mindfulness Based Stress Reduction.*

questa esperienza per un momento più tranquillo. È importante che tu goda appieno di questa esperienza per vivere un primo assaggio di mindful eating.

Procurati un chicco d'uva passa. Approccia a questo oggetto come se fossi un alieno, proveniente da un pianeta dove non si produce uva passa. Questo oggetto, dunque, rappresenta per te qualcosa di estremamente misterioso. Il tuo compito è di redigere un report su questo bizzarro ritrovamento, astenendoti da ogni tipo di giudizio e limitandoti a registrare ciò che vedi e che senti attraverso i cinque sensi. Ricorda che il tuo report verrà letto da un altro alieno come te e, dunque, deve essere il più obiettivo possibile e astenersi da preferenze personali. I parametri valutativi, dunque, saranno, di volta in volta – e uno alla volta – i tuoi sensi.

### **Occhi**

Osserva questo piccolo oggetto con gli occhi del principiante e con aperta e genuina curiosità. Cosa vedi? Di che colore è? Come sono le sue dimensioni? Come si riflette la luce sulla sua superficie? Vi sono delle trasparenze? Delle rugosità? Ricorda che non vi sono risposte giuste o sbagliate e che questa è la tua esperienza in questo preciso momento. Riporta qui sotto le varie qualità visive che caratterizzano la tua esperienza con questo oggetto qui e ora.

.....  
.....  
.....  
.....

## ***Diventare un mangiatore consapevole***

### **Tatto**

Quando sei pronto, chiudi gli occhi e ruota questo oggetto fra le tue dita. Carezzalo, esploralo attraverso i polpastrelli e, se vuoi, anche attraverso la superficie delle tue labbra. Cosa senti? Come si caratterizza la sua superficie? E la sua consistenza? È malleabile o rigido? È viscido o secco? Scrivi di seguito quello che percepisci attraverso il tatto e, solamente quando sarai soddisfatto di questa esplorazione, passa al senso successivo.

.....

.....

.....

.....

### **Orecchie**

Continua a roteare questo oggetto fra le dita e, sempre a occhi chiusi, accostalo a un orecchio e poi all'altro. Cosa percepisci? Un crepitio? Uno scricchiolio? È lieve o intenso? Percepisci il silenzio? Com'è? Schiaccialo e ruotalo in diverse direzioni, come se fossi uno sperimentatore, traendo da questo oggetto ogni suono possibile. Poi annota di seguito quanto hai scoperto.

.....

.....

.....

.....

## Naso

Ora accosta questo oggetto al naso. Quando vuoi, puoi operare un taglietto, in modo che il suo aroma si sprigioni e tu possa percepire, eventualmente, un cambiamento nella sensazione olfattiva. Cosa senti? Com'è quello che senti? Dolce? Aspro? Fruttato? Intenso? Secco? Robusto? Annota le tue scoperte di seguito e, solo quando sarai soddisfatto della tua ricerca, passa al senso successivo.

.....  
.....  
.....

## Bocca

Ora inserisci questo oggetto all'interno della tua bocca, possibilmente sempre chiudendo gli occhi. Non masticarlo subito, ma percepiscilo prima così, intero. Cosa senti? Quando sei soddisfatto, passa a masticarlo e annota il cambiamento, ma non ingoiarlo subito. Attendi di aver tratto tutto ciò che ha da dirti. Cosa senti attraverso il gusto? Com'è quello che senti? Dolce? Amaro? Aspro? Intenso? Lieve? Solo quando sarai soddisfatto, ingoia e cerca di percepire a livello sensoriale il passaggio del chicco attraverso la gola e per tutto il tragitto che puoi percepire nel suo viaggio verso lo stomaco. Annota di seguito tutto ciò che hai percepito attraverso la bocca.

.....  
.....  
.....



## ***Diventare un mangiatore consapevole***

Cosa pensi di questa esperienza? Avresti mai creduto che un chicco d'uva avesse così tanto da raccontare? Pensa a tutti i cibi a cui non diamo valore, perché mangiati insieme ad altre cose o con distrazione. Pensa a quante scoperte e belle sensazioni ci perdiamo nella vita. Annota di seguito le tue riflessioni sull'esperienza appena vissuta.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ***Fame cellulare e fame dello stomaco: sazietà e pienezza***

Se combatti con il tuo peso corporeo da molto tempo, ignorando ripetutamente i segnali di fame e sazietà provenienti dal tuo corpo, probabilmente hai perso sensibilità e contatto con il tuo organismo, al punto da non riuscire a riconoscere quando un pasto è soddisfacente per te. Quando si perde sensibilità verso i segnali di fame e sazietà del proprio corpo, poli opposti di un *continuum* che in questa sede chiamiamo *fame cellulare* – o *delle cellule* (*tipo di fame n. 6*), si finisce per fare affidamento a segnali grossolani e non validi per regolare l'assunzione di cibo. Ci si ritrova, così, a smettere di mangiare quando si è *pieni* e quando si sentono le pareti gastriche dilatate – estrema soddisfa-

*Pagine omesse dall'antepprima del volume*

## CHI SONO

### TERESA MONTESARCHIO

È psicologa specializzata in psicoterapia cognitivo-comportamentale presso l'Istituto A.T. Beck e giornalista. Dal 2011 svolge percorsi di mindful eating presso il suo studio di psicologia clinica e per aziende in ambito di percorsi di benessere dei lavoratori. È membro a vita in *The Center for Mindful Eating*, fondato da Jean Kristeller e parte del comitato scientifico di LiquidPlan – ente di formazione continua in Psicologia. Presso la stessa azienda è docente dal 2014, insegnando a psicologi e psicoterapeuti tecniche di intervento sul comportamento alimentare disfunzionale e protocolli di Mindful Eating.

Della stessa autrice:

Montesarchio T., (2019) *Assertività. Come liberarsi dall'approvazione altrui e cominciare a vivere*. EPC Editore.