



Siamo ciÃ² che mangiamo e quanto mangiamo

## Descrizione

Quanto Ã¨ cara agli Italiani la cucina! Siamo un popolo di poeti, Santi, navigatori e buone forchette. La nostra Italia offre, con le sue mille sfaccettature territoriali, una selezione di piatti da far invidia al resto del mondo. Nessuno puÃ² vantare un numero cosÃ¬ elevato di ricette, tutte sfiziose, che si contendono il primato di "piatto nazionale", senza che alcuna ad oggi possa ricevere unanime consenso per la vittoria, perchÃ© tutte da primo posto.

In cucina troviamo Chef di prim'ordine, stellati e non, capaci di irretire i sensi con manifestazioni della loro cultura, tradizione ed estro che non esito a considerare opere d'arte.

In sala da pranzo, non da meno, troviamo commensali che non hanno nulla da invidiare ai critici piÃ¹ affermati, ciascuno con le proprie esperienze di vissuto a casa di una nonna intenta a preparare la pasta oppure di una mamma alle prese con l'arrosto.

Cuochi oppure ospiti al tavolo, ci troviamo a confrontarci ogni giorno con il cibo.

E se non fosse che al cibo attribuiamo una carica emotiva altissima, sarebbe molto facile gestire l'alimentazione. Diventerebbe una semplicissima operazione matematica, quella del bilancio energetico per il controllo del peso corporeo. PerchÃ© questo Ã¨ il fulcro su cui poggia ogni considerazione sull'alimentazione. Il peso corporeo.

Le evidenze scientifiche confermano che la maggioranza della societÃ (occidentale) tende al sovrappeso, con preoccupanti flessioni verso l'obesitÃ. Bambini, adulti e anziani, nessuna categoria puÃ² dirsi esclusa. Ma perchÃ©? Torniamo al concetto di bilancio energetico, cioÃ¨ quel rapporto tra energia consumata ed energia assimilata. L'unico modo per controllare il peso corporeo Ã¨ aumentare il rapporto del bilancio energetico, quindi semplicemente consumare piÃ¹ di quanto assommo, mangiare un quantitativo inferiore di calorie rispetto a quante ne riesco a consumare durante l'attivitÃ quotidiana. Abbiamo giÃ purtroppo constatato che la quantitÃ di attivitÃ fisica giornaliera sviluppata da ciascuno Ã¨ troppo poca ed in un periodo come questo che stiamo vivendo, il pericolo che si avvicini a zero Ã¨ altissimo.

Si possono fare disquisizioni circa la qualitÃ dei macronutrienti, i rapporti percentuali tra essi, il

numero di pasti, i momenti della giornata in cui ci si nutre : discussioni interessanti, che ci aiutano a meglio comprendere il funzionamento del nostro corpo, ma spesso fuorvianti se l'obiettivo è il calo ponderale.

Se voglio perdere peso, perché ho necessità di farlo per garantire la salute ed il benessere al mio corpo, e non voglio considerare le esigenze personali legate all'estetica che necessiterebbero un'argomentazione più ampia per delinearne i profili, allora il faro che guida ogni mia azione è uno solo : controllare quanto mangio e calcolare precisamente quante calorie introduco con l'alimentazione per riuscire a consumarne di più. Non esiste altra soluzione. Matematica di base.

### **Calorie introdotte – Calorie Consumate = Benessere/Malattia**

In quest'equazione i termini in gioco sono i due pilastri del benessere citati negli articoli di queste ultime settimane : movimento ed alimentazione. Introduco calorie attraverso l'alimentazione, e per consumare calorie mi devo muovere.

Con la quotidianità scossa da mutamenti di abitudini lavorative, familiari, economiche, causati dalla pandemia non possiamo trascurare il pilastro alimentazione crogiolandoci in scuse quali "non mangio per noia", "non ho tempo per cucinare". Torno a far suonare un campanello d'allarme, con forza : i danni legati alla cattiva alimentazione, per qualità e quantità, sono incalcolabili ed abbiamo la responsabilità di costruire un futuro di salute e benessere. Perché non dobbiamo accontentarci di vivere. Perché se ci accontentiamo, allora siamo già morti. Dobbiamo vivere, e vivere bene. Non seguendo questa o quella moda, ma rispettando il nostro corpo, che necessita di muoversi (Perché non muoversi fa male), quindi consuma energia, e per questo motivo ha bisogno di reintegrarla.

Anche in questo caso, parlando di alimentazione, esorto tutti a farsi consigliare ed educare dai tanti professionisti del settore, che attraverso lo studio e l'esperienza, possono dipanare dubbi, e soprattutto insegnare il funzionamento di quella macchina straordinaria che chiamiamo corpo. Educazione per creare coscienza. Attraverso di essa, l'emotività che molto spesso sta alla base della nostra alimentazione può trovare una controparte, necessaria ed indispensabile per vivere i momenti a tavola con serenità.

Che la tavola sia quindi un luogo sano ed appagante, carico di connotazioni positive, area di incontro e dialogo, spazio di condivisione, isola di salute : tutto ciò che negli ultimi mesi sembriamo aver perso.

Movimento ed alimentazione, due anelli inscindibili nella catena del benessere.

Buon appetito e buon movimento!

### **CATEGORY**

1. Attualità

### **Categoria**

1. Attualità

### **Data di creazione**

04/12/2020

**Autore**  
mazzuccato

default watermark