

RITROVARE LA GIOIA:  
DAL BINGE EATING ALLA  
CONSAPEVOLEZZA  
DELL'IGIENISMO NATURALE

Francesca Pintarelli

# Indice

INTRODUZIONE – LA MIA STORIA .....	3
PARTE 1 BINGE EATING .....	5
1.1 Il Binge Eating.....	5
1.2 Fame emotiva e gratificazione: la dipendenza dalla dopamina .....	5
1.3 Il cibo spazzatura industriale: una formula creata a tavolino per la dipendenza .....	6
1.4 L'aumento delle dipendenze nel mondo occidentale .....	7
PARTE 2: IGIENISMO .....	9
2.1 Igienismo: una vita sobria ed essenziale per il benessere fisico ed emotivo .....	9
2.2 L'importanza del cibo naturale e integrale.....	9
2.3 Sport e Movimento Fisico .....	10
2.4 Lo stretching e lo yoga: strumenti di rilascio delle tensioni fisiche ed emotive.....	10
2.5 Il contatto con la natura .....	11
PARTE 3: CONSIDERAZIONI PERSONALI ED ESPERIENZE SIGNIFICATIVE .....	12
3.1 Affrontare il disagio senza scappatoie .....	12
3.2 Apprezzare il percorso nell'era del "tutto e subito" .....	13
3.3 Il primo lockdown: un ritorno alla semplicità e alla connessione con la natura.....	13
3.4 La leggerezza come antidoto alla perfezione.....	14
CONCLUSIONI .....	15
BIBLIOGRAFIA.....	16

## INTRODUZIONE – LA MIA STORIA

La mia esperienza con il binge eating è stata complessa e intensa e si intreccia con ogni fase della mia vita. Tuttavia, prima di cominciare a raccontare questa mia esperienza voglio sottolineare che, nonostante le difficoltà che descriverò, la mia vita non è stata affatto tragica: ho avuto una bella infanzia, una famiglia che amo e a cui sono molto legata e una vita adulta ricca di momenti gioiosi e di relazioni soddisfacenti e profonde, ma come spesso accade, anche nelle vite più felici possono esserci lati più oscuri e momenti di grande difficoltà.

Ripensando alla mia infanzia, vedo come le radici di questo comportamento fossero già presenti, infatti come tanti bambini i cibi che più mi piacevano mi venivano offerti come compenso per attività o situazioni meno gradevoli come ad esempio comprare un gelato dopo essere stata brava durante una visita medica o dopo aver fatto i compiti. D'altro canto ho avuto anche la fortuna che i miei genitori mi hanno sempre offerto frutta e verdura genuina in abbondanza, cibi che ho sempre mangiato in grande quantità per tutta la vita, qualsiasi fosse la dieta del momento e che sicuramente hanno preservato la mia salute, nonostante il mio disturbo alimentare. Fin da adolescente, il cibo ha occupato una parte importante dei miei pensieri, i dolci sono sempre stati un elemento di conforto e spendevo i miei pochi spiccioli in dolciumi e "schifezze" che mi gratificavano. Poi negli anni piano piano è diventata una dipendenza e contemporaneamente ho sviluppato la convinzione che, se solo fossi riuscita a seguire la dieta perfetta, avrei risolto ogni mio problema. Questa credenza mi ha spinto a provare numerose diete: iperproteica, senza grassi, vegana, crudista, e molte altre. Tuttavia, ogni tentativo si scontrava con l'irraggiungibilità degli obiettivi che mi imponevo (perché funzionasse avrei dovuto seguire la dieta in modo perfetto) e quindi poi risultava impossibile resistere alle tentazioni e ricadevo nelle abbuffate. Il cibo è così diventato un rifugio, una fonte di conforto temporaneo in un ciclo infinito di restrizioni e abbuffate. Crescendo, in particolare nel periodo delle scuole superiori, le abbuffate sono diventate più frequenti, specialmente durante l'estate, quando la scuola era finita e mi trovavo spesso sola a casa senza attività pianificate da fare. Ricordo i sacchetti di brioche che compravo al panificio o le vaschette di gelato, che mangiavo fino a sentirmi male, in un ciclo che sembrava inevitabile. In questo periodo, tenevo un diario dove scrivevo e riscrivevo le mie promesse di cambiamento, convinta che bastasse mettere su carta la mia determinazione per riuscire a smettere di abbuffarmi, ma ogni tentativo finiva con la stessa frustrazione e delusione: l'abbuffata tornava, portando con sé sensi di colpa e vergogna.

L'università ha rappresentato un capitolo ancora più oscuro della mia vita: studiare ingegneria civile per sei anni è stato come attraversare un "buco nero", mi sentivo persa, fuori luogo in un ambiente che percepivo freddo e privo di umanità, ero schiacciata dalla pressione di dover essere all'altezza delle aspettative – mie e altrui – e questo mi ha portato a cadere e ricadere nel binge eating, che più tardi ho capito essere un anestetico per sopportare il dolore e per non sentire. In quel periodo però la consapevolezza era lontana e non riuscivo a capire cosa stesse accadendo dentro di me: l'unica cosa che sembrava placare quel dolore era il cibo, usato come una droga per colmare un vuoto profondo e insopportabile.

In quegli anni, ho sviluppato anche altre dipendenze: ho iniziato a fumare, un'abitudine che ho portato avanti per due anni, e mi sono rifugiata nel binge-watching di programmi televisivi, un'altra forma di anestetico che usavo per sfuggire alla realtà. Tuttavia, tra tutte queste dipendenze ne avevo anche una che è stata per me una sorta di ancora di salvezza: lo sport. Sia per "smaltire" il cibo ingurgitato durante le abbuffate ma anche per placare le emozioni e le sensazioni che non riuscivo a gestire sentivo il bisogno di fare molto movimento, in particolare la bici da corsa e le gite in montagna erano una necessità, anche se poi diventavano anch'esse una dipendenza come quando mi imponevo di fare almeno due ore di bici da corsa ogni giorno per stare bene. Nonostante avesse i suoi lati oscuri lo sport mi ha dato un senso di controllo e mi ha aiutato a mantenere un minimo di equilibrio fisico e mentale.

Dopo la laurea iniziando a lavorare le crisi si sono un po' attenuate, con alti e bassi a seconda del periodo, a circa 26 anni dopo una relazione fallita e con la conoscenza del mio attuale compagno ho sentito la necessità di iniziare un percorso di consapevolezza attraverso incontri con professionisti e altre pratiche olistiche ho

cominciato a esplorare nuove forme di espressione creativa, come la pittura e lo yoga e a lavorare su me stessa per capire e affrontare i miei demoni interiori. Il trasferimento nella vecchia casa di mia nonna, che ho ristrutturato, ha rappresentato un'altra tappa importante in questo viaggio, questa attività ha risvegliato in me una creatività che avevo sepolto durante gli anni bui dell'università, e mi ha aiutato a ridurre gradualmente gli episodi di abbuffate.

Nonostante ciò, le ricadute non sono scomparse del tutto, infatti nei momenti di maggiore difficoltà, quando il lavoro o altre sfide della vita mi sopraffacevano, la tentazione di rifugiarmi nel cibo era ancora presente. Uno dei temi centrali che continuo a fronteggiare, ancora oggi, è la mia insoddisfazione riguardo alla mia realizzazione personale nel lavoro, dopo aver completato gli studi in ingegneria per dimostrare il mio valore, mi sono trovata a lavorare in un campo che, seppur stimolante dal punto di vista razionale, non soddisfa la mia necessità di esprimere la creatività. Questa mancanza ha spesso alimentato le mie ricadute nel binge eating, soprattutto nei momenti in cui mi sono sentita bloccata o insoddisfatta.

Nell'ultimo anno, grazie al percorso effettuato con la scuola HSU, all'alimentazione naturale e soprattutto alla maggior consapevolezza acquisita sento di aver fatto dei progressi e di stare molto meglio, certo può capitare che cerco una piccola ricompensa dolce oppure ho voglia di mangiare una pizza alla fine di una giornata particolarmente pesante, ma queste piccole ricerche di gratificazione terminano con la soddisfazione di quel bisogno e sempre nell'ambito della mia alimentazione vegana e senza glutine senza trasformarsi in abbuffate. Sicuramente sono molto più indulgente con me stessa rispetto al passato e vivere le mie scelte alimentari senza la rigidità di una volta mi ha permesso di ritrovare una pace interiore che mi era sempre sfuggita, aiutandomi a coltivare la gioia e il benessere che cercavo. La crescita spirituale ha avuto un forte impatto sul sentirmi meglio, infatti ricercare la gioia all'interno invece che all'esterno mi responsabilizza rispetto ai miei pensieri e alle mie emozioni e a non avere necessità di anestetizzarmi quando le cose non vanno come vorrebbe la mia mente e secondo le mie aspettative.

## PARTE 1 BINGE EATING

### 1.1 Il Binge Eating

Il binge eating, o definito in italiano come "disturbo da alimentazione incontrollata", è uno dei disturbi del comportamento alimentare più comune ed è caratterizzato da episodi ricorrenti di abbuffate durante i quali una persona consuma una quantità di cibo significativamente maggiore rispetto a quella che la maggior parte delle persone mangerebbe nello stesso periodo di tempo e in circostanze simili. Il disturbo da alimentazione incontrollata è stato riconosciuto come diagnosi clinica ufficiale relativamente di recente, essendo stato inserito per la prima volta nel *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM) nella sua quinta edizione, pubblicata dall'American Psychiatric Association nel 2013.

In generale le persone che soffrono di binge eating spesso sperimentano la sensazione di perdere di controllo durante gli episodi di abbuffata, seguiti da sensi di colpa, vergogna e angoscia, che possono verificarsi anche più volte alla settimana e sono spesso associati ad emozioni negative e disagio fisico e psicologico. La frequenza delle abbuffate e l'intensità delle emozioni negative che le accompagnano possono variare notevolmente da persona a persona, le ricerche scientifiche hanno dimostrato che il binge eating è legato a una combinazione di fattori genetici, biologici, psicologici e ambientali. Tra i maggiori fattori di rischio sono presenti la predisposizione familiare, le esperienze traumatiche, lo stress, e i tentativi ripetuti di dieta restrittiva. La predisposizione genetica può rendere alcune persone più predisposte a sviluppare disturbi alimentari in risposta a fattori ambientali, ad esempio le pressioni sociali per mantenere un certo standard di bellezza o esperienze traumatiche durante l'infanzia, possono contribuire allo sviluppo del disturbo. Le diete restrittive, in particolare, sono state identificate come un fattore scatenante comune per il binge eating, poiché il ciclo di restrizione e abbuffata può iniziare come un tentativo di controllare il peso, ma può rapidamente diventare una risposta automatica allo stress e alle emozioni negative.

Anche nel mio caso, il binge eating si è manifestato come una risposta a una serie di pressioni interne ed esterne come la mia convinzione che una dieta perfetta potesse risolvere ogni mio problema mi ha spinto verso un ciclo continuo di restrizioni alimentari seguite da abbuffate, la mancanza di consapevolezza e di strumenti per gestire le emozioni negative hanno trasformato il cibo in una forma di anestetico emotivo, un modo per sedare un dolore che non sapevo come affrontare. Inoltre, sebbene non ricorressi al vomito o all'uso di lassativi (come nel caso della bulimia), cercavo di compensare le abbuffate con altri comportamenti come l'eccessiva attività fisica o il digiuno il giorno successivo, nella speranza di annullare i "danni" causati dal cibo.

Le ricerche nel campo del binge eating hanno evidenziato che molte persone utilizzano il cibo come meccanismo di coping per gestire emozioni difficili, come tristezza, ansia o stress, questo è stato sicuramente vero anche per me: ogni abbuffata era un tentativo di riempire un vuoto, di trovare conforto in un momento di solitudine o di ansia. Sapere che esistono basi scientifiche per il binge eating e che non ero sola in questa esperienza è stato per me un primo passo importante verso la comprensione e la necessità di intraprendere un percorso per uscire da questo ciclo, la terapia psicologica è stato un primo passo per comprendere le cause e i meccanismi dietro il binge eating e mi ha aiutato a riconoscere i miei schemi di comportamento e a lavorare su strategie più sane e sostenibili per affrontare le emozioni difficili. Il binge eating è un disturbo complesso e multifattoriale che richiede una comprensione profonda e un approccio olistico al trattamento.

### 1.2 Fame emotiva e gratificazione: la dipendenza dalla dopamina

La fame emotiva rappresenta un fenomeno complesso in cui il cibo viene utilizzato come strumento per gestire emozioni difficili, piuttosto che per soddisfare un reale bisogno nutrizionale, questo comportamento si radica profondamente nel sistema di ricompensa del cervello, in particolare nel circuito dopaminergico. La dopamina, un neurotrasmettitore chiave, regola il piacere, la motivazione e la ricompensa, e quando consumiamo cibi particolarmente gustosi, soprattutto quelli ricchi di zuccheri, grassi e sale, il nostro cervello rilascia dopamina,

creando una sensazione di piacere e gratificazione immediata. Questa risposta dopaminergica può portare a una sorta di dipendenza dal cibo, in cui la persona continua a cercare il cibo non per fame, ma per ottenere quel picco di dopamina che offre un sollievo temporaneo dalle emozioni negative. Nel libro "L'era della dopamina. Come mantenere l'equilibrio nella società del «tutto e subito»", Anna Lembke esplora il ruolo della dopamina nel modellare i nostri comportamenti, specialmente in una società come la nostra, in cui le gratificazioni immediate sono onnipresenti, descrive la dopamina come il "neurotrasmettitore della sopravvivenza", essenziale per spingerci a cercare cibo, riparo e riproduzione, tuttavia, in un contesto moderno dove il cibo è facilmente accessibile e spesso altamente palatabile, questo sistema può andare fuori controllo: la sovrastimolazione dopaminergica, attraverso il consumo eccessivo di cibo o altre forme di piacere immediato, porta a una disfunzione del sistema di ricompensa, rendendo sempre più difficile raggiungere un equilibrio tra piacere e dolore. Lembke introduce il concetto dell'equilibrio dolore-piacere, descrivendo il cervello come una bilancia con due piatti: uno per il piacere e uno per il dolore, quando ci concediamo una gratificazione immediata, come mangiare una quantità eccessiva di cibo, spostiamo la bilancia verso il lato del piacere, ma il cervello cerca naturalmente di ripristinare l'equilibrio inclinando la bilancia verso il lato del dolore manifestando ad esempio sensi di colpa, ansia, o una sensazione di vuoto emotivo dopo l'abbuffata. Di conseguenza, si instaura un ciclo pericoloso: per alleviare il dolore causato dall'inclinazione della bilancia, si cerca nuovamente una gratificazione, perpetuando il ciclo di abbuffate e sensi di colpa. Nella mia esperienza personale ogni abbuffata non era semplicemente un atto di eccesso alimentare, ma una risposta emotiva a situazioni di stress, ansia, solitudine o insoddisfazione, infatti il cibo, in particolare i dolci e gli alimenti ad alto contenuto calorico, diventavano un mezzo per ottenere una gratificazione rapida, un modo per anestetizzare il disagio emotivo. La dopamina rilasciata durante questi episodi creava un breve momento di euforia, una tregua temporanea dal tumulto interno, un anestetico temporaneo il cui effetto finiva subito dopo l'abbuffata, la bilancia si inclinava verso il lato del dolore, portando con sé un senso di colpa schiacciante, vergogna e una rinnovata ansia. Questa oscillazione tra piacere e dolore mi ha intrappolata in un ciclo vizioso che sembrava impossibile da spezzare: ogni tentativo di riempire il vuoto emotivo con il cibo non faceva altro che alimentare ulteriormente il ciclo di dipendenza. Le abbuffate erano seguite da comportamenti compensatori, come il tentativo di digiunare il giorno successivo o di fare esercizio fisico in modo eccessivo, nella speranza di "annullare" i danni causati dall'eccesso, anche questi comportamenti non facevano che peggiorare la situazione, mantenendo la bilancia costantemente inclinata verso il dolore.

### 1.3 Il cibo spazzatura industriale: una formula creata a tavolino per la dipendenza

Il cibo spazzatura industriale è un prodotto del nostro tempo, studiato e progettato non solo per essere appetitoso, ma anche per creare una vera e propria dipendenza: negli ultimi decenni, l'industria alimentare ha perfezionato l'arte di combinare zuccheri, grassi e sale in proporzioni tali da massimizzare il piacere che questi alimenti offrono, rendendo i consumatori sempre più inclini a desiderare e consumare questi prodotti in modo compulsivo. Le combinazioni di ingredienti non sono casuali, ma frutto di ricerche scientifiche approfondite infatti gli scienziati alimentari lavorano per trovare il cosiddetto "punto di bliss" (bliss point), una combinazione precisa di zucchero, grassi e sale che attiva i centri del piacere nel cervello, rilasciando dopamina. Quando consumiamo cibi che attivano fortemente questi centri di piacere, come dolci, snack salati e bevande zuccherate, il nostro cervello entra in uno stato di gratificazione immediata, spingendoci a desiderare sempre di più questi alimenti.

Il fenomeno della dipendenza da cibo spazzatura è paragonabile, sotto certi aspetti, alla dipendenza da sostanze come la nicotina o l'alcol. I produttori di cibo fanno sì che, per massimizzare le vendite, devono creare prodotti che i consumatori non solo apprezzino, ma che siano spinti a consumare in grandi quantità e con regolarità: questo comporta una sorta di manipolazione del comportamento alimentare, dove il gusto e la soddisfazione momentanea diventano più importanti della salute e del benessere a lungo termine.

Uno dei problemi principali è che questi alimenti sono progettati per essere iperpalatabili, ovvero estremamente gustosi e difficili da resistere. La combinazione di zuccheri, grassi e sale non solo rende il cibo irresistibile, ma può anche interferire con i segnali di sazietà del corpo, inducendoci a mangiare di più di quanto abbiamo realmente bisogno. Questo meccanismo di iperconsumo è stato documentato in numerosi studi che mostrano come i cibi spazzatura possano alterare la normale regolazione dell'appetito, portando all'obesità e ad altre malattie metaboliche.

Ad esempio, un articolo pubblicato sulla rivista *Nature Neuroscience* ha mostrato come il consumo eccessivo di cibi ricchi di zuccheri e grassi può modificare i circuiti neurali del cervello in modo simile a quanto avviene con le droghe, riducendo la sensibilità ai segnali di sazietà e aumentando il desiderio di cibi ipercalorici: questo rende il cibo spazzatura particolarmente pericoloso, non solo per il suo apporto calorico, ma per il modo in cui altera il nostro comportamento alimentare e ci spinge verso un consumo compulsivo.

Il problema è aggravato dal fatto che il cibo spazzatura è spesso economicamente accessibile e ampiamente disponibile, creando un ambiente obesogenico in cui è facile cadere nella trappola della dipendenza alimentare. La pubblicità e il marketing aggressivo di questi prodotti contribuiscono ulteriormente a rendere il cibo spazzatura un elemento centrale nella dieta moderna, soprattutto tra i giovani e le popolazioni a basso reddito. Nel contesto della mia esperienza personale con il binge eating, il cibo spazzatura ha giocato un ruolo significativo, la sua capacità di offrire un piacere immediato e di attivare i centri del piacere nel cervello lo rendeva una scelta ricorrente nei momenti di stress, ansia o solitudine. La scelta di un'alimentazione naturale che ha escluso questi cibi per molto tempo è stata la chiave per superare definitivamente la dipendenza, infatti il consumo abbondante di frutta per soddisfare la richiesta di zuccheri da parte del corpo e l'alimentazione igienista basata su cibi naturali vegani ed integrali riporta il corpo in uno stato di pulizia e anche i cibi industriali non hanno più lo stesso effetto accattivante. Infatti dopo un periodo di alimentazione naturale assaggiando i cibi industriali non hanno più lo stesso sapore che la mente ricordava, e danno una sensazione quasi di disgusto.

#### 1.4 L'aumento delle dipendenze nel mondo occidentale

Negli ultimi decenni, il mondo occidentale ha assistito a un aumento esponenziale delle dipendenze legate a comportamenti che stimolano il rilascio di dopamina nel cervello, dipendenze che includono l'uso di droghe e alcol, il gioco d'azzardo, il sesso, il cibo, i social media, i videogiochi, fino allo shopping. Come già detto nel paragrafo 1.2 la dopamina gioca un ruolo centrale in questi comportamenti: ogni volta che sperimentiamo un'attività gratificante, il nostro cervello rilascia dopamina, che ci spinge a ripetere quel comportamento per ottenere nuovamente quella sensazione di piacere, ma questa ricerca costante di gratificazione può portare a comportamenti compulsivi e dipendenze.

Le statistiche rivelano un incremento allarmante nelle dipendenze nel mondo occidentale: secondo il *World Drug Report 2023* dell'ONU, il consumo di droghe è aumentato del 30% negli ultimi dieci anni, con oltre il 5,5% della popolazione mondiale di età compresa tra i 15 e i 64 anni che ha fatto uso di sostanze stupefacenti almeno una volta nell'ultimo anno. In particolare, l'uso di oppioidi, cocaina e metanfetamine è cresciuto in maniera significativa, contribuendo a un aumento delle overdose e delle morti correlate. Allo stesso tempo, l'abuso di alcol continua a essere una delle principali cause di mortalità prematura nei paesi occidentali.

Le dipendenze non si limitano solo alle sostanze, ma si estendono anche a comportamenti apparentemente innocui, ma che possono diventare compulsivi e dannosi come ad esempio l'uso dei social media, che è una delle dipendenze più diffuse nella società moderna. Secondo un report del *Pew Research Center* del 2022, circa il 70% degli adulti negli Stati Uniti controlla i propri account sui social media almeno una volta al giorno, con un tempo medio di utilizzo che continua a crescere di anno in anno. Questo aumento è particolarmente evidente tra i giovani, che spesso riportano difficoltà a disconnettersi, con effetti negativi sulla salute mentale, come ansia, depressione e problemi di autostima.

Anche il cibo è diventato una fonte di dipendenza, in particolare in una società in cui i cibi altamente processati e ricchi di zuccheri, grassi e sale sono facilmente accessibili e ampiamente consumati, oggi l'obesità è diventata

un'epidemia globale, con il *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) che riporta che più del 42% degli adulti negli Stati Uniti era obeso nel 2020, rispetto al 30% registrato due decenni prima. Questa dipendenza dal cibo, alimentata da una ricerca costante di gratificazione attraverso il gusto e il piacere, contribuisce non solo all'obesità, ma anche a una serie di disturbi alimentari, come il binge eating, che coinvolgono il consumo compulsivo di cibo.

L'aumento delle dipendenze è strettamente correlato con i cambiamenti radicali nella società moderna, caratterizzata da un ritmo di vita sempre più veloce e dall'avvento della tecnologia digitale. Viviamo in un'epoca in cui la gratificazione immediata è diventata la norma, con la tecnologia che ci offre accesso istantaneo a informazioni, comunicazioni, intrattenimento e prodotti: questa sovrabbondanza di stimoli e la disponibilità continua di piaceri facili hanno alterato il modo in cui il nostro cervello percepisce e gestisce il piacere e il dolore. Il continuo bombardamento di stimoli gratificanti sovrastimola il nostro sistema dopaminergico, portando a una saturazione dei recettori della dopamina e, di conseguenza, a una ridotta sensibilità al piacere.

Inoltre, la società moderna tende a distaccare gli individui dalla loro vera natura, spingendoli verso una vita dominata dalla produttività, dalla competizione e dal consumo, distaccandoli dalle connessioni umane autentiche, dalla natura e dal movimento, inoltre non viene sempre data una educazione e formazione sulla corretta gestione delle emozioni negative e dei momenti di difficoltà e questo porta molte persone a cercare compensazioni rapide sotto forma di dopamina. La spinta del Main Stream ad "essere sempre connessi" ai social media, a raggiungere successi materiali, o a ricorrere a piaceri immediati come cibo o sesso, non fa che accentuare un vuoto interiore, rendendo più difficile trovare un equilibrio duraturo e autentico.

Il crescente distacco dalla nostra vera natura, amplificato dalla velocità e dalla superficialità della vita moderna, non solo intensifica le dipendenze, ma contribuisce anche a un senso diffuso di insoddisfazione e alienazione, invece di investire nel lungo e complesso processo di costruzione di una vita equilibrata e connessa alle nostre vere esigenze, siamo spinti verso gratificazioni facili e immediate che, paradossalmente, ci lasciano sempre più vuoti e disconnessi.



## PARTE 2: IGIENISMO

### 2.1 Igienismo: una vita sobria ed essenziale per il benessere fisico ed emotivo

L'igienismo è un approccio alla vita che promuove una vita sobria e consapevole e una connessione autentica con la natura, allontanandosi dalla frenesia e dal consumismo che caratterizzano il mondo moderno. In un'epoca in cui siamo costantemente bombardati da stimoli che promettono gratificazioni immediate – dai cibi ultra-processati, alla tecnologia, fino alle distrazioni digitali – l'igienismo ci invita a riscoprire la semplicità e a concentrarci sulle piccole gioie quotidiane. Questa filosofia di vita incoraggia un ritorno ai fondamentali: un'alimentazione sana e naturale, il movimento fisico regolare, il contatto con la natura e un'indagine spirituale che porta alla ricerca della gioia che proviene dall'interno piuttosto che dall'esterno.

Nella mia esperienza personale, l'adozione di uno stile di vita igienista è stato un passaggio cruciale per rompere definitivamente il ciclo delle dipendenze, in particolare quella dal cibo e dalle gratificazioni immediate che ho descritto nei paragrafi precedenti. Ho scoperto che partendo da uno stile di vita più essenziale e da un'alimentazione più semplice, basata su cibi naturali con una grande quantità di frutta, gli altri cambiamenti sono venuti quasi da sé. Non è stato necessario pianificare ogni dettaglio, ma semplicemente concedermi di iniziare, seguire il mio istinto e ascoltare cosa mi fa stare bene, invece di cercare la felicità in piaceri temporanei, sto imparato a trovare gioia nelle piccole cose: una passeggiata nel verde, un pasto semplice ma nutriente, la pratica quotidiana dello yoga e il movimento fisico, e il tempo dedicato alla riflessione e alla meditazione.

Adottare uno stile di vita igienista significa allontanarsi dalla frenesia e dal consumo compulsivo, per tornare a vivere in armonia con il proprio corpo e con l'ambiente, significa prendersi cura di sé in modo olistico, riconoscendo che la vera felicità e il benessere duraturo non possono essere trovati in gratificazioni temporanee, ma richiedono un impegno costante nella coltivazione della propria salute fisica e mentale. Mangiare cibo più naturale è stata la porta d'ingresso a uno stile di vita diverso che mi hanno permesso di spezzare il ciclo della dipendenza da cibo e di altre gratificazioni immediate, sostituendo la ricerca di dopamina e di anestetici emotivi con una più profonda connessione con me stessa e con il mondo che mi circonda.

### 2.2 L'importanza del cibo naturale e integrale

Secondo la mia esperienza la base della salute è mangiare cibo naturale, integrale e non processato, come frutta, verdura e cereali integrali, un'abitudine fondamentale per mantenere un corpo sano e una mente equilibrata, infatti questi alimenti, ricchi di nutrienti essenziali come vitamine, minerali e fibre, forniscono al nostro organismo tutto ciò di cui ha bisogno per funzionare al meglio. In particolare, il consumo di cibo vegetale crudo, come frutta e verdura fresca, è benefico perché ci permette di introdurre intatte le vitamine e gli enzimi naturali che rimangono vivi e attivi, contribuendo a migliorare la digestione e a potenziare il sistema immunitario.

Il cibo integrale e non processato è ricco di fibre, che svolgono un ruolo cruciale nella salute del nostro microbiota intestinale, la comunità di miliardi di batteri che abitano il nostro intestino e che influenzano profondamente la nostra salute generale, inclusa la regolazione delle emozioni e la gestione dello stress. C'è uno studio pubblicato su *Cell Host & Microbe* che ha dimostrato che una dieta ricca di fibre alimentari, derivanti da alimenti integrali come frutta, verdura e cereali, promuove la diversità del microbiota intestinale, migliorando la produzione di metaboliti benefici come gli acidi grassi a catena corta, che sono collegati a una riduzione dell'infiammazione e a un miglioramento dell'umore.

Mangiare in modo naturale e integrale non solo nutre il corpo, ma ha anche effetti positivi sulla mente, infatti il microbiota intestinale, è strettamente collegato all'asse intestino-cervello, una via di comunicazione bidirezionale che influenza il nostro stato emotivo. Secondo una revisione della letteratura pubblicata su *Nature Reviews Gastroenterology & Hepatology*, le persone che seguono una dieta ricca di alimenti vegetali non

processati mostrano una minore incidenza di disturbi legati allo stress, come ansia e depressione, grazie alla modulazione positiva del microbiota intestinale.

Nel mio percorso verso un'alimentazione più sana, ho sperimentato in prima persona i benefici di una dieta basata su cibi naturali, integrali e in particolare crudi. Ho notato come il mio corpo risponda meglio a questi alimenti, con un miglioramento della digestione, un aumento dell'energia e una sensazione generale di benessere, inoltre sento che questo tipo di alimentazione ha avuto un impatto positivo anche sul mio umore. Il cambiamento nel mio microbiota oltre ad aver contribuito a questo miglioramento fisiologico e di umore ha, come ho scritto precedentemente, anche reso i cibi industriali e processati meno invitanti, infatti mi è successo di mangiare dopo un po' di tempo questa tipologia di alimenti e di trovarli molto meno appetitosi.

### 2.3 Sport e Movimento Fisico

Per me il movimento fisico e lo sport sono attività fondamentali per il benessere complessivo del corpo umano, influenzando non solo la salute fisica, ma anche quella mentale e intestinale. Anche secondo diverse ricerche scientifiche l'attività fisica regolare è stata associata a numerosi benefici per la salute, inclusa la riduzione del rischio di malattie croniche, il miglioramento della funzionalità cardiovascolare, e il potenziamento del sistema immunitario. Tuttavia, il suo impatto va oltre il semplice benessere fisico: il movimento è strettamente legato anche alla salute del microbiota intestinale e alla regolazione dell'umore.

Il legame tra attività fisica e umore è anch'esso ben documentato, infatti l'esercizio fisico regolare stimola la produzione di endorfine, neurotrasmettitori che agiscono come analgesici naturali e regolatori dell'umore, contribuendo a ridurre lo stress, l'ansia e i sintomi depressivi. Ad esempio uno studio pubblicato su *JAMA Psychiatry* ha evidenziato che l'attività fisica moderata, come camminare o fare jogging, può ridurre significativamente il rischio di sviluppare depressione, migliorando allo stesso tempo la qualità della vita e il benessere emotivo.

Nel mio percorso personale, ho scoperto quanto il movimento fisico sia fondamentale per il mio equilibrio. Non si tratta solo di mantenersi in forma fisicamente, ma di un vero benessere a 360°: la mia pratica regolare di sport, che include attività come camminate nella natura, yoga e palestra, ha sempre un impatto positivo sul mio umore e il mio benessere generale. Dopo ogni attività fisica o allenamento la mia mente è sempre più chiara e serena.

L'attività fisica, quindi, non è solo un complemento alla dieta e allo stile di vita salutare, ma un elemento chiave per promuovere la salute intestinale e il benessere psicologico, infatti il movimento regolare non solo rinforza il corpo, ma equilibra anche la mente, creando un ciclo virtuoso di salute e benessere che si riflette in ogni aspetto della nostra vita.

### 2.4 Lo stretching e lo yoga: strumenti di rilascio delle tensioni fisiche ed emotive

Una parte fondamentale del mio benessere è data dallo stretching e lo yoga che sono pratiche antiche che hanno dimostrato di avere effetti benefici non solo sul corpo, ma anche sulla mente e sulle emozioni. Queste attività fisiche, se praticate con costanza e consapevolezza, possono contribuire significativamente a sciogliere le tensioni accumulate nel corpo e a promuovere un profondo senso di benessere emotivo. Lo stretching, in particolare, coinvolge l'allungamento muscolare attraverso movimenti lenti e controllati, che non solo migliorano la flessibilità, ma aiutano anche a rilasciare le tensioni muscolari causate da stress e ansia, infatti quando ci sentiamo stressati il nostro corpo tende a contrarsi, creando tensioni che si accumulano soprattutto nelle spalle, nel collo e nella schiena. Lo stretching consapevole, focalizzando l'attenzione sul respiro e sui movimenti del corpo, permette di allentare queste tensioni, favorendo una sensazione di rilassamento fisico che si riflette anche sul piano emotivo e immediatamente percepibile a fine sessione.

Diversi studi scientifici hanno dimostrato che lo yoga può ridurre significativamente i livelli di stress e ansia, migliorare l'umore e aumentare il benessere generale. Ad esempio una ricerca pubblicata su *Frontiers in*

*Human Neuroscience* ha evidenziato che lo yoga può alterare l'attività cerebrale in modo positivo, riducendo l'attivazione dell'amigdala, una regione del cervello associata alla risposta allo stress. Mentre un altro studio pubblicato sul *Journal of Alternative and Complementary Medicine* ha rilevato che la pratica regolare dello yoga può ridurre i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress, contribuendo a migliorare la gestione delle emozioni e a ridurre la tensione muscolare.

Per me, lo stretching e lo yoga sono diventati strumenti fondamentali per gestire le tensioni accumulate durante le giornate difficili. Nei momenti di maggiore stress o ansia, mi rivolgo a queste pratiche per ritrovare un senso di equilibrio e calma interiore, infatti il movimento lento e consapevole dello stretching, unito alla respirazione profonda, mi permette di sentire le tensioni fisiche sciogliersi gradualmente. Dopo una sessione di yoga, avverto un allentamento delle tensioni non solo nel corpo, ma anche nella mente, come se venisse fatto spazio ad ogni preoccupazione o pensiero negativo. Questo senso di benessere è qualcosa di tangibile, una sensazione di leggerezza e serenità che mi accompagna anche dopo la pratica.

La capacità dello yoga e dello stretching di influenzare positivamente sia il corpo che la mente è supportata anche dalla loro capacità di stimolare il sistema nervoso parasimpatico, responsabile delle risposte di "riposo e digestione", contrapposte alle risposte di "lotta o fuga" attivate dal sistema nervoso simpatico.

Questo processo è particolarmente efficace quando si integra la consapevolezza del respiro con i movimenti fisici, poiché il respiro è strettamente legato al sistema nervoso autonomo e può influenzare direttamente il nostro stato emotivo.

## 2.5 Il contatto con la natura

Il contatto con la natura è una delle forme più antiche e potenti di terapia per il corpo e la mente, ci sono numerosi studi scientifici e ricerche recenti che hanno dimostrato che trascorrere del tempo immersi in ambienti naturali ha effetti profondamente positivi sul benessere psicofisico. Il libro *La terapia segreta degli alberi* di Marco Mencagli e Marco Nieri (docente HSU) esplora come la vicinanza agli alberi e alle foreste possa avere effetti terapeutici, favorendo la rigenerazione fisica e mentale. Gli autori descrivono come il semplice atto di passeggiare in un bosco o di trascorrere del tempo sotto la chioma degli alberi possa ridurre lo stress, abbassare la pressione sanguigna e migliorare l'umore, grazie al rilascio di sostanze volatili chiamate "terpeni" che gli alberi emettono, le quali hanno dimostrato di avere proprietà benefiche per il sistema immunitario.

Il fenomeno del "forest bathing" (o "shinrin-yoku" in giapponese), che consiste nel trascorrere del tempo immersi nella natura, è stato oggetto di numerosi studi, c'è una ricerca pubblicata su *Environmental Health and Preventive Medicine* che ha dimostrato che il contatto con la natura può ridurre significativamente i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress, e migliorare la qualità del sonno e il benessere generale. C'è anche uno studio su *Frontiers in Psychology* che ha rilevato che trascorrere del tempo in ambienti naturali migliora le funzioni cognitive, riduce i sintomi di depressione e ansia, e aumenta il senso di felicità e soddisfazione.

Dal punto di vista personale, ho notato che le vacanze in campeggio, dove posso stare 24 ore su 24 a contatto diretto con gli alberi, in pinete meravigliose, mi donano un grande senso di pace interiore e benessere. Essere immersa nella natura in modo così completo, lontano dal caos della vita quotidiana, mi ricarica come poche altre cose riescono a fare. Anche le giornate trascorse in montagna, circondata dalla natura sconfinata, mi offrono un profondo senso di benessere, in questi momenti, mi sento veramente connessa alla terra e una cosa sola con gli alberi, la terra e le rocce.

## PARTE 3: CONSIDERAZIONI PERSONALI ED ESPERIENZE SIGNIFICATIVE

### 3.1 Affrontare il disagio senza scappatoie

Dalle ricerche effettuate, ma anche dalle mie sensazioni personali, credo che, in particolare le generazioni cresciute negli anni '80 e '90 (a cui appartengo), hanno una maggiore difficoltà a confrontarsi con le emozioni negative e il disagio interiore. Avendo vissuto in un'epoca di rapida evoluzione tecnologica e di accesso immediato a una miriade di distrazioni, non abbiamo imparato adeguatamente a stare con il nostro dolore, invece di sviluppare una capacità di affrontare e convivere con le emozioni difficili, molti di noi hanno adottato tendenze a cercare scappatoie e vie di fuga, spesso ricadendo in comportamenti dipendenti e autodistruttivi.

Nel mio percorso ho trovato molto interessante il libro *Brain over Binge* di Kathryn Hansen che esplora proprio come il tentativo di evitare il dolore e il disagio possa portare a comportamenti disfunzionali come il binge eating, lei sottolinea come la mente può essere condizionata a seguire determinati schemi per evitare il dolore, ma che questi schemi possono essere spezzati solo imparando a stare con le proprie emozioni senza giudizio, senza cercare rifugio in scappatoie che, a lungo andare, si rivelano distruttive. Mi ritrovo molto nelle sue considerazioni, avendo sperimentato in prima persona come la fuga dalle emozioni scomode mi abbia portato a sviluppare abitudini dannose che, col tempo, sono diventate difficili da gestire.

La nostra generazione è stata la prima a crescere con la tecnologia digitale, e questo ha avuto un impatto significativo sul modo in cui affrontiamo il dolore, infatti con l'avvento di Internet, dei videogiochi e, successivamente, dei social media, è diventato sempre più facile trovare distrazioni immediate che allontanano temporaneamente il disagio, ma queste "fughe" non fanno che posticipare il confronto con le emozioni e possono portare a sviluppare dipendenze che radicano ancora di più il problema. Questo fenomeno è stato ampiamente studiato e documentato, con numerosi esperti che hanno messo in luce come l'incapacità di tollerare il dolore emotivo sia una delle principali cause dello sviluppo di comportamenti dipendenti.

Un'alternativa potente a queste tendenze è rappresentata dalla meditazione, una pratica con radici nel buddismo che insegna a rimanere presenti nel momento e a osservare le proprie emozioni senza giudizio, che ci invita a non fuggire dalle emozioni negative, ma a restare con esse, a comprenderle e a lasciarle andare. Thich Nhat Hanh, un famoso maestro buddista, ci ricorda che la sofferenza può essere un'opportunità di crescita, non è qualcosa da evitare, ma piuttosto qualcosa da accogliere e da trasformare attraverso la pratica della meditazione e l'accettazione della sofferenza come parte integrante della vita, in questo modo possiamo sviluppare una maggiore resilienza e capacità di vivere in armonia con le nostre emozioni.

Grazie alla meditazione e all'approccio descritto da Kathryn Hansen, ho imparato prima a riconoscere i miei schemi di evitamento e poi a costruire una maggiore resilienza emotiva.

Questa consapevolezza ha avuto un impatto profondo sulla mia vita, nel tempo ho capito che smettendo di fuggire dalle emozioni negative e stando con esse sono meno spaventose di quello che la nostra mente e la nostra ansia vogliono farci credere e seppur possa essere spiacevole e difficile nel lungo periodo risulta meno doloroso che cercare continuamente di fuggire con la dipendenza dal cibo come nel mio caso.

Una tecnica che mi è molto utile per stare con le emozioni negative è quella del "Toglen" insegnata dalla monaca Pema Chödrön, si tratta, come dice lei, di una pratica "contro natura", infatti suggerisce che quando siamo pervasi da una emozione difficile dovuta a una nostra situazione o a quella di qualcun altro invece che allontanare il dolore e cercare di non pensarci come istintivamente siamo portati a fare, possiamo provare a concentrarsi sul nostro respiro cercando di ispirare il nostro dolore o quello dell'altra persona che sta soffrendo e poi pensando di ispirare anche quello di tutti gli esseri che stanno provando quella stessa sofferenza in ogni parte del mondo e poi con l'espiazione inviare loro quiete o quello che sentiamo potrebbe portare loro sollievo e felicità. Questa pratica mi ha aiutato molto a non allontanare le emozioni negative ma gestirle e dissolverle nel cuore.

### 3.2 Apprezzare il percorso nell'era del "tutto e subito"

Nella società di oggi caratterizzata da un ritmo frenetico e dalla ricerca costante di risultati immediati, siamo spesso spinti a volere tutto e subito, senza concederci il tempo di apprezzare e vivere il percorso che ci porta al raggiungimento dei nostri obiettivi, questa mentalità è radicata in un sistema che premia la velocità e l'efficienza, ma che spesso trascura il valore del processo, del tempo necessario per crescere, imparare e maturare. Per uscire da questo tipo di mentalità per me sono state molto utili pratiche come lo yoga, dove l'importanza del percorso non può essere sottovalutata. Il processo di crescita e trasformazione che avviene lungo il cammino è ciò che dà profondità e significato sia ai risultati finali, ma anche all'esperienza stessa.

Lo yoga, una pratica millenaria che unisce corpo, mente e spirito, insegna proprio l'importanza di essere presenti nel momento e di apprezzare ogni passo del percorso, senza concentrarsi esclusivamente sui risultati. Ogni asana (posizione) nello yoga richiede tempo, dedizione e pazienza per essere perfezionata e approfondita anche dal punto di vista spirituale. Non è solo il raggiungimento della posizione finale che conta, ma tutto ciò che impariamo mentre ci avviciniamo ad essa: la consapevolezza del respiro, l'attenzione al corpo, l'accettazione dei propri limiti e la pratica costante. In questo senso, lo yoga mi ha insegnato che il processo di evoluzione è più importante del mero risultato. Questa lezione si applica non solo alla pratica fisica dello yoga, ma a ogni aspetto della vita. Secondo il filosofo Eknath Easwaran, "Lo yoga non è una promessa di rapidità, ma una promessa di costanza", è un invito a essere pazienti con sé stessi, a rispettare il proprio ritmo e a capire che il vero valore si trova nel cammino e non nella destinazione.

Questo concetto mi è stato trasmesso anche da una delle mie artiste preferite Marina Abramovic che nel suo lavoro ha spesso sottolineato che "il processo è più importante del risultato". Questo approccio è evidente nelle sue performance, dove il tempo, la resistenza e l'esperienza del momento presente sono centrali, la sua opera invita a riflettere sulla società moderna e sulla sua ossessione per il risultato immediato, sfidandoci a rallentare e a trovare significato nel percorso. Per Abramovic, il vero valore artistico risiede nell'esperienza stessa della creazione, non solo nell'opera finita.

In un mondo che spesso premia l'immediatezza, imparare ad apprezzare il percorso è una sfida, ma anche una necessità. Personalmente, sto ancora imparando ad apprezzare il processo piuttosto che concentrarmi solo sull'obiettivo finale, non sempre ci riesco a pieno, ma sto comprendendo che è proprio nel viaggio che risiede il vero arricchimento. Che si tratti di un progetto personale, di un percorso di guarigione o di crescita spirituale, è fondamentale riconoscere il valore di ogni passo che compiamo. Ogni momento, ogni sfida e ogni piccola vittoria lungo il percorso contribuiscono a formarci, a renderci più resilienti e più consapevoli.

Molte ricerche scientifiche offrono supporto in questa direzione: diversi studi psicologici indicano che le persone che si concentrano sul processo, piuttosto che sui risultati immediati, tendono a essere più soddisfatte e resilienti nel lungo periodo, come ad esempio uno studio sulla "mentalità di crescita" condotto da Carol Dweck, professoressa di psicologia a Stanford, ha dimostrato che valorizzare il percorso di apprendimento e la perseveranza porta a un maggiore successo e benessere a lungo termine.

### 3.3 Il primo lockdown: un ritorno alla semplicità e alla connessione con la natura

Il primo lockdown del COVID-19 in Italia, nella primavera del 2020, è stato purtroppo per molti un periodo di incertezza e preoccupazione, ma per me ha rappresentato anche un momento di profondo benessere e riflessione. In quel periodo, la pressione costante della società si è improvvisamente abbassata. Uscivo da un periodo di lavoro molto intenso, in cui mi ero lasciata prendere dai valori dell'iperlavoro, dell'efficienza e dai dal gaudagno della società capitalista, ero immersa in un ritmo frenetico, spinta dall'idea che la produttività e l'efficienza fossero misura del mio valore. Con il lockdown, le aspettative sociali, il ritmo frenetico della vita quotidiana, le richieste del lavoro e le dinamiche sociali si sono temporaneamente allentate, permettendomi di fare il punto della situazione di sperimentare una vita più lenta, più consapevole, e più connessa con me stessa e con la natura.

Durante il lockdown, ho trascorso molto tempo a casa, in compagnia del mio amato cane Pablo e le giornate erano scandite da passeggiate nel bosco vicino casa, un luogo che è diventato il mio rifugio, il mio luogo sicuro e di gioia. Ogni giorno, camminavo tra gli alberi, respirando l'aria fresca e ascoltando i suoni della natura, in quei momenti, mi sentivo in perfetta sintonia con l'ambiente circostante, come se fossi un tutt'uno con gli alberi, con la terra, con l'universo stesso. Questa connessione profonda con la natura mi ha regalato una pace interiore che non avevo mai sperimentato prima. Inoltre, ho ripreso a praticare yoga e meditazione, attività che avevo abbandonato da qualche mese, e attraverso queste pratiche ho ritrovato una parte di me stessa che avevo temporaneamente perso. Lo yoga e la meditazione mi hanno aiutato a riconnettermi con il mio mondo interiore, permettendomi di affrontare il periodo di isolamento con serenità e consapevolezza.

Durante il lockdown, senza esserne pienamente consapevole, stavo praticando una forma di *shinrin-yoku* ogni giorno, trovando conforto e guarigione nella quiete del bosco e ho capito che il ritmo frenetico e le pressioni della vita moderna non mi permettevano di vivere pienamente, di godere delle piccole cose che mi portano gioia.

Quel momento, con tutto il suo carico di difficoltà, è stato per me un periodo di grande crescita personale, che mi ha aiutato a delineare la direzione da prendere nella mia vita, infatti la connessione con la natura, il rallentare il ritmo, e l'ascolto del mio mondo interiore sono diventati elementi fondamentali della mia esistenza.

### 3.4 La leggerezza come antidoto alla perfezione

Nel mio percorso di crescita personale, ho gradualmente iniziato a rendermi conto di quanto fosse sopravvalutata l'idea di perfezione che avevo coltivato per gran parte della mia vita. È stato un processo progressivo, iniziato intorno ai 26-27 anni, quando ho iniziato il mio viaggio di consapevolezza, ho cominciato a comprendere che il desiderio di essere perfetta non era realistico e inoltre era anche profondamente limitante. Guardandomi intorno, osservando le persone che ammiro e che mi sono simpatiche, ho notato che non erano persone perfette, al contrario, erano persone che sapevano ridere dei propri errori, consapevoli dei propri limiti, e soprattutto non si prendevano troppo sul serio.

Questo cambiamento di prospettiva mi ha portato a invertire la rotta e a cercare di vivere il presente in modo più leggero, senza il peso schiacciante delle aspettative di perfezione, ho capito che la leggerezza non è superficialità, ma un atteggiamento fondamentale per affrontare la vita con serenità. Vivere con leggerezza significa accettare la vita così com'è, con tutte le sue imperfezioni e imprevisti. Non significa rinunciare alle aspirazioni o smettere di lavorare per un futuro migliore, ma piuttosto accettare il momento presente per quello che è, senza ossessionarsi con ciò che non va come vorremmo.

Una delle tecniche che mi è stata particolarmente utile in questo percorso è stata la selezione dei pensieri. Ho imparato che, anche se non possiamo controllare quali pensieri si presentano nella nostra mente, possiamo scegliere a quali dare importanza. Ho iniziato a focalizzarmi su pensieri che mi fanno stare bene: pensieri di gratitudine, pensieri d'amore e pensieri di benessere. Questa pratica mi ha aiutato a liberarmi dal peso della perfezione e a coltivare un atteggiamento più positivo e costruttivo nei confronti della vita.

La leggerezza, in questo contesto, diventa un modo per navigare tra le sfide e le difficoltà con maggiore serenità, permettendo di affrontare gli errori e le imperfezioni con un sorriso, piuttosto che con autocritica e rigidità. È un invito a vivere con meno ansia e più fiducia, sapendo che non tutto deve essere perfetto per essere valido o significativo.

Gli errori e le imperfezioni di oggi diventeranno le storie di cui rideremo un domani, spesso le esperienze in cui ci sentiamo in grande difficoltà se non addirittura umiliati diventano aneddoti che ci fanno ridere per anni.

## CONCLUSIONI

Guardando indietro al percorso che ho portato in questa tesi, mi rendo conto di quanto sia fondamentale vedere la vita come un processo che accade per noi, e non contro di noi, questa prospettiva non è solo una forma di pensiero positivo, ma una verità profonda che mi ha permesso di affrontare le difficoltà con maggiore serenità. Ho imparato che il dolore e le sfide non sono nemici da evitare, ma compagni di viaggio che, se accettati, possono portarci a una crescita personale e spirituale.

Attraversare il dolore, anziché cercare di evitarlo o di sfuggirvi, è stato per me un punto di svolta, sono cresciuta in una società che mi ha spesso insegnato a cercare scappatoie facili per evitare il disagio, ma ho capito che la vera guarigione avviene solo quando mi concedo di sentire pienamente le emozioni. La meditazione e la pratica yoga mi hanno guidato verso questa consapevolezza.

Ho anche scoperto quanto sia importante avere un approccio spirituale alla vita, basato sulla fede e sulla connessione con qualcosa di più grande di noi, infatti nei momenti di apertura quando riesco a sentire che tutto è connesso, che ogni esperienza ha un senso e un valore, trovo una pace interiore che mi permette di affrontare le sfide con fiducia. Questa connessione la sento non solo con le persone, ma anche con la natura e con il cibo che scelgo di consumare, infatti l'alimentazione naturale, ricca di cibi integrali e non processati e il contatto quotidiano con la natura sono diventati strumenti essenziali che mi aiutano a mantenere alta la mia energia e a migliorare il mio umore. Inoltre seguire un'alimentazione vegana mi fa percepire come maggiormente significativo e autentico l'amore e il rispetto che provo per tutti gli animali, dando un profondo significato anche a tutte le altre scelte e attività che ho intrapreso.

"La magia è la scienza e la pratica degli influssi. Se un oggetto o un essere esercita sul mondo circostante un'influenza favorevole, si parla di magia bianca, se invece disturba, disorganizza e distrugge, si parla di magia nera. In questo senso si può considerare che tutto è magia: i gesti, le parole, gli sguardi, i suoni, i colori, le forme geometriche...e lo stesso accade per gli animali, le piante e i minerali, nella misura in cui questi agiscono sugli esseri, li attirano o li respingono, li guariscono o li rendono malati: possiedono un potere magico. Quando guardiamo il sole, le stelle, le montagne, o i laghi sentiamo che essi agiscono su di noi e ci influenzano." – Omraam Mikhaël Aïvanhov

Questa citazione di Omraam Mikhaël Aïvanhov racchiude perfettamente il potere sottile e trasformativo delle influenze che ci circondano. La connessione con la natura, il rallentare il ritmo, e l'ascolto del mio mondo interiore e la selezione dei pensieri sono elementi fondamentali per il mio benessere.

In conclusione, anche se come tutti ho ancora dei momenti di chiusura e dei momenti di apertura, dei periodi in cui riesco meglio ad affrontare i problemi della vita e dei momenti più di difficoltà come è normale che sia, sento di aver imparato che la vera salute viene dall'integrazione di tutte queste dimensioni: la spiritualità, l'alimentazione naturale, il contatto con la natura, e la capacità di stare con le proprie emozioni, anche quelle più difficili e che sia più bello affrontare la vita un passo alla volta invece che cercare scappatoie o anestetici.

## BIBLIOGRAFIA

- Valdo Vaccaro, Alimentazione naturale, Anima Edizioni, Milano 2009.
- <https://www.valdovaccaro.com/blog/>
- Irene Luzi, La svolta vegetale. Un percorso di salute alla riscoperta della tua intelligenza alimentare, Longanesi, 2024.
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Lembke, A. (2021). L'era della dopamina. Come mantenere l'equilibrio nella società del «tutto e subito», RoiEdizioni, 2022.
- Volkow, N. D., Wang, G. J., Fowler, J. S., & Telang, F. (2008). Overlapping neuronal circuits in addiction and obesity: evidence of systems pathology. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*.
- Koob, G. F., & Volkow, N. D. (2016). Neurobiology of addiction: a neurocircuitry analysis. *The Lancet Psychiatry*.
- Berridge, K. C., & Robinson, T. E. (2016). Liking, wanting, and the incentivesensitization theory of addiction. *American Psychologist*.
- Moss, M. (2013). Salt Sugar Fat: How the Food Giants Hooked Us. Random House.
- Avena, N. M., Rada, P., & Hoebel, B. G. (2008). Evidence for sugar addiction: Behavioral and neurochemical effects of intermittent, excessive sugar intake. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*.
- Stice, E., Spoor, S., Bohon, C., & Small, D. M. (2008). Relation between obesity and blunted striatal response to food is moderated by Taq1A Gene. *Science*.
- United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC), World Drug Report 2023.
- World Health Organization (WHO), Global Status Report on Alcohol and Health 2022.
- Pew Research Center, Social Media Use in 2022 (<https://www.pewresearch.org/internet/2022/08/10/teens-social-media-and-technology-2022>).
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC), Adult Obesity Facts 2020 (<https://www.cdc.gov/obesity/php/data-research/adult-obesity-facts.html>)
- Deehan, E. C., & Walter, J. (2016). The Fiber Gap and the Disappearing Gut Microbiome: Implications for Human Health. *Cell Host & Microbe*.
- Cryan, J. F., et al. (2019). The Microbiota-Gut-Brain Axis. *Nature Reviews Gastroenterology & Hepatology*.
- Schuch, F. B., et al. (2018). Physical Activity and Incident Depression: A Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. *JAMA Psychiatry*.
- Streeter, C. C., Gerbarg, P. L., Saper, R. B., Ciraulo, D. A., & Brown, R. P. (2012). Effects of yoga on the autonomic nervous system, gamma-aminobutyric-acid, and allostasis in epilepsy, depression, and post-traumatic stress disorder. *Medical Hypotheses*.
- Villemure, C., Ceko, M., Cotton, V. A., & Bushnell, M. C. (2014). Insular cortex mediates increased pain tolerance in yoga practitioners. *Cerebral Cortex*.
- Streeter, C. C., Whitfield, T. H., Owen, L., Rein, T., Karri, S. K., Yakhkind, A., & Jensen, J. E. (2010). Effects of yoga versus walking on mood, anxiety, and brain GABA levels: A randomized controlled MRS study. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*.
- Mencagli, M., & Nieri, M. (2017). La terapia segreta degli alberi. Mondadori.
- Park, B. J., et al. (2010). The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan. *Environmental Health and Preventive Medicine*.
- Bratman, G. N., et al. (2015). The benefits of nature experience: Improved affect and cognition. *Frontiers in Psychology*.



- Hansen, K. (2011). *Brain over Binge: Why I Was Bulimic, Why Conventional Therapy Didn't Work, and How I Recovered for Good*. Camellia Publishing.
- Hanh, T. N. (1992). *Il miracolo della presenza mentale. Un manuale di meditazione*, Ubaldini Editore, 1992.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2010). *The Narcissism Epidemic: Living in the Age of Entitlement*. Atria Books.
- Abramovic, M. *Attraversare i muri: Un'autobiografia*, Bompiani, 2018.
- Marini Renato, *Il mistero dell'Ego: Il guardiano del ponte che collega il cervello allo spirito*, 2023.
- Pema Chödrön, *Se il mondo ti crolla addosso*, Feltrinelli, 2017.