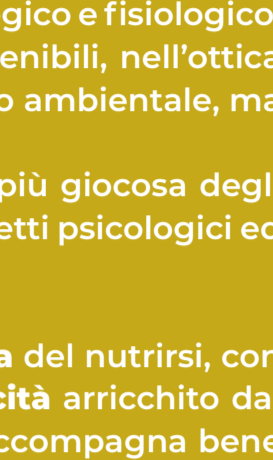


# MANGIARE o non MANGIARE

non è QUESTO IL PROBLEMA

# ALIMENTAZIONE



Editoriale a cura di ASD A Piedi Nudi Via Castiglione 101, 40136 Bologna - www.apiedinudiasd.it Illustrazioni e grafica: Valentina Lasagni

16 OTTOBRE 2021  
GIORNATA MONDIALE DELL'ALIMENTAZIONE

Dal 1979 la FAO ha istituito la **Giornata Mondiale dell'Alimentazione** per sottolineare l'importanza di un gesto apparentemente così semplice, ma di fatto non scontato per tutti e molto complesso nel suo aspetto psicologico e fisiologico. Quest'anno il tema è la trasformazione verso sistemi agroalimentari sostenibili, nell'ottica di mettere in evidenza la transizione verso un approccio ecologico in senso ambientale, ma anche di accessibilità da parte delle popolazioni più svantaggiate.

Il nostro editoriale vuole rendere omaggio a questo tema con un'analisi più giocosa degli aspetti della nutrizione: un'esperienza che coinvolge tutti i sensi, attiva aspetti psicologici ed emozionali e promuove relazioni e convivialità.

Così, il menù che vi proponiamo apre con un **antipasto di consapevolezza** del nutrirti, con estratto di Mindful Eating e Intuitive Eating. A seguire, un **primo di criticità** arricchito dal valore attribuito al cibo come bene fondamentale. Il piatto principale si accompagna bene con una **buona degustazione meditativa** dell'uvetta che ci prepara ad un **secondo piatto per addetti ai lavori**, più impegnativo, questo affronta scientificamente temi di grande attualità quali il macrobiota, l'infiammazione e la relazione genetica/ambiente. Di **contorno una riflessione** sul mondo del biodinamico e del biologico, mentre lo chef consiglia come **dessert un viaggio** nella creatività del piatto. E se vi è venuta fame una **gustosa ricetta** per sporcarsi le mani davvero.

Bon appétit à tout le monde!

[4' di lettura]

## ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE: L'ARTE DEL SAPERSI ASCOLTARE

[di Francesca Ferrone, Nutrizionista]

Alimentarsi SIGNIFICA nutrire il proprio organismo, quindi un atto d'amore che facciamo verso noi stessi, verso la nostra salute. In occasione della giornata mondiale dell'alimentazione, vorrei proporvi un argomento che si discosti dalle rigide regole della dietetica classica per incominciare ad ascoltarci maggiormente, a portare a tavola la consapevolezza e la cultura del cibo e a riscoprire sapori e odori che la frenesia di tutti i giorni tende a dimenticare.

> **CLICCA QUI PER LEGGERE DI +**



[1'30' di lettura]

## NUTRIZIONE COME AZIONE

[di Serena Staropoli, cuoca per passione e titolare di Bistrot]

Ciò che ognuno di noi auspica è uno sviluppo sano che ci mantenga in buona salute.

La cura personale soprattutto della nostra immagine cresce esponenzialmente da anni, l'attenzione per il nostro corpo passa attraverso l'utilizzo di cosmetici che migliorano il nostro aspetto, di fitness che scolpisce il nostro corpo, di abiti firmati e di tendenza per mostrarci al meglio e per affermare la nostra condizione.

Per acquistare tutto questo siamo disposti a spendere cifre importanti che sono sinonimo di qualità del prodotto. Mi ha sempre colpito come il cibo raramente rientri in questi parametri. > **CLICCA QUI PER LEGGERE DI +**



[1' di lettura]

## MANGIAMI, BEVIMI OPPURE TI MANGIO, TI BEVO?

[di Cristina Pellegrino, Psicologa]

Siamo quello che mangiamo, mangiamo quello che sentiamo. Vi è mai capitato di mangiare per noia? Oppure per tirarvi su dopo una delusione, per premiarvi di un raggiungimento? Spesso scegliamo di esprimere le nostre emozioni con il cibo, fonte primaria di nutrimento fisico ma non solo.

> **CLICCA QUI PER LEGGERE DI +**



[5' di lettura]

## NUTRIZIONE E MANTENIMENTO DELLA PERFORMANCE PSICO-FISICA

[di Annalisa Ghiglia, Biologa & Nutrizionista]

Nutrizione e performance psicofisica: facciamoci delle domande e cerchiamo di darci delle risposte. Sempre più siamo «bombardati» da FAKE NEWS provenienti da diversi canali di informazione (Dr. WEB, riviste non di settore, vicini di casa, colleghi di lavoro, figure di «esperti» non qualificate e riconosciute ...) riguardanti tematiche di salute e benessere. Sempre più sentiamo di «tribù alimentari» e di «diete» di restrizione e/o formulate sulla base di test di alcuna validità clinica. Il criterio per salvaguardarci da questa ambiguità e confusione di messaggi è quello di «fare chiarezza», di porci delle domande precise per ricercarne la migliore (più giusta) risposta, in ottica di evidenze basate sulla medicina.

> **CLICCA QUI PER LEGGERE DI +**

[2' di lettura]

## BIODINAMICO E BIOLOGICO

[di Gianpaolo Lucato, fisioterapista]

È di recente approvazione la legge 988, cosiddetta: "Legge sul Biologico", che ha concluso l'iter in commissione il 29 Luglio scorso e che di fatto rappresenta uno strumento normativo a supporto dell'universo bio. "La produzione biologica - cita la legge - è un sistema globale di gestione dell'azienda agricola e di produzione alimentare, basato sull'interazione tra le migliori prassi in materia di ambiente e azione per il clima e di salvaguardia delle risorse naturali e, grazie all'applicazione di norme rigorose di produzione, contribuisce alla qualità dei prodotti, alla sicurezza alimentare, al benessere degli animali, allo sviluppo rurale...."

> **CLICCA QUI PER LEGGERE DI +**



[7' di lettura]

## LA GIOIA IN UN PIATTO? CIBO E FELICITÀ: UN LEGAME CEREBRALE

[di Valentina Lasagni, graphic designer e food stylist]

Se infatti la Dott.ssa Felice Jacka sostiene che "Una dieta sana e pensata ha un effetto dirompente nel combattere la depressione.", il professor Charles Spense, capo del Crossmodal Research Laboratory dell'Università di Oxford afferma che "la gioia che deriva da quello che mangiamo non è tanto influenzata da quello che avviene in bocca quanto da tutto il contesto in cui il cibo ci viene servito" quindi... "Quando si parla di cibo e felicità, è bene sapere che esiste un rapporto tra ciò che accade nel piatto e ciò che accade nella nostra testa".

Queste due affermazioni non si contrappongono, bensì si completano. > **CLICCA QUI PER SCOPRIRE I PIATTI**

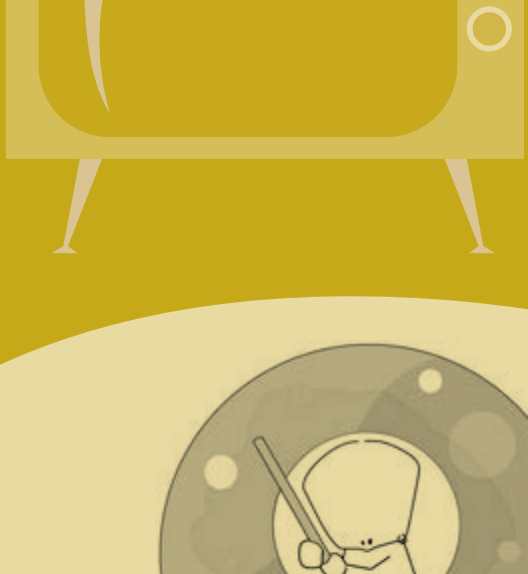
[1' di lettura]

## ORZO, CREMA DI ZUCCA, ERBETTE AMARE, CHIPS DI BUCCIA DI ZUCCA

[di Carolina Prandi, Pastry chef]

Una ricetta semplice, stagionale e integrale, per dare risalto agli ingredienti che ci regala ottobre!

> **CLICCA QUI PER SCOPRIRE LA RICETTA**



## DIRETTE? DIRETTISSIME!

Rimani aggiornato sui nostri canali. A breve due dirette super interessanti! **Con chi?**

**Serena**, direttamente da Basilico Food in via Castiglione e **Carolina**, scoppiettante Pastry chef con la passione per la cucina vegetale. Cosa ci racconteranno? Seguiteci e lo saprete... e preparate i fornelli!



www.apiedinudiasd.it  
@ apiedinudi.ass  
A PIEDI NUDI asd  
A Piedi Nudi