



DIVERSIFICAZIONE E STAGIONALITÀ PER UN'ALIMENTAZIONE SANA IN LINEA CON LO YOGA

27 Febbraio 2023 

PESCARA – Stagionalità e diversificazione: sono i principali elementi da cui partire per seguire un'alimentazione sana ed equilibrata. A spiegarlo è il biologo nutrizionista **Giuseppe Filareto**, che pone l'attenzione sulla corrispondenza diretta tra vita e ambiente. Una sinergia indispensabile per chi pratica yoga, disciplina conosciuta quasi esclusivamente per le posture attraverso cui ripristinare un'armonia a 360 gradi di corpo fisico mentale ed emozionale, ma strettamente connessa con l'alimentazione.

Questo perché, come precisa **Piera Castellucci**, insegnante di Hatha Yoga, affinché il corpo sia in grado di ottenere e mantenere nel tempo il massimo livello di equilibrio è necessario purificarlo il più possibile da cibi contaminati chimicamente. È fondamentale seguire i ritmi stagionali che la natura impone, a seconda del territorio in cui viviamo, consumando i cosiddetti prodotti a chilometro zero. "La dieta, però, generalmente, non può non tener conto dello stato di salute di ciascuno", precisa Filareto a *Virtù Quotidiane*.

In generale, al di là della necessità o meno di perdere peso, l'armonia e l'equilibrio richiesti dalla pratica dello Yoga vanno seguiti anche a tavola e valgono anche per chi non segue tale disciplina.

Come si raggiunge, quindi, il giusto equilibrio? Un'alimentazione yogica, secondo quanto afferma Piera Castellucci, dovrebbe prevedere una grande percentuale, il 60 per cento circa, di frutta e verdura, il 20 per cento di cereali e il 20 per cento di proteine derivanti da legumi, frutta secca, semi e latticini.

Si può seguire una sorta di schema, per capire cosa mangiare nel corso delle quattro stagioni. In inverno si consiglia di evitare verdure e frutti fuori stagione troppo ricchi e rinfrescanti come il pomodoro e le zucchine per non portare eccesso di umidità nell'intestino. Inoltre, è bene non mangiare cibi crudi e freddi. Bere acqua a temperatura ambiente e tisane calde nel pomeriggio può aiutare a sentirsi meglio. Ottimi per questa stagione sono alcune erbe aromatiche, come cardamomo, coriandolo, cumino e zenzero.

In primavera, invece, avviene un processo di rinnovamento cellulare, quindi, secondo uno schema di alimentazione yogica, sarebbe opportuno eliminare dolci e cibi elaborati e conservati, cominciando qualche programma disintossicante. È consigliabile bere più acqua del solito e diminuire la quantità di sale. In estate è bene non esagerare con le porzioni,



preferire pasti leggeri a base di frutta , verdure crude, cereali e latticini freschi. Gli alimenti più indicati sono: barbabietole, cetrioli, melanzane, peperoni, pomodori, zucchine rucola, fichi, fragole, lamponi, mirtilli, more, ribes. In autunno, stagione del ritiro, dell'introspezione, della rielaborazione, nel corpo si riducono i meccanismi di rigenerazione e crescita. Si consiglia di assumere cibi ricchi di vitamine e sali minerali: cachi, castagne, mandarini, melograni, nocciole. Bisognerebbe, inoltre, evitare cibi crudi e freddi. Consigliato l'uso dell'aglio, ma anche dello zenzero, della salvia, del rosmarino, del timo e dell'alloro.

Inoltre, una dieta appropriata e personalizzata per chi pratica yoga può tener conto della classificazione dei cibi secondo l'ayurveda, una delle più antiche forme di medicina olistica, strettamente legata allo yoga. Ecco le tre grandi categorie: sattvici, favoriscono il libero fluire dell'energia come i cereali, il latte, il miele; rajastici, ossia eccitanti, come il caffè, la cioccolata e i cibi ipercalorici; tamasici come carne, pesce, bevande alcoliche, cibi caratterizzati da un'energia inerte.

In linea generale, al di là dello yoga, il nutrizionista Filareto ricorda i quattro elementi essenziali per vivere bene, in sintonia con il nostro corpo: diversificazione a tavola, acqua, attività motoria, masticazione lenta.