



LA NUTRIZIONE GENTILE DI VALENTINA CELESTINI: “BUONA EDUCAZIONE ALIMENTARE NON COMPORTA RINUNCE”

15 Marzo 2021 

L'AQUILA – La buona alimentazione non deve essere necessariamente rigida, restrittiva o complicata, l'educazione alimentare dovrebbe infatti rendere onore sia alla salute che alle papille gustative. Un concetto che la biologa nutrizionista **Valentina Celestini** chiama “nutrizione gentile”.

“Quando parliamo di dieta – spiega a *Virtù Quotidiane* – pensiamo a fame, digiuno, rinunce, a quello che possiamo togliere dal nostro regime alimentare e mai a tutti gli alimenti che invece possiamo aggiungere”.

La professionista punta prima di tutto ad avviare con i suoi pazienti un percorso di educazione alimentare necessario a sfatare il mito per cui perdere peso richiede sofferenza.

“Il concetto di nutrizione gentile ci ricorda che la salute è una questione complessa ricca di sfumature. Non solo attività fisica e cibo dunque, ma anche salute mentale – rileva la biologa nutrizionista -. Contare perennemente le calorie che ingeriamo, un vizio molto diffuso, induce a sensazione nocive che provocano stress e azzerano il senso di piacere che il cibo, la tavola e l'alimentazione in generale dovrebbero contemplare”.

In sostanza, se mangiassimo solo alimenti sani sotto il profilo nutritivo verrebbe meno la possibilità di concederci il piacere di un bel piatto di pasta, una pizza, un dolce, alimenti considerati erroneamente a rischio che tuttavia il corpo richiede per soddisfare un aumentato fabbisogno di energia, oppure di appetito.

“Riscontro spesso tra i miei pazienti che seguono un piano alimentare personalizzato, i cosiddetti sensi di colpa per aver magari festeggiato un compleanno con bibite gassate, dolci e pizzette. Quello che conta veramente – precisa – non è l'eccezionalità, ma i cibi che si mangiano abitualmente, è importante il progresso, non la perfezione”.

L'obiettivo della nutrizione gentile è focalizzare l'attenzione sui progressi “perché la perfezione non è di questo mondo. Non esistono cibi buoni e cibi cattivi, esistono cibi invece mangiati male, mangiati troppo. Una pizza a settimana, solo per fare un esempio, va benissimo, ma se la mangiamo tutti i giorni è un'altra cosa. Come l'alcol, un bicchiere di vino non può che farci bene, una bottiglia di vino al giorno no”.



Alla base della filosofia gentile nell'alimentazione, è determinante ascoltarsi e ascoltare quello che il corpo desidera, "concedere a noi stessi il piacere e il gusto di un qualsivoglia alimento considerato tabù è assolutamente cosa buona e giusta. A compensazione si può solo aggiungere, più frutta, più alimenti integrali, più verdura, più movimento. Prendersi cura di se stessi è anche e soprattutto questo".

pubbliredazionale