

Iniziare a conoscere l'Intuitive Eating

Come (re)imparare a mangiare
in modo spontaneo



di Veronica Bignetti
Dietista



Specializzata in disturbi alimentari, lavoro con un approccio non prescrittivo anti-dieta e aderisco ad un paradigma non focalizzato sul peso (weight-inclusive).

Il mio lavoro si inserisce in un paradigma/movimento HAES® (Health at Every Size) e perseguo, in linea con questo approccio scientifico, gli obiettivi di:

promuovere comportamenti, atteggiamenti e credenze volti al benessere senza manipolazione del peso e diffondere pratiche sanitarie inclusive, per abbattere lo stigma sul peso e la cultura della dieta

DISCLAIMER

Ho scelto di usare il femminile universale perché i problemi sul cibo, il peso e il corpo si incontrano più spesso in quelle persone socializzate donne in quanto subiscono maggiormente l'oppressione grassofobica e il mito della magrezza-bellezza.

Sembra che anche persone di altri generi (soprattutto persone non binarie) e che le persone trans siano altrettanto colpite, ma ad oggi la scienza, a causa del suo binarismo nella ricerca, ci riporta pochissimi dati

Intuitive Eating

Cos'è l'Intuitive Eating

L'Intuitive Eating è un approccio scientifico al comportamento alimentare che aiuta a (ri)trovare una relazione con il cibo che sia frutto di una spontanea integrazione tra i bisogni interni, l'ambiente e i nostri obiettivi profondi.

Perché iniziamo le diete? Perché sentiamo il bisogno di controllare il nostro peso? Perché recuperiamo il peso perso dopo una dieta? Perché le diete possono essere faticose? Perché abbiamo la sensazione (che spesso pare una forte convinzione) di non essere in grado di regolarci con il cibo, di ascoltare e rispettare i nostri bisogni di fame e sazietà? Perché tutte le cose che ci danno piacere sembrano essere proprio quelle che ci attirano di più e allo stesso tempo quelle che "dovremmo" evitare?

Perché viviamo in un sistema di credenze sul cibo sul peso e sul corpo legittimato e normalizzato, ma profondamente sbagliato, che ci porta nella direzione esattamente opposta rispetto ai nostri bisogni di salute ed equilibrio:

- la **cultura della dieta** che ci insegna che esistono alimenti migliori di altri e che se li scegliamo siamo brave persone.
- la **grassofobia** che ci fa desiderare un corpo magro perché la magrezza è di fatto un privilegio
- la **mitizzazione della magrezza** che ci ricorda che se vogliamo essere ben volute (amate, stimate) dovremmo avere un corpo bello, armonioso secondo certi canoni, conforme.
- e lo **stigma medico sul peso** che non smette di ricordarci che un peso elevato è un rischio per la salute (anche se non è realmente così).

L'Intuitive Eating ci accompagna nella (ri)scoperta di un modo di mangiare spontaneo, quel modo per cui siamo biologicamente programmati e che adotteremmo naturalmente se non fossimo condizionati dalla cultura dalla dieta&co. .

Quando nasce l'Intuitive Eating

L'Intuitive Eating nasce negli anni 90 in America dall'osservazione clinica di due dietiste: Evelyne Tribole e Elyse Resch, le quali si erano rese conto che dopo ogni percorso di perdita di peso i loro pazienti ritornavano da loro perché terminata la dieta il peso era aumentato, spesso anche andando oltre al peso iniziale. Oltre al peso Evelyne e Elyse notarono che il comportamento alimentare dei loro pazienti si era trasformato: era costellato di **divieti, regole, sensi di colpa** e la **frustrazione** per aver **ripreso il peso** aveva peggiorato la loro immagine corporea.

Tribole e Resch si sono lasciate guidare dalle esperienze delle loro pazienti ed hanno scoperto che nel loro recupero del peso **non c'erano colpe personali, nè errori**, ma una serie complessa di dinamiche comportamentali ed emotive che sembravano originare tutte proprio dalla dieta.

Cosa significa questo?

Al tempo erano solo ipotesi, ma gli studi svolti in questi 30 anni ci hanno dimostrato che le diete volte alla manipolazione del peso naturale non sono sostenibili nel tempo:

il 98% circa delle persone che fanno un percorso di perdita di peso recupera il peso.

I motivi di ciò sono tantissimi e il primo principio dell'Intuitive Eating ha proprio il compito di spiegarceli nel dettaglio con l'obiettivo di prendere fiducia nel nostro corpo e nel nostro comportamento, che non è rotto se recupera il peso, ma segue semplicemente un processo spontaneo per il quale siamo programmati: vivere nell'equilibrio del suo peso naturale.

Evelyne e Elyse hanno così deciso di **abbandonare l'approccio classico all'alimentazione e alla perdita di peso** ed hanno provato ad immaginar un approccio che possa rendere le persone autonome e responsabili del proprio comportamento alimentare, per vivere in equilibrio del loro peso naturale senza dover mai più fare una dieta dimagrante.

L'Intuitive Eating è passato così, grazie ai numerosi studi a sostegno, dall'essere un approccio ispirato alla scienza ad essere un **approccio basato sulla scienza**.

Ogni principio che lo definisce è stato nel tempo validato da una solida letteratura e la sua scala di valutazione I.E.S (Intuitive Eating Scale) è utilizzata per ricerche sui disturbi alimentari, sullo stile di vita e sulle determinanti della salute.

www.intuitiveeating.org/resources/studies/



Studies

Intuitive Eating Studies The annotated Intuitive Eating studies are listed by category, followed by alphabetical order of the author. A compilation of...

 Intuitive Eating

E se volessi/dovessi perdere peso?

Il desiderio di perdere peso non ci abbandona in una società come la nostra, **essere magre conferisce privilegi** e non possiamo ignorarlo! La magrezza veicola automaticamente e spesso inconsapevolmente sicurezza, affetto, autorevolezza (basti pensare ai pregiudizi sulle persone grasse); ma non solo, anche cose quotidiane come l'acquisto di vestiti, il sedersi in una sedia di un qualsiasi bar, ritrovarsi rappresentate in un telefilm, vissute in un corpo grasso si trasformano in esperienze spiacevoli e/o momenti traumatici che possono generare stress psico-fisico.

L'obiettivo di perdere peso può allontanarci dallo sperimentare l'Intuitive Eating, che è un approccio volto alla ricerca di equilibrio e non ha obiettivi di peso, ma le domande da farsi a questo punto sono diverse:

- Cosa ho fatto fino ad adesso per perdere peso?
- Ciò che ho fatto mi ha portato ad un risultato duraturo e sostenibile?
- Come mi sentivo mentre facevo la dieta?
- Mi sentivo libera di scegliere sempre cosa e quanto mangiare?
- Mi sentivo libera di seguire i miei bisogni?
- Riuscivo/riesco ora, dopo numerose esperienze di diete, a capire i miei bisogni?
- Mi sento soddisfatta con ciò che mangio?
- Come vivo il piacere con il cibo?
- ...

Ti va ora di provare un'esperienza diversa?

L'Intuitive Eating, dopo anni di diete e preoccupazione sul peso e il cibo ti porta gradualmente a **rafforzare l'ascolto del tuo corpo**, ti fornisce gli strumenti e le risorse per rispettarlo nei suoi bisogni, e per vivere il piacere con autenticità **senza senso di colpa**.



"Se mollo le regole mangerò male"

I benefici dell'Intuitive Eating sono numerosi, negli studi scientifici a sostegno è stato scoperto che non è un approccio solamente finalizzato al **recupero di una relazione spontanea e piacevole con il cibo**, ma che il permesso incondizionato (principale obiettivo del percorso) è una risorsa necessaria per fare scelte di benessere con l'alimentazione.

Le persone che scelgono liberamente cosa e quanto mangiare hanno uno stile alimentare protettivo, preventivo e di benessere.

Una delle principali critiche mosse all'Intuitive Eating nel mondo scientifico è:

Se si permette alle persone di mangiare cosa e quando vogliono finiranno per mangiare male.

La scienza, però, ci ha dimostrato il contrario:

Smithe Hawks nel 2006 condusse uno studio di 350 uomini e donne di un college americano per valutare l'associazione tra **permesso incondizionato** a mangiare (uno dei principi cardine dell'Intuitive Eating) e la **qualità dell'alimentazione**.

Contrariamente alle aspettative le persone con punteggi maggiori nella scala dell'Intuitive Eating, hanno dimostrato avere anche punteggi alti in una scala che valuta la qualità dell'alimentazione (in relazione all'alimentazione mediterranea).

Altre osservazioni che derivarono da quello studio e altri successivi:

- non risultò nessuna associazione tra il consumo di alimenti di peggiore qualità e un comportamento alimentare libero

Ti sembra impossibile perchè oggi senti il bisogno di mangiare più alimenti dolci e molto molto gustosi?

Sappi che dopo un periodo lungo di dieta e di restrizione è normale avere la sensazione di desiderare maggiormente proprio quegli alimenti di cui ci siamo privati a lungo, ma il nostro corpo saprà ritrovare gradualmente l'equilibrio. Ne deduciamo che **l'intuitive eating non porta ad un'alimentazione sbilanciata**.

I principi dell'Intuitive Eating

L'Intuitive Eating è un viaggio lungo 10 principi che si possono riassumere in 3 momenti/passaggi:

- 1. **decostruzione:** i primi principi ci mettono di fronte al fatto che esiste una cultura della dieta, ossia un sistema di valori morali che crea credenze e comportamenti attorno al cibo e al corpo, che sono d'ostacolo con una relazione libera e di benessere con essi.*
- 2. **ascolto:** i principi centrali aiutano a riscoprire competenze innate di ascolto che permettono di acquistare fiducia nei confronti del proprio corpo e dei propri segnali fisici per avviarsi verso l'autonomia.*
- 3. **costruzione e integrazione:** gli ultimi principi richiedono risorse cognitive che permettono, sfruttando l'ascolto, di guidarsi verso le scelte più vantaggiose e di benessere in base al contesto, alle risorse e ai propri personali valori e interessi.*

Morning routine per freelance

I principi

Lungo i percorsi personalizzati e anche i video corsi si può scegliere l'ordine con il quale affrontarli,tenendo bene a mente che non sono a compartimenti stagni, alcuni principi durano per tutto il percorso e alcuni possono non essere affrontati.

- Rifiuta la cultura della dieta
- Conosci la tua fame
- Il permesso incondizionato
- Sfida il giudice interno
- Esplora la tua sazietà
- Il piacere con il cibo
- Il movimento libero dalla cultura della dieta
- Educazione alimentare positiva
- Cura il tuo corpo

I Rifiuta la cultura della dieta

OBIETTIVO

Disvelare la cultura della dieta e i suoi rischi sulla nostra salute e sulla nostra relazione con il cibo.

In questo principio si scopre:

- Perché le diete dimagranti non funzionano
- Quali sono i rischi delle diete e gli effetti sul peso
- Perché il peso non può essere un buon modo per misurare la salute
- Perché un peso grasso non è necessariamente legato ad un rischio per la salute

Questo principio permette di risignificare la propria storia con le diete e con il peso e ad allenare gentilezza verso di sé

PICCOLO ESERCIZIO:

Prova a scrivere la tua storia con le diete, quando è stata la prima volta che ne hai fatta una? Chi te lo ha consigliato? Come è andata? Come ti sentivi mentre la facevi? Cosa è successo quando è terminata? Come ti sei sentita? Ne hai fatte altre?

REMEMBER! → *La cultura della dieta è quella in cui viviamo ed è come un iceberg! Alcune sue manifestazioni sono evidenti, altre, la maggior parte, nascoste e velate perché normalizzate e legittimate dalla società. Ma ti sembra normale trattenere la pipì? Allora perché dovrebbe essere normale trattenere la fame? e perché ciò dovrebbe conferire bravura?*

2 Conosci la tua fame

OBIETTIVO

Imparare a conoscere come funzionano i segnali biologici della fame è necessario per costruire le basi per ricostruire la fiducia con il cibo e con il proprio corpo e aiuta a nel tempo aiuta a eliminare la **restrizione calorica**

In questo principio ci si allena a:

- scoprire le diverse sfumature di fame e capire quale ascoltare e quando in base alle circostanze
- capire quali sono le interferenze all'ascolto della fame, come gestirle, accoglierle/accettarle o affrontarle



PICCOLO ESERCIZIO:

Prova ad accendere un faro di consapevolezza nel tuo corpo e a domandarti:

quanta fame ho?

Riesci a capire l'intensità della fame?

Riesci a riconoscere volumi leggeri, moderati, intensi di fame e tutte le altre sfumature che stanno tra uno e l'altro?

Ti sembra che la fame sia solo quella molto intensa e spiacevole o mangi anche quando senti voglia di cibo?

REMEMBER! → *La fame non è una dimensione ON OFF, e non è un bisogno che possiamo controllare, ma VIVERE. E se mangiassimo quando non abbiamo fame? Anche la voglia senza crampi e stanchezza è fame, ad un volume lieve, ci avevi mai pensato. Il nostro corpo quando non ha fame ce lo fa sapere con repulsione del cibo e nausea, se non provi queste sensazioni allora avevi fame.*

3 Il permesso incondizionato

OBIETTIVO

Eliminare la restrizione cognitiva.

Considerare i cibi come se fossero tutti moralmente uguali.

In questo principio si impara a

- riconoscere le manifestazioni più invisibili della restrizione cognitiva (le regole), che impatto ha sulla nostra relazione con il cibo
- si iniziare a sperimentare l'abituazione con i cibi che ci sembrano sbagliati per capire come cambia il bisogno e l'attrazione nei loro confronti
- si comprendono e affrontano le preoccupazioni del lasciar andare le regole



Queste sono le preoccupazioni più frequenti, ti ritrovi? ne hai altre? Sai il motivo per cui sono tutte infondate, anche se legittime se consideriamo le esperienze numerose di diete e di restrizione.

- *Se inizio a mangiare un cibo proibito non mi fermerò più*
- *Ho provato in passato, ma non ha funzionato*
- *Non mangerò cose sane se ascolto il piacere*
- *Penso di essere dipendente dai miei cibi proibiti*
- *Non mi fido di me quando si tratta di cibo*
- *Le persone mi criticheranno se mangio quei cibi*
- *Non posso permettermi di mangiare quei cibi*

REMEMBER! → *Regalarsi il permesso incondizionato di mangiare è un passo verso un'alimentazione libera dalle conseguenze della cultura della dieta e dalle esperienze di privazione.*

di Veronica Bignetti Dietista

4 Sfida il giudice interno

OBIETTIVO

Scoprire le "vocine" della cultura della dieta

per un dialogo interno consapevole e di benessere

In questo principio si scopre:

- quali credenze ci sono sui cibi
- da dove vengono ?
- sono utili?
- sono di ostacolo al benessere

e si inizia a scoprire un'alimentazione libera e spontanea, cosa succede? di solito ci si sente alleggerite.



PICCOLO ESERCIZIO:

Conosci le tue regole sul cibo? Sono evidenti o sono più nascoste?

Prova a individuarle per scoprire quante sono!

Ogni volta che senti senso di colpa o pensi "non dovrei", ecco che si nasconde una regola.

Non giudicarti, le regole non sono lì a causa di tutte le esperienze negative fatte con le diete e il corpo e per l'interiorizzazione della cultura della dieta.

Se ne andranno se ci si lavora con calma, pazienza e gentilezza nei propri confronti! Non c'è fretta!

REMEMBER! → *La cultura della dieta che abbiamo interiorizzato riflette un ambiente pervasivo che non potremo cambiare, è necessario accogliere e accettare che certi pensieri ci saranno sempre, ciò che conta è che non impattino troppo sulle nostre emozioni e sui nostri comportamenti*

5 Esplora la tua sazietà

OBIETTIVO

Essere consapevoli del senso di sazietà delle sue sfumature saperlo vivere in linea con i propri valori, bisogni e risorse.

In questo principio si scopre:

- come funziona la sazietà
- quali sono gli ostacoli e come affrontarli
- imparare a conoscere le sue sfumature
- saper scegliere il senso di sazietà più vantaggioso in base alla situazione



PICCOLO ESERCIZIO:

Ecco un esempio di sfumature, se le hai mai provate prova a scrivere una personale esperienza che ti riporta a quel livello vissuto di sazietà

	<i>Sensazioni:</i>	<i>Spiacevoli</i>	<i>Neutre</i>	<i>Piacevoli</i>	<i>Esperienze personali</i>
5	<i>Sazietà eccessiva associata a nausea ed estrema difficoltà digestiva</i>	x			
4	<i>Pienezza fisica leggermente fastidiosa</i>	x			
3	<i>Sazietà fisica, stomaco che tira, ma piacevole e soddisfacente</i>			x	
2	<i>Sazietà buona, più mentale che fisica, data dalla soddisfazione del pasto e dal recupero sufficiente delle energie, lo stomaco non è pieno, ma può anche andar bene così, il prossimo pasto sarà probabilmente ravvicinato.</i>			x	
1	<i>Scarsa sazietà data da un pasto non sufficiente o da un boccone iniziale di cibo pre pasto (chiudere il buco)</i>		x		
0	<i>Fame</i>		x		

REMEMBER! → *Non possiamo controllare la sazietà, ma possiamo stare in ascolto dei suoi segnali e dei suoi effetti sul nostro corpo in modo da fare scelte che siano protettive* di Veronica Bignetti Dietista

6 Esplora il piacere con il cibo

OBIETTIVO

Scoprire l'importanza del piacere del pasto per ottenere soddisfazione e per fare scelte allineate ai nostri gusti e ai nostri bisogni.

In questo principio si impara a:

- scoprire la relazione tra piacere e cibo
- la funzione del piacere
- decostruire le credenze negative che collegano il piacere al cibo
- mindful eating e meditazione con il cibo come esercizi utili per sperimentare il piacere



PICCOLO ESERCIZIO:

Scegli un alimento con il quale hai confidenza (sul quale non ci sono regole né pensieri di preoccupazione) e prova ad esplorarlo con tutti e 5 i sensi:

Cosa vedi? di che colore è? la forma? la texture?

E se lo tocchi? si scioglie? è caldo o freddo, ruvido o liscio?

Che suono fa se cade nel piatto? e se lo tocchi? e se lo spezzi?

Ha un profumo? cosa ti ricorda? ti piace?

E infine... gustalo con attenzione, prima piccoli pezzi, poi più grosso...

REMEMBER! →

*Il piacere è una **BUSSOLA** fondamentale per scegliere quanto e cosa mangiare*

7 Emozioni e cibo

OBIETTIVO

Normalizzare la relazione tra cibo ed emozioni

Scoprire la propria personale relazione tra cibo ed emozioni.

- cosa sono le emozioni?
- Cosa significa regolazione emotiva?
- Quali interferenze vivi nella tua relazione tra cibo ed emozioni (regole e restrizioni, traumi, esperienze, stress, neurodivergenze, problemi psicologici...)
- e se si soffre di abbuffate?



PICCOLA RIFLESSIONE:

Ti capita di mangiare quando provi emozioni specifiche?

Ecco allora hai funzioni benissimo!

Il problema sorge:

- se c'è giudizio (ritorneremo al giudice interno)
- se manca ascolto della sazietà (ritorneremo ad esplorare quella)
- se ci sono emozioni intense e poche risorse per accogliere (ci rivolgeremo ad una professionista dell'ambito psi che integri il percorso di Intuitive Eating)

REMEMBER! →

Non possiamo scindere il legame tra le emozioni e il cibo e non dobbiamo patologizzare il mangiare emotivo

8 Il movimento



OBIETTIVO

Scoprire la nostra relazione con il movimento.

In questo principio si impara a:

- decostruire le credenze sul movimento e il peso
- conoscere il movimento come fattore di protezione e scoprirne i personali vantaggi?
- quali sono gli ostacoli e gli svantaggi generali e personali che si incontrano quando si fa movimento
- provare a fare o provare a non fare...
- cosa si può fare in caso di dolore cronico/disabilità

PICCOLA RIFLESSIONE:

Nella cultura della dieta, il movimento è spesso vissuto come un obbligo, un mezzo per "compensare" ciò che si mangia o per modificare il corpo. Ma il movimento può essere molto più di questo.

Nell'Intuitive Eating, il movimento diventa un'esperienza di ascolto e piacere, non una punizione. Non si tratta di quante calorie si bruciano, ma di come ci si sente mentre ci si muove. Si tratta di trovare forme di movimento che nutrono, che danno energia, che fanno sentire a casa nel proprio corpo, invece di combatterlo, oppure di scegliere altre forme di cura di sé.

REMEMBER! → **Il movimento dovrebbe essere un diritto non un dovere**

9 Scoprire la grassofobia

OBIETTIVO

Comprendere che il problema non è il tuo corpo, ma la cultura grassofobica.

Imparare a trattare il tuo corpo del qui e ora con gentilezza e rispetto per donargli la massima cura

- Cosa significa accettazione? è possibile?
- diversità genetica dei corpi
- grassofobia e pressione alla magrezza
- Peso naturale e weight stigma
- immagine corporea
- Rispetto e cura del tuo corpo



REMEMBER! → Il tema del corpo è complesso, piacersi è un diritto, non un dovere!

10 Educazione alimentare positiva

OBIETTIVO

Saper fare delle scelte con il cibo che riflettano i propri valori integrando l'ascolto dei bisogni.

In questo principio:

- scoprirai i tuoi valori autentici con il cibo
- capirai come poterli realizzare scelte quotidiane con il cibo
- imparerai a gestire l'alimentazione e la sua parte organizzativa nella quotidianità



L'integrazione è un concetto chiave dell'Intuitive Eating!

Non si mangia quando si ha fame e si smette quando si è sazi, ma si sceglie la fame di benessere e la sazietà più vantaggiosa per sé, che può cambiare da pasto a pasto perché le nostre scelte con il cibo non possono essere basate solo sui nostri segnali interni, ma anche nel rispetto dell'ambiente che ci circonda!

In questo capitolo si integrano i bisogni con scelte alimentari specifiche che rispettino i valori personali che possono essere di cura, prevenzione, sostenibilità, creatività... etc...

REMEMBER! → Per rispettare i propri valori servono risorse che non hanno nulla a che vedere con la forza di volontà, nè con la bravura!

Se vuoi conoscere meglio
l'Intuitive Eating, seguimi su
Instagram o contattami per
un appuntamento online

Thank
you

veronicabignetti
DIETISTA



veronica.bignetti.dietista@gmail.com