

MINI-GUIDA ALL'ALIMENTAZIONE OLISTICA

*20 domande e risposte per ritrovare il tuo
rapporto con il cibo*



Svitlana Felyk

In stretta collaborazione con Svetlana Magnitskaya



PERCHÉ QUESTA GUIDA

Ho scritto questa guida perché ne ho avuto bisogno anch'io.

Per anni ho cercato risposte nel posto sbagliato. Ho contato calorie, pesato il pane, evitato i grassi, comprato superfood esotici. E ogni volta, dopo un entusiasmo iniziale, arrivava la resa. Perché era troppo faticoso. Troppo lontano da come sono fatta. Troppo lontano dalla vita vera, fatta di imprevisti, di stanchezza, di voglia di vivere.

Poi ho scoperto che non ero l'unica. Migliaia di persone intorno a me facevano la stessa esperienza: cercare la soluzione fuori, nei manuali, nelle diete, negli esperti, e non trovarla mai. O trovarla solo per un po', per poi perderla di nuovo.

Così ho iniziato a cercare in un'altra direzione. Non più fuori, ma dentro. Non più "cosa dice la scienza", ma "cosa dice il mio corpo". Non più "cosa dovrei mangiare", ma "cosa mi fa stare bene".

Questa guida è il frutto di quel percorso. Non è un manuale accademico. Non è un insieme di verità assolute. È una raccolta di domande e risposte che ho raccolto in anni di lavoro con persone reali, con le loro storie, le loro difficoltà, i loro successi.

Le 20 domande che troverai qui sono quelle che mi vengono poste più spesso. Le risposte non sono ricette magiche. Sono spunti, strumenti, inviti a guardare il cibo e se stessi con occhi diversi. Non c'è nulla da credere. C'è solo da sperimentare. E da ascoltare.

Buon cammino



PARTE PRIMA: FONDAMENTI E PRINCIPI



Che cos'è esattamente l'alimentazione olistica?

L'alimentazione olistica è un modo di guardare al cibo che va oltre le calorie, le proteine e i grassi.

La parola “olistico” viene dal greco holos, che significa “intero”. Significa considerare la persona nella sua totalità: non solo il suo corpo, ma anche le sue emozioni, i suoi pensieri, le sue abitudini, il suo ambiente.

Quando parliamo di alimentazione olistica, non ci chiediamo soltanto “cosa mangiare”.

Ci chiediamo anche: come mangi?

Con chi? Con che stato d'animo?

A che ora? In che stagione?

Che significato ha per te quel cibo?





Quali sono i principi fondamentali di questo approccio?

I principi fondamentali sono pochi e semplici.

Primo principio: non esiste un alimento giusto in assoluto. Un cibo che fa bene a una persona può fare male a un'altra.

Dipende dalla costituzione, dallo stato di salute, dal momento della vita, dalle emozioni.

Secondo principio: il cibo è anche informazione, non solo nutrimento. Ogni alimento porta con sé una storia, una qualità, un'energia. E il nostro corpo lo sa.

Terzo principio: conta come mangi quanto cosa mangi. Puoi avere il piatto più sano del mondo, ma se lo trangugi di fretta, con ansia, davanti a uno schermo, il tuo corpo lo assimilerà male.

Quarto principio: ascoltare il corpo è più importante che seguire le regole.

Nessun manuale, nessun esperto, nessuna app conosce il tuo corpo meglio di te.

Quinto principio: l'alimentazione è parte di uno stile di vita. Non si può mangiare bene se si dorme male, se si vive sotto stress costante, se non ci si muove mai.

In cosa differisce da una “sana alimentazione” tradizionale?

La “sana alimentazione tradizionale” è quella che sentiamo dai medici, dai nutrizionisti, dai media. Dice cose giuste, in generale: mangia frutta e verdura, evita i grassi saturi, non esagerare con gli zuccheri, bevi acqua. Tutto vero. Ma c'è un problema: queste indicazioni sono generali. Non tengono conto di te.

L'alimentazione olistica non dice il contrario.

Dice: “Sì, ma in più, guarda anche tutto il resto”.

Non si accontenta di dare ricette valide per tutti.

Vuole trovare la strada giusta per te.

Un'altra differenza importante: l'approccio tradizionale tende a demonizzare certi cibi e a santificarne altri. Quello olistico no. Non esistono cibi cattivi in assoluto, né cibi miracolosi. Esistono modi di usarli, quantità, contesti, frequenze.





È una dieta o uno stile di vita?

È uno stile di vita

Una dieta è qualcosa che si segue per un periodo, poi si smette. Ha un inizio e una fine.

Ti dà regole rigide. Ti dice cosa puoi mangiare e cosa no. Spesso ti fa sentire in colpa se sgarri.

L'alimentazione olistica è l'esatto opposto.
Non ha una data di scadenza.
Non ti dà regole, ti dà strumenti.
Non ti fa sentire in colpa, ti invita a imparare dai tuoi errori.

È uno stile di vita perché riguarda non solo cosa metti nel piatto, ma come vivi, come dormi, come gestisci lo stress, come ti prendi cura di te.





Quali benefici posso aspettarmi?

I benefici che le persone riferiscono sono molti. Alcuni li senti subito, altri arrivano con il tempo.

Benefici fisici:

migliore digestione, meno gonfiore,
più energia durante la giornata,
sonno più riposante, peso che si stabilizza
senza fare diete drastiche.

Benefici emotivi:

meno sensi di colpa legati al cibo,
più piacere nel mangiare,
meno ansia prima dei pasti.

Benefici relazionali:

più serenità nei pasti condivisi,
più libertà di dire “no grazie”
senza sentirsi maleducati.

Benefici a lungo termine:

un rapporto più sereno con il cibo
che dura nel tempo,
senza effetto yo-yo, senza ossessioni.

Nessuno di questi benefici arriva
dall'oggi al domani. Serve pazienza.
Ma chi inizia questo percorso
difficilmente torna indietro.

PARTE SECONDA: PERSONALIZZAZIONE E ASCOLTO DEL CORPO

Come faccio a capire quali cibi sono giusti per la mia costituzione?



Non esiste un test del sangue che te lo dica.
Non esiste una formula magica.
L'unico modo è sperimentare e osservare.

Prova questo esercizio:

Ogni volta che mangi qualcosa, dopo circa mezz'ora chiediti: come mi sento?

Ho energia o sonnolenza?

Sono soddisfatto o ho ancora fame?

La mia mente è lucida o annebbiata?

Tieni un piccolo diario.

Alla fine della settimana, cerca le correlazioni.

Noterai che certi cibi ti fanno sentire bene,
altri ti appesantiscono.

Il tuo corpo parla. Devi solo imparare ad ascoltarlo.

L'alimentazione olistica è personalizzata?

**Sì, completamente.
Anzi, è il contrario della standardizzazione.**

Ogni persona è diversa. Per costituzione, per storia, per abitudini, per gusti, per obiettivi. Quindi ogni percorso sarà diverso.

Non esiste un menu settimanale valido per tutti. Non esiste una lista di cibi "proibiti" universale.

La personalizzazione avviene attraverso l'ascolto. Attraverso la sperimentazione. Sei tu il protagonista. Il consulente è una guida, un accompagnatore.

Come imparo ad ascoltare i segnali del mio corpo?

- Con la pratica.

Siamo stati abituati a ignorare i segnali del corpo. Mangiamo perché è ora, non perché abbiamo fame. Ci alziamo da tavola pieni perché abbiamo finito il piatto, non perché siamo sazi.

Per imparare ad ascoltare, devi prima creare il silenzio. Spegni la TV. Metti via il telefono. Siediti. Respira. Guarda il cibo. Poi assaggia lentamente.

All'inizio ti sembrerà strano. Ma dopo qualche giorno diventa naturale. E dopo qualche settimana, inizierai a percepire segnali che prima non notavi.

Il corpo non mente mai.

**Mente la mente, quando sovrascrive i segnali
del corpo con i "dovrei" e i "non dovrei".**

Posso seguirla anche se ho esigenze particolari (stress, stanchezza, emozioni forti)?

Sì, completamente.

Anzi, è il contrario della standardizzazione.



L'approccio tradizionale dice:

“Mangia sano e lo stress passerà”

L'approccio olistico dice: “Sei stressato?”

Ok, partiamo da qui. Cosa ti serve in questo momento?”

Se sei stressato, forse non hai bisogno della stessa alimentazione di quando sei sereno.

Se sei stanco, forse hai bisogno di cibi che diano energia.

Se sei triste, forse hai bisogno di qualcosa che ti conforti.



L'alimentazione olistica non ti dice “non mangiare quando sei emotivo”. Ti dice: “Se mangi quando sei emotivo, fallo con consapevolezza”. E a volte la risposta sarà sì, ne ho bisogno. E va bene così. Non c'è colpa. Solo consapevolezza.



PARTE TERZA: ASPETTI PRATICI

Quali alimenti sono consigliati e quali da evitare?

Non esiste una lista universale. Ma esistono criteri generali.

Sono generalmente più adatti: alimenti integrali o poco raffinati, verdure di stagione, frutta fresca, proteine di qualità, grassi buoni.

Sono da consumare con attenzione (non "evitare", ma "moderare"): zuccheri raffinati, farine raffinate, grassi di scarsa qualità, alcol, cibi ultra-processati.

Ma non è una lista di divieti. Se ogni tanto mangi una pizza, un gelato, un bicchiere di vino, non succede niente.

Il problema non è l'eccezione, è l'abitudine.

Devo comprare cibi particolari o difficili da trovare?

No. L'alimentazione olistica non richiede superfood esotici, integratori costosi, ingredienti introvabili.

Puoi iniziare con quello che trovi al supermercato sotto casa o al mercato del quartiere. L'importante è la qualità, non l'esotismo.

Certo, se hai la possibilità di comprare biologico, da produttori locali, tanto meglio. Ma non è un obbligo.

L'alimentazione consapevole inizia con ciò che hai, non con ciò che ti manca.



Come si compone un piatto olistico equilibrato?

Non esiste una formula fissa. Ma esiste un criterio di base: varietà, equilibrio, stagionalità.

Una buona domanda da porti è: "Ci sono almeno tre colori diversi?" Perché colori diversi spesso significano nutrienti diversi.

Un esempio: una porzione di cereali, una porzione di legumi o proteine, due porzioni di verdure di stagione, un filo d'olio.

Ma non fissarti sulle proporzioni. Meglio un piatto imperfetto mangiato con calma che un piatto perfetto trangugiato con ansia.

Come posso iniziare in modo semplice e sostenibile?

Il modo migliore è non stravolgere tutto. Scegli una cosa sola. Una piccola modifica che ti sembra fattibile.

Per esempio: aggiungi una porzione di verdura a un pasto al giorno. Bevi un bicchiere d'acqua in più al mattino. Mastica più lentamente.

Fai questa modifica per una settimana. Quando diventa automatica, aggiungine un'altra.

Così, in pochi mesi, avrai trasformato la tua alimentazione senza sofferenza, senza sensi di colpa. Piccoli passi, grandi cambiamenti.



Serve cucinare in un modo specifico?



Non c'è un modo "olistico" di cucinare.
Ma ci sono alcune attenzioni.

Cuoci con calma.
Cucinare di fretta, arrabbiato, distratto,
trasmette qualcosa al cibo.

Prova a cucinare con attenzione, magari
con musica che ti piace.



Preferisci cotture semplici: al vapore,
in padella con poco olio, al forno.
Usa erbe e spezie. Non bruciare gli alimenti.

Ma anche qui: non farti prendere dall'ansia
della perfezione. Se ogni tanto bruci la cena,
non succede niente.



PARTE QUARTA: STILE DI VITA E INTEGRAZIONE

Che ruolo hanno emozioni, stress e ambiente nella nutrizione olistica? **Un ruolo centrale.**

Lo stress modifica la digestione. Quando sei stressato, il tuo corpo produce meno succhi gastrici. Anche se mangi il cibo più sano del mondo, lo assimilerai male.

Le emozioni influenzano le scelte alimentari. Quando sei triste o annoiato, tendi a cercare cibi che danno gratificazione immediata.

L'ambiente conta. Se in casa hai solo cibi processati, mangerai quelli. Se hai frutta e verdura a portata di mano, mangerai quella.

Per questo l'alimentazione olistica non si ferma al piatto. Si occupa di come vivi, come dormi, come gestisci lo stress. Tutto è collegato.



È necessario praticare yoga, meditazione o altre attività?

No, non è necessario. L'alimentazione olistica non è una setta.

Puoi seguirla anche se non fai yoga, non mediti, non hai mai visto un mantra. Non c'è obbligo.

Ma è vero che alcune attività aiutano. Perché aiutano a sviluppare la consapevolezza. E la consapevolezza è la chiave.

Yoga aiuta a sentire il corpo. Meditazione aiuta a osservare i pensieri. Una passeggiata nel silenzio aiuta a calmare la mente.

Non devi fare tutto. Scegli ciò che ti è più congeniale. O niente. L'importante è che sviluppi la tua capacità di ascoltarti.



Come collegare alimentazione, movimento, riposo e benessere emotivo?

Sono quattro elementi che si influenzano a vicenda.

Alimentazione e movimento:

se mangi bene, hai più energia per muoverti.

Se ti muovi, la digestione migliora.

Alimentazione e riposo:

se mangi troppo la sera, il sonno ne risente.

Se dormi male, il giorno dopo cerchi zuccheri.

Movimento e riposo:

se ti muovi durante il giorno,

la sera dormi meglio.

Movimento e benessere emotivo:

l'attività fisica è uno dei migliori antistress.

**Non devi diventare un atleta
e un cuoco stellato tutto insieme.**

Basta un piccolo miglioramento in ciascuna area

PARTE QUINTA: PERCORSI E CONSULENZE

Come si svolge una consulenza di nutrizione olistica?



Una consulenza di nutrizione olistica è molto diversa da una visita da un nutrizionista tradizionale.

Non si parte dalle analisi del sangue. Si parte da te. Da come vivi, da come mangi, da come dormi, da come ti senti.

Il primo colloquio è un ascolto. Il consulente ti fa domande per capire il tuo rapporto con il cibo, le tue abitudini, il tuo sonno, il tuo stress, i tuoi obiettivi.

Non ti verrà consegnato un menù settimanale. Ti verranno proposti piccoli cambiamenti, da sperimentare uno alla volta. Ti verrà chiesto di osservare come ti senti.

Servono analisi o test prima di iniziare?

Dipende.

Se sei in buona salute, non hai sintomi particolari, non stai assumendo farmaci, probabilmente non servono analisi specifiche.

Se invece hai patologie accertate, se stai seguendo terapie farmacologiche, se hai sintomi che ti preoccupano, allora è opportuno avere un quadro clinico chiaro.

La cosa più importante è la trasparenza. Non nascondere al consulente eventuali problemi di salute. E se hai dubbi, parlane con il tuo medico.

L'alimentazione olistica può aiutarmi in un percorso di trasformazione personale?



**Sì. E in molti casi
è il punto di partenza
perfetto.**

Perché l'alimentazione è qualcosa che fai ogni giorno, più volte al giorno. È un allenamento costante alla consapevolezza.

Molte persone che iniziano un percorso di alimentazione consapevole scoprono che i benefici vanno molto oltre il piatto. Cominciano a dormire meglio. A gestire meglio lo stress. A prendersi cura di sé in altri modi.

L'alimentazione diventa una palestra di consapevolezza. Ogni pasto è un'occasione per fermarsi, osservare, scegliere.

Non è magia.

È pratica.

È ripetizione.

È l'idea che piccoli cambiamenti quotidiani, sostenuti nel tempo, trasformano una persona più di qualsiasi rivoluzione improvvisa.



FONTI E RIFERIMENTI

In questa sezione desideriamo condividere gli ambiti di studio, gli autori e le tradizioni che hanno ispirato questo lavoro. Non si tratta di una bibliografia accademica rigidamente strutturata, ma di una mappa dei territori di conoscenza che stanno dietro all'alimentazione consapevole.

Le radici nella psicologia

La psicologia ha offerto strumenti preziosi per comprendere il rapporto tra mente e cibo.

Ivan Pavlov, con i suoi studi sul condizionamento classico, ha mostrato come stimoli associati al cibo possano attivare risposte fisiologiche anticipate. Questo spiega perché certi odori o contesti ci fanno venire fame ancor prima di assaggiare.

Burrhus Frederic Skinner, con la teoria del condizionamento operante, ha dimostrato come i comportamenti vengano rafforzati o indeboliti dalle loro conseguenze. Applicato all'alimentazione, significa che se un cibo ci dà piacere, tenderemo a ripeterlo; se ci fa sentire in colpa, tenderemo a evitarlo.

Hilde Bruch, pioniera nello studio dei disturbi alimentari, ha introdotto il concetto di "fame emotiva", distinguendola dalla fame fisiologica.

Albert Stunkard ha studiato la relazione tra umore e consumo di cibo, descrivendo per primo il "disturbo da alimentazione notturna".

Le scoperte delle neuroscienze

Le neuroscienze hanno rivelato connessioni profonde tra intestino e cervello.

Michael Gershon ha dimostrato che l'intestino possiede un sistema nervoso così complesso da meritare l'appellativo di "secondo cervello". Gran parte della serotonina, il neurotrasmettitore del buon umore, viene prodotta proprio nell'intestino.

Franz Halberg, padre della cronobiologia, ha coniato il termine "ritmo circadiano", dimostrando che il metabolismo varia nell'arco delle 24 ore.

Jeffrey Hall, Michael Rosbash e Michael Young hanno ricevuto il Premio Nobel nel 2017 per le loro scoperte sui meccanismi molecolari dell'orologio biologico.

Eran Elinav e Eran Segal hanno dimostrato che la risposta glicemica agli alimenti è individuale: lo stesso cibo produce picchi di zucchero diversi in persone diverse.

Il dibattito sulla nutrizione

La storia della scienza nutrizionale è attraversata da dibattiti accesi.

Ansel Keys, con lo Studio dei Sette Paesi, mise in luce una correlazione tra grassi saturi e malattie cardiovascolari, influenzando le linee guida per decenni.

Aseem Malhotra ha sostenuto che la demonizzazione dei grassi saturi non aveva solide basi e che i veri responsabili potrebbero essere gli zuccheri raffinati.

Gary Taubes, con i suoi libri, ha messo in discussione il dogma secondo cui l'obesità sia dovuta solo a troppe calorie e troppo poco movimento.

Nina Teicholz ha ricostruito la storia della demonizzazione dei grassi saturi, documentando evidenze scientifiche fragili alla base di molte linee guida.

Le tradizioni mediche antiche

Le medicine tradizionali hanno sempre considerato l'alimentazione come parte di una visione olistica.

Ippocrate di Kos, padre della medicina occidentale, affermava che il cibo dovesse essere la nostra medicina.

Charaka, autore dell'ayurveda, descriveva le proprietà degli alimenti e il loro effetto sulla costituzione individuale.

L'Huang Di Nei Jing, testo fondamentale della medicina tradizionale cinese, lega l'alimentazione all'equilibrio tra Yin e Yang e al flusso dell'energia vitale.

Il rapporto tra mente e corpo

Franz Alexander è considerato uno dei fondatori della medicina psicosomatica moderna.

John Sarno ha studiato la relazione tra stress emotivo e dolore fisico, in particolare il mal di schiena.

Candace Pert ha dimostrato che le emozioni hanno una base biochimica che coinvolge tutto l'organismo, non solo il cervello.

Risorse online

PubMed è il motore di ricerca gratuito della National Library of Medicine, per cercare studi originali.

Cochrane Library offre revisioni sistematiche della letteratura scientifica, considerate il gold standard della medicina basata sulle evidenze.

La Società Italiana di Nutrizione Umana (sinu.it) offre documenti di posizione e linee guida.

L'Associazione per la Medicina Psicosomatica (ampsi.it) promuove lo studio del rapporto tra mente e corpo.



BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- Pavlov, I. (1926). I riflessi condizionati.
- Skinner, B. F. (1938). Il comportamento degli organismi.
- Bruch, H. (1973). Mangiare: bisogni, emozioni, disturbi.
- Stunkard, A. (1980). L'obesità: una prospettiva comportamentale.
- Gershon, M. (1998). Il secondo cervello.
- Halberg, F. (1981). Cronobiologia e medicina.
- Hall, J., Rosbash, M., Young, M. (1984-2017). Articoli su Cell, Nature e Science (Premio Nobel 2017).
- Elinav, E., Segal, E. (2015, 2020). Articoli su Cell e Nature Medicine.
- Keys, A. (1959). Eat Well and Stay Well (con Margaret Keys).
- Malhotra, A. (2013, 2015). Articoli sul British Medical Journal.
- Taubes, G. (2007). Good Calories, Bad Calories.
- Taubes, G. (2011). Why We Get Fat.
- Teicholz, N. (2014). The Big Fat Surprise.
- Ippocrate di Kos. (circa V secolo a.C.). Corpus Hippocraticum.
- Charaka. (circa 300 a.C. - 200 d.C.). Charaka Samhita.
- Anonimo. (circa II secolo a.C.). Huang Di Nei Jing.
- Alexander, F. (1950). La medicina psicosomatica.
- Sarno, J. (1991). Guarigione dal mal di schiena.
- Sarno, J. (1998). La mente rilassa il corpo.
- Pert, C. (1997). Molecole di emozioni.



UNA NOTA DI PRUDENZA

Questo manuale ha scopo esclusivamente informativo e formativo, non diagnostico né prescrittivo.

Le informazioni qui contenute non sostituiscono il parere del medico. Se soffri di patologie accertate, se stai seguendo terapie farmacologiche, se hai dubbi sulla tua condizione di salute, il primo passo è sempre e comunque rivolgersi a un professionista sanitario.

L'alimentazione consapevole è una pratica di benessere che si affianca, non si sostituisce, alla medicina.

Ti invitiamo a consultare le fonti con spirito critico. La scienza dell'alimentazione è in continua evoluzione, attraversata da dibattiti e da interessi economici. Non fidarti ciecamente di nessuna fonte. Confronta, verifica, e soprattutto confronta ciò che leggi con la tua esperienza personale.

**Il tuo corpo, se impari ad ascoltarlo,
è la fonte più preziosa che possiedi.**



*Il corpo non mente mai.
È la voce più antica che possediamo.*

