

## Incontri Senza Tossine: curare il proprio umore, a tavola.

Di Davide Carbone, 26 Giugno 2009 (Pubblicato su [www.bassanonet.it](http://www.bassanonet.it) )

**Alessandra Mattioni** ha presentato presso "La Bassanese" il suo libro "Nutri il tuo Buonumore - Vincere lo stress e favorire stati d'animo positivi con l'alimentazione".



Marco Bernardi e Alessandra Mattioni

Si è concluso ieri sera il ciclo di "Incontri Senza Censura", diventati in questi ultimi quattro appuntamenti "Senza Tossine", iniziato ad Aprile di quest'anno: un insieme di incontri che in ventidue "puntate" è stato in grado di accumulare un pubblico complessivo di ben 5.000 persone, registrando spesso e volentieri il tutto esaurito. Ospite della serata la dott.ssa Alessandra Mattioni, life coach in Programmazione Neuro-Linguistica con specializzazione nella gestione degli stati d'animo e dello stress. "Sono stata definita "allenatore dell'anima" - esordisce la studiosa pugliese - una definizione un po' altisonante ma tutto sommato abbastanza azzeccata: il mio obiettivo è quello di fare in modo che le persone possano ritrovare equilibrio ed armonia attraverso un modo di mangiare e di pensare che trasformi le peculiarità di ogni alimento ed ogni persona in risorse da sfruttare a proprio vantaggio". Molti dei pensieri che affollano la nostra testa fin dal risveglio sono connessi, in maniera più o meno indiretta, a quello che consumiamo a tavola: è possibile riscontrare correlazioni tra certi alimenti ed una determinata area del cervello (precisamente il cingolo anteriore destro) in cui, secondo una ricerca della New York University, "nasce" l'ottimismo. "In uno scenario di questo tipo - prosegue la Mattioni - un ruolo di primo piano è giocato dai

Neurotrasmettitori, come ad esempio la Dopamina o la Serotonina: il primo elemento regola la motivazione e ci permette di preferire determinate pietanze rispetto ad altre grazie al ricordo di esperienze passate; la Serotonina, che regola tra le altre cose il nostro comportamento sessuale, è presente nel cioccolato, nell'avena, nelle banane, ma è anche responsabile della "dipendenza emotiva" da alcool e droghe." Ascoltando l'ospite della serata è stato possibile apprendere come determinati aspetti cromatici di frutta e verdura siano indicatori della presenza di elementi utili per il nostro organismo: si viene a sapere così che il rosso denota la presenza di antocianine (presenti anche negli alimenti di colore blu) e carotenoidi, che facilitano la micro-circolazione; il bianco (con riferimento "obbligato" all'Asparago D.O.P. locale) è proprio di quegli alimenti ricchi di quercetina, un potente antiossidante naturale; chi è afflitto da problemi cardiocircolatori può trarre benefici dagli alimenti di colore blu o viola (come il radicchio di Treviso), ricchi di flavonoidi, particolari composti chimici che impediscono l'alterazione di sostanze del nostro organismo. "Chi si rivolge a me non è un mio paziente, ma cliente - precisa la life coach - : chi è affetto da patologie gravi deve rivolgersi a personale medico specifico. Io fornisco solo delle indicazioni per migliorare situazioni di stress quotidiano attraverso un'alimentazione sana, genuina, che favorisca anche la valorizzazione dei prodotti locali: la Natura, nella sua saggezza, fornisce elementi contenenti sostanze necessarie a vivere al meglio in un preciso luogo ed in un preciso periodo dell'anno. Abbiamo la fortuna di vivere in un Paese che dal punto di vista culinario offre una vastissima scelta: dobbiamo solo evitare di diventare schiavi dell'abitudine e della comodità, riservando alla nostra alimentazione la stessa attenzione che prestiamo verso cose molto più frivole ed inutili". In chiusura di serata, Marco Bernardi ha ringraziato il numeroso pubblico presente e quello che ha seguito tutto il programma culturale, fin dagli "Incontri Senza Confine" di Febbraio, dando appuntamento a Settembre, per l'inizio di un nuovo ciclo: saranno affrontati gli argomenti suggeriti dal pubblico approfondendo tematiche legate alla scuola, alla Magistratura, alla famiglia e tanto altro ancora. Come sempre, senza censura.