

Il mio comportamento alimentare

Perché mangiate? Mangiate solo quando avete fame?

In realtà quasi mai, perché siamo molto influenzabili per quanto riguarda il nostro comportamento alimentare, anche se spesso ciò avviene inconsapevolmente. Diversi esperimenti hanno dimostrato che il nostro comportamento può essere influenzato dai colori. Se mangiamo Smarties di diversi colori, ne consumiamo una quantità maggiore rispetto a quando ci ritroviamo tutti gli Smarties di un solo colore. Quanto più ampia e variegata è l'offerta di un buffet, tanto più ci lasciamo tentare a mangiare in quantità. Se i bicchieri sono grandi beviamo di più, se le confezioni sono grandi di norma si mangia di più. Gli esperimenti hanno anche dimostrato che i prodotti contrassegnati dalla dicitura "con pochi grassi" vengono consumati in quantità maggiore rispetto ai prodotti normali (per es. le chips di patate).

Non lasciatevi ingannare; mangiate in modo responsabile. Per tenere sotto controllo il peso mangiate in piatti piccoli ma bevete acqua minerale in bicchieri grandi.

Anche il modo in cui veniamo educati ha una grande influenza sul nostro successivo comportamento alimentare: "se finisci tutto quello che c'è nel piatto, domani farà bello", "se svuoti il piatto puoi mangiare il dolce", "sei stato proprio bravo, allora ti meriti la cioccolata", "visto che sei triste, oggi puoi mangiare un dessert". Molte delle esperienze vissute durante l'infanzia e la gioventù condizionano inconsapevolmente il nostro comportamento alimentare. Per questo motivo è importante non "educare" i bambini facendo leva sul cibo. Il cibo non deve essere né una punizione né una ricompensa. Perché ciò che impariamo da piccoli continuerà a influenzarci anche in età adulta.

A ciò si aggiungono gli aspetti sociali: "a Natale si mangia sempre troppo", "a Pasqua c'è sempre cioccolato in abbondanza", "il compleanno si festeggia con una torta", "un pasto raffinato è sempre accompagnato da un bicchiere di vino". Celebrate le feste come si deve, concedendovi qualche strappo alla regola, ma in queste giornate di festa cercate anche di incrementare il consumo energetico. Dopo un pasto particolarmente abbondante è consigliabile fare una lunga passeggiata. Dopo le feste bisogna riprendere le vecchie abitudini. Cominciate la giornata con una colazione equilibrata, per esempio con muesli con frutta fresca o pane integrale, formaggio e frutta. Per pranzo e cena prevedete un pasto equilibrato con un'elevata percentuale di verdura o insalata. In questo modo si ritrova rapidamente il ritmo normale.

Osservatevi! Avete anche voi l'impressione di cadere, senza volerlo, in stereotipi comportamentali che hanno un effetto sfavorevole sul vostro peso?

Consigli per modificare il comportamento:

- Annotate con precisione ciò che volete cambiare.
- Non affrontate troppe cose in una volta sola, cercate di modificare gradatamente il vostro comportamento.
- Mettete per iscritto i vostri propositi.

- Gratificatevi con un buon libro, un mazzo di fiori o un po' di soldini per il vostro salvadanaio quando riuscite a mantenere efficacemente il vostro proposito.
- Abbiate pazienza e concedetevi tempo per modificare il vostro comportamento – le abitudini consolidate negli anni non possono essere eliminate da un giorno all'altro.

Ricetta di stagione:

Sformato di riso estivo

(dessert per 4 persone)

- 90 g di riso (riso per risotto o riso al latte)
- 3 dl di latte
- 1 dl d'acqua
- 2 pizzichi di sale
- 1 stecca di vaniglia
- scorza di limone grattugiata
- 1 – 2 cucchiaini di zucchero
- 30 g di scaglie di mandorle

Portare ad ebollizione il latte con l'acqua e lo zucchero, il sale, la stecca di vaniglia tagliata a metà e la scorza di limone. Aggiungere il riso e cuocere continuando a mescolare fino ad ottenere una pappa piuttosto densa. Togliere la stecca di vaniglia dall'impasto, aggiungere le scaglie di mandorle. Versare in uno stampo freddo e bagnato e lasciare raffreddare.

- 400 g di fragole mature
- 1 cucchiaino di aceto balsamico
- se necessario, un po' di zucchero (in base al grado di maturazione delle fragole)
- 1/2 melone

Frullare le fragole con l'aceto balsamico. Rovesciare lo sformato e cospargerlo con la salsa. Tagliare il melone a cubetti piccoli. Decorare con i cubetti di melone e una foglia di menta.