



## Apprendere dall'ayurveda la bussola dei sapori

In Oriente, i cibi, codificati in base ai sapori, sono oggetto di prescrizioni sia nella medicina indiana sia in quella cinese. "I sapori sono uno dei fondamenti della dieta ayurvedica", spiega Angelo Bianco, medico specialista in Scienza dell'alimentazione ed esperto di ayurveda ad Abano Terme (Pd). "Quando non c'era la possibilità di stabilire quali principi attivi contenesse una pianta, per capire il suo effetto si analizzavano le qualità organolettiche, il sapore, le potenzialità energetiche, arrivando a una conoscenza accurata, talvolta più di quella offerta dai laboratori". Nell'ayurveda ci sono sei sapori, ciascuno ha una funzione, poiché interferisce con le energie *kapha*, *pitta* e *vata* che formano le costituzioni individuali. L'amaro depura, l'acido mette appetito, il piccante accelera il metabolismo, l'aspro è un antifame, il dolce ingrassa, il salato aumenta fame e sete. Per stare bene bisogna mettere ogni giorno nel piatto tutti i sapori, senza privilegiarne nessuno. Noi occidentali, dal punto di vista ayurvedico, diamo troppo spazio a dolce e salato, che aumentano le energie *kapha* e, in pratica, ci fanno ingrassare.

diventa un fatto ansiogeno e inquietante, talvolta fonte di continui sensi di colpa se si è convinti di avere trasgredito. Sono sentimenti che interferiscono col senso di sazietà, perché per essere appagati bisogna provare soddisfazione. Altrimenti si finisce per mangiare di più, come accade alle persone sempre a dieta".

### RISCOVERIRE LE SENSAZIONI

Come uscirne? Procedendo lungo due strade maestre: imparare a riconoscere le proprie sensazioni alimentari e scegliere cibi diversi, più semplici e naturali. Recentemente, i nutrizionisti americani hanno messo all'indice gli elaborati prodotti industriali accusati di ingrassare e pre-

disporre al diabete: più un alimento è precotto, soggetto a procedimenti industriali, più rapidamente lo si assimila senza che ci sazi. Al contrario, una mela, una carota, cibi allo stato integro e naturale richiedono uno sforzo più grande da parte dell'organismo per demolirli e assimilarli, sono ricchi di fibre e vitamine che ne rallentano l'assimilazione e di sapori che soddisfano i sensi. Un lavoro in cui impegnarsi. "Bisogna arrivare a una maggiore coscienza di sé", osserva Zermati. "Capire se addentiamo un panino perché siamo nervosi o abbiamo fame. E, quando decidiamo che è appetito, gustarlo fino in fondo senza far altro né preoccuparsi delle calorie"

ROSSANA CAVAGLIERI