

CROMOTERAPIA A TAVOLA: I COLORI DEGLI ALIMENTI CHE FANNO BENE ALL'UMORE ECCO IL CARRELLO DELLA SPESA PER NUTRIRE ENERGIA, OTTIMISMO E SPERANZA

Dalla lotta al virus alla guerra in Ucraina è stato un attimo. Secondo gli esperti di psichiatria, il sovraccarico da stress emotivo rischia di bruciare le energie derivanti da quello che sembrava un ritorno alla normalità. Il consiglio degli esperti? Nutrire emozioni e umore con la cromoterapia a tavola. Dal Consorzio di Tutela Bresaola della Valtellina, con l'aiuto della psicologa e psicoterapeuta Gaia Vicenzi, arriva la guida sull'alimentazione a colori. Cinque classi di colori che racchiudono emozioni diverse. Il must immancabile? Il rosso della Bresaola della Valtellina IGP. Il salume light tipico, con il suo apporto di Triptofano, Ferro, Proteine e Vitamina B è sinonimo di forza, vitalità e ottimismo.

Senza che ce ne accorgessimo, siamo passati in un attimo dalla lotta al virus alla guerra in Ucraina. Le preoccupazioni sui contagi sono passate in secondo piano, le conseguenze disastrose degli scontri sono il pensiero costante di questi giorni e l'umore non è al massimo. Secondo la **Società Italiana di Psichiatria (SIP)**, il mix di guerra e pandemia rende le persone più instabili, insicure e impotenti, incentivando il disagio psichico già attivato da due anni di pandemia, con il rischio di sviluppare un esaurimento emotivo da sovraccarico di stress con ansia e disturbi dell'umore, proprio mentre tornavamo timidamente a sperimentare e riassaporare sentimenti di fiducia e speranza per il futuro.

Per avere la forza di affrontare gli effetti che potrebbe avere sulla psiche la compresenza di guerra e pandemia, **è necessario disporre di una riserva di energia, speranza ed equilibrio emotivo.** Un aiuto può arrivare dai colori e dall'alimentazione con la cromoterapia a tavola. Ogni colore ha la capacità di influenzare le nostre emozioni e i nostri comportamenti. Ce lo insegna la **cromoterapia, un vero e proprio trend che, passando dall'armocromia nella scelta degli outfit e dei fiori, ingloba a 360° anche l'alimentazione.** Il **Consorzio di Tutela Bresaola della Valtellina**, con l'aiuto di **Gaia Vicenzi, psicologa e psicoterapeuta**, che tiene seminari sul valore del colore nel quotidiano, lancia la **guida sulla cromoterapia a tavola per nutrire le emozioni e caricarsi di energia positiva.**

I COLORI TRASMETTONO INFORMAZIONI ALLE EMOZIONI: LA SPIEGAZIONE SCIENTIFICA

La scienza parla chiaro: **i colori sono indispensabili per ritrovare l'armonia e l'equilibrio psicofisico.** Proprio per questo, la cromoterapia è praticata anche a tavola. Ogni alimento possiede una sua specifica "valenza cromatica": **i colori dei cibi ci forniscono informazioni** sulla loro qualità e freschezza, influenzando le nostre scelte alimentari, **facendoci preferire il colore più affine al nostro stato d'animo, agendo direttamente sui livelli di energia e sul nostro stato emotivo.** **La temperatura del corpo cambia, cambia la luminosità, avvengono reazioni chimiche e elettriche,** l'energia trasmessa viene in parte riflessa, in parte assorbita. E una spiegazione scientifica c'è: i colori sono costituiti da onde elettromagnetiche con una loro frequenza specifica all'interno dello spettro della luce bianca. Queste frequenze ci inviano messaggi che sollecitano risposte, sottoforma di energia, attraverso la vista, la pelle e la calotta cranica. Secondo alcune teorie, poi, i colori dilatano o restringono i vasi sanguigni, aumentano la produzione di globuli rossi, bianchi ed enzimi, rinforzano il sistema immunitario e i tessuti e favoriscono l'ossigenazione del sangue.

CONSORZIO DI TUTELA BRESAOLA DELLA VALTELLINA

Via Piazzini, 23 - 23100 Sondrio
T +39 0342 201 984
info@bresaoladellavaltellina.it
consorziotutelabresaolavaltellina@pec.it

C.F./P.IVA e n. iscrizione al Registro
delle Imposte di Sondrio n. 00735490146
Fondo Consortile € 41.316,48 i.v.

*“La continua esposizione all'imprevedibilità, prima del virus, ora degli scenari di combattimenti alle porte, può renderci disorientati - come spiega **Gaia Vicenzi, psicologa e psicoterapeuta**. Per affrontare la stanchezza emotiva è importante prendersi cura di sé stessi e se il benessere passa anche per il cibo, il cibo si declina – oltre che in diverse varietà nutritive – in colori differenti. Ad ogni alimento il proprio colore, ad ogni colore la propria forza. I colori agiscono sul nostro stato d'animo, influenzando le nostre emozioni”.*

CROMOTERAPIA A TAVOLA: LA GUIDA DEL CONSORZIO DI TUTELA BRESAOLA DELLA VALTELLINA

Tra mille e più sfumature, è **possibile classificare tutti i colori in 5 classi: arancione, rosso, verde, blu, e bianco**. Ad ogni classe, appartengono innumerevoli alimenti e altrettante emozioni. *“L'ideale, per un buon equilibrio psicofisico – continua **Gaia Vicenzi** - è coprire tutte le classi, con le relative emozioni, nell'arco della giornata, così come avviene in ambito nutrizionale con la Dieta Mediterranea. Inoltre, assumere due alimenti di due colori diversi, equivale a creare il giusto equilibrio elettromagnetico. Cerchiamo, quindi, di comporre un carrello della spesa suddiviso per colore. Al supermercato, può essere anche un gioco piacevole da fare in compagnia dei propri figli”.*

#1 ARANCIONE/GIALLO, MIGLIORA LA PERCEZIONE DI BENESSERE E DI SPERANZA

L'arancione è il colore dell'apertura. Induce **serenità, allegria e ottimismo, stimola l'appetito e la sinergia fisica e mentale**. Il giallo, colore caldo che sprigiona un'intensa forza vitale, **migliora la percezione di benessere e di speranza**, aumenta la capacità di concentrazione, aiuta a liberare la mente dai pensieri negativi e induce a assaporare la libertà. Il consiglio? **Una nota di giallo o arancione ogni giorno, non guasta mai**. Gli alimenti che rientrano in questa categoria, quali **albicocche, meloni, agrumi, zucca, pesche, carote e ananas**, aiuteranno a **migliorare la capacità di ascolto interiore** e a saper dare retta al proprio corpo e alle emozioni.

#2 ROSSO, IL COLORE DELLA FORZA CONTRO MALINCONIA E INSICUREZZA

Il rosso è un colore caldo, rivitalizzante, spesso associato alla passione. **Comunica forza e sicurezza, con effetti positivi contro malinconia, depressione e insicurezza**. Esprime una condizione di stimolo, aumentando il battito cardiaco e la frequenza respiratoria, migliorando la circolazione sanguigna e stimolando l'attività nervosa. Pomodori, fragole, ravanelli, barbabietole rosse, uva rossa, crescione, melograno, ciliegie, peperoncino... e **Bresaola della Valtellina IGP**. Il salume light tipico **contiene triptofano, un aminoacido essenziale precursore della serotonina**, ormone che agisce come neurotrasmettitore, controlla l'umore a livello cerebrale e provoca il restringimento dei vasi sanguigni.

#3 VERDE? È ANTISTRESS ED È UN OTTIMO ALLEATO PER RITROVARE CALMA E AUTONOMIA

Il verde è un colore freddo, crea armonia e calma, evoca autonomia e tenacia. Se si è stanchi e stressati è **quello che ci vuole per ritrovare il proprio baricentro**. È il colore della natura, del relax, della calma e della serenità. Promuove il benessere dell'organismo, aumenta la vitalità e ripristina l'equilibrio di tutte le sue funzioni. A livello fisico disintossica e decongestiona l'organismo, è molto utile in caso di mal di testa, nevralgie e febbre. **Mangiando verde, ti sentirai più tranquillo e in pace con il mondo**. Via libera a frutta, verdura e ortaggi: **avocado, cetrioli, lattuga, rucola, olive, spinaci, asparagi, fagiolini, lime, piselli, kiwi, broccoli, prezzemolo, basilico e mele verdi** saranno grandi alleati.

CONSORZIO DI TUTELA BRESAOLA DELLA VALTELLINA

Via Piazza, 23 – 23100 Sondrio
T +39 0342 201 984
info@bresaoladellavaltellina.it
consorziotutelabresaolavaltellina@pec.it

C.F./P.IVA e n. iscrizione al Registro
delle Imposte di Sondrio n. 00735490146
Fondo Consortile € 41.316,48 i.v.

#4 BLU: VALIDO ALLEATO IN CASO DI STRESS, INSONNIA, NERVOSISMO

Il blu è il colore dell'intelletto, capace di **stimolare la distensione, la tranquillità e la fiducia**. Le parole chiave sono sensibilità, calma e serenità. Aiuta nell'introspezione, ed è un **valido alleato in caso di stress, insonnia, nervosismo**. Nelle sfumature indaco, acquisisce potere di equilibrio tra emisfero destro e sinistro del cervello. Ha un forte potere purificante, meditativo e della riflessione profonda. Mentre il viola è simbolo di intelligenza, conoscenza, santità e devozione religiosa. Gli alimenti di questa categoria: **melanzane, fichi, frutti di bosco, prugne, radicchio, uva nera e bacche di açai**.

#5 BIANCO, SIMBOLEGGIA LA PACE, L'ONESTÀ E LA LUCIDITÀ

Il bianco, colore freddo, è **simbolo di purezza, verità, innocenza, freschezza e rinascita**. Contiene tutti i sette colori dell'iride e nella sua chiarezza, simboleggia la pace, l'onestà, l'intelligenza e la lucidità. **Mangiare bianco aiuta ad affrontare le sfide quotidiane con maggior equilibrio e consapevolezza**. È il colore da scegliere quando abbiamo buoni propositi e ci sentiamo carichi dell'energia giusta per metterli in pratica. Latte, yogurt, banane, mele e pere bianche, aglio, ceci, cipolle bionde, cavolfiore, finocchi, funghi, indivia e porri hanno potere rivitalizzante, rigenerano l'organismo e schiariscono la mente.

Questa azione è stata realizzata con il cofinanziamento del Fondo Europeo Agricolo per lo Sviluppo Rurale (FEASR) - PROGRAMMA DI SVILUPPO RURALE 2014-2020 DELLA LOMBARDIA -GRUPPO DI AZIONE LOCALE VALTELLINA: VALLE DEI SAPORI 2014-2020 SCARL.

Ufficio stampa Consorzio di Tutela Bresaola della Valtellina

INC – Istituto Nazionale per la Comunicazione

Ivana Calò Tel. 324 8175786 – i.calo@inc-comunicazione.it

Francesca Parravicini Tel. 345 6518331 – f.parravicini@inc-comunicazione.it

CONSORZIO DI TUTELA BRESAOLA DELLA VALTELLINA

Via Piazzi, 23 – 23100 Sondrio
T +39 0342 201 984

info@bresaoladellavaltellina.it
consorziotutelabresaolavaltellina@pec.it

C.F./P.IVA e n. iscrizione al Registro
delle Imposte di Sondrio n. 00735490146
Fondo Consortile € 41.316,48 i.v.