



## La Macrobiotica, un viaggio nelle nuove tendenze alimentari

**Con la dieta Macrobiotica inizia un viaggio all'interno delle nuove tendenze alimentari per permettere ai lettori di orientarsi meglio e perchè a chiunque potrebbe capitare di ritrovarsi a cena un seguace di filosofie alimentari diverse dalla propria.**



Foto © Tatiana Mura.

Si possono chiamare nuovi stili alimentari, mode, tendenze o stravaganze della nostra società. In qualunque modo si voglia pensare, non si può non notare che le scelte alimentari sono sempre più singolari e, sempre più spesso, si sente l'esigenza di classificare e denominare con precisione il proprio stile di vita rispetto al cibo. Difficile districarsi nella giungla di tutte le nuove ideologie e sapere cosa si cela dietro l'epiteto scelto per identificarsi.

Proprio per questo, abbiamo deciso di intraprendere un viaggio all'interno delle **nuove tendenze alimentari**, descrivendo dettagliatamente alcune di esse, per permettere ai lettori di orientarsi meglio e perchè a chiunque potrebbe capitare di ritrovarsi a cena un appartenente alle categorie che stiamo per elencare. Dunque, meglio essere preparati.

Oramai definizioni come [vegetariano e vegano](#) sono all'ordine del giorno e sono in pochi quelli che non sanno che i primi hanno rinunciato a mangiare carne e pesce mentre i vegani hanno deciso di togliere dai loro piatti tutto ciò che è di origine animale, anche i derivati come uova e formaggio, sia per scelte etiche sia di salute.

In realtà oltre a queste due tendenze, più conosciute, c'è un sottobosco di **stili alimentari** sempre più desideroso di emergere e farsi conoscere. A volte sono bizzarri, curiosi, altre volte un po' eccessivi ma rispecchiano le nuove mode verso cui la società sta andando, con scelte rivolte sempre di più al particolarismo. Scopriamo alcune di queste **nuove forme di alimentazione**.

---

## La Dieta Macrobiotica: anche nel piatto un equilibrio tra corpo e mente

Questo termine, più che una scelta alimentare descrive un vero e proprio stile di vita che ingloba molti aspetti della quotidianità. Le sue **origini risalgono alla filosofia orientale** ponendosi in netto contrasto con la cultura occidentale, il consumismo sfrenato e i ritmi frenetici. In questo tipo di dieta, l'equilibrio nel piatto tende a rispecchiare completamente quello che si anela tra corpo e mente, infatti, il termine macrobiotico deriva dal greco "*makros*" più "*bios*" ossia *grande e lunga vita*.

È il medico giapponese **Nyioti Sakurazawa** il più grande diffusore di questa dieta. Egli, osservando l'alimentazione dei monaci buddisti molto simile alla macrobiotica, verificò le sue proprietà benefiche per la salute del corpo e della mente. Obiettivo è il raggiungimento di un equilibrio tra lo **Yin** e lo **Yang** ossia gli opposti che si compenetrano e anche gli alimenti vengono scelti in base a questo criterio.

### Cosa si mangia nella dieta Macrobiotica?

I **cibi acidi sono considerati cibi "Yin"** sono quelli dal sapore acido, amaro, molto aromatici o molto dolci come ad esempio: frutta, spezie, pane bianco, latte e derivati, uova, alimenti a lunga conservazione. I **cibi alcalini rientrano nel microcosmo Yang** e sono quelli poco acidi, naturalmente salati, poco dolci, poco piccanti e poco aromatici. Fra questi cereali, legumi, pesce, verdure cotte a vapore e senza sale ecc.



Cereali e legumi sono alcuni ingredienti della dieta macrobiotica.

Nell'elaborazione di un piano alimentare è essenziale trovare un equilibrio tra questi due universi, con una predilezione a quei **cibi che hanno un equilibrio insito** e sono già molto bilanciati da soli come ad esempio i cereali in chicchi e i semi oleosi e per i **cibi poco contraffatti** e più possibile naturali, sia nel sapore che nella cottura. Inoltre, **nella macrobiotica molta importanza va data alla masticazione**, un elemento essenziale per un buon pasto che implichi anche un'attenzione al benessere del proprio corpo.

**Per la macrobiotica, masticare deve essere infatti un procedimento lungo e meticoloso, al quale prestare attenzione: ogni cibo va masticato almeno 50 volte.**

### **Pregi della Macrobiotica**

Questo tipo di alimentazione ha tra i suoi **vantaggi**, la possibilità di perdere peso, qualora servisse, e consente quindi di stare naturalmente nel peso forma, con un conseguente raggiungimento di una vita sana e, presumibilmente, lunga.

### **Difetti della Macrobiotica**

Però ci sono anche delle **ombre nella dieta macrobiotica**. Tra i detrattori c'è chi sostiene che questo tipo di dieta, eliminando o riducendo alcuni alimenti, comporta il rischio di carenze

---

nutrizionali.

La dieta macrobiotica promette di far perdere peso naturalmente e di raggiungere una lunga e sana vita, ma dal punto di vista alimentare presenta tutte le caratteristiche negative delle diete vegane, poiché eliminando gli alimenti non concessi vi è un grande rischio di **carenze nutrizionali**. È inoltre piuttosto difficile da seguire e potrebbe stancare presto, soprattutto a causa dell'inappetibilità dei cibi concessi. Niente o pochissimo sale dunque, zucchero abolito se non quello naturalmente presente negli alimenti, e tanta frutta e verdura a eccezione di melanzane pomodori e patate.

**Data di creazione**

15/11/2016

**Autore**

amelia-dipietro