

## **Abc della Macrobiotica: intervista a Carlo Guglielmo**



La Macrobiotica è molto di più che una semplice dieta: è uno stile di vita sano alla portata di tutti. Vediamo in cosa consiste l'alimentazione macrobiotica e quali benefici apporta.

In questo articolo abbiamo avuto il piacere di approfondire alcuni aspetti base della cultura macrobiotica insieme a Carlo Guglielmo, uno dei più conosciuti insegnanti italiani di macrobiotica e gestore dell'azienda La Finestra sul Cielo, nonché autore del libro ABC della Macrobiotica, edito da Macro Edizioni.

### **Buongiorno Carlo, nel suo libro "Abc della macrobiotica" parla dei "limiti dell'alimentazione moderna". Cos'è cambiato oggi rispetto ad un tempo?**

Almeno a partire dall'utilizzo del fuoco, l'essere umano ha sempre utilizzato la tecnologia per trasformare il mondo esterno in cibo utilizzabile dal suo organismo, oltre che per cambiare il mondo secondo le sue finalità.

Così facendo ha modificato progressivamente se stesso, perché il cibo influenza profondamente la nostra costituzione fisica (vedi i moderni studi di epigenetica), la nostra salute e persino la nostra mente. In particolare la rivoluzione industriale ha trasformato radicalmente le tradizioni alimentari e culinarie stabilitesi lungo secoli o millenni, perché le nuove esigenze della produzione e della vita nelle grandi città richiedevano un tipo di alimentazione differente. Però, mentre le tradizioni alimentari si perpetuavano perché dimostravano di essere utili per la salute,

l'alimentazione moderna si è diffusa per i vantaggi commerciali che comporta, la praticità, la possibilità di essere seguita da un gran numero di persone che vivono in ambienti artificiali, ma ha ben poco a che vedere con essa. Negli ultimi decenni questa tendenza sta avendo uno sviluppo rapidissimo in direzione di OGM, proteine sintetiche ed altre applicazioni della tecnologia moderna che fanno impallidire, per rischiosità e possibilità di effetti collaterali, l'uso di pesticidi, fertilizzanti, ormoni ed antibiotici in agricoltura ed allevamento. Questa tendenza ha sempre meno a che vedere con la salute delle persone, essendo sostanzialmente finalizzata agli interessi delle multinazionali del settore.

### **Può spiegarci brevemente in cosa consiste l'alimentazione macrobiotica?**

Consiste nell'utilizzare qualsiasi alimento proveniente dalla natura, o modificato / prodotto con metodi naturali, per mantenersi in salute e vivere una vita più ricca. Ciò presuppone che si sappia come equilibrare gli alimenti tra loro, perché ogni cibo comunica all'organismo un'informazione che va armonizzata con quella apportata da altri cibi. A questo scopo la macrobiotica usa una particolare applicazione del principio Yinyang che, una volta imparata, permette di scegliere gli alimenti in funzione delle proprie caratteristiche individuali, della propria attività e dei propri obiettivi. In termini generali, nel nostro clima si tratta di consumare una quantità moderata di cibo animale, preferibilmente pesce, ma anche – più di rado – uova o carni bianche, mentre il cuore dell'alimentazione macrobiotica è costituito da cereali, verdure, legumi, proteine vegetali, frutta, condimenti e bevande tradizionali. I latticini hanno un ruolo secondario, più che altro di integrazione occasionale.

Evitare il più possibile lo zucchero ed i dolcificanti artificiali, ed utilizzare solo malto di cereali o miele. Il tutto, quando possibile, prodotto con metodi biologici e rispettosi dell'ambiente. Nel praticare la macrobiotica, però, sono essenziali la consapevolezza e la libertà di scelta: cadere nel dogma e nello schema rigido è un attimo, ed accade a molti. Infatti la nostra educazione incoraggia l'adesione a determinati schemi sociali di comportamento, ed approva la nascita di sensi di colpa quando non si riesce ad adattarsi ad essi. Dobbiamo essere coscienti del fatto che noi tendiamo a riattivare gli stessi automatismi anche in un percorso di libertà come la macrobiotica benché in realtà, se si ascolta se stessi e si studia l'arte dell'equilibrio, le possibilità di applicazione sono infinite e squisitamente individuali.

### **Quali sono i principali benefici della dieta macrobiotica?**

L'energia, il senso di leggerezza e di chiarezza mentale, la salute. Davvero moltissimi problemi possono essere risolti semplicemente consumando il cibo giusto, anche se evidentemente questo non può metterci al riparo dagli squilibri più generali legati all'ambiente ed allo stile di vita moderni. Sul lungo periodo, la macrobiotica aiuta a sviluppare una percezione del mondo spirituale che conduce verso una consapevolezza diversa, ma anche in questo caso molto dipende dal proprio cammino individuale. Sulla base della mia esperienza e del poco che conosco riguardo alla salute ed agli equilibri ambientali, a me la macrobiotica pare l'unico modo di alimentarsi che può garantire contemporaneamente la salute dell'essere umano e quella dell'ambiente naturale. Questo perché, nella sua essenza anche se non sempre nella sua applicazione da parte delle persone, la macrobiotica è estremamente flessibile ed adattabile ad ogni ambiente ed esigenza.

**Nel suo libro, parla del periodo di transizione tra "alimentazione comune" e alimentazione macrobiotica. Che consiglio si sentirebbe di dare a chi è interessato ad**

## **iniziare un percorso per passare alla dieta macrobiotica?**

La macrobiotica va praticata stando lontani da ogni dogma o credenza, ed animati dallo spirito di sperimentazione. Il suo motto è "Non Credo!", nel senso di un invito a capire, sperimentare e poi decidere per se stessi. Però andare oltre i propri condizionamenti in fatto di alimentazione non è cosa di un momento, ma un percorso che richiede i suoi tempi naturali, ed anche l'acquisizione di nuove conoscenze riguardo alla cucina. Su questa strada bisogna procedere gradualmente, ma anche operare fin dall'inizio delle scelte chiare. È consigliabile fare uno sforzo per eliminare subito dalla propria alimentazione i cibi francamente non adatti all'essere umano, cioè lo zucchero ed i dolcificanti e gli alimenti e le bevande che li contengono, e poi gli alimenti lavorati industrialmente che contengono prodotti chimici (salumi, inscatolati, ecc.).

Per il resto, a meno che non si soffra di disturbi che suggeriscano un approccio diverso, conviene procedere gradualmente: aumentare il consumo di verdure e frutta di stagione e ridurre quello di cibo animale, imparare a conoscere meglio i cereali a partire dal riso integrale, imparare a preparare dei buoni dolci naturali senza zucchero (molte persone ne sentono un gran bisogno, all'inizio), e contemporaneamente studiare la cucina macrobiotica e l'arte dell'equilibrio degli alimenti. Un po' per volta, se si ha davvero voglia di capire meglio se stessi, si arriva naturalmente a stabilire una alimentazione adatta alle proprie esigenze.

Questo stesso mio piccolo libro, scritto più di venti anni fa, deve essere considerato solo una guida ad una fase specifica e transitoria della pratica della macrobiotica, quella in cui si vuole seguire una alimentazione molto centrata per riequilibrare se stessi. Sul lungo periodo l'alimentazione deve essere più ricca in cibo animale e lipidi di buona qualità (olio extra vergine di oliva, ad esempio), e più povera in cereali integrali, di quanto risulta dalla sua lettura.

## **Carenze alimentari e macrobiotica: cosa vorrebbe dire per rassicurare i più dubbiosi?**

Un approccio flessibile ed ampio come quello di cui parliamo è assolutamente al sicuro da qualsiasi pericolo di carenza alimentare, anzi, risolve molte delle carenze proprie dell'alimentazione moderna. In quest'ambito le carenze derivano solo da rigidità o idee astratte applicate come se fossero verità sperimentate, ad esempio quella di pensare che i bambini devono mangiare come un malato di cancro, o che un muratore che lavora all'aperto e con grande impegno fisico debba mangiare come un impiegato che esegue un lavoro sedentario in un ambiente riscaldato e protetto.

Bisogna fare attenzione alle proprie tendenze verso la rigidità, la mancanza di sensibilità e di buon senso, che sono spesso mascherate da ottime intenzioni o da ideali elevati: la macrobiotica "rigida", il veganesimo a tutti i costi, ed in generale il seguire una alimentazione troppo ristretta anche se non apporta concretamente i risultati desiderati, sono scelte basate su insicurezze personali spesso mascherate da fini nobili, dal desiderio di sentirsi al sicuro, giusti e buoni, al riparo da un mondo ingiusto e cattivo del quale siamo invece parte integrante. Lo spirito della macrobiotica è quello di abbracciare tutto, cercando di fare quanto possiamo per noi stessi e per gli altri, ben sapendo che la nostra consapevolezza sarà sempre limitata e che commetteremo sempre degli errori.

Il grande aiuto che possiamo ottenere dalla sua applicazione è che questo ci rende estremamente resilienti, sempre pronti ad imparare e ripartire nella direzione che è profondamente presente in ognuno di noi, nel nostro spirito, e che guida segretamente la nostra effimera esistenza in questo mondo.