



## *Disturbi alimentari: ecco Breathers, la piattaforma digitale per i mangiatori emotivi*

Roma - 04 dic 2020 (Prima Pagina News) **Per dimagrire con consapevolezza**

Dimagrire con consapevolezza, al di là delle diete restrittive e forzate, è l'obiettivo del percorso Breathers, piattaforma digitale che aiuta a coltivare l'autoregolazione col cibo grazie alla Mindfulness (ovvero utilizzando la pratica millenaria della meditazione alla riduzione dello stress, come insegna il "papà" della Mindfulness, il biologo americano Jon Kabat-Zinn). Nasce dall'esperienza dei due fondatori Giorgio Serafini Prosperi e Stefano Iorino che hanno perso rispettivamente 60 e 50 chili, trovando un equilibrio stabile nel proprio rapporto col cibo. Prosperi aveva già affidato la sua esperienza alle pagine del libro "Ho mangiato abbastanza. Come ho perso 60 chili con la meditazione (e altri segreti)" (Sonzogno editore). Il 10 dicembre alle 17.30 avrà luogo un webinar dal titolo "I miracoli avvengono un giorno alla volta" che si potrà vedere iscrivendosi al link sulla landing page della piattaforma o al gruppo Facebook "Breathers Welcome" (iscrizione gratuita). I fondatori di Breathers racconteranno insieme alla psicoterapeuta Ilaria Galbiati, che ne è l'ispiratrice, la nascita del percorso di mindfulness digitale applicata alle difficoltà di relazione con cibo, peso e immagine corporea. Durante il webinar è prevista una sessione aperta di domande e risposte. In questo periodo di isolamento forzato a causa del Covid-19 c'è una necessità ancora maggiore di sostegno e condivisione dei problemi legati ai disturbi alimentari e in genere al disagio psicologico. Si conta che in tutto il mondo soffrano della sindrome da alimentazione incontrollata (binge eating disorder) circa 70 milioni di persone, con un incremento del 30% a causa dello stress dovuto alla diffusione del Coronavirus. Breathers è l'unione di due verbi inglesi, To breathe (respirare) e to eat (mangiare); indica la missione: mangiare respirando. La novità è l'approccio della meditazione e dell'autocoscienza per superare le disfunzioni alimentari. Un percorso di supporto quotidiano, costante e personalizzato che prevede un abbonamento mensile a costi misurati. È basato su meditazioni specifiche, mirate ad ampliare lo spazio di tolleranza a quelle emozioni disturbanti come ansia, stress, paura, frustrazione, senso di inadeguatezza, che creano una connessione diretta con un utilizzo del cibo di natura emotiva. Breathers si rivolge a persone che riconoscono di avere una problematica emotiva nella relazione col cibo e col proprio corpo, ponendo attenzione alla causa (la sofferenza emotiva) invece di concentrarsi sull'effetto (il cibo e il controllo dello stesso). Si aiutano i cosiddetti "mangiatori emotivi", che utilizzano il piacere del cibo come risposta agli sbalzi emotivi provocati dalle difficoltà della vita, non ultima quella di voler avere un "corpo perfetto". Gli utenti iscritti seguono quindi un percorso di consapevolezza online, ricevendo quotidianamente un contenuto (che può essere sotto forma di testo o di video). Hanno la possibilità di essere costantemente in contatto con la persona che li segue e a cui sono affidati all'ingresso sulla piattaforma. Sono indirizzati a capire cosa ci sia davvero dietro la voglia di "cibo emotivo". Sulla



piattaforma si svolgono inoltre ogni settimana dei webinar, tenuti da professionisti della relazione d'aiuto che si occupano delle varie aree della consapevolezza: fisica, emotiva e nutrizionale, durante i quali è sempre possibile porre domande e confrontarsi. Esiste anche una community di persone che interagiscono in un gruppo privato sulla piattaforma Facebook. Non una dieta dunque, ma sostegno psichico, meditazione, consapevolezza dell'io, per accompagnare le persone passo per passo nel lasciarsi alle spalle i propri 'fallimenti', ricostruendo un equilibrio con il cibo e con se stessi che è il frutto di un percorso di crescita personale, e non più di una imposizione o di una dieta ferrea che viene dall'esterno. I risultati sono davvero incoraggianti. Da pochi mesi è nata anche la versione in lingua inglese, per allargare i confini del benessere nella relazione col cibo grazie a questo approccio innovativo e tecnologico. Il motto di Breathers viene da un proverbio africano che dice: "da soli si va più veloce, ma insieme si va più lontano".

(*Prima Pagina News*) Venerdì 04 Dicembre 2020