UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione

Corso di laurea in

Corso di laurea in Psicologia Clinica dello Sviluppo

Tesi di Laurea Magistrale

Yoga e alimentazione sostenibile

Yoga practice and sustainable diet

Relatrice
Prof.ssa Michela Lenzi

Laureanda:
Federica Zappamiglio
Matricola: 2081111

Anno Accademico 2023/2024

ABSTRACT

Il cambiamento climatico rappresenta una delle sfide globali più complesse che deve affrontare l'umanità. Il riscaldamento globale è legato a uno stile di vita sempre meno sostenibile da parte dell'uomo, alimentato dai principi e dai valori della cultura occidentale. In questo contesto diventa sempre più urgente la necessità di un cambio di paradigma, volto alla salvaguardia del pianeta e degli esseri viventi che lo abitano. Lo yoga è una disciplina olistica ampiamente riconosciuta per benefici fisici e mentali. Lo yoga, oltre ad essere una pratica fisica, promuove uno stile di vita basato sulla presenza mentale e consapevolezza, nonché sui principi di sostenibilità e armonia con l'ambiente. L'obiettivo della presente ricerca è quello di indagare la relazione tra la pratica yoga e il comportamento alimentare sostenibile, nel contesto italiano. L'ipotesi di ricerca è che la pratica yoga promuova il consumo alimentare sostenibile attraverso una maggiore mindfulness, un maggior benessere psicologico, una maggiore connessione con la natura e una maggiore global citizenship.

Per indagare queste ipotesi di ricerca è stato somministrato un questionario online, tramite la piattaforma Qualtrics. I partecipanti sono stati divisi in due gruppi: praticanti yoga (N = 38) e non praticanti yoga (N = 70). Le variabili dipendenti prese in esame riguardano la conoscenza alimentare (consapevolezza dell'impatto del consumo alimentare sull'ambiente), le abitudini alimentari (comportamenti alimentari quotidiani), le intenzioni a ridurre il consumo di carne e le motivazioni (personale, prosociale e morale) che guidano il comportamento alimentare. L'analisi dei dati è stata condotta tramite l'utilizzo del software SPSS. È stato effettuato un t-test per il confronto tra gruppi, l'indice di Pearson per analizzare le correlazioni tra le variabili e i modelli di regressione per testare la presenza di effetti di mediazione. I risultati hanno mostrato che la pratica yoga è positivamente correlata con la conoscenza alimentare, con le intenzioni a ridurre la carne, con la motivazione prosociale e morale a consumare determinati alimenti, attraverso una relazione indiretta mediata dalla connessione con la natura. Invece, non è stata confermata la correlazione tra yoga e abitudini alimentari, e neanche tra pratica yoga e motivazione personale. Inoltre, non è emersa significativa la mediazione del benessere, della mindfulness e della global citizenship nell'associazione tra pratica yoga e alimentazione.

Yoga e alimentazione sostenibile

INTRODUZIONE **1**

CAPITOLO 1: CRISI AMBIENTALE E ALIMENTAZIONE SOSTENIBILE **3**

1.1 Crisi ambientale: una minaccia senza precedenti 3

1.2 In che società viviamo? 5

1.3 L'impatto dell'alimentazione sull'ambiente 7

1.4 Cosa influenza il consumo alimentare sostenibile? 11

CAPITOLO 2: YOGA E COMPORTAMENTI PRO-AMBIENTALI **13**

2.1 Lo Yoga 14

2.1.1 Origini dello yoga 14

2.1.2 Yoga, meditazione e mindfulness 16

2.1.2 Incontro tra Occidente e Oriente 17

2.1.4 Benefici dello yoga 18

2.2 Yoga e alimentazione sostenibile 21

2.2.1 Yoga e alimentazione sostenibile: il ruolo della mindfulness 23

2.2.2 Yoga e alimentazione sostenibile: il ruolo del benessere 25

2.2.3 Yoga e alimentazione sostenibile: il ruolo della connessione con la natura 27

2.2.4 Yoga e alimentazione sostenibile: il ruolo della global citizenship 29

CAPITOLO 3: LA RICERCA **31**

3.1 Le ipotesi della ricerca 32

3.2 Il metodo 35

3.3 I partecipanti 36

3.4 Le misure 37

3.5 Analisi dei dati 41

CAPITOLO 4: I RISULTATI **42**

4.1 Statistiche descrittive 42

4.1.1 Statistiche descrittive relative alla *pratica yoga* 42

4.1.2 Statistiche Descrittive relative a benessere, mindfulness, connessione con la natura e global citizenship 44

4.1.3 Statistiche descrittive relative *all'alimentazione sostenibile* 45

4.2 Valutazioni delle differenze di gruppi 46

4.2 Correlazioni 51

4.3 Valutazione dei modelli ipotizzati 52

CAPITOLO 5: DISCUSSIONE 56

5.1 Pratica yoga e alimentazione sostenibile 56

5.2 Limiti della ricerca e suggerimenti per studi futuri 64

CONCLUSIONE 66

BIBLIOGRAFIA 69

INTRODUZIONE

Il cambiamento climatico rappresenta una delle sfide più complesse che l'umanità deve affrontare.
Le intense attività umane hanno contribuito ad aggravare la situazione, provocando un aumento delle emissioni di gas serra e, conseguentemente, delle temperature, alterando così gli ecosistemi del pianeta (Calvin et al., 2023). L'avvento della scienza moderna e del pensiero analitico hanno influenzato il comportamento umano negli ultimi 50 anni, mettendo a rischio il benessere di tutti gli esseri viventi (Devall and Sessions, 1989; Oppermann, 2003). Di fronte a questo scenario emerge la necessità di un cambio di paradigma, per mitigare gli effetti del cambiamento climatico. Le Nazioni Unite, infatti, hanno collaborato per la creazione dell'Agenda 2030 (United Nations, 2023), un progetto volto a raggiungere gli obiettivi di sostenibilità. In questo contesto assume un ruolo cruciale l'adozione di comportamenti alimentari sostenibili (Food and Agriculture Organization of the United Nations, 2021; Pezzana et al., 2019).

Il presente elaborato si propone di esplorare i fattori associati a un'alimentazione sostenibile, analizzando, in particolare, la relazione tra la pratica yoga e le scelte alimentari ecologiche. Verranno, inoltre, esaminati altri fattori rilevanti, come il benessere, la mindfulness, la global citizenship e la connessione con la natura, che possono mediare questa connessione.

Nel primo capitolo verrà approfondita la situazione attuale dominata dalla crisi climatica, analizzandone le cause e le conseguenze. Si rifletterà sulla società contemporanea e sulla necessità di un cambio di paradigma. Verranno esposte le misure necessarie da adottare per mitigare gli effetti del cambiamento climatico, con particolare attenzione al ruolo che l'alimentazione sostenibile può giocare in questo contesto.
Il secondo capitolo si concentrerà sullo yoga, partendo dalle sue origini e riprendendo il significato del termine stesso, che rappresenta l'unione tra mente, corpo e spirito. Saranno esposti i benefici della pratica, le diverse tipologie presenti nel contesto occidentale e il possibile legame tra yoga e alimentazione sostenibile, analizzando i possibili meccanismi che mediano tale connessione.

Nel terzo capitolo, infine, verrà presentata la ricerca sopracitata, con l'obiettivo di indagare il rapporto tra la pratica yoga e l'alimentazione sostenibile. Tale indagine è stata fatta creando un questionario, diffuso online, rivolto a praticanti yoga e non praticanti, con lo scopo di analizzare vari aspetti dell'alimentazione a basso impatto ambientale. Sono state inoltre considerate altre variabili sulle quali lo yoga potrebbe avere benefici e che allo stesso tempo sono fattori che hanno un'associazione con l'alimentazione sostenibile: benessere, mindfulness, connessione con la natura e global citizenship. Questi aspetti potrebbero, infatti, spiegare alcuni dei meccanismi responsabili dei benefici dello yoga sull'alimentazione più sostenibile.

Esplorare queste relazioni permette di contribuire alla letteratura scientifica esistente, offrendo spunti utili per la costruzione di strategie volte a prevenire e contrastare fenomeni globali come il cambiamento climatico.

CAPITOLO 1: CRISI AMBIENTALE E ALIMENTAZIONE SOSTENIBILE

Il cambiamento climatico rappresenta una delle sfide globali più complesse che l'umanità abbia mai dovuto mai fronteggiare (World Health Organization, n.d).
Gli eventi estremi stanno diventando sempre più violenti e assidui: si passa da ondate di calore e intense siccità, dallo scioglimento dei ghiacciai e innalzamento del livello del mare, a precipitazioni, tempeste e inondazioni. Le conseguenze del cambiamento climatico, che sono sempre più difficili da gestire, si ripercuotono e influenzano le vite delle persone, la comunità e l'ambiente in molteplici modi, minacciando la salute umana e la sicurezza del pianeta (ibidem).

1.1 Crisi ambientale: una minaccia senza precedenti

Secondo il Climate Change Report (2023), rilasciato dall'Intergovernamental Panel of Climate Change (IPCC), negli ultimi 50 anni, la temperatura superficiale globale è aumentata a un ritmo senza precedenti rispetto agli ultimi 2000 anni, rendendo il 2023 l'anno più caldo mai registrato. Inoltre, i dati diffusi dall'European Environment Agency (EEA) nell'European Climate Risk Assessment (EUCRA), che non sono meno allarmanti, evidenziano che l'Europa è il continente più caldo del mondo, con una temperatura media che, tra febbraio 2023 e gennaio 2024, ha superato i livelli preindustriali di 1.5°C.
Le Nazioni Unite definiscono il cambiamento climatico come una mutazione del clima sulla Terra, che si somma alla naturale variabilità climatica. Questa varianza altera la composizione dell'atmosfera, ed è attribuibile in modo diretto o indiretto all'attività umana (United Nations Framework Convention on Climate Change (UNFCCC), 2008). Nel corso dell'evoluzione del nostro pianeta, il clima è sempre cambiato per cause naturali, alternando fasi glaciali ad interglaciali; tuttavia, recentemente l'attività umana gioca un ruolo fondamentale in questo scenario (Calvin et al., 2023; Romanello et al., 2023). Infatti, si stima che, tra il 1850 e il 2020, la temperatura globale sia aumentata di 1.1°C, di cui 1.07°C attribuibili all'azione umana (ibidem).

La causa principale di questo riscaldamento osservato è nota come "effetto serra", fenomeno per cui i gas serra (GHG), come anidride carbonica (CO_2), metano (CH_4), ossido di azoto e gas fluorurati, che sono presenti nell'atmosfera, intrappolano il calore

solare, impendendogli di disperdersi nello spazio e, di conseguenza, causando un innalzamento delle temperature globali (World Health Organization, n.d.). Le emissioni di anidride carbonica rappresentano circa il 75% delle emissioni globali e sono la causa principale del surriscaldamento. Segue il metano, che ha un effetto serra più potente della CO_2, ma una vita atmosferica più breve.

L'aumento esponenziale della concentrazione dei gas serra nell'atmosfera è dovuto a uno stile di vita sempre meno sostenibile da parte dell'uomo (Calvin et al., 2023), a sua volta correlato alla necessità di soddisfare la crescente domanda di cibo, acqua, legname, fibre e carburante. Questa intensa attività ha portato a una perdita irreversibile della diversità biologica (Reid et al., 2005) e ad un punto di non ritorno (Calvin et al., 2023).

Nello specifico questo riscaldamento globale deriva dalla combustione di carbone, petrolio e gas da parte delle industrie, dall'abbattimento delle foreste, che non possono più regolare il clima assorbendo CO_2 dall'atmosfera, dall'allevamento intensivo del bestiame, che produce metano durante la digestione, dai fertilizzanti azotati che emettono ossido di azoto e dai gas fluorurati emessi dalle apparecchiature che utilizzano tali gas (Calvin et al., 2023).

La quantità crescente di gas serra ha generato cambiamenti nell'atmosfera, negli oceani, nella criosfera e nella biosfera. I disastri ecologici sono molteplici, tra cui l'esaurimento delle risorse, lo scioglimento dei ghiacciai e il conseguente innalzamento del livello del mare, l'estinzione delle specie viventi e l'aumento dell'inquinamento. Il crescente verificarsi di tempeste, incendi, inondazioni e siccità influenza negativamente non solo l'ambiente, ma anche la vita delle persone: un fenomeno che si può osservare nell'agricoltura, nell'allevamento, nelle infrastrutture, nella sicurezza e stabilità economica e nella salute pubblica (Calvin et al., 2023).

Dal punto di vista della salute, la popolazione presenta una malnutrizione, definita *Triplo burden*, infatti, una persona su tre, al mondo, è malnutrita per eccesso, per difetto o per carenza di micronutrienti (Pezzana et al., 2019). Si stima, inoltre, che un aumento della temperatura media fino a 2°C annui potrebbe peggiorare la situazione attuale, esponendo a grave insicurezza alimentare e idrica la popolazione (Calvin et al., 2023) e incrementando del 370% i decessi legati al caldo entro metà del secolo (Romanello et al., 2023; World Health Organization, 2014). Tra il 2030 e il 2050 si prevede che le malattie

legate al cambiamento climatico, come malaria, malnutrizione, diarrea e stress termico, causeranno 250 000 morti all'anno (World Health Organization, 2014).
Questi fenomeni impattano maggiormente le donne, i bambini e gli anziani, i quali si trovano in una posizione di vulnerabilità, così come le persone che vivono in condizioni di povertà e, in generale, di marginalizzazione socio-economica e politica (Mbow et al., 2019). I dati riportano che sono circa 3,6 miliardi le persone che vivono in contesti altamente vulnerabili ai cambiamenti climatici (Calvin et al., 2023), quindi che sono esposte maggiormente alle conseguenze di essi (EEA).

1.2 In che società viviamo?

Nel contesto attuale sorge spontaneo domandarsi che cosa abbia reso questi ultimi 50 anni così diversi dalle epoche precedenti (Calvin et al., 2023; Romanello et al., 2023).
Dai dati sopracitati emerge che il ruolo dell'azione umana è stato determinante nella crisi ambientale (Calvin et al., 2023): il comportamento dell'uomo, a sua volta, è strettamente connesso e influenzato dai principi e dai valori della cultura occidentale (Oppermann, 2003). Con l'avvento della scienza moderna e del pensiero analitico, l'uomo è stato posto al centro dell'universo (Devall and Sessions, 1989; Oppermann, 2003): si tratta, infatti, di una visione antropocentrica che ha portato allo sfruttamento indiscriminato delle risorse naturali, creando una disconnessione uomo-natura (Oppermann, 2003). La teoria newtoniana, che vede l'universo come una macchina gigante, nella quale gli oggetti si muovono in maniera prevedibile e deterministica, e il dualismo cartesiano, che separa mente (*res cogitans*) e corpo, quindi materia, (*res exstensa*), hanno contribuito alla frammentazione tra soggetto-oggetto, osservatore-osservato, aggravando i problemi sociali e ambientali attuali. In quest'ottica, natura e cultura sono due entità separate: gli animali e le piante, che non sono molto diversi dalle macchine, sono manipolabili dall'uomo (ibidem).
Questa visione di supremazia e di controllo sulla natura può rappresentare un rischio per il futuro della civiltà (Devall & Sessions, 1989).
Il capitalismo di oggi pone la produttività al di sopra di tutto, anche a discapito dell'ambiente e della salute umana (Innocenzi & D'Ambrosi, 2024). Il comportamento umano, circoscritto alla società attuale, di conseguenza, può amplificare il degrado ambientale (Ericson et al., 2014).

Come spiegava Albert Einstein (1946), il mondo che abbiamo creato è il risultato del nostro pensiero attuale, e non è possibile risolvere i problemi con lo stesso livello di pensiero che li ha creati. Serve adottare una prospettiva e un approccio nuovo per trovare soluzioni efficaci ai problemi attuali.

Secondo alcuni è necessario un cambio di paradigma, abbandonando l'antropocentrismo per abbracciare una visione biocentrica, che promuova un approccio sostenibile ed ecologico: si tratta di un invito a danzare seguendo il "*ritmo del proprio corpo, dell'acqua, i mutamenti di tempo e di stagione e tutti gli altri processi vitali della Terra"* (Devall and Sessions, 1989, pp.35; Ericson et al., 2014). In questo contesto le Nazioni Unite si sono coordinate per creare un piano d'azione condiviso, l'Agenda 2030, che mira a raggiungere entro il 2030 i 17 Obiettivi di Sviluppo Sostenibile (SDG). Essi sono integrati, indivisibili e cercano di difendere i diritti umani di tutti, portando all'uguaglianza e mirando a uno stile di vita sostenibile e resiliente a livello economico, sociale e ambientale (United Nations, 2023). Tra questi obiettivi si parla di benessere globale, raggiungibile solo se nel rispetto delle generazioni presenti e future, in modo equo e dignitoso, senza distruggere i sistemi naturali da cui dipendiamo. Questo concetto è alla base della "One health", che sottolinea l'interdipendenza tra la salute umana e quella ambientale (World Health Organization, 2014). Infatti, il benessere e l'ambiente sono due costrutti strettamente interconnessi l'un l'altro (Brown & Kasser, 2005; Ericson et al., 2014): tra i bisogni ancestrali dell'essere umano vi è l'affiliazione, cioè il sentirsi interconnessi non solo con gli altri esseri umani, ma anche con la natura (Passmore & Holder, 2017). La stessa parola "uomo" deriva dal latino "homo", che è correlata a "humus", ovvero "terra", indicando che l'essere umano è una creatura la cui esistenza è strettamente legata al suolo (Berrino & Montagnani, 2021), tale per cui, la stessa salute umana è intrinsecamente connessa alla salute del suolo.

Essendo il cambiamento climatico una minaccia per il raggiungimento degli obiettivi dell'Agenda 2030 (United Nations, 2023), ed essendo le emissioni di gas la principale fonte del riscaldamento globale, è fondamentale capire da dove provengano e come si sia arrivati a questo punto di non ritorno.

1.3 L'impatto dell'alimentazione sull'ambiente

Le emissioni di gas serra derivano da attività umane legate ai sistemi produttivi industriali, all'allevamento intensivo e all'agricoltura (Calvin et al., 2023; Ritchie & Roser, 2024).

A partire dall'industrializzazione, globalizzazione e urbanizzazione, i sistemi produttivi alimentari sono cambiati radicalmente, per cui si è intensificata la produzione e il trasporto di cibo. La crescente domanda di cibi raffinati, ricchi di grassi e zuccheri, ha portato alla sostituzione di alimenti locali e stagionali, al predominio di una dieta definita "occidentale" (Western Diet) promossa da *street e fast food* (Pezzana et al., 2019).

L'attuale società è diventata caratterizzata da paradossi: il mancato "accesso" al cibo ma "l'eccesso" di cibo disponibile (Pezzana et al., 2019). Da un lato, un terzo della produzione alimentare è destinato al bestiame e ai prodotti di origine animale che, pur avendo il maggior impatto ambientale nel settore alimentare, sono i più richiesti (Ritchie & Roser, 2024); dall'altro, la necessità di sfamare una popolazione mondiale, che si stima supererà i 9 miliardi di persone nel 2050, cresce in concomitanza alla sempre maggiore richiesta di cibo e al continuo spreco alimentare, il quale è di circa quattro volte superiore a quanto necessario per nutrire i milioni di persone che non hanno cibo a sufficienza nel mondo (Pezzana et al., 2019).

Considerando l'agricoltura, che è il maggior driver della diversità biologica nel mondo (Ritchie & Roser, 2024), essa ha un impatto ambientale significativo per tre motivi (Ritchie et al., 1970). Innanzitutto, necessita di grandi quantità di acqua dolce e di suolo per le coltivazioni: infatti, utilizza il 70% dell'acqua globale e metà della terra abitabile, riducendo la disponibilità di questo bene primario e riducendo le zone abitabili e forestali (Calvin et al., 2023). In secondo luogo, il sistema agricolo implica la ri-destinazione d'uso dei terreni, a favore dei campi coltivabili, causando la perdita di habitat naturali e, dunque, la riduzione della biodiversità mondiale. Infine, è responsabile di oltre un quarto delle emissioni di gas serra (Ritchie et al., 1970): il 90% di carne, latte e formaggi presenti sul mercato derivano dall'allevamento intensivo e dall'agricoltura industriale. Questi alimenti, essendo i più ricchi di proteine, sono i maggiormente consumati dalla popolazione occidentale; tuttavia, sono anche i principali responsabili delle emissioni alimentari (Ritchie & Roser, 2024).

Di fronte al totale delle emissioni globali di CO_2, che ammonta a 52.3 miliardi di tonnellate, il 26% deriva dalla produzione alimentare (Poore & Nemecek, 2018; Ritchie et al., 1970). In questa percentuale, la terra utilizzata per la produzione di cibi destinati al commercio globalizzato rappresenta il 24%, a cui si aggiunge il 18% derivante dal processo di produzione della materia, ovvero la realizzazione del prodotto finito, il packaging, il trasporto e la vendita al consumatore.

Le emissioni riguardanti la coltivazione di materie prime destinate all'uomo, come verdure, frutta, cereali, che non devono essere sottoposte ad ulteriore lavorazione, incidono per il 21%.

Infine il 31% è prodotto dal pascolo, dal letame del bestiame e dal carburante utilizzato per la pesca.

L'allevamento intensivo consuma grandi quantità di acqua e terreno, contribuendo alla deforestazione e riducendo la capacità delle foreste di assorbire CO_2; anche la produzione di mangimi per gli allevamenti richiede deforestazione, ri-destinazione d'uso dei terreni e alti consumi di acqua, minacciando la biodiversità e superando la capacità degli ecosistemi di rigenerarsi.

La digestione enterica dei ruminanti e il letame prodotto da essi provocano emissioni di metano che hanno un potenziale di riscaldamento globale 25 volte superiore a quello dell'anidride carbonica su un arco di 100 anni (Calvin et al., 2023). Inoltre, l'uso intensivo di fertilizzanti e pesticidi inquina il terreno, l'acqua e l'aria: si stima che il 70% della superficie agricola dell'Unione Europea utilizza fertilizzanti per coltivare i terreni destinati agli animali, causando emissioni di protossido d'azoto (ibidem).

In questo contesto, il cambiamento climatico è la dimostrazione dell'influenza della globalizzazione e delle abitudini alimentari sull'ambiente e sull'uomo (Bach-Faig et al., 2011).

Una dieta basata su consumo di cibi attraenti, a portata di mano e di veloce consumo non è sostenibile per l'impronta idrica, carbonica ed ecologica che comporta. Sebbene i costi di questa tipologia di alimentazione sembrino apparentemente inferiori, le conseguenze sanitarie e ambientali sono significativamente maggiori (Pezzana et al., 2019).

Una ricerca di Brower and Leon (2009) evidenzia che chi mangia carne, guida per molti chilometri e vive in una grande casa ha un impatto ambientale maggiore rispetto a un vegetariano che usa mezzi pubblici e vive in una piccola casa. Confrontando diverse diete,

è stato dimostrato che la dieta vegana ha un impatto inferiore del 30% rispetto a quella onnivora in termini di emissioni di gas serra (J & T, 2019; Ritchie & Roser, 2024). Ad esempio, produrre 100 grammi di proteine di piselli emette 0,4 chilogrammi di anidride carbonica equivalenti; per ottenere la stessa quantità di proteine di carne di manzo, le emissioni sarebbero quasi 90 volte superiori, pari a 35 kg di anidride carbonica equivalenti (Ritchie & Roser, 2024). Da un'indagine di Buettner (2023), si rileva che nelle cinque aree geografiche con l'aspettativa di vita più alta e con la maggiore concentrazione di centenari (Okinawa, Ikaria, Nuoro, Nikoya, Loma Linda), la dieta vegetale, con alimenti freschi, locali e di stagione era un presupposto fondamentale.
Di fronte ai fenomeni attuali, quindi all'esaurimento delle risorse e al degrado ambientale, al continuo aumento demografico e alla richiesta e consumo di cibi trasformati, tra cui la carne, l'attuale sistema produttivo alimentare non ha i presupposti per essere sostenibile (Food and Agriculture Organization of the United Nations, 2021; Pezzana et al., 2019).
Essendo i trasporti, le scelte alimentari ed energetiche, alcuni dei comportamenti umani che hanno il potenziale di ridurre l'impatto umano sull'ambiente, quindi le emissioni di gas prodotte, e incrementare il benessere (World Health Organization, n.d.), cambiare lo stile alimentare e agire sul modo in cui viene prodotto il cibo rappresenterebbe un mezzo fondamentale per contrastare il cambiamento climatico, diminuire l'inquinamento, ripristinare i terreni in foreste e proteggere la fauna a livello globale (Ritchie et al., 1970). Una dieta sostenibile potrebbe rappresentare un cambio di paradigma, con effetti positivi sia sulla salute umana che sull'ambiente (Springmann et al., 2018).

Le diete sostenibili vengono definite dalla Food Agriculture Organization (FAO; 2010), come:

"*Diete a basso impatto ambientale che contribuiscono alla sicurezza alimentare e nutrizionale nonché a una vita sana per le generazioni presenti e future. Le diete sostenibili concorrono alla protezione e al rispetto della biodiversità e degli ecosistemi, sono accettabili culturalmente, economicamente eque e accessibili, adeguate, sicure e sane sotto il profilo nutrizionale e contemporaneamente ottimizzano le risorse naturali e umane"*.

I vantaggi di una dieta sostenibile includono la prevenzione di ogni forma di malnutrizione, il rispetto per l'ambiente e il pianeta, l'onore delle tradizioni culturali, il sostentamento dei produttori locali e la prevenzione di spese sanitarie per malattie (Pezzana et al., 2019).

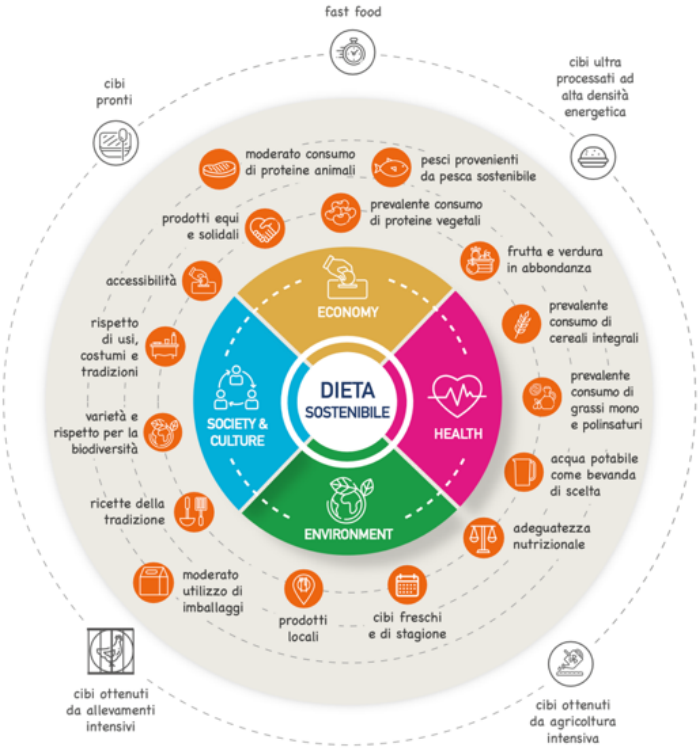

Figura 1. Modello di dieta sostenibile: i quattro benefici (Pezzana et al., 2019)

Tuttavia, anche le scelte alimentari sostenibili sono influenzate da molteplici fattori: come riportato da Aureli et al. (2022), la consapevolezza limitata sull'impatto ambientale delle proprie scelte e il costo del cibo sostenibile rappresentano barriere significative nel contesto italiano.

Per superare questi ostacoli è fondamentale che il comportamento umano evolva attraverso il riconoscimento e la consapevolezza del problema e del ruolo che hanno le proprie azioni, indipendentemente da genere, etnia, cultura o orientamento politico (van Bussel et al., 2022). Una volta acquisita, allora, i consumatori potranno adottare diverse pratiche per rendere la loro alimentazione più sostenibile: aumentare il consumo di cibi non raffinati come cereali integrali, frutta, verdura, legumi, frutta oleosa; limitare il

consumo di proteine animali la cui produzione richiede un uso eccessivo di risorse naturali; limitare il consumo di alimenti e bevande ricche di zuccheri, grassi e sale; scegliere alimenti diversificati che sostengono la biodiversità locale; seguire la stagionalità degli alimenti; ridurre gli sprechi attraverso la cucina del recupero (Pezzana et al,, 2019).

1.4 Cosa influenza il consumo alimentare sostenibile?

La promozione di scelte alimentari sostenibili richiede un approccio integrato che comprende l'educazione e la sensibilizzazione della popolazione, l'adozione di politiche di sostegno da parte delle istituzioni e un cambiamento nelle abitudini individuali (Food and Agriculture Organization of the United Nations, 2021; Pezzana et al., 2019).
Per quanto riguarda le azioni individuali, una domanda che la letteratura si pone spesso è come questa transizione possa essere realizzata.
In molte religioni come il Cristianesimo, il Taoismo, il Buddhismo e le credenze degli Indiani d'America si ritrovano i principi basilari dell'ecologia profonda (Devall & Sessions, 1989), una filosofia che suggerisce diverse possibilità di azione diretta, di gruppo o individuale, che l'essere umano potrebbe intraprendere ai fini di accrescere la sua consapevolezza ecologica. Tra le azioni personali ritroviamo le pratiche mente-corpo come lo yoga.
Lo yoga è una dottrina fisio-psicologica e psico-spirituale: la stessa parola deriva dalla radice sanscrita "Yuj" che significa Unione: unione dell'anima individuale con lo Spirito Universale, ovvero unione tra corpo, mente e spirito (Iyengar, 1989).
La pratica promuove il raggiungimento dell'equilibrio di queste tre forze, dal quale poi deriva la saggezza, la moderazione e l'armonia, che sono i presupposti per il benessere fisico e spirituale.
Lo yoga aiuta ad evolversi da "io" a "noi", cioè dall'essere egocentrico a un essere umano globale, in connessione e relazione con il mondo circostante (Salmon et al., 2009). Praticare yoga, seguendo i principi e i valori che esso incarna, significa accudire la propria anima (Iyengar, 1989), nel rispetto di tutte le forme di vita e nella ricerca di una vita sostenibile.
I benefici della pratica derivano dalla presa di coscienza di sé come parte di un'entità più grande, dall'acquisizione del pieno controllo della propria vita e dal processo di

cambiamento, o ritorno alle origini, che si attiva (Devall & Sessions, 1989; Kabat-Zinn, 1990). Il punto cardine dello yoga non è il risultato raggiunto, ma l'intenzione e il tipo di attenzione che viene praticata e allenata (Prevedini et al., 2023): la letteratura (Thiermann et al., 2020) associa questo esercizio di consapevolezza, o mindfulness, alla consapevolezza rispetto ai propri atteggiamenti e comportamenti sostenibili.

Nel prossimo capitolo verranno quindi approfonditi la tradizione yogica e i benefici che essa può apportare in termini di benessere individuale e collettivo (Asthana, 2023; Barbaro & Pickett, 2016; Bennetts, 2022; Gaiswinkler & Unterrainer, 2016; Loy & Reese, 2019, 2019; Petrillo et al., 2015; Ross et al., 2013; Thiermann & Sheate, 2022; Venhoeven et al., 2013; Werner et al., 2020). In particolare, verrà analizzato come la pratica yoga possa favorire comportamenti ecologici e sostenibili, promuovendo un rapporto più armonioso con sé stessi e con l'ambiente, contribuendo così a un futuro più sostenibile.

CAPITOLO 2: YOGA E COMPORTAMENTI PRO-AMBIENTALI

Nel capitolo precedente è stato delineato il quadro attuale di emergenza climatica globale e l'influenza del consumo alimentare, essendo quest'ultimo uno dei comportamenti più impattanti a livello ambientale, soprattutto per via delle emissioni di gas serra lungo tutta la catena di produzione. È stato anche sottolineato che uno degli aspetti meno noti alla popolazione è proprio il legame che intercorre tra dieta e sostenibilità: manca la consapevolezza dell'impatto che l'alimentazione ha sull'ambiente, sul suo benessere e di come esso si ripercuote sull'individuo stesso (Aureli et al., 2023; Devall and Sessions, 1989; Kenny et al., 2023).

Di fronte alla necessità di un cambio di paradigma verso una dieta più sostenibile, la letteratura sottolinea come il comportamento umano, compreso il consumo alimentare, sia strettamente radicato nel background culturale, sociale e psicologico dell'individuo, tanto da rendere difficile l'adozione di pratiche sostenibili in determinati contesti di vita, ad esempio quello di grave difficoltà economica (Kenny et al., 2023). Tuttavia, altre ricerche (Barbaro e Pickett, 2016; Brown e Kasser, 2005; Ericson et al., 2014; Loy et al., 2022; Loy e Reese, 2019; Thiermann, 2020; Thiermann e Sheate, 2022), che verranno descritte nel corso del capitolo, mostrano l'esistenza di altre motivazioni che promuovo uno stile di vita sostenibile ed ecologico.

Il primo passo verso l'azione consiste nel passaggio da una visione antropocentrica a una visione biocentrica, insieme ad una presa di consapevolezza della problematica ambientale e dell'impatto che le proprie azioni possono avere sul pianeta (Aureli et al., 2022; Devall and Sessions, 1989).

In questo contesto, le pratiche mente-corpo, come lo yoga e la meditazione, permettono non solo di calmare la mente, ma anche coltivare la consapevolezza, connettersi profondamente, significativamente e spiritualmente con il sé interiore, il mondo conosciuto e l'oltre (Loy & Reese, 2019; Werner et al., 2020). Infatti, grazie ai principi e valori su cui si basano, esse diventano uno stile di vita che permette al praticante di sviluppare una maggiore coscienza del proprio ruolo nel mondo, di coltivare un rapporto armonico con la natura e, di conseguenza, assumere un'attenzione e un atteggiamento rispettoso e paritario con il pianeta, contribuendo alla sua salvaguardia (Barara, 2023; Werner et al., 2020).

Per queste ragioni, il seguente capitolo tratterà la relazione tra le pratiche mente-corpo, con un focus sullo yoga, e il consumo alimentare sostenibile.

2.1 Lo Yoga

Lo yoga è una disciplina olistica che combina tra loro posture fisiche (asana), tecniche di respirazione (pranayama), meditazione e filosofia etica. Si tratta di un'integrazione che permette di diventare un tutt'uno con la propria anima, corpo, mente, intelligenza e coscienza (Iyengar, 1989b), quindi di connettere il corpo, la mente e lo spirito con il mondo circostante (Barara, 2023).
Il termine olistico deriva dal greco "ὅλος" che significa "intero", ma che può significare anche "sano" e "sacro" (Iyengar, 1989b). Lo yoga tradizionale è, infatti, una guida che permette di raggiungere questa unità e, quindi, la pace, la beatitudine e il benessere (ibidem).

2.1.1 Origini dello yoga

La parola Yoga deriva dalla radice Sanscrita "*Yug"* che significa "*Giogo*", ovvero *"Unione*", metafora del giogo che collega la carrozza ai cavalli. Lo yoga si configura come l'equilibrio delle tre dimensioni (fisica, spirituale ed energetica) che permette di raggiungere l'unione di mente, corpo e spirito, così come l'unione della coscienza personale con la coscienza cosmica (Iyengar, 1989b). In questo modo è possibile raggiungere la profondità dell'anima (ibidem). Attraverso la pratica, il praticante, che prende il nome di yogi o yogin, è guidato in un percorso che lo incoraggia a passare da una visione egocentrica (io) a una visione collettiva (noi), trasformandosi in un essere umano integrato e in connessione con il mondo circostante (Salmon et al., 2009).
Yoga significa anche *"soggiogare",* ovvero soggiogare i sensi, le emozioni e i pensieri della mente, per raggiungere la liberazione. Lo yoga è, infatti, una dottrina fisio-psicologica e psico-spirituale che indica il percorso che l'uomo deve seguire per liberarsi dai prodotti della mente e per svincolarsi dalla schiavitù del corpo, arrivando, così, al cuore dell'anima (Iyengar, 1989b).

Le origini dello yoga sono antiche ma incerte. Il fondatore, di quello che è conosciuto come lo Yoga classico, è Patañjali, autore degli Yoga Sutra, una raccolta di 196 aforismi che racchiudono la conoscenza della dottrina. Tuttavia, reperti della filosofia yogica esistono anche in epoche più antiche, le cui tracce risalgono alla tradizione dei Veda degli anni 3500 AEC.

Patañjali, che fu il primo a mettere per iscritto gli insegnamenti fino ad allora tramandati a voce da maestro a discepolo, definisce lo yoga come *"chitta-vritti-nirodha"*, tradotto con "*che acquieta le fluttuazioni della mente".* Secondo l'autore, infatti, la sofferenza umana è il risultato dell'incessante movimento della mente, che impedisce di prendere atto del momento presente e di entrare in contatto con la propria vera natura. L'estinzione è possibile solo attraverso un processo di purificazione, ovvero la pratica yoga, un sentiero che comprende 8 membra. Esse sono metaforicamente le parti di un albero, ugualmente importanti e imprescindibili (Iyengar, 1989b):

1. "Yama", metafora delle radici, comprende i 5 principi etici e morali di non violenza, sincerità, liberazione dell'avidità, controllo della brama sessuale e liberazione dal desiderio di possedere al di là delle proprie necessità.
2. "Niyama", il tronco, è la disciplina interiore, come la pulizia, l'appagamento, l'ardore, lo studio di sé stessi e l'abbandono.
3. "Asana", i rami, sono le varie posture, che puliscono i canali energetici del corpo.
4. "Pranayama", le foglie, ovvero la gestione dell'energia vitale attraverso la respirazione: infatti, a differenza della mente, che fluttua, il respiro segue una sola direzione, quella dell'inspirazione e dell'espirazione, e, in questo modo, può controllare la coscienza.
5. "Prayahara", la corteccia, ovvero la gestione dei sensi che porta all'evoluzione dell'individuo e alla comprensione di sé.
6. "Dharana", la linfa vitale, è concentrazione, che focalizza l'attenzione al momento presente, in modo non giudicante.
7. "Dhyana", il fiore, è meditazione profonda, ovvero integrazione.
8. "Samadhi", il frutto, è l'illuminazione, il momento di pura presenza, nonché lo stato naturale dell'essere, nel quale corpo, mente e anima sono un tutt'uno e si fondono con lo spirito universale.

Dunque, secondo le indicazioni di Patañjali, perseguendo queste otto membra è possibile raggiungere la piena consapevolezza, in modo da vivere un'esistenza in comunione con sé stessi e con l'universo, e scoprendo il vero sé (Iyengar, 1989b).
Oltre alle otto membra dello yoga, spesso vengono inseriti dei mantra, ovvero dei suoni, delle parole o delle frasi che vengono ripetute durante la pratica, e che aiutano a focalizzare la mente, a favorire la consapevolezza, trovare la calma e creare un senso di armonia con il sé interiore e con il mondo.

2.1.2 Yoga, meditazione e mindfulness

Nel presente paragrafo, verrà ulteriormente chiarito quanto yoga, meditazione e mindfulness siano pratiche storicamente e profondamente interconnesse, al punto che anche la letteratura scientifica spesso utilizza questi termini in maniera intercambiabile.
Analizzando nello specifico il termine *"mindfulness"*, esso è la traduzione inglese della parola sanscrita "*sati*" che significa "*attenzione consapevole"* e "*presenza mentale*". Solitamente in italiano il termine non viene tradotto in quanto si riferisce ad un'esperienza complessa e difficile da descrivere a parole. Nonostante in letteratura esistano diverse concettualizzazioni di tale costrutto, comunemente mindfulness è intesa come la capacità di prestare attenzione in un modo particolare, ovvero, intenzionalmente, nel momento presente e senza giudizio (Kabat-zinn, 1990). Mindfulness si pone in antitesi rispetto alla mindlessness, che si riferisce a quando gli individui si comportano in modo automatico, senza prestare attenzione al proprio comportamento. Anche nelle meditazioni della tradizione buddista, la consapevolezza riveste un ruolo centrale, in quanto rappresenta l'unico atto che esiste realmente e, in quanto tale, è considerata fondamentale per alleviare la sofferenza dell'uomo (Iyengar, 1989b; Shapiro et al., 2005).
Infatti, la mindfulness, nonostante abbia riscosso un successo recente nel contesto occidentale, ha in realtà antiche origini, risalenti alle tradizioni yogiche, ebraiche e taoistiche, antecedenti al Buddismo stesso (Harris, 2011). Siddharta Gautama, conosciuto come Buddha, monaco e filosofo indiano, i cui insegnamenti sono diventati le fondamenta del Buddismo e delle pratiche della meditazione, era a sua volta uno yogi.

2.1.2 Incontro tra Occidente e Oriente

Lo yoga sta diventando sempre più popolare in Occidente, al punto che le Nazioni Unite hanno dichiarato il 21 giugno come la "Giornata Internazionale dello Yoga", per sensibilizzare il mondo sui suoi numerosi benefici. Essendo una disciplina olistica, che si fonda sull'unione tra mente-corpo-spirito, lo yoga contribuisce a migliorare la salute mentale, spirituale e fisica, sia nei più giovani (Cartwright & Doronda, 2023; Miller et al., 2020) che negli adulti (Büssing et al., 2012), così come in persone sane ma anche in individui con condizione di salute compromessa o aggravata (Ross et al., 2013). Per queste ragioni, lo yoga è anche stato classificato dagli Istituti Nazionali di Sanità (National Institutes of Health, NIH) come una tipologia di medicina complementare ed alternativa (Complementary and Alternative Medicine, CAM).

Sebbene lo yoga nasca per essere una pratica unica e accessibile a tutti (Iyengar, 1989b), nuove distinzioni sono sempre più diffuse nella società occidentale. Ciascuna di esse enfatizza componenti differenti della pratica, come le posture fisiche, le tecniche di respirazione, il rilassamento profondo e le pratiche meditative (Kamraju, Ali, & Krishnaiah, 2022).
Ad esempio, l'Hatha Yoga, è una pratica che si basa sui principi tradizionali della disciplina, focalizzata soprattutto sulla respirazione e sull'esecuzione di asana base (ma che include anche le altre tecniche dello yoga). Lo Yoga Ristorativo è anch'esso gentile e rilassante, con posizioni mantenute a lungo, e volto a raggiungere uno stato profondo di rilassamento. Vinyasa Yoga è, invece, uno stile più dinamico e fluido, simile a una danza, focalizzato sulla sincronia tra movimento e respiro, attraverso l'esecuzione continua di asana. L'Ashtanga Yoga è una pratica vigorosa e intensa, basata su una sequenza specifica e ordinata di posizioni, eseguite in modo autonomo, seguendo il proprio ritmo del respiro e le esigenze del corpo. Bikram Yoga, invece, è una pratica basata su 26 posizioni eseguite in una stanza riscaldata a 65° C circa, rendendo la pratica particolarmente intensa. Iyengar Yoga si basa sulla precisione degli allineamenti e viene spesso praticata con l'ausilio di attrezzi come sedie, blocchi, cinghie per aiutare il praticante a eseguire le posizioni (ibidem).

Una classificazione generale che può essere fatta è la distinzione tra gli stili tradizionali, come lo Hatha Yoga, che ha radici storiche e filosofiche antiche, con stili più recenti e fisici, come il Vinyasa Yoga o il Power Yoga, e con stili terapeutici, ad esempio lo yoga Ristorativo, Yoga Nidra e Gentile. Lo yoga basato sull'esercizio fisico pone maggiore attenzione alle posture, alla flessibilità e coordinazione rispetto alle altre componenti. Al contrario, lo yoga terapeutico si concentra sulla guarigione di qualche patologia e alla riduzione dei suoi sintomi. Attualmente, molti insegnanti cercano di includere più componenti possibili nella pratica, indipendentemente dallo stile di insegnamento principale (Mandlik et al., 2023), mostrando così la natura olistica dello yoga e i numerosi vantaggi che essa può offrire.

Stabilire a priori quali tecniche o stili di yoga siano più efficaci risulta complesso, poiché questa efficacia dipende da molteplici variabili, tra cui le caratteristiche individuali, gli obiettivi personali, la concezione di benessere (Cramer et al., 2016). Pertanto, è generalmente consigliato scegliere una pratica che favorisca l'ascolto di sé stessi e risponda in modo adeguato alle esigenze del proprio corpo e della propria mente (Kamraju, Ali, & Krishnaiah, 2022).

Per quanto riguarda la pratica yoga in Occidente, secondo Park e colleghi (2016), essa è tendenzialmente di tipo fisico-sportivo, derivante dalla concezione dello yoga come un esercizio fisico che favorisce la flessibilità e riduce lo stress. È interessante notare che molte persone con il tempo cambiano la loro motivazione principale da fisica a spirituale, passando quindi da una motivazione prevalentemente fisica ed estrinseca a una più legata alla sfera psicologica, spirituale ed intrinseca (ibidem). Si tratta di un cambiamento che favorisce un approccio allo yoga come pratica olistica, che promuove l'interconnessione tra mente, corpo e spirito.

2.1.3 Benefici dello yoga

Molte sono le evidenze empiriche a sostegno dell'efficacia dello yoga nel promuovere uno stato di benessere fisico, psicologico e interpersonale (Bennetts, 2022; Cartwright & Doronda, 2023; Hadi e Hadi, 2007; Woodyard, 2011), grazie alla combinazione delle tecniche inserite nella pratica e ai principi etici su cui si verte quest'ultima (Bennetts, 2022).

Per quanto riguarda i benefici fisici, lo yoga è noto per migliorare la forza, la flessibilità, la resistenza e l'equilibrio (Cartwright e Doronda, 2023; Hadi e Hadi, 2007), così come le capacità respiratorie e di rilassamento, facilitando la riduzione della pressione sanguigna e della frequenza cardiaca (Bharshankar et al., 2003).

Secondo il modello trans-diagnostico di Bennetts (2022) questo è possibile grazie alle componenti di Pranayama e Pratyahara, le quali attivano il sistema nervoso parasimpatico, responsabile delle funzioni corporee involontarie (come il rallentamento del battito cardiaco, la riduzione della pressione sanguigna, la stimolazione della digestione) favorendo le situazioni di quiete, riposo e rilassamento.

Riguardo alla salute fisica, lo yoga migliora anche le condizioni mediche aggravate quali la sclerosi multipla, l'asma, la sindrome dell'intestino irritabile e l'osteoartrite (Woodyard, 2011). Le posture fisiche (asana) in questo contesto hanno un ruolo fondamentale in quanto, migliorando la forza, la flessibilità e l'equilibrio, riducono la tensione muscolare, il dolore e il disagio fisico (Bennetts, 2022).

Dal punto di vista psicologico, invece, lo yoga ha mostrato un effetto positivo sul funzionamento cognitivo, in particolar modo per quanto riguarda l'attenzione e la velocità di elaborazione, seguite dalle funzioni esecutive e dalla memoria (Field, 2016)

Lo yoga, inoltre, promuove il benessere emotivo (Field, 2016) grazie all'azione di inibizione del sistema nervoso simpatico. Tramite la pratica viene ridotta la risposta automatica allo stress, vengono modulate le aree coinvolte nella paura, aggressività e rabbia, e al contempo, vengono stimolati i centri del piacere e gratificazione (Hadi e Hadi, 2007; Woodyard, 2011). Inoltre, lo yoga regola i livelli di serotonina, provocando un effetto positivo sull'umore e migliorando alcune condizioni, come depressione, stress e ansia (Woolery et al., 2004). Infine, la pratica contribuisce ad abbassare il cortisolo, l'ormone dello stress, migliorando il sonno ma anche processi psicologici quali la regolazione delle emozioni (consapevolezza, accettazione, comprensione e risposta dell'esperienza emotiva) così come favorendo i sentimenti di compassione e minor autocritica (Bennetts, 2022). Questi benefici sono possibili anche grazie alle tecniche di Pranayama e Pratyahara incluse nella pratica che, focalizzandosi sul vivere il momento presente in modo non giudicante, riducono la reattività emotiva e favoriscono uno stato di calma e pazienza, migliorano il tono dell'umore e riducendo i sintomi depressivi (Bennetts, 2022; Gaiswinkler e Unterrainer, 2016). Anche le posture fisiche promuovono

il benessere psicologico grazie al focus sul corpo e sulla mente che l'esecuzione della postura richiede (Bennetts, 2022). Infatti, sperimentando una maggiore percezione e consapevolezza corporea, è possibile osservare anche miglioramenti nella sfera dell'umore e del benessere soggettivo percepito (Bennetts, 2022; Iyengar, 1989b). Infine, anche la componente Samadhi contribuisce al benessere psicologico in quanto favorisce la ricerca di un senso della vita, soddisfacendo i bisogni base dell'uomo e creando maggiore resilienza psicologica (Bennetts, 2022)

A livello relazionale, lo yoga, in quanto pratica integrativa, ha dimostrato di promuovere sentimenti di empatia, favorendo un senso di interconnessione sociale, migliorando le abilità comunicative e nel complesso le dinamiche relazionali (Kanchibhola, 2021).
In questo contesto, i principi Yama e Niyama avrebbero un ruolo fondamentale, in quanto incoraggiano a uno stile di vita più etico ed armonioso, promuovendo la riflessione e la crescita personale, quindi una maggiore consapevolezza e responsabilità delle proprie azioni (Bennetts, 2022). Esiste anche una meditazione specifica, che prende il nome di "metta meditation", o "loving-kindness meditation", la quale incoraggia a coltivare sentimenti di compassione e unione con le persone care e vicine ma anche con quelle lontane, sconosciute o in difficoltà (Neff e Germer, 2012). Anche asana, grazie al lavoro sul corpo e al significato simbolico della postura eseguita, influenzano la comunicazione non verbale e le dinamiche relazionali: un corpo che trasmette apertura, accoglienza, cooperazione, disponibilità e rispetto, favorisce l'interazione e la comprensione reciproca.
Infine, lo yoga favorisce una maggiore armonia e connessione, non solo con esseri umani, ma con tutti gli esseri viventi della Terra (Barbaro e Pickett, 2016; Kanchibhola, 2021). Questo è reso possibile grazie all'ethos alla pratica, che aiuta a ridurre l'ego individuale, facilitando un senso di appartenenza e interconnessione con l'ambiente e i contesti in cui si vive (Sanidhya Barara, 2023; Thiermann, 2020; Thiermann e Sheate, 2022). Yama e Niyama promuovono uno stile di vita sostenibile e rispettoso del pianeta: in particolare, i principi di non violenza (Ahimsa) e di liberazione dall'avidità (Aparigraha), incentivano ad assumere e mantenere una dieta sana, sostenibile ed equilibrata, che rispetti sia il proprio corpo che l'ambiente, migliorando il rapporto con la natura e il benessere generale individuale e ambientale (Woolery et al., 2004). L'orientamento al raggiungimento del

Samadhi, focalizzandosi sulla ricerca di un senso della vita, incoraggia anche alla connessione e comunità con la Terra, e incentiva a uno stile di vita equilibrato e armonico con la natura (Bennetts, 2022). A tal riguardo, esistono anche dei mantra che invitano esplicitamente a ricordare che tutti gli esseri viventi hanno lo stesso diritto di vivere in serenità, e che i pensieri e le azioni di ciascuno possono contribuire alla costruzione di questa felicità e libertà (Loy e Reese, 2019). Si tratta del mantra "*Lokah Samastah Sukhino Bhavantu"* tradotto con "*possano tutti gli esseri ovunque essere felici e liberi, e possano i miei pensieri, parole e azioni contribuire a questo*".

In sintesi, il modello presentato, adattato da Bennetts (2022), sottolinea che lo yoga, in quanto integrazione tra mente, corpo e anima, agisce su diversi fattori tra di loro interconnessi e promuove il benessere fisiologico, psicologico e interpersonale migliorando la qualità della vita.

È importante sottolineare che i diversi benefici derivanti dallo yoga sembrano correlati alla durata e alla frequenza della pratica: infatti, è emerso (Gaiswinkler & Unterrainer, 2016) che per i praticanti, non essendo lo yoga esclusivamente un'attività fisica ma una pratica olistica, i cui i principi sono integrati nella vita quotidiana, i benefici riscontrati sono maggiori rispetto ai praticanti occasionali. Questi ultimi, invece, avvicinandosi allo yoga in modo meno intenso e profondo, risultano sperimentare benefici più moderati, secondo alcuni studi paragonabili a quelli di altre attività sportive (ibidem).

2.2 Yoga e alimentazione sostenibile

Precedentemente sono stati sottolineati i numerosi vantaggi dello yoga, non solo fisici ma anche emotivi, psicologici e relazionali. Negli ultimi anni, la ricerca (Sanidhya Barara, 2023; Thiermann, 2020; Thiermann e Sheate, 2022) si è anche interessata ad indagare se la pratica yoga può influenzare positivamente comportamenti ecologici e pro-ambientali. Sanidhya Barara (2023) ha evidenziato il legame tra la pratica yoga e il comportamento alimentare sostenibile, sulla base dei principi della disciplina di Patañjali. Questa associazione è stata sostenuta anche da diversi studi, che verranno presentati di seguito e nel terzo capitolo.

Per quanto riguarda Yama, il primo principio di non violenza e compassione (Ahimsa), incentiva ad un comportamento di amore e rispetto per tutti gli esseri viventi, inclusi animali e piante. Questo può motivare i praticanti, ad esempio, a ridurre il consumo di carne, contribuendo così a limitare l'impatto ambientale legato all'industria alimentare. Il secondo principio (Asteya) incoraggia all'onestà e alla non appropriazione indebita, riconoscendo l'interconnessione tra tutti gli esseri viventi. Questo atteggiamento può portare ad un utilizzo più responsabile delle risorse naturali. Brahmacharya, il terzo principio, esorta alla moderazione e all'autocontrollo, quindi a scelte di consumo responsabili e consapevoli, come il riciclo e la riduzione degli sprechi. Infine, Aparigrah, la non possessività, spinge verso la semplicità e il distacco dal consumismo, riducendo il consumo quotidiano delle risorse non necessarie e, di conseguenza, l'impatto ecologico delle proprie azioni quotidiane.

Analizzando Niyama, Shaucha, che rappresenta la pulizia, incoraggia a mantenere puliti non solo il corpo e la mente ma anche l'ambiente circostante. Questa disciplina favorisce anche pratiche eco-friendly e uno stile di vita sostenibile, inclusa una dieta sana, equilibrata e sostenibile.

Svadhyaya, l'introspezione, incoraggia la riflessione sul proprio ruolo del mondo, sul proprio impatto sul mondo e su tutti gli altri esseri viventi, promuovendo una maggiore consapevolezza e attenzione consapevole, nonché al benessere collettivo.

Pranayama, il controllo del respiro, riconosce l'importanza del respiro come mezzo di connessione tra le energie interne ed esterne, incoraggiando maggiore consapevolezza e gratitudine verso l'aria che inspiriamo, e di conseguenza, verso l'ambiente da cui proviene.

Il respiro, essenziale per la vita, è anche un mezzo con il quale gli esseri viventi entrano in contatto con l'esistenza stessa (Berrino e Montagnani, 2020). Ogni inspirazione, introduce aria nuova e pulita, permettendo all'uomo di entrare in sintonia con una dimensione più profonda e sconosciuta che lo circonda, unendosi così al tutto (ibidem).

Chi pratica yoga, mindfulness o meditazione, sembra sviluppare una maggiore consapevolezza, rispetto e cura verso l'ambiente circostante, assumendo, con maggiori probabilità, comportamenti di consumo più sostenibili. A tal proposito, Thiermann (2020) ha evidenziato come la pratica di consapevolezza, indipendentemente dal livello di

esperienza del praticante, sia un potente strumento per promuovere uno stile di vita sostenibile, come la riduzione del consumo di prodotti animali. Lo studio ha rilevato che, nei meditatori esperti, la relazione tra meditazione e alimentazione sostenibile è mediata da una maggiore connessione con la natura, felicità soggettiva, consapevolezza disposizionale e preoccupazione per l'ambiente. Secondo Ryan e colleghi (2008) la pratica di consapevolezza facilita l'interiorizzazione della motivazione ambientale perché soddisfa i bisogni fondamentali di autonomia, affiliazione e competenza.
Nel 2022, Thiermann e Sheate (2022) hanno confermato i risultati del precedente studio, mostrando, in un campione di persone con diverse esperienze di meditazione e con un background yogico o buddista, una maggiore motivazione pro-ambientale e un minore impatto ambientale legato alla dieta. Nonostante non siano state stabilite relazioni causali definitive, sono stati ipotizzati cinque meccanismi chiave, responsabili del processo di cambiamento: miglioramento della capacità di autoregolazione, sentimenti di gentilezza e compassione, interiorizzazione della motivazione, benessere eudaimonico e le stesse pratiche di consapevolezza.

2.2.1 Yoga e alimentazione sostenibile: il ruolo della mindfulness

Uno dei processi che sono stati indagati per spiegare la relazione tra yoga e alimentazione sostenibile è quello della mindfulness di tratto, in quanto diverse ricerche (Brown e Ryan, 2003; Stanszus et al., 2019) hanno evidenziato una connessione positiva tra questo tipo di consapevolezza e i comportamenti pro-ambientali.
La mindfulness di tratto è definita come una disposizione stabile ad essere consapevoli, attenti e non giudicanti nella vita quotidiana (Brown e Ryan, 2003). Nonostante si tratti di una predisposizione, essa può essere coltivata attraverso pratiche di meditazione (Brown e Ryan, 2003; Kiken et al., 2015). La letteratura (Kiken et al., 2015) suggerisce che la pratica regolare di consapevolezza (meditazione o mindfulness di stato) è associata a un incremento della consapevolezza di tratto (mindfulness di tratto).

Brown e Kasser (2005) in uno studio hanno rilevato che i comportamenti ecologici (Brown e Kasser, 2005; Ericson et al., 2014), erano predetti dalla mindfulness disposizionale. In linea con questa scoperta, Werner e colleghi (2020), hanno evidenziato

l'effetto della mindfulness disposizionale sul consumo alimentare, mostrando come essa influenzi positivamente i comportamenti pro-ambientali, la dieta consapevole e la scelta alimentare informata.

In questo contesto la mindfulness viene quindi presentata come un possibile meccanismo attraverso il quale lo yoga può promuovere l'alimentazione sostenibile, evidenziando come la pratica yoga, potenziando la consapevolezza, possa indirettamente incentivare a scelte alimentari più informate e sostenibili.

Secondo Rosemberg (2005), infatti, la mindfulness rappresenta una chiave per contrastare il consumismo, a favore dell'ambiente, in quanto invita a riflettere e diventare consapevoli dell'impatto delle proprie azioni sulla natura, facilitando scelte più ragionate e rispettose. Hunecke e Richter (2018) sostengono che la relazione tra mindfulness disposizionale e comportamenti sostenibili è attribuire al potere della consapevolezza di trascendere l'attenzione egocentrica per abbracciare una prospettiva universale, che inizi dai propri sentimenti e bisogni per poi estendersi a quelli di altre persone ed esseri viventi (Hunecke, 2022). Il primo studio di Thiermann (2020), e anche quello successivo (Thiermann e Sheate, 2022), hanno confermato la relazione tra pratica meditativa e comportamenti ecologici. Nei loro studi sono stati messi in luce i meccanismi chiave responsabili di questa relazione: tra questi, la pratica di consapevolezza, sia che si tratti di una pratica formale di meditazione, sia che si tratti di una pratica informale di attenzione consapevole durante l'esecuzione di gesti quotidiani, assume un ruolo fondamentale. Secondo Stanszus e colleghi (2019), la mindfulness ha un effetto positivo sui comportamenti ecologici perché agisce in diversi modi, tra cui interrompendo la routine e gli schemi di comportamento automatici e non sostenibili, migliorando il benessere fisico e psicologico e aumentando l'attenzione consapevole, quindi, riducendo il divario tra atteggiamento e comportamento, che è spesso soggetto a disattenzione.

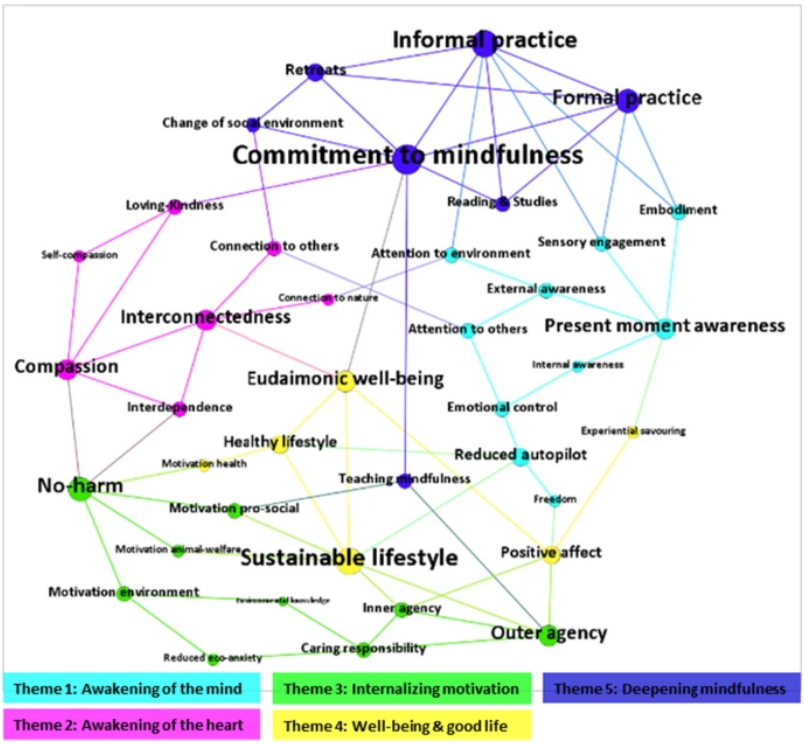

Figura 2. Mappa tematica della relazione tra mindfulness e comportamenti pro-ambientali (Thiermann e Sheate, 2022)

2.2.2 Yoga e alimentazione sostenibile: il ruolo del benessere

Il secondo mediatore proposto è il benessere (Keyes, 2002), poiché la ricerca ha dimostrato una connessione tra il benessere individuale e comportamenti ecologici responsabili (Brown e Kasser, 2005; Ericson et al., 2014), nonché dell'impatto della pratica di consapevolezza sul benessere psicologico. Una parte della letteratura ha, infatti, esaminato come la pratica di mindfulness possa promuovere comportamenti ecologici mediante un maggior benessere psicologico Thierman et al., 2020; Thiermann e Sheate, 2022).

Attribuire una definizione univoca di benessere è complesso (OMS, 1948). La ricerca fino ad oggi ha individuato due principali componenti: il benessere edonico, legato al concetto di felicità ed emozioni positive, e il benessere eudaimonico, che integra la realizzazione personale e il raggiungimento di obiettivi intrinseci (Ryan et al., 2008).

Secondo la teoria dell'autodeterminazione (Ryan et al., 2008) il benessere eudaimonico si fonda sulla soddisfazione dei bisogni fondamentali, quali l'autonomia, le relazioni sociali e la competenza. Il filone della psicologia positiva di Seligman (2011) ha ulteriormente evidenziato che il benessere conduce al flourishing, ovvero al funzionamento ottimale della persona, determinando, quindi, emozioni positive, coinvolgimento, significato, relazioni positive e realizzazione.

Superata la concezione di benessere come mera assenza di malattia (OMS, 1948), Keyes (2002) definisce il benessere mentale come un costrutto multidimensionale, composto da tre dimensioni: emotiva, psicologica e sociale (Petrillo et al., 2015; Keyes, 2002). Il benessere emotivo riflette le emozioni positive e la soddisfazione; il benessere psicologico comprende aspetti come l'autostima, il senso di efficacia, la crescita personale, l'autonomia, la padronanza dell'ambiente e gli obiettivi nella vita; infine, il benessere sociale, è correlato al coinvolgimento dell'individuo nella società, il senso di comunità e il grado di partecipazione (ibidem).

Per quanto riguarda questa relazione tra benessere e ambiente esiste un rapporto di co-beneficio tra di essi (Barrett et al., 2016; Brown e Kasser, 2005). Essendo il benessere un costrutto complesso e multidimensionale, la ricerca tende a focalizzarsi su aspetti specifici che lo compongono. Zelenski e Desrochers (2021), ad esempio, hanno evidenziato che alcune emozioni positive, come la compassione, la gratitudine e lo stupore, favoriscono una maggiore connessione con gli esseri viventi, promuovendo comportamenti prosociali, inclusi quelli a favore dell'ambiente. Aknin e colleghi (2018) supportano questa tesi, sostenendo che le emozioni positive guidano e favoriscono il comportamento prosociale, poiché le persone sono più inclini a compiere azioni gentili, consapevoli e rispettose quando provano tali emozioni.

Ouyang e colleghi (2022) confermano ulteriormente che il benessere soggettivo promuove comportamenti prosociali, sia nella sfera privata che pubblica, attraverso lo sviluppo di sentimenti di reciprocità e altruismo.

Nonostante ciò, altre ricerche, come quella di Lange e Dewitte (2020), non trovano una correlazione diretta tra emozioni positive e comportamenti ambientali sostenibili, sottolineando la necessità di ulteriori studi per chiarire meglio questa complessa relazione.

Il modello proposto da Thierman e colleghi (2020) suggerisce che la pratica della consapevolezza favorisce il comportamento ecologico, aumentando il livello di felicità soggettiva, poiché soddisfano i bisogni base del benessere (Ryan et al., 2008). Questo è ulteriormente supportato da un altro studio (Thiermann e Sheate, 2022), che mette in luce il ruolo del benessere eudaimonico indotto dalla pratica di consapevolezza, nella promozione del comportamento sostenibile.
La letteratura, dunque, suggerisce che le pratiche di consapevolezza, come lo yoga, facilitano l'interiorizzazione di motivazioni prosociali, comprese quelle ambientali, e favoriscono comportamenti ecologici, in quanto contribuiscono a soddisfare i bisogni fondamentali di affiliazione, autonomia e competenza, incrementando il benessere soggettivo (Ryan et al., 2008).
Ulteriormente a sostegno di questa ipotesi, Geiger e colleghi (2018), sottolineano che il benessere fisico e psicologico, ottenuto attraverso la pratica di consapevolezza, ha un impatto positivo sui comportamenti ecologici. Secondo gli autori, la pratica di consapevolezza promuove comportamenti salutari, che a loro volta sono correlati con comportamenti ecologici più ampi. Nello specifico ambito del consumo alimentare sostenibile, Stanszus e colleghi (2019) dimostrano che il benessere fisico e psicologico, derivante dalla pratica di consapevolezza, incentiva a scelte alimentari sane e sostenibili.

Pertanto, considerando che lo yoga è una pratica che incrementa il benessere e le emozioni positive, come la compassione e la gratitudine, è ragionevole ipotizzare che anche la pratica dello yoga sia associata a comportamenti più sostenibili.

2.2.3 Yoga e alimentazione sostenibile: il ruolo della connessione con la natura

La connessione con la natura (CNS) è definita da Schulz (2002) come il grado con cui l'individuo include la natura nella propria rappresentazione cognitiva di sé. Non si tratta di un semplice legame con l'ambiente naturale, ma si estende a tutti gli esseri viventi. Gli ecologisti e gli eco-psicologi considerano la connessione con la natura un elemento fondamentale per l'adozione di comportamenti pro-ambientali e, quindi, per la salvaguardia del pianeta (Mayer e Frantz, 2004).

Secondo l'ecologista Leopold (1966) l'essere umano tende ad abusare della terra quando la percepisce come uno strumento al proprio servizio. Al contrario, quando la terra viene vista e percepita come un bene comune per tutti gli esseri viventi, diventa possibile trattarla con amore e rispetto, quindi affrontare efficacemente le questioni ambientali.
La connessione con la natura, misurata da Mayer e Frantz (2004) pone particolare attenzione al legame affettivo che le persone instaurano con la natura. I loro studi dimostrano che questo senso di connessione non solo promuove stili di vita più ecologici, ma incrementa anche la qualità di vita, migliorando l'autonomia, la crescita personale e la soddisfazione, in quanto soddisfa i bisogni base dell'individuo (Mayer e Frantz, 2004). Queste evidenze sorttolineano il significato della relazione uomo-natura, non solo per il benessere dell'ambiente ma anche per quello umano (Brown & Kasser, 2005; Ericson et al., 2014).

In questo contesto, anche la pratica di mindfulness gioca un ruolo cruciale (Barbaro e Pickett, 2016, Kanchibhotla, 2021; Krizanova e Guardiola, 2021). Barbaro e Pickett (2016) hanno dimostrato che praticare la mindfulness è significativamente associato a comportamenti ecologici e che questa relazione è parzialmente mediata dalla connessione con la natura.
Allenare la consapevolezza, infatti, amplia il pensiero tradizionale, che vede l'uomo come un'entità separata e superiore alla natura (Oppermann, 2003). Questo tipo di apprendimento consente di coltivare una nuova consapevolezza e attenzione verso tutti gli esseri viventi (Wang et al., 2016). Gli individui, sviluppando una relazione paritaria, rispettosa e interattiva con la natura, possono creare un legame positivo con l'ecosistema e favorire comportamenti spontanei nei confronti di quest'ultimo (ibidem).
Un recente studio condotto in India da Kanchibhotla (2021) ha esaminato l'impatto del Sudarshan Kriya Yoga (SKY), una pratica di respirazione yogica controllata, sulla connessione con la natura e sulle attitudini pro-ambientali. Confrontando due gruppi, dei quali soltanto uno ha partecipato al corso SKY, i ricercatori hanno riscontrato che la connessione con la natura e le attitudini pro-ambientali erano più alte nei praticanti. Inoltre, la pratica ha mostrato l'incremento di sentimenti di felicità e di interconnessione con l'ambiente, suggerendo che sessioni di respirazione yogica potrebbero essere una strategia efficace per promuovere comportamenti ecologici.

Infine, studi come quelli di Krizanova e Guardiola (2021) indicano che la connessione con la natura potrebbe incentivare scelte di vita sostenibili, come l'adozione di una dieta vegetale.

In sintesi, quando la rappresentazione di sé include la natura, le persone tendono a essere meno propense a compiere azioni dannose per l'ambiente, proprio perché la natura diventa parte integrante della loro identità (Schulz, 2002). In questo modo, lo yoga, promuovendo la connessione con la natura, può agire come potente motivatore per l'adozione di comportamenti pro-ambientali.

2.2.4 Yoga e alimentazione sostenibile: il ruolo della global citizenship

La global citizenship (GC), in italiano cittadinanza globale, è un costrutto psicologico complesso da definire, che può essere interpretato attraverso diverse prospettive, ad esempio quella educativa, politica, sociale, ambientale ed economica. I filosofi enfatizzano maggiormente gli aspetti morali ed etici della cittadinanza globale, mentre gli educatori si concentrano sulla consapevolezza globale, e gli ecologisti la associano all'impegno verso la sostenibilità (Reysen et al., 2012).
Tuttavia, fattori comuni a tutte queste diverse prospettive includono la consapevolezza globale, che riguarda la comprensione di sé stessi nel mondo e dei problemi mondiali; la responsabilità sociale, ovvero la preoccupazione per gli altri, per la società e per l'ambiente; e, infine, l'impegno civile che comprende l'attività a livello locale, regionale, nazionale e globale (Stoner et al., 2019).
Un'identità globale favorisce una presa di responsabilità nei confronti della comunità e del pianeta, promuovendo l'identificazione con gli altri esseri viventi, l'empatia, la valorizzazione della diversità, la giustizia sociale e la sostenibilità ambientale (Reysen & Katzarska-Miller, 2012). Gli individui con un alto senso di cittadinanza globale mostrano maggiore consapevolezza della situazione globale, così come maggiore cura ed empatia verso gli altri, abbracciano la diversità culturale, sostengono la giustizia sociale e semrano adottare uno stile di vita più sostenibile, sentendosi responsabili a contribuire per il bene comune (ibidem).

Studi recenti indicano che le pratiche mente-corpo, come meditazione e yoga, possono rafforzare i sentimenti di identità e cittadinanza globale degli individui, portandoli a sviluppare una maggiore sensibilità verso le questioni ambientali e una maggiore propensione verso comportamenti pro-ambientali (Loy e Reese, 2019). Queste evidenze suggeriscono che tali pratiche rafforzano l'identità globale, accrescendo il senso di interconnessione con gli esseri umani, incrementando la consapevolezza ambientale, l'empatia e il senso di responsabilità verso il pianeta (bidem).

Nel loro studio, Loy e Reese (2019) hanno identificato l'identità globale compresa da due dimensioni principali: l'auto-definizione ("mi identifico come parte dell'umanità") e l'auto-investimento ("con solidarietà e cura per le persone di tutto il mondo"). I risultati di un primo studio hanno mostrato che solo l'autodefinizione era promossa dalle le pratiche mente-corpo; lo studio successivo (Loy et al., 2022) ha invece confermato che sia l'auto-definizione sia l'auto-investimento erano positivamente correlati a comportamenti pro-ambientali.

Dunque, un'identità globale solida contribuisce a una definizione di sé più ampia, capace di andare oltre l'interesse personale immediato, e che incoraggia l'impegno ambientale (Loy et al., 2022)

Alla luce di quanto emerso fino ad ora, nella presente ricerca, verranno analizzati alcuni fattori che secondo la letteratura possano predire le intenzioni e i comportamenti di consumo alimentare sostenibile. Nello specifico, verrà analizzato se il benessere, la mindfulness, la connessione con la natura e la global citizienship possono mediare la relazione tra pratica yoga e scelte alimentari più ecologiche.

CAPITOLO 3: LA RICERCA

La letteratura presentata in precedenza mostra come le persone che praticano meditazione, sia statica che in movimento, tendono a mettere in atto comportamenti pro-ambientali in misura maggiore rispetto a chi non dedica tempo a questa attività (Thiermann, 2020; Thiermann e Sheate, 2022). In particolare, la ricerca sembra suggerire un possibile legame tra pratiche mente-corpo (meditazione, mindfulness e yoga) e un atteggiamento più positivo nei confronti dell'alimentazione sostenibile. Questo legame si manifesta attraverso una maggiore conoscenza e consapevolezza, una motivazione più elevata ad adottare comportamenti pro-ambientali e una riduzione del consumo di carne (Sanidhya Barara, 2023; Thiermann, 2020; Thiermann e Sheate, 2022; Zafeiroudi et al., 2021). Nella presente ricerca, esamineremo proprio l'associazione tra la pratica mente corpo e i comportamenti alimentari sostenibili. In particolare, gli studi che hanno analizzato i processi psicologici che possono spiegare questa associazione sono limitati e i loro risultati a volte discordanti. Per questo, la presente ricerca si propone di analizzare alcuni dei meccanismi che potrebbero essere responsabili della relazione tra pratiche mente-corpo e alimentazione sostenibile.

Studi sulle pratiche mente corpo e sui comportamenti ecologici rivelano associazioni tra queste due variabili e altri fattori, come il benessere, la mindfulness, la connessione con la natura e la global citizienship, che suggeriscono alcuni dei meccanismi che potrebbero spiegare il legame tra pratiche mente corpo e comportamenti proambientali.

Il benessere fisico e psicologico è uno dei benefici principali delle persone che praticano yoga (Stanszus e colleghi, 2019). Questo si riflette in una migliore percezione della qualità della vita, che include sia il livello fisico, con corpo più flessibile, forte e resiliente, sia il livello mentale, con maggiore stabilità emotiva. Tale benessere non solo aumenta la soddisfazione personale, ma sembra anche stimolare un atteggiamento proattivo verso la salute, estendendosi a scelte quotidiane che influenzano l'ambiente, come il consumo alimentare sano e sostenibile (Aknin et al., 2018; Geiger et al., 2018; Ouyang et al., 2022; Zelenski e Desrochers, 2021).

Un altro fattore associato all'adozione di comportamenti pro-ambientali è la mindfulness, intesa come un'attenzione consapevole verso la realtà circostante e del momento presente in modo non giudicante. Le persone che praticano mindfulness tendono a sviluppare una maggiore sensibilità e consapevolezza delle proprie azioni, così come dell'impatto di

queste su sé stesse e sull'ambiente, riconoscendo più facilmente il legame tra i propri comportamenti e il contesto circostante e prendendo decisioni che riducono il danno ambientale (Hunecke e Richter, 2018; Thiermann, 2020; Thiermann e Sheate, 2022; Wang et al., 2016; Werner et al., 2020).

Anche la connessione con la natura è cruciale nel promuovere comportamenti ecologicamente responsabili. Essa genera un senso di appartenenza, che porta a una maggiore sensibilità, attenzione e cura verso l'ambiente, favorendo l'adozione di abitudini a basso impatto ecologico. Chi percepisce la natura come parte integrante del sé tende a proteggerla, riconoscendo l'ambiente non come una risorsa da sfruttare ma come un essere vivente da rispettare (Barbaro e Pickett, 2016, Kanchibhotla, 2021; Krizanova e Guardiola, 2021).

Infine, la global citizenship spinge le persone ad attivarsi per la salvaguardia degli altri e del pianeta, riconoscendo l'interdipendenza tra tutte le persone e sentendo il senso di responsabilità verso il pianeta. Questo impegno attivo, guidato da motivazioni collettive, richiede un'acuta consapevolezza dei problemi e delle necessità della società globale (Loy e Reese, 2019; Loy et al., 2022; Reysen e Katzarska-Miller, 2012).

Nonostante questi riscontri, gli studi empirici e il materiale disponibile sulla relazione tra la pratica yoga e i comportamenti alimentari sostenibili sono limitati, e principalmente focalizzati sulla meditazione e sulla mindfulness piuttosto che sulla pratica yoga. Inoltre, le poche ricerche focalizzate sulla pratica yoga spesso non sono chiare nello spiegare in che modo la pratica possa influenzare i comportamenti alimentari.

Sulla base di queste premesse, l'obiettivo della presente ricerca è proprio quello di indagare la connessione tra la pratica dello yoga e l'alimentazione sostenibile, analizzando alcuni possibili fattori di mediazione.

3.1 Le ipotesi della ricerca

L'obiettivo generale di questa ricerca è quello di indagare la relazione tra pratica yoga e un'alimentazione con un impatto ecologico contenuto, considerando il ruolo di alcune variabili di mediazione. L'ipotesi generale è che i praticanti yoga, rispetto a coloro che non praticano, mostrino una maggiore propensione ad assumere comportamenti alimentari sostenibili. Si ipotizza, inoltre, che questa associazione sia mediata dal

benessere eudaimonico, dalla mindfulness, dalla connessione con la natura e dalla global citizenship. In particolare, si prevede una relazione positiva tra le variabili considerate, ovvero che il praticante abbia una maggiore intenzione a seguire un'alimentazione sostenibile, grazie a un miglioramento del benessere, una maggiore mindfulness, a un senso più profondo di connessione con la natura e a una più sviluppata cittadinanza globale (vedi Fig. 3).

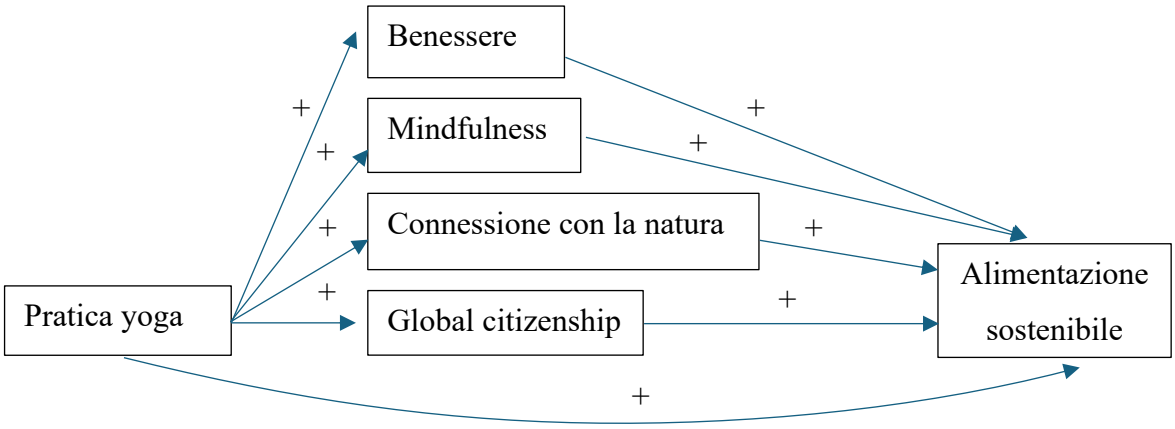

Figura 3. Modello teorico ipotizzato

Sono stati valutati quattro modelli di mediazione, uno per ogni variabile dipendente relativa ai comportamenti alimentari sostenibili: la conoscenza dell'impatto dei comportamenti alimentari dei consumatori (modello 1 – *figura 4*); comportamenti alimentari sostenibili: l'importanza della carne (modello 2- *figura 5*); l'intenzione a ridurre il consumo di carne a favore di una dieta maggiormente vegetale (modello 3 – *figura 6*); la motivazione prosociale nella scelta della dieta (modello 4 – *figura 7*). Tutti e quattro i modelli, nella relazione tra pratica yoga e alimentazione sostenibile, considerano il potenziale effetto di mediazione di benessere, mindfulness, connessione con la natura e global citizenship.

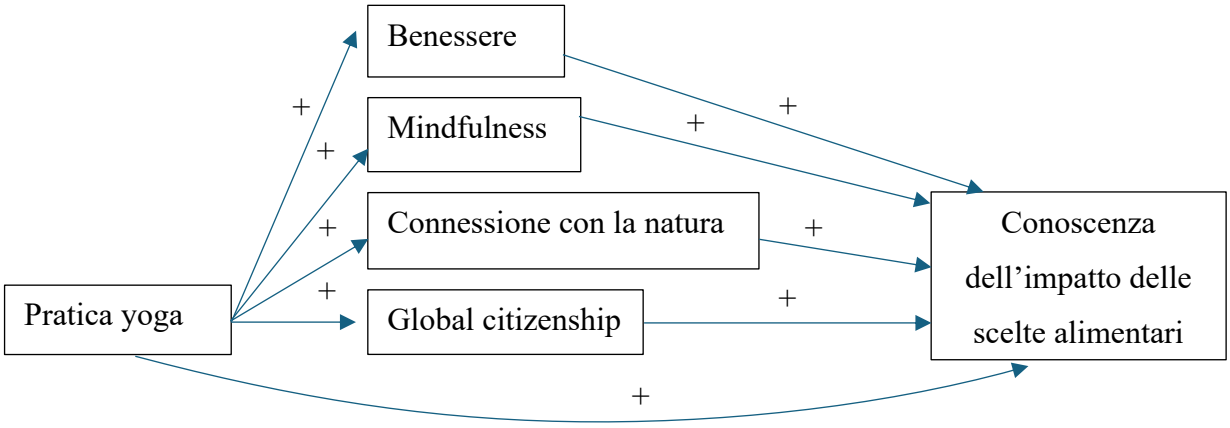

Figura 4. Modello 2: modello di mediazione che ha come variabile dipendente conoscenza alimentare

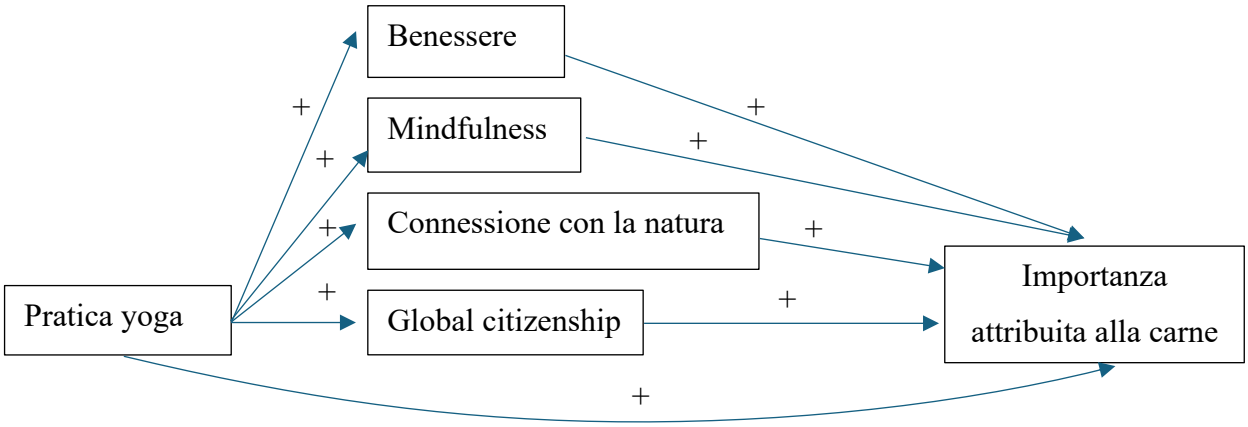

Figura 5. Modello 2: modello di mediazione che ha come variabile dipendente l'importanza attribuita alla carne

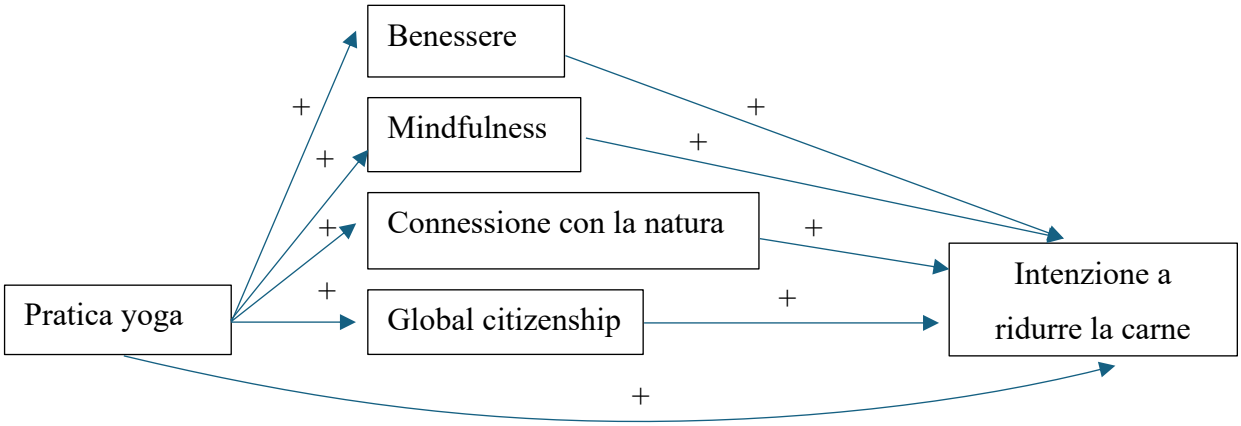

Figura 6. Modello 3: modello di mediazione che ha come variabile dipendente l'intenzione a ridurre la carne

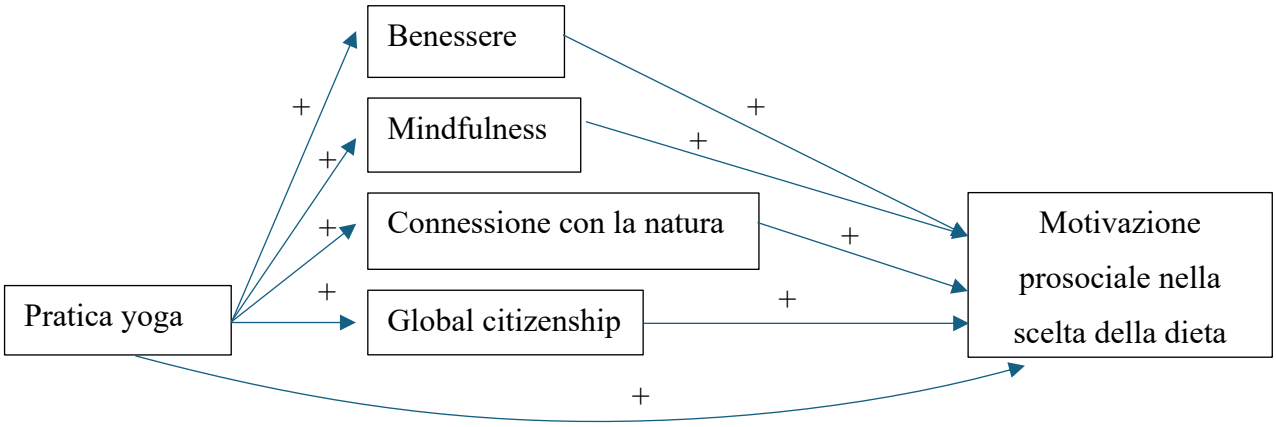

Figura 7. Modello 4: modello di mediazione che ha come variabile dipendente la motivazione prosociale nella scelta della dieta.

3.2 Il metodo

I dati della ricerca sono stati raccolti tra marzo e maggio 2024 attraverso un questionario online generato tramite Qualtrics. È stato utilizzato un campionamento "a valanga" e "di comodo", concentrato nel contesto italiano, specificamente nelle aree di Padova e Brescia.

Prima di iniziare la compilazione del questionario, ai partecipanti è stato richiesto di fornire il consenso informato, necessario sia per la partecipazione allo studio sia per il trattamento dei dati personali. Il modulo di consenso includeva informazioni sugli

obiettivi della ricerca e sulla struttura del questionario. La ricerca ha ottenuto l'approvazione del Comitato Etico della ricerca psicologica dell'Università di Padova (area 17).

3.3 I partecipanti

Il questionario è stato compilato da un totale di 142 persone. Tuttavia, 108 partecipanti hanno completato l'intero questionario, mentre i restanti 33 non lo hanno terminato. Pertanto, il campione finale è costituito da 108 partecipanti, di cui 26 di genere maschile (24.1%), 81 di genere femminile (75%), e 1 partecipante che si è identificato con la categoria "altro" (0.9%).

L'età è compresa varia tra i 18 e 72 anni, con una media di 36 anni (M = 36; *DS* = 15). Relativamente al livello massimo di istruzione raggiunto, il 3.7% dei partecipanti ha dichiarato di aver conseguito il diploma di scuola media, il 33% ha ottenuto il diploma di scuola superiore o equivalente, il 54% è in possesso di un titolo universitario e il 9% completato studi post-universitari (master post-laurea, PHD). Per quanto riguarda l'occupazione lavorativa, la maggior parte del campione risulta occupata (56%) o studente (32%). Il restante è costituito da persone che non appartengono alle due categorie menzionate (es. disoccupati/e, pensionati/e, casalinghi/e).

Al fine di indagare la tipologia di dieta seguita, è stata fornita una spiegazione dettagliata delle cinque macro-categorie di diete possibili:

- Dieta onnivora: dieta che prevede il consumo di qualsiasi tipo di alimento.
- Dieta flexitariana: dieta che prevede un consumo limitato e occasionale di carne e pesce.
- Dieta pescetariana: dieta che esclude il consumo di carne ma include pesce e/o frutti di mare.
- Dieta vegetariana: dieta che esclude completamente il consumo di carne e pesce, ma prevede il consumo di alimenti di derivazione animale (es. uova, latte, formaggi, miele).
- Dieta vegana: dieta che esclude completamente il consumo di qualunque alimento di origine animale, quindi carne e pesce, ma anche uova, latte, formaggi, miele.

Dall'analisi delle risposte, è emerso che il 18.5% dei partecipanti segue una dieta a base vegetale (vegetariana e vegana), mentre il restante 81.5% segue una dieta onnivora,

flexitariana o pescetariana. Nello specifico, la distribuzione delle tipologie di diete seguite dai partecipanti è riportata nella Tabella 1.

Tipologia di dieta	**Frequenza**	**Percentuale**
Onnivora	76	70.4
Flexitariana	17	6.5
Vegetariana	17	15.7
Vegana	3	2.8
Pescetariana	3	2.8
Altro	2	1.9
Totale rispondenti	**108**	**100**

Tabella 1. Caratteristiche della dieta dei partecipanti (N = 108)

3.4 Le misure

Le variabili oggetto di studio nella presente ricerca sono state misurate tramite scale validate in letteratura. Di seguito vengono descritte nel dettaglio le misure utilizzate.

Benessere mentale

Per valutare il benessere mentale è stata usata la *Mental Health Continuum Short Version (MHC-SF)* di Keyes (2002), nella versione italiana adattata da Petrillo e colleghi (2014). La scala, composta da 14 item, misura 3 dimensioni del benessere: benessere emotivo (EWB, item 1-3), benessere sociale (SWB; item 4-8) e benessere psicologico (PWB; item 9-14). La scala si basa su un approccio che integra la prospettiva eudemonica con quella edonica. Per ogni domanda, i partecipanti devono rispondere indicando quanto spesso si sono sentiti come richiesto nella domanda, utilizzando una scala Likert a 5 punti, dove 0 indica "mai" e 4 indica "tutti i giorni". Alcuni esempi di domanda includono: "Nell'ultimo mese quante volte ti sei sentito felice?", "Nell'ultimo mese quante volte ti sei sentito parte di una comunità (un gruppo o il tuo quartiere)?", "Nell'ultimo mese quante volte hai sentito di avere delle relazioni sincere e cordiali con gli altri?", "Nell'ultimo mese quante volte hai sentito che la tua vita ha un senso?". È possibile ottenere un punteggio per

ciascuna componente del benessere nonché un punteggio totale che rappresenta il benessere globale, con valori più elevati indicativi di maggior benessere mentale.

Mindfulness disposizionale

La mindfulness disposizionale è stata misurata attraverso la *Mindful Attention Awareness Scale (MASS)* di Brown e Ryan (2003) nella versione italiana di Veneziani e Voci (2015). La scala è composta da 15 item, che indagano la tendenza a vivere esperienze quotidiane in modalità mindful. Esempi di affermazioni presenti nella scala includono: "Mi capita di guidare con il "pilota automatico", di arrivare in un posto e di domandarmi perché ci sono andato", "Faccio le cose in fretta senza essere attento/a ad esse" (i punteggi sono stati invertiti per avere una misura di mindfulness). I partecipanti rispondono su una scala Likert a 7 punti, dove 1 indica "Quasi mai" e 7 indica "Quasi sempre". Punteggi più alti indicano una maggiore tendenza ad essere mindful nella vita quotidiana.

Connessione con la natura

Per misurare la connessione con la natura dei partecipanti è stata usata la *Connectedness to nature Scale (CNS)* di Mayer e Frantz (2004), validata in italiano da Lovati e colleghi (2023).

La scala si compone di 14 item e include affermazioni come "Spesso provo un senso di unione con il mondo naturale intorno a me", "Penso al mondo naturale come a una comunità alla quale appartengo", "Quando penso al mio posto sulla Terra, mi considero un esponente superiore della gerarchia che esiste in natura". I partecipanti rispondono a ciascun item utilizzando una scala Likert a 5 punti, dove 1 indica "fortemente in disaccordo" e 5 indica "fortemente d'accordo".

Global citizienship

Per valutare il senso di cittadinanza globale è stata utilizzata una misura adattata dalla scala di identificazione con l'umanità e connessione spirituale a cura di Seo e colleghi (2023).

Il costrutto è composto da 3 item che includono affermazioni come "Sento di appartenere all'umanità nella sua interezza" e sono misurati con una scala Likert a 7 punti, dove 1 indica "completamente in disaccordo" e 7 indica "completamente d'accordo".

Conoscenza dell'impatto della dieta sull'ambiente e importanza attribuita alla carne nella dieta

La conoscenza dei consumatori riguardo all'impatto della dieta sull'ambiente e i comportamenti alimentari orientati ad un consumo sostenibile, sono stati valutati utilizzando due sotto-scale del questionario convalidato in Italia da Aureli e colleghi (2022), volto ad esplorare come le persone percepiscono e si relazionano alla sostenibilità. La scala utilizzata si ispira al lavoro già esistente ad opera dell'Organizzazione Europea dei Consumatori (BEUC-Bureau Européen des Unions de Consommateurs) che ha valutato la conoscenza dell'impatto delle scelte alimentari sull'ambiente e i comportamenti alimentari dei consumatori, prestando una particolare attenzione all'importanza che viene attribuita alla carne nella propria dieta.

La scala intera è composta da 12 domande che esplorano vari aspetti del comportamento sostenibile. Nello specifico, nella presente ricerca sono state utilizzate la sotto-dimensione relativa della conoscenza (4 domande), e quella relativa ai comportamenti alimentari (5 domande, esclusa la n^12). La prima valuta quanto i consumatori sanno riguardo alla sostenibilità nelle scelte alimentari: alti punteggi in questo costrutto indicano una maggiore conoscenza e consapevolezza delle implicazioni ambientali delle abitudini alimentari. La seconda dimensione, relativa ai comportamenti e agli atteggiamenti verso l'alimentazione, si focalizza sull'importanza della carne nella dieta quotidiana: alti punteggi in questa scala indicano una forte considerazione della carne come parte essenziale della dieta quotidiana.

Alcune domande richiedono risposte su una scala Likert a 10 punti, dove 1 indica "molto in disaccordo", mentre 10 indica "molto d'accordo". Esempi di domande includono "Le mie abitudini alimentari influenzano negativamente l'ambiente", "Le abitudini alimentari hanno solo un impatto minimo sull'ambiente, rispetto all'utilizzo dell'auto", "I problemi riguardanti la sostenibilità influenzano le mie scelte alimentari". Altre domande, invece, prevedono risposte dicotomiche (si/no), come ad esempio, "Cosa ti viene in mente quando pensi al cibo sostenibile: basso impatto ambientale; disponibilità ed accessibilità al cibo per tutti; prodotti minimamente trattati, tradizionali; reddito equo per gli agricoltori". Altre ancora indagano quanta importanza viene data alla carne, ad esempio "Mangiare carne è necessario per avere una dieta completa", "Ho bisogno della carne per avere energie", "Mangiare carne mi permette di avere una dieta bilanciata", "La carne è

insostituibile nella mia dieta", "Sostituire la carne con fonti proteiche vegetali non mi fornisce la stessa energia".
Da queste due sotto-scale sono stati calcolati due punteggi complessivi, uno per ognuna delle variabili indagate.

Motivazione prosociale nella scelta della dieta

La motivazione prosociale relativa alle scelte alimentari è stata indagata utilizzando la versione italiana della *Dietartian Identity Questionnaire* (DIQ-I; Amato et al., 2022). È stata considerata la sotto-dimensione della motivazione pro-sociale, che misura quanto le scelte alimentari derivino da motivazioni ambientali; un esempio di item su questa scala è "Mi sento motivato/a a seguire il mio regime alimentare perché mi preoccupo per gli effetti delle mie scelte alimentari su altri esseri".

Intenzioni a ridurre il consumo di carne

Le intenzioni dei partecipanti a ridurre il consumo di carne sono state misurate tramite due domande: la prima, volta a indagare gli stadi di cambiamento, è formulata a scelta multipla, e permette di selezionare l'opzione che maggiormente rispecchia la propria posizione attuale riguardo al consumo di carne (es. "Sono soddisfatto/a del mio consumo di carne e non sento alcun bisogno di cambiarlo" o "Sono riuscito a ridurre il consumo di carne e sono soddisfatto/a del mio attuale livello di consumo"). Inoltre, per i partecipanti che non seguivano una dieta vegetale, sono stati presentati 3 item misurati su una scala Likert a 7 punti, in cui è stato chiesto di indicare il grado di accordo da 1 ("completamente in disaccordo") a 7 ("completamente d'accordo"), che includono affermazioni come "Intendo ridurre e sostituire il consumo di carne", "Ho in programma di ridurre e sostituire il consumo di carne", "Ridurrò e sostituirò il consumo di carne".

In aggiunta a queste scale, il questionario includeva una serie di domande relative alla frequenza della pratica, la regolarità, il livello di esperienza, lo stile, il luogo e l'eventuale presenza di una pratica individuale. Tra gli stili di yoga, l'Ashtanga e il Power yoga sono stati accorpati in quanto pratiche molto fisiche, spesso viste nel mondo occidentale come pratiche sportive piuttosto che pratiche mente-corpo. Il Vinyasa Flow tende ad avvicinarsi all'aerobica per la velocità e l'intensità delle sequenze, mentre l'Hatha yoga, di solito

completo di tutte le componenti dello yoga (come la meditazione), ricorda maggiormente lo yoga tradizionale.
Nella sezione finale del questionario, invece, sono state raccolte informazioni demografiche (genere, livello di istruzione, occupazione, livello di status socio-economico percepito).

3.5 Analisi dei dati

L'analisi dei dati è stata effettuata utilizzando il software SPSS. Inizialmente sono state eseguite analisi descrittive per esplorare le caratteristiche del campione e ottenere una panoramica delle variabili di studio.
Successivamente, sono stati effettuati dei test di normalità, al fine di verificare che le distribuzioni del campione non si scostassero dalla normale, e successivamente, validata la premessa, è stato condotto un confronto tra gruppi, attraverso un t-test per campioni indipendenti. Il test aveva l'obiettivo di valutare preliminarmente se ci fossero differenze tra il gruppo praticante yoga e non praticante yoga nelle variabili di interesse.
Inoltre, sono state analizzate le differenze nelle variabili dipendenti in base alla regolarità della pratica, allo stile (suddiviso in pratica fisica o pratica non fisica), agli anni e al livello d'esperienza della pratica, così come alla frequenza di pratica settimanale, al luogo e alla pratica individuale.
In seguito, al fine di valutare le ipotesi di ricerca, sono stati valutati i modelli di regressione multipla coerentemente con le ipotesi principali della ricerca. La variabile indipendente in ogni modello è rappresentata dalla pratica yoga, mentre ciò che varia nei modelli considerati è la variabile dipendente: conoscenza dell'impatto dei comportamenti alimentari sull'ambiente, importanza attribuita alla carne, intenzioni a ridurre il consumo di carne e motivazione prosociale, intesa come l'adozione di una dieta alimentare guidata da motivazioni ambientali. Nei modelli è stato ipotizzato che il benessere, la mindfulness, la connessione con la natura e la global citizenship mediassero la relazione tra la variabile indipendente e la variabile dipendente.

CAPITOLO 4: I RISULTATI

Nel presente capitolo verranno descritti i risultati delle statistiche descrittive, e della valutazione dei modelli di mediazione mirate a valutare le ipotesi di ricerca.

4.1 Statistiche descrittive

Saranno ora presentate le statistiche descrittive relative alle variabili oggetto della ricerca, fondamentali per testare le ipotesi dello studio. In particolare, verranno presentate le statistiche descrittive relative alla pratica yoga, l'alimentazione sostenibile e le variabili mediatrici.

4.1.1 Statistiche descrittive relative alla *pratica yoga*

Per ciò che concerne la pratica yoga, il 34.3% (37 partecipanti) dichiarano di non aver mai praticato yoga, mentre il 65.7% (71 partecipanti) dei partecipanti hanno praticato almeno una volta nella vita. Tra quest'ultimi, solo il 53.3%, rispetto al totale del campione, (38 partecipanti) riferiscono di praticarlo attualmente. È stato classificato come praticante solo chi svolge yoga attualmente, mentre coloro che non hanno mai praticato o hanno praticato in passato sono stati categorizzati come non praticanti.

Gruppi	**Frequenza**	**Percentuale**
Praticanti	38	35.2
Non praticanti	70	64.9

Tabella 2. Gruppo praticanti e gruppo non praticanti.

Rispetto alla distribuzione di genere, la maggior parte dei praticanti è di sesso femminile (89.47% - 34 praticanti), mentre i praticanti maschili costituiscono il 10.53% (4 praticanti).

Per quanto riguarda la regolarità, l'86.8% dei praticanti (33) afferma di praticare con continuità, mentre il 13.2% (5 praticanti) ha interrotto la pratica per un periodo superiore a 6 mesi. In termini di anni di pratica, la media è di 6.97 anni, con una deviazione standard

di 9.47, un minimo di sei mesi e un massimo di 50 anni. Sono, invece, riportate di seguito le statistiche relative alla frequenza settimanale della pratica yoga (Tab. 3), alla durata delle sessioni (Tab. 4), al livello di esperienza (Tab. 5) e al luogo di pratica (Tab.6).

Quante volte	**Frequenza**	**Percentuale**
Meno di una volta a settimana	1	2.6
1 volta a settimana	18	47.4
2-3 volte a settimana	14	36.8
4-6 volte a settimana	5	13.2
Più di 6 volte a settimana	0	0
Totale rispondenti	38	100

Tabella 3. Frequenze settimanali della pratica yoga

Durata	**Frequenza**	**Percentuale**
Da 10 a 30 min	4	10.5
Da 30 a 60 min	21	55.3
Da 60 a 90 min	13	34.2
Più di 90 min	0	0
Totale rispondenti	38	100

Tabella 4. Durata delle sessioni della pratica yoga

Livello esperienza	**Frequenza**	**Percentuale**
Principiante	5	13.2
Principiante-intermedio	9	23.7
Intermedio	15	39.5
Intermedio-avanzato	6	15.8
Avanzato	3	7.9
Totale	38	100

Tabella 5. Livello esperienza nella pratica yoga

Luogo	Frequenza	Percentuale
Centro yoga	23	60.5
Palestra	4	10.5
Online con istruttore	2	5.3
Online con app	3	7.9
Casa autonomamente	6	15.8
Totale	38	100

Tabella 6. Luogo della pratica yoga

Inoltre, il 73.7% (26 praticanti) riferisce di praticare yoga anche individualmente, oltre alla lezione guidata, mentre il restante 26.3% (10 praticanti) non pratica in autonomia.

Alla domanda sullo stile di yoga praticato, era possibile scegliere più opzioni contemporaneamente; per questo motivo la somma delle frequenze percentuali non equivale a 100. Inoltre, è stato deciso di creare 4 grandi categorie: Ashtanga e Power Yoga, praticato dal 47.4% degli yogi, Vinyasa Flow praticato dal 55.3%, Hatha yoga scelto dal 23.7% e altri stili raggruppati insieme (es. Iyengar, Nidra, Yin) rappresentati dal 15.8%.
Infine, come per lo stile con cui si pratica yoga, anche per le tecniche integrate nella pratica yoga era possibile indicare più opzioni contemporaneamente. Tutti i 38 praticanti includono nella pratica le posizioni fisiche (asana): di questo totale, il 73.7% (28 praticanti) includono tecniche di respirazione (pranayama), il 31.6% (12 praticanti) includono la meditazione, il 26.3% (10 praticanti) le tecniche di rilassamento profondo e infine, il 18.4% (7 praticanti) includono anche altre tecniche, come Mudra e Bandha.

4.1.2 Statistiche descrittive relative a *benessere, mindfulness, connessione con la natura e global citizenship*

In tabella 7 sono riportati gli indici descrittivi delle variabili d'interesse.

Variabili		*Media*	*DS*	*Min*	*Max*	*α*
Benessere	Benessere emotivo	2.58	.65	.67	4.00	.76
	Benessere sociale	1.64	.67	.00	3.40	.73
	Benessere psicologico	2.58	.62	.67	3.83	.75
	Benessere totale	2.24	.53	.79	3.50	.85
Mindfulness		4.49	.89	2.27	6.13	.86
Connessione natura		53.00	8.18	29.00	70.00	.85
Global citizenship		4.99	1.27	1.00	7.00	.80

Tabella 7. Statistiche descrittive relative a *benessere, mindfulness, connessione con la natura e global citizenship*

4.1.3 Statistiche descrittive relative *all'alimentazione sostenibile*

Per quanto riguarda la dieta, il 70.4% (76 partecipanti) dichiara di seguire una dieta onnivora, il 6.5% (7 partecipanti) flexitariana, il 15.7% (17 partecipanti) vegetariana, il 2.8% (3 partecipanti) vegana, il 2.8% (3 partecipanti) pescetariana e l'1.9% (2 partecipanti) si identifica con un uno stile alimentare diverso dalle scelte proposte, ad esempio vegano ma con il consumo occasionale di "uova biologiche e coltivate dal contadino conosciuto". Di conseguenza la dieta unicamente a base vegetale è rappresentata dal 18.5% (20 partecipanti), mentre lo stile alimentare non esclusivamente vegetale è l'81.5% (88 partecipanti).
Anche per ciascuna variabile dipendente sono state calcolate le statistiche descrittive.

Variabile	Media	DS	Min	Max
Conoscenza dell'impatto dei comportamenti alimentari	6.65	1.21	3.43	9.43
Comportamenti alimentari: l'importanza attribuita alla carne	6.92	1.01	4.07	9.86
Intenzione a ridurre il consumo di carne	4.07	1.86	1.00	7.00
Motivazione prosociale nella scelta alimentare	4.19	1.43	1.00	7.00

Tabella 8. Media, deviazione standard, minimo, massimo delle variabili dipendenti

Inoltre, riguardo allo stadio di cambiamento del comportamento alimentare, 16.2% (17 persone) si ritiene soddisfatto/a del consumo di carne e non sente alcun bisogno di cambiarlo, il 12.4% (13 persone) vorrebbe ridurre il consumo di carne ma al momento sente che non è possibile, il 6.7% (7 persone) vorrebbe ridurre il consumo di carne e ha programmato di farlo nel prossimo futuro, il 12.4% (13 persone) sta riducendo il consumo di carne, l'8.6% (9 persone) ha già ridotto il consumo di carne ma non è riuscita a mantenere questa riduzione, il 37.1% (39 persone) è riuscito a ridurre il consumo di carne ed è soddisfatto del livello attuale, il 6.7% (7 persone) è riuscito a ridurre il consumo di carne ma ha intenzione di ridurlo ulteriormente.

4.2 Valutazioni delle differenze di gruppi

Dopo l'esplorazione degli indici descrittivi delle variabili, sono stati effettuati test di normalità per verificare la distribuzione delle variabili misurate. La distribuzione di tutte le variabili si è rivelata conforme a una distribuzione normale, eccetto per la variabile relativa alle intenzioni, che ha mostrato una distribuzione anomala.

Dopo aver verificato i presupposti per le analisi statistiche, è stato eseguito un confronto tra il gruppo di praticanti e il gruppo di non praticanti. Questo confronto ha riguardato sia le variabili mediatrici che le variabili dipendenti.

Nella tabella 9 vengono riportati i risultati del T-test condotto per confrontare i praticanti yoga con i non praticanti, relativamente alle variabili come la conoscenza dell'impatto dei comportamenti alimentari, l'importanza attribuita alla carne, le intenzioni a ridurre il consumo di carne, la motivazione prosociale nella scelta della dieta, il benessere, la

mindfulness, la connessione con la natura e la global citizenship. Oltre al P-value è stato calcolato anche l'indice di Cohen (d) per misurare la forza dell'effetto.

Variabile	Yoga	N	Media	DS	t	p-value	Cohen's d
Benessere emotivo	Si No	38 70	2.67 2.52	.61 .67	1.56	.250	.233
Benessere sociale	Si No	38 70	1.54 1.68	.69 .65	-1.09	.280	-.219
Benessere Psicologico	Si No	38 70	2.63 2.54	.55 .66	.72	.473	.145
Benessere totale	Si No	38 70	2.25 2.23	.53 .54	.18	.860	.036
Mindfulness	Si No	38 70	4.64 4.41	.86 .92		.219	.249
Connessione con natura	Si No	38 70	57.39 50.62	6.11 8.21	4.45*	<.001	.897
Global citizenship	Si No	38 70	4.91 5.03	1.27 1.28	-.47	.639	-.095
Conoscenza dell'impatto dei comportamenti alimentari	Si No	38 70	7.24 6.35	.91 1.23	3.80*	<.001	.781
Importanza attribuita alla carne	Si No	38 70	6.85 6.95	.88 1.07	-0.47	.642	-.096
Intenzioni a ridurre la carne	Si No	38 70	4.69 3.82	1.99 1.77	1.98	.051	.478
Motivazione prosociale nella scelta alimentare	Si No	38 70	4.77 3.89	1.49 1.31	3.16*	.002	.636

Tabella 9. Differenze tra praticanti e non praticanti in relazione alle variabili prese in esame

Per la variabile delle intenzioni, la cui distribuzione era risultata anomala, è stato impiegato anche l'Indepentent Samples Mann-Whitney U Test per campioni indipendenti, che ha evidenziato una differenza significativa tra le medie dei ranghi dei due gruppi, con livelli più alti nel gruppo di praticanti yoga.

I soggetti che seguivano una dieta vegetale (N = 20) o pescetariana (N = 3) non sono stati inclusi in queste analisi.

Intenzione	**N**	**Media Ranghi**
Gruppo praticante	24	52.50
Gruppo non praticante	61	39.26

Tabella 10. Confronto tra praticanti e non praticanti in relazione alle le intenzioni a ridurre il consumo di carne

Il confronto tra gruppi ha evidenziato che vi è un'associazione positiva tra la pratica yoga e la connessione con la natura, la conoscenza dell'impatto dei comportamenti alimentari, le intenzioni a ridurre il consumo di carne e la motivazione prosociale all'alimentazione. L'effetto più forte è stato riscontrato sulla connessione con la natura ($t = 4.45$; $df = 106$, $p<.001$).

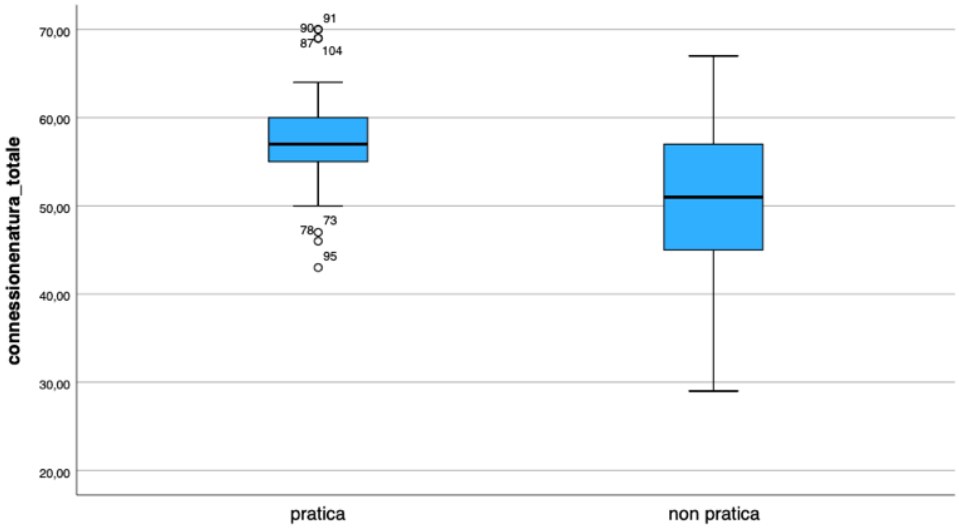

Figura 8. Differenze tra praticanti e non praticanti rispetto alla *connessione con la natura*.

Al contrario, e contro le ipotesi iniziali, i praticanti presentano valori leggermente inferiori, anche se non in maniera significativa, in termini di benessere sociale, cittadinanza globale e importanza attribuita alla carne. Anche se queste differenze non risultano statisticamente significative è interessante notare che, nonostante i benefici riconosciuti dello yoga, la pratica potrebbe non influire direttamente su aspetti come il benessere sociale, la cittadinanza globale e l'importanza attribuita alla carne.

Poiché non è emersa alcuna significatività per le sotto-componenti del benessere (emotivo, sociale, psicologico) d'ora in poi verrà fatto riferimento solo al benessere totale.

Inoltre, dal confronto tra gruppi sono emerse differenze relative alla tipologia di dieta seguita (vedi tab.11). I praticanti yoga che seguono una dieta vegetale (vegetariana o vegana) rappresentano il 31.6%, mentre tra i non praticanti questa percentuale scende all'11.4%. Chi pratica yoga sembra, quindi, più incline a seguire una dieta vegetale, rispetto ai non praticanti.

Tipologia dieta		**Gruppo praticanti**	**Gruppo non praticanti**
Onnivora	**N**	19	57
	%	50%	81.4%
Flexitariana	**N**	4	3
	%	10.5%	4.3%
Pescetariana	**N**	2	1
	%	5.3%	1.4%
Vegetariana	**N**	9	8
	%	23.7%	11.4%
Vegana	**N**	3	0
	%	7.9%	0%
Altro	**N**	1	1
	%	2.6%	1.4%
Totale rispondenti	**N**	38	70
	%	100%	100%

Tabella 11. Differenze tra gruppo praticanti e non praticanti rispetto alla tipologia di dieta seguita

Infine, in aggiunta alle analisi precedenti, è stata condotta un'esplorazione riguardo alle caratteristiche della pratica yoga, la quale ha rivelato che una maggiore esperienza nella pratica dello yoga, sia in termini di anni di pratica che di livello di esperienza personale percepito, è positivamente correlata con livelli più elevati di mindfulness (r = .355*; r = .357) e connessione con la natura (r =.416**; r = .387*). Una frequenza settimanale più elevata della pratica è anch'essa correlata positivamente con un aumento della mindfulness (r = .357*). Confrontando, invece, i praticanti di yoga fisico, ovvero con solo asana (N = 6), con coloro che seguono una pratica integrata ad altre componenti dello yoga (N = 32), è emerso che i praticanti di yoga integrato mostrano una maggiore connessione con la natura e una più alta motivazione prosociale, tuttavia, presentano livelli inferiori di comportamenti alimentari. Le diverse numerosità dei due gruppi potrebbero rappresentare un limite, influenzando l'affidabilità statistica dei risultati e quanto siano generalizzabili.

Confronto	**Connessione natura**	**Motivazione prosociale**	**Importanza attribuita alla carne**
Yoga fisico (n = 6)	M = 10.75	M = 11.42	M = 30.20
Yoga integrato (n = 32)	M = 21.14	M = 21.02	M = 16.61

Tabella 12. Confronto delle medie dei ranghi tra il gruppo yoga fisico (solo asana) e il gruppo yoga integrato, tramite il test non parametrico U di Mann Whitney

Infine, anche avere una pratica individuale è stato associato a una maggiore conoscenza dell'impatto dei comportamenti alimentari e a una più alta global citizenship, rispetto a coloro che non praticano anche autonomamente. Nonostante la ridotta numerosità dei gruppi, e quindi la scarsa generalizzabilità dei risultati, si potrebbe riflettere sul ruolo che ha la pratica individuale nel promuovere un maggiore senso di responsabilità sociale e di consapevolezza ambientale.

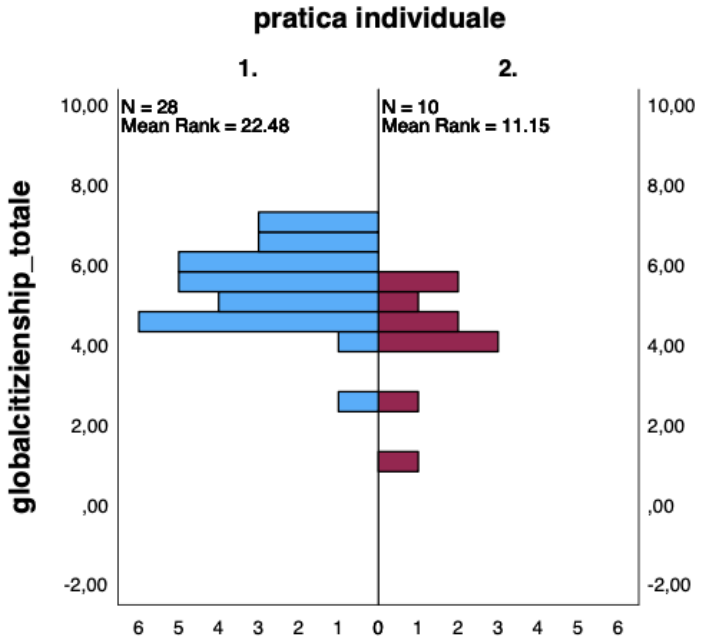

Figura 9. Confronto delle medie dei ranghi tra il gruppo di chi svolge una pratica individuale e il gruppo che non svolge una pratica individuale, tramite il test non parametrico U di Mann Whitney

4.2 Correlazioni

Dopo aver esposto le differenze tra gruppi, vengono presentate le matrici di correlazione tra le variabili mediatrici e le variabili dipendenti, svolte come analisi preliminari prima della valutazione dei modelli ipotizzati.

	Benessere totale	**Mindfulness**	**Global citizenship**	**Connessione con la natura**
Conoscenza alimentare	-.09	.01	.22*	.36*
Importanza attribuita alla carne	-.17	.01	-.04	-.06
Intenzione a ridurre la carne	-.14	.14	.11	.29*
Motivazione prosociale nella scelta della dieta	.02	-.07	.22*	.37*

***p<.05**

Tabella 14. Correlazione tra connessione con la natura e conoscenza alimentare, comportamenti alimentari a scelte più sostenibili, motivazione prosociale.

La tabella 14 evidenzia la presenza di correlazioni significative tra la connessione con la natura e quasi tutte le variabili di interesse. In particolare, la connessione con la natura presenta una correlazione positiva con la conoscenza dell'impatto dei comportamenti alimentari, le intenzioni a ridurre la carne e la motivazione prosociale. Ciò suggerisce che più sono alti i livelli di connessione con la natura, maggiore è la conoscenza e consapevolezza dell'impatto ambientale della dieta e del consumo alimentare, maggiore è l'intenzione a ridurre il consumo di carne e maggiore è la motivazione ad assumere una dieta guidata da motivazioni ambientali. Questo significa che le persone con una maggiore connessione con l'ambiente tendono a dimostrare una maggiore conoscenza e consapevolezza dell'impatto ambientale delle proprie scelte alimentari. Inoltre, esse sembrano più motivate ad adottare comportamenti prosociali e mostrano una maggiore intenzione a ridurre il consumo di carne.

Infine, è emersa una correlazione positiva tra la global citizenship e la conoscenza dell'impatto dei comportamenti alimentari, così come tra la global citizenship e la motivazione prosociale. In questo caso, un incremento del senso di cittadinanza globale risulta associato a un aumento della conoscenza alimentare e della motivazione prosociale. Questo dato suggerisce che un maggior sentimento di cittadinanza globale è legato a una maggiore conoscenza e consapevolezza delle implicazioni ambientali legate all'alimentazione e a una maggiore predisposizione ad assumere uno stile alimentare guidato dall'attenzione e cura verso l'ambiente.

4.3 Valutazione dei modelli ipotizzati

Successivamente all'analisi delle statistiche descrittive e delle matrici di correlazione tra le variabili, è stata effettuata una valutazione dei modelli di regressione multipla, per valutare il ruolo delle mediazioni ipotizzate. Verranno discussi esclusivamente i modelli di regressione che includono la connessione con la natura come variabile mediatrice, poiché è emersa come unica variabile significativamente associata alle analisi precedenti (confronto tra gruppi e correlazioni).

Nello specifico verrà presentato i modelli di mediazione tra pratica yoga, connessione con la natura e tre variabili dipendenti: conoscenza dell'impatto dei comportamenti alimentari, intenzioni a ridurre il consumo di carne e motivazione prosociale. Non sarà,

invece, trattato il modello relativo ai comportamenti alimentari, in cui le correlazioni non sono risultate significative.

Nei modelli analizzati sono stati presi in considerazione due effetti principali: 1) l'effetto diretto della pratica yoga e della connessione della natura sulla variabile dipendente e 2) l'effetto indiretto della pratica yoga, sulla variabile dipendente, mediato dalla connessione con la natura. Per ogni variabile esaminata, sono stati riportati i coefficienti di regressione (β), l'intervallo di confidenza (LLCI; ULCI) e la varianza spiegata (R^2). La soglia di significatività è stata fissata a $p < .05$.

CONOSCENZA ALIMENTARE		
	β	**95%IC**
Effetto diretto:		
Pratica yoga	.62*	(.14; 1.11)
Connessione con la natura	.04*	(.01; .07)
R^2	.18*	
Effetto indiretto:		
Pratica yoga → CNS → Var. dip.	0.25*	(.07; .50)

*p<.05

Tabella 15. Modello di mediazione che ha come variabile mediatore la connessione con la natura e come variabile dipendente la conoscenza dell'impatto ambientale dell'alimentazione.

Dalla tabella 15 emerge che la pratica yoga si associa positivamente in maniera diretta alla conoscenza alimentare, cosi come la connessione sulla natura mostra una correlazione significativa su questa stessa variabile. Inoltre, la relazione tra pratica yoga e conoscenza alimentare risulta mediata da un effetto indiretto attraverso la connessione con la natura. Tale risultato evidenzia il ruolo della connessione con la natura come variabile mediatrice.

INTENZIONI A RIDURRE IL CONSUMO DI CARNE		
	β	**95%IC**
Effetto diretto:		
Pratica yoga	.49	(-.44; 1.42)
Connessione con la natura	.06*	(.01; .11)
R^2	.10*	
Effetto indiretto:		
Pratica yoga→ CNS → Var. dip.	.39*	(.03; .81)

*p<.05

Tabella 16. Modello di mediazione che ha come variabile mediatore la connessione con la natura e come variabile dipendente le intenzioni a ridurre il consumo di carne

Dalla tabella 16 emerge un dato particolarmente interessante: il ruolo fondamentale della connessione con la natura nella relazione tra pratica yoga e l'intenzione a ridurre il consumo di carne. Le analisi, infatti, mostrano che non esiste una correlazione diretta tra la pratica yoga e l'intenzione a ridurre il consumo di carne; è la connessione con la natura a mediare la relazione tra pratica yoga e intenzioni a ridurre il consumo di carne.

MOTIVAZIONE PROSOCIALE ALL'ALIMENTAZIONE		
	β	**95%IC**
Effetto diretto:		
Pratica yoga	.52	(-.05; 1.10)
Connessione con la natura	.05*	(.02; .09)
R^2	.16*	
Effetto indiretto:		
Pratica yoga→ CNS → Var. dip.	.35*	(.09; .71)

*p<.05

Tabella 17. Modello di mediazione che ha come variabile mediatore la connessione con la natura e come variabile dipendente la motivazione prosociale.

Anche dalla tabella 17 si evince che la relazione tra la pratica yoga e la motivazione prosociale non è diretta. Anche per quanto riguarda la motivazione prosociale, emerge il ruolo della connessione con la natura come variabile mediatrice. Di conseguenza, la pratica yoga non sembra influire direttamente sulla motivazione prosociale ma sembra farlo indirettamente attraverso l'aumento della connessione con la natura. Questo indica che i benefici dello yoga sul comportamento alimentare dipendono principalmente dalla capacità della pratica nel promuovere e sviluppare un legame più profondo con la natura, che a sua volta pare promuovere un maggior orientamento verso un'alimentazione più sostenibile.

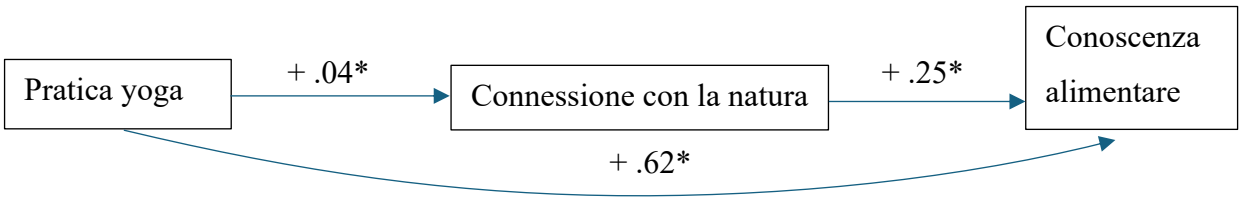

Figura 10. Modello di mediazione della connessione con la natura nella relazione tra yoga e conoscenza alimentare

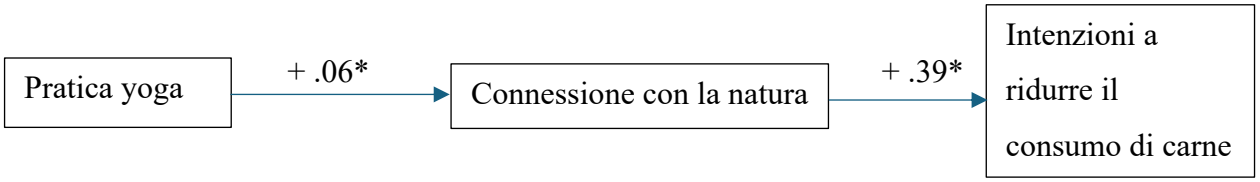

Figura 11. Modello di mediazione della connessione con la natura nella relazione tra yoga e intenzioni a ridurre il consumo di carne

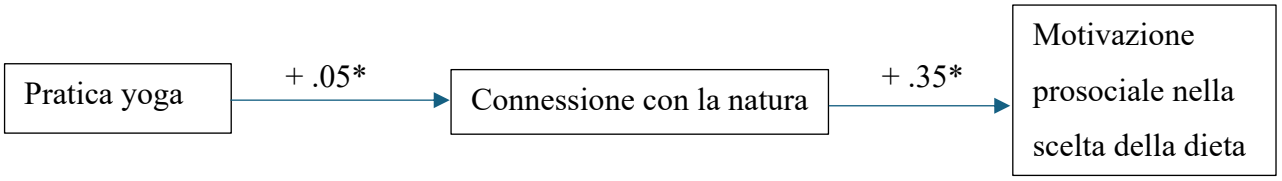

Figura 12. Modello di mediazione della connessione con la natura nella relazione tra yoga e motivazione prosociale.

CAPITOLO 5: DISCUSSIONE

La presente ricerca si è posta l'obiettivo di indagare il ruolo della pratica yoga e i possibili meccanismi attraverso i quali essa potrebbe influenzare diversi aspetti dell'alimentazione sostenibile. Questo obiettivo nasce dalla scarsità di studi in letteratura che esplorano il legame tra la pratica yoga e i comportamenti alimentari ecologici.
Più precisamente, si è ipotizzato che le persone che praticano yoga, confrontate con chi non lo pratica, mostrino comportamenti alimentari più sostenibili. Inoltre, sulla base della letteratura esaminata, si è ipotizzato che questa relazione potesse essere mediata da: benessere, mindfulness, connessione con la natura e global citizenship.

5.1 Pratica yoga e alimentazione sostenibile

Dall'analisi condotta è emerso che i praticanti yoga, rispetto ai non praticanti, mostrano punteggi più elevati in tre aspetti dell'alimentazione sostenibile: la conoscenza dell'impatto dei comportamenti alimentari sull'ambiente (modello 1), la motivazione prosociale nella scelta della dieta guidata da motivazioni ambientali (modello 3) e le intenzioni a ridurre il consumo di carne (modello 4). In altre parole, sembra che le persone che praticano yoga siano generalmente più consapevoli dell'impatto delle proprie scelte alimentari sull'ambiente, la loro scelta alimentare sembra maggiormente guidata da motivazioni prosociali e, infine, sembrano avere livelli di intenzioni a ridurre il consumo di carne più alti.
Di contro non è emersa significativa la relazione tra la pratica yoga e l'importanza attribuita alla carne: tuttavia, sembrerebbe esserci una tendenza verso punteggi maggiori per i non praticanti rispetto ai praticanti, suggerendo che, comunque, la pratica yoga possa in qualche modo influenzare la visione del ruolo della carne all'interno della propria dieta e vita quotidiana.
Le relazioni significative sono risultate tutte mediate da un'unica variabile: la connessione con la natura.

Analizzando le correlazioni emerse, esse sono coerenti con quanto sostenuto in letteratura, nella quale viene evidenziata l'esistenza di un'associazione positiva tra le

pratiche mente-corpo e l'attuazione di comportamenti pro-ambientali, tra cui l'adozione di una dieta con una bassa impronta ecologica (Barbaro e Pickett, 2016; Thiermann, 2020; Thiermann e Sheate, 2022; Kanchibhotla, 2021; Zafeiroudi et al., 2021)). Questa relazione è stata collegata, in alcuni studi, al ruolo di diversi mediatori, tra cui quelli indagati nella presente ricerca: il benessere, la mindfulness, la connessione con la natura e la global citizenship (Aknin et al., 2018; Barbaro e Pickett, 2016; Geiger et al., 2018; Hunecke e Richter, 2018; Kanchibhotla, 2021; Krizanova e Guardiola, 2021; Loy e Reese, 2019; Loy et al., 2022; Ouyang et al., 2022; Reysen e Katzarska-Miller, 2012; Stanszus e colleghi, 2019; Thiermann, 2020; Thiermann e Sheate, 2022; Wang et al., 2016; Werner et al., 2020; Zelenski e Desrochers, 2021).

Tuttavia, nel presente studio, i risultati indicano che la pratica yoga sembra avere un effetto diretto soltanto sulla conoscenza alimentare, favorendo una maggiore consapevolezza delle implicazioni ambientali rispetto alle scelte alimentari. Per quanto riguarda la motivazione prosociale alla base delle scelte alimentari e le intenzioni a ridurre il consumo di carne, la loro relazione con la pratica yoga risulta mediata dalla connessione con la natura. Ciò suggerisce che, mentre lo yoga potrebbe avere un'influenza diretta sulla conoscenza e consapevolezza alimentare, la sua capacità di influenzare la motivazione prosociale e l'intenzione a ridurre il consumo di carne, non è diretta. Piuttosto, tale influenza avviene attraverso la promozione di un senso di interconnessione e armonia con tutti gli esseri viventi. Pertanto, la connessione con la natura emerge come il principale mediatore della relazione tra la pratica dello yoga e l'adozione di comportamenti alimentari sostenibili.

Questo risultato è coerente con molti studi che evidenziano come lo yoga promuova l'acquisizione di una profonda connessione con la natura (Barbaro & Pickett, 2015; Kanchibhotla, 2021), favorendo, a sua volta, l'adozione di comportamenti ecologici (Thiermann, 2020; Thiermann e Sheate, 2022). I praticanti yoga sarebbero meno propensi a danneggiare la natura, perché la percepiscono come parte essenziale di sé stessi: danneggiare l'ambiente equivarrebbe a danneggiare anche sé stessi (Mayer e Frantz, 2004). Infatti, quando la connessione con la natura diventa parte integrante della rappresentazione cognitiva di sé (Schulz, 2002) vengono promossi sentimenti di egualitarismo, radicamento, senso della comunità e parentela (Mayer e Frantz, 2004).

Questa interpretazione sarebbe è coerente anche con i principi filosofici dello yoga tradizionale che diffondono valori come la non violenza, la compassione, l'amore e il rispetto per la natura (Ahimsa), i principi di onestà e interconnessione con tutti gli esseri viventi (Asteya). Secondo tali principi, i praticanti yoga sono incentivati a comportarsi in modo che migliori sia il proprio benessere individuale che quello ambientale (Aparigraha), e cercare un senso della vita, in connessione armoniosa con la Terra (Samadhi) (Iyengar, 1989b; Sanidhya Barara, 2023; Zafeiroudi et al., 2021). Lo yoga, essendo una pratica mente-corpo, rafforza una visione olistica e integrativa che include non solo il corpo e la mente ma anche l'ambiente circostante (Barbaro & Pickett, 2015; Kanchibhotla, 2021; Zafeiroudi et al., 2021). Questa prospettiva olistica potrebbe incentivare, quindi, ad assumere maggiore attenzione e consapevolezza verso tutti gli esseri viventi, riducendo la percezione di distanza tra uomo e natura e favorendo, invece, una relazione paritaria, rispettosa e interattiva con essa. Lo studio di Kanchibhotla (2021) conferma che i praticanti di yoga sviluppano una più profonda connessione con la natura rispetto ai non praticanti; inoltre, lo studio mostra anche che questi stessi praticanti mettono in atto comportamenti alimentari più sostenibili, grazie ai sentimenti di unione, completezza e interconnessione che derivano dalla pratica e dalla filosofia yogica. Abbiamo visto che yoga, per definizione stessa del termine sanscrito "yuj", implica un'integrazione tra mente, corpo e ambiente e, attraverso i principi filosofici citati, sembra favorire una maggiore sensibilità ambientale tra i praticanti (Iyengar, 1989b; Sanidhya Barara, 2023; Zafeiroudi et al., 2021).

Esistono diverse spiegazioni della relazione tra connessioni con la natura e comportamento sostenibile (Kanchibhotla, 2021; Jansen et al., 2024). Una possibile interpretazione è che tale connessione con la natura accresci il sentimento di gratitudine e compassione verso tutti gli esseri viventi, che si confermano essere tra i predittori più forti di comportamento pro-ambientale (Pfattheicher et al., 2016; Tam, 2022).
Un'altra ipotesi potrebbe risiedere nella mera esposizione alla natura: trovarsi in un ambiente naturale riduce i pensieri intrusivi e la ruminazione mentale, incrementando l'emozione di "awe" o meraviglia (Monroy & Keltner, 2023) che potrebbe stimolare a pensieri più orientati verso l'altro e promuovere comportamenti sostenibili (Jansen et al., 2024). L'emozione "Awe", complessa e ricca, potrebbe essere definita come un

sentimento sublime verso la natura, che incorpora una gamma di emozioni trascendentali, permettendo all'individuo di sentirsi in armonia con l'universo.
Questo stato emotivo sembra incentivare un superamento della prospettiva egocentrica, favorendo una visione più universale e alimentando maggiore consapevolezza ambientale e un comportamento più responsabile nei confronti della natura (Bethelmy & Corraliza, 2019; Jansen et al., 2024). A favore di quest'esperienza sia la Stress Reduction Theroy (SRT; Ulrich, 1983), che la Attention Restorative Theory (ART; Kaplan, 1995) supportano l'idea che il contatto con la natura, rispetto agli ambienti urbani, abbassa lo stress e favorisce benefici psico-fisici, permettendo alla mente di riposare e recuperare le energie.

Contrariamente a quanto ipotizzato, invece, le variabili come il benessere, la mindfulness e la global citizenship, non sono risultati mediatori della elazione tra pratica yoga e alimentazione sostenibile. Questi risultati, che in parte si discostano dalla letteratura esistente (Geiger et al., 2018; Loy e Reese, 2019; Loy et al., 2022; Reysen e Katzarska-Miller, 2012; Ouyang et al., 2022; Thiermann e Sheate, 2022; Zelenski e Desrochers, 2021) suggeriscono la necessità di ulteriori studi per chiarire la relazione indagata. Sebbene discordanti, la mancata significatività potrebbe essere spiegata in diversi modi: è possibile che il benessere, la mindfulness, la global citizenship non dipendano direttamente dalla pratica yoga ma siano influenzate da molteplici altri fattori (Kenny et al., 2023), ad esempio la cultura, la situazione economica, familiare, l'educazione, l'offerta di prodotti sostenibili.
Nello specifico, i risultati associati al benessere, sono molto discordanti dagli studi analizzati in letteratura, i quali dimostrano l'esistenza di una correlazione tra pratiche mente-corpo e benessere soggettivo, ma anche della relazione pratiche mente-corpo e sostenibilità tramite la mediazione del benessere (Geiger e colleghi, 2018; Ouyang et al., 2022; Stanszus et al., 2019; Thierman et al., 2020; Thiermann e Sheate, 2022). Una spiegazione di questa mancata relazione potrebbe essere relativa alla misurazione utilizzata, che potrebbe non essere stata rappresentativa del costrutto che si è voluto indagare. Tuttavia, la scala del benessere eudaimonico (Petrillo et al., 2015; Keyes, 2002) è stata scelta in quanto fornisce un'indagine completa del benessere psicologico, integrando la prospettiva edonica ed eudaimonica, rispetto alla componente emotiva,

psicologica e sociale. Come osservato nello studio di Lange e Dewitte (2020), anche nella presente ricerca, l'assenza di un effetto diretto del benessere sui comportamenti pro-ambientali, non implica necessariamente che specifiche componenti del benessere non influenzino tali comportamenti. Essendo che il benessere non è un costrutto omogeneo, ma che comprende diverse dimensioni che potrebbero agire in modo differenziato, è possibile che dimensioni differenti siano correlate diversamente alla sostenibilità ambientale (Ibanez et al., 2016). Potrebbe essere che le componenti emotive e affettive che promuovono un senso di legame con l'ambiente, come la gratitudine e la compassione, siano predittori del comportamento ecologico (Pfattheicher et al., 2016; Tam, 2022).

Per quanto riguarda il ruolo della mindfulness, recenti studi hanno dimostrato come la consapevolezza sia un forte predittore del consumo di cibo sostenibile e biologico (Barbaro e Pickett, 2016; Hunecke & Richter, 2018): la mindfulness riflette la capacità di prestare attenzione consapevole alle proprie azioni e processi interni, anziché agire in modo automatico. Questo processo di consapevolezza si estende anche ad aspetti legati all'intelligenza emotiva, come il saper ascoltare, riconoscere e regolare le emozioni. Invece di reagire in modo impulsivo e reattivo, una persona mindful tende ad agire con consapevolezza, accettazione, compassione e gentilezza. Tuttavia, lo studio della mindfulness in relazione alla sostenibilità può incontrare diversi ostacoli, uno dei quali riguarda la scala di valutazione della consapevolezza. La scala utilizzata in questa ricerca si basa su un approccio unidimensionale, concertandosi soprattutto sulla capacità di non vivere con il pilota automatico. Ciò potrebbe aver influenzato i risultati ottenuti, in quanto non si tiene conto di altre dimensioni rilevanti della consapevolezza, come la compassione, la gentilezza, l'apertura all'esperienza emotiva, i valori (Barbaro e Pickett, 2016; Ericson et al., 2014, Hunecke & Richter, 2018; Pfattheicher et al., 2016).
Un'altra ipotesi potrebbe essere che uno studio focalizzato sulla mindfulness ambientale, ossia una consapevolezza specifica riguardo l'ambiente e l'ecologia, possa fornire risultati diversi in relazione al costrutto della sostenibilità. La mindfulness ecologica si riferisce alla capacità di prestare attenzione consapevole all'interconnessione tra uomo e natura, promuovendo atteggiamenti di cura, rispetto e protezione verso la Terra. È emerso che alcune caratteristiche dell'esperienza nella natura, come il godimento, potrebbero

influenzare l'atteggiamento e il comportamento delle persone nei confronti dell'ambiente (Yılmaz & Anasori, 2021). A tal proposito, un recente studio di Chen e Mongrain (2021) ha messo in evidenza che chi è esposto in un ambiente virtuale naturale e contemporaneamente è sottoposto a una pratica di mindfulness, potrebbe sperimentare maggiormente l'esperienza di awe, perché riuscirebbe a concentrarsi meglio sui dettagli dell'ambiente nel quale è immerso. L'esperienza di godimento e meraviglia, a sua volta, potrebbe favorire l'acquisizione di comportamenti ambientali sostenibili come suggerito da altri studi (Bethelmy & Corraliza, 2019; Jansen et al., 2024).

Per quanto riguarda la global citizenship, i risultati della presente ricerca non trovano alcuna differenza significativa tra praticanti yoga e non praticanti, e non mostrano nessun effetto di mediazione tra pratica yoga e l'alimentazione sostenibile. Ciò non conferma né le ipotesi di ricerca né la letteratura di riferimento (Loy et al., 2022), secondo le quali le pratiche mente-corpo favoriscono l'acquisizione di un'identità globale. Secondo questi studi, la global citizenship è facilitata dalla spinta all'automiglioramento, che si manifesta attraverso un ego silenzioso e sentimenti di compassione.
Una spiegazione per questa discrepanza potrebbe essere che lo sviluppo della cittadinanza globale non dipenda solo dalle pratiche meditative ma richieda anche un forte senso di consapevolezza sociale e dei problemi globali: una consapevolezza che può essere coltivata efficacemente attraverso il sistema cultura, come ad esempio l'educazione e l'impegno civico (Assis et al., 2020), piuttosto che pratiche che si concentrano nel qui ed ora, che invece allenano maggiormente a un'attenzione al momento presente.

Nonostante l'esplorazione delle caratteristiche della pratica yoga non sono state aggiunte nei modelli, in quanto la numerosità campionaria non lo avrebbe consentito, sono emerse alcune riflessioni rilevanti. Come primo dato, è emerso che i praticanti yoga con maggiore esperienza (in termini di anni di pratica, frequenza settimanale e livello di esperienza percepito) mostrano livelli più elevati di mindfulness e di connessione con la natura. Ciò suggerisce che il tempo dedicato alla pratica yoga potrebbe rafforzare la capacità di vivere nel momento presente e migliorare il legame con la connessione con l'ambiente. Potrebbe verificarsi che i praticanti con minor esperienza siano più concentrati sull'esecuzione corretta delle posizioni, e meno dalla connessione con mente, corpo e ambiente

circostante, rispetto a chi ha già interiorizzato i principi della pratica (Gaiswinkler & Unterrainer, 2016; Kanchibhotla et al., 2021). Infatti, essendo il percorso verso l'integrazione un processo che richiede tempo, cura e impegno, è possibile che i risultati osservati siano influenzati dall'esperienza accumulata nel tempo (Brisbon & Lowery, 2011; Gaiswinkler & Unterrainer, 2016).

Inoltre, dai risultati sembra che i praticanti yoga che integrano la meditazione e le tecniche di rilassamento alla propria pratica, tendono a sviluppare una connessione più profonda con la natura e a mostrare una maggiore motivazione prosociale nelle scelte alimentari. Questo suggerisce che una pratica yogica completa, che include aspetti mentali e filosofici oltre a quelli fisici, possa promuovere una maggiore sensibilità ambientale. Dal punto di vista fisiologico, le pratiche di Pranayama (controllo del respiro) e Pratyahara (controllo dei sensi) attivano il sistema nervoso parasimpatico, che è il responsabile delle funzioni corporee involontarie e favorisce uno stato di calma e rilassamento (Bennetts, 2022). Questo tipo di pratica riduce la risposta automatica allo stress e stimola i centri del piacere, favorendo sentimenti di beatitudine e gratificazione (Hadi e Hadi, 2007; Woodyard, 2011).
L'integrazione di queste tecniche, come abbiamo visto nel corso dell'elaborato, aumenta i livelli di serotonina e abbassa quelli di cortisolo, migliorando sia i processi fisiologici che psicologici. In particolare, favorisce la consapevolezza, l'accettazione, la compassione, l'unione e la riduzione di autocritica, facilitando così una risposta più equilibrata agli stimoli esterni. Pertanto, lo yoga, in quanto pratica integrata, sembrerebbe promuovere sentimenti alla base della connessione con la natura, rafforzando il senso di interconnessione con l'ambiente (Kanchibhola, 2021). Questo approccio olistico, inoltre, potrebbe incoraggiare a uno stile di vita etico e armonioso, che si estende a tutti gli esseri viventi e all'ambiente (Barbaro e Pickett, 2016; Kanchibhola, 2021; Zafeiroudi et al., 2021).

Dal confronto, è emerso anche che i praticanti yoga che seguono un approccio integrato, mostrano livelli inferiori nell'importanza attribuita alla carne, rispetto a chi pratica uno yoga strettamente fisico (solo asana). Questo potrebbe suggerire che quando lo yoga incorpora le otto membra dell'Ashtanga yoga, esso possa contribuire a sviluppare

un'attenzione e un pensiero più consapevole del ruolo della carne nella propria dieta. Infatti, l'integrazione delle otto membra porta a una maggiore consapevolezza e interconnessione con la natura e gli esseri viventi. Da una maggiore consapevolezza potrebbe essere possibile sviluppare un pensiero più critico e riflessivo nei confronti dell'impatto della propria alimentazione sull'ambiente (Kanchibhola, 2021).

È poi emerso che coloro che praticano yoga individualmente, oltre a seguire la lezione guidata, tendono a mostrare livelli più elevati di cittadinanza globale e di conoscenza alimentare: una possibile spiegazione potrebbe essere che la pratica individuale, in quanto caratterizzata da maggior spazio per concentrarsi su di sé, per ascoltare i propri pensieri ed emozioni, rispetto alla pratica guidata, promuova un processo di introspezione personale maggiore. Durante la lezione guidata, invece, l'attenzione è principalmente volta all'istruttore e al flusso della pratica. Seguendo le istruzioni potrebbe risultare più difficile immergersi nel flusso attentivo e riflessivo, di conseguenza potrebbe risultare più difficile raggiungere un livello di consapevolezza personale sufficiente per sviluppare temi globali e agire in direzione di essi. È anche possibile che chi pratica in autonomia sia anche più esperto e quindi viva la pratica in modo più pieno (Gaiswinkler & Unterrainer, 2016).

Inoltre, dal confronto tra gruppi è emerso che i praticanti yoga sono più inclini a seguire una dieta a base vegetale, rispetto ai non praticanti. Questo risultato potrebbe avvalorare l'ipotesi secondo cui la pratica yoga promuova maggiore consapevolezza etica ed ambientale, incoraggiando uno stile di vita in armonia con la natura e nel rispetto di tutte le sue forme di vita (Barara, S., 2023; Bennetts, 2022; Zafeiroudi et al., 2021). L'adozione di una dieta vegetale, in questo contesto, può essere vista come un'estensione dei principi di Yama e Niyama promossi della filosofia yogica (Barara, S., 2023; Zafeiroudi et al., 2021).

In conclusione, è possibile affermare che la presente ricerca ha evidenziato una relazione positiva tra la pratica yoga e l'alimentazione sostenibile, in termini di conoscenza alimentare, intenzioni a ridurre il consumo di carne e motivazione prosociale nella scelta della dieta. Tale relazione è mediata da un sentimento di connessione con la natura, che la pratica yoga tende a promuovere. La connessione con la natura, caratterizzata da sentimenti di unione, somiglianza, compassione, empatia e rispetto per l'ambiente

circostante, emerge come un fattore chiave nella relazione tra pratica yoga e alimentazione sostenibile.

5.2 Limiti della ricerca e suggerimenti per studi futuri

Relativamente allo studio dello yoga, molte delle ricerche esistenti in letteratura presentano limitazioni metodologiche che rendono difficile trarre conclusioni sull'efficacia di questa pratica come strumento per promuovere la sostenibilità. La presente ricerca mirava a colmare alcune di queste lacune, ma non è esente da limiti.

Uno dei principali limiti di questo studio riguarda la selezione del campione, in quanto il gruppo di praticanti yoga è costituito da persone che già praticavano yoga. Questa auto-selezione potrebbe aver influenzato i risultati, perché coloro che decidono volontariamente di praticare yoga potrebbero condividere alcune caratteristiche specifiche che le distinguono da chi non pratica, influenzando così i risultati. Essendo inoltre uno studio trasversale, non è possibile stabilire la direzionalità degli effetti. Per superare queste limitazioni, le ricerche future dovrebbero utilizzare trial randomizzati, permettendo di confrontare le condizioni dei partecipanti prima e dopo l'esperienza di yoga (e con un gruppo di controllo). In questo modo, potrebbe essere più facile attribuire i risultati riscontrati alla pratica yoga, piuttosto che a caratteristiche intrinseche di gruppi specifici.
Un altro limite riguarda il metodo di campionamento, avvenuto tramite una piattaforma online, anziché direttamente all'interno dei centri yoga, limitando la rappresentatività del campione rispetto all'intera popolazione di praticanti yoga.
Rispetto al campione analizzato, invece, la ricerca ha presentato una sproporzione tra il gruppo praticanti (N = 38; 35%) e quello non praticanti (N = 70; 65%), così come tra i generi, con una prevalenza del genere femminile (N = 81; 75%) rispetto a quello maschile (N = 26; 24%). Tali squilibri potrebbero aver influenzato le analisi statistiche, limitando la generalizzabilità dei risultati. Ricerche future dovrebbero includere campioni più equilibrati per ridurre il rischio di distorsioni legate alla composizione del campione.

Invece, differenziandosi da molti studi sullo yoga, che non considerano le caratteristiche specifiche della pratica, rendendo complesso comprendere per quali motivi lo yoga possa

risultare più o meno efficace, nella presente ricerca si è scelto di approfondire diverse variabili: la frequenza settimanale, la durata delle sessioni, il livello di esperienza e le tecniche incluse nella pratica. Questa scelta è stata fatta per capire se queste variabili possano influenzare i benefici della pratica. Tuttavia, un aspetto importante che non è stato preso in considerazione è la conoscenza da parte dei praticanti della filosofia e dei principi fondamentali dello yoga. Tale conoscenza potrebbe avere un impatto significativo sull'approccio alla pratica, differenziando, in modo più marcato, tra chi la vede come una disciplina spirituale e chi la considera semplicemente come un'attività fisica. Per migliorare la comprensione dei risultati, una futura ricerca potrebbe includere sia misure che indagano la conoscenza della filosofia yogica, sia un ulteriore gruppo di confronto composto da partecipanti impegnati in un'attività sportiva. Questo approccio potrebbe aiutare a isolare gli effetti dello yoga e della conoscenza della filosofia su cui poggia.

CONCLUSIONE

La presente ricerca ha avuto l'obiettivo di indagare i fattori che influenzano l'alimentazione sostenibile, con particolare attenzione alla relazione tra la pratica yoga e variabili quali la conoscenza alimentare, l'importanza attribuita alla carne, le intenzioni a ridurre il consumo di carne e la motivazione prosociale nella scelta della dieta. Inoltre, lo studio ha esplorato il ruolo di alcuni mediatori chiave in tale relazione, tra cui il benessere, la mindfulness, la global citizenship e la connessione con la natura.

I risultati confermano l'ipotesi che la pratica possa avere un impatto positivo sulla conoscenza e consapevolezza alimentare, in particolare riguardo all'impatto ambientale delle scelte alimentari. Inoltre, è emerso che la connessione con la natura media in modo significativo l'effetto della pratica yoga sulle intenzioni a ridurre il consumo di carne e sulla motivazione prosociale nella scelta della dieta. In sostanza, mentre lo yoga esercita un'influenza diretta sull'aumento della conoscenza alimentare, è la connessione con la natura che sembra determinante nel favorire le intenzioni a ridurre il consumo della carne e la motivazione prosociale nella scelta alimentare, tra i praticanti yoga. Nonostante non siano emerse differenze significative riguardo l'importanza attribuita al ruolo della carne nella dieta, tra praticanti e non praticanti, i primi hanno riportato punteggi inferiori, suggerendo che la pratica yoga possa favorire una visione più consapevole e sostenibile dell'alimentazione.

Questi risultati sottolineano il potenziale dello yoga come strumento per promuovere la consapevolezza ambientale e la responsabilità sociale, in un'epoca che richiede urgentemente un cambio di prospettiva e approccio alla vita più sostenibili.

La filosofia dello yoga, infatti, insegna che l'armonia si ottiene dall'equilibrio tra persone e natura. Coltivare questa unione, sia con sé che con tutti gli esseri viventi, rappresenta un principio cardine della disciplina. Quando praticato seguendo la sua tradizione, lo yoga diventa uno stile di vita che può fungere da modello per la preservazione e protezione della Terra. Gli otto passi di Patanjali (Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyhara, Dharana, Dhyana, Samadhi) forniscono una guida per raggiungere un senso di unità e pace, attraverso principi come la non violenza, il rispetto, la non possessività, la purezza, la presenza mentale. Tali valori intrinseci possono tradursi in comportamenti ecologicamente responsabili.

Inoltre, sviluppare una consapevolezza dell'impatto delle proprie azioni sull'ambiente è un aspetto cruciale per l'educazione ecologica, così come promuovere comportamenti pro-ambientali, sostenuti da una motivazione intrinseca, per un agire rispettoso e armonioso.

Questa attenzione e consapevolezza dovrebbe essere coltivata fin dalla giovane età per formare cittadini informati e responsabili. Programmi educativi che integrano la pratica e la filosofia dello yoga potrebbero essere uno strumento efficace per accrescere la consapevolezza e la responsabilità ambientale, favorendo la transizione verso stili di vita più sostenibili. Implementare tali programmi all'interno delle scuole, potrebbe aiutare i giovani a sviluppare maggiore consapevolezza del proprio benessere ma anche di quanto esso sia correlato a quello dell'ambiente circostante.

Integrare le pratiche yoga all'interno del sistema pubblico, come scuole, aziende o spazi sociali (ad esempio palestre) potrebbe, inoltre, favorire lo sviluppo di sentimenti e valori come la gratitudine, la compassione e l'empatia, sia verso gli altri che nei confronti dell'ambiente naturale. Lo yoga, infatti, promuove una visione olistica di interconnessione tra individuo e ambiente. Coltivare tali sentimenti potrebbe motivar le persone a fare scelte più rispettose nei confronti della natura, promuovendo uno stile di vita più armonico ed equilibrato. Allo stesso modo, campagne di sensibilizzazione potrebbero promuovere i principi dello yoga, come la non violenza, il rispetto, la gratitudine, la compassione, al fine di incoraggiare a stili di vita più sostenibili. Tali riflessioni, raggiungendo un pubblico più ampio, potrebbero stimolare a una riflessione collettiva sul legame tra benessere individuale e ambientale, educando le persone a prendere decisioni quotidiane più consapevoli e sostenibili, anche in ambiti spesso considerati secondari, come l'alimentazione.

Infine, future ricerche potrebbero ulteriormente approfondire il legame tra specifici stili di yoga e specifiche tecniche integrative (ad esempio meditazione, respirazione consapevole, rilassamento) e i comportamenti sostenibili, ampliando l'attuale conoscenza riguardo le pratiche mente-corpo e il loro impatto sull'individuo e sull'ambiente. Comprendere meglio questo potrebbe consentire di strutturare più efficacemente interventi educativi e programmi pubblici, iniziative aziendali, per diffondere una cultura ecologica e comportamenti alimentari sostenibili.

In conclusione, sono stati presentati solamente alcuni esempi di possibili utilizzi della pratica yoga al fine di promuovere il benessere individuale e ambientale ma risulta evidente quanto potenziale sia presente dietro questa risorsa, suggerendo la necessità di una maggiore attenzione a queste tecniche sia in ambito di ricerca che di interventi di prevenzione e promozione della sostenibilità.

BIBLIOGRAFIA

Amato, M., Marescotti, M., Demartini, E., & Gaviglio, A. (2022). Validation of the Dietarian Identity Questionnaire (DIQ): A case study in Italy. *Food Quality and Preference*, *102*, 104690. https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2022.104690

Aknin, L. B., Van de Vondervoort, J. W., & Hamlin, J. K. (2018). Positive feelings reward and promote prosocial behavior. *Current opinion in psychology*, *20*, 55–59. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.08.017

Assis, N., Reysen, S., & Katzarska-Miller, I. (2020). Being Global Is Being Green: Associations Between Global Citizenship Identification and Measures of Environmental Motivations and Attitudes. *Journal of Environmental Psychology*

Aureli, V., Nardi, A., Peluso, D., Scognamiglio, U., & Rossi, L. (2022). Consumers' Attitude towards Sustainability in Italy: Process of Validation of a Duly Designed Questionnaire. *Foods*, *11*(17), 2629. https://doi.org/10.3390/foods11172629

Bach-Faig, A., Berry, E. M., Lairon, D., Reguant, J., Trichopoulou, A., Dernini, S., Medina, F. X., Battino, M., Belahsen, R., Miranda, G., & Serra-Majem, L. (2011). Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates. *Public Health Nutrition*, *14*(12A), 2274–2284. https://doi.org/10.1017/s1368980011002515

Barara, S. (2023). *Yoga: A pathway to sustainable living*. International Journal of Engineering, Management and Humanities, 4(4), 100-101. Retrieved from http://www.ijemh.com

Barbaro, N., & Pickett, S. M. (2016). Mindfully green: Examining the effect of connectedness to nature on the relationship between mindfulness and engagement in pro-environmental behavior. *Personality and Individual Differences, 93,* 137 142. https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.05.026

Barrett, B., Grabow, M., Middlecamp, C., Mooney, M., Checovich, M. M., Converse, A. K., Gillespie, B., & Yates, J. (2016). Mindful Climate Action: Health and Environmental Co-Benefits from Mindfulness-Based Behavioral Training. *Sustainability*, *8*(10), 1040. https://doi.org/10.3390/su8101040

Bennetts A. (2022). How does yoga practice and therapy yield psychological benefits? A review and model of transdiagnostic processes. *Complementary therapies in clinical practice*, *46*, 101514. https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101514

Berrino, F., & Montagnani, M. (2021). *Il cibo della saggezza. Che cosa ci nutre davvero*.

Bharshankar, J. R., Bharshankar, R. N., Deshpande, V. N., Kaore, S. B., & Gosavi, G. B. (2003). Effect of yoga on cardiovascular system in subjects above 40 years. *Indian journal of physiology and pharmacology*, *47*(2), 202–206.

Brisbon, N. M., & Lowery, G. A. (2011). Mindfulness and levels of stress: A comparison of beginner and advanced Hatha Yoga practitioners. *Journal of Religion and Health, 50*, 931–941.

Brower, M., & Leon, W. (2009). *The Consumer's Guide to Effective Environmental Choices: Practical Advice from The Union of Concerned Scientists*. Harmony.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*(4), 822–848. https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822

Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects. *Psychological Inquiry*, *18*(4), 211–237. https://doi.org/10.1080/10478400701598298

Buettner, D. (2023). *The Blue Zones Secrets for Living Longer: Lessons From the Healthiest Places on Earth*. Disney Electronic Content.

Calvin, K., Dasgupta, D., Krinner, G., Mukherji, A., Thorne, P. W., Trisos, C., Romero, J., Aldunce, P., Barrett, K., Blanco, G., Cheung, W. W., Connors, S., Denton, F., Diongue-Niang, A., Dodman, D., Garschagen, M., Geden, O., Hayward, B., Jones, C., . . . Ha, M. (2023). *IPCC, 2023: Climate Change 2023: Synthesis Report. Contribution of Working Groups I, II and III to the Sixth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change [Core Writing Team, H. Lee and J. Romero (eds.)]. IPCC, Geneva, Switzerland.* https://doi.org/10.59327/ipcc/ar6-9789291691647

Chen, S. K., & Mongrain, M. (2021). Awe and the interconnected self. The Journal of Positive Psychology, 16(6), 770–778. https://doi.org/10.1080/17439760.2020.18 18808

Chen, C., Rasheed, A., & Ayub, A. (2023). Does green Mindfulness Promote green Organizational citizenship behavior: a moderated mediation model. *Sustainability*, *15*(6), 5012. https://doi.org/10.3390/su15065012

Clementi, C., Casu, G., & Gremigni, P. (2017). An abbreviated version of the mindful eating questionnaire. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, *49*(4), 352-356.e1. https://doi.org/10.1016/j.jneb.2017.01.016

Creswell, J. D., Way, B. M., Eisenberger, N. I., & Lieberman, M. D. (2007). Neural correlates of dispositional mindfulness during affect labeling. *Psychosomatic medicine*, *69*(6), 560–565. https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e3180f6171f

Devall, B., & Sessions, G. (1989). *Ecologia profonda: vivere come se la natura fosse importante*. EGA-Edizioni Gruppo Abele

Ericson, T., Kjønstad, B. G., & Barstad, A. (2014). Mindfulness and sustainability. *Ecological Economics*, *104*, 73–79. https://doi.org/10.1016/j.ecolecon.2014.04.007

Field T. (2016). Yoga research review. *Complementary therapies in clinical practice*, *24*, 145–161. https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2016.06.005

Framson, C., Kristal, A. R., Schenk, J. M., Littman, A. J., Zeliadt, S., & Benitez, D. (2009). Development and validation of the Mindful Eating Questionnaire. *Journal of the American Dietetic Association*, *109*(8), 1439–1444. https://doi.org/10.1016/j.jada.2009.05.006

Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2021). *Strategic Framework 2022-31*. Retrieved from https://www.fao.org/publications.

Gaiswinkler, L., & Unterrainer, H. (2016). The relationship between yoga involvement, mindfulness and psychological well-being. *Complementary Therapies in Medicine*, *26*, 123–127. https://doi.org/10.1016/j.ctim.2016.03.011

Geiger, S. M., Otto, S., & Schrader, U. (2018). Mindfully Green and Healthy: An Indirect Path from Mindfulness to Ecological Behavior. *Frontiers in Psychology*, *8*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02306

Hannah Ritchie (2020). Less meat is nearly always better than sustainable meat, to reduce your carbon footprint. https://ourworldindata.org/less-meat-or-sustainable-meat

Harris, R. (2011). *Fare act. Una guida pratica per professionisti all'Acceptance and Commitment Therapy*.

Hofmann, S. G., Grossman, P., & Hinton, D. E. (2011). Loving-kindness and compassion meditation: potential for psychological interventions. *Clinical psychology review*, *31*(7), 1126–1132. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.07.003

Hunecke, M., & Richter, N. (2018). Mindfulness, construction of meaning, and sustainable food consumption. *Mindfulness*, *10*(3), 446–458. https://doi.org/10.1007/s12671-018-0986-0

Hunecke, M. (2022). *Psychology of sustainability: From Sustainability Marketing to Social-Ecological Transformation*. Springer Nature.

Ibanez, L., Moureau, N., & Roussel, S. (2016). How do incidental emotions impact pro-environmental behavior? Evidence from the dictator game. *Journal of Behavioral and Experimental Economics*, *66*, 150–155. https://doi.org/10.1016/j.socec.2016.04.003

Intergovernmental Panel on Climate Change. (2023). *Climate Change 2023: Synthesis Report*. IPCC. Retrieved from [https://www.ipcc.ch/report/ar6/syr/]

Issock, P. B. I., Mpinganjira, M., & Roberts-Lombard, M. (2023). Beyond sustainable consumption practices: Linking organic food consumption to hedonic and eudaimonic well-being. *Appetite*, *188*, 106633. https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.106633
Iyengar, B. K. S. (1989). *L'albero dello yoga*.

J, P., & T, N. (2019). Reducing food's environmental impacts through producers and consumers (vol 363, eaaw9908, 2019). *Science*, *363*(6430), 939. https://www.cheric.org/research/tech/periodicals/view.php?seq=1713951

Jansen, P., Rahe, M., & Wolff, F. (2024). How does mindfulness relate to sustainable attitude and behavior? The role of possible mediators. *Current Psychology*, *43*(22), 19708–19720. https://doi.org/10.1007/s12144-024-05741-y

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: How to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation.* New York: NY: Bantam Dell.

Kabat-Zinn, J. (1994a). *Mindfulness meditation for everyday life*. Piatkus Books.

Kamraju, M., Ali, M. A., & Krishnaiah, J. (2022). Different types of yoga as a sport. *ASEAN Journal of Physical Education and Sport Science, 1*(1), 51-58. https://doi.org/DOI

Kanchibhotla, D., Nair, A., Sangle, P., Gupte, P., & Kulkarni, S. (2021). Correlation between yoga practice, connectivity with nature and climate change awareness in Indian population. *International Journal of Innovative Research in Science, Engineering and Technology, 2*(11), 001-005. https://doi.org/10.5281/zenodo.5576785

Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: from languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, *43*(2), 207. https://doi.org/10.2307/3090197

Kiken, L. G., Garland, E. L., Bluth, K., Palsson, O. S., & Gaylord, S. A. (2015). From a state to a trait: Trajectories of state mindfulness in meditation during intervention predict changes in trait mindfulness. Personality and individual differences, 81, 41–46. https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.12.044

Krizanova, J., & Guardiola, J. (2020). Happy but Vegetarian? Understanding the Relationship of Vegetarian Subjective Well-Being from the Nature-Connectedness Perspective of University Students. *Applied Research in Quality of Life*, *16*(5), 2221–2249. https://doi.org/10.1007/s11482-020-09872-9

Lange, F., & Dewitte, S. (2020). Positive affect and pro-environmental behavior: A preregistered experiment. *Journal of Economic Psychology*, *80*, 102291. https://doi.org/10.1016/j.joep.2020.102291

Leopold, A. (1966). *A Sand County almanac: With Other Essays on Conservation from Round River*.

Liu, J., Yuan, L., Li, M., Li, S. J., Sun, Y., & Yuan, J. (2023). Ecological experiential learning and tourists' pro-environmental behavior intentions: The mediating roles of awe and nature connection. *Heliyon*, *10*(1), e23410. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e23410

Lovati, C., Manzi, F., Di Dio, C., Massaro, D., Gilli, G., & Marchetti, A. (2023). Feeling connected to nature: validation of the connectedness to nature scale in the Italian context. Frontiers in Psychology, 14. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1242699

Loy, L. S., & Reese, G. (2019). Hype and hope? Mind-body practice predicts pro-environmental engagement through global identity. *Journal of Environmental Psychology*, *66*, 101340. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2019.101340

Mayer, F., & Frantz, C. M. (2004). The connectedness to nature scale: A measure of individuals' feeling in community with nature. *Journal of Environmental Psychology*, *24*(4), 503–515. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2004.10.001

Mandlik, G. V., Nguyen, B., Ding, D., & Edwards, K. M. (2023). Not all yoga styles are the same: An international survey on Characteristics of yoga classes. *Journal of Integrative and Complementary Medicine*, *29*(5), 321–326. https://doi.org/10.1089/jicm.2022.0712

Miller, S., Mendelson, T., Lee-Winn, A., Dyer, N. L., & Khalsa, S. B. S. (2020). Systematic Review of Randomized Controlled Trials Testing the Effects of Yoga with Youth. *Mindfulness*, *11*(6), 1336–1353. https://doi.org/10.1007/s12671-019-01230-7

Neff, K. D., & Germer, C. K. (2012). A pilot study and randomized controlled trial of the Mindful Self-Compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, *69*(1), 28–44. https://doi.org/10.1002/jclp.21923

Oppermann, S. (2003). Toward an ecocentric postmoderm theory: fusing deep ecology and quantum mechanics. □*the* □*Trumpeter/Trumpeter*, *19*(1). http://trumpeter.athabascau.ca/index.php/trumpet/article/download/104/108

Park, C. L., Riley, K. E., Bedesin, E., & Stewart, V. M. (2016). Why practice yoga? Practitioners'

motivations for adopting and maintaining yoga practice. *Journal of Health Psychology*, *21*(6),
887-896.

Petrillo, G., Capone, V., Caso, D., & Keyes, C. L. M. (2014b). The Mental Health Continuum–Short Form (MHC–SF) as a Measure of Well-Being in the Italian context. *Social Indicators Research*, *121*(1), 291–312. https://doi.org/10.1007/s11205-014-0629-3

Pezzana, A., Tolomeo, M., Pistone, E., Guidi, S., Buda, A., Macaluso, M., Orlando, M., Pasqualini, G., Roccatello, L., Rodano, S., & Silano, M. (2019). *Modelli di diete sane e sostenibili a partire dalle diete tradizionali. Progetto CCM - Azione centrale 2019 del Ministero della Salute*. Regione Umbria e ASL Città di Torino

Pfattheicher, S., Sassenrath, C., & Schindler, S. (2016). Feelings for the Suffering of Others and the Environment: Compassion Fosters Proenvironmental Tendencies. *Environment and Behavior*, *48*(7), 929-945. https://doi.org/10.1177/0013916515574549

Prevedini, A. B., Maffini, N., Schweiger, M., & Zucchi, G. (2023). *Mindfulness*.

Ramirez-Duran, D., Stokes, H., & Kern, M. L. (2022). Going within, between and beyond: An exploration of regular Ashtanga Yoga practitioners' conceptualizations of five dimensions of wellbeing. *Frontiers in Psychology*, *13*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1018620

Reid, W., Mooney, H., Cropper, A., Capistrano, D., Carpenter, S., Chopra, K., Dasgupta, P., Dietz, T., Duraiappah, A., Hassan, R., Kasperson, R., Leemans, R., May, R., McMichael, A., Pingali, P., Samper, C., Scholes, R., Watson, R., Zakri, A., . . . Zurek, M. (2005). Ecosystems and human well-being - Synthesis: A Report of the Millennium Ecosystem Assessment. In *Island Press eBooks*. http://mfkp.org/INRMM/article/13887487

Reysen, S., Larey, L. W., & Katzarska-Miller, I. (2012). College course curriculum and global citizenship. *International Journal of Development Education and Global Learning*, *4*(3). https://doi.org/10.18546/ijdegl.04.3.03

Romanello, M., Di Napoli, C., Green, C., Kennard, H., Lampard, P., Scamman, D., Walawender, M., Ali, Z., Ameli, N., Ayeb-Karlsson, S., Beggs, P. J., Belesova, K., Ford, L. B., Bowen, K., Cai, W., Callaghan, M., Campbell-Lendrum, D., Chambers, J., Cross, T. J., . . . Tonne, C. (2023). The 2023 report of the Lancet Countdown on health and climate change: the imperative for a health-centred response in a world facing irreversible harms. *Lancet*, *402*(10419), 2346–2394. https://doi.org/10.1016/s0140-6736(23)01859-7

Rosenberg, E. L. (2005). Mindfulness and consumerism. In *American Psychological Association eBooks* (pp. 107–125). https://doi.org/10.1037/10658-007

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being.* Free Press

Seo, M., Yang, S., & Laurent, S. M. (2023). No one is an island: Awe encourages global citizenship identification. *Emotion*, *23*(3), 601–612. https://doi.org/10.1037/emo0001160

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, *62*(3), 373–386. https://doi.org/10.1002/jclp.20237

Simposio Scientifico Internazionale: Biodiversità e diete sostenibili Uniti contro la fame. 2010 [cited 2019 Nov 10]. Available from: http://www.fao.org/ag/humannutrition/25918-0f89629169d179b29a284d08802cf9e89.pdf

Stanszus, L. S., Frank, P., & Geiger, S. M. (2019). Healthy eating and sustainable nutrition through mindfulness? Mixed method results of a controlled intervention study. *Appetite*, *141*, 104325. https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104325

Stoner, L., Tarrant, M. A., Perry, L., Gleason, M., Wadsworth, D., & Page, R. (2019). Global Citizenship through Global Health. *Frontiers the Interdisciplinary Journal of Study Abroad*, *31*(1), 131–147. https://doi.org/10.36366/frontiers.v31i1.446

Tam, K.-P. (2022). Gratitude to nature: Presenting a theory of its conceptualization, measurement, and effects on pro-environmental behavior. *Journal of Environmental Psychology, 79*, 101754. https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004

Thiermann, U. B., Sheate, W. R., & Vercammen, A. (2020). Practice matters: pro-environmental motivations and Diet-Related impact vary with meditation experience. *Frontiers in Psychology*, *11*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.584353

United Nations. (n.d.). The 17 goals. Sustainable Development. https://sdgs.un.org/goals

UNITED NATIONS FRAMEWORK CONVENTION ON CLIMATE CHANGE (UNFCCC). (2008). In *Routledge eBooks* (pp. 392–403). https://doi.org/10.4324/9780203888469-65

Veneziani, C. A., & Voci, A. (2014). The Italian Adaptation of the Mindful Awareness Attention Scale and its Relation with Individual Differences and Quality of Life Indexes. *Mindfulness*, *6*(2), 373–381. https://doi.org/10.1007/s12671-013-0270-

Wang, X., Geng, L., Zhou, K., Ye, L., Ma, Y., & Zhang, S. (2016). Mindful learning can promote connectedness to nature: Implicit and explicit evidence. *Consciousness and Cognition*, *44*, 1–7. https://doi.org/10.1016/j.concog.2016.06.006

Weibel, C., Ohnmacht, T., Schaffner, D., & Kossmann, K. (2018). Reducing individual meat consumption: An integrated phase model approach. *Food Quality and Preference*, *73*, 8–18. https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2018.11.011

Werner, K. L. (2016). *Yoga as a tranformative process: Exploring Patanjali's Ashtanga yoga*.

Woolery, A., Myers, H., Sternlieb, B., & Zeltzer, L. (2004). A yoga intervention for young adults with elevated symptoms of depression. *Alternative therapies in health and medicine*, *10*(2), 60–63.

World Health Organization, 2014. Quantitative risk assessment of the effects of climate change on selected causes of death, 2030s and 2050s. World Health Organization, Geneva.

Yılmaz, Y., & Anasori, E. (2021). Environmentally responsible behavior of residents: impact of mindfulness, enjoyment of nature and sustainable attitude. *Journal of Hospitality and Tourism Insights*, *5*(1), 1–14. https://doi.org/10.1108/jhti-07-2020-0121

Zafeiroudi, A., Pipinia, M., Yfantidou, G., & Georgomanos, S. (2021). The Effects of Yoga Practice on Practitioners' Environmental Behaviours & Sustainability. *Environmental Management and Sustainable Development*, *10*(3), 76. https://doi.org/10.5296/emsd.v10i3.18894

Zebisch, M., Pedde, S., Emerton, R., et al. (n.d.). *European climate risk assessment*. European Environment Agency.

Zelenski, J. M., & Desrochers, J. E. (2021). Can positive and self-transcendent emotions promote pro-environmental behavior?. *Current opinion in psychology*, *42*, 31–35. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.02.009