

Stare bene con tutto, dalla meditazione al cibo 8 tendenze wellness mondiali

LINK: http://www.ansa.it/canale_lifestyle/notizie/societa_diritti/2019/02/01/stare-bene-con-tutto-dalla-meditazione-al-cibo-8-tendenze-wellness-mo...



Stare bene con tutto, dalla meditazione al cibo 8 tendenze wellness mondiali Morire 'positivamente', vestirsi in modo etico, curarsi con la natura Una donna pratica yoga foto iStock. © Ansa Meditazione per bambini foto iStock. © Ansa Scrivi alla redazione Una terza età attiva, la moda sempre più etica, il boom della meditazione, il fine vita 'felice', la personalizzazione della nutrizione, sono alcune delle 8 tendenze individuate per il 2019 dal Global Wellness Summit, un rapporto di 100 pagine sulle tendenze del benessere generato dalle intuizioni di 650 leader del settore provenienti da 50 nazioni. Well Fashion - Way Beyond Athleisure Una nuova era di abbigliamento sostenibile, etico, intelligente, curativo, più inclusivo e significativo è in aumento. I nostri armadi sono stracolmi perchè il rapporto che abbiamo con la moda è legato alle emozioni, dalla gioia alla sofferenza: i vestiti possono rendermi nuovo, migliore, più sexy e più sofisticato o mi fanno sembrare brutto ofuori moda, questo pensiero ci spinge a sovrabbondare con acquisti che non sempre riescono nell'intento. Questo problema del consumo eccessivo di moda è stato radicalmente aggravato dalla crescita del "Fast fashion" negli ultimi due decenni: una sovrapproduzione maniacale di vestiti sempre meno costosi e con tendenze in continua evoluzione che incoraggia le persone a comprare, comprare, comprare fino ad arrivare a ottanta miliardi di vestiti prodotti in tutto il mondo ogni anno, con un impatto ambientale mostruoso. Un'inversione di marcia è però in atto: il 10 dicembre, dal mondo della moda una Carta per l'azione per il clima è stata lanciata da 40 grandi marchi come Stella McCartney, Burberry, Adidas e H & M con l'impegno ad agire collettivamente Wellness Takes on Overtourism Un numero crescente di persone sceglie di spendere la propria ricchezza in viaggio. In tutto il mondo, più di 1,3 miliardi di persone viaggiano all'estero ogni anno, da 500 milioni di viaggi nel 1995. Questoboom, scrive il report, è un'arma a doppio taglio. Se una maggiore ricchezza porta ad una crescente capacità di viaggiare, quindi, in teoria, più posti potrebbero trarre beneficio economicamente dal turismo. Il problema, tuttavia, è che l'espansione del turismo sembra essere altamente concentrata: secondo Euromonitor Internazionale, il 46 per cento di tutti i viaggiatori va al solo 100 destinazioni come Mona Lisa a Parigi, i canali di Venezia, il quartiere Ginza a Tokyo. Questo affollamento viene definito overtourism, un fenomeno che ad esempio gentrifica i quartieri (alcune zone delle grandi città, come a Roma nei pressi del Colosseo, sono cambiate diventando dormitori bed and breakfast per soli turisti, supermarket 24, ristoranti facendo chiudere botteghe e laboratori storici) Meditation Goes Plural Non una ma più 'meditazioni': la ricerca di benessere sta portando ad un incremento di tutte le attività che aiutano il cervello a rilassarsi, a prendere consapevolezza del proprio corpo. Le associazioni che propongono corsi di meditazione si stanno moltiplicando, nelle palestre yoga e mildfulness stanno prendendo il posto della zumba e anche l'abbigliamento comodo è legato alla meditazione. E' in sostanza in

ascesa un marketing di "mindful" in ogni cosa. Chi la pratica da anni può sorridere al boom di qualcosa che è millenario ma mai come ora è diventato contemporaneo e di moda. E persino i viaggi sono su organizzati per ritrovare il proprio equilibrio, dedicandosi tempo ed esperienze per la cura della mente, dell'anima e del corpo (Evolution Travel ha appena inaugurato una nuova sezione Yoga e Meditazione con proposte dall'Oman ai Sassi di Matera proprio per la continua richiesta dei viaggiatori). Curarsi con la natura La medicina non tradizionale c'è sempre stata ma oggi è diventato molto più popolare curarsi con la natura. Dagli integratori alla fitoterapia, ma non solo. Uscire da uno studio medico con una ricetta con sopra scritto: camminare 30 minuti al giorno, qualcosa che fino ad anni fa era giusto un consiglio, è ora una prescrizione molto frequente così come avere sullo stesso foglio una dieta alimentare fatta di healthy food. MediScent: il profumo aiuta il benessere Il termine non è ancora popolare in Italia ma la tendenza 'aromaterapica' prima o poi arriverà: c'è una nuova comprensione del ruolo cruciale del profumo nel nostro benessere fisico ed emotivo ed è qualcosa che sta trasformando il modo in cui usiamo il nostro senso dell'olfatto. Cina - Scoprire la ricchezza nel benessere La crescita economica senza precedenti della Cina, l'influenza politica e i progressi tecnologici hanno trasformato il paese in una potenza globale. Date le dimensioni del mercato e la sua crescente classe media, l'influenza della Cina sta ora influenzando il settore del benessere globale. La nutrizione diventa molto personalizzata Nuove tecnologie, tanta editoria specializzata, diffusione di consigli sugli stili alimentari in rete, l'idea di 'powerof me' fa sì che la personalizzazione sia una tendenza in ogni campo: raccontando la propria 'vita' su una app si ricevono ricette di salute su misura, memo che ci ricordano quanto camminare in relazione a peso, altezza, stile e così via. "Morire bene" La fine di una vita di benessere - che è quella verso la quale grazie ai progressi della medicina e alla maggiore consapevolezza di quanto uno stile di vita salutare in cibo e movimento può farci avere una vecchiaia in salute - è una 'morte positiva'. Sembra assurdo ma tutto quello che sta intorno alla morte sta radicalmente cambiando - dal rendere l'esperienza più umana, al lutto e ai funerali che vengono reinventati, alle persone che esplorano attivamente la morte come parte di una vita mentalmente sana. Non una ma più 'meditazioni': la ricerca di benessere sta portando ad un incremento di tutte le attività che aiutano il cervello a rilassarsi, a prendere consapevolezza del proprio corpo. Le associazioni che propongono corsi di meditazione si stanno moltiplicando 7. La nutrizione diventa molto personalizzata La confusione di dieta, la nuova tecnologia e il "potere di me" spingono la nutrizione personalizzata verso il mainstream

RIPRODUZIONE RISERVATA © Copyright ANSA