



“Vorrei mangiare più sano, ma non riesco” È l'affermazione che descrive meglio il rapporto di frustrazione che 4 italiani su 10 hanno con il cibo, emerso da un recente studio di Coldiretti. Che cosa spinge le persone già cicciottelle verso l'ipernutrizione? Insomma, che cosa si cerca nel cibo? È questa la domanda che il dietista Fabrizio Borghetti pone nel suo libro *“Te la do io la dieta!”* dove, prendendo spunto dalle storie e dalle email dei suoi clienti, offre la possibilità di superare insicurezze e paure.

Un viaggio verso se stessi

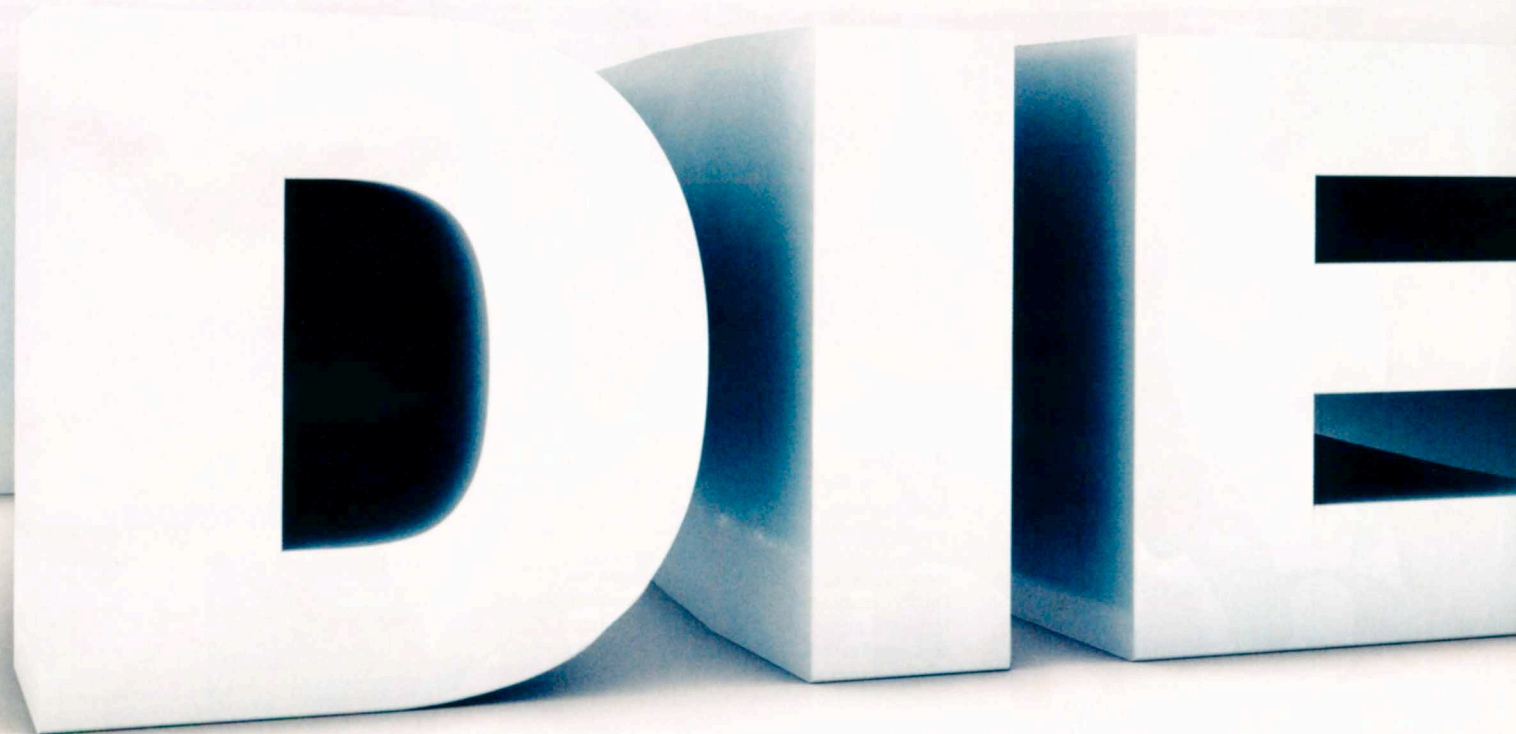
Portare a termine con successo una dieta significa intraprendere un viaggio che ha un'unica meta: se stessi. Così, per dire addio ai chili di troppo, occorre innanzitutto fare piazza pulita di alcune false credenze. ■ Bisogna porsi queste due domande: *“Che cosa mi piace mangiare?”* e *“Che cosa cerco nel cibo?”* Inizia così un cammino interiore che, partendo da una lettura più schietta delle proprie emozioni, esorcizza timori e incertezze mentre, passo dopo passo, diventa sempre più chiara anche la soluzione a ogni problema.

UNA META RAGGIUNGIBILE

Per fare pace con il cibo è indispensabile volersi bene. Come? Prendendosi cura di sé, come si fa con una persona cara, percorrendo fino in fondo la strada in salita che porta all'auto-accettazione, ma anche realizzando i sogni giovanili tenuti nel cassetto da anni e i desideri sopiti. Così, ogni donna in sovrappeso si trasforma in un'espploratrice alla ricerca di se stessa. Non viene richiesto nulla di trascendentale: l'itinerario da seguire si può costruire a tappe, apprendendo le mosse giuste e concedendosi tutto il tempo necessario. Attenzione, però, a non perdere mai di vista il proprio senso critico: non esistono *“guru”* del dimagrimento veloce né prodotti miracolosi. Detto questo, perdere peso definitivamente è possibile.

La strada del successo è davanti a noi: per fare pace con il cibo bisogna smettere di *“odiarsi”* una volta per tutte

non riesco a stare a



IL PERCORSO ALLA CONQUISTA DEL PESO-FORMA
RAFFORZA L'AUTOSTIMA E AIUTA A COMPRENDERE
IL PROPRIO RAPPORTO CON IL CIBO.

Convincerli che perdere peso dipende da noi

1 Capita spesso di mettere nel carrello della spesa alimenti light nella speranza di non ingrassare. Per la stessa ragione si acquistano prodotti cosmetici o integratori illudendosi, o fingendo di illudersi, che siano miracolosi, come se potessero in qualche modo propiziare pance piatte e una migliore qualità di vita. I prodotti, pur validi e di qualità, rappresentano solo un aiuto, ma non possono fare tutto da soli. C'è poi chi, per intravedere gli addominali, confida in qualche farmaco di nuova generazione o in bisturi e liposuzioni. Basta ritornare con i piedi per terra, però, per rendersi conto che non possono esistere prodotti o interventi chirurgici in grado di regalare, senza fare null'altro, un dimagrimento veloce e duraturo, tanto meno una vita più soddisfacente. Insomma, bisogna rassegnarsi, anzi convincersi, che dimagrire è possibile e dipende soltanto da se stessi.



Rispondersi sinceramente

2 Per proseguire lungo il percorso della comprensione del proprio rapporto con il cibo e riuscire, così, a conquistare il peso forma, occorre porsi alcune domande, rispondendo in modo sincero a due in particolare.

Che cosa si mangia?

Nella top ten dei cibi preferiti ci sono pasta, pizza, dolci e, ancora, snack, bibite e salsine. Invece non si consumano quasi mai proteine, carne rossa in testa. Nei Paesi occidentali, insomma, si mangia perché si è in balia del proprio palato. Così, però, a tavola vince l'illusione di soddisfare un piacere; ciò equivale ad affermare che ogni desiderio si possa realizzare soltanto attraverso il sapore. In questo modo il gusto assume un potere illimitato a discapito degli altri sensi, che vengono quasi dimenticati. È una visione riduttiva del piacere, che annega nel cibo desideri e passioni.



Che cosa si cerca nel cibo?

Il cibo è l'appagamento di un appetito emozionale. Ciò riporta indietro nel tempo, fino alla prima infanzia, quando il latte materno esaudiva ogni desiderio, appagando anche il bisogno di coccole. Un rapporto che, in caso di mancata emancipazione, può porre le basi di una dipendenza. Il rischio è arrivare a nutrirsi in modo compulsivo: mangiare "per voglia" diventa il modo più veloce e semplice per riempire un vuoto interiore. Ogni pasto cela il desiderio inespresso: "Vorrei che andasse tutto bene". A fine giornata la cena diventa una abbuffata consolatoria.

Sfruttare le potenzialità di tutti i sensi

Bisogna cercare da subito di ridimensionare il potere del palato, gestendo il gusto e dando spazio anche agli altri sensi, per sentire appieno ogni emozione. Dunque, scegliere gli alimenti in base al loro valore nutrizionale significa anche emanciparsi dal potere del cibo, fino a conquistare la maturità "palatale". Un obiettivo raggiungibile attraverso una lenta e costante crescita dell'amore verso di sé.





I consigli da seguire

Ecco i suggerimenti da mettere in pratica. All'inizio vanno presi come esercizi da seguire; poi, gradualmente, diventeranno abitudini acquisite che modificheranno anche il modo di "considerarsi" e approcciare la vita, permettendo di conquistare un rapporto sano con il cibo e la forma desiderata.

Includersi nella lista di chi si ama

Le donne amano tante persone, ma poco se stesse. Qualche esempio? Scelgono con cura il menu per i figli ma loro mangiano male e distrattamente. Apparecchiano la tavola per la famiglia ma, se pranzano da sole, sgranocchiano qualcosa in piedi di gran fretta.

■ Le donne hanno capacità straordinarie, ma non le sfruttano quando si tratta di loro stesse. Per esempio, possono fare un trasloco di casa anche da sole, ma non trovano il tempo per attività fisiche piacevoli, come il ballo. Ecco, volersi bene significa dedicarsi le stesse attenzioni che si riservano alle persone a cui si vuole bene.

Imparare a volersi bene

3 Riassumendo le prime due tappe per smaltire i chili di troppo è indispensabile rinnovare il proprio stile di vita, modificando anche il tipo di alimentazione, il tutto contando solo su se stesse. Sembra un sacrificio, eppure le cose non stanno proprio così. Anzi, per cambiare occorre soprattutto imparare a volersi bene; ciò significa anche allungare la lista dei desideri o chiedersi quali siano le attività in grado di regalare momenti di piacere o di serenità. Allargare questo elenco aiuta a emanciparsi dal cibo e a raggiungere la maturità "palatale". Molto utile è anche un'analisi dei rapporti di amicizia, matrimoniali e lavorativi. Dove si può trovare il coraggio di rivisitare e cambiare situazioni e affetti consolidati? Dentro di sé, proseguendo sul cammino che rafforza l'autostima.

Stop ai sensi di colpa

La prima cosa da fare è bloccare i sensi di colpa: amare se stesse almeno quanto le persone più care e "rinverdire" i rapporti affettivi un po' stanchi migliora anche la qualità della vita di chi vi vuole bene. Ogni menu light, allora, può trasformarsi in un'occasione per scoprire passioni e desideri sopiti fino a restituire, unitamente a una silhouette scolpita, qualche piacere in più. Così, mentre gli orizzonti si allargano, anche i sensi spiccano il volo inseguendo le passioni di sempre fino a sorvolare, senza neanche sfiorarli, pasticcini, pizze e fette di torte.

Seguire la dieta senza pensarci

Affidare al dietologo la compilazione dello schema e limitarsi a seguirlo con precisione, rispettando anche i giorni di dieta libera aiuta a rilassarsi senza sentirsi costantemente a dieta e, in più, è un'opportunità per muovere i primi passi verso quell'equilibrio alimentare che consente di mantenere il peso forma negli anni.

Soddisfare le proprie emozioni anziché reprimerle

Porre un freno al senso del dovere, che porta ogni donna ad accudire altre persone mettendo da parte se stessa, significa fare un primo passo sulla strada dell'autostima. Il secondo passo poi è quello di soddisfare emozioni e desideri, restituendo al proprio corpo la possibilità di godere fino in fondo per l'appagamento di alcuni piaceri. Un esempio per tutti? Il sesso.

Dedicarsi alle proprie passioni

Bisogna chiedersi quali sono le attività che più si desidera fare; se non si trova una risposta immediata, si può sfogliare un vecchio album di fotografie e porre la stessa domanda alla bambina che è ancora dentro di voi e che, a nove anni, sapeva bene che cosa amava fare. Le risposte saranno sicuramente tante: nuotare, esplorare, ballare e, ancora, recitare, cantare, disegnare o viaggiare.



“dedicarsi a sé con entusiasmo spegne l'impulso di rifugiarsi nel cibo”

Ritagliersi un momento per sé

È un imperativo riprendere le attività piacevoli e quelle passioni spesso messe da parte per dedicare il proprio tempo ad altri. Ritagliarsi uno spazio della giornata tutto per sé non significa diventare egoiste, ma gratificarsi. Sì, perché coltivare le passioni o le doti a lungo trascurate significa anche distogliere l'attenzione dal cibo.

Eliminare la bilancia

Pesarsi in modo compulsivo, guardarsi sempre allo specchio, nascondere il corpo sotto vestiti di due taglie più abbondanti sono tutti atteggiamenti che mortificano il corpo e la mente, fino a ostacolare il dimagrimento. Durante la dieta è fondamentale evitare forti stress psicofisici: solo così si riesce ad avviare il metabolismo.

Risvegliare il metabolismo

Riuscire a dimagrire? È tutta una questione di metabolismo basale, ossia la quantità di energia che l'organismo brucia a riposo completo, per le sole funzioni vitali. Il suo delicato equilibrio regola la velocità con la quale, poi, si bruciano grassi e calorie per le varie attività. Ecco, allora, un elenco di abitudini da promuovere, che permettono di ottimizzare qualsiasi dieta dimagrante. La seconda lista, invece, riporta le condizioni da evitare.

LE ABITUDINI CHE AIUTANO

- Ricercare il buonumore anche nei piccoli gesti quotidiani, sin dal risveglio
- Muoversi, essere attive, fare moto in ogni occasione
- Avere una buona opinione di sé
- Vivere con piacere il sesso
- Avere un approccio positivo alla vita, essere ottimiste
- Variare spesso i menu
- Non legare il cibo alle emozioni

E QUELLE DA ABBANDONARE

- Farsi sopraffare dallo stress
- Lasciarsi prendere da pigrizia e sedentarietà
- Mangiare molto alla sera o di notte
- Portare in tavola sempre gli stessi cibi
- Seguire una dieta ricca di grassi e carboidrati senza bilanciarla con una corretta attività fisica.

*Servizio di Roberta Leggiero.
Con la consulenza di Fabrizio Borghetti, dietista,
personal trainer e preparatore atletico a Cesena.*

