

BENESSERE

QUI
EAT-COACH®,
A VOI LA ...
LINEA!



di Alessandra Sagratella
e Fabrizio Borghetti

Questa volta vogliamo parlarvi di **Eat-coaching**.

Non preoccupatevi, non è né una parolaccia, né un piatto tipico canadese o vietnamita. E' una professione, strana, innovativa, ma pur sempre una professione.

Sapete chi è un Eat-Coach® e cosa fa?

Se non lo sapete, per i dettagli vi rimandiamo al sito www.eat-coach.it. Ma se non avete voglia di leggere - anche se ve lo consigliamo - vi anticipiamo sinteticamente che un Eat Coach® è un po' un incrocio tra un maestro elementare, un allenatore, un biologo e un sarto, che cuce su misura un abito per il suo cliente, tenendone in considerazione tutte le esigenze, le tendenze e gli obiettivi.

E' un abito fatto di programmi alimentari, comportamentali e sportivi, che vanno dalla gestione del menù del ristorante (evitando di caderne vittima ed insegnando anche a sfogliare le pagine dei "secondi" e dei "contorni" e non solo quelle dei "primi" e dei "dessert"!)) fino addirittura alla gestione coerente della lista della spesa (in modo da evitare di rientrare a casa con le borse piene di dolci e patatine, avendo "dimenticato" casualmente di acquistare i beni di prima necessità). Unitamente a queste che pensiamo siano le fondamenta di ogni successo nutrizionale, vengono anche stabiliti, se necessari, altri programmi di utilizzo di integratori e di trattamenti presso centri estetici a scopo drenante, rilassante, depurativo o per qualsiasi altra esigenza si presenti.

Ognuno ha il suo percorso, dettato da passioni ed esigenze, ed ognuno ha il suo vissuto che potrà essere un deterrente, un ostacolo o uno stimolo al raggiungimento del tanto sospirato obiettivo.

Proprio sull'onda di questo modo innovativo di collaborare tra consulente e paziente, è nata una trasmissione televisiva che abbiamo avuto la fortuna di poter condurre insieme ai giornalisti Enrico Spada e Sabrina Sgalaberna.

Il titolo della trasmissione è **'Addietati'** (ovvero: *assedati dalle diete*) e descrive la condizione reale di partenza di due soggetti, simpaticamente chiamati "cavie" in trasmissione, che hanno accettato – loro malgrado, non sapendo a cosa andavano incontro – di mettersi in gioco per 8 settimane, cioè l'intera durata della trasmissione, modificando drasticamente il loro stile di vita sotto ogni aspetto.

Ce la faranno?

Soccomberanno sotto le tentazioni estive?

Cadranno vittima del gelatino rinfrescante serale?

Chi lo sa ... solo il tempo potrà dirlo.

I meccanismi di sabotaggio sono sempre dietro l'angolo, ci aspettano pazientemente in attesa di un litigio, di un problema lavorativo e di una mutazione d'umore.

Le tentazioni non dormono mai.

Insieme alle "cavie" affronteremo, in trasmissione, le varie tematiche e le difficoltà che si presenteranno di volta in volta, perché cambiare ciò che si fa da decenni non è affatto facile.

In realtà questo progetto alla base ha qualcosa di molto più grande.

Chi ci conosce sa che nel nostro modo di lavorare, in genere, il paziente non viene monitorato troppo spesso, proprio per far maturare in lui nuovi approcci al suo benessere, nei quali l'autostima non sia demandata ad un freddo e inutile numero che appare sul display di una bilancia.

Non possiamo permettere che uno "strumento a batterie" che passa tutta la vita in un bagno vicino ai sanitari possa stabilire l'umore di un essere umano!

Dobbiamo dare sempre il tempo alla mente di accettare delle imposizioni, elaborarle e farle proprie, perché saranno sempre quelle che inizialmente sembreranno delle imposizioni, ma porteranno poi ad acquisire norme comportamentali nuove che potranno perdurare per tutta la vita.

Ecco perché le nostre "cavie" non sono controllate morbosamente ogni settimana nel peso o nei risultati, ma lo sono invece da un punto di vista emotivo.

Il cibo, che ci piaccia o no, per gran parte di noi non è solo cibo: è **emozioni**; e durante una dieta restrittiva spesso sono proprio le emozioni a mancare, non tanto le pietanze, delle quali si potrebbe tranquillamente fare a meno.



Siamo quello che MANGIAMO

A tutto questo si aggiunge un monitoraggio "di squadra" dal punto di vista sportivo, perché ogni singolo giorno di ogni singola settimana le "cavie" verranno costrette ad allenarsi con noi (ed a volte da sole) agli orari più impensabili, che vanno dal mattino alle ore 06:00 alla domenica sera alle 20:00.

Il tutto scaturisce da un progetto che abbiamo affettuosamente chiamato: **"Un anno con Alfazone"**.

Alfazone siamo noi: sempre per consigliare "casualmente" letture sul web, potreste consultare il sito www.alfazone.it, nel quale viene spiegato chiaramente da quale visione prende vita l'unione di forze che sta scrivendo materialmente questo articolo.

Un anno con Alfazone è un "pacchetto" più lungo e articolato, riservato a coloro che hanno bisogno di essere inizialmente guidati un po' più assiduamente a muovere i primi passi che potranno portare alla consapevolezza ed alla sicurezza in se stessi, che consentirà loro poi di proseguire comunque con le proprie gambe.

In ogni percorso esistenziale, spirituale, lavorativo, familiare o tecnico, si deve poter raggiungere il giusto livello di autostima che consenta di sapere che **"possiamo farcela"**, e pertanto perché non dovremmo?

Questa tipologia di progetto non ha pacchetti pre-definiti, perché il tutto - previo colloquio individuale iniziale - viene realmente messo a punto di volta in volta su misura del cliente.

Cosa prevede?

Chi può dirlo! Può andare dall'accompagnamento in spiaggia o dall'acconciatore, alla gestione degli acquisti per permettere l'esaltazione dei "punti forti" nella gestione del look; può prevedere la piscina come la palestra, l'allenamento funzionale in un parco o il lavoro di personal-training in casa, il tutto sempre scandito da una serie di incontri nei quali gli Eat Coach® potranno via via tracciare la linea da seguire per il perseguimento del risultato. Durante i colloqui motivazionali e anamnestici verrà regolarmente modificata la strategia alimentare e di allenamento, mettendo sempre in primo piano le esigenze del paziente. Poi, così come ogni quadro ha un'ottima cornice, potranno essere aggiunti tasselli individualmente indispensabili ma spesso trascurati - come citato poc'anzi - come le uscite al ristorante (qualora per il cliente sia necessario mangiare spesso fuori per lavoro); oppure le uscite al supermercato (per imparare a districarsi nel leggere le etichette dei prodotti e sfatare i falsi miti dei cibi "light" o "senza zucchero aggiunto"). La consulenza di uno chef potrà permettere anche l'eventuale rielaborazione di piatti tipici o della tradizione di famiglia, creandone una versione più digeribile e meno calorica.

Se da una parte è vero che sempre più persone sono superinformate (o ritengono di esserlo) su nozioni come calorie, micro e macro alimenti, indice-glicemico, è pur vero che all'atto pratico ci si scontra sempre con la realtà e con il proprio palato.

Sempre più mamme e papà sono infatti preoccupati per i loro figli (e per l'obesità minorile dilagante), perché spesso ci si rende conto che è del genitore la responsabilità di trasferire buone abitudini che influenzeranno per sempre la salute dei figli e quindi la loro vita. Il problema è che spesso è proprio il genitore a dover combattere con mobbing, mutui-ipotecari e bollette e, a fine giornata, spesso scarseggiano proprio quelle energie che potrebbero portare a curare correttamente la propria alimentazione e quella delle persone della famiglia.

Grazie alla nutrigenomica sappiamo – che ci piaccia pensarlo oppure no – che noi **"siamo quello che mangiamo"**.

Questa frase è nota da tempo, ma ora sono quasi del tutto chiari i meccanismi che condizionano la salute del nostro corpo in base a quello che viene introdotto con l'alimentazione.

L'ostacolo ad una corretta gestione del corpo e del cibo è spesso sempre lo stesso: l'amore per se stessi.

Se si ama qualcuno, ci si prende cura di lui.

Se non lo si ama, il tutto diventa ben più difficile.

Il problema è che se non amiamo noi stessi, la trascuratezza del cibo e del corpo diverranno la norma.

Ecco perché tornare all'inizio.

Ripartire da capo.

Tornare alla prima lettera dell'alfabeto greco.

Alfa.

Appunto... Alfazone!

P.S.: la trasmissione, per coloro che fossero tanto coraggiosi da vederla, va in onda su **NUOVARETE** (canale 110 del digitale terrestre) ogni giovedì sera alle ore 21:00 ed in replica il venerdì mattina alle ore 09:30.

Le puntate già andate in onda potranno essere visionate su:

www.eat-coach.it
www.fabrizioborghetti.it
www.alessandrasagratella.it.

Dot. Fabrizio Borghetti
www.fabrizioborghetti.it

Laureato in Scienze e Tecnologie del Fitness e dei Prodotti della Salute presso la Facoltà di Farmacia dell'Università di Camerino
 Eat Coach®
 Economo Dietista
 Educatore Alimentare
 Paleo Diet Consultant
 Zone Consultant
 RKC Certified Instructor
 SFG Certified Instructor
 FKDA Kettlebell Trainer
 Bulgarian Bag Instructor
 Preparatore Atletico EFA
 Personal Trainer AIPT
 Functional Trainer F.I.F.
 Scrittore

Dot.ssa Alessandra Sagratella
www.alessandrasagratella.it

Laureata in Scienze e Tecnologie del Fitness e dei Prodotti della Salute presso la Facoltà di Farmacia dell'Università di Camerino
 Eat Coach®
 Educatore Alimentare
 Paleo Diet Consultant
 Zone Consultant
 RKC Certified Instructor
 SFG Certified Instructor
 FKDA Kettlebell Trainer
 Bulgarian Bag Instructor
 Personal Trainer
 Functional Trainer