



BENESSERE

SE PARLARE DI DIETA
SERVISSE A QUALCOSA NON
ESISTEREBBERO LE PALESTRE

di Alessandra Sagratella
e Fabrizio Borghetti

Parole, parole, paroleeeeeee...: recitava così una vecchia canzone di musica "leggera" italiana. E dagli Stati Uniti arriva l'allarme del fat-talk, che, però, di leggero non ha proprio nulla. Ma ci chiediamo: perché tutti gli allarmi arrivano dagli USA? Dopotutto non è che noi del vecchio continente passiamo tutto il tempo a girarci i pollici, no? Ma in effetti, se ci pensate bene, alla considerazione che faremo tra poco ci saremmo potuti arrivare anche noi se solo non fossimo stati troppo impegnati nel decidere cosa ordinare da un menù, sperando comunque che quell'ultima fetta di torta non lasciasse segni sui nostri fianchi.

QUESTI PANTALONI? MI PIACEVANO QUANDO LI HO COMPRATI, MA ADESSO NON SONO PIÙ SICURA CHE MI STIANO BENE; SECONDO ME MI FANNO LE COSCE TROPPO GROSSE.

IERI SERA HO MANGIATO UNA PIZZA, ACCIDENTI: NON È POSSIBILE CHE OGGI ABBIA UN CHILO IN PIÙ SOLO PER UNA PIZZA!

MI SENTO COSÌ GONFIA! QUALSIASI COSA METTO IN BOCCA MI LIEVITA LA PANCIA COME SE FOSSI INCINTA!

MI VEDI INGRASSATA?

GUARDA QUELLA COME È GRASSA... NON DIVENTERÒ MICA COSÌ, VERO?

MA GUARDA QUELLA CHE GAMBE MAGRE CHE HA, COME LA ODIO: MA CHE AVRÀ FATTO PER MERITARSI DUE GAMBE COSÌ SOTTILI E LUNGHE?

CHE FAME CHE HO! COME FACCIO DATO CHE LA MIA DIETA PREVEDE CHE DEBBA MANGIARE SOLO UN FRUTTO A METÀ POMERIGGIO?

ODDIO! HO MANGIATO UN CIOCCOLATINO! ORA COSA DOVRÒ FARE PER RIMEDIARE ALLO SGARRO?

Questo è il **fat-talk**; ovvero è l'insieme dei discorsi ossessivi che amiche, ragazze e donne fanno in continuazione parlando sempre e solo del proprio corpo e del loro peso, un corpo che lascia sempre insoddisfatte e che nutre un continuo senso di inadeguatezza.

Le più belle sono sempre le altre, le più magre sono sempre le altre, gli abiti calzano perfettamente sempre alle altre. E noi? Noi siamo sempre all'interno di un involucro definito molliccio e goffo (anche se non è così), continuando però a parlarne, parlarne, parlarne come se il farlo potesse in qualche modo lenire la pena e il disagio.

Non possiamo però considerare, come si è erroneamente pensato all'inizio, che il fat-talk rappresenti una versione al femminile dei classici discorsi "scontati" come quelli sul tempo, sull'umidità e sul fatto che le mezze stagioni siano migrate all'estero senza fare più ritorno; in questo caso si tratta di un vero e proprio problema che rappresenta

un segnale, un avvertimento della remota o sommersa presenza di disagi più gravi, come quelli legati ai disturbi alimentari, alla depressione e alla perdita di autostima.

Ecco perché bisogna analizzare il fat-talk per combatterlo. Ma per farlo, dovrà essere portato in superficie.



Provate ad andare in un qualsiasi negozio di abbigliamento e troverete senz'altro donne che temono che la commessa, del presumibile peso di 43 kg vestita e bagnata, possa – con un falsissimo sorriso – far capire che quella linea di abiti non prevede la taglia per i cetacei. Provate allora ad andare in un negozio di alimenti o in un supermercato e vedrete amiche che si incontrano lungo le corsie e immediatamente faranno considerazioni sul dimagrimento o l'aumento di peso l'una dell'altra e di quanto sia difficile mantenere il peso davanti a tutte quelle tentazioni. Guardando bene i carrelli, però, si potrebbe notare che metà di quelle tentazioni sono state già acquistate al grido di: "dai, se viene qualcuno a casa non ho mai niente da offrire...", pur sapendo perfettamente che nessuno dei visitatori potrà mai gustare le suddette leccornie perché saranno trangugiate dai padroni di casa.

Dukan, Zone, Scarsdale, WeightWatchers, WarriorsDiet, MetabolicDiet, PaleoDiet, ambarabacicocò... ascoltando le persone che parlano al ristorante sembra di trovarsi di fianco ad un tavolo di turisti stranieri; invece sono tutti italianissimi portatori sani di papille gustative che, mentre si ingozzano, parlano della loro forma fisica, di quanto vorrebbero dimagrire e di quanto sia stata efficace quella o quell'altra dieta.

Dannazione! Ma non sarebbe come parlare e propagandare l'utilità degli Alcolisti Anonimi all'Oktobberfest? Non sarebbe come parlare di castità e di ascetismo durante un incontro promiscuo in un club di scambi di coppie?

Come è possibile sentire sempre e solo parlare di cibo senza che il farlo porti nessuno a intraprendere uno stile di vita sano?

Oramai le sette si sprecano: da una parte i fautori della Dieta Mediterranea che giudicano dall'alto tutti gli altri mangiatori da fast-food; da un'altra un esercito di vegetariani che sputa sentenze definendo gli altri non commercialisti o imbianchini o infermiere o parrucchieri, ma carnivori primitivi! I vegani poi, che ritengono di essere il restyling dei vegetariani, inorridiscono all'eventualità che lo chef possa aver messo una microscopica "sventagliata" di parmigiano sulla pasta. Da un'altra parte ancora un esercito di persone in Zona che girano con una calcolatrice per sapere come e quanti blocchetti dovranno ingerire durante la giornata facendo riferimenti e calcoli astronomici più complessi di quelli che sono serviti per sparare il primo Shuttle oltre l'orbita terrestre.

NOI? NOI DICIAMO BASTA!

Basta parlare. Le parole in campo dietetico sono importanti solo quando si apprendono in sedi idonee, nelle aule universitarie, nei convegni o seminari o negli studi dei professionisti. Ma quando le parole circolano liberamente senza guinzaglio potranno ferire più di lame affilate.

Basta senso di inadeguatezza, basta auto-denigrazioni, basta parei per coprire i corpi in spiaggia, basta giubbotti di jeans legati in vita a nascondere i fianchi larghi, basta vestirsi di nero che "sfina" e soprattutto basta parlare: prendete un paio di scarpette e cominciate a correre provando solo a non dipendere dalle vostre papille gustative. Il vostro corpo farà il resto.

IL CORPO SA SEMPRE COSA FARE E PER FARLO NON HA BISOGNO DI PERDERSI IN CHIACCHIERE.

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