

LA TRAPPOLA DEL CIBO

All'inizio o alla fine dell'estate, dopo i pranzi natalizi oppure dopo una vacanza in albergo e qualche cena di troppo con gli amici, o magari all'improvviso, guardandosi nello specchio a quaranta anni, ti potresti trovare con un po' di pancetta, cosce e natiche enormi e con tanta voglia di dimagrire.

È importante a questo punto non fare errori: non affidarti mai alla dieta alla moda o ai consigli dell'amica o del settimanale in edicola.

Ancora oggi imperversa ad esempio la cosiddetta "*dieta zona*" che è del tutto immotivata scientificamente e, in alcuni casi, persino pericolosa. Si basa sul presupposto che la fame e il deposito dei grassi aumentano con l'aumento dell'**insulina** nel sangue (e col diminuire del **glucagone**, ormone a effetto opposto), che a sua volta aumenta con i pasti ricchi di carboidrati. Proibisce pertanto dolci, pane, pasta e persino frutta dolce, concedendo viceversa proteine (carne) e grassi (burro, margarina, lardo) in abbondanza.

Dieta che va bene per americani o anglosassoni, già abituati a mangiare bistecche "del cannibale" e uova fritte con pancetta, ma è un affronto per chi già mangia meglio, come gli italiani che, se tornassero alle antiche abitudini mediterranee di mangiare minestrone, verdure, frutta, pesce, limitando un po' l'olio d'oliva, la pasta e il pane, sarebbero non solo magri ma anche molto più sani dei popoli nordici, maggiormente colpiti di noi da infarto, diabete e arteriosclerosi.

È vero, i dolci aumentano rapidamente l'insulina e di conseguenza la fame, ma questo avviene solo per gli zuccheri "dolci" e non per l'amido della pasta e del pane. I grassi dei salumi, dei fritti o del burro, non lo fanno, anzi, rallentano la digestione e saziano, però come tutti sanno, non solo contengono il doppio delle calorie degli zuccheri, ma aumentano il colesterolo e, togliendo completamente gli zuccheri, fanno venire l'acetone, che dà l'alito "cattivo" e soprattutto provoca una pericolosa acidosi del sangue. E allora come smaltire la "pancetta" e magari anche un po' di cellulite aumentate durante le vacanze? Non è facilissimo, ma seguendomi arriverai giorno per giorno, settimana dopo settimana a raggiungere un peso ottimale per la tua persona, per te che non sei fatto solo di chilogrammi o di centimetri, ma che hai una tua personalità, un tuo carattere, una tua storia individuale. Quanto leggerai, ti aiuterà, prima ancora che a dimagrire, a essere più sereno e più soddisfatto di te stesso.

Prima di cominciare preparati per il viaggio verso il ***peso ragionevole***.

Con il mio metodo imparerai a:

1. Tenere il diario del peso che controllerai almeno settimanalmente
2. Mangiare in modo regolare e fare una sana attività fisica
3. Controllare gli stimoli che portano a mangiare in eccesso
4. Identificare le situazioni ad alto rischio e usare attività alternative

5. Risolvere i problemi che portano a mangiare troppo e a essere pigri
6. Imparerai a riconoscere e ad accettare il tuo peso ragionevole
7. Imparerai a mantenere il peso ragionevole e prevenire la ricaduta
8. Apprenderai i metodi di controllo dello stress e della "fame nervosa"
9. Imparerai a riconoscere le diete sbagliate e i dietologi sbagliati
10. Imparerai a vivere meglio.

La durata media del trattamento è di **venti settimane**, cinque mesi circa, ma già nelle prime sette settimane potrai perdere da sette a dieci chilogrammi. Le restanti settimane ti permetteranno di perdere ancora e, soprattutto, stabilizzerai i risultati. Fare le cose bene ti costerà di certo un po' di tempo e un po' di denaro, ma la posta in gioco è alta: la tua salute fisica e mentale, una parte della tua felicità e del tuo futuro. Ti chiedo di applicarti al massimo esercitando le due virtù della **volontà** e della **costanza**. Sebbene **obesità** prenda nome dal latino *ob edere* = mangiare troppo, non è per niente detto che tu sia un mangione; probabilmente mangi soltanto troppo per quello che consumi, in altre parole consumi troppo poco rispetto a quello che mangi. Inoltre, quasi sicuramente, sei sfortunato riguardo al peso (magari sei fortunato in altri campi!) perché hai un **metabolismo**, cioè un consumo, più basso rispetto alla media, non per tua colpa ma per ragioni congenite, ereditarie.



L'aiuto del medico dietologo, esperto di **terapia cognitivo-comportamentale** dell'obesità, ti sarà indispensabile, soprattutto se non sei alla prima dieta e hai numerosi insuccessi alle spalle. Tutta la mia esperienza personale e i consigli che fornisco sono in accordo con le "linee guida" e con le "consensus conferences" (cioè con le conclusioni su indagini e metodi concordate da comitati di esperti internazionali e pubblicate periodicamente). Questo soprattutto per evitare che nel vasto campo delle "diete" pascolino ciarlatani, magari laureati, che propongono di farti dimagrire con l'oroscopo, con la pranoterapia, con le erbe, con la dieta miracolosa, con le pillole magiche, col macchinario appena arrivato dall'America.

"S'impara a perdere peso, come s'impara a sciare, ad andare in bicicletta o sui pattini, cadendo e rialzandosi. Occorre metterci volontà e costanza e avere un buon maestro"

Oggi in tanti aspetti della vita prevale l'esteriorità sull'interiorità e anche riguardo alle persone sembra prevalere il **corpo**, come bellezza di forme e di misure, sull'**anima**, intesa come complessità di doti che vanno dai sentimenti, all'intelligenza, sensibilità, simpatia, bontà e così via, e che fanno una persona diversa dall'altra, soprattutto diversa dai modelli freddi e distaccati, esasperatamente snelli e impenetrabili, proposti dalle sfilate di moda.

Molte persone, più fragili e più immature, perseguono disperatamente queste immagini irreali, a volte ci si avvicinano e il loro ossessivo **narcisismo** è momentaneamente placato. Altre volte ne restano (o ne ritornano) lontane e così ne soffrono, fino a manifestare veri **disturbi del comportamento alimentare** di tipo nevrotico, in costante aumento tra i giovani. In certi casi, se vi è una predisposizione genetica e un insieme di problemi sociali e familiari, alcune persone manifestano turbe peggiori: l'*anoressia* e la *bulimia*, vere e proprie malattie mentali.

Il cibo, buono-dolce-appetitoso-consolatorio ... è lì pronto a consolare chi soffre, chi si sente inadeguato, chi si disprezza, chi si odia. Il cibo ti coccola e ti distrugge. Riempie il buco del tuo stomaco, ma non quello della tua anima!

Ecco perché occorrono:

- 1 - una maggiore **sensibilità** a questi problemi tra i genitori, gli educatori, gli stessi medici;
- 2 - una notevole e nuova preparazione degli **esperti**, che non saranno allora più i semplici "dietologi" o "dimagrologi" di qualche anno fa, ma specialisti con competenze di psicologia e capaci di lavorare con **metodo pluridisciplinare**;
- 3 - un lavoro di squadra tra nutrizionisti, psicologi, psichiatri, operatori del benessere, del fitness e dell'estetica, ricorrendo nei casi più gravi al ricovero in reparti o case di cura specializzati.

Non deve più succedere, neppure per l'obesità semplice non complicata da turbe psichiche, che il paziente sia frastornato da messaggi confusi e contraddittori, che molto spesso sconfinano nella frode. Chi prova a dimagrire e fallisce, per l'incompletezza o l'inefficienza del metodo proposto, si convince che per lui non c'è speranza e rischia di diventare più grasso dell'inizio.

Fermo restando che è meglio "un grasso felice" di "un magro infelice", i miei consigli vanno a chi non si sente bene con la propria "ciccia" e con **VOLONTÀ** e **COSTANZA** vuole accingersi a seguirmi in questo cammino di alcuni mesi. Non saranno tutte rose e fiori, ci saranno alti e bassi, successi e insuccessi, cadute e risollevarimenti, ma chi proverà il mio metodo arriverà senz'altro al risultato finale che non sarà un utopistico e inutile "peso ideale", né un esasperato "peso forma" delle tabelle delle palestre, ma un **peso ragionevole**, ragionevolmente adeguato alla propria costituzione, al proprio carattere, all'età e alla storia personale.

Notizie scaricate da internet, manuali, libri sono solo un supporto, un bastone da viaggio, ma la guida vera per ognuno, poiché ciascuno è un caso a sé per caratteristiche genetiche, metaboliche, psicologiche e cliniche, deve essere un

esperto medico dietologo con il quale intrattenere un contatto professionale costante.

"La dieta non si fa con lo stomaco, ma con il cervello", e la **CONOSCENZA** che, con la guida del medico dietologo, acquisirai giorno per giorno sul funzionamento del tuo corpo, sugli alimenti, sul metabolismo, sulla tua psiche, sul tuo comportamento e sulle tue reazioni emotive, ti aiuterà in ogni caso non solo a dimagrire ma anche, e soprattutto, a essere più felice con te stesso.

L'**ADDESTRAMENTO** ti farà diventare "destro", cioè capace, bravo, abile, mediante alcuni esercizi di volontà e di motivazione che eseguirai in una continua "ginnastica della mente e del corpo", un'ascesi se vogliamo, una salita un po' faticosa ma premiata da grandi soddisfazioni. Il metodo che applico è interattivo, stimola alla verifica, alla prova, al confronto, fa riflettere sulle motivazioni e sulle attitudini al cambiamento.

Ti "addestra" a essere e a restare magro secondo un **modello educativo integrato** che antepone alla dieta, la **ristrutturazione cognitiva**, cioè una testa nuova, per così dire, un nuovo modo di ragionare sui problemi del mangiare e del peso che cambierà radicalmente il tuo rapporto con il cibo. Non avere fretta: la dieta richiede mesi di tempo non solo per raggiungere il tuo "peso ragionevole", ma soprattutto per cambiare permanentemente il tuo **"stile di vita"**.

**Volontà + costanza + conoscenza + addestramento =
RISULTATO**

Seguendo il mio metodo con ... metodo, apprendrai e svilupperai tutte le **abilità** necessarie a modificare e a gestire il tuo comportamento nei confronti del cibo, imparerai una condotta di vita più sana ed equilibrata, uno "stile" nuovo che ti gioverà comunque. E se questo, l'aiuto a te che vuoi dimagrire, è l'obiettivo principale del mio trattamento, un altro scopo, non secondario, è contribuire a ridurre l'**epidemia di obesità** che sta colpendo i paesi ricchi, con tutte le nefaste conseguenze di malattie e di invalidità causate dal sovrappeso e dalla cattiva alimentazione, che hanno un grande costo personale per chi ne è colpito e che hanno un enorme costo sociale per le cure e per l'assistenza sanitaria.

Un obeso non ha quindi solo un **problema estetico**, che ovviamente predomina nel vissuto personale specialmente a venti trent'anni di età, ma ha un **problema medico** dovuto alla maggiore usura cui sono soggetti i suoi organi, apparato cardiovascolare e articolazioni in particolare, che ne farà una persona meno efficiente o addirittura un invalido quando alla vecchiaia si aggiungerà il danno prodotto da quello "zaino" di 20-30 chili di grasso che tutti i giorni s'è portato sulle spalle.

Minore efficienza lavorativa, minori prestazioni sportive, difficoltà sentimentali e problemi sessuali possono fare dell'obeso una persona meno inserita nella

collettività e meno felice, anche se tanti obesi sono capaci di compensare il *gap* fisico con altre qualità come la simpatia, la generosità e l'intelligenza.

Di vero e proprio handicap, di "penalizzazione", bisognerebbe parlare nell'obesità consistente e, come per altri handicap motori o psichici, la società si deve mobilitare per aiutare gli obesi a recuperare il peso ottimale e fare in modo che questa "epidemia del XX secolo" sia sconfitta nel XXI e con lei si riducano tutte le sofferenze psichiche e fisiche di cui è responsabile. Anche una modesta perdita di peso, di pochi chilogrammi, se mantenuta, dà una sostanziosa riduzione del rischio di ammalarsi di malattie correlate all'obesità, pertanto l'obiettivo principale di un serio metodo di dimagrimento è di migliorare la salute della persona che si affida fiduciosa al dietologo, prima ancora di farla diventare **più magra e più bella**.

Luciano Baffioni Venturi