

ESTRATTO DEL LIBRO

Prologo

Sono passati quattordici anni da quando ho iniziato la mia attività di biologa nutrizionista; tante sono le persone con cui sono venuta a contatto in questi anni, di tutte le tipologie e con problematiche diverse.

Con alcuni è stato semplice, con molti altri il percorso è stato lungo, talvolta tortuoso, e non sono mancati momenti di difficoltà e scoraggiamento.

Anni di master, corsi di aggiornamento su tutto ciò che riguarda l'alimentazione e la salute, eppure per alcuni perdere peso sembra impossibile. Come mai alcuni seguono ottenendo ottimi risultati e altri, pur seguendo, a fatica riescono a perdere qualche chilo se non qualche etto?

Sarà colpa del metabolismo? Tuttavia l'equazione è molto semplice: diminuisco le entrate di cibo, aumento le uscite con attività fisica = perdo peso.

Ma, effettivamente, quanto le persone seguono un programma nutrizionale? Diventa difficile quantificare ciò che viene fatto in realtà, rispetto a ciò che è prescritto, perciò spesso il nutrizionista si trova in difficoltà nel modificare il programma e, per quanto mi riguarda, stavo perdendo l'entusiasmo.

Era necessario fare dei cambiamenti sul mio operato, ma in che modo? Qualcosa mi sfuggiva.

Spesso le soluzioni vanno cercate altrove e, visto che a livello biologico non trovavo nulla di nuovo che non avessi provato nel corso della mia attività, ho ampliato le mie ricerche in altri ambiti e finalmente ho trovato nuova linfa per la mia professione, grazie anche alla collaborazione con colleghi e altre figure professionali.

Un campo ancora in via di sviluppo, ma che mi sta dando nuove prospettive di azione e possibilità di risoluzioni a casi che in passato non ho saputo comprendere.

Capitolo 1- *Perché*

«L'unica costante nella vita è il cambiamento.»

Buddha

Tutto nasce da una domanda:

«Perché seguire un programma nutrizionale non è sempre facile e spesso si finisce per tornare al punto di partenza, talvolta peggiorando la situazione?».

Le vostre risposte:

- Non ho il tempo per acquistare e preparare il cibo indicato quel giorno.
- Sono fuori tutto il giorno e quando arrivo a casa non ho voglia di mettermi ai fornelli per troppo tempo.
- Ho avuto problemi familiari per cui non sono sempre stata a casa e quindi non ho potuto seguire.
- Ci sono state cene, compleanni, feste a cui non ho potuto rinunciare e perciò ho mangiato cibo certamente non dietetico.
- Ho avuto un brutto momento e sono ricascato nel cibo come consolazione, e allora ho lasciato perdere il tutto, tanto non sono in grado di raggiungere i miei obiettivi.
- Il programma è ripetitivo, mangiare sempre verdura è noioso e richiede tempo per la preparazione.
- La mia famiglia mangia cibi che io non posso consumare, proprio davanti a me, ed io non riesco a resistere.
- Devo cucinare pietanze differenti per me e il resto della famiglia e non ne ho il tempo.

La mia risposta: per poter perdere peso occorre modificare profondamente il rapporto che si ha con il cibo e questo vuol dire mettersi in gioco e riuscire a *cambiare determinate abitudini*.

Il problema è proprio il cambiamento, spesso questa parola fa paura e non tutti hanno il coraggio di lasciare la loro zona di comfort, che tra l'altro non ha portato ad alcun risultato, per avventurarsi in qualcosa di nuovo, che richiede costanza ogni giorno, voglia di scoprire nuovi gusti e cibi e abbandonare convinzioni non utili a raggiungere il proprio obiettivo e limitanti alla propria crescita.

Tutte le risposte date in precedenza sono soltanto delle scuse a cui il cervello si aggrappa

per rimanere nella zona sicura che conosciamo bene, convincendoci che non si può fare altrimenti, che è inutile provare tanto non cambierà nulla (in fondo avete provato tante volte, è andata bene per un po' e poi siete ricascati nelle vecchie abitudini peggio di prima); in questo modo spesso non si raggiunge il risultato proprio perché si immagina di non farcela ancor prima di iniziare, e si continueranno a ripetere i soliti atteggiamenti, rimanendo sempre nello stesso punto.

Per poter perdere peso e soprattutto mantenerlo occorre cambiare atteggiamento: bisogna lasciare andare le vecchie convinzioni limitanti che vi hanno portato dove siete, non permettendovi di progredire e migliorare, sostituendole con convinzioni potenzianti che vi permetteranno di riavere fiducia in voi stessi e di riconoscere le potenzialità e risorse sempre presenti in noi, ma che spesso sono seppellite da pigrizia e scuse.

Per perdere peso in maniera sana e duratura occorre un'educazione alimentare consapevole.

Una corretta educazione alimentare deve essere a 360 gradi e deve comprendere non solo un elenco di cosa deve essere consumato ad ogni pasto, ma anche quando e soprattutto come.

Un percorso alimentare trova i suoi maggiori ostacoli sotto forma di *abitudini* e *convinzioni*, che bloccano la persona dall'aprirsi a nuove scelte e la portano a ripetere all'infinito i suoi comportamenti.

Un altro aspetto importante da non sottovalutare è l'emozione che determina i comportamenti alimentari; spesso, il cibo è un mezzo per colmare alcuni vuoti o stati emozionali e, molto spesso, è una strategia per combattere lo stress.

Infine, manca la consapevolezza che determinate abitudini alimentari influenzano lo stato di salute, che a sua volta è influenzato dallo stato mentale, che a sua volta influenza le abitudini alimentari; è un circolo vizioso e va in qualche modo interrotto.

Il modo in cui si consuma il cibo determina il nostro benessere perché condiziona la digestione e lo stato di salute in generale. Perciò il punto di partenza per intraprendere un percorso di educazione alimentare è *recuperare la piena consapevolezza dell'esperienza del pasto*.