



Capitolo I

“CONOSCIAMO IL NEMICO”

*Per poter parlare con intendimento
bisogna avvalersi di ciò che è comune.*

Eraclito, Dk, fr. 114

Il corpo umano è formato da una *struttura ossea* che varia nei soggetti adulti tra i 10,5 e 12,5 Kg, da una *struttura muscolare* detta anche massa magra e dal *tessuto adiposo* che rappresenta la nostra riserva energetica in cui intrappoliamo l'energia in eccesso che deriva dagli alimenti.

Quando il tessuto adiposo eccede dalla quota fisiologica di riserva di grasso parliamo di sovrappeso o di obesità.

Si è stimato che circa il 30% della popolazione adulta in Italia è in sovrappeso; questa cifra raggiunge il 50% in America poiché l'alimentazione è più carica di prodotti ad alto contenuto di grassi.

Negli ultimi 40 anni il fenomeno “obesità” si è allargato a macchia d'olio nelle società ad elevato benessere, rappresentando percentuali del 40% in soggetti intorno ai 50 anni di età.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha definito l'obesità una vera e propria patologia.

L'obesità è direttamente responsabile di:

- ♦ ipertensione
- ♦ cardiopatia coronarica
- ♦ insufficienza respiratoria

- ♦ calcolosi della colecisti
- ♦ insufficienza venosa periferica

e di alcune patologie dismetaboliche come:

- ♦ diabete mellito tipo 2
- ♦ ipercolesterolemia
- ♦ ipertrigliceridemia
- ♦ gotta

Sul versante psicologico l'obesità è responsabile e partecipa di numerose patologie e conflitti interiori; ricordiamone alcuni:

- ♦ disistima
- ♦ scadente percezione di sé
- ♦ complessi di colpa
- ♦ problemi di non accettazione

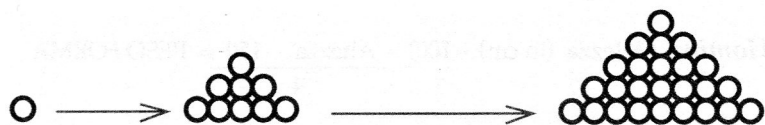
fino al rifiuto della propria immagine corporea con ripercussioni sulla sfera erotica e propriamente sessuale.

Si è stimato che un aumento di peso di 15 Kg rispetto al peso forma innalza del 20% il rischio di mortalità.

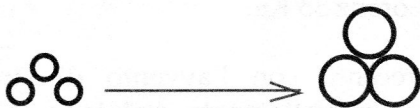
Queste cifre non sono certo confortanti, ma un'arma di indubbia efficacia l'abbiamo: *conoscere il nemico prima di attaccarlo è il primo passo da compiere se vogliamo vincere la guerra contro l'odiato "grasso".*

Il grasso che accumuliamo con un ipernutrimiento non è libero di vagare nel nostro corpo, ma è racchiuso in particolari cellule chiamate **adipociti**.

Si è accertato sperimentalmente che se si verifica un aumento di peso durante lo sviluppo puberale, che nell'uomo è intorno ai 17 - 18 anni di età, queste cellule aumentano di numero per cui saranno presenti in maggior quantità nell'organismo adulto e parleremo di **obesità iperplastica**



Se aumentiamo di peso terminato il nostro sviluppo fisico, gli adipociti non potranno più aumentare di numero, ma solo di volume



In questo caso parleremo di *obesità ipertrofica*.

IL PESO FORMA

Il concetto di peso forma è stato, è e sarà uno degli argomenti più dibattuti dalla dietetica medica: lo potremmo definire come quel peso ideale che dovrebbe coincidere con il massimo grado di efficienza fisica e quindi di minore incidenza di rischio per la nostra salute.

Negli anni passati il peso forma veniva calcolato con semplici formule; ne ricordiamo alcune:

Formula di BROCA:

Uomini: Altezza (in cm) - 100 = PESO FORMA

Donne: Altezza (in cm) - 104 = PESO FORMA

Formula di LORENZ:

$$\text{Uomini: } (\text{Altezza (in cm)} - 100) - \frac{\text{Altezza} - 150}{4} = \text{PESO FORMA}$$

$$\text{Donne: } (\text{Altezza (in cm)} - 100) - \frac{\text{Altezza} - 150}{2} = \text{PESO FORMA}$$

Secondo Broca una donna alta 160 cm dovrebbe pesare 56 Kg; secondo Lorenz 55 Kg.

In tempi recenti, con l'avvento di strumenti che, direttamente o indirettamente, valutano la presenza di grasso in eccesso nel corpo umano, ci si è resi conto che anche una donna alta 160 cm e con un peso di 55 – 56 Kg è in leggero sovrappeso.

Il calcolo del peso forma si è così nuovamente rivoluzionato tanto da definirsi come **Body Max Index (Indice di massa corporea)** e si calcola nel seguente modo:

BMI = Peso (in Kg) / Altezza² (in metri)	
< 20	MAGREZZA
20 – 25,5	PESO ACCETTABILE
25,6 – 30	SOVRAPPESO
> 30	OBESITÀ

Il *peso ideale* non è però solo in funzione del peso e dell'altezza di un soggetto, ma anche di altri fattori variabili tra cui l'età.

Il seguente schema mette in rapporto i valori del BMI in rapporto all'età:

VALORI DI BMI DESIDERABILI IN RAPPORTO ALL'ETÀ	
Anni	Bmi desiderabile
19 – 24	19 – 24
25 – 34	20 – 25
35 – 44	21 – 26
45 – 54	22 – 27
55 – 64	23 – 28
65 e oltre	24 – 29

Da una analisi attenta di questi valori possiamo renderci conto di come il peso forma, anche in questo caso, non è messo in rapporto al sesso, alle condizioni di salute del soggetto e ad altre variabili di natura organica, nonché di natura psicologica.

Il peso forma, secondo il mio modesto parere, va considerato come entità teorica di riferimento e adeguato alle reali esigenze dell'essere umano che è un'entità complessa dove corpo e psiche giocano la loro inesorabile battaglia.

Comunque sia, il concetto di peso forma rimane per il dietologo l'unico strumento per elaborare una dieta.

È dal calcolo del BMI che noi possiamo estrapolare la quantità proteica indispensabile al fabbisogno energetico del soggetto in dieta.

In ogni momento della nostra vita la macchina corpo mantiene in attività una fabbrica che lavora a pieno ritmo per riparare e riformare le cellule di cui abbisogna. I globuli rossi, ad esempio, muoiono ogni 120 giorni, le cellule dell'epidermide devono essere continuamente sostituite. Il corpo utilizza in maggior quantità la parte proteica per,

diciamo così, la normale manutenzione. Se il dietologo non prescrive una corretta quota proteica giornaliera, il rischio è che il corpo utilizzi i propri muscoli (la propria massa magra) e la perdita di peso del soggetto in dieta non sarà collegata al vero dimagrimento (perdita della massa grassa), ma ad una forma di autodigestione di se stesso che potremo definire autocannibalismo di difesa. Per essere sicuri di non attaccare la massa magra, il dietologo deve calcolare il peso forma del soggetto e dare un quantitativo di proteine che deve essere rigorosamente scelto tra 1 gr e 1,5 gr di peso corporeo ideale.

In un soggetto quindi con un peso forma di 70 kg, la quota proteica giornaliera deve essere tra 70 gr e 105 gr. Quando un cliente mi dice che nella sua dieta ha 200 gr di carne e 250 gr di pesce nell'arco della giornata, faccio presente che la carne e il pesce sono alimenti nobili, che non sono formati di sole proteine ma di zuccheri complessi e nondimeno di grassi. Abbiamo visto quindi che il peso forma è fondamentale per il dietologo nell'elaborazione della dieta. Per ciò che riguarda la valutazione del peso cui il cliente deve tendere nel viaggio dietetico, preferisco usare il termine "peso desiderabile".

Chiaramente il peso desiderabile non si deve discostare di molti kg dal peso forma, ma la mia natura insofferente mi fa sempre dubitare di colui il quale sentenzia dei numeri quando si parla dell'essere umano.

Nella pratica professionale ho visto fin troppi colleghi trasalire perché il cliente chiedeva di terminare la propria dieta con 5 - 6 Kg di dissonanza dal proprio peso forma.

Ogni essere umano è soggetto di se stesso e un bravo dietologo sa riconoscere la gioia e la solarità di un cliente che ha ritrovato il "proprio paradiso creduto ormai irrimediabilmente perduto".

Il peso desiderabile dunque, non è solo il risultato della bilancia, ma un colore interno al soggetto che con una appropriata dietoterapia ha riconquistato il diritto di essere artefice di se stesso.

Proseguendo il nostro viaggio nelle linee nemiche, avendo come punto di riferimento il nostro peso forma, o meglio il nostro peso desiderabile, cerchiamo ora di conoscere più da vicino il nemico "grasso".

A questo punto potremmo definire:

IL SOVRAPPESO	un nostro avversario
L'OBESITÀ	il nostro acerrimo nemico

Vediamo ora come possiamo comprendere se siamo in sovrappeso o dobbiamo ritenerci francamente obesi.

Analizziamo questi semplici schemi:

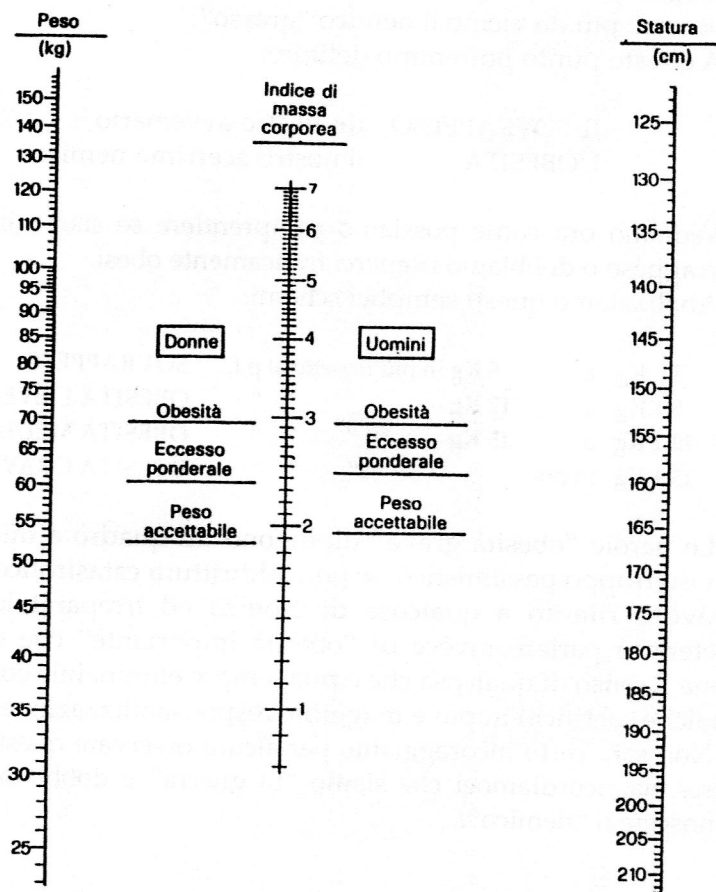
da 1 Kg a	8 Kg in più rispetto al p.f.	SOVRAPPESO
da 8,1 Kg a	12 Kg " " "	OBESITÀ LIEVE
da 12,1 Kg a	15 Kg " " "	OBESITÀ MEDIA
da 15,1 Kg in poi	" " "	OBESITÀ GRAVE

Le parole "obesità grave" dipingono un quadro a mio avviso troppo pessimistico, se non addirittura catastrofico. Grave è riferito a qualcosa di cronico ed irreparabile; preferisco parlare invece di "obesità importante" che ci dona il senso di qualcosa che è pur sempre eliminabile con qualche sacrificio in più e maggiore responsabilizzazione!

Non sarà certo incoraggiante per alcuni osservare queste cifre, ma ricordiamoci che siamo "in guerra" e dobbiamo conoscere il "nemico".

Per calcolare facilmente l'eventuale eccesso ponderale, inseriamo questo schema di facile consultazione:

Nomogramma peso ideale (Body mass index)



Unendo con un righello il valore del peso corporeo reale (in kg) con quello dell'altezza (in cm) si ottiene l'effettivo posizionamento individuale.

Molti clienti che giungono alla nostra scuola per dimagrire, salendo sulla *bilancia ufficiale* esclamano: “*per favore Dottore, non mi dica il peso!*”. Alcuni addirittura, salgono sulla bilancia dandole le spalle!

È buona norma invece, che il dietologo o la dietista, permettano il confronto tra il soggetto e la bilancia, perché solo dalla fotografia e dall'accettazione del negativo possono sperare ed essere fiduciosi in un futuro risultato positivo per il cliente.

Nel nostro viaggio abbiamo visto che il p.f. ci permette di valutare il nostro reale stato in rapporto al grasso in eccesso e dunque di sapere a questo punto, se siamo in sovrappeso oppure obesi.

Un altro dato fondamentale per “fotografarci” e quindi, attaccare poi il nemico, è sapere a quale tipo di sovrappeso od obesità apparteniamo secondo la disposizione del grasso corporeo.

Ancora un piccolo schema occorre in nostro aiuto:

SOVRAPPESO-OBESITÀ

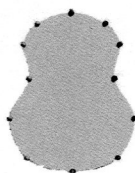
✓ CENTRALE



✓ PERIFERICA



✓ ARMONICA



Nella maggior parte dei casi il sovrappeso o l'obesità a mela riguardano gli uomini che, per le caratteristiche genetiche, accumulano il grasso in eccesso nella porzione centrale del corpo, mentre nei soggetti di sesso femminile il grasso tende ad accumularsi sui glutei e sulle gambe; quindi, nella porzione più periferica.

Queste diverse deposizioni del grasso in eccesso non sono solo responsabili delle diffuse alterazioni estetiche che nei due sessi sono chiaramente diverse, ma sono alla base delle concomitanti patologie che subentrano.

A parità di peso in eccesso gli uomini possono sviluppare malattie quali cardiopatia coronarica, ipertensione e grave insufficienza respiratoria perché il grasso colpisce organichave responsabili della sopravvivenza.

Le donne con sovrappeso od obesità a pera, andranno più facilmente incontro a flebopatie degli arti inferiori o ad insufficienza venosa periferica.

Possiamo quindi affermare che, a parità di sovrappeso, l'uomo è più vulnerabile dell' "altra metà del cielo".

Comunque sia, credo che non si possa mettere in discussione che l'essere umano debba avere un peso variabile in funzione della propria biologia. Dobbiamo trovare la forza di contrastare quegli slogans come "grasso è bello" o quei simboli di cartapesta propagandati dai nostri mass-media che attentano alla salute fisica e psichica dei nostri ragazzi i quali si auto-condannano alla magrezza al di fuori di qualunque regola fisiologica.



Capitolo II

CONOSCIAMO GLI ALIMENTI ED IL VALORE CALORICO DEI PRINCIPI NUTRITIVI

*No! La nostra scienza non è
un'illusione: illusione sarebbe
cercare altrove quello che non
può donarci la scienza!*

S. Freud

Il corpo umano può essere definito come una grande fabbrica che lavora ininterrottamente per l'intero ciclo vitale. Per svolgere tale compito l'organismo ha bisogno di un continuo rifornimento di combustibile da cui ricavare energia che viene reperita tramite gli alimenti.

Questa energia può essere calcolata e l'unità di misura si esprime in "caloria" (o piccola caloria) e viene definita come la quantità di calore richiesta per alzare di 1°C la temperatura di un grammo di acqua, portandola da $14,5^{\circ}\text{C}$ a $15,5^{\circ}\text{C}$.

In nutrizione l'unità di misura è la chilocaloria (Kcal) che corrisponde a 1000 piccole calorie.

Possiamo affermare che il corpo umano non sa riconoscere gli alimenti che ingerisce: potremmo definirlo cieco in quanto non sa distinguere un piatto di pasta da una succulenta porzione di pollo alla cacciatora.

Attenzione però! Il nostro corpo è fornito di occhi al laser che riconoscono i costituenti fondamentali degli alimenti.

I **principi nutritivi** sono composti da:

✓ ZUCCHERI o GLUCIDI	}	CHE FORNISCONO LE CALORIE
✓ PROTEINE o PROTIDI		
✓ GRASSI o LIPIDI		

✓ ACQUA	}	FONDAMENTALI PER LA VITA, MA NON FORNISCONO CALORIE
✓ SALI MINERALI		
✓ VITAMINE		
✓ FIBRE		

Oggi possiamo affermare che conosciamo le calorie presenti in tutti gli alimenti che quotidianamente ingeriamo; ma cosa sono le calorie e come possiamo calcolarle?

Le calorie rappresentano l'energia propria di un determinato alimento in funzione degli zuccheri, proteine e grassi che esso contiene e si possono misurare tramite un piccolo strumento denominato **bomba calorimetrica** e che può essere paragonato ad un piccolo camino.

Se introduciamo e bruciamo

1 gr di ZUCCHERI	otteniamo	4,1 Kcal
1 gr di PROTEINE	sviluppano	4,1 Kcal
1 gr di GRASSI	producono	9,1 Kcal
1 gr di ALCOL	fornisce	7,0 Kcal

Zuccheri o glucidi o carboidrati

1 gr = 4,1 Kcal

Da un punto di vista chimico sono composti da:

- carbonio
- idrogeno
- ossigeno

A seconda della complessità si distinguono in:

- MONOSACCARIDI: una sola molecola
- DISACCARIDI: due molecole
- POLISACCARIDI: più di dieci molecole

I **monosaccaridi** sono zuccheri semplici ad altissima rapidità di assorbimento poiché non è richiesto alcun impegno digestivo:

- glucosio
 - fruttosio
- } FRUTTA E MIELE

I **disaccaridi** sono zuccheri formati da due molecole. Hanno un assorbimento meno rapido dei precedenti:

- saccarosio (glucosio + fruttosio): zucchero da tavola (barbabietola, canna da zucchero).
- lattosio (glucosio + galattosio): latte, latticini.
- maltosio (glucosio + glucosio): birra, cereali.

I **polisaccaridi** sono composti da più di dieci molecole:

- glicogeno: carne.
- amido: legumi, cereali, patate.

L'organismo è una macchina che può utilizzare un solo tipo di zucchero: il *glucosio*. Gli zuccheri più complessi devono essere trasformati in glucosio per essere utilizzati.

La cellula, per procurarsi l'energia fondamentale alla propria sopravvivenza, preferisce utilizzare gli zuccheri perché non richiedono un eccessivo lavoro per essere metabolizzati. Ecco perché la dieta mediterranea, ricca di zuccheri, è la più fisiologica per il corpo umano. È questa la motivazione per cui agli sportivi si raccomanda zucchero prima di una gara.

Al gruppo degli zuccheri appartengono le **fibre alimentari** che vengono classificate in funzione della loro solubilità in acqua.

Conosciamo così, le *fibre insolubili*, contenute nel frumento e in gran parte dei cereali e le *fibre solubili*, contenute nella frutta, nei legumi e nell'avena.

Le *fibre solubili* diminuiscono l'assorbimento intestinale degli zuccheri.

Le *fibre insolubili* accelerano il transito intestinale e riducono la stipsi.

Le fibre alimentari rallentano lo svuotamento gastrico e favoriscono il senso di sazietà.

Proteine o Protidi

1 gr = 4,1 Kcal

Se il corpo umano fosse paragonabile ad una macchina, potremmo dire che gli zuccheri sono la benzina, le proteine la scocca e i grassi in eccesso le valigie da porre nel portabagagli.

Le **proteine** formano la struttura del corpo umano, sono presenti nello scheletro e nella massa muscolare; sono formate da elementi più semplici che chiamiamo **aminoacidi**. A tutt'oggi conosciamo 22 aminoacidi che, combinandosi in maniera diversa tra loro, danno origine a diversi tipi di proteine.

Il corpo umano può sintetizzare solamente 14 aminoacidi, per cui gli altri 8 devono provenire dall'esterno tramite l'alimentazione e prendono il nome di **aminoacidi essenziali** e sono: *triptofano, leucina, isoleucina, metionina, lisina, fenilalanina, treonina e valina*.

Questi aminoacidi si trovano nelle proteine ad alto valore energetico o proteine animali e ci sono in natura, alimenti che contengono tutti gli 8 aminoacidi essenziali; questi si trovano nelle uova, latte, formaggi, carne e pesce.

Sono invece dette *proteine a basso valore biologico*, quelle che contengono anche un solo aminoacido essenziale e sono le proteine vegetali: cereali, riso, legumi, frutta e verdura.

Grassi o Lipidi

1 gr = 9,1 Kcal

Sono le sostanze che hanno il più alto contenuto calorico; sono fondamentali alla vita in quanto hanno funzione di proteggere gli organi e formano le membrane cellulari. Inoltre i lipidi, fungono da veicolo per le vitamine liposolubili.

Si dividono in **grassi saturi** (alimenti di origine animale) e **insaturi**. I grassi insaturi, a loro volta, si dividono in monoinsaturi e polinsaturi (olio di oliva e di semi) che sono sostanze anticolesterolo.

L'organismo ha bisogno di colesterolo perché è il precursore di molti ormoni maschili e femminili e della corteccia surrenale. Quando questo grasso è in eccesso, si deposita sulle pareti delle arterie formando delle placche responsabili dell'arteriosclerosi, oggi la più frequente causa di morte e di malattia nei paesi industrializzati.

L'acqua

È il costituente fondamentale di tutti gli esseri viventi. Nell'uomo rappresenta il 60% del peso corporeo: alla nascita è addirittura il 75%. L'essere umano adulto è composto per i $\frac{2}{3}$ del suo peso di acqua. L'acqua dell'organismo proviene da tre vie:

- | | |
|--|---------------------------------|
| ■ acqua e bevande | circa 1 litro – 2 litri e mezzo |
| ■ acqua degli alimenti solidi e semisolidi | circa 1 litro – 1 litro e mezzo |
| ■ acqua metabolica | circa 400 millilitri |

Si forma per ossidazione durante il metabolismo dei principi alimentari:

- | | | |
|----------------------|---|-----------------|
| ■ 100 gr di proteine | = | 40 gr di acqua |
| ■ 100 gr di zuccheri | = | 55 gr di acqua |
| ■ 100 gr di grassi | = | 108 gr di acqua |

Distribuzione dell'acqua nell'organismo

■ ACQUA INTRACELLULARE	55%
■ ACQUA NEI TESSUTI DI SOSTEGNO	45%

Quotidianamente, l'organismo elimina 2,2 litri di acqua attraverso l'urina, il sudore, le feci, la pelle e i polmoni; addirittura, si possono raggiungere anche i 4 litri secondo il clima, fattori ormonali e secondo la caratteristica del peso del soggetto.

Sali minerali – Oligoelementi

Rappresentano circa il 4% del peso corporeo.

Quotidianamente, vengono eliminati con le urine, feci e sudorazione e devono dunque essere reintegrati con la dieta.

Il loro *fabbisogno giornaliero* è espresso in *g/die*. Si dividono in:

- ✓ **ELEMENTI DI MASSA:** fondamentali per la vita, costituiscono il 99% della struttura degli esseri viventi.
 - *Calcio:* latte, formaggi, uova, verdure verdi, fagioli, lenticchie.
 - *Cloro:* fondamentale per i processi di digestione degli alimenti (sale da cucina).
 - *Fosforo:* 85% dello scheletro (cereali integrali, verdure verdi).
- ✓ **MACROELEMENTI**
 - *Magnesio:* forma lo scheletro: cereali integrali, verdure verdi, cioccolato.
 - *Potassio:* fondamentale per l'attività muscolare: verdura, carni, frutta e latte.
 - *Sodio:* importante per l'equilibrio acido base e nei processi di osmosi (sale da cucina).

- ✓ ELEMENTI TRACCIA: il loro fabbisogno giornaliero è fino a 1 milligrammo/die.
 - *Ferro*: responsabile del trasporto cellulare dell'emoglobina.
 - *Rame*: sistema nervoso: pesce, pollame, cereali, legumi secchi, frutta secca.
 - *Zinco*: partecipa alla formazione di vari enzimi: nelle carni, uova, pesce e cereali.
- ✓ ELEMENTI ULTRATRACCIA
 - *Arsenico*
 - *Boro*
 - *Cadmio*
 - *Cobalto*
 - *Cromo*
 - *Fluoro*
 - *Iodio*
 - *Manganese*
 - *Molibdeno*
 - *Nichel*
 - *Piombo*
 - *Selenio*
 - *Silicio*
 - *Stagno*
 - *Vanadio*

Alcuni degli ioni minerali sopracitati sono fondamentali nello svolgimento di importanti reazioni biochimiche (vedi la contrazione muscolare, la regolazione della pressione arteriosa) e fungono da protezione antiossidante nei confronti di alcune patologie tumorali e nell'arteriosclerosi. Il fumo, l'alcool e l'inquinamento ambientale richiedono un maggior apporto giornaliero di ioni minerali.

Vitamine

Isolate nel 1911 da Funk, sono l' "anima della vita".

La carenza di alcune di queste sostanze ha decimato nei secoli scorsi, milioni di persone. Ricordiamo la pellagra, il beri-beri, lo scorbutto, rispettivamente una carenza di vitamine PP, B1 e C. Le vitamine non contengono calorie, né forniscono materiale per la costruzione dei vari organi, ma sono indispensabili per l'accrescimento e le funzioni vitali della cellula.

Si distinguono in idrosolubili e liposolubili.

- ❖ *Idrosolubili*: solubili in acqua, vengono eliminate con le urine e non vengono sintetizzate dall'organismo per cui devono essere quotidianamente introdotte con la dieta. Sono le vitamine del gruppo B e la vitamina C.
- ❖ *Liposolubili*: sono solubili nei grassi e possono essere accumulate come riserva. Sono le vitamine A, D, E, K.

Vitamine Liposolubili

Vitamina A: Retinolo

- ♦ *Sorgenti*: si trova solo nei prodotti di origine animale: olio di fegato di merluzzo, nasello, tonno, burro, latte, uova, formaggi.

Esistono precursori biologicamente attivi: betacarotene presente nelle carote, spinaci, cavoli, zucca, albicocche.

- ♦ *Funzione*: entra nel meccanismo della "visione", nell'integrità degli epitelii, nella secrezione del muco.
- ♦ *Carenza*: cecità notturna, pelle ispessita e rugosa, ulcerazione della cornea.
- ♦ *Iperdosaggio*: prurito, irritabilità, nausea, visione indistinta, ritardo della crescita, danni al fegato e alla milza, perdita dei capelli.

Vitamina D: Colecalciferolo

- ♦ *Sorgenti:* uova, latte, pesce.
- ♦ *Funzione:* alimenta l'assorbimento intestinale del calcio e del fosforo e regola la quantità del tessuto osseo.
- ♦ *Carenza:* rachitismo, ritardo della crescita, spasmi muscolari.
- ♦ *Iperdosaggio:* ritardo della crescita fisica e mentale.

Vitamina E: Tocoferolo

- ♦ *Sorgenti:* oli vegetali, verdure, burro, pane integrale, fegato.
- ♦ *Funzione:* stabilizzare la membrana dei globuli rossi.
- ♦ *Carenza:* danni ai globuli rossi e agli spermatozoi.
- ♦ *Iperdosaggio:* cefalea, nausea, stanchezza, aumento del tempo di sanguinamento.

Vitamina K

- ♦ *Sorgenti:* cavolo, fegato, uova, latte.
- ♦ *Funzione:* è essenziale nella coagulazione del sangue.
- ♦ *Carenza:* emorragia neonatale.
- ♦ *Iperdosaggio:* nei neonati: anemia e ittero; negli adulti: trombosi e vomito.

Vitamine Idrosolubili**Vitamina B1:** Tiamina

- ♦ *Sorgenti:* regno vegetale: frutta, patate, legumi secchi. Regno animale: fegato.
- ♦ *Funzione:* interviene sul metabolismo degli zuccheri e sull'impulso nervoso.
- ♦ *Carenza:* beri-beri, debolezza muscolare, dilatazione cardiaca, crampi muscolari.
- ♦ *Iperdosaggio:* shock, se assunta in dose superiore alle 100 volte il fabbisogno.

Vitamina B2: Riboflavina

- ♦ *Sorgenti:* regno animale: fegato, latte, carni. Regno vegetale: cereali, pasta, pane.
- ♦ *Funzione:* liberazione di energia degli zuccheri, grassi e proteine. Indispensabile per la crescita.
- ♦ *Carenza:* lesioni della pelle (naso e labbra), fotofobia.
- ♦ *Iperdosaggio:* ndd.

Vitamina PP: Niacina

- ♦ *Sorgenti:* fegato, pesce, pollame, cereali.
- ♦ *Funzione:* come vitamine B1 e B2.
- ♦ *Carenza:* pellagra, lesioni della pelle, convulsioni, disturbi dei riflessi.
- ♦ *Iperdosaggio:* lesioni epatiche, cefalea, crampi, asma.

Vitamina B5: Acido Pantotenico

- ♦ *Sorgenti:* tutti gli alimenti animali e vegetali.
- ♦ *Funzione:* liberazione di energia da zuccheri, proteine e grassi.
- ♦ *Carenza e Iperdosaggio:* non riportati.

Vitamina B6: Piridossina

- ♦ *Sorgenti:* lieviti, spinaci, piselli, banane, fegato e uova.
- ♦ *Funzione:* partecipa alla formazione dell'emoglobina e libera energia dalle proteine.
- ♦ *Carenza:* lingua liscia, lesioni della pelle, anemia, vertigini, calcoli renali, convulsioni.
- ♦ *Iperdosaggio:* non riportato.

Acido folico

- ♦ *Sorgenti:* spinaci, asparagi, insalata, carote, carne, uova, formaggi.
- ♦ *Funzione:* entra nella formazione delle cellule del sangue e del materiale genetico.

- ♦ *Carenza:* anemia megaloblastica, lingua liscia, diarrea.
- ♦ *Iperdosaggio:* interferisce con i farmaci anticonvulsivanti e antiepilettici.

Vitamina B12: Cianocobalamina

- ♦ *Sorgenti:* carne, latte. I vegetali non la contengono.
- ♦ *Funzione:* azione sul sistema nervoso, sintesi del materiale genetico, formazione di globuli rossi.
- ♦ *Carenza:* degenerazione dei nervi periferici, anemia megaloblastica, ma molto rara perché il fegato contiene scorte per tre anni.
- ♦ *Iperdosaggio:* non riportato.

Vitamina H: Biotina

- ♦ *Sorgenti:* carni, tuorlo d'uovo, vegetali, piselli, lievito di birra.
- ♦ *Funzione:* metabolismo degli zuccheri, grassi e proteine.
- ♦ *Carenza:* non riportato
- ♦ *Iperdosaggio:* alterazioni cutanee.

Vitamina C: Acido Ascorbico

- ♦ *Sorgenti:* agrumi, fragole, melone, patate, pomodori, vegetali a foglia verde.
- ♦ *Funzione:* interviene nella sintesi del collagene e nel mantenimento delle pareti vasali. È il veicolo del ferro e aumenta la sintesi di anticorpi.
- ♦ *Carenza:* scorbuto, sanguinamento delle gengive, perdita di denti, pelle secca, piaghe che non si rimarginano.
- ♦ *Iperdosaggio:* possibile formazione di calcoli renali.



Capitolo III

CONOSCIAMO IL NOSTRO CORPO

Facciamo quattro conteggi

*“Al corpo se tu non li rendi nutrimento ugual
al nutrimento partito, allora la vita manca
di valitudine, e se tu li levi esso nutrimento,
la vita in tutto resta distrutta.*

*Ma se tu ne rendi tanto quanto se ne distrugga
alla giornata, allora tanto rinasca di vita
quanta se ne consuma.”*

Leonardo Da Vinci

Il corpo umano per svolgere le proprie funzioni vitali richiede un continuo apporto di energia, sia in condizioni di riposo che di movimento; questa energia viene fornita dalla combustione degli alimenti e trasformata durante le fasi della digestione in calore e lavoro meccanico.

La demolizione degli zuccheri, proteine e grassi prende il nome di **catabolismo**. Dall'energia liberata partono i processi costruttivi che prendono il nome di **anabolismo**. Questo equilibrio meccanico tra processi distruttivi e costruttivi prende il nome di **metabolismo**.

Per *metabolismo basale* intendiamo la quantità giornaliera di energia, espressa in Kcal, di cui abbisogna il corpo umano per mantenersi in vita in condizioni di assoluto riposo.

Parliamo di quell'energia necessaria al funzionamento

degli organi vitali: la contrazione del cuore, la respirazione, l'attività escretiva dei reni, il mantenimento costante della temperatura corporea.

Ogni singola persona ha un proprio metabolismo basale che può variare in funzione del sesso, dell'età, della razza, del regime alimentare, del clima; ma, attenzione! Indipendentemente dalla velocità di dimagrimento di ogni singola persona, una dietoterapia personalizzata e portata avanti in maniera adeguata dal cliente non può far fallire il progetto di perdita di peso.

Nella mia attività professionale non sono mai incappato in *metabolismi resistenti* ad un corretto trattamento dietoterapico.

Il termine metabolismo resistente è una sciocchezza propagandata dai nostri mass-media che, purtroppo, creano ogni giorno delle resistenze psicologiche in persone che avrebbero il diritto / dovere di iniziare il proprio *viaggio di calo ponderale*.

Ci sono dei metodi, diretti e indiretti, per calcolare il metabolismo basale.

Statisticamente diciamo che il metabolismo basale è intorno alle 2000 Kcal nell'uomo e alle 1850 Kcal nella donna.

Tutte le persone, nell'arco della giornata, si muovono, lavorano, fanno sport, consumano dunque delle calorie aggiuntive al metabolismo basale.

L'insieme delle Kcal del metabolismo basale e dell'aggiunta energetica di cui abbiamo bisogno, nell'arco della giornata, rappresenta il nostro *fabbisogno energetico* (o fabbisogno calorico) nelle 24 ore.

Comunemente diciamo che il fabbisogno calorico varia, a seconda dei soggetti, tra le 2600 Kcal e le 4000 Kcal, secondo il grado di sedentarietà o meno del soggetto stesso.

Se le calorie introdotte con l'alimentazione sono uguali alle calorie consumate, stabilizziamo il peso. Se le calorie

introdotte sono minori delle calorie consumate, perdiamo peso; se sono maggiori, aumentiamo di peso.

CALORIE INTRODOTTE	=	CALORIE CONSUMATE	STABILIZZAZIONE DEL PESO
CALORIE INTRODOTTE	<	CALORIE CONSUMATE	DIMINUZIONE DEL PESO
CALORIE INTRODOTTE	>	CALORIE CONSUMATE	AUMENTO DEL PESO

Ogni dietologo, nel preparare una dieta, si trova dinanzi ad un problema risolvibile con estrema facilità: quello del computo delle Kcal da assegnare al soggetto sottoposto a dietoterapia. La difficoltà nel preparare una dieta, semmai riguarda la distribuzione della percentuale di zuccheri, proteine e grassi, nonché di sali minerali e vitamine per il benessere psicofisico. Purtroppo, queste semplici nozioni di dietetica medica vengono ancor oggi osteggiate dai giornali di moda, dai mass-media e da chi usa la scienza dietetica per scopi personali e non certo scientifici. Fioriscono così e dilagano erbe miracolose, farmaci risolutori, macchine brucia grassi fino alle mutilazioni degli interventi chirurgici. Il vero problema non risiede nella fallibilità della scienza medica perché conosciamo il valore energetico e le caratteristiche chimiche di ogni alimento, ma consiste nella disinformazione e nel condizionamento psicologico che viene fornito al soggetto con problemi di peso. La verità è semplice e al tempo stesso commovente. Tutti possiamo dimagrire se forniti di validi strumenti dietetici e aiutati nel processo di responsabilizzazione.

Proviamo ora a fare due conti e valutiamo, in termini matematici, come avviene il processo di dimagrimento.

UOMO ADULTO

METABOLISMO BASALE (2000 Kcal) + FABBISOGNO CALORICO
GIORNALIERO (600 Kcal) = **2600 Kcal**

Un uomo adulto, per mantenersi in vita e per muoversi nell'ambiente che lo circonda, deve per forza spendere almeno 2600 Kcal (e ci stiamo volutamente tenendo bassi come conteggio). A tale cifra dobbiamo aggiungere quello che per gli addetti ai lavori è *l'azione dinamico specifica degli alimenti (SDA)* che rappresenta il costo energetico della digestione, dell'assorbimento e della trasformazione degli alimenti complessi in nutrienti alimentari e quindi, nella sintesi di proteine, zuccheri e grassi. Tali Kcal sono circa il 10% di quello che mangiamo.

Esempio: se introduciamo 2000 Kcal con l'alimentazione, come prodotto finale troveremo 1800 Kcal. Qualunque soggetto, nell'arco delle 24 ore deve, per forza di cose, bruciare una quota di calorie che appartengono ai seguenti settori:

METABOLISMO BASALE (2000 Kcal) + FABBISOGNO GIORNALIERO
(600 Kcal) + 10 % Kcal SDA

Se gli forniamo una dieta di 1500 Kcal avremo il seguente consumo giornaliero:

METABOLISMO BASALE (2000 Kcal) + FABBISOGNO GIORNALIERO
(600 Kcal) + SDA (150 Kcal) = **2750 Kcal**

e ancora:

2750 Kcal (consumo giornaliero) - 1500 Kcal (dieta) = **1250 Kcal**

Il risultato così ottenuto di 1250 Kcal è il *deficit calorico* e il soggetto in questione, poiché necessariamente deve

consumare 2750 Kcal giornaliere, attingerà dalla propria banca personale, cioè dal proprio tessuto adiposo, le calorie di cui è in debito e quindi, perderà peso.

Procedendo: 1 Kg di tessuto adiposo trattiene in sé circa 7500 Kcal; il nostro soggetto in dieta, in una settimana, avrà un deficit calorico di:

$$1250 \text{ Kcal} \times 7 \text{ gg} = 8750 \text{ Kcal}$$

quindi, il suo dimagrimento settimanale sarà di Kg 1,170.

Ricordo che, quando abbiamo iniziato questo discorso, ci siamo volutamente tenuti bassi sui nostri calcoli, in special modo per quanto riguarda la quota del fabbisogno calorico giornaliero che sicuramente è maggiore delle 600 kcal. Un soggetto adulto brucia 1 kcal/minuto solo stando in piedi.

Rendiamoci conto però, che questi piccoli esempi dovrebbero confortarci e ricondurre il problema *grasso* ad una formula matematica elementare e far definitivamente svanire quelle sovrastrutture psicologiche che ci fanno pensare che il nostro sovrappeso od obesità siano frutto del destino o di una biologia a noi avversa. Noi e solo noi, siamo responsabili del nostro peso; è solo la falsa coscienza: "*mi ingrassa anche l'aria che respiro*" e la rinnovata disinformazione che quotidianamente ci investe (mass media e giornali di infimo ordine), che non ci permettono di fare una semplice analisi della realtà e sconfiggere così, il "nemico grasso".



Capitolo IV

PRIMA DELL'INCONTRO

"Camminare con le scarpe del paziente e guardare con gli occhi del paziente senza perdere di vista le proprie scarpe e i propri occhi".

R. D. Laing

Queste parole sono di un grande psichiatra britannico e le porto con me o meglio, dentro me, dai lontani anni del liceo. Credo di poterle ritenere il primo comandamento della mia pratica professionale.

Guardarmi dentro, sbirciare tra le emozioni, memorizzare sensazioni, un colore, una stonatura e poi guardare fuori; il tono della voce, uno sguardo, un atteggiamento del corpo di un cliente, di un amico, cercando di comprendere ciò che un'altra persona sente; la profonda differenza, il gesto fuori posto, la stonatura tra sentire ed agire.

Prima dell'incontro tra dietologo e cliente ritengo, parafrasando Garcia Lorca, che il *"terribile è già accaduto"*; ma attenzione! Non il *terribile* nel gergo letterale del termine, ma tutto quel magma di emozioni, ansia, paura di non riuscire, bisogno di aiuto, volontà di trasformazione fisica e psicologica che il cliente in maniera indistinta, forse confusa, ricerca nel dietologo.

Credo che non si possa esercitare bene questa professione se il dietologo e i collaboratori non abbiano chiaro ed usino quotidianamente, come un chirurgo usa il proprio bisturi, un approccio metodologico *"a priori"*, prima

dell'incontro con il cliente, prima di quella telefonata che potrà riaprire le porte alla solarità che ognuno merita nella propria esistenza.

Giorgio Gaber, che ho avuto l'immensa fortuna di conoscere ed amare, diceva spesso: *"Non l'abbiamo rubata la gioia di vivere, ci spetta di diritto!"*.

Nella mia ormai venticinquennale attività di consulenza dietetica credo di aver individuato tre fasi che riguardano ciò che accade nel "futuro cliente" che sta prendendo peso prima del fatidico incontro con il dietologo.

1° fase - Negazione e razionalizzazione del proprio peso in crescita

La mia immagine mentale, la percezione simbolica che ho della mia persona è di una figura snella, quantomeno magra, anche se i chili cominciano ad abbondare; si forma cioè una dissociazione, una discrepanza, tra l'immagine reale (il mio peso) e l'immagine mentale che io evoco; è, insomma, come se mente e corpo assumessero dei giudizi diversi su un'unica immagine.

Dalla negazione del proprio peso in espansione fioriscono dal nostro inconscio, i processi di razionalizzazione che ci "difendono" dalla cruda realtà.

Sono pur sempre magro anche se con pochi chili in più, in fondo sto bene anche così, basta aumentare un buco nella cinta o, se donna, comprare una gonna di una taglia maggiore.

In questa prima fase si accetta il disagio fisico come fosse una cosa normale, addirittura banale e si razionalizza il disagio psichico; in fondo voglio essere accettato come persona, per la sostanza del mio essere, non per la "forma" esteriore.

Questa prima fase può durare anche moltissimi anni, la persona obesa modifica e razionalizza anche il proprio carattere sviluppando doti di "simpatia" sempre maggiori per essere accettata dal mondo.

2° fase - La percezione della "realtà"

Arriva sempre il momento nella vita in cui dobbiamo fare i conti con ciò che abbiamo volutamente o inconsciamente ritardato e ritenuto erroneamente non essere un problema.

La mia immagine mentale di "magro", come un killer prima di uccidere la propria vittima, si toglie la maschera e scivola, inondandola, sull'immagine corporea.

Adesso li vedo i miei chilogrammi di troppo, li sento tutti.

Sono obeso, non riesco a muovermi, nemmeno ad allacciarmi le scarpe, non posso più guardarmi allo specchio.

Una miriade di orribili visioni si materializzano come dal nulla. *Non valgo niente, sono un debole, gli altri sono migliori di me; sono schiavo del cibo; il cibo è il mio nemico ma, al tempo stesso, è l'unica isola in cui posso ancora trovare sollievo.* Ansia, a volte profonda angoscia, una immensa disistima ci fa brancolare nel buio e cadere in un baratro senza fondo. È questa una fase di estrema sofferenza, ove le difese che avevamo ostentato, a volte con note di vanto, non trovano più nessun appiglio.

"Il terribile sta accadendo"; questo profondo incubo non riguarda, però, solo gli obesi. Anche persone con leggero sovrappeso possono essere catapultate, dal giorno alla notte, in questo inferno apparentemente senza via d'uscita.

Destino dell'uomo però, è che bisogna conoscere la notte affinché si possa gioire della luce dell'alba. Da questo momento terribile e solitario una lucina compare: è tempo che non la lasci sfuggire. *Basta! Non ce la faccio più! Ho bisogno di pensare a me stesso! È tempo che mi prenda la responsabilità dei miei chili di troppo! Ora telefono al dietologo!*

3° fase - La richiesta d'aiuto

Normalmente, i clienti che arrivano al mio studio non prenotano la prima visita recandosi in segreteria, ma una

telefonata interrompe il silenzio che hanno avuto spesso per anni con se stessi.

È difficile forse spiegare a parole ciò che provo ogni volta dall'altro capo del filo quando sento una persona che richiede aiuto. Le parole del cliente a volte, ricalcano i temi della normalità ostentata, a volte traspare una voce tremula, timida, impacciata; oppure un'ansia regna sovrana; ma in tutti i clienti, leggendo il timbro della voce, ci sono il bisogno, l'urgenza di una richiesta di aiuto, un profondo, inalienabile diritto di trasformare se stessi e di ridiventare protagonisti della propria esistenza.

Forse tutto questo il cliente non lo sa, non lo percepisce coscientemente; ma "il terribile è già accaduto" e il dietologo ha l'obbligo di sapere e porgere tutta la propria professionalità per risolvere il problema. La professionalità da sola, però, non basta. Le ansie e i chili di troppo del cliente devono diventare i fardelli del dietologo senza che ne venga, tuttavia, sommerso.

Adesso, però, fermiamoci qui; è tempo che il dietologo ed il cliente si preparino al primo colloquio. Lasciamo all'incontro reale le sorti della nostra battaglia.



Capitolo V

L'INCONTRO DIETOLOGO - CLIENTE

*Siediti all'ombra e abdica,
sii il Re di te stesso!*

Fernando Pessoa

È giunto finalmente il momento dell'incontro reale. Due persone, una di fronte all'altra, cercano ognuna a suo modo, un segno di calore solidale, di valutare se è possibile un confronto attraverso la parola, uno sguardo, una postura del corpo.

Il cliente ha un estremo bisogno di fidarsi del dietologo ma tante volte, troppe forse, la speranza di ritrovare se stesso è naufragata in un'illusione cocente.

Per chi, come me, ha vissuto migliaia di volte questo primo incontro, le parole del cliente assumono delle caratteristiche di ripetitività: *"Dottore, voglio provare a dimagrire, ma dubito che ce la farò; ho un metabolismo lento; mangio poco e tuttavia, aumento di peso; ho modificato il mio carattere; tendo a nascondermi; fatica a fare le scale"*.

In questo momento credo che un buon professionista debba abbandonare il mondo superficiale delle parole e immergersi in ciò che il cliente sta veramente comunicando: egli ci sta aprendo al suo mondo fatto di ansia, paura, speranza di trasformazione, certezza della sua presunta debolezza e fallibilità.

Se però è vero che *“non è la rigida quercia ma il flessuoso bambù che resiste alla furia del vento”*, forse la presunta debolezza del cliente è solo la magica fragilità di un altro essere umano, diverso da noi ma comune a noi, che supera le difese che quotidianamente ci imponiamo e allaga il mondo per gridare il proprio diritto alla sovranità su se stesso.

È giunto il momento che il dietologo, approfittando di una pausa del cliente, prenda in mano le redini dell'intera situazione.

Il processo di dimagrimento può avvenire solo se il dietologo e il cliente costruiscono insieme quello che da sempre, uso chiamare un'“alleanza terapeutica”: un rapporto in cui la fiducia è regina del gioco e ne determina i risultati.

A tale proposito però, è importante che il dietologo getti un buon seme fin dal primo incontro e costruisca le regole della futura alleanza.

Un rapporto professionale o quanto meno adulto, prevede un contratto che non deve essere imposto ma proposto e accettato da ambo le parti, fatto di diritti-doveri e alimentato da ciò che è realmente giusto per gli obiettivi da raggiungere insieme.

IL CONTRATTO TERAPEUTICO

Garanzie fornite dal dietologo

1. Dieta personalizzata secondo i bisogni alimentari
 - con cibi pesati
 - senza pesare i cibisecondo i ritmi quotidiani e lavorativi del cliente.
2. Assenza di effetti collaterali della dietoterapia di qualunque genere e natura.
3. Assenza di fame.
4. Mantenimento o ristabilimento dei principali parametri ematici solo con una corretta alimentazione:
 - glicemia
 - colesterolo
 - trigliceridi
 - uricemia
 - proteinemia
 - ecc.
5. Velocità di dimagrimento minima: Kg 1 e $\frac{1}{2}$ settimanale o meglio 6 Kg in 28 giorni.
6. Un pasto libero settimanale.
7. Un controllo settimanale per la valutazione del peso e successiva lezione teorico-pratica.
8. Reperibilità telefonica per eventuali consigli e sostituzioni alimenti.
9. Chiarezza sull'onorario professionale.

Garanzie verso il dietologo

1. Rispetto dell'orario della lezione. Il cliente è pregato di avvisare la segretaria almeno 24 ore prima se non può partecipare all'incontro.
2. Divieto dell'utilizzo dell'orario della lezione solo per visualizzare il proprio peso. Le lezioni sono fondamentali per non seguire la dieta in maniera passiva.
3. Evitare di disturbare la lezione (ritardi, uso del cellulare, ecc.).
4. Avvisare il dietologo se durante la settimana non si riesce a portare avanti la dieta correttamente.
5. Non saltare le lezioni settimanali se non si è dimagriti.
6. Portare sempre la dieta e la relativa cartellina ai controlli.
7. I clienti non possono far partecipare al gruppo persone esterne (vedi parenti, amici, ecc.) in quanto il gruppo è uno strumento fondamentale del nostro lavoro e deve essere tutelato da qualsiasi forma di ingerenza esterna.
8. Essere in regola con l'onorario professionale.
9. Il ciclo di dietoterapia, anche da un punto di vista economico, ha la durata di 28 giorni, indipendentemente se il cliente salti una o più sedute. Chiaramente il ciclo sarà modificato, sotto questo profilo, se le responsabilità del non avvenuto incontro siano di competenza del centro dietologico.

Stabiliti i termini reali del contratto terapeutico è fondamentale che il dietologo valuti al momento, nel qui e ora, se il cliente è potenzialmente pronto al *viaggio*.

La tappa successiva è la preparazione dello schema dietetico, costruendo insieme al cliente, quello che diverrà per un periodo di tempo più o meno lungo a seconda dell'obiettivo da raggiungere, il suo quotidiano alimentare.

È chiaro che la parte del bilanciamento tecnico-biochimico della dieta è di esclusiva pertinenza del professionista per ciò che riguarda la quantità di zuccheri, grassi, proteine, sali minerali, vitamine da inserire nella dieta stessa.

Il cliente può scegliere il tipo di colazione, il numero dei pasti, gli alimenti da escludere e quelli che piacciono di più, dando anche indicazione di una cadenza settimanale.

Il cliente inoltre può scegliere il classico panino a pranzo, se motivi di lavoro o esigenze personali gli impongono tali preferenze.

Preparare la dieta insieme è il primo momento fondamentale della collaborazione tra medico e cliente. Una collaborazione ed una comunicazione che potrà poi essere rinnovata nei momenti a venire, nelle difficoltà e nella gioia che la trasformazione fisica e psicologica porterà al cliente; perché nessuno di noi l'ha rubata la gioia di vivere, ma ci spetta di diritto.



Capitolo VI

LA CONSEGNA DELLA DIETA

*Il vero viaggio non consiste
nello scoprire nuove terre
ma nell'avere nuovi occhi.*

Marcel Proust

È finalmente giunto il momento in cui il dietologo e il cliente si confrontano con qualcosa di pratico, il manuale della dieta, che insieme hanno costruito e a cui rivolgono aspettative concrete.

Il dietologo ha il dovere di spiegare come è stata costruita la dieta, di quante kcal è fornita, come pesare gli alimenti, visualizzare la quantità di olio, zucchero, caffè, come sostituire gli alimenti se si ha la difficoltà al momento di reperirli.

È però di fondamentale importanza valutare insieme se sono state rispettate le scelte del cliente quali: il tipo di colazione, il numero dei pasti, l'esclusione dei cibi non graditi e l'eventuale cadenza settimanale degli alimenti preferiti.

In questo modo il cliente potrà sentirsi parte integrante nella costruzione e condivisione del proprio schema alimentare.

A questo punto è importante non affidarsi al caso, ma tracciare sulla cartellina, dopo aver pesato il cliente, l'obiettivo del primo ciclo di dieta della durata di 28 giorni e di 6 kg minimi di dimagrimento, rinforzando così alcune caratteristiche del contratto di "alleanza terapeutica".

Il dietologo sta proponendo al cliente non una dietoterapia passiva, relegandolo ad essere solo un fedele esecutore senza alcun potere decisionale, ma di essere attivo nella possibilità di svolgere il proprio viaggio di trasformazione come artefice di se stesso.

Siamo al punto di partenza di un magico, magnifico, commovente percorso, fatto di momenti di gioia, di umana partecipazione ma necessariamente carico di insidie, di ostacoli, di momenti di accorata difficoltà ed amarezza.

Ci sono momenti del *viaggio* in cui percorreremo un'autostrada libera e senza ingorghi, con un caldo ed accogliente sole di primavera; ci saranno momenti in cui ci sarà freddo e forse anche neve e dovremo necessariamente rallentare; ma la forza della nostra "alleanza terapeutica" e gli obiettivi conosciuti a priori saranno i nostri punti cardinali, il nostro faro per orientarci. Ricordiamoci sempre che in un percorso dietetico, come del resto nella vita quotidiana, bisogna affrontare la notte per godere della luce del sole.

Per meglio orientare il lettore, propongo di seguito due schemi dietetici personalizzati: il primo, con il panino a pranzo; il secondo, come esempio di pranzo casalingo.

Ricordo che questo schema è il primo giorno teorico di alimentazione e che la dieta completa è di 28 giorni; è scientificamente impossibile calcolare una dieta equilibrata con tutti i costituenti alimentari presenti nell'arco di un solo giorno.

PAOLO BIANCHI

ELABORATA IL 30/9/2009

ALIMENTAZIONE GIORNO 1

PRIMA COLAZIONE

CAPPUCCINO (Latte g70) E CORNETTO	238.6
-----------------------------------	-------

SECONDA COLAZIONE

ROSETTA	g 50	156.9
foglie di insalata		4.0
prosciutto sgrass.	g 30	47.7

PRANZO

ROSETTA	g 50	156.9
mortadella suino	g 30	104.6

TERZA COLAZIONE

ROSETTA	g 50	156.9
foglie di insalata		4.0
bresaola	g 30	75.4

CENA

SPAGHETTI	g 40	154.5
salsa di pomodoro	g 80	17.4
cipolla o aglio		7.0
fagiolini verdi	g 100	19.3
VITELLO MAGRO	g 110	103.3
INSALATA O CICORIA	g 150	30.3
limone (succo)		1.1
PERE	g 100	43.7

CIBI E CONDIMENTI DA DISTRIBUIRE A PIACERE NEI PASTI

PANE COMUNE	g 30	94.2
CAFFE'	n. 1	15.8
ZUCCHERO	g 5	20.5
OLIO	g 4	36.4

CALORIE DA FORNIRE	1460.20	344.40	861.00	254.80
CALORIE FORNITE	1488.72	335.93	872.81	279.99

MARIO ROSSI

ELABORATA IL 30/9/2009

ALIMENTAZIONE GIORNO 1

PRIMA COLAZIONE

CAPPUCCINO (Latte g 70) E CORNETTO	238.6
------------------------------------	-------

PRANZO

RISO O RISO INTEG.	g 70	275.2
salsa di pomodoro	g 80	17.4
cipolla o aglio		7.0
funghi coltivati	g 100	20.7
PETTO DI TACCHINO	g 220	299.9
limone (succo)		1.1
INSAL. DI CETRIOLI	g 150	21.9
MELE	g 300	145.8

CENA

MELANZANE	g 200	32.0
VITELLO MAGRO	g 80	75.1
POMODORI	g 200	36.2
aglio e prezzemolo		5.2
UVA	g 200	133.6

CIBI E CONDIMENTI DA DISTRIBUIRE A PIACERE NEI PASTI

PANE COMUNE	g 30	94.2
CAFFE'	n. 1	15.8
ZUCCHERO	g 10	41.0
OLIO	g 4	36.4

CALORIE DA FORNIRE	1460.20	344.40	861.00	254.80
CALORIE FORNITE	1497.03	368.50	852.43	276.10

N.B.: questi schemi sono un semplice esempio; non possono essere concepiti come diete complete.

Conosciamo il nostro schema dietetico

È fondamentale che il cliente sappia decodificare completamente e senza interpretazioni personali, ciò che sta leggendo.

Lo schema dietetico è stato elaborato in base al peso iniziale, età, sesso, altezza, conformazione morfologica, patologie croniche, eventuali farmaci assunti, attività fisica svolta nell'arco della giornata.

Il cliente ha scelto il numero dei pasti, gli alimenti preferiti con eventuale cadenza settimanale e ha escluso gli alimenti non graditi.

Prendiamo come esempio lo schema precedentemente illustrato del primo giorno di dietoterapia e impariamo a leggerne il contenuto.

- *Tutti gli alimenti vanno pesati crudi e a peso netto.*
- *Tutti gli alimenti si possono spostare nell'arco della giornata facendo attenzione a non saltare i pasti principali (pranzo e cena); vedi cap. n. XI.*
- *Gli alimenti si possono cambiare solo con lo schema di sostituzione inserito nell'ultima pagina della dieta; vedi cap. n. XVIII.*
- *Nella 1ª settimana bisogna pesare anche le verdure potendole cambiare a proprio piacimento.*
- *Nella 2ª settimana le verdure saranno a volontà e di più tipi, bevendo come minimo 1 litro e $\frac{3}{4}$ di acqua.*
- *Si possono usare a volontà spezie, sale, limone e salsa di pomodoro.*
- *4 gr di olio = 1 cucchiaino da caffè.*
- *5 gr di zucchero = 1 cucchiaino da caffè.*
- *4 gr di olio = 1 dado di carne.*
- *Non si può usare aceto.*

- Si può utilizzare il dado vegetale.
- Si può usare il dolcificante acalorico.
- È consentito bere tè semplice con limone a volontà, senza però modificare la quota del litro e mezzo minimo di acqua giornaliera.
- È possibile aumentare fino a 3 i caffè nella giornata, oltre ai cappuccini scritti sullo schema.
- I cibi e i condimenti da distribuire a piacere nei pasti sono da consumare e non da sottrarre ai cibi sopra descritti.
- L'ultima fila di numeri a destra dell'osservatore, riguarda le kcal dell'alimento in funzione dei grammi assegnati.

In basso, sulla sinistra, risulta una discrepanza tra le calorie da fornire nell'arco della giornata e quelle effettivamente fornite. Questo non è un errore del dietologo o del computer, ma un semplice e risolutivo trucco per non creare assuefazione al soggetto con una quantità di kcal costanti. Nel corso della settimana ci saranno, nelle pagine successive dello schema, giorni in cui le kcal fornite saranno superiori alle kcal da fornire e viceversa. A seguire, sullo schema di fondo pagina, ci sono in sequenza le kcal relative a: proteine-zuccheri-grassi assegnati nella giornata.

Il libro della dieta consta di 28 giorni consequenziali; non si può replicare lo stesso giorno, poiché i costituenti nutrizionali sono inseriti nell'arco dei 7 giorni, al fine di garantire una dieta equilibrata.

LE FASI DEL VIAGGIO

“A Scuola Dimagrendo” prevede tre fasi fondamentali per raggiungere l'obiettivo della perdita di peso in maniera rapida e cosa ancor più importante, definitiva.

- ♦ 1ª fase: dimagrimento

- ♦ 2ª fase: mantenimento
- ♦ 3ª fase: stabilizzazione del peso

Le prime due fasi sono obbligatoriamente affidate alla frequenza settimanale della scuola. La terza fase è facoltativa e il cliente può scegliere se seguirla insieme al dietologo o autonomamente.

1ª Fase: dimagrimento

Questo periodo è impostato su singoli cicli consequenziali di 28 giorni cadauno in cui è prevista una perdita di peso di 6 kg minimi.

Le lezioni daranno al cliente la possibilità di scegliere fra le diverse prescrizioni dietetiche, entrare in contatto con i cardini biochimici e matematici della propria dieta, acquisire una propria duttilità nella sostituzione degli alimenti, nella modalità di cucinare i cibi e naturalmente, visualizzare settimanalmente il proprio percorso dietetico.

Ricordo che la dietoterapia è un *viaggio personale* di trasformazione fisica e psicologica. Dunque è di fondamentale importanza che le lezioni di biochimica siano alternate da approfondimenti di ordine psicologico e metodologico per continuare il nostro viaggio.

La durata del dimagrimento chiaramente, è collegata al tipo di sovrappeso del cliente.

L'obiettivo è il proprio "*peso desiderabile*" e non il "*peso forma*".

2ª Fase: mantenimento

Si articola in un unico ciclo di 28 giorni e serve per rendere graduale il passaggio da una dietoterapia altamente controllata ad una alimentazione libera.

Il mantenimento è una fase obbligatoria da svolgere insieme al dietologo.

Sinteticamente, avremo poi modo di parlarne in maniera più dettagliata, è composto da 5 pasti giornalieri con la

colazione che il cliente deve attingere dall'ultima dieta e da 2 spuntini (seconda colazione e merenda) a scelta tra uno yogurt alla frutta o 150 gr di frutta consigliata o un cappuccino da 100 gr.

Nel computo della settimana abbiamo 14 pasti principali (7 pranzi e 7 cene) di cui 9 liberi (come il pasto libero della dieta, senza frutta secca e bevande) e 5 consegnati dal dietologo e che risulteranno i pasti che stabilizzeranno il peso settimanale.

3ª Fase: stabilizzazione del peso

Il cliente è finalmente libero di gestire se stesso da un punto di vista alimentare; avrà conseguito i propri obiettivi di perdita di peso e avrà introiettato delle regole che, se rispetterà, gli permetteranno al 100% di stabilizzare il proprio peso proseguendo da solo, servendosi del dietologo anche solo per telefono senza più impegno economico ed alimentare.

Solo se il cliente vorrà, potrà seguire questa fase insieme al proprio dietologo con un incontro mensile e con un contributo economico di minima entità.

Nel capitolo dedicato alla stabilizzazione del peso analizzeremo dettagliatamente gli aspetti teorico-pratici di tale argomento.

"In questo tipo particolare di viaggio, la direzione che dobbiamo prendere è quella di indietro e dentro, perché fu andando all'indietro che noi cominciammo ad andare sempre più in basso e fuori di noi!"

R. D. Laing

Il tema del "viaggio" alberga da sempre nell'animo dell'uomo e si fonde e confonde con la natura stessa dell'essere umano. Tutte le culture, fin dai primordi, hanno esaltato e anche demonizzato questo grande simbolo.

Il primo romanzo della cultura occidentale è l'*Odissea*: un magico e travagliato viaggio che porterà Ulisse a sfidare gli dei, a superare le Colonne d'Ercole unicamente per il profondo bisogno insito nella natura umana della conoscenza.

La *Divina Commedia* è un viaggio in cui Dante, accompagnato da Virgilio prima e da Beatrice nel Paradiso, sfida il concetto stesso di limite umano per elevarsi e cercare di comprendere una più alta dignità di essere finalmente *persona*.

La nostra vita è un "grande viaggio" nell'incessante ricerca di migliorare noi stessi.

La dieta è un piccolo grande "viaggio" per riprenderci quello che le problematiche del quotidiano, unite all'incapacità di gestire noi stessi, ci hanno tolto.

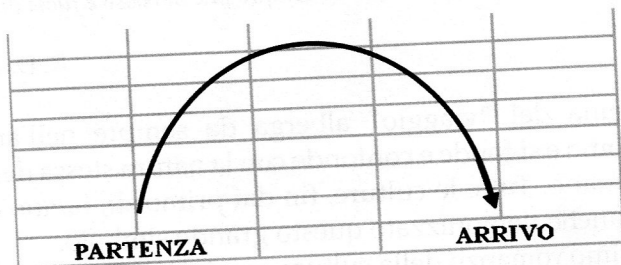
Se però è vero che non possiamo uccidere parti di noi ma

solo nasconderle alla nostra coscienza, sotterrandole con del peso in eccesso, ecco che arriva sempre il momento e dobbiamo saperlo cogliere, in cui qualcosa dentro noi ci parla o forse urla il proprio diritto di tornare alla luce.

Ed eccoci qui nella nostra "Scuola", insieme al gruppo ma necessariamente soli, ad affrontare la nostra *Odissea dietetica*.

Credo sia di fondamentale importanza aiutare il cliente a comprendere che il processo dietetico è un "viaggio" carico di splendidi incontri e di paesaggi forse mai immaginati, ma altrettanto pieno di insidie ed ostacoli e persino di falsi mostri che cercheranno di oscurare il cammino e fermarci.

Mi piace simbolizzare il viaggio con un arco più o meno grande a seconda dei kg di peso in eccesso:

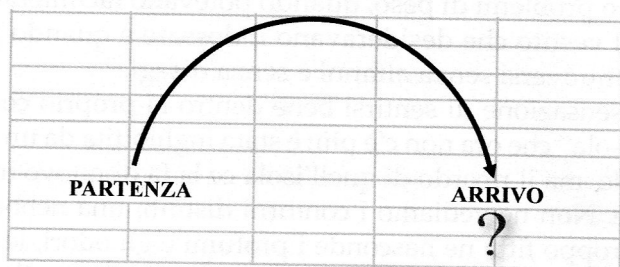


Un viaggio che si definisce tale ha una partenza e una speranza della fine. Cerchiamo ora di vedere più da vicino qual è il nostro punto di arrivo.

Anni di lavoro con i gruppi, con l'immenso contributo emotivo che i clienti elargiscono quotidianamente, mi hanno permesso di focalizzare sempre meglio ciò che riguarda la finalità del viaggio dietetico.

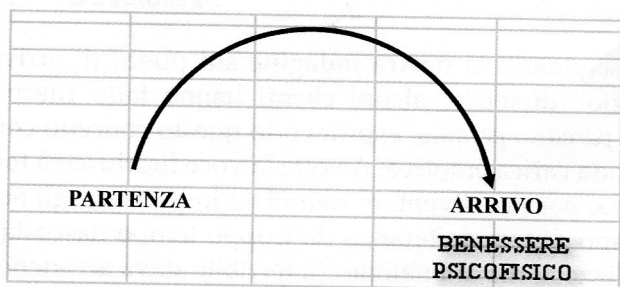
Facciamo però parlare il cliente, perché ritengo di fondamentale importanza che in alcuni momenti non sia il dietologo a fare lezione ma l'esperienza delle persone, la loro emotività, il loro bisogno di trasformazione siano l'essenza stessa di una vera ricerca metodologica.

Cosa ci aspetta alla fine del "viaggio"?



Alcuni clienti iniziano il percorso dietetico perché vogliono stare meglio, in *salute*: respirare meglio, muoversi con minor disagio, ristabilire i valori pressori e ridurre il tasso di colesterolo nel sangue. Motivazione questa certamente nobile ma, paradossalmente, una volta raggiunti questi risultati, la quasi totalità dei clienti si rende conto che, dietro questo obiettivo importante, prende corpo e si visualizza un obiettivo più grande, prima inimmaginabile.

Il nostro stato di *salute* non è soltanto assenza di malattia ma un benessere psicofisico nel quale possiamo muoverci con fluidità percependo la nostra energia vitale.

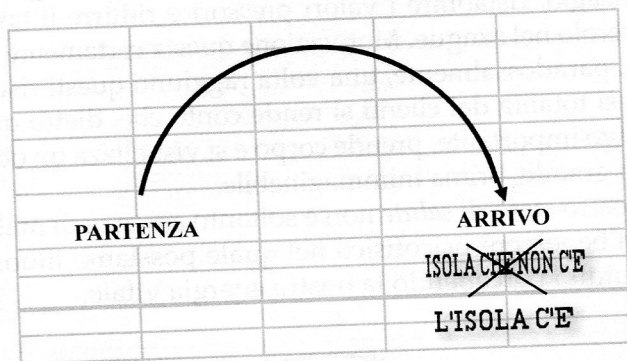


Alcuni clienti, parafrasando la favola di Peter Pan, parlano di un'isola che non c'è, ma c'è.

Le persone che accumulano molti kg di sovrappeso nel corso degli anni conservano nel proprio intimo la memo-

a di un proprio stato psicofisico precedente, quando non erano problemi di peso, quando potevano facilmente trovare il vestito che desideravano indossare e quando potevano muoversi senza affanni e senza disagi.

La sensazione di sentirsi bene dentro al proprio corpo è un' "isola" che ora non c'è più; è stata inghiottita da un mare crudele, ma il ricordo di quell'isola ce la fa di nuovo immaginare. Non ne vediamo i contorni distinti, una nebbia ancora troppo fitta ne nasconde i profumi e gli odori, le coste rastagliate e le spiagge accoglienti. Ma l'isola c'è! Dobbiamo prenderci la responsabilità di nuotare controcorrente per aggiungere il nostro sogno e trasformarlo in realtà.

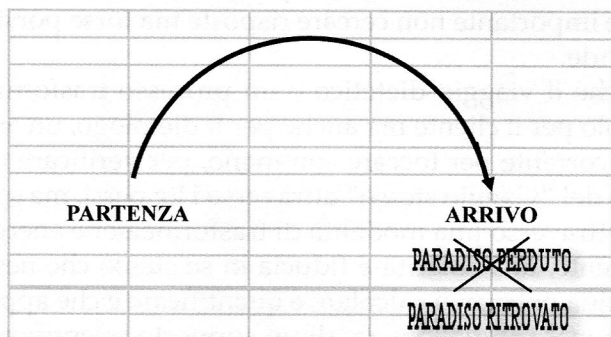


Proseguendo la nostra indagine sul punto di arrivo del "viaggio" dietetico, alcuni clienti hanno fatto riferimento ad un *paradiso perduto*, esprimendo questo concetto con una profonda carica emotiva. A volte la voce fuoriusciva tonante e sicura, per poi diventare tremula e impacciata; gli occhi si velavano di una sofferenza da troppo tempo nascosta e razionalizzata; ma attenzione: "il terribile stava accadendo".

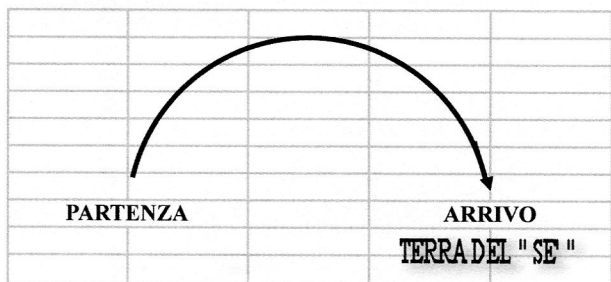
Prendere contatto con le proprie emozioni, sentire il negativo salire dalle nostre viscere non è certo confortante, ma è un momento altamente fertile per un movimento finalmente trasformativo. Il sacro bisogno di riprenderci noi stessi ed essere artefici della nostra vita può, a volte, essere

vissuto come un nostalgico e amaro ricordo di tempi ormai trascorsi: un *paradiso perduto*, per l'appunto.

Vedere però il negativo dentro di noi, sentirlo proprio e addirittura mordere le nostre carni è la condizione necessaria e sufficiente, unita alla professionalità e all'accoglienza di chi quotidianamente lavora in questo campo, per viverci finalmente la commozione e la gioia di un *paradiso ritrovato*.



Altri clienti parlano dell'obiettivo dietetico da raggiungere come un punto di arrivo che si trasforma all'istante in un punto di partenza. È la terra del *sé*; un luogo non luogo, un punto dello spazio fisico e psicologico dove i vari aspetti della nostra personalità finalmente integrati e non più contrastanti, possono essere portatori di un'energia interna, di una carica vitale che si alimenta da sola e sgorga dall'interno non più soffocata dalle esperienze spesso frustranti, che il mondo esterno ci impone.



A questo punto io non so se il tema del viaggio dietetico sia stato da me approfondito in maniera esauriente o quanto meno sufficientemente comprensibile. La ricerca in dietetica, è un viaggio illimitato che pone sempre nuovi interrogativi e nuovi orizzonti e non mi interessano le risposte preconfezionate.

So che il mio lavoro a volte presenta momenti di stallo, dove è importante non cercare risposte ma forse porsi altre domande.

So che il viaggio dietetico è un processo trasformativo non solo per il cliente ma anche per il dietologo, un andare controcorrente per toccare con mano, per verificare il momento del "viaggio stesso" attraverso i kg persi, ma soprattutto attraverso una modalità di trasformazione energetica del cliente, una solarità e fiducia in se stesso che nessuna macchina potrà mai calcolare e quantificare e che appartiene alla magia, quella vera, di un supporto scientifico quale la dieta e di uno staff professionale, di un cliente e un gruppo che miscelandosi insieme, ma altamente distinti, trasformano un qualcosa in qualcos'altro che profuma di vita.

IL VIAGGIO TRA CORPO E PSICHE

Se penso a me come persona, ho la percezione e la chiarezza di una unicità che mi caratterizza e personalizza e che mi differenzia dagli altri esseri umani, ma altrettanto chiaramente percepisco che siamo tutti uguali.

Ognuno di noi è costituito da un corpo che è regolato da leggi che la scienza ci sta aiutando a conoscere.

Da un punto di vista strettamente dietetico possiamo assimilare il nostro corpo ad una macchina che deve produrre energia per soddisfare l'intero sistema vitale. E questo corpo è da sempre regolato da leggi biologiche, altamente meccanicistiche e ripetitive, che fanno parte della biochimica e della matematica. Se ingeriamo più calorie di quante ne bruciamo, aumentiamo di peso.

Nei capitoli precedenti abbiamo visto come è divenuto estremamente semplice con la moderna dietetica ridurre il peso corporeo. Le cose però si complicano e non di poco, perché un settore del nostro corpo è dotato di cellule particolari che sono fruitrici del pensiero.

Il nostro cervello è composto da miliardi di neuroni che intersecandosi tra loro producono qualcosa che sicuramente è un prodotto biochimico ma è anche qualcosa di altro; sono i nostri pensieri, emozioni, sensazioni, paure, bisogni, colori che formano in sostanza la nostra psiche.

Il viaggio dietetico può avvenire solo se la psiche collabora col corpo; solo allora si crea quel movimento che comporta una trasformazione del nostro corpo misurabile sulla bilancia e quella trasformazione psicologica che ci permette di ritrovare il nostro paradiso perduto.

Già, ma come possiamo mettere in parallelo il lavoro del corpo con quello della mente se è esperienza di tutti noi che mente e corpo sono dei rivali che da sempre si contendono la supremazia sull'essere umano?

Siamo arrivati al punto cruciale, al nodo della dietetica.

Credo che prima di procedere nella ricerca di una metodologia pratica per creare una alleanza che diverrà terapeutica tra psiche e corpo, dobbiamo scandagliare meglio ciò che la nostra mente produce in un percorso dietetico.

Ritengo che potremmo definire come positivi quei pensieri che verranno poi trasformati in azione, in lavoro dietetico e quindi in risultato e negative le altre modalità di pensiero che produrranno una forza opposta e contraria e che cercheranno di far vacillare e rischiare di affondare la nostra speranza di trasformazione.

Tra i pensieri positivi metterei in primo piano il diritto-dovere che ognuno di noi ha di migliorare se stesso, sia sul versante fisico che psicologico, quella spinta che deve divenire movimento per trasformare la propria condizione. E di contro, tra le modalità negative, metterei in risalto la “falsa coscienza” che il cliente obeso ha di sé e le “difese” che costruisce intorno al problema peso.

Il lavoro di un buon dietologo credo che debba essere soprattutto un paziente ascolto nel riconoscere le “sovrastutture”, le razionalizzazioni che il cliente elabora settimanalmente e rompere pian piano quella sua resistenza psicologica che intrappola la “vera coscienza”, quel diritto inalienabile che ognuno ha su se stesso.

Adesso però, fermiamoci qui e facciamoci rapire dalle splendide parole che una poetessa ci ha donato, forse divagando sui nostri stessi temi!

Lentamente muore
 chi diventa schiavo dell'abitudine,
 ripetendo ogni giorno gli stessi percorsi,
 chi non cambia la marcia,
 chi non rischia e cambia colore dei vestiti,
 chi non parla a chi non conosce.
 Muore lentamente chi evita una passione,
 chi preferisce il nero su bianco
 e i puntini sulle "i"
 piuttosto che un insieme di emozioni,
 proprio quelle
 che fanno brillare gli occhi,
 quelle che fanno
 di uno sbadiglio un sorriso,
 quelle che fanno battere il cuore
 davanti all'errore e ai sentimenti.
 Lentamente muore
 chi non capovolge il tavolo,
 chi è infelice sul lavoro,
 chi non rischia la certezza
 per l'incertezza per inseguire un sogno,
 chi non si permette
 almeno una volta nella vita
 di fuggire ai consigli sensati.
 Lentamente muore chi non viaggia,
 chi non legge,
 chi non ascolta la musica,
 chi non trova grazia in se stesso.
 Muore lentamente
 chi distrugge l'amor proprio,
 chi non si lascia aiutare;
 chi passa i giorni a lamentarsi
 della propria sfortuna o
 della pioggia incessante.
 Lentamente muore
 chi abbandona un progetto

*prima di iniziarlo,
chi non fa domande
sugli argomenti che non conosce,
chi non risponde
quando gli chiedono
qualcosa che conosce.
Evitiamo la morte a piccole dosi,
ricordando sempre che essere vivo
richiede uno sforzo
di gran lunga maggiore
del semplice fatto di respirare.
Soltanto l'ardente pazienza porterà
al raggiungimento
di una splendida felicità.*

Martha Medeiros



Capitolo VIII

LA SINDROME DEL BRUTTO ANATROCCOLO ovvero LA PRIMA SETTIMANA DI DIETA

*La schiusura del bozzolo per la larva
è la morte, ma sta nascendo una
magnifica farfalla.*

Proverbio cinese

Siamo alla prima settimana di dieta. Eccoci in campo a condurre la nostra battaglia nei confronti dell' "avversario grasso", se dobbiamo perdere solo pochi kg o francamente in prima linea a dar guerra al "nemico grasso", se siamo matematicamente obesi.

Dobbiamo dunque schierare il nostro esercito con la consapevolezza umile, ma non disarmata, che il nemico è forte ma non invincibile.

Già, ma di quale esercito disponiamo? *In primis* il cliente in questa prima fase è dotato della propria forza di volontà, del bisogno di infliggere una ferita alle linee nemiche, di andare incontro al "se stesso" di tanto tempo fa.

È una fase questa, di estrema delicatezza perché il cliente confonde spesso la propria fragilità con la presunta debolezza personale; se però si guarda intorno, percepisce che non è solo, che può contare sull'appoggio professionale dello staff; c'è poi il gruppo con cui confrontarsi, altri soldati che hanno già vinto la prima battaglia.

Il cliente ha un'arma biochimica nelle sue mani, "il manuale della dieta", che deve imparare a gestire. Inoltre c'è il controllo settimanale di verifica del proprio peso e poi, c'è il telefono per derimere gli ultimi dubbi. Esiste di fatto un esercito armato dal "*principio di realtà*" che offende le linee nemiche, che saprà quindi difendersi quando sarà il momento, che ha una propria strategia codificata e non sarà così disarmato perché dotato dell'analisi critica della realtà sia da un punto di vista biochimico e matematico, sia sul piano psicologico.

In antitesi, il *nemico* schiera tra le sue armi più nascoste e subdole la "falsa coscienza" che il cliente ha di sé.

Nel corso della mia vita professionale ho cercato di comprendere e focalizzare il potenziale bellico e distruttivo di cui il "nemico grasso" dispone. Mi sembra di aver individuato due grandi serbatoi di offesa che albergano nella caserma della "falsa coscienza".

La prima arma, la più micidiale, racchiude le "difese psicologiche" che il cliente ha strutturato nel corso degli anni. Il tessuto adiposo di cui si è circondato è una corazza fisica e caratteriale che gli ha permesso sicuramente di tutelarsi dai vari attacchi che il mondo esterno quotidianamente ci impone, ma l'eccessiva difesa è divenuta la prigione più inespugnabile.

In questa prima fase del viaggio credo che un buon professionista debba accettare il bisogno di autodifesa che spesso il cliente gli rimanda e dedicarsi invece, alla seconda arma più facilmente attaccabile del nemico grasso.

Stiamo parlando delle sovrastrutture psicologiche che necessariamente albergano nell'intimo dell'intero processo dietetico e che, in questa prima fase, possiamo facilmente liquefare come neve al sole con il semplice patto di "alleanza terapeutica".

Spesso i clienti, nella prima settimana di dieta, telefonano allarmati perché con 90 grammi di pasta e due banane

pensano che ci siano errori nella costruzione della dieta. Il *"metabolismo lento"* è una sovrastruttura sempre pronta a colpire.

Lo scorso anno una persona, che aveva perduto 30 kg di peso, mi disse alla prima settimana: *"Dottore, siamo sicuri della dieta? Guardi che se io passo solo davanti ad una pasticceria prendo due chili"*.

Un'altra sovrastruttura dell'inizio riguarda lo spettro della fame. Un cliente una volta, davanti al suo primo giorno di dieta, mi confidò che aveva il terrore di iniziare perché di solito mangiava pane e frigorifero.

Spesso i clienti mi dicono, con fare sicuro guardandomi negli occhi, che non hanno tempo di pesare tutti questi alimenti perché la loro giornata è carica di ben altri impegni.

A volte le *"sovrastrutture"* giocano la carta dell'impedimento fisico: *"Dottore, non ho più vent'anni; sono in menopausa; ho un'insufficienza tiroidea; mi accontenterei di 700 grammi di dimagrimento settimanale"*.

Se questi fantasmi di cartapesta falliscono c'è sempre l'arma del *"principio di piacere"*.

"Come faccio a fare la dieta se mercoledì e domenica ho due impegni importanti?".

Leggiamo tra le righe: chi sono io per oppormi al destino dinanzi a due succulente scorpacciate?

A questi ingenui e teatranti colpi a salve del *"principio di piacere"* abbiamo, dalla nostra, un ferreo *"principio di realtà"* e il nostro brutto anatrocchio vedrà spuntare senza alcuna difficoltà la sua prima piuma da cigno.

Al primo controllo settimanale i clienti mi comunicano che si sentono già meglio, che paradossalmente non hanno tutta questa fame, che sono contenti, a volte entusiasti della loro perdita di peso. Essi hanno già costruito da soli una nuova arma ma è importante però che il dietologo la sottolinei e la porti alla luce.

È l'arma principe dell'autocontrollo, fatta di piccoli gesti

quotidiani, del pesare gli alimenti, togliere i piccoli eccessi di cibo dalla bilancia, guardare più volte la dieta per paura di sbagliare, controllare di aver bevuto un litro e mezzo di acqua. E ancora: essere stati capaci di dire un no ad un invito a cena non programmato, a quel cioccolatino che richiama l'attenzione, a tutto quel canto insomma, sensuale e accattivante che le sirene delle sovrastrutture, con ostinata caparbia, intonano di continuo.

La prima settimana di dieta, in forma simbolica, rappresenta l'inizio del piccolo grande viaggio dietetico.

Un piccolo passo verso la *"terra del sé"*, verso la costruzione di una nuova visione di se stessi.

Il *"viaggio"* sarà lungo, irto di insidie e pericoli; ma i primi kg sono stati persi, una sensazione di qualcosa che si sta muovendo in noi fa breccia nelle nostre emozioni, un piccolo squarcio di sole si insinua tra il cielo ancora fin troppo carico di nuvole minacciose.

Un piccolo passo verso l'autostima è stato mosso. *"Forse però mi sto illudendo, ho perso solo liquidi, il dietologo mi ha pesato troppo in fretta, avevo altri abiti, altre scarpe"*.

Il popolo delle *"sovrastrutture"* sta di nuovo organizzando il suo esercito, sarà ancora più aggressivo perché cosciente e frustrato dalle ferite subite.



Capitolo IX

L'IMPORTANZA DEL GRUPPO

*I divini incantesimi compiuti con
le parole, possiedono una potenza
che blandisce l'anima, persuadendola
e trascinandola con il loro fascino.*

Gorgia, Elogio di Elena

Credo che non riuscirò mai a sottolineare compiutamente l'importanza del "gruppo" nel percorso dietetico e nel rinforzo psicologico che dona ai clienti una carica energetica sempre rinnovabile.

Il gruppo permette di prendere contatto, attraverso le lezioni di cultura dietetica, con il funzionamento del nostro corpo, con la possibilità di evitare gli errori nell'approccio con il nostro schema di dieta e di correggere i difetti del modo di porsi nei confronti del cibo.

La comprensione delle modalità tecniche nella conduzione della dieta, la capacità personale di sostituire gli alimenti senza modificare la biochimica dei componenti nutrizionali, offrono al cliente l'opportunità di muoversi a proprio agio in un ambiente che comincia a diventare il proprio.

Di settimana in settimana il cliente diviene meccanico del proprio motore e comprende le caratteristiche degli errori che consciamente o inavvertitamente ha compiuto.

Ritengo di fondamentale importanza che il dietologo non imponga la partecipazione obbligatoria al gruppo, ma

che spieghi dettagliatamente al cliente, prima ancora di aver preparato lo schema dietetico, ciò che avviene realmente negli incontri.

Il cliente che sta per affrontare la "dietoterapia" non è necessariamente pronto al confronto con gli altri; può ritenere, avendone tutti i diritti, che deve pesarsi in gruppo, rendere conto agli altri di ciò che sta facendo, mettere a nudo i propri fatti personali e magari subire i processi di colpevolizzazione e ulteriore frustrazione.

Niente di tutto questo avviene, per fortuna!

Il cliente si confronta col proprio peso settimanale a porte chiuse insieme al dietologo, con la garanzia che questo momento rimarrà intimo e personale e non sarà sbandierato ai quattro venti; si accomoderà in sala e dopo un sano caffè, inizierà la lezione.

Formazione del gruppo

Ritengo di fondamentale importanza che il gruppo sia formato da non più di dieci/dodici persone che si vengono a trovare in diversi momenti del percorso dietetico. Una persona che inizia il "viaggio" è bene che lavori accanto a persone che si trovino a metà percorso e insieme ad altre che magari stanno seguendo la fase di mantenimento.

In questo modo il nuovo cliente può sperimentare che altre persone sono riuscite a superare le difficoltà che una dietoterapia necessariamente comporta. Nel gruppo spesso avvengono dei momenti magici e commoventi, una parola di sostegno detta al momento giusto da uno dei partecipanti vale più di mille parole di un buon professionista perché, nella vita, è l'esperienza pratica dei singoli, quella modalità semplice di comunicare che spesso scioglie i nodi che ognuno di noi è abile nel costruire su se stesso.

Se la bilancia offre al dietologo la possibilità di valutare settimanalmente il percorso dietetico da un punto di vista corporeo e dunque metabolico, il gruppo permette settime-

nalmente di valutare il percorso psicologico di un soggetto in dietoterapia.

È mio costume disporre le poltrone in ampio circolo a delimitare un luogo fisico di incontro, ma anche un luogo non luogo dove il cliente può scegliere il proprio posto, un utero caldo e avvolgente e mai oppressivo.

All'inizio, spesso un nuovo cliente sposta la poltrona leggermente all'indietro perché necessita di rinforzare la propria individualità o forse ha paura e nello stesso tempo, bisogno di appartenere a qualcosa.

Spesso il nuovo cliente si siede stringendo la propria dieta al seno, le braccia conserte, il corpo è in atteggiamento di difesa, la postura è contratta; forse vorrebbe prendere appunti, ma quella penna sul tavolo è troppo lontana.

Ricordo spesso, con estrema commozione, una persona che all'inizio non avrebbe parlato nemmeno sotto tortura e dopo due mesi di buoni risultati, mentre mi chiedeva consigli riguardo la sostituzione di alcuni alimenti, aveva le gambe a cavalcioni sul bracciolo della poltrona.

Ecco la magia di una dieta: sentirsi a proprio agio, comunicare con la propria fluidità profondamente inconscia, ma finalmente ritrovata, una propria modalità di essere che ci caratterizza e che è indice della nostra unicità di persona.

Un buon professionista, a mio parere, deve essere sempre necessariamente in contatto con i due parametri fondamentali che sottintendono al proprio lavoro.

Il primo parametro è naturalmente legato alle variazioni di peso del cliente. Se non si raggiunge il dimagrimento previsto settimanalmente è importante indagare sulle varie possibilità che hanno reso operabile l'insuccesso; il tipo di dieta, se confacente alle esigenze metaboliche ed alimentari del cliente, gli eventuali errori, il rapporto con la quantità di acqua ingerita, la reale volontà di proseguire il viaggio.

In certi momenti è importante puntualizzare i chilogram-

mi persi perché spesso il cliente è concentrato su quelli che deve ancora perdere e non sui successi ottenuti.

Il secondo parametro, più difficile da individuare, riguarda il "peso" della trasformazione psicologica che il cliente inconsciamente sta attuando. La valutazione di ciò dipende dalla sensibilità e professionalità che solo anni di lavoro pratico possono infondere.

Memorizzare un gesto, una postura del corpo, notare come una persona cambia il proprio modo di confrontarsi con gli altri, attraverso il tono della voce, la cura nel vestire, una maggiore attenzione su se stessa.

Tutto questo e ancora di più è un gruppo di dietoterapia, un'enormità di messaggi che in un'ora di lezione il dietologo deve cogliere, assimilare, comprendere, mettere da parte e saper aspettare il momento in cui il cliente sarà pronto a ricevere una comunicazione che il dietologo avrà da fargli, uno specchio che potrà riflettere una sostanza che il cliente ha dentro di sé e che forse, ancora non è pronto a vedere.

Se però è vero che il gruppo è trasformazione, il dietologo non rimane immune a tale prova. Miliardi di messaggi, emozioni, sensazioni permettono un continuo aggiornamento professionale e umano, una continua sfida alla comprensione dei processi che possono facilitare il dimagrimento; lo stesso tema di una lezione faticosamente conquistato si modifica, si amplifica, cambia i suoi connotati indipendentemente dal filo logico che saldava tutto la settimana precedente; nuovi orizzonti mai immaginati, prendono forma e consistenza e alimentano la ricerca.

In questo splendido lavoro nulla rimane fermo se non lo intrappoliamo all'interno di uno sterile e anaffettivo "camicie bianco". La professionalità e ciò che il dietologo è per sua natura si miscelano assieme. La gioia di un cliente che sta dimagrendo diventa la carica emotiva del dietologo,

una crisi del cliente diventa un momento di stallo del professionista.

A volte, può risultare estremamente difficile non essere coinvolti da queste valanghe di emozioni, ma è di fondamentale importanza attuare quella che definisco, parafrasando Laing, una *dissociazione cosciente*:

"camminare con le scarpe del paziente, guardare con gli occhi del paziente, senza perdere di vista le proprie scarpe e i propri occhi".

In alcune fasi del "viaggio dietetico", quando percepisco che il gruppo ha maturato una propria forza e personalità, utilizzo all'inizio di una lezione una poesia, alcune righe di un libro, una canzone per calarci immediatamente in una determinata emozione.

È fondamentale però, che se il dietologo pesca nel lago profondo della psiche dei propri clienti, sappia a priori che cosa sta cercando e getti un seme con la speranza, mai con la probabilità del caso, che una piccola foglia nascerà e che il cliente potrà annaffiarla e veder poi crescere una piccola parte di sè.

Il percorso dietetico è un piccolo grande viaggio controcorrente, dobbiamo riprenderci quella parte di noi che forse ci hanno rubato, che forse non abbiamo voluto vedere per paura di vivere, per non entrare in contatto con le nostre emozioni più profonde.

Ecco allora che ogni piccolo passo, ogni chilogrammo perduto è una piccola meta raggiunta verso la riscoperta di un diritto alla vita che è il solo tesoro di noi tutti.



Capitolo X

A SCUOLA DIMAGRENDO ovvero LA SCUOLA PROMETEICA

"Queste cose non avvennero mai ma sono sempre".

Sallustio, *Degli dèi e del mondo*

La scuola è una istituzione educativa che ha il compito di trasmettere attraverso l'insegnamento collettivo, i fondamenti della cultura.

A *Scuola Dimagrendo* cerca di offrire al proprio alunno, sottoposto ad un regime di dietoterapia, la cultura di base della "dietologia medica" attraverso lezioni che illustrano la composizione nutrizionale degli alimenti e il loro valore calorico, fornendo le linee guida per raggiungere un corretto peso forma.

Credo però che una "scuola vera" sia qualcosa di più di una macchina fruitrice di nozioni, che abbia il compito di formare una persona in modo che questa abbia poi la possibilità di gestirsi in maniera autonoma e individuale.

A tale proposito un buon dietologo deve orientare il "percorso dietetico" affinché vada a buon fine ed aiutare il soggetto a dissotterrare gli strumenti che questi sicuramente possiede ma di cui ancora non è cosciente; questi strumenti albergano nella simbologia inconscia che è il vero tesoro dell'essere umano e l'inestimabile patrimonio di tutte le culture.

Il percorso dietetico è un viaggio a ritroso nello spazio e nel tempo alla ricerca di ciò che eravamo, con la coscienza di ciò che saremo.

Il processo di dimagrimento può avvenire e rimanere un risultato stabile solo se prendiamo coscienza, portiamo alla luce, comprendiamo alcuni simboli che sono da sempre all'interno di ogni essere umano.

Oggi voglio raccontarvi una storia, una favola forse mai accaduta, ma che si ripete quotidianamente in tutti noi.

Saliamo sulla "macchina del tempo" e viaggiamo a ritroso più veloce della luce. Ecco, ci siamo: un essere immortale, Prometeo, ruba il fuoco agli dèi per donarlo agli uomini; Zeus, adirato, lo fa incatenare da Efesto ad una rupe del Caucaso. Un'aquila divora, di notte, le cellule del fegato di Prometeo che però ricrescono di giorno. Durerà trenta lunghissimi anni questo supplizio fino a quando Ercole non ucciderà l'aquila con la sua spada.

Vi starete certamente chiedendo cosa centra il mito di Prometeo col nostro viaggio dietetico; vi potrei rispondere che Prometeo sfida gli dèi, non si affida al destino ma alla propria volontà e resistenza personale; ma la morale dietetica è un'altra.

Prometeo, tradotto letteralmente dal greco, significa "colui che pensa prima".

Ogni giorno tutti noi usiamo il simbolo Prometeo nei nostri semplici atti che svolgiamo. Usiamo il fuoco, "pensando prima", per evitare di scottarci; attraversiamo una strada, "guardando prima", per non essere investiti.

Una dietoterapia può raggiungere il proprio obiettivo solo se pensiamo prima a:

1. reperire in anticipo gli alimenti prescritti;
2. tarare la bilancia pesa alimenti;
3. pesare precisamente gli alimenti prescritti togliendo anche i lievi eccessi;

4. non cambiare gli alimenti se non si è sicuri delle sostituzioni;
5. non mangiare alimenti non scritti;
6. bere l'acqua prevista;
7. usare correttamente il pasto libero;
8. telefonare al dietologo se si è in difficoltà;
9. dire "no" ad inviti conviviali;
10. organizzare la dieta del giorno dopo;
11. avvisare gli altri che siamo a dieta.

Se non rispettiamo anche uno solo dei punti precedenti rischiamo di fallire il nostro obiettivo settimanale e dare corpo a quella che sono solito chiamare *Sindrome di Epimeteo* (colui che pensa dopo).

Nella mitologia greca Prometeo è il fratello di Epimeteo, simbolo negativo che il nemico "grasso", sempre in agguato, continuerà ad armare per distruggere le nostre speranze di dimagrimento.

Nella pratica professionale, quotidianamente incappo nelle azioni maldestre che Epimeteo fa compiere ai miei clienti.

Pochi mesi or sono una signora che aveva già usufruito del pasto libero della domenica a pranzo, al controllo settimanale del peso, notando che la bilancia non si era spostata di un grammo, candidamente ha sostenuto la tesi che martedì era il compleanno della figlia, compiva diciotto anni; non la doveva forse festeggiare?

A tale signora ho semplicemente risposto che Prometeo avrebbe saltato il pasto libero della domenica.

Succede spesso che delle persone mi comunicano che, purtroppo, per motivi non dipendenti dalla propria responsabilità, non sono potute rientrare a casa per il pranzo e si sono dovute accontentare di un tramezzino al bar.

A tali persone ironicamente rispondo che Prometeo si è modernizzato e che risponde al telefono e aggiungo che nelle prime lezioni, ho chiaramente esposto che la dieta è

una scatola magica: basta sostituire la pasta a parità peso col pane e trasformare la carne in metà peso in prosciutto crudo ed ecco che si materializza il nostro succulento panino da uno schema di dieta altrimenti bisognoso di una cucina funzionante.

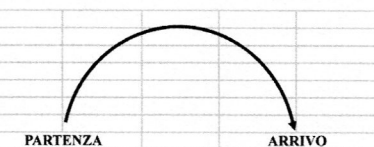
Se provassimo tutti noi, a riconoscere e prendere il nostro piccolo ascensore interno e lasciare per un attimo il mondo superficiale delle parole, scopriremmo il regno sostanziale del significante, un luogo magico e profondamente intimo ove non ci sono i venti freddi e impetuosi delle sovrastrutture, un luogo dove non siamo vittime del caso e degli avversi destini ma solo soggetti e artefici di noi stessi.

E in quel luogo non luogo, potremo riconoscere il Prometeo che ci personalizza e ci rende umani e cordialmente, dare un buffetto su una guancia a quell'Epimeteo che ci combina un sacco di guai!

RIORDINIAMO LE IDEE

Sento la necessità, a questo punto, di riassumere in forma schematica i capitoli precedentemente trattati.

La dietoterapia è un viaggio di trasformazione fisica e psicologica:



Obiettivo:

- PARADISO RITROVATO
- ISOLA CHE C'E'
- TERRA DEL "SE"

Avversario: - SOVRAPPESO

Nemico: - OBESITÀ

ESERCITO ALLEATO

1. "A SCUOLA DIMAGRENDO"

STAFF DIETOLOGICO:

- controlli settimanali del peso
- reperibilità telefonica

2. DIETA PERSONALIZZATA

3. VOLONTÀ TRASFORMATIVA
DEL SOGGETTO IN DIETA

4. GRUPPO

5. CONTRATTO DI "ALLEANZA
TERAPEUTICA"

6. 1ª SETTIMANA DI DIETA:

- autocontrollo
- perdita di peso
- gratificazione

7. PROMETEO

ESERCITO NEMICO

1. FALSA COSCIENZA

2. RAZIONALIZZAZIONI

3. SOVRASTRUTTURE
PSICOLOGICHE

4. NON RISPETTO
DEL CONTRATTO

5. PAURA DI NON RIUSCIRE
MI STO ILLUDENDO
HO PERSO SOLO LIQUIDI

6. EPIMETEO

D
I
F
F
S
E

A questo punto e siamo alla fine della prima settimana di dieta, abbiamo già schierato le nostre fila, un esercito solido e robusto; ma il nemico è vigile ed ancora più incattivito dalla prima sconfitta subita.

Altri guerrieri dobbiamo cercare ed utilizzare se vogliamo raggiungere il nostro peso desiderabile.



Capitolo XI

GLI ERRORI NELLA DIETA

*“Quando si esclude a priori l'impossibile,
le ipotesi che restano, per quanto
inverosimili, rappresentano la verità”.*

A. Conan Doyle, *Sherlock Holmes*

Credo che una dietoterapia può essere portata avanti correttamente e in maniera definitiva solo se il cliente non subisce passivamente gli schemi alimentari imposti dal dietologo; è importante invece una guida che lo aiuti a comprendere ciò che sta facendo e perché è fondamentale che lo faccia.

In altre parole: il cliente deve conoscere dettagliatamente il motore della macchina che sta guidando per avere poi la possibilità personale di risolvere eventuali guasti. Per tale motivo è importante saper riconoscere gli errori attraverso l'acquisizione degli strumenti culturali e pratici che permettono il prosieguo del nostro cammino dietetico.

Quando una dietoterapia non ci permette di raggiungere un risultato minimo di un chilogrammo e mezzo di dimagrimento settimanale, ci troviamo semplicemente davanti a degli errori; è nostro compito quindi, riconoscerli ed eliminarli.

Gli errori in dietoterapia appartengono a tre grandi categorie. Vediamole insieme.

A) Errori del dietologo nell'elaborazione dello schema dietetico

Un buon dietologo deve essere assolutamente sicuro

della funzionalità e della corretta impostazione medica della dieta che sta elaborando. È fondamentale non affidare al computer il bilanciamento della dieta stessa, ma calcolare e ricontrollare le quantità di zuccheri, proteine e grassi di cui il cliente abbisogna, valutare la quota di sali minerali, la presenza e la quantità di vitamine indispensabili per una corretta alimentazione.

La possibilità che un buon dietologo commetta degli errori diventa quasi nulla se la professionalità guida le sue azioni. Una reale metodologia scientifica racchiude nel dubbio la sua arma migliore. Inseriamo quindi, questo tipo di errore nel campo del possibile!

Errori in cattiva fede

Riguardano la consapevolezza che il cliente ha di non aver eseguito la dieta a puntino. Nessuno è perfetto e nel percorso dietetico è di normale amministrazione non riuscire ad essere precisi a tratti o in alcuni momenti del *viaggio*.

Questo tipo di errore non pregiudica i nostri risultati, chiaramente a patto che non si verifichi troppo ripetutamente.

Spesso un cliente mente sapendo di mentire e un buon dietologo sa leggere dietro le parole. Il corpo, attentamente ascoltato, ci dà tutte le informazioni che servono. Il timbro della voce, uno sguardo che subitamente si defila, la tranquillità con cui una persona sale sulla bilancia aspettandosi già di non essere dimagrita, una scusa che sorge al momento: *"ho un ritardo delle mestruazioni"*, *"ho una stipsi ostinata"*, *"questa settimana nella dieta c'era troppa pasta"*, sono la dimostrazione che il cliente si è preso il diritto di mentire al dietologo; l'importante è che sia in rapporto con se stesso, che sappia quali sono i reali motivi per cui ha saltato l'appuntamento con il dimagrimento settimanale.

Questo tipo di errori non alimenta il popolo delle sovrastrutture, perché il cliente sa che *se c'è il morto, sa anche chi è e dove si trova l'assassino.*

B) Errori in buona fede

Appartengono a questa categoria gli errori che dobbiamo assolutamente scovare e correggere perché, altrimenti, possono alterare e addirittura distruggere il nostro obiettivo.

Quando il cliente sbaglia in buona fede, non vedendo risultati sulla bilancia, viene spesso investito da molteplici sensazioni negative, un senso di frustrazione ed impotenza a volte lo avvolge, l'esercito delle sovrastrutture lo invade. La speranza di ritrovare se stesso si trasforma immediatamente in illusione, il paradiso perduto si delinea nuovamente all'orizzonte.

Sono questi i momenti in cui il dietologo deve sorreggere e prendere per mano il cliente rivedendo insieme il percorso dietetico settimanale, ricordando che il fato non esiste così come non esistono i metabolismi resistenti e i vari fantasmi che il cliente materializza. *Se c'è il morto, c'è l'assassino e dobbiamo scovarlo insieme.*

La categoria degli errori in buona fede si divide in due sottoclassi:

- 1) ERRORI EXTRA-DIETA
- 2) ERRORI INERENTI LA DIETA

Alla prima sottoclasse appartengono gli errori inerenti a:

- farmaci;
- bilancia non tarata;
- abuso di oli e creme per massaggi.

È chiaro che il dietologo, al primo incontro, deve eseguire un'anamnesi accurata del futuro soggetto in dieta sia per la

valutazione di patologie pregresse ed in corso, sia per quanto riguarda gli eventuali farmaci già presenti in terapia.

Può accadere che nel corso della dietoterapia il cliente non comunichi delle eventuali aggiunte ai farmaci già prescritti. Cortisonici, farmaci tiroidei, possono modificare il metabolismo ed eventualmente il dietologo deve necessariamente correggere lo schema dietoterapico.

Un altro tipo di errore extra dieta riguarda l'uso non corretto o l'uso ripetitivo di una bilancia pesa alimenti non tarata. Una piccola imprecisione, anche di pochi grammi, sommandosi al numero degli alimenti che ingeriamo nel corso della giornata, provoca un ingente accumulo di calorie in eccesso.

Una bilancia digitale può avere delle interferenze con il cellulare e ancor più col forno a microonde posto nelle vicinanze.

Come controlliamo il motore della macchina, filtro, olio e gomme quando ci accingiamo ad affrontare un lungo viaggio, così dobbiamo controllare quotidianamente il nostro strumento di bordo del "viaggio dietetico". È buona norma tarare sempre la bilancia ad ogni pasto perché la stessa è soggetta a vari microtraumi (pulizia, uso). Ciò si può semplicemente eseguire valutando il peso con un panetto di burro.

Sull'uso di oli e creme per massaggi nutro dei forti dubbi perché piccole quantità, anche se possono essere assorbite, in pratica non hanno mai provocato disturbi al dimagrimento. Ben diversa forse è l'azione se facciamo massaggi estesi a tutto il corpo in maniera ostinatamente ripetitiva.

Gli errori inerenti la dieta riguardano il non corretto utilizzo delle sostituzioni degli alimenti, un'errata valutazione del loro peso ed una scarsa considerazione dell'alimento acqua. A volte bere nel corso della settimana anche un solo quarto di acqua in meno può bloccare il processo di ossigenazione

e caricare il corpo di scorie. Ricordo che il corpo umano adulto è composto per circa $\frac{2}{3}$ del peso di acqua. Come nessuna macchina funziona senza carburante, così il corpo umano non può ridurre il tessuto adiposo senza ossigeno.

Accade spesso però che una dietoterapia, a volte, funzioni per due mesi nonostante questo tipo di errori e poi improvvisamente, si verifichi un blocco del calo ponderale. Ricordo, come espresso nei capitoli precedenti che quando preparo una dieta, considero scontato che il cliente abbia un metabolismo basale di 2000 kcal e bruci solo 600 kcal al giorno. In verità, nella norma, bruciamo molte kcal in più. Attenzione però: il corpo è cieco, ma ha degli occhi al laser e ci attende al varco; magari ci permette degli errori quando pesa 90 kg e gli stessi errori a 80 kg, non permettono più di dimagrire.

È chiaro che l'esercito delle sovrastrutture è sempre in agguato. Spesso il cliente mi dice che gli ultimi chilogrammi sono più difficili da perdere e quegli errori non li aveva mai presi in considerazione ma era dimagrito lo stesso.

Il corpo, in certe fasi del viaggio dietetico, usa una legge che chiamerei del *"tutto o nulla"*: o correggiamo gli errori o il corpo si rifiuta di perdere peso. A volte anche poche calorie in eccesso possono bloccarci.

Ricordo una persona che lo scorso anno aveva perduto circa 30 kg in pochi mesi e poi si era arrestata semplicemente perché non aveva considerato il potere calorico dei mandarini e li aveva messi al posto delle arance a parità di peso. Ora, 100 grammi di mandarini sono circa 250 grammi di arance, oppure 500 grammi circa di cocomero; ciò per avere l'idea del valore calorico di questo tipo di frutta.

Per una analisi valutativa più precisa di questo tipo di errori, il lettore può consultare il capitolo XVIII preposto alla corretta sostituzione degli alimenti. Vorrei semplicemente aggiungere che, fondamentalmente, non ci sono fantasmi alla luce del giorno e una corretta investigazione sul mancato

calo ponderale comporta sempre la scoperta dell'assassino.

È assolutamente normale che il cliente durante il "viaggio" smarrisca per un momento la strada, ma il principio di realtà, collegato all'analisi critica di ciò che sta facendo, lo aiuterà a comprendere in forma personale e attiva e in seguito senza l'aiuto del dietologo, che *se c'è il morto, da qualche parte c'è l'assassino*.

Un discorso a parte merita la valutazione del PASTO LIBERO perché spesso, l'errore si cela tra le sue voluttuose ambiguità.

Vediamo come può essere condotto correttamente e gli eventuali errori che si annidano nel suo seno.

IL PASTO LIBERO

Trascorsa la prima settimana di dieta e, continuativamente, nelle settimane successive, il cliente potrà gestire il proprio *pasto libero*.

Credo che i tre schemini che seguono possono aiutarci a comprendere come non incappare in futili errori.

Conduzione esatta del pasto libero settimanale

A) Primo piatto	A) Antipasto	A) una pizza al piatto
B) Secondo piatto	B) Primo piatto	B) 1 crocchetta o 1 supplì o 2 olive ascolane o 1 bruschetta
C) Contorno	C) Contorno	
D) Porzione di frutta	D) Porzione di frutta	C) Porzione di frutta
E) Porzione di dolce	E) Porzione di dolce	D) Porzione di dolce

Come primo piatto possiamo scegliere qualsiasi tipo di pasta, anche all'uovo, condita senza limitazioni di ingredienti, a parte la frutta secca (evitiamo quindi il pesto alla genovese, noci, ecc.); riguardo alla quantità facciamo riferimento alla porzione media dei nostri ristoranti.

Scegliamo il secondo piatto in piena libertà; non abusiamo però con aceto o cibi cotti al vino; ricordo che l'alcool evapora solo nella componente acquosa e conserva nel piatto le proprie calorie.

Il contorno può essere anche a base di legumi o verdure ben condite.

La porzione di dolce si può usare a patto che non contenga frutta secca. Superattenzione quindi, alle varie crostate con nutella (ci sono le nocciole) e dolci con pinoli, mandorle e noci. Possiamo prendere il gelato (evitando i gusti nocciola, pistacchio, ecc.). Evitiamo anche il cocco che, essendo liofilizzato, conserva un alto contenuto calorico.

N. B.: il pasto libero settimanale non prevede frutta secca e bevande varie.

L'acqua deve essere minimo 1 litro e $\frac{3}{4}$ nell'arco della giornata.

Gli errori nel pasto libero:

- utilizzo di due mezze porzioni di pasta o riso di diversa composizione;
- assaggi di più tipi di pasta;
- antipasto composto da più piatti (gli assaggi non rappresentano il classico antipasto italiano, mare o terra);
- utilizzo di antipasto + secondo piatto;

- concetto di "porzione" troppo personalizzato;
- frazionamento del pasto libero nel corso della giornata (il dolce o il gelato non si possono consumare dopo un'ora dalla fine del pasto;
- il pasto libero è pranzo o cena, non è tutto il giorno libero;
- pasto libero a colazione;
- utilizzo di frutta secca o bevande (no pizza + birra).

N. B.: un errore assolutamente da evitare è quello di saltare il pasto successivo al pasto libero.

Abbiamo due possibilità per evitare questo tipo di errore.

A) Rispettare il pasto dietetico successivo a quello libero mangiando la quantità di pasta eventualmente prevista o se la trasformiamo in pane, è obbligatorio consumare il secondo piatto nella misura minima di 80 grammi, se si tratta di carne e 100 grammi minimi, se pesce.

Altrimenti, se opteremo solo per pane, verdura e frutta, rischieremo di saltare il pasto con pronta riduzione del metabolismo basale e quindi, insuccesso della dietoterapia.

B) Utilizzare nel pasto successivo a quello libero:

100 grammi di latte + 1 fetta biscottata

oppure

Tè con 1 cucchiaino di zucchero + 2 fette biscottate

Un errore molto comune è concepire la settimana di dieta seguendo il calendario gregoriano.

Ricordo che se ci pesiamo il sabato mattina, la nostra settimana va considerata da sabato a sabato; non possiamo quindi concederci il pasto libero il sabato sera e poi magari il lunedì a pranzo perché cambia la settimana.

Il *pasto libero* ben condotto è un'altra arma al nostro servizio perché non contrasta con il dimagrimento ma anzi, ci aiuta a rendere più facile la nostra settimana dietetica. È un momento sacro del nostro lavoro ed abbiamo il diritto di godercelo.

Se posso azzardare un consiglio, eviterei inviti da parte di sconosciuti o non lo sciupiamo in ristoranti di dubbia cucina.

Regaliamoci una coccola, pensiamo durante la settimana a confezionarlo al meglio delle nostre possibilità.

Creiamo una tavola che sia conviviale dove alloggi la gioia di vivere perché noi esistiamo.



Capitolo XII

LE SINDROMI DEL VIAGGIO DIETETICO

ovvero

LE ARMI MICIDIALI DELLE SOVRASTRUTTURE

*Assegnare un nome a ciò che
sentiamo agitarsi in noi
significa avverare il dialogo
con le proprie istanze interiori.*

Aldo Carotenuto

Abbiamo sottolineato più volte che il viaggio dietetico prevede un percorso di trasformazione fisica e psicologica. Spesso nella pratica professionale, il dietologo si trova dinanzi persone che presentano una notevole difficoltà a portare avanti il proprio "schema alimentare"; è di fondamentale importanza allora, comprendere il tipo di ingorgo psicologico che il cliente può presentare e costruire insieme una metodologia pratica per superare l'ostacolo. Nel corso dei venticinque anni di lavoro quotidiano ho scoperto una serie di sindromi che devono essere necessariamente riconosciute e sbloccate per procedere nel nostro viaggio.

Nell'accezione in campo dietetico del termine sindrome, intendo quel complesso di sensazioni, emozioni, istanze caratteriali che, senza costituire di per sé una patologia, agiscono in maniera fuorviante sul processo di trasformazione.

Cercherò nelle pagine che seguono, di spiegare di quali sindromi sto parlando e valutare l'eventuale tecnica metodologica per risolverle.

La sindrome di Peter Pan

Tutti noi conosciamo il personaggio di Peter Pan. Molti avranno visto il bellissimo cartone animato prodotto dalla Disney. Alcuni sicuramente sapranno che Peter Pan proviene dalla mente creativa di uno scrittore che si chiama James Matthew Barrie. Altri di noi magari, avranno assaporato il racconto delle sue avventure dai nonni, nel loro caldo letto di infanzia.

È però fuori di dubbio che ognuno di noi, anche se non conosce la storia reale, anche se non ha letto il libro, sa di cosa stiamo parlando.

Eccoci allora "*A Scuola Dimagrendo*", mentre scrivo sulla mega lavagna la seguente interrogazione: chi è Peter Pan?

È mia profonda abitudine far svolgere questa lezione ai clienti perché possano, anziché essere passivi nell'ascolto, pescare nella propria simbologia interna e attingere a quell'idea personale di Peter Pan che rappresenta in sostanza, quel *puer* interiore che alberga in ognuno di noi.

Ed ecco il gruppo che, stimolato da questa domanda, si getta in battaglia formando due opposte fazioni. Il mio compito, per ora, è solo quello di trascrivere ciò che le persone stanno comunicando.

Riporto fedelmente ciò che è avvenuto nell'ultima lezione facendo attenzione a rilevare e segnare sulla lavagna la positività e l'estrema negatività che il simbolo Peter Pan evoca nei singoli componenti.

Chi è Peter Pan?

—	+
È l'eterno bambino	È un bambino creativo
È un bambino che non vuole crescere	Manifesta le proprie emozioni
È un irresponsabile	Si diverte viaggiando con la fantasia
È un bambino disadattato	È un bambino e come tale, è fragile e si commuove
È un bambino egoista che non sa relazionarsi agli altri	Vive l'immediatezza
Non conosce le regole, è un anarchico	Gioisce del presente
	È un sognatore

È arrivato il momento di valutare insieme al gruppo, le risposte ottenute. Ci siamo presi il diritto di giudicare il nostro *puer* interiore: lo incriminiamo o lo assolviamo con formula definitiva?

È un bambino che si rifiuta di crescere o il bambino che conserva dentro noi il proprio diritto di esistere, di esprimere con la fantasia la propria creatività ed emozione?

La sentenza stenta ad arrivare: l'esercito delle "sovrastrutture" sta già assaporando la vicina vittoria. Se opteremo per "l'eterno bambino" avremo definitivamente ucciso la nostra parte più sacra, la parte desiderante che gioisce per un regalo e si commuove per un tramonto.

Se invece opteremo per il "bambino creativo" non avremo

forse, dei dubbi con la nostra coscienza? Dovremmo forse dimenticare che Peter Pan è un "egoista" e "irresponsabile" che "non conosce regole" e "non sa relazionarsi agli altri"?

Mille nodi ci assalgono, molteplici dubbi ci invadono! Come possiamo risolvere il dilemma? Forse la vita è semplice, anzi dovrebbe. Forse in un luogo non luogo, forse in una piccola capanna nel profondo di noi stessi vivono due bambini che da sempre, lottano per la supremazia.

È l'eterno gioco del "doppio", è il costante teatro delle marionette che le "regine sovrastrutture" muovono con fili invisibili. E se davvero due Peter Pan albergano dentro di noi, dovremmo lottare ogni giorno contro *l'eterno bambino*, individuarlo, scovarlo e distruggerlo perché un certo signore che si chiamava S. Freud amava spesso ripetere *"non si può rimanere bambini per sempre, bisogna affrontare il mondo ostile: questo è ciò che si può definire educazione alla realtà"*.

Se quotidianamente ci impegnassimo a riconoscere il Peter Pan negativo e il nostro adulto interiore lo tenesse a bada, allora saremmo in grado di tutelare il nostro *puer* positivo che nutre e colora di creatività e fantasia la nostra fragile e magica esistenza.

Già! Cosa c'entra però tutto questo con la nostra dietoterapia? Accade spesso, nel percorso dietetico, di imbattermi in questo tipo di sindrome e spesso, quando sembra definitivamente superata, il Peter Pan che si ostina a non voler crescere, vola di nuovo sulle nostre teste con l'impertinenza di chi vuole nuovamente sfidarci, cercando di manipolarci con quel tono da bambino viziato che sa come può richiamare attenzione.

È questo il momento in cui un buon professionista deve funzionare da specchio al cliente e mostrare l'altra faccia della luna. L'autorità del dietologo deve divenire l'adulto interiore del cliente che, riconoscendo il proprio *puer* negativo, propone di contro alla ribellione quel senso di responsabilità e rispetto delle regole che permettono la continuazione del viaggio dietetico.

Il riconoscimento del nostro *puer* negativo toglie al nostro stallo dietetico la possibilità di ricadere in atti ripetitivi e di dimenticare quell'interiorizzazione delle regole che rappresenta il motore fondamentale del rispetto verso noi stessi e degli altri in generale.

Un'altra arma fondamentale nella nostra guerra all'odiato grasso è risalita al campo di coscienza; ma facciamo attenzione: il nemico ha nuovi e ancora più potenti alleati.

La sindrome di Penelope

Tutti noi conosciamo il "viaggio" dei viaggi, il primo romanzo della cultura occidentale. Tutti noi ci siamo immedesimati nelle eroiche imprese di Ulisse che cercava di velocizzare il tempo, di sfidare gli dèi per ritornare ad Itaca. Tutti noi abbiamo dilatato il tempo tessendo una tela di giorno insieme a Penelope e disfacendola di notte per non sopperire dinanzi ai proci impostori.

Anche il viaggio dietetico è una piccola Odissea, un piccolo grande viaggio verso la nostra Itaca interna ove possiamo finalmente gestire noi stessi raggiungendo il "peso desiderabile".

Il fato delle "sovrastrutture" però, come la gigantesca Cariddi, sarà sempre in agguato per inghiottirci definitivamente.

Ed eccoci dunque dinanzi alla regina delle sindromi: è Penelope stessa che una settimana disfa la tela del proprio peso e la settimana successiva tesse di nuovo quei chilogrammi intorno al suo corpo.

Questa sindrome dietetica in verità, non è molto frequente, ma è certamente, la più difficile da gestire e risolvere quando fa la sua apparizione, non risparmiando nessuna delle varie fasce di sovrappeso.

L'elemento fondamentale, o perlomeno il più appariscente, è un comportamento compulsivo nei confronti del

cibo, ben distante però dal carattere bulimico, che distrugge ciò che abbiamo precedentemente costruito.

È come se Penelope coscientemente utilizzasse il cibo per una volontà personale di non perdere peso, in una sorta di coazione a ripetere che si protrae nel tempo e paradossalmente, cercando e ottenendo la stabilizzazione del peso in eccesso.

Apparentemente, dopo aver mangiato, si instaura un meccanismo di colpa, ma senza comportamenti ripetitivi di tipo autolesionistico come il vomito o la demonizzazione del cibo. Una sorta di compiacimento pervade l'animo quando il risultato è distrutto. Potremmo definirlo "masochismo dietetico"? Niente di tutto ciò perché il masochista può esistere solo cercando ed esigendo la controparte sadica nel dietologo.

Queste persone invece cercano consigli, collaborano col dietologo, non saltano mai le lezioni e non suscitano mai sensazioni di aggressività verso l'autorità e non per una manipolatoria sottomissione o bisogno incondizionato di accettazione.

Ho provato a pensare che alla base ci fosse un meccanismo di sfida, ma non l'ho mai avvertito. Cosa nasconda Penelope non lo sappiamo, ma sicuramente è in gambissima ad occultare le carte.

Penelope ha una volontà ferrea quando gestisce lo "schema dietetico" e sono certo che non è affetta dai normali cedimenti che il viaggio dietetico comporta. Ha paura di dimagrire? Usa il dietologo per carpire le informazioni tecniche che le assicurino lo status del sovrappeso? Tutte le domande che mi sono posto cozzano con l'aspetto poliedrico e altamente corazzato di questa regina degli inganni. Tutte le ipotesi diventano mere interpretazioni che non portano ad alcun risultato. Ho ipotizzato che Penelope fosse solo una persona con una sensibilità spiccata, profondamente desiderosa di accoglienza e di umana partecipazione.

ne. Ho cercato di rendere operativi tutti gli "alleati" a mia disposizione, dal contatto telefonico al doppio controllo settimanale, all'ulteriore personalizzazione della dieta. Ho tentato di settorializzare il dimagrimento in tappe, ma ho ricevuto in cambio solo la vana gratificazione di quanto io sia disponibile.

Se c'è il morto però c'è l'assassino o forse il problema riguarda solo me stesso, la mia atavica ribellione a pensare che qualunque mistero accada sotto le stelle debba avere una spiegazione logica e razionale.

La *sindrome di Penelope* è il campo di battaglia ove maggiormente il dietologo e naturalmente il cliente subiscono la sconfitta più amara; ma la coscienza del limite non deve servire a deporre le armi. Il campo della ricerca in dietetica è ancora al suo stadio iniziale e quell'alone di perturbante che avvolge Penelope alimenta ancora di più la necessità di comprendere e porgere un aiuto che possa essere finalmente reale!

La sindrome di Gatto Silvestro

Eccoci dinanzi ad un'altra arma che il nemico "grasso" spesso utilizza nel percorso dietetico. Anche in questo caso tale sindrome può comparire indipendentemente dalle varie fasce di sovrappeso, ma certamente presenta maggiori difficoltà in soggetti che hanno già perso un ingente numero di chilogrammi e che, se si futurizzano, hanno ancora un viaggio molto lungo da fare. La persona francamente obesa, nel momento in cui decide di affrontare il proprio viaggio di trasformazione fisica e psicologica, spesso dimagrisce rapidamente e una volta superata l'evanescente sindrome del brutto anatroccolo, in tre mesi può perdere oltre venti chilogrammi di sovrappeso. Facciamo un esempio: ipotizziamo che tale persona debba perdere ancora altri venti chilogrammi di peso.

Pensiamo che questa persona si è presa il diritto-dovere di lasciare una terra che sentiva ostile ove il disagio fisico potenziava quello psicologico e viceversa. C'è un momento del viaggio però in cui siamo in mare aperto, in un luogo non luogo dove non scorgiamo più la terra da dove siamo salpati, ma necessariamente siamo ancora lontani dalla meta agognata e il viaggio già percorso non può bastare a sedare le ansie e le paure che il mare aperto ci pone dinanzi.

Mettiamo anche il caso che il mare sia in burrasca e che una fisiologica stanchezza del nostro quotidiano dietetico ci assalga. *“Non mi posso fermare adesso, devo continuare la dieta”. “Non riesco però a portarla avanti in maniera regolare, piccoli errori ostacolano il dimagrimento, sto remando contro corrente, mi aggrappo alla dieta cercando un appiglio che però è instabile”.*

Siamo in piena *sindrome di Gatto Silvestro* che cerca disperatamente con le unghie di aggrapparsi a qualcosa che non c'è. La conseguenza è quella di precipitare e rovinare il nostro lavoro, tornando a riprendere dei chilogrammi che assolutamente non vogliamo.

Quando il cliente si trova in questa situazione psicologica di solito non chiede aiuto al dietologo perché ritiene che niente e nessuno possano aiutarlo. Anche in questo caso un buon professionista deve saper intervenire al momento giusto e proporre – e sottolineo mai imporre – la possibilità tecnica di una tappa dietetica che presupponga la garanzia di una momentanea stabilizzazione del peso, senza che si aggiungano sacrifici e quindi, ulteriori carichi di lavoro in una persona che è già stanca.

In altre parole, se stiamo vincendo la partita, dobbiamo imparare a condurla con la tattica e se una persona ha già perso venti chilogrammi, in certi momenti non abbiamo bisogno di mettere a segno altri goal, ma dobbiamo saper difendere il nostro risultato. Deve accadere quello che è di

normale routine nel gioco del calcio: rinforziamo la difesa e il centrocampo.

Tale tattica in campo "dietetico" è facilmente fruibile con lo stesso schema che il cliente userà nel mantenimento finale, una volta che avrà perduto tutti i chilogrammi in eccesso.

Opteremo dunque, per i cinque pasti di mantenimento e nove pasti liberi settimanali conservando la nostra colazione dello schema dietetico e inserendo una seconda colazione e una merenda scegliendo tra:

- 1 cappuccino;
- 150 gr. di frutta;
- 1 yogurt alla frutta.

Spiegherò in dettaglio, nel capitolo XIV, gli aspetti biochimici e le modalità di affrontare la "tappa" sul piano strettamente psicologico.

La *sindrome di Gatto Silvestro* affrontata in questo modo, da elemento perturbante e ansiogeno, si trasforma in un ulteriore falso problema facilmente risolvibile. Di solito i clienti che imparano ad usare questa tattica dietetica, dopo una settimana di meritato riposo, riprendono il dimagrimento senza un benché minimo problema.

Un altro fantasma è stato debellato, un altro scacco alle linee nemiche è stato inferto, l'esercito alleato è adesso più forte e combattivo. In alcuni casi in verità, le cose sono leggermente più difficili da risolvere e questo accade quando il cliente ha fretta di dimagrire e pensa di non potersi permettere la tappa o quando si è prefissato un obiettivo da raggiungere in un determinato periodo di tempo. *"Devo perdere 6 kg al mese, quindi 40 kg in sei mesi e quindici giorni circa"*.

Attenzione! L'obeso, ha detto qualcuno, impiega anni a mettere i propri chilogrammi di troppo e vorrebbe perderli in pochissimo tempo.

Ora, è indubbiamente vero che una dietoterapia risulta stressante e non deve essere dilazionata troppo nel tempo;

ma sicuramente, risparmieremmo del tempo se prendessimo contatto anche con i nostri limiti e ci permettessimo di non scambiare la nostra sacra fragilità con il nostro atavico senso di presunta debolezza.

Aver perso già venti chilogrammi non è uno scherzo ed è allora importante che il dietologo, ancora una volta, funzioni da specchio, ricordando la trasformazione fisica avvenuta nel cliente ma soprattutto, quanto è già cambiato in meglio come situazione psicologica, quanta autostima è risalita dal profondo di sé e quanta gioia è straripata in quei venti chilogrammi in meno.

La sindrome della serie B

La continua trasformazione fisica e psicologia che il cliente settimanalmente attua nei confronti di se stesso, lo porta ad una soddisfazione del lavoro svolto e ad una accettazione del proprio peso corporeo tanto da chiedere al dietologo di iniziare la fase di mantenimento. Ho sottolineato, nei capitoli precedenti, che non dobbiamo rincorrere il peso forma, ma il "peso desiderabile": cioè trasformare un numero in un colore che ci identifichi e che ci permetta di vivere le nostre emozioni con maggiore fluidità e autostima.

Compaiono però a volte nella nostra "scuola", situazioni in cui il cliente si accontenta del peso corporeo raggiunto con una discrepanza tra peso forma e peso desiderabile che non passa inosservata agli occhi di un accorto professionista. Porto per esempio, una donna con peso forma di 56 kg che vuole fermare il proprio viaggio dietetico a 68 kg; questa persona ha quasi definitivamente distrutto l'esercito nemico e le sovrastrutture, accecate dalle battaglie perdute sinora, stanno per rendere meno vergognosa la loro sconfitta?

Questa persona si sta accontentando della *serie B*, quando potrebbe vivere la propria serie A o Nazionale?

Ritengo di fondamentale importanza che il dietologo

si ponga nella condizione di specchio nei confronti della cliente senza forzare la mano ma ponendo delle domande, alimentando dei dubbi: sei sicura che va bene così? Sei completamente soddisfatta o manca ancora qualcosa alla fine del viaggio? Hai raggiunto tutti gli obiettivi che ti eri proposta? Puoi ancora migliorare il tuo corpo, ti piacerebbe diminuire di un'altra taglia di abiti?

A questo punto il cliente può finalmente rispondere di aver esaudito i suoi desideri, raggiunto gli obiettivi e che si trova nel suo paradiso ritrovato.

Quando una persona raggiunge tale sicurezza, le parole si fondono con il linguaggio del corpo, la voce è morbida e suadente, il cliente sostiene lo sguardo del dietologo e solo la corrispondenza di una profonda commozione aleggia nell'aria. Allora il viaggio è concluso. Una piccola strada, però, dobbiamo ancora percorrerla insieme. Dobbiamo ancora mettere una firma sul quadro; è giunta l'ora di dare l'avvio alla fase di mantenimento.

Può accadere però che la cliente, citata per l'esempio, risponda che per ora si accontenta così, che mai avrebbe immaginato all'inizio di raggiungere questi risultati; la voce, però, tradisce qualcosa di irrisolto, il corpo si muove nervosamente, non trova pace nella poltrona.

Siamo in piena *sindrome da serie B*; ci stiamo accontentando di un risultato parziale. Siamo dinanzi alla porta della nostra serie A ma qualcosa ci impedisce di varcarne la soglia. Cosa sta accadendo? Nulla di incomprensibile. Tutto ciò che è umano ci appartiene anche se a volte, materializziamo dei mostri di cartapesta che possiamo considerare effettivamente reali ed invincibili.

La maggior parte di noi si adopera nel quotidiano per soddisfare le richieste che il mondo esterno spesso ci impone. In altre parole: siamo bravi per gli altri, ma noi, più o meno inconsciamente ci mettiamo da parte,

ci accontentiamo della serie B raggiunta e spesso siamo persino fieri della nostra modestia esistenziale.

Se riuscissimo però ad essere un pochino più onesti con noi stessi, vedremmo che la maglia della serie B spesso l'indossiamo da soli, dando colpe al mondo che certamente non è puro ma, qualche volta, non c'entra.

E allora sentiremmo salire una profonda rabbia nei confronti di noi stessi, cui seguirà un profondo senso di sete di giustizia e lealtà che ci potrà permettere di proseguire il viaggio dietetico e perché no, l'odissea della vita.



Capitolo XIII

PIANETA E SATELLITI ovvero FOTOGRAFIAMO NOI STESSI

*Porto con me un essere irrivelato.
Mi conosce, ma non so nulla di lui,
tranne che la mia persona è la sua ombra
con i suoi aspetti inconfessabili
e il suo bisogno di segreto!*

J. Bousquet

Nei primi capitoli di questo libro ho cercato di mettere in risalto le nozioni matematiche e biochimiche fondamentali che devono essere alla base di un personale bagaglio culturale per accedere correttamente ad un processo di dimagrimento. Ho cercato quindi, di fornire al cliente in "dietoterapia", gli strumenti per fotografare se stesso da un punto di vista corporeo.

Quando decidiamo di iniziare un percorso dietetico dobbiamo sapere qual'è il nostro peso forma e l'eventuale differenza col peso desiderabile, se siamo in sovrappeso o francamente obesi e a quale categoria apparteniamo da un punto di vista di distribuzione del tessuto adiposo (pera - mela - armonica). La scienza dietetica ci offre quindi dei parametri che vanno naturalmente interpretati in maniera dinamica e che, se valutati correttamente, ci danno subito una chiara fotografia corporea; tutto ciò ci permette la

valutazione dell'entità e del tempo necessario al nostro viaggio di perdita di peso corporeo.

Il nostro "viaggio" però, presuppone necessariamente una trasformazione psicologia che, per sua natura, risulta più sfuggente e meno quantificabile da rilevare.

Cercheremo adesso di valutare se, nel "campo del possibile", possiamo costruire una virtuale fotocamera che ci permetta di scrutare e fotografare ciò che accade oltre la realtà superficiale dell'immediato visibile perché, come insegna *Il Piccolo Principe*: "l'essenziale è invisibile agli occhi" e le cose veramente importanti della vita accadono nell'ombra.

Ed eccoci nuovamente "A Scuola Dimagrendo", mentre disegno un cerchio sulla nostra lavagna con all'interno la scritta PIANETA IO.



Un pianeta è un corpo celeste dotato di massa e dunque di forza di gravità, che ruota intorno a se stesso e presenta un moto di rivoluzione intorno ad una stella.

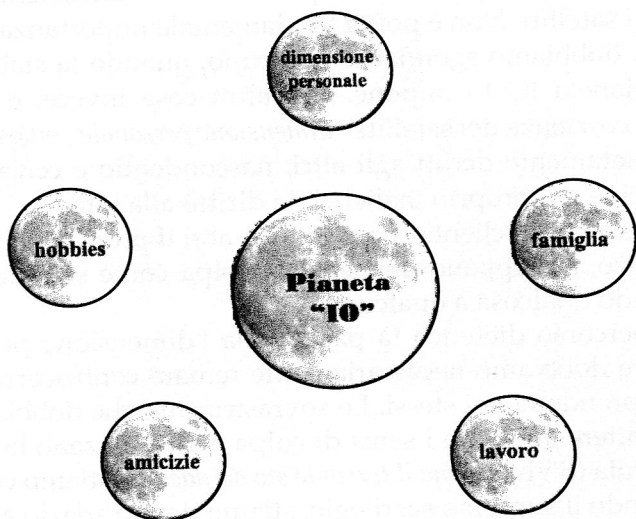
Il pianeta IO ha dei satelliti che gli ruotano intorno e che sono facilmente individuabili se attingiamo dall'analisi del nostro quotidiano.

Proviamo insieme a fotografare i nostri satelliti che sono, in fondo, le modalità di realizzare noi stessi e i perni fondamentali su cui ruota la nostra vita.

Un satellite su cui si basa la stabilità del pianeta IO è

senz'altro la *famiglia*, poi ci sono il *lavoro*, le *amicizie*, gli *hobbies*; poi c'è un piccolo satellite che a volte può essere un puntino talmente piccolo riconoscibile solo con un'enorme fatica personale, a tal punto che alcuni di noi lo nascondono quasi completamente a se stessi; lo chiamerei il satellite della nostra *dimensione personale*. Intendo con questo termine, un luogo non luogo che appartiene alla nostra sfera più intima e che, seppur collegato agli altri satelliti sopracitati, è un corpo a parte che identifica e personalizza la nostra unicità di persona.

Ecco, forse a questo punto posso provare a fotografare me stesso.



Ho volutamente disegnato di eguale grandezza i satelliti che ruotano intorno al pianeta IO. Nell'arco della nostra vita, a volte in maniera completamente inconscia, dilatiamo alcuni satelliti e ne nascondiamo altri. A volte sono le

esigenze reali della vita che ci fanno ingrandire un satellite a scapito di altri.

Pensiamo come spesso l'ipertrofia del satellite *lavoro* tolga spazio al satellite *famiglia* o quanto meno alla sfera delle *amicizie* e agli *hobbies*.

Voi, giustamente, puntualizzerete che è pura utopia ritenere che i satelliti, come ruote di una macchina, debbano essere gonfiati con la stessa pressione e quindi avere la stessa circonferenza. Non è qui però il punto focale della questione. Il pianeta IO può essere vitale solo se tutti i satelliti ordinatamente gli ruotano intorno e si dilatano e restringono secondo le reali esigenze che la vita spesso ci impone. La cosa veramente importante è saper individuare, nel nostro cielo interiore, la presenza e la consistenza di questi satelliti. Non è poi di fondamentale importanza se a volte, dobbiamo sgonfiarne qualcuno, quando la stabilità del pianeta IO lo impone. Tutt'altra cosa invece, è non avere coscienza del satellite "*dimensione personale*" ed essere completamente dediti agli altri, nascondendo e cercando di uccidere il proprio inalienabile diritto alla vita.

Spesso molti clienti, se portano avanti il proprio viaggio dietetico, sviluppano dei sensi di colpa come se stessero rubando qualcosa a qualcuno.

Il percorso dietetico fa parte della "*dimensione personale*" e dobbiamo necessariamente remare controcorrente per riprenderci noi stessi. Le sovrastrutture che dobbiamo combattere animano i sensi di colpa e vittimizzano la nostra gioia di vivere: *ma il terribile sta accadendo*, stiamo commettendo il supremo sacrilegio, stiamo dando spazio a noi stessi.

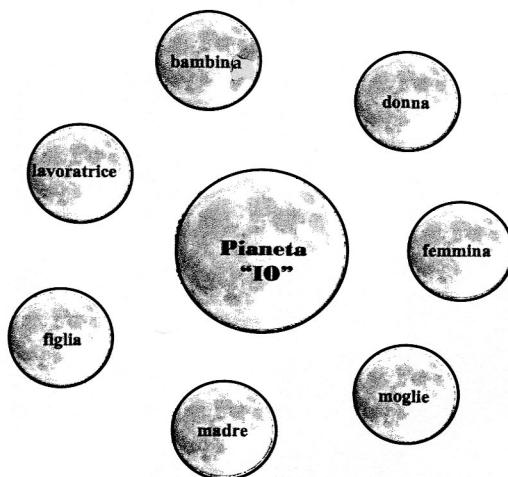
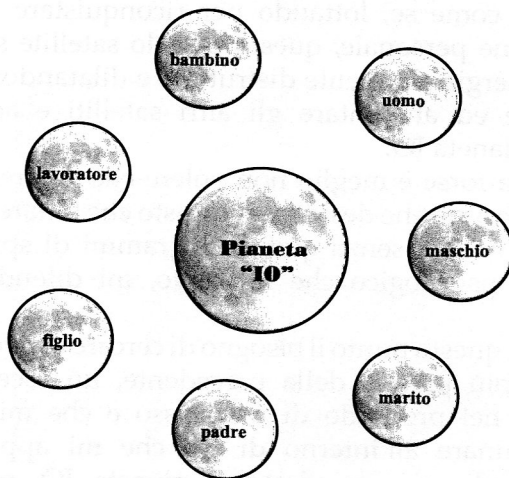
C'è una fase fisiologica della dieta che può essere vissuta da alcuni clienti come altamente perturbante o quanto meno disturbante. È come se l'esercito alleato si scontri col nemico grasso in un campo di battaglia virtuale, difficile da definire con gli strumenti dell'analisi razionale e della

logica. È come se, lottando per riconquistare una sacra dimensione personale, questo piccolo satellite si armasse di una energia altamente distruttiva e dilatandosi, potesse esplodere ed annientare gli altri satelliti e addirittura, l'intero pianeta IO.

E allora forse è meglio non volere che volere; è meglio rinunciare a ciò che desidero piuttosto che lottare per il mio diritto di vivere senza quei chilogrammi di spazio fisico e quindi psicologico che in fondo, mi difendono dalla "realtà".

Sento a questo punto il bisogno di cercare una fotocamera virtuale più precisa della precedente, un ascensore che mi porti nel profondo di me stesso e che mi permetta di camminare all'interno di ciò che mi appartiene. E fotografando più da vicino il pianeta IO, scopro che nella mia complessità di individuo ci sono altri satelliti più nascosti di quelli sopracitati. Cerchiamo insieme di fotografarli valutando la fisiologica differenziazione nei due sessi.

Un piccolo schemino mi accorre ancora una volta, in aiuto.



Noi esseri umani siamo entità multiformi e spesso i nostri vari aspetti, i nostri satelliti, vagano dentro di noi e a volte, oltrepassano le proprie orbite cozzando con altre parti altrettanto sane. Non credo che l'essere umano sia complicato, pur essendo tuttavia una realtà molto complessa. Proviamo a dividere il TUTTO in unità dotate di un proprio motore biologico e psicologico che se riconosciute nel loro reale valore, possono essere poi integrate nel pianeta IO. Se esistesse una stanza, diciamo con un box doccia, dove potessimo entrare e purificarci dalle sovrastrutture che la vita e l'educazione a volte malsana ci hanno attaccato, riusciremmo sicuramente a vedere noi stessi e far ruotare le varie parti di noi e i nostri satelliti in un moto armonico e fruitore di vita.

Vediamo però più da vicino i nostri satelliti.

Pianeta uomo

Intorno al mio pianeta "UOMO" ruota il satellite *bambino* che personalmente, per crescere troppo in fretta, ho oscurato per vari anni: ma come spesso dice Elisabetta, la mia compagna di vita e coautrice di questo testo, "*possiamo nascondere parti di noi anche per tutta una vita, ma non possiamo ucciderle*".

Ed ecco che, avendo la fortuna o forse la forza di riconoscere l'aspetto "bambino", ogni giorno alimenta la mia gioia di vivere, la mia curiosità di conoscere, la fantasia, la creatività e la capacità di commuovermi. C'è però, lo devo ammettere, anche un bambino che a volte non vuole crescere, il "Peter Pan negativo", che ho il dovere di tenere a bada per procedere nel mio piccolo grande viaggio esistenziale.

C'è in me il satellite *marito* o *compagno* ove ogni giorno si fatica e ci si realizza nel reparto dell'amore. Esiste poi il satellite *padre*, con l'atavica frenesia di voler essere una guida e nello stesso tempo provare il bisogno e il

desiderio di volere che il proprio figlio prenda il volo da solo nell'immenso cielo della vita. Nel mio pianeta UOMO c'è il *manager*, colui che lavora, l'homo faber che cerca di vedere un prodotto finito per la propria realtà economica e per produrre un beneficio agli altri. C'è poi in me il satellite *maschio*, con aspetti perturbanti che a volte possono cozzare con la sacralità di altri satelliti.

Nel **Pianeta donna** credo che i satelliti siano i corrispettivi speculari del **Pianeta uomo**.

Non è così per tutti?

Ed eccoci "A Scuola Dimagrendo" dove cerchiamo, non senza difficoltà, di comprendere il rapporto che intercorre tra dietoterapia e satelliti. Abbiamo scelto di intraprendere una dietoterapia perché i satelliti *madre-padre, figlio-figlia*, ci impongono di essere dei "pesi forma" per i nostri genitori o per i nostri figli? Motivazione forse questa certamente nobile, ma estremamente fragile per il nostro orizzonte dietetico. Scegliamo una dietoterapia perché il satellite *lavoro* non accetta il nostro peso in eccesso? Questo è sicuramente valido per piccoli settori della nostra economia. Una volta ho avuto come cliente un pilota dell'Alitalia che temeva di non poter più volare perché in eccesso di peso e doveva sottoporsi a visita medica ogni due mesi, per certificare la sua idoneità psicofisica. Altri esempi di questo tipo sono ragazzi che praticano sport che richiedono un range di peso corporeo per rientrare nella categoria di appartenenza. È però fuori dubbio che la maggior parte delle persone non sceglie una dietoterapia come molla fondamentale per alimentare il satellite *lavoro*. Una corretta "dietoterapia" alimenta il mondo delle emozioni e certamente diminuisce il disagio esistenziale collaborando ad esaltare e far brillare il satellite *bambino*. Il vero punto fondamentale però è che il cardine di una dietoterapia è rinforzare ed alimentare il satellite *moglie-marito* o ancora meglio *femmina-maschio*. Alcuni di voi sicuramente a questo punto, ribadiranno che

questa visione della realtà è troppo parziale ed estremizzata, che fa parte degli irrisolti esistenziali di chi scrive ed obietteranno, forse anche con piena ragione, che si può fare un percorso dietoterapico solo per risolvere un problema di diabete o ipercolesterolemia, centrando l'obiettivo sulla risoluzione del problema medico. Questo è sicuramente vero. Quello che però l'esperienza professionale mi ha posto dinanzi è che una persona, una volta che ha risolto il problema medico, non abbandona la dieta, ma anzi, aperta la prima porta della salute fisica, si para subito dinanzi a lei la porta della dimensione personale, di quel sacro diritto a sentire il proprio corpo, a far fluire le proprie emozioni, a muoversi dentro se stessa riducendo i blocchi psicologici che il tessuto adiposo rendeva attivi e fuorvianti. Ben diversa è la situazione quando non si ha la percezione interna dei satelliti moglie-marito e maschio-femmina e la forza energetica che li alimenta, se non riconosciuta e ben integrata nel pianeta IO, può non solo bloccare il percorso dietetico, ma condurre il soggetto alla distruzione del proprio viaggio e a riprendere tutti i chilogrammi precedentemente perduti.

Voglio raccontarvi una storia effettivamente accaduta nel mio studio circa cinque anni or sono. È la storia di un "fallimento dietetico", ma forse anche la storia del "rispetto umano" che ha indubbiamente una maggiore sacralità.

Una ragazza di ventitré anni che chiameremo, per rispetto della privacy, Martina, suona al mio studio senza aver preso appuntamento e in sala d'aspetto mi dice, con le lacrime agli occhi, che devo assolutamente aiutarla perché quei chilogrammi di troppo l'hanno portata in un baratro dove l'angoscia regna sovrana. La faccio accomodare nello studio, cerco di tranquillizzarla dicendo che ci vedremo all'indomani perché al momento, ho altri appuntamenti; lei mi porge la mano, un sorriso carico di speranza illumina per un attimo quegli occhi gonfi di una profonda sofferen-

za. Ed eccoci all'indomani che le spiego il contratto terapeutico e gettiamo le basi per la preparazione dello schema dietetico. Martina è alta 1 metro e 78 e pesa 78 kg; cerco con delicatezza, di farle notare che il problema tecnicamente è irrisorio e che, con la sua collaborazione, potremo risolverlo in due mesi; le comunico anche che rispetto quello che sente perché anche pochi chilogrammi in più possono portare ad uno stato di prostrazione. Martina ora è tranquilla, persino gioiosa; è una ragazza bellissima, si muove con naturalezza nel suo corpo senza ostentare saccenza o meccanismi seduttivi, con una naturalezza che è espressione delle proprie emozioni interne. All'appuntamento successivo le consegno la dieta ed eccoci nel "gruppo", insieme e profondamente soli, ad affrontare il "viaggio dietetico".

Martina, in quattro settimane, perde 7 kg ma all'ultimo incontro, il risultato ottenuto contrasta con il linguaggio del corpo. Non è la Martina di sempre, integrata nel gruppo che interviene per comprendere ulteriori aspetti del "viaggio", che alimenta anche l'energia degli altri. Terminata la lezione mi comunica che vuole parlarmi e scoppia in un pianto diretto. *"Devo interrompere la dieta perché sto diventando troppo bella!"*. Nel viso ci sono i segni di una profonda sofferenza, le braccia strette sotto al seno per sedare gli spasmi; non c'è presunzione nelle sue parole; le offro un bicchiere d'acqua, lei mi ringrazia; alza gli occhi. Le comunico che la bellezza è un dono, ma può anche essere una croce, che è solo molto giovane e che è normale che deve imparare a gestirla. Martina mi dice che è stata troppo avventata nel voler dimagrire, che quei chilogrammi di troppo sono una difesa importante per lei e che in questo momento si deve fermare perché ha bisogno di tempo per sciogliere le sue difese. Le confermo che ha ragione, un sorriso le illumina il volto quando ci salutiamo, stringendoci la mano. Ripenso spesso a questa storia, alla possibilità di aver commesso degli errori; avrei aiutato Martina se mi fossi imposto per

farle continuare il "viaggio dietetico"? No, credo proprio di no! Sicuramente avrò sbagliato non avendo percepito che quei chilogrammi di troppo servivano all'equilibrio globale di Martina, ma credo di aver rispettato i limiti che una ragazza di ventitré anni, con un'enorme maturità psicologica senza false difese, mi ha comunicato.

E siamo giunti al punto nodale della nostra analisi, al luogo non luogo dove il "nemico grasso" ha stabilito il suo "quartier generale", la "base segreta", il "vaso di Pandora" che contiene l'intero arsenale bellico, il più micidiale e altamente distruttivo.

Spesso il "percorso dietetico" è ostacolato, a volte distrutto, dalla *paura di dimagrire* che rappresenta una forma settorializzata di una paura ben più grande sul piano esistenziale di ognuno di noi, la *paura di vivere*. Per "vivere", non intendo naturalmente trascinare il quotidiano negando se stessi e plasmandoci interamente su ciò che gli altri, più o meno coscientemente ci richiedono, ma alimentare un piccolo spazio interiore ove il pianeta IO, come una madre amorevole, guarda i propri satelliti e ne carpisce la sacralità della sostanza. Solo riconoscendo la profonda "natura" dei nostri satelliti possiamo decidere, per la prima volta veramente liberi, se amplificarli o meno. Attenzione però! Vederli dentro di noi non significa agirli. A volte le esigenze del pianeta IO ci impongono di dilazionare, rimandare o scegliere di non agire un "satellite" perché potrebbe collidere con un altro; ma sicuramente, la percezione affettiva delle singole stanze interne smaschererà e disinnescherà quel valore distruttivo che conferiamo alla nostra "energia" che invece, profuma di vita. Ed ecco allora che il viaggio dietetico è imprescindibile dalla presa di coscienza che siamo esseri "unici", ma che condividiamo con gli altri una analoga "simbologia interna".

Una corretta dietoterapia non è un punto di arrivo, ma può essere il trampolino di lancio per una nuova visione di

se stessi. Forse qualcuno allarmato, ci dirà di interrompere la dieta, che siamo irascibili e ribelli, che stiamo cambiando di carattere. Forse ci convinceranno a interrompere il nostro "viaggio", ma c'è anche la speranza che falliscano.



Capitolo XIV

LA TAPPA E IL MANTENIMENTO

*Non si tratta di superare e vincere
definitivamente la paura, ma di
attraversarla, non si tratta di
negarla, ma di farne il fondamento
dello spirito e non una prigionia.*

Aldo Carotenuto

Abbiamo visto nei capitoli precedenti, come il “viaggio dietetico” rappresenti in fondo una guerra tra il nostro “principio di realtà” e le sovrastrutture che il nemico “grasso” mette in campo nelle varie fasi del percorso dietetico. Il profondo bisogno e desiderio di dimagrire deve essere alimentato dall’urgenza di riconquistare il nostro paradiso perduto, ma non dalla fretta di raggiungere a tutti i costi tale risultato. Ci sono momenti del “viaggio” in cui necessariamente, potremmo sentirci stanchi, demotivati; una nebbia interna può offuscare il faro che fino a qualche tempo prima aveva illuminato il cammino. In questa fase quello che dobbiamo assolutamente evitare è di ritenere erroneamente, che dobbiamo assolutamente continuare la dieta, elaborando come sovrastruttura che siamo ancora lontani dal peso desiderabile. È questo il momento che il dietologo ci porga nuovamente la mano, che ci funzioni da specchio, che ci dia gli strumenti tecnici, biochimici, matematici per non riprendere peso. Per intenderci: dobbiamo

essere pronti ad accettare una tappa, comprendere di avere il bisogno momentaneo di ricaricare le nostre batterie interne, anche se non siamo ancora pienamente soddisfatti del nostro peso corporeo.

Parleremo di mantenimento quando avremo concluso la fase di dimagrimento per passare gradualmente da una dieta supercontrollata ad una alimentazione finalmente libera. Magia del fato, tappa e mantenimento, sul piano strettamente tecnico e alimentare sono la stessa cosa.

Vediamo insieme dettagliatamente, come possiamo senza grandi impegni, stabilizzare il peso ottenuto, senza rischiare di rovinare l'obiettivo raggiunto. Cercherò di spiegare la tappa e il mantenimento fotografando i vari aspetti e difficoltà, in modo da evitare superficiali ma distruttivi errori, che si annidano nel loro seno; esploreremo prima l'aspetto tecnico, gli aspetti pratici per un corretto funzionamento e poi la parte biochimica e l'approccio psicologico favorente la stabilizzazione del peso.

TAPPA E MANTENIMENTO

Aspetto tecnico – pratico

La tappa per assicurarci una buona riuscita, deve durare almeno una settimana. Il mantenimento, necessariamente deve durare quattro settimane. Sul piano della conduzione tecnico – pratica, dobbiamo dividere la settimana in 14 pasti principali (7 pranzi e 7 cene). Dobbiamo attingere dall'ultimo schema di "dietoterapia" solo la colazione e possiamo inserire come 2^a colazione e merenda un cappuccino composto da 100 gr di latte + caffè o uno yogurt anche alla frutta da 125 gr o 150 gr di frutta presente nello schema. I 14 pasti principali settimanali devono essere così suddivisi:

- 5 pasti di tappa – mantenimento;
- 9 pasti liberi.

I 5 pasti di tappa – mantenimento sono i seguenti:

Periodo primavera – estate

- 1.- **PASTO FRUTTA FRESCA MISTA A VOLONTÀ.** Pesche, fragole, melone estivo, prugne, susine, albicocche, ciliege, cocomero.
- 2.- **PASTO CARNE.** Pollo, manzo, vitello, coniglio, maiale magro, verdure a volontà.
Pane gr. 30.
Pesche gr. 150.
- 3.- **PASTO PESCE.** Merluzzo, sogliola, dentice, sarago, verdure a volontà.
Pane gr. 30.
Albicocche gr. 150.
- 4.- **PASTO DUE UOVA.** Verdure a volontà.
Pane gr. 30.
Melone estivo gr. 150.
- 5.- **PASTO MINISTRONE DI VERDURE.** Cocomero gr. 150.

Periodo autunno – inverno

- 1.- **PASTO FRUTTA FRESCA MISTA A VOLONTÀ.** Pere, mele, pompelmo, ananas, fragole, arance, melone invernale.
- 2.- **PASTO CARNE.** Pollo, manzo, vitello, coniglio, maiale magro, verdure a volontà.
Pane gr. 30.
Pere gr. 150.
- 3.- **PASTO PESCE.** Merluzzo, sogliola, dentice, sarago, verdura a volontà.
Pane gr. 30.
Mele gr. 150.

4.- PASTO DUE UOVA: Verdura a volontà;

Pane gr. 30.

Pere gr. 150.

5.- PASTO MINESTRONE DI VERDURE. Pompelmo o melone gr. 150.

I 5 pasti obbligatori possono essere assunti sia ai pranzi che nelle cene settimanali, a patto che non siano ravvicinati tra loro.

Esempio:

Non si possono eseguire ogni 12 ore:

*No pranzo e cena dello stesso giorno
oppure*

No cena e pranzo del giorno successivo

- a) I 5 pasti di tappa – mantenimento non necessariamente debbono essere consequenziali come scritto; si può iniziare anche dall'ultimo pasto.
- b) Se uno dei 5 pasti può non essere di gradimento, si può raddoppiare settimanalmente, con il pasto più gradito. Esempio: se non faccio il pasto frutta a volontà, posso sostituirlo con 2 pasti con la carne, con il pesce, le uova o il passato di verdure.
- c) Se voglio, posso modificare ulteriormente i pasti di mantenimento, raddoppiandone 2 nel corso della settimana. Esempio: non gradisco la frutta a volontà e il passato di verdure;

SCHEMA CORRETTO: 2 pasti carne;
2 pasti pesce;
1 pasto uova.

- d) N.B.: non si può, nel periodo invernale, raddoppiare il solo pasto frutta a volontà perché la frutta di questo periodo è molto più calorica di quella estiva.

Eventuali errori sullo schema tappa – mantenimento:

- 1) Consumare i pasti ogni 12 ore. N.B: questo errore da solo annulla il risultato settimanale.
- 2) Nei 5 pasti obbligati non si può usare olio, aceto e dado di carne; sono consentiti: sale, limone, spezie, salsa di pomodoro, dado vegetale.
- 3) La frutta non deve superare i 150 gr quando è presente il secondo piatto; si può tuttavia, cambiarne il tipo secondo quella presente sullo schema.
- 4) Il pane deve essere rosetta o filone e non deve superare i 30 gr.
- 5) L'acqua non deve essere inferiore ad 1 lt e $\frac{3}{4}$ nel corso della giornata.
- 6) I 9 pasti liberi vanno condotti come "il pasto libero della dieta", senza categoricamente frutta secca e bevande.
- 7) Non si può usare la porzione di dolce nei pasti liberi oltre le 2 volte settimanali.
- 8) Se utilizziamo il passato di verdure è obbligatoria la quota di frutta, altrimenti rischiamo di saltare il pasto con conseguente ripresa del peso corporeo.
- 9) Non si possono superare i 3 caffè al giorno e i 2 cucchiaini di zucchero, si può tuttavia usare il dolcificante acalorico.
- 10) Non si possono consumare la 1^a, la 2^a colazione e merenda al di fuori delle varianti proposte sullo schema.

Per debellare eventuali errori propongo, di seguito, uno schema settimanale corretto:

Colazione: vedi ultima dieta.

2ª colazione e merenda:

1 cappuccino (100 g di latte + caffè).

150 gr frutta dello schema.

1 yogurt anche alla frutta 150 gr.

LUNEDI: **Pranzo = pasto di mantenimento**
 Cena = pasto libero

MARTEDI: **Pranzo = pasto di mantenimento**
 Cena = pasto libero

MERCOLEDI: **Pranzo = pasto di mantenimento**
 Cena = pasto libero

GIOVEDI: **Pranzo = pasto di mantenimento**
 Cena = pasto libero

VENERDI: **Pranzo = pasto di mantenimento**
 Cena = pasto libero

SABATO
e = 4 Pasti liberi

DOMENICA

Esclusivamente durante il periodo natalizio, possiamo inserire nella tappa – mantenimento bevande e frutta secca solo nelle festività principali. Dobbiamo allora inserire il 6° pasto di mantenimento a scelta tra quelli proposti, ad esclusione del pasto “frutta a volontà” e questa volta invece, deve essere consumato conseguenzialmente ad uno degli altri 5 pasti obbligatori (nelle 12 ore). In questo modo avremo consumato due pasti iperproteici in 24 ore

e potremo bruciare una quota di zuccheri che sono stati assorbiti ma non ancora metabolizzati in grassi.

Lo schema qui sopra proposto prevede l'utilizzo dei 5 pasti di tappa – mantenimento a pranzo dal lunedì al venerdì perché di solito, secondo le nostre abitudini conviviali, è più difficile sostenere il pasto di tappa – mantenimento la sera.

Ogni cliente comunque, può costruire il proprio schema, ricordando che i 5 pasti non si possono ravvicinare.

Proponiamo ora un secondo schema di tappa – mantenimento per coloro che non possono, per motivi personali o di lavoro, svolgere i pasti obbligati a pranzo.

I 14 pasti settimanali vanno così suddivisi:

5 pasti con panino.

2 pasti iperproteici.

7 pasti liberi.

Dal lunedì al venerdì a pranzo:

80 gr di rosetta con:

- 80 gr tonno al naturale;
- 80 gr carne in scatola;
- 50 gr di mozzarella di mucca;
- 40 gr di prosciutto crudo sgrassato;
- 30 gr di bresaola.

2 Pasti iperproteici da scegliere tra i pasti dello schema principale tranne quello a frutta. I 2 pasti iperproteici si possono anche consumare ravvicinati ai pasti con il panino.

7 Pasti liberi.

TAPPA E MANTENIMENTO

Aspetto biochimico

La tappa o il mantenimento ben condotti nella 1^a settimana, non devono assolutamente discostarsi da una piccolissima oscillazione di peso rispetto a quello di fine dieta; il range normale è compreso fra - 500 gr e + 700 gr. Un leggero aumento di peso fino a 700 gr è assolutamente normale perché i sali minerali che abbiamo assorbito, possono modificare la quantità di acqua che rimane intrappolata nei tessuti. Ricordo che nella peggiore delle ipotesi, solo 1/5 dei 700 gr può essere "grasso" reale; nella 2^a settimana, se avremo lavorato coscientemente, si ritorna al peso di fine dieta. Quello che osservo nel 99 % dei casi è invece una lieve perdita del peso corporeo, già fin dalla prima settimana. Il nostro peso, lo abbiamo già detto, è soggetto a molte variabili fra cui il clima; chi effettua la tappa - mantenimento nelle stagioni calde, di solito non va mai incontro al leggero sovrappeso della 1^a settimana. Se una persona inizia la tappa - mantenimento avendo ottenuto il dimagrimento minimo di 1,5 kg nell'ultima settimana di dieta, il metabolismo è al massimo grado di efficienza e quasi mai si registra il leggero sovrappeso della 1^a settimana.

Non raramente si ottengono dei risultati nelle prime due settimane che raggiungono anche il chilo e mezzo di dimagrimento. Succede spesso "al gruppo" che una persona, avendo vissuto il mantenimento finale di un collega, voglia dare fine alla propria dietoterapia con 2 kg di troppo dal peso desiderabile; *tanto poi, quei 2 kg li perdo con il mantenimento.*

Ricordo a tali clienti che il mantenimento ha regole precise, matematiche, per stabilizzare il peso e non è una "schedina" per perdere gli ultimi chili in eccesso.

Comunque sia, questa modalità di stabilizzare il peso, è stata una delle scoperte più grandi nella mia attività professionale e vista la sua semplicità, non possiamo chiederle l'impossibile.

TAPPA E MANTENIMENTO

Aspetti psicologici

Ed eccoci giunti nella grande stanza dei bottoni, nel "quartier generale" del nemico "grasso". È qui che il nemico fabbrica e fa poi uso delle sue armi più micidiali; è la fucina delle "sovrastrutture" che possono penalizzare la nostra attività critica e sconfiggerci definitivamente.

Ci sono clienti che rifiutano categoricamente il concetto di tappa, che non accettano una fisiologica stanchezza e che continuano lo schema di dietoterapia con poca convinzione e volontà. La fretta di dimagrire gli offusca la mente: *"Non mi posso fermare, devo ancora perdere 20 kg e poi, 9 pasti liberi settimanali mi farebbero aumentare di peso, se ritorno ai sapori veri non riuscirò a continuare la dieta."*

Altre persone avendo raggiunto il peso desiderabile, dimenticano che il mantenimento è parte sostanziale del nostro lavoro e con un'aria di ottimismo esacerbato, rischiano di non mettere a segno l'ultima battaglia, quella definitiva. Alcune persone vivono un'ansia talmente forte nell'iniziare il mantenimento che a volte cercano il parere favorevole del dietologo per continuare la dieta e qui ancora una volta, il dietologo deve saper leggere nelle paure profonde, farle proprie senza esserne sommerso, perché ognuno di noi ha paura di volare, ma è giunto il momento che elaboriamo il lutto psicologico di uno schema dietoterapico che è stato la nostra zattera; ma ormai se lo vogliamo e definitivamente, siamo sulla terra ferma!



Capitolo XV

LA "SIMBOLOGIA" DEL CIBO

*"Gli animali si nutrono,
l'uomo mangia e solo
l'uomo intelligente sa mangiare!"*

Anthelme Brillat-Savarin

Queste parole di uno scrittore francese del 700, ci sono di riferimento e di guida per scandagliare in modo più profondo il rapporto che lega l'essere umano al cibo. Mangiare rappresenta qualcosa di più che nutrire il corpo. Da sempre ogni civiltà ha attribuito un significato simbolico al cibo. Facciamo alcuni esempi che ci illuminino il cammino e ci aiutino a procedere nel nostro viaggio personale di presa di coscienza. Il sale veniva usato fin dall'antichità per conservare gli alimenti; per molti popoli era simbolo di fedeltà e incorruttibilità. Nel medioevo era costume deporre viveri accanto alle sepolture: il cibo che nutre i vivi serviva anche come anello di collegamento con l'aldilà. Ancora oggi in Romania e in alcune zone della Puglia e Sicilia la cerimonia funebre è impostata sul banchetto ove si lascia un posto vuoto riccamente imbandito e riservato al defunto. L'ostia è il simbolo della purificazione, della comunione tra l'uomo e il trascendente; il vino, l'olio e il pane prodotti dall'uomo e non presenti in natura hanno rappresentato per alcuni popoli il simbolo della forza e dell'intelligenza che "piega" la natura. Il cannibalismo

rituale di molti popoli antichi, fra cui gli Aztechi, aveva poco a che vedere con la ricerca di cibo: strappare il cuore del Re appena defunto e mangiarlo significava introiettarne la forza, il potere, il carisma del comando. Il cibo è anche simbolo di ospitalità: l'*Odissea* è carica di riferimenti in cui lo straniero viene accolto dicendo: siediti, mangia, riposati e poi ci racconterai di te, il tuo nome e da dove provieni. Ancora oggi in Grecia, in alcuni luoghi meno turistici ho trovato questa forma di dolce accoglienza. Il cibo inoltre è sicuramente seduzione: l'attrazione erotica ben si sposa con una tavola ben imbandita. Potremo dilungarci in interi capitoli sulla ricerca del rapporto simbolico che riveste il cibo nel cammino della civiltà umana: ma fermiamoci qui. Quello che a me interessa nel lavoro quotidiano è il rapporto che i miei clienti hanno con gli alimenti, nel qui e ora, durante il processo di perdita di peso e nella successiva fase di stabilizzazione. Ed eccoci ancora in campo "A Scuola Dimagrendo" dove i clienti già prima della lezione trovano scritto sulla lavagna a caratteri cubitali la seguente domanda: "cosa è il cibo?".

È questa una "lezione" che ritengo fondamentale, in quanto permette di carpire informazioni sullo stato emotivo e psicologico del soggetto in dieta, se c'è bisogno di un mio intervento o se posso al momento stare tranquillo perché il "viaggio" sta continuando. È di capitale importanza che io non spieghi alcunché del rapporto simbolo - cibo perché il cliente può percepire una lezione come qualcosa di estremamente nozionistico, che rimane in superficie. È fondamentale invece che il cliente prenda un proprio ascensore interno che gli permetta di scandagliare nelle zone più profonde della sua affettività. Ed ecco ciò che accade dopo un attimo di titubanza sulla magica lavagna e io corro a scrivere aggettivi e sostantivi che si intersecano e si sovrappongono come grani di mais che strabordano!

+ **COSA È IL CIBO?** -

NUTRIMENTO	SFOGO
SOPRAVVIVENZA	RIFUGIO
DIRITTO	FRUSTRAZIONE
SODDISFAZIONE	COMPENSAZIONE
COMUNICAZIONE	AGGRESSIVITÀ
PARTECIPAZIONE	SOSTITUTO
CONVIVIALITÀ	MORTE
GUSTO	SOLITUDINE
COCCOLA	COLPA
PIACERE	NEMICO
GIOIA	NOIA
PASSIONE	ANSIA
AMORE	MALATTIA
EROS	MANIA
RICORDO	ANGOSCIA
AFFETTIVITÀ	COMPULSIONE
AMICIZIA	RIBELLIONE
DESIDERIO	TRASGRESSIONE
SEDUZIONE	POTERE
CALORE	DISTRUZIONE
GRATIFICAZIONE	RIEMPIMENTO

Quando reputo che il materiale accumulato sulla lavagna sia soddisfacente, chiedo ai clienti del perché ho incolonnato degli aggettivi e sostantivi su una colonna aggiungendo un segno + alla nostra sinistra e un segno - a destra: la risposta non tarda a venire. A sinistra ci sono gli elementi simbolici del cibo che noi tutti riteniamo comunemente positivi e ciò che rappresenta "il male" è rappresentato nella colonna di destra. Ogni cliente ha portato allo stato di coscienza la propria figura simbolica, le proprie rappresentazioni fantasmatiche che lo hanno accompagnato nella disordinata e a volte spasmodica ricerca impersonale di adesione al

“simbolo”. Qualcuno avrà sicuramente scandagliato nella sua psiche pregressa, prima ancora del viaggio dietetico, quando non aveva ancora stabilito col dietologo un ordine collegato ad un percorso. Altri avranno attinto dalla propria carica affettiva del “qui e ora” nel dare nome alla simbologia del cibo che vivono al momento secondo il proprio grado di gratificazione collegato ai risultati di perdita di peso raggiunti: tutto ciò però è di secondaria importanza. L'elemento fondamentale che appare ad un'analisi più approfondita è che ognuno di noi dimentica purtroppo troppo spesso che il Dr. Jekyll e Mr. Hide non sono due persone distinte, che in natura non esistono i contrari ma regnano semmai gli opposti. Il bene e il male sono due volti della stessa medaglia. Se provassimo noi tutti, nella nostra piccola e magica vita, ad eliminare i contrari dalla nostra psiche e lavorare quotidianamente nella integrazione degli opposti, forse riusciremmo a raggiungere un equilibrio dinamico della nostra personalità e modificheremmo quella rigidità caratteriale che non ci permette di aderire alla vita. Nella simbologia del cibo non esistono i contrari, la gratificazione che provo centellinando e amando un cibo non contrasta con la carica distruttiva e di annientamento che altre volte provo, semmai sono gli opposti di momenti psicologici diversi che avvengono in me.

Qualcuno obietterà a questo punto che se durante una dietoterapia mi lascio andare ad un atteggiamento compulsivo nei confronti del cibo e mangio come soleva dire spesso un mio cliente “pane e frigorifero”, mai riuscirò a portare a termine il “viaggio dietetico”. Attenzione però!

Se riesco a portare alla coscienza che non esistono il positivo e il negativo del “cibo”, se riconosco che da soggetto utilizzo il cibo quotidianamente per sopportare a volte i miei conflitti psicologici che altrimenti sarebbero ulteriormente aggravati, avrò disinnescato quella carica distruttiva che inconsciamente ho costruito con meccanismi

falsamente morali e conseguentemente colpevolizzanti. Ogni carattere simbolico del cibo non è positivo come non può essere negativo: semplicemente perché il cibo è "TUTTO". È quella magica pozione fatta di bisogno di accettazione, desiderio di essere riconosciuti che alberga da sempre nel profondo intimo di ogni essere umano. Un cliente di nome Nicola, che ancora tutt'oggi mi gratifica con la sua amicizia, qualche anno fa a lezione, interrogato su "cosa è il cibo?", mi fulminò con la seguente risposta: *"Il cibo è morte"*. Al termine del proprio viaggio dietetico, alla sempre valida domanda rispose: *"Il cibo è ordine"*.

Ricordo che mille sensazioni assalirono il mio corpo, mi penetrarono nella psiche, poi lasciarono pian piano spazio ad una profonda commozione. Nicola aveva effettuato una trasformazione fisica di oltre 40 kg ben integrata con una modificazione psicologica, certamente conquistate con sofferenza e gioia; finalmente il "simbolo" cibo aveva cessato di essere un simbolo fantasmatico e mostruoso portatore di morte e si era integrato nello sviluppo dinamico della sua personalità e ne era il faro portatore della luce della vita. Una dietoterapia non è la rappresentazione simbolica dell'uccisione del "dio cibo". Per attuare il "viaggio di dimagrimento" il cliente deve essere aiutato e sostenuto per comprendere che nella fase del dimagrimento sta solo dilazionando a un tempo a venire la rappresentazione simbolica della propria alimentazione. Una volta riconquistato il proprio peso desiderabile, potrà con una nuova visione e consapevolezza, godere emotivamente e fisicamente del "TUTTO" contenuto del cibo. A questo punto della lezione quasi sempre, un cliente obietterà che se dopo una dietoterapia anche ben condotta e un preciso mantenimento si alimenterà nuovamente come prima, risalirà ben presto di peso, basterà superare le 2800 kcal giornaliere per trasformare nuovamente il proprio "paradiso ritrovato" in "paradiso perduto". Un vento gelido carico di

ansia mai espressa avvolge il gruppo. *Allora per mantenere il peso dobbiamo stare a dieta tutta la vita!*

In questo preciso momento della lezione rammento ai miei clienti che siamo "una scuola sperimentale", che ciò che stiamo discutendo non è scritto sui trattati di dietetica. Ribadisco che forse stiamo solo inseguendo lo psicologismo logorroico di un folle, il quale afferma che dopo una dietoterapia, non dovremmo più calcolare le calorie che assimiliamo; un pazzo che sostiene con logica paranoica il diritto di mangiare introiettando tutta la simbologia che oggi abbiamo scoperto. Sottolineo il diritto di voler mangiare per frustrazione, per auto-distruttività, per piacere, per commozione, perché il cibo è "TUTTO"; è il serbatoio delle emozioni, dei miei conflitti più nascosti e ribadisco che voglio mangiare tutto senza per questo aumentare di peso.

Una smorfia di malcelata irriverenza dipinge i volti dei miei clienti facendo tremolare quella fiducia faticosamente conquistata nelle fasi precedenti del "viaggio". Faccio notare ai presenti che la lezione sta per finire, che l'ansia che gli ho procurato è stata volutamente premeditata; che esiste la possibilità matematica e biochimica di stabilizzare il peso senza rinunciare al dio cibo e che ne discuteremo dettagliatamente alla prossima lezione. L'ansia che stanno provando fa parte del cammino di trasformazione, non è un elemento ostacolante ma è il motore di ogni movimento interiore e di reale comprensione. Non avranno risposte nel qui e ora ma è importante che lascino pochi minuti della settimana futura ad interrogarsi su una domanda fondamentale del nostro lavoro: "Perché si può riprendere peso dopo una dietoterapia?"



Capitolo XVI

LA STABILIZZAZIONE DEL PESO

ovvero

"L'EQUILIBRIO SQUILIBRATO"

*"Non essere mai certo di nulla
perchè nulla merita certezza
ma agisci con vigore malgrado
il dubbio."*

Bertrand Russell

Ed eccoci di nuovo sul campo di battaglia per sferzare l'attacco definitivo al nemico "grasso". La lezione di oggi è il momento più importante del nostro lavoro, rappresenta la sintesi di venticinque anni di ricerca personale e di analisi critica della realtà; quella realtà che non si ciba delle teorizzazioni inamovibili tanto care purtroppo anche alla scienza ufficiale, ma che nel dubbio e nella sperimentazione pratica ripone la sua arma vincente. Negli anni passati proponevo questa lezione ai clienti che avevano concluso la fase di dimagrimento e quella poi consequenziale di mantenimento. Mi sono reso conto col tempo però che in alcuni clienti un'arma altamente subdola veniva usata anticipatamente dal nemico grasso: *"Per quale motivo devo dimagrire se poi sicuramente riprenderò peso?"* E allora, accompagnati dalle ali della fantasia, facciamoci portare cullati dal vento caldo della nostra immaginazione, nel futuro. Saliamo sulla "macchina del tempo", entriamo

nelle pagine che Wells ci ha donato nel 1898, chiediamo allo "scienziato pazzo", inventore di tale macchina, che ci accompagni all'isola che non c'è, ma c'è!

Chiediamo un passaggio per il nostro "paradiso ritrovato". In altre parole futurizziamoci, fingiamo di aver raggiunto l'agognato "peso desiderabile" e cerchiamo di comprendere come sia possibile la stabilizzazione del nostro peso.

C'eravamo lasciati alla lezione precedente con una domanda alquanto ansiogena se non addirittura angosciante!

Perché spesso si riprende peso dopo una dietoterapia?

Ho cercato questa risposta sui trattati di dietetica e nelle eminenti teorizzazioni non sempre scientifiche di illustri colleghi, seguendo i vari convegni medici. Ciò che mi sono sentito rispondere è che una dietoterapia è una drastica riduzione dei nutrienti alimentari e che il corpo riassorbe velocemente ciò di cui era stato privato: ma un dietologo, parafrasando le frasi del Professor Del Toma: "poco - spesso - tutto", non avrebbe il dovere di consegnare uno schema di dieta in cui compaiono in misura equilibrata tutti i principi nutritivi?

Altri colleghi mi hanno risposto sentenziando con un moralismo saccente, che il viaggio dietetico e la conseguente stabilizzazione del peso può avere un successo duraturo se aiutiamo il cliente a modificare le abitudini alimentari, stabilendo il rapporto calorico giornaliero intorno alle 2800 Kcal e spostando su altri settori le scariche di tensioni e conflitti che normalmente scaricheremmo sul cibo. In altre parole il viaggio dietetico assumerebbe le sembianze del divino viaggio dantesco, una purificazione del corpo e dell'anima, un'ascesi mistica, un perenne stato di levitazione corporea e spirituale al di sopra della seduzione infernale dell'erotismo alimentare. La verità forse è un'altra; se non mistifichiamo con paroloni altisonanti una contraddizione

apparentemente insanabile e utilizziamo il “vero” metodo scientifico, balzerebbe subito agli occhi il “nodo centrale” del nostro lavoro. Da una parte la cruda verità dei numeri, dell’aridità e meccanicismo di una biochimica del corpo: “se ingeriamo più di 2800 Kcal giornalieri riacquisteremo peso”; di contro l’altra faccia della medaglia, che si erge come ultimo baluardo, quella di rispettare la “simbologia del cibo”.

Sono fermamente convinto che si riprende peso dopo una dietoterapia per un unico e lapalissiano motivo; perché si cessa di pesarsi. Procediamo con la nostra ipotesi apparentemente folle e cerchiamo di costruire una tesi, una nuova visione che conservi l’attributo di riproducibilità del metodo scientifico. Quando un cliente raggiunge il “peso desiderabile” e termina la fase di “mantenimento”, sulla cartellina della dieta scrivo il peso raggiunto e calcolo delle oscillazioni facilmente accettabili. Propongo un esempio: una donna termina il proprio mantenimento a 60 kg. Sulla cartellina personale scrivo la seguente oscillazione:

$$59 < 60 \text{ kg} > 61.500$$

Tolgo quindi un kg al peso reale e aggiungo un chilo e mezzo come oscillazione massima. Spiego poi alla cliente che il suo peso corporeo necessariamente è stabilizzato nell’oscillazione: sappiamo tutti che il nostro peso è una variabile di molti fattori e che non dipende solo da ciò che mangiamo. La temperatura esterna, il grado di umidità, la ritenzione di liquidi, il nostro stato ormonale sono solo alcuni esempi di tale modificazione. Invito caldamente poi a ricontrollare il proprio peso sulla bilancia di casa, facendo attenzione a posizionarla sulla stessa riga della stessa mattonella, perché anche la pendenza del pavimento può modificare la valutazione del peso corporeo. È di fondamentale importanza che il cliente si pesi una volta

alla settimana e controlli l'oscillazione del peso corporeo in funzione della propria bilancia casalinga.

È giunto finalmente il momento di consegnare al cliente un foglio che garantirà, se correttamente seguito, la stabilizzazione del peso a lungo termine.

L'EQUILIBRIO – SQUILIBRATO

Le regole fondamentali

- 1) Bere quotidianamente minimo un litro e mezzo di acqua;** l'acqua è ossigeno; il più potente acceleratore metabolico esistente in natura.
- 2) Controllare l'oscillazione del peso corporeo;** una sola volta la settimana nello stesso giorno e di mattina dopo aver svolto le proprie funzioni fisiologiche e chiaramente privi di vestizione.
- 3) Accendere una spia rossa;** se l'oscillazione del peso corporeo è superiore al chilo e mezzo.
- 4) Effettuare una settimana di "mantenimento".**

I cinque pasti settimanali controllati, uniti agli altri nove liberi, sicuramente ci garantiranno di rientrare nella nostra oscillazione fisiologica. Solo la quinta parte del peso che abbiamo accumulato riguarda il tessuto adiposo; la restante parte è formata da acqua che ristagna nei tessuti quando i sali minerali sono in eccedenza provenendo da un'alimentazione non equilibrata. In questo momento non bisogna riprendere lo schema precedente di dietoterapia, ma dare fiducia al mantenimento che in questa fase risulta altamente efficace.

A questo punto il cliente ha la possibilità di gestire in prima persona la propria stabilizzazione del peso, essendo divenuto "dietologo" di se stesso. Il viaggio è stato lungo, irto di pericoli, di trappole insidiose, di fantasmi e mostri che cercavano di ostacolare la strada del diritto alla vita. È giunto il momento di vivere il sogno trasformato in

realtà, di avere una nuova concezione di sé, di una spinta interna che profuma di vita che sentiamo finalmente conforme alla nostra intima essenza: attenzione però: non dobbiamo permetterci di deridere i nostri incubi e pensare con facili ottimismo che la guerra sia ormai definitivamente vinta. Abbiamo le basi matematiche e biochimiche per controllare la nostra stabilizzazione del peso, ma ancora una volta dobbiamo imparare a modificare ulteriormente la nostra impostazione psicologica; solo una mente duttile, altamente proteiforme, sa adattarsi a nuove realtà pratiche ed esistenziali. È fondamentale ricordare che anche se finalmente non abbiamo più bisogno del "dietologo", possiamo telefonare per chiedere ulteriori consigli o chiarimenti anche se è cessata la situazione economica. Quotidianamente nella pratica personale, ricevo telefonate da clienti che hanno terminato il "viaggio dietetico" molti anni fa. È una sensazione stupenda quella di sentire il tono confidenziale con cui chiedono consigli e mi rendono partecipi delle loro "oscillazioni". Un filo di calda umanità fa vibrare il mio corpo, inonda la mia psiche; sì, *la vita è semplice, anzi dovrebbe!*

Le possibilità pratiche per una duratura stabilizzazione del peso non possono passare per il calcolo giornaliero delle calorie, ma solo ed unicamente sul controllo settimanale della oscillazione del peso. A questo punto il cliente su un piano strettamente pratico ha tre possibilità di stabilizzare il proprio peso:

- 1) Mangiare senza limitazioni conservando naturalmente le regole fondamentali di bere l'acqua e pesarsi una volta alla settimana. Quando ci troveremo con una oscillazione maggiore del chilo e mezzo, fare una settimana di mantenimento.
- 2) Continuare come stile di vita i cinque pasti di mantenimento ponendo sempre attenzione alle regole acqua - controllo settimanale del peso. Nella pratica

professionale ho visto tantissimi clienti continuare la fase dei cinque pasti controllati per molti mesi. La paura di riprendere peso spesso rinforza le difese del cliente che crea dentro sé un ordine che diverrà stile di vita. Molti clienti mi dicono che in fondo fare nove pasti liberi a settimana sono più che sufficienti. Coloro che seguono questa via, dopo poche settimane, dimagriscono ancora e a questo punto consiglio di modificare l'oscillazione iniziale di fine mantenimento per aumentare la garanzia di stabilizzazione del peso.

- 3) Organizzare il proprio stile di vita con tre pasti di mantenimento settimanali; in questo caso è bene escludere il pasto a frutta (troppi zuccheri) e lavorare sui pasti iperproteici distanziandoli nella settimana:

ESEMPIO:

LUN.		MAR.
MER.	o	GIOV.
VEN.		SAB.

Se il cliente si attiene alle tre modalità suddette, avrà la possibilità di autogestire la propria stabilizzazione del peso.

Non vorrei però con queste pagine dare l'impressione al lettore che abbiamo distrutto definitivamente il "nemico grasso"; la possibilità di riprendere peso è sempre una "costante" per l'intera nostra esistenza: come guardiamo sempre attentamente da entrambi i lati quando attraversiamo una strada, così dobbiamo sempre mettere in pratica le regole dell'equilibrio squilibrato.

Un centro dietologico ha il dovere di valutare insieme al cliente che ha terminato il proprio viaggio, se questi può finalmente procedere da solo. Il cliente deve sapere che se vuole, può continuare la fase di stabilizzazione

insieme al dietologo continuando a frequentare "il centro dietologico": è di fondamentale importanza però che venga informato che da un punto di vista economico la cifra deve essere veramente irrisoria: un rapporto di professionalità e fiducia deve essere esente da secondi fini per assicurare una duratura valenza del lavoro effettuato. E allora non indugiamo e andiamo a vedere come si lavora "A Scuola Dimagrendo" sulla stabilizzazione del peso!



Capitolo XVII

EVITIAMO L'ECLISSI

Siamo di nuovo *"A Scuola Dimagrendo"*, questa volta con un gruppo di soli magri carichi di una solarità difficile da contenere. A questo gruppo partecipano solo persone che hanno terminato l'intero viaggio dietetico con i quali lavoreremo una volta al mese sulla stabilizzazione del peso. La prima cosa che chiedo loro è perché hanno scelto di continuare a frequentare la *"Scuola"*, se potevano tranquillamente procedere da soli; a volte qualcuno ironicamente risponde perché ormai il costo è quasi nullo ed è bello scroccare il caffè, anche se è una sola volta al mese.

È difficile ridare a parole le correnti continue di emozioni che circolano nel gruppo; alcuni di loro erano letteralmente spaventati al primo incontro: quasi ogni frase era preceduta dalla parola *"Dottore"*, il dare del *"lei"* era di prassi come la stretta di mano a fine lezione; adesso una calda primavera inonda i nostri occhi quando si incontrano. Cerco di recuperare un minimo di professionalità schiarendomi la voce e ripetendo la domanda.

Il gruppo allora pone maggiore attenzione, si respira nell'aria la ricerca delle motivazioni personali sulla decisione di continuare a lavorare insieme. Ritengo di fondamentale importanza che il dietologo annoti mentalmente le risposte dei singoli clienti, perché possiamo attingere nuovo materiale di lavoro solo da ciò che accade nella realtà e cercare poi di costruire un modello teorico –

pratico che ci funzioni da roccaforte, sulla quale custodire il nostro paradiso ritrovato.

Imparare non è il contrario di insegnare, semmai i due termini rappresentano gli opposti che vanno integrati; un buon professionista deve sempre imparare dai propri clienti ed essere vigile nell'ascolto.

Di solito i clienti parlano, come motivazione dell'ulteriore frequentazione del "Gruppo di stabilizzazione del peso", della paura di riprendere peso: nella maggioranza dei casi questo avviene negli incontri dei primi mesi. Ricordo spesso loro che la paura è sacra perché è una possibilità sempre presente quella di riprendere peso; come avevamo la paura di non dimagrire, adesso abbiamo quella di non riuscire a stabilizzare il peso: abbiamo però ora la coscienza che il corpo è una macchina che lavora in maniera meccanica e dunque, ripetitiva; possiamo quindi attraversare le nostre paure immettendo il "mantenimento" che ora è un'arma che non ha più segreti per noi.

Credo che sia fondamentale, in un campo di ricerca continua e sperimentale come la nostra, non soffermarsi solo sul risultato ottenuto, ma cercare sempre nuove armi. Abbiamo visto nel capitolo precedente le tre modalità tecniche per non riprendere peso: ma come possiamo attuare un comportamento di difesa se abbiamo dimenticato di pesarci settimanalmente e di bere acqua quotidianamente?

Il rischio è che abbiamo accumulato 4 - 5 kg che sono sicuramente difficili da perdere col solo mantenimento. Sto introducendo il concetto di "ECLISSI", un oscuramento del nostro corretto comportamento alimentare e uno sconsiderato obnubilamento della nostra capacità di pensare, di mettere in pratica ciò che ora noi conosciamo. Credo che ancora una volta ci troviamo dinanzi ad una dissociazione tra le verità del corpo e le fuorvianti verità

della mente. È patrimonio di noi tutti la sensazione fisica di quando facciamo 3-4-5 pasti liberi abbondanti continuativi, il corpo reagisce con una sensazione di torpore, ci sentiamo troppo pieni con quel senso di gonfiore che si trasforma in disagio, in un malessere che deforma la nostra fluidità di sentire. La mente, ben saldata al gemellino corpo durante le fasi precedenti di dimagrimento, si distacca come il più acerrimo dei nemici, per sferzare l'attacco mortale: *"Ormai ho rovinato tutto, tanto vale continuare ad ingrassare con una alimentazione incontrollata"*.

Una mente sadica intrappola il corpo e lo sottomette a nuove sevizie; è l'eclissi della coscienza, di quella sacra modalità che ci permette di contrastare i fantasmi e li trasforma in orridi mostri. Due anni fa circa, una persona che aveva perso 38 kg, mi telefonò dicendo che aveva rovinato definitivamente il nostro lavoro e interrogata su quanti kg di peso avesse ripreso, rispose: "ben 6 kg". Ora, credo che questo esempio calzi a pennello col nostro discorso. Una dietoterapia non è fallita se riprendiamo 6 kg in rapporto ai 38 kg precedentemente perduti; semmai dobbiamo soffermarci su alcune cose che sono state smarrite durante il cammino: potremmo fare un'analisi sulla nostra superficialità e mancata responsabilità di aver evitato di bere acqua e di controllare il peso settimanalmente; ma siamo in perfetto orario per recuperare con 3 - 4 settimane di dieta quel lavoro immenso dei 38 kg perduti. Ecco, questo esempio deve ulteriormente contribuire alla formazione di anticorpi contro la ripresa incondizionata del peso corporeo.

Se ho ripreso 6 kg non ho rovinato il mio lavoro! Ho sicuramente sbagliato e devo rintracciare gli errori reali, perché solo questo contrasta con l'inutile colpevolizzazione e meccanismo sadico e distruttivo che sto agendo su me stesso.

Devo accettare che non ho bevuto l'acqua e non ho controllato il mio peso settimanale; ho sbagliato, ma non per questo debbo subire un processo o meglio, infliggermi nuovamente la condanna dei miei kg di troppo.

Il secondo passo da compiere è accettare questo come imperfezione e fare 3 - 4 settimane di dieta con la consapevolezza che nella vita si può anche inciampare, senza per questo rompersi le ossa del collo.

Quando avrò riottenuto il mio peso "desiderabile", avrò fatto tesoro dei miei errori e maturerò quel concetto di "equilibrio - squilibrato" che avevo solo capito e non compreso. Insieme al peso desiderato ritrovato, avrò forse compreso che nella vita possiamo trovare più tesori nel correggere i nostri errori che sbandierare a noi stessi le nostre presunte virtù.

Chiaramente ciò che ho voluto illustrare è un caso limite, che dovrebbe non aumentare le nostre ansie sull'impossibilità di stabilizzare pienamente il nostro peso. Di contro, anche lo scivolare leggermente dovrebbe essere inserito nel campo delle possibilità, senza drammatizzazioni.

L'oscillazione del peso (- 1kg + 1kg $\frac{1}{2}$) è in fondo, una teorizzazione molto rigida che serve a tutelarci ma, se dopo le vacanze estive e il lungo periodo natalizio dovessimo anche aumentare di 2 kg, dovremmo avvicinarci con gioia a quei pochi giorni di "principio di realtà" dello schema di "mantenimento" o nella peggiore delle ipotesi, rinverdire per una settimana con la nostra "dieta", un processo di disintossicazione corporea e psicologica.

Quello che normalmente accade nel "gruppo di stabilizzazione del peso" è che il cliente impara una nuova modalità di gestirsi ed interiorizza che portare avanti il mantenimento anche una volta al mese, è un meccanismo di autoregolazione che può essere vissuto come un gioco con e su se stessi. Una modalità sacra di volersi bene e

vivere finalmente e per sempre con una gioia profonda e conquistata, tutta la simbologia che l'archetipo cibo ci dona.

Forse, anzi sicuramente, è il momento che il dietologo posi la propria penna e lasci spazio alle commoventi e magiche parole che una cliente ha scritto copiandole dalla propria anima!

LA TAVOLA

PER APPARECCHIARE LA MIA TAVOLA OCCORRONO:

- *Per tovaglia il mio senso di appartenenza e di libertà che tutto pervade.*
- *Per tovagliolo la mia passione che tutto purifica.*
- *Per forchetta la mia ironia che tutto punzecchia.*
- *Per coltello la mia logica che tutto seziona.*
- *Per cucchiaio la mia pazienza che tutto contiene.*
- *Per bicchiere la mia gioia di vivere che disseta la mia anima.*
- *Per piatto il mio amore che tutto accoglie.*

Per cibo mi servo la vita condita con tanta compassione ed un pizzico di paura e per bevanda la sete di conoscenza miscelata con il rispetto profondo dell'individuo e del suo pensiero.

Tutto questo non per arrivare ma per partire, non per giungere ma per viaggiare, non per trovare ma per cercare per vivere ogni giorno una nuova avventura con la voglia di assaporarla intensamente poiché consapevole che potrebbe essere l'ultima che il destino mi offre

*Sempre con tanto amore per la mia fragilità
Sempre con amore*

Sonia Duca

19 Giugno 2009



Capitolo XVIII

A SCUOLA DI CUCINA DIETETICA

ovvero

COME SI POSSONO SOSTITUIRE GLI ALIMENTI

Quando una persona si appresta ad iniziare una “dietoterapia”, di solito pensa che debba innescare dei meccanismi consapevoli di rifiuto del cibo perché, solo allontanandosi dal vero “nemico”, potrà sperare in un futuro dimagrimento. Questo atteggiamento porta a volte il cliente a richiedere uno schema dietetico che non lo impegni troppo in cucina, perché simbolicamente questo luogo sacro della nostra casa assume le caratteristiche perturbanti di un luogo di perdizione.

L’esercito delle “sovrastutture” sta già galoppando all’impazzata; se vogliamo veramente attuare e velocizzare un processo di perdita di peso, dobbiamo rapidamente comprendere che il vero nemico è il grasso in eccesso; il cibo è importante che sia il nostro primo alleato. Succede però spesso all’inizio del viaggio, che davanti al nostro schema di dietoterapia una nebbia ci appanni la vista; ci sentiamo impacciati persino negli usuali movimenti dinanzi ai nostri stessi fornelli.

La paura di sbagliare qualcosa non ci permette di confezionare un piatto usando correttamente le sostituzioni, dimentichiamo al momento la modalità di elaborazione di un piatto che normalmente costruivamo quando mangiavamo senza quei fogli in cucina. Una volta un

cuoco che aveva ricevuto onorificenze nazionali per la sua creatività ai fornelli, ci chiese come preparare il pollo con i peperoni. Queste situazioni che possono sembrare alquanto paradossali e inverosimili, danno però la sostanza di ciò che avviene dentro di noi quando qualcosa ci impedisce di agire con spirito libero, arrivando anche a pensare che non possiamo costruire un buon condimento per il nostro piatto di spaghetti perché manca l'olio; ora nessuno può negare la sacralità e la regalità dell'alimento olio; però è anche vero che possiamo utilizzare la salsa di pomodoro e un buon ragù di verdure ci rende subito appetibile un primo piatto.

Nelle pagine che seguono cercheremo di valutare le possibilità di costruire sempre nuovi piatti rispettando il nostro regime alimentare dietetico, utilizzando le sostituzioni ammesse e cercando di spiegare, con tutte i limiti della scrittura, le modalità tecnico - pratiche per gestire al meglio gli alimenti quotidiani; in fondo gli alimenti della dieta sono dei colori e giocando con quelli che preferiamo al momento, possiamo dare forma a quadri sempre diversi senza per questo alterare l'equilibrio nutrizionale del nostro schema di dietoterapia.

Quindi affrontiamo l'esercito delle sovrastrutture donandoci un poco di tempo per noi, usiamo i nostri fornelli e vediamo se possiamo, con la magia che è propria dell'essere umano, trasformare quel brutto foglio di carta in una piccola coccola che, al di là della gratificazione alimentare, sviluppi la nostra creatività e perché no, ci doni un pizzico di diritto a pensare un poco anche a noi.

ALIMENTI PRESCRITTI SULLO SCHEMA DIETETICO

SOSTITUIBILI CON:

COLAZIONE

- 100 g latte	—————→	1 yogurt intero o magro da 125 g o 1 yogurt alla frutta da 125 g – 50 g frutta del giorno;
- 1 yogurt (intero-magro-frutta)	—————→	100 g latte;
- 1 yogurt intero – magro	—————→	1 yogurt alla frutta da 125 g – 50 g frutta del giorno;
- 20 g fette biscottate	↔	20 g biscotti secchi;
- 1 cornetto	—————→	30 g fette biscottate o biscotti secchi.

1° PIATTI

- pasta di grano duro	↔	riso;
- pasta di grano duro e riso	—————→	pane;
- 100 g pasta o riso	—————→	400 g patate o 400 g piselli;
- passato solo di verdura	↔	minestrone a pezzi solo verdure.

LEGUMI

30 g fagioli secchi	—————→	50 g fagioli in scatola o 30 g pane;
30 g ceci secchi	—————→	50 g ceci in scatola o 30 g pane;
100 g patate	—————→	30 g pane.

2° PIATTI CARNE

tutti i tipi di carne	—————→	maiale magro oppure: $\frac{1}{2}$ peso prosciutto crudo; $\frac{1}{2}$ peso mozzarella di mucca (una volta a sett.na); $\frac{1}{2}$ peso tonno al naturale; $\frac{1}{2}$ peso carne in scatola.
ogni 80 g di carne	—————→	1 uovo (max. 2 volte a sett.na);
vitello	↔	pollo o coniglio;
tacchino	—————→	pollo, manzo, coniglio, vitello;
tutti i tipi di carne + 50 g	—————→	qualsiasi tipo di pesce tranne cozze vongole e salmone;
maiale	—————→	pollo, manzo, vitello – 50 g;

- 80 g carne in scatola \longleftrightarrow 1 uovo o 40 g prosciutto crudo o 80 g tonno al naturale;
- hamburger di manzo \longrightarrow pollo, vitello, coniglio, cavallo.

2° PIATTI PESCE

- ogni 100 g di pesce \longrightarrow 1 uovo (max. 2 volte a sett.na);
- qualsiasi tipo di pesce \longrightarrow $\frac{1}{2}$ peso tonno al naturale o $\frac{1}{3}$ di prosciutto crudo;
- qualsiasi tipo di pesce - 50 g \longrightarrow carne di maiale;
- vongole \longrightarrow tonno al naturale;
- tonno al naturale \longrightarrow carne in scatola o $\frac{1}{2}$ peso prosciutto crudo.

AFFETTATI – FORMAGGI – UOVA

- salame \longrightarrow prosciutto crudo o doppio peso tonno al naturale;
- prosciutto cotto \longrightarrow prosciutto crudo, bresaola o doppio peso tonno al naturale e carne in scatola;

- prosciutto crudo	→	doppio peso tonno al naturale o carne in scatola;
- 40 g bresaola	→	prosciutto crudo o 1 uovo;
- 1 wurstel (35 g)	→	35 g prosciutto crudo;
- mortadella	→	bresaola o prosciutto crudo;
- gorgonzola e provolone	→	tonno al naturale o carne in scatola;
- 80 g ricotta di mucca	→	1 uovo o 50 g mozzarella o ½ peso prosciutto crudo;
- ricotta di pecora, scamorza, stracchino, caciottina fresca	→	ricotta di mucca;
- 50 g mozzarella mucca	→	80 g ricotta di mucca o 40 g prosciutto crudo;
- 50 g scamorza	→	50 g mozzarella di mucca o 40 g prosciutto crudo;
- 2 formaggini (Mio-Milkana-Susanna)	→	80 g carne in scatola o 80 g tonno al naturale o 40 g prosciutto crudo;
- 1 uovo	→	40 g prosciutto crudo o 80 g carne in scatola o 80 g tonno al naturale.

VERDURE DA CONTORNO

Sono tutte intercambiabili tra loro a parità di peso; dalla 2° settimana di dieta possono essere consumate liberamente bevendo ameno l 1 e $\frac{3}{4}$ di acqua.

CONDIMENTI

- | | | |
|-------------------------|-----------------------|---------------------------------|
| - un cucchiaino di olio | \longleftrightarrow | un cucchiaino di burro
raso; |
| - un cucchiaino di olio | \longrightarrow | un dado di carne o di
pesce; |

Sale, limone, spezie, salsa di pomodoro e dado vegetale a volontà.

ANNOTAZIONI

- Il latte può essere scelto liberamente in base al gusto del cliente (intero, scremato o parzialmente scremato).
- La scelta del pane può essere fatta tra quello comune o integrale, facendo attenzione a consumare solo rosetta o filone, pesando sia la crosta che la mollica.
- Qualsiasi tipo di carne deve essere privata completamente della parte grassa visibile prima della cottura.
- Se il peso della carne e del pesce non è netto (coscio di pollo o pesce con lische), aumentare il peso prescritto sullo schema di dietoterapia del 30%.

**FRUTTA INVERNALE
PRESCRITTA SULLO
SCHEMA DIETETICO**

**SOSTITUIBILE
CON:**

MELONE INVERNALE, FRAGOLE, POMPELMO

Si definiscono frutta jolly in quanto sostituiscono a parità di peso qualsiasi tipo di frutta invernale presente sullo schema di dietoterapia.

- Mele	—————→	<i>pere, arance, ananas;</i>
- Arance	←—————→	<i>pere;</i>
- Ananas	—————→	<i>mele, pere, arance;</i>
- Mandarini	—————→	<i>mandaranci, arance, pere, mele, ananas;</i>
- Mandaranci	—————→	<i>pere, arance, mele, ananas;</i>
- 1 Banana	—————→	<i>150 g frutta jolly, pere e arance o 130 g mele, ananas;</i>
- Melone invernale	—————→	<i>½ peso pere, arance, fragole e pompelmo;</i>
- Fragole	—————→	<i>½ peso pere, arance;</i>
- Pompelmo	—————→	<i>½ peso pere, arance;</i>
- Uva	—————→	<i>mele, pere, ananas, kiwi, arance;</i>

- *Kaki* → *kiwi, mele, pere, ananas, arance;*
- *Spremuta d'arancia* → *mele, ananas;*
- *Spremuta di pompelmo* → *arance, pere;*
- *1 succo di frutta da 125 g* → *150 g arance o pere.*

**FRUTTA ESTIVA PRESCRITTA
SULLO SCHEMA DIETETICO****SOSTITUIBILE
CON:****COCOMERO, MELONE ESTIVO, PESCHE, FRAGOLE**

Sono definiti frutta jolly in quanto possono sostituire a parità di peso qualsiasi tipo di frutta estiva presente sullo schema di dietoterapia.

N.B: non sono intercambiabili fra di loro.

- | | | |
|-----------------|--------|--|
| - Cocomero | —————> | sostituisce a pari peso tutta la frutta, anche quella jolly; |
| - Albicocche | —————> | pesche; |
| - Ciliegie | —————> | pesche, albicocche; |
| - Fichi | —————> | pesche, albicocche, susine, prugne, kiwi; |
| - Cocomero | —————> | $\frac{1}{2}$ peso melone estivo, $\frac{1}{2}$ pesche, $\frac{1}{2}$ fragole; |
| - Melone estivo | —————> | frutta jolly o $\frac{1}{2}$ peso prugne e susine; |
| - Nespole | —————> | ciliegie, albicocche; |
| - Pesche | —————> | cocomero, melone estivo; |
| - Prugne | —————> | susine, pesche, albicocche; |

- *Uva* —————→ *albicocche, ciliegie, nespole, prugne, kiwi;*
- *1 banana* —————→ *150 g frutta jolly o 130 g ciliegie, prugne, susine;*
- *Fragole* —————→ *cocomero o ½ peso pesche, ½ melone estivo.*

N.B.: La frutta deve essere sbucciata prima di essere pesata, facendo eccezione per le nespole e ciliegie che sono gli unici frutti che vanno pesati comprensivi del nocciolo.

Durante i periodi di passaggio stagionale, lo schema corretto della sostituzione della frutta è il seguente:

- *Mele, ananas* —————→ *nespole, ciliegie, albicocche, susine, prugne, cocomero, melone estivo;*
- *Pompelmo, melone invernale, fragole* —————→ *cocomero o ½ peso pesche;*
- *Mandarini, mandaranci, uva* —————→ *frutta jolly estiva, ciliegie, susine, prugne, albicocche;*
- *Pere, arance* —————→ *pesche, melone estivo, cocomero.*

Particolare attenzione va posta nella sostituzione della frutta estiva con quella invernale:

- *Pesche, melone estivo* —————→ *arance e frutta jolly invernale;*
- *Susine, prugne, albicocche, ciliegie* —————→ *arance, pere e frutta jolly invernale;*
- *Fichi, nespole* —————→ *mele, ananas, pere, arance;*
- *Cocomero* —————→ *½ peso frutta jolly invernale.*

GIOCHIAMO CON GLI ALIMENTI

Vediamo ora insieme la modalità tecnica per rendere meno freddi e schematici i fogli della nostra dieta, utilizzando come esempio lo schema giornaliero qui sotto riportato.

MARIO ROSSI

ELABORATA IL 30/9/2009

ALIMENTAZIONE GIORNO 1

PRIMA COLAZIONE

CAPPUCCINO (Latte g 70) E CORNETTO	238.6
------------------------------------	-------

PRANZO

RISO O RISO INTEG.	g 70	275.2
salsa di pomodoro	g 80	17.4
cipolla o aglio		7.0
funghi coltivati	g 100	20.7
PETTO DI TACCHINO	g 220	299.9
limone (succo)		1.1
INSAL. DI CETRIOLI	g 150	21.9
MELE	g 300	145.8

CENA

MELANZANE	g 200	32.0
VITELLO MAGRO	g 80	75.1
POMODORI	g 200	36.2
aglio e prezzemolo		5.2
UVA	g 200	133.6

CIBI E CONDIMENTI DA DISTRIBUIRE A PIACERE NEI PASTI

PANE COMUNE	g 30	94.2
CAFFE'	n. 1	15.8
ZUCCHERO	g 10	41.0
OLIO	g 4	36.4

CALORIE DA FORNIRE	1460.20	344.40	861.00	254.80
CALORIE FORNITE	1497.03	368.50	852.43	276.10

Facendo riferimento allo schema del pranzo possiamo, per esempio, creare un menù di seppie con piselli.

Vediamo come:

70 g di riso (moltiplicati per 4) = 280 g di piselli;

220 g di tacchino + 50 g = 270 g di seppie.

Ricordiamoci che abbiamo sempre a disposizione la salsa di pomodoro a volontà e il dado vegetale da poter usare a piacere.

Avendo la possibilità di spostare gli alimenti nel corso della giornata a seconda delle nostre esigenze, potremmo prepararci a pranzo una buona frittata con cipolle o con carciofi o con asparagi (ogni 80 g di carne = 1 uovo), contorno di radicchio rosso condito con sale, pepe, limone, 50 g di arancia e per frutta 250 g di arance; per cena proporrei un bel risotto (70 g di riso del pranzo) con zucchine e gamberi (80 g di vitello + 50 g = 130 g pesce), un contorno di carciofi cotti con poca acqua, aglio, sale, pepe, mentuccia e per magia, finirei con un piccolo dessert.

Come spesso usiamo dire a lezione, la dieta è come una coperta: se ti copri la parte alta, ti scopri i piedi e viceversa ma, con un po' di fantasia, possiamo trovare quel poco di calore che non guasta; decido quindi che a colazione, al posto del cappuccino, prendo un tè insieme al cornetto; quei 70 g di latte li sfrutto a cena creandomi un frullato di fragole o ananas o kiwi (uva = kiwi) e aggiungo i due cucchiaini di zucchero che posso utilizzare nell'arco della giornata.

Proseguendo con la fantasia, possiamo preparare il pollo (220 g di tacchino = pollo) con i peperoni oppure un gustoso piatto di baccalà (220 g di tacchino + 50 g = pesce) con cipolle.

I 30 g di pane da sfruttare nell'arco della giornata possono trasformarsi in una bruschetta con pomodoro e basilico,

ricordandoci di pesare il pane da fresco e successivamente abbrustolirlo.

A questo punto, sperando di essere riuscita a stimolare la creatività del lettore, volevo proporre due piatti a me cari, che fanno parte delle sperimentazioni che sono solita fare a casa, non solo per piacere personale, ma anche per proporle all'interno della scuola.

"RISOTTO CAREZZA DEL PALATO"

Ingredienti

- 70 g di latte;
- 70 g di riso;
- 1 cucchiaino di burro (1 cucchiaino di olio = burro);
- Cipolla fresca;
- Una manciata di funghi porcini secchi;
- ½ dado vegetale;
- 1 bustina di zafferano;
- Pepe macinato fresco.

Preparazione

In un tegame a bordo alto, mettere il cucchiaino di burro insieme ad un poco di cipolla fresca tagliata sottile, fare leggermente imbiondire il soffritto e aggiungere il riso a crudo. Insaporire il tutto per un minuto e inserire il latte, ½ bicchiere di acqua calda, il dado vegetale e i funghi porcini secchi, precedentemente messi a bagno, girando continuamente per evitare che il riso si attacchi, cuocendo a fuoco basso.

Se il condimento si asciuga troppo durante la cottura, aggiungere acqua calda quanta ne occorre. Quando il riso è pronto, togliere dal fuoco, unire la bustina di zafferano e una macinata di pepe fresco amalgamando bene il tutto per qualche secondo e, a questo punto, il risotto è perfetto per essere servito.

"SPEZZATINO SAPORE D'ORIENTE"

Ingredienti

- 220 g polpa di manzo magra (tacchino = manzo);
- 70 g di riso;
- 1 cucchiaino di burro (1 cucchiaino di olio = burro);
- ½ cucchiaino di berberè (mix di spezie aromatico-piccanti);
- Cipolla;
- ½ dado vegetale;
- un pezzetto di peperone dolce;
- due cucchiari di salsa di pomodoro.

Preparazione

Sgrassare e tagliare a piccoli pezzetti la carne di manzo; in una casseruola mettere la cipolla tagliata sottile insieme al cucchiaino di burro e farla rosolare, aggiungere la carne con un pizzico di sale e cuocere a fuoco alto per eliminare la quantità di acqua presente. Unire un bicchiere di acqua calda, il dado vegetale, il berberè, la salsa di pomodoro e il peperone tagliato a listarelle sottili, cuocendo il tutto a fuoco lento. Intanto, a parte, bollire il riso; a cottura ultimata scolarlo e servirlo insieme allo spezzatino brodoso in un unico piatto, utilizzandolo al posto del pane.

N.B.: tengo a precisare che le quantità indicate in queste ricette le ho elaborate seguendo lo schema giornaliero di dietoterapia precedentemente utilizzato.

Insieme a Massimiliano, abbiamo ritenuto non solo utile, ma anche simpatico, inserire delle ricette create da alcuni nostri clienti che si sono dilettrati in cucina (e che gentilmente ci hanno proposto) e che di seguito vi vogliamo presentare, augurandovi un "buon appetito".

RICETTE DIETETICHE

RISOTTO PRIMAVERA

Ingredienti

- Riso;
- Zucchine;
- Carote;
- Peperoni grigliati;
- Cipolla;
- Dado vegetale;
- Zafferano;
- Prezzemolo.

Tagliare finemente tutte le verdure e portarle a cottura in una padella larga dopo averle coperte con acqua ed aggiunto il dado vegetale e lo zafferano. Se necessario, aggiungere acqua e al raggiungimento del bollore, versare il riso nel condimento portando a cottura. Prima di servire in tavola, aggiungete abbondante prezzemolo tritato.

Varianti: se gradito, potete aggiungere peperoncino o pepe; inoltre se previsto dal profilo dietetico giornaliero, potete aggiungere 50 g di latte durante la cottura del riso ed un cucchiaino di parmigiano.

Consigli: questo condimento è ottimo anche per le mezze maniche o i fusilli.

Francesca Maria Rizzuto

PASTA AL TONNO

Ingredienti

- Pasta di grano duro;
- Tonno al naturale;
- Pomodori rossi freschi;
- Origano, timo, sale e pepe.

Scolare il tonno dalla propria acqua di conservazione e mescolare con i pomodori tagliati a dadini, aggiungere gli aromi ed il sale a piacere. Cuocere la pasta, versarla sul condimento preparato, mescolare bene e portare in tavola.

Carla Boldi

PASTA SALTATA

Ingredienti

- Pasta di grano duro;
- Carne magra tritata;
- Pomodoro;
- Aglio, basilico, sale, peperoncino.

Sbriciolare la carne tritata in un tegame antiaderente insieme ad alcuni spicchi di aglio, aggiungere il pomodoro, salare e pepare a piacere, cuocere a fuoco vivo ed aggiungere il basilico a fine cottura. Cuocere la pasta, scolarla e versarla nel tegame col sugo della carne, dove la farete saltare a fuoco vivace, mescolando.

Carla Boldi

SALSA VERDE

Ingredienti

- Ruchetta;
- Prezzemolo;
- Aglio;
- Capperi in salamoia;
- Sale;
- Limone.

Tritare nel mixer tutti gli ingredienti.

Varianti: potete sostituire la menta alla ruchetta.

Consigli: la salsa con la ruchetta si accosta bene al pesce, mentre quella con la menta si intona meglio alle carni alla riglia. Entrambe le salse condiscono bene le verdure al vapore o grigliate.

Francesca Maria Rizzuto

TIMBALLO DI MELANZANE

Ingredienti

- Melanzane grigliate;
- Salsa di pomodoro;
- Carne magra tritata;
- Prezzemolo, sale, pepe o peperoncino a piacere.

Mescolare alla salsa di pomodoro il sale, due spicchi di aglio tritato e del prezzemolo, disporre in una teglia da forno gli ingredienti, facendo prima un fondo con la salsa, fate quindi uno strato con fette di melanzane ed uno strato di carne tritata già salata ed aromatizzata a piacere, bagnare con la salsa di pomodoro e finire gli strati con le melanzane e la salsa. Infornare a temperatura media per circa mezzora.

Carla Boldi

UOVA STRAPAZZATE

Ingredienti

- Uova;
- Salsa di pomodoro;
- Basilico, sale.

Fate bollire il pomodoro con qualche foglia di basilico, salare a piacere e quindi rompere le uova e versarle nel condimento mescolando delicatamente, farle rapprendere per pochi minuti e a fine cottura aggiungere una manciata di basilico fresco.

Carla Boldi

CAPONATA

Ingredienti

- Melanzane;
- Peperoni;
- Zucca gialla;
- Aglio, peperoncino e sale.

Sobbollire in poca acqua l'aglio, poi aggiungere i peperoni, le melanzane e la zucca tagliati a pezzetti, salare e aromatizzare a piacere, coprire e cuocere a fuoco medio. Durante la cottura mescolare e, se necessario, aggiungere poca acqua.

Carla Boldi

Ingredienti

- 50 g riso Basmati;
- 1 cucchiaino di burro;
- 80 g di petto di pollo;
- 100 g di ananas;
- ½ cucchiaino di dolcificante;
- 1 o 2 cucchiaini di limone;
- Cipolla;
- Curry.

Mettere il petto di pollo in una padella antiaderente o su una bistecchiera, farlo rosolare a fuoco sostenuto, avendolo precedentemente condito con sale e pepe, farlo raffreddare e tagliarlo a pezzetti.

In un'altra padella antiaderente inserire il riso, il burro, la cipolla tagliata a fettine sottilissime (quantità a piacere) e sale quanto basta. Far rosolare il tutto a fuoco molto lento fino a quando la cipolla e il riso si saranno imbionditi. A questo punto aggiungere il petto di pollo tagliato a pezzetti, 2 bicchieri di acqua o brodo vegetale, 100 g di ananas tagliato a pezzi sottili e mezzo cucchiaino di curry piccante. Cuocere a fuoco lento girando spesso con un mestolo di legno, aggiungendo ancora acqua o brodo in piccole quantità se necessario, fino a quando il riso sarà cotto.

Poco prima di spegnere il fuoco, aggiungere il dolcificante e il limone (questo ultimo passaggio è facoltativo).

Anonimo

Ingredienti

- 300 g di code di gamberi;
- 100 g di yogurt bianco magro;
- 1 arancia non trattata;
- 10 capperi;
- 1 ciuffo di finocchietto;
- 1 mazzetto di timo;
- 10 steli di erba cipollina;
- 1 cucchiaino di olio;
- Peperoncino e sale.

Incidere il guscio dei gamberi ed eliminare il filetto scuro sul dorso, sciacquarli in acqua fredda e farli bollire in acqua bollente per 1 minuto. Sgocciolarli su carta da cucina e lasciarli raffreddare.

Lavare l'arancia, asciugarla e prelevare una striscia di scorza abbastanza larga e tritarla con il finocchietto e le foglie di timo. Lavare i capperi sotto l'acqua fredda, scolarli, asciugarli, tritarli e unirli al mix di erbe e arancia. Mettere lo yogurt in una ciotola, aggiungere il cucchiaino di olio, un pizzico di sale e uno di peperoncino, mescolare e incorporare il trito aromatico e l'erba cipollina tagliata finemente. Disporre infine i gamberi sul piatto e accompagnarli con la salsa aromatica, decorando il tutto con fettine sottili di arancia e steli di erba cipollina.

Patrizia Ceccarelli

DESSERT DI PESCHE

Ingredienti

- 150 g di pesche (pesate senza buccia e nocciolo);
- 10 g biscotti Oro Saiwa;
- 25 g yogurt bianco magro;
- 5 o 6 foglie di menta romana;
- 1 cucchiaino di zucchero o una dose di dolcificante.

Tagliare le pesche a tocchetti, mettere in una coppetta i biscotti e aggiungervi sopra la metà delle pesche (75g).

Lavare e asciugare le foglie di menta, frullarle con l'altra metà delle pesche, lo yogurt e lo zucchero; versare quindi la crema così ottenuta sui biscotti e le pesche e mettere in frigo il composto fino al momento di servire.

Patrizia Ceccarelli



Capitolo XIX

DIETA E SPORT

Fatta la dovuta e sicuramente scontata premessa che non basterebbe un intero volume per approfondire il diretto legame che lega Dieta e Sport, è mia intenzione in queste pagine, di provare a fare un pochino di luce su tale argomento.

Moltissime persone che decidono di iniziare una dietoterapia, animate dalla profonda spinta energetica di modificare se stessi, ci chiedono consigli su quali sport praticare per accelerare il percorso di dimagrimento. Tale domanda posta in questo modo, è carica di tranelli ed esprime meccanismi di falsa coscienza, per cui il dietologo deve dilazionare la risposta esprimendosi con chiarezza. Cosa ci sta chiedendo l'incauto cliente? Una pozione alchemica che gli permetta di portare avanti una dieta in maniera imprecisa, condendola con qualche ora di sport per dimagrire in qualche modo? Quale è lo sport che permette di bruciare più calorie?

Spesso sono proprio le persone con un'obesità importante, a porci questi quesiti e che dopo aver perso i primi 10 kg, ricominciano a giocare a calcetto oppure a tennis.

Cerchiamo di lavorare con ordine!

Prima regola fondamentale: il dimagrimento si ottiene con una dietoterapia e non con lo sport. L'attività fisica è definita come qualsiasi forza esercitata dai muscoli scheletrici in grado di determinare un incremento del

dispendio energetico. La modernissima Medicina dello Sport, affiancata dalla scienza delle "Calorie", ci ha permesso di valutare con minime possibilità di errore, il dispendio energetico per minuto di qualsiasi attività sportiva.

Un esempio valga per tutti:

Ogni 1600 metri di jogging costa un dispendio energetico di 100 kcal, vale a dire che per perdere $\frac{1}{2}$ kg di sovrappeso corporeo, dobbiamo percorrere 60 km.

1 kg tessuto adiposo = 7.500 kcal

$\frac{1}{2}$ kg tessuto adiposo = 3.750 kcal

Con 1.600 m di jogging si bruciano 100 kcal

**Per bruciare 3.750 kcal dobbiamo percorrere 1.600 m x
37.5 volte = 60 km**

Questi dati non sono certo confortanti, ma potrebbero indurci nell'errore che non valga la pena di praticare uno sport. Al contrario, l'attività fisica aumenta il metabolismo basale, potenzia la termogenesi indotta dalla dieta, determina un'ipertrofia della massa magra e aumenta l'efficienza cardiocircolatoria. È fondamentale quindi che il dietologo consigli un'attività fisica che non può essere però il sostituto di una appropriata dietoterapia e sia in rapporto con le possibilità fisiche effettive, in base al tipo di sovrappeso - obesità del soggetto. È importante se ci sono troppi kg di sovrappeso, consigliare attività come il nuoto, per non forzare ancora di più le articolazioni già troppo sollecitate. È auspicabile anche una ginnastica, meglio se seguita da un preparatore atletico in palestra, con esercizi dapprima senza pesi.

Un'altra falsa argomentazione da sfatare definitivamente, è che lo sport aumenti il senso di fame durante la dietoterapia; gli ultimissimi studi in questo campo, confermerebbero il contrario. Qualche volta è accaduto "A Scuola

Dimagrendo", che un cliente, iniziando una qualsiasi forma di attività sportiva, cerchi di contrattare riguardo le calorie da aumentare nel suo schema alimentare.

A tali clienti rispondo che la dieta personalizzata ci permette di svolgere dalle 6 alle 7 ore settimanali di sport intenso, senza svenire alla prima occasione.

Vediamo adesso come si lavora "*A Scuola Dimagrendo*", nella preparazione di una dieta per uno sportivo normo – peso, che voglia incrementare la massa magra e migliorare il proprio rendimento fisico. La dietologia computerizzata ci permette di personalizzare una dietoterapia per qualsiasi tipo di sport e di categoria. La regola fondamentale da applicare in quasi tutti gli sport è quella del rapporto 4-2-1 fra zuccheri, proteine e grassi; vale a dire, grosso modo, il 60% zuccheri, il 30% proteine e il 15% grassi. Come tipologia di zuccheri, è importante differenziare se si tratta di una dietoterapia per allenamento, pre – gara, gara o recupero, modificando la % di zuccheri rapidi (marmellata, miele, cioccolato, bevande zuccherate) e zuccheri lenti (pane, pasta, cereali, patate).

Per quanto riguarda la parte proteica, dobbiamo valutare la % da applicare come rapporto tra proteine animali e vegetali, non discostandoci troppo da tale principio: 2/3 proteine animali, 1/3 proteine vegetali. Ricordo che il muscolo scheletrico, per generare un aumento del proprio volume, abbisogna di una quota di zuccheri che sia per lo meno doppia della parte proteica; un muscolo più tonico e più sviluppato aumenta il volume delle proprie fibre, non il numero delle stesse. A conclusione di queste piccole dissertazioni, vorrei rinforzare l'importanza dell'attività sportiva, nella conduzione di una appropriata dietoterapia. Una qualunque attività fisica, da noi liberamente scelta, allenta quelle tensioni e quei blocchi corporali prodotti dal troppo letargo e collabora anzi, amplifica, quel risveglio della coscienza personale che da sempre è il solo tesoro di noi tutti.



Capitolo XX

LA FINE DEL “VIAGGIO DIETETICO” ovvero L’INIZIO DEL “VIAGGIO” PERSONALE

Amore dopo amore

*Tempo verrà
in cui, con esultanza,
saluterai te stesso arrivato
alla tua porta, nel tuo proprio specchio,
e ognuno sorriderà al benvenuto dell’altro,*

*e dirà: Siedi qui, mangia.
Amerai di nuovo lo straniero, che era il tuo Io.
Offri vino. Offri pane. Rendi il cuore
a se stesso, allo straniero che ti ha amato*

*per tutta la tua vita, che hai ignorato
per un altro e che ti sa a memoria.
Dallo scaffale tira giù le lettere d’amore,
le fotografie, le note disperate,
sbuccia via dallo specchio la tua immagine.
Siediti. È festa: la tua vita è in tavola.*

Derek Walcott

Credo che sia di fondamentale importanza comprendere quale sia l'obiettivo finale di un processo di dimagrimento; dimagrire significa ridurre la massa grassa sino a raggiungere il nostro peso desiderabile. Abbiamo visto nei vari capitoli di questo libro come ciò sia attuabile, acquisendo durante il processo stesso di dimagrimento quelle nozioni basilari di ordine matematico e biochimico che rendono possibile la perdita di peso corporeo. La trasformazione fisica rende possibile la normalizzazione degli esami ematochimici e della pressione arteriosa, di recuperare una forma fisica che finalmente ci permette di sentire ed agire in modo dinamico il nostro corpo. Il viaggio dietetico è anche parallelamente un percorso di presa di coscienza che, partendo dalla nostra presunta debolezza, si trasforma ben presto in una fragilità che diviene il punto di forza e che ci fa intravedere la possibilità di portare a termine il nostro percorso.

Abbiamo ritrovato il nostro paradiso per tanto tempo creduto irrimediabilmente perduto, abbiamo varcato la soglia dell'Isola che non c'è "ma c'è", siamo nella terra del sé: ma cosa è accaduto e dove realmente ci troviamo?

Per provare a risolvere questo quesito, chiedo aiuto ad un poeta, Derek Walcott. Il "viaggio" dietetico dovrebbe condurci, perlomeno idealmente, quasi sicuramente come utopia, qualche volta nella "realtà", ad un luogo non luogo entro noi stessi: qui, con esultanza, aprendo una porta e guardandoci al nostro specchio interiore, riconosceremo lo straniero, l'altra parte di noi, colui il quale avevamo ignorato e che ci sorriderà dandoci il benvenuto.

E ci riposeremo e mangeremo insieme a quella parte di noi che ci ha amato da sempre, anche se la abbiamo vilipesa e calpestata. Da uno scaffale, che personalmente vedo in penombra e dimenticato in soffitta, tireremo giù le lettere d'amore, rispolvereremo e accetteremo il nostro passato (le fotografie) perché, nel bene e nel male, è parte

integrante della nostra vita e apprezzeremo anche la nostra sofferenza (le note disperate), perché il dolore serve alla coscienza per smascherarsi e finalmente, insieme ai kg di troppo, sbucceremo via dallo specchio oramai vetusto, la nostra vecchia immagine: finalmente è ora di sedersi!

È festa: la nostra vita è in tavola.

Massimiliano ed Elisabetta

16/02/2010