



## IL PESO CORPOREO: UN APPROCCIO NUTRIZIONALE E COMPORTAMENTALE

Da molti anni la ricerca scientifica è pervenuta alla conclusione che la maggior parte dei problemi riguardanti il controllo e la gestione del peso corporeo è da ricollegare a particolari e tipiche condizioni che emergono, e tendono a stabilizzarsi nel tempo, dopo l'esecuzione di diete generiche o molto restrittive (Very Low Calories Diet).

Qualsiasi dieta ipocalorica, infatti, fa dimagrire se seguita rigorosamente ma, se una volta raggiunto il peso voluto, si ritorna alle abitudini alimentari precedenti, i chili persi si recuperano inesorabilmente uno dopo l'altro ed è possibile che il peso recuperato sia maggiore di quello che si aveva prima di iniziare la dieta. Si tratta del cosiddetto "effetto YO-YO", il peso che va su e giù, ben conosciuto da tutte le persone che fanno diete e che combattono la loro quotidiana lotta col cibo e con la bilancia.

Tra le conseguenze delle diete fortemente ipocaloriche, infatti, ci sono una riduzione del consumo di energia (in risposta al ridotto apporto calorico l'organismo mette in atto strategie difensive tali da abbassare la propria richiesta metabolica) e la perdita di massa muscolare (che si verifica in dimagrimenti troppo rapidi in cui la denutrizione calorica costringe l'organismo ad utilizzare le proteine corporee a scopo energetico).

Al di là degli effetti che riguardano l'alterazione del consumo metabolico, esistono altre conseguenze associate all'esecuzione di diete dimagranti che molto spesso non vengono prese in considerazione ma che contribuiscono fortemente ad alterare il rapporto con l'ambiente alimentare e con se stessi : sono l'alterazione della percezione dei segnali di fame-sazietà e l'insorgenza di un atteggiamento di sfiducia in se stessi conseguente ai ripetuti fallimenti spesso associati ai tentativi di dimagrimento.

Quando si inizia un regime dimagrante, almeno per il primo periodo, l'unica esigenza è quella di "osservare la dieta". La continua e sistematica mortificazione dell'istinto più vitale che esista, la fame, può portare col tempo ad una vera e propria alterazione del comportamento alimentare arrivando a confondere altri tipi di bisogni, fisiologici o più propriamente psicologici, con la percezione della fame stessa.

Costringendoci a mangiare determinati cibi addirittura programmati con giorni di anticipo, la dieta incrementa il senso di estraneità dal proprio corpo e spinge a fidarsi sempre meno di se stessi e ad affidare la lettura dei propri bisogni all'esterno, al maggiore competente.

Se quindi l'elemento di squilibrio è da ricercarsi dentro il sistema della dieta, si capisce come il meccanismo riequilibrante debba quindi essere ritrovato nell'individuo stesso, nell'attivazione di corretti meccanismi cognitivi e nell'attribuzione di segnali adeguati alla parola "cibo"; tutto ciò all'interno della persona e non come regola imposta dall'esterno.

Questo significa imparare ad ascoltarsi, a riconoscere lo stimolo reale della fame da tenere distinto dalla fame psicologica e a mangiare tenendo conto di queste sensazioni.

Il nostro corpo è un sistema capace di autoregolarsi se lo si mette in grado di funzionare; pertanto esso è capace di inviarci dei segnali che servono allo scopo di nutrirci non solo dal punto di vista della qualità ma anche della quantità.

In tale ottica, appare evidente che il meccanismo della dieta, che dovrebbe porsi come risolutivo per il problema "gestione del peso", si rivela come l'artefice che rinforza il ciclo comportamentale disfunzionale che allontana le persone dalla comprensione dei propri bisogni e segnali corporei.

E' possibile affrontare il problema della gestione del peso corporeo in modo diverso attraverso un lavoro di corretta informazione sui fattori che influenzano il peso corporeo valutando la possibilità di poterli modificare e le modalità per farlo.



L'accettazione e la valorizzazione di se stessi, la conoscenza della propria costituzione corporea, la presa di coscienza dell'esistenza di fattori genetici immodificabili che incidono sul peso corporeo, la riabilitazione ad una corretta percezione dei segnali corporei di fame e sazietà determinano un'efficace e positiva risposta al trattamento e alla gestione del peso nel tempo.

Chi effettua un lavoro di riabilitazione e rieducazione alimentare smaltisce il sovrappeso e diventa autonomo di fronte al cibo senza aver più bisogno di ricorrere a "maestri" o a prescrizioni dietetiche perché insieme ai chili smaltisce anche ansie, insicurezze e disagi di fronte al problema cibo; una questione da affrontare e risolvere, comunque, almeno tre volte al giorno.

### L'INFINITO ALTERNARSI DI DIETA E TRASGRESSIONE

