



IN FORMA PER IL 2020

# DIETA NATURALE

**Mente, cuore,  
consapevolezza,  
buonumore.**

BARBARA GIANSAIDI

# **DIETA Naturale mente e cuore**

**La mia storia su come ce l'ho fatta: niente dieta zona, niente dieta chetogenica, 100% consapevolezza, allegria e 27% kg in meno**

**Un libro di Barbara Giansaldi**

Argomento dolente per ognuno di noi: la dieta! Che dire, è un'angoscia che abbiamo quasi tutti, che ci porta via energie, solo al pensiero. Ho iniziato a scrivere con l'idea di dare dei suggerimenti su come dimagrire ma farò di meglio, racconterò la mia personale esperienza di ora magra, ora grassa, ora ...dai ce l'ho quasi fatta; quanti di noi si

sono detti:” basta, da domani a dieta!” Penso tutti, e poi i buoni propositi finiscono miseramente davanti ad un bel piatto di pasta fumante! Ma andiamo per ordine. Sin da piccola ho sempre avuto quello che si usa dire gola, non a caso mia madre mi chiama “gola profonda”, ma come rinunciare ad una pastarella, o ad un piatto di lasagne, o ancora meglio alla pizza bianca calda con la mortadella? Solo al pensiero sono già ingrassata. Vi siete mai chiesti perché i bambini piccoli pieni di rotoli di ciccia siano così belli che ti verrebbe voglia di abbracciarli riempiendoli di morsi? Perché poi quando si cresce bisogna attenersi a quegli stereotipi di corpo che pubblicizzano l’idea che essere magri

sia la cosa giusta? La corporatura non è una cosa oggettiva che deve seguire precisi standard! Sempre con la tensione di ingrassare e poi se succede, avere l'incubo di essere sempre paragonati o giudicati dai nostri amici o peggio, parenti. Sin da bambini siamo portati a mangiare, magari in maniera corretta, ma poi arriva la nonna e ti cucina i manicaretti a cui non puoi rinunciare e tutta la fatica di mamma nel farti mangiare "sano" va a farsi benedire. Per noi donne poi, le cose sono un po' più complicate; arriva il momento che si diventa signorine e si vorrebbe affondare il cucchiaino da minestra nella nutella, ma invece no, si prova a contenere l'istinto perché specialmente a

quell'età si passano ore davanti allo specchio cercando posizioni in cui si nota meno il rotolino di troppo che a volte si ha. La vita di una donna è in continua evoluzione ormonale e di conseguenza facciamo i palloncini per sempre. Magro, ciccione, magro, ciccione e così via.

Da bambina ogni domenica andavo a pranzo da mia nonna paterna, era un'occasione per riunire l'intera famiglia ed al contrario di molti pranzi domenicali, il nostro era composto da un buon primo, fatto rigorosamente da mio nonno, e fettine panate con patate fatte da mia nonna che non sapeva cucinare molto bene, ma per noi bambine era il

paradiso; si chiudeva il pranzo con un sontuoso vassoio di pastarelle che mio nonno comprava tutte e dico proprio tutte le domeniche. Come non mangiarle? Ero la disperazione di mio padre, un uomo così attento all'aspetto fisico che ti contava, anzi no, ti conta i bocconi (ancora oggi lo fa), e vi dico che il sentirsi in colpa era poco! Era solito dire “mangia mangia, tanto tutto questo è un secondo in bocca, ventiquattro ore nello stomaco e dieci anni sui fianchi!” Brutto da sentirsi dire ma ahimè verissimo.

Quando capii di non poter rinunciare al mangiare, ho pensato di puntare sullo sport. Mi sono iscritta a nuoto, il mio

sport preferito, anche da bambina lo facevo quasi tutti i giorni. Finita la scuola andavo in piscina, ed avendo ottenuto sempre ottimi risultati sia agonistici che fisici, pensavo che da grande potesse essere la mia grande svolta! Uscivo la sera dal lavoro e andavo a fare le mie belle vasche dopo un po' di riscaldamento su un tapis roulant. Risultato: perdevo circa 100/200kilo calorie e quando tornavo a casa dal mio bel maritino che avevo appena sposato, mi concentravo nel fare cene prelibate. Agli uomini piace una donna che sappia cucinare con l'intento di soddisfare principalmente il loro palato; quindi anche io dopo aver preparato sfiziosità, mi abbuffavo

pensando che non importava visto che avevo bruciato calorie in palestra.

Mentre scrivo mi viene da ridere per quante bugie ci raccontiamo pur di soddisfare quel senso di appagamento ingoiando quello che ognuno di noi considera un buon piatto.

Personalmente ho passato tutta la mia vita tra una dieta e l'altra dove ottenevo o meno dei risultati. Il grande problema è che quando si arriva ad una fisicità discreta, si innesca un meccanismo nella nostra mente che dice: "vabbè, dai, tanto per una volta non succede nulla", magari pensando pure di rimediare a quell'abbuffata con un sano minestrone il giorno dopo, oppure frutta,

ma invece non è esattamente così perché il processo si reitera nuovamente trovando dei risvolti tragici; tutto quello che si era ottenuto, va in fumo riacquistando peso, magari anche più di prima, fino al punto che bisognerà iniziare un'altra volta la dieta sotto il controllo di un nutrizionista. Naturalmente serve il controllo, ma non tanto per dirci cosa o come mangiare, parliamoci chiaro, oggi sappiamo tutti abbinare i cibi per non ingrassare, ma la supervisione del dietologo serve solo a non farci esagerare poiché vediamo in lui una figura che ci dovrà giudicare. Solo all'idea che la data del controllo si avvicina ci fa venire i sudori freddi, il pensiero di salire su quell'inutile fredda

e cattiva bilancia ci mette angoscia e magari pochi giorni prima dell'appuntamento dal dietologo riusciamo a fare una dieta perfetta sperando in un miracolo. Senza considerare che puntualmente la stessa mattina siamo così agitati che non riusciamo neanche ad andare in bagno e ci sentiamo così amareggiati che cerchiamo ogni scusa plausibile per giustificare l'eventuale fallimento. Al contrario se il miracolo avviene e vediamo l'ago della bilancia scendere ci sentiamo in diritto di festeggiare con un possibile gelato, ma non quello alla frutta, non sarebbe abbastanza calorico, quello alle creme, tanto sappiamo che il successivo controllo non avverrà prima

di almeno quindici giorni per cui ce la possiamo fare ampiamente!

Ho avuto lo stesso problema con mio figlio minore, il quale attraversando un'età adolescenziale, iniziava a preoccuparsi di non piacere alle ragazze, per cui mi chiese di “metterlo a dieta”. Con la scusa, e anche per spronarlo, gli dissi che avremmo seguito un regime alimentare congruo per la sua età, insieme. Per cui trovando efficace la frase che mi diceva sempre mia madre “poco ma di tutto”, abbiamo dato inizio a questo percorso. Mio figlio mi mostrò una forza di volontà veramente unica, piano piano con il tempo si stava modellando e usciva il bel ragazzo quale

è oggi! Ha imparato l'abbinamento dei cibi, se mangia la pasta, sa perfettamente che poi la dovrà accompagnare con un'insalata senza pane, ad esempio; è cosciente che deve sempre diversificare i cibi anche con alimenti poco graditi come nel suo caso i legumi. Quando esce con gli amici ora mangia il giusto ed io ne sono veramente molto orgogliosa. Ma al contrario, se lui è riuscito nel suo intento, io no! Anzi più lui dimagriva più io ingrassavo! Ero convinta che se avessi mangiato di nascosto da lui, non sarei potuta ingrassare. Mio figlio tante volte timidamente mi chiedeva come mai non dimagrivo ed io ogni volta trovavo scuse plausibili come risposte. Ma tutti

lo sanno che le bugie hanno le gambe corte, specie quelle che diciamo a noi stessi. Così arrivai al classico punto di non ritorno e dissi basta. Avevo raggiunto un peso spropositato, infatti si faceva prima a scavalcarmi che girarmi intorno. Ho iniziato a non farmi più fotografare, mi vestivo con maglioni che potevano servire a fare dei paracadute, stavo male con me stessa e mi vergognavo ogni volta che i miei figli, o peggio, mio marito posavano gli occhi su di me. Ho pensato anche che andando incontro al periodo della menopausa mi sarei sicuramente allargata di più, questo pensiero mi ha tormentata per molto tempo fino a quando una mia amica mi parlò di una nutrizionista

molto brava. Pensai, ecco l'ennesima dieta dove butterò via soldi in visita e spesa; sì, perché stare a dieta costa di più. Benché si mangi meno, sicuramente la spesa per i tuoi pasti è a parte rispetto al mantenimento familiare. Ma sono stata fiduciosa, tanto peggio di così non poteva andare. Trovai la nutrizionista particolarmente simpatica e molto accomodante per le mie esigenze e gusti: quando parlavo con lei mi sentivo in pace con il mondo e non mi veniva voglia di abbuffarmi per soffocare quel senso di rabbia, noia, malumore o altro. Anzi, ho seguito scrupolosamente sempre tutto ciò che mi ha detto, anche quando si trattava dei consigli a livello intimo e vi assicuro, quando torni a

sentirti bella, anche gli altri ti vedono bella. Ho iniziato questa dieta esattamente i primi di agosto, avendo la consapevolezza che sarei potuta dimagrire un solo chilo al mese per non avere poi il problema della pelle pendente data l'età, ma vi assicuro alla fine di agosto andai al mare, e con il mio splendido chilo perso, mi sentivo una Venere. Questa sensazione fece sì che continuai la dieta in maniera impeccabile per molti mesi fino a quando giunse l'estate successiva ed ero molto fiera di me. Ora continuo una sorta di mantenimento con il quale alle volte mi concedo il lusso di mangiare un po' di più, ma poi recupero subito. Il percorso è stato davvero lungo e

doloroso, specialmente perché sono una casalinga, e in quanto tale mi occupo del benessere della famiglia, lavo, stiro, cucino...cucino e poi cucino, ah, dimenticavo, faccio anche servizio taxi per i miei figli in quanto non sono ancora autonomi data l'età, e oltretutto viviamo in un posto non servito da mezzi pubblici, ma questa è un'altra storia. È difficile quando si hanno orari sballati per il pranzo, oppure problemi di intolleranze alimentari o diete in corso; tutti una cosa diversa, poi magari rimangono gli avanzi che puntualmente fino a qualche mese fa finivo io, ora butto via tutto anche se viviamo in un periodo poco felice, economicamente parlando, al massimo cerco di fare cose

contate per non far avanzare nulla, ma puntualmente arriva il figlio dicendo che non ci sarà per cena, ad esempio, e in quel caso cerco di riutilizzare nuovamente quella pietanza trasformandola in qualcos'altro; la cucina è fantasia, è un gioco, bisogna giocare con il cibo, lo stesso piatto potremmo presentarlo in tremila modi diversi. Prendiamo per esempio il petto di pollo, quale dieta non contiene il classico petto di pollo con verdure e 70gr di pane? Il petto di pollo è uno di quei piatti più versatile che ci sia, si può comporre a spiedino, oppure ad involtino, oppure semplicemente panato senza uovo e così via...basta solo un po' di inventiva e passione per la cucina,

cosa che fortunatamente ho.

Sostanzialmente seguire una dieta è una questione di autocontrollo, chi non ne è in possesso, difficilmente riesce a stare a dieta per un tempo sufficientemente lungo, anzi la capacità di sottostare a un regime ipocalorico è proprio un indice di forza di volontà e di controllo del proprio fisico. In genere, hanno questo problema tutti quelli che vorrebbero dimagrire utilizzando pillole “magiche”, frullati, tisane o altro, senza fare nessuna fatica. Un po' come quelli che vogliono rimanere in forma senza fare esercizio fisico e senza sudare.

Il consiglio che posso dare a queste persone è quello di fare una profonda

riflessione sulla propria vita e capire che, se non si sviluppa la propria forza di volontà, difficilmente (a meno che la fortuna non ci ponga in circostanze estremamente favorevoli) si riuscirà ad essere veramente felici e che la colpa che spesso diamo al mondo in realtà è nostra e della nostra fragilità.

Quando, ad esempio, decidemmo di avere un secondo figlio, nacque con problemi alimentari, era intollerante quasi a tutto, latticini, soia, uova e di conseguenza non avrebbe potuto assumere nulla che producesse sostanze simili; in fase di allattamento, i medici misero me a dieta “forzata” per il bene del bambino e per amor suo riuscii a

mantenere un regime alimentare “sano” che mi permise di ritrovare la mia bella forma fisica. Fu un periodo a dir poco eccezionale, ero diventata un'altra persona, sicura di me, divertente, appassionata a tutto ciò che facevo, ma poi il mio bimbo crebbe e non ebbe più bisogno di me. Iniziò il periodo del divezzamento e in me scattò il meccanismo del “tanto per una volta non succede nulla”! invece non fu così! In poco tempo riacquistai peso e gli specchi tornarono ad essere miei nemici. La mia vita ha sempre oscillato tra “da domani a dieta” a “sti cazzo io c'ho fame, voglio morire grassa e felice”!

Ho un armadio composto da

indumenti che variano di diverse taglie, diciamo che posso scegliere tra cose di taglia 42 fino ad arrivare alla 54. Non ho mai buttato nulla, con il pensiero “non si sa mai, quando dimagrirò lo rimetterò!” Vi sarà capitato anche a voi!? Buttate nulla? E’ sbagliato non sbarazzarci dei vestiti che ormai ci vanno larghi, avere lo stimolo e la consapevolezza che se si riprendere peso dopo uno sforzo di tanto tempo, è alienante! Chi decide di dimagrire e riesce a stare a dieta per qualche settimana probabilmente ha la forza di volontà sufficiente per vincere la battaglia: ciò che manca sono motivazioni solide.

Dopo circa un anno la mia adorata nutrizionista, per motivi familiari, si è trovata costretta a lasciare tutti i suoi pazienti per trasferirsi a Ginevra. Mi lasciava. Ed ora? Chi continuava a darmi lo stimolo necessario per continuare la giusta alimentazione? Sicuramente state pensando che dopo un così lungo periodo, avrei potuto tranquillamente continuare da sola; le basi ormai le avevo. Vero! Ma non avrei avuto più il “controllore” infatti gli effetti non tardarono a farsi vedere. Piano piano quel brutto ago della bilancia iniziò l’inesorabile ascesa verso quella che poi sarebbe diventata la mia depressione.

L'impossibilità di mantenere una dieta, si basa sul contrasto tra volontà e piacere: il piacere, è la sensazione che si proverebbe se si potesse mangiare quello che ci piace di più; la volontà è l'imposizione del divieto di mangiare quei cibi che ci piacciono maggiormente. Questo contrasto genera il paradosso dell'obiettivo che fa perdere il controllo: ovvero, più me lo vieto, più lo desidero, più trasgredisco e, anche se riesco a farne a meno per un periodo di tempo, poi quando devo reintrodurli non riesco a gestirli proprio perché me li sono negati finora.

I fallimenti risiedono tutti nel fatto della limitazione, del controllo e del

sacrificio. Non siamo nemmeno aiutati dalla società, basti pensare a quante pubblicità ci sono in ambito alimentare, come vengono presentate sembrano delle vere e proprie leccornie; ovunque giriamo la testa ci sono cartelloni pubblicitari di gustosi alimenti che il più delle volte non avresti degnato di uno sguardo ma in casi di carenze, fanno gola. Quindi, come venirne fuori? Iniziamo col dire che, a meno che non si abbiano delle vere e proprie disfunzioni che generano un ingrassamento involontario, tutti abbiamo problemi mentali. Se si presta attenzione possiamo notare che appena iniziamo un regime alimentare “sano”, la nostra mente pensa costantemente al cibo.

Dovremmo analizzare il motivo per cui mangiare ci dia così tanta soddisfazione; potrebbe dipendere dal tipo di vita che ci siamo creati, poco appagante, oppure dalle carenze sentimentali, o dalla vita frenetica che si conduce come pure da una vera e propria ignoranza alimentare. Coloro che hanno un lavoro che costringe a stare fuori casa tutto il giorno, spesso mangiano con un panino arrivando all'ora di cena con una fame spropositata. Molti decidono di pranzare in quei bar tavola calda, prendendo probabilmente un'insalata e basta, ma ciò non è sufficiente, al nostro corpo servono zuccheri necessari per affrontare l'intera giornata lavorativa. Ovviamente dipende anche dal tipo di

lavoro svolto. Sicuramente un operaio edile non potrebbe alimentarsi con un piatto semplice! Una dieta equilibrata prevede almeno cinque pasti al giorno: una buona colazione, uno spuntino di metà mattinata, un pranzo, un altro spuntino pomeridiano e per finire la cena. Ci sono persone “brave” che sapendo di dover passare la maggior parte della giornata al lavoro, riescono a portarsi il classico porta pranzo con cose preparate a casa, senza dubbio più sane rispetto allo squallido tramezzino preso al bar che oltretutto il più delle volte è super condito. Secondo me un buon dietologo dovrebbe essere sempre affiancato da uno psicologo che riesca ad analizzare il vero problema, in caso

contrario tutte le diete che verranno affrontate, avranno una fine poco gloriosa. Unitamente ad un regime alimentare sano e controllato, andrebbe fatta dell'attività fisica, ma quanti di noi hanno sempre trovato scuse del tipo "non ho tempo" oppure "non me lo posso permettere"? Anche qui è solo questione di volontà. Mia madre mi diceva sempre "volere è potere!" senza dubbio è vero. Se si vogliono raggiungere risultati, il tempo si trova e spesso i soldi non servono. Possiamo benissimo andare a fare una passeggiata, portando fuori il cane, oppure i bambini a spasso con il passeggino, o semplicemente uscire con un'amica, quando stiamo in compagnia non ci

rendiamo conto di quanta strada facciamo, tra una chiacchiera e l'altra non ci capacitiamo della fatica, basta camminare a passo svelto e si otterrà lo stesso risultato di un'ora di palestra. Ci sono molti parchi giochi attrezzati con materiale utilizzabile per allenarci o semplicemente in casa, basta stendere una coperta per terra e fare tutti gli esercizi che riteniamo necessari, anche aiutandoci con i tutorial su internet. Sicuramente è più facile lamentarsi e trovare scuse, tutto pur di dare una valida spiegazione alla nostra poca volontà! Io lo faccio da tutta una vita. Ne sono consapevole. Oltretutto vivo in un bel posto in campagna dove potrei sbizzarrirmi nel fare qualsiasi cosa, tipo

andare in bicicletta, oppure una bella passeggiata con la vicina di casa che ha i miei stessi problemi, invece ci sediamo a parlare sul come si potrebbe fare per perdere un po' di peso con davanti un caffè, rigorosamente amaro se no fa ingrassare, unito ad un cornetto semplice, di quelli senza marmellata!

Quando cammini per la strada ti rendi conto di quante persone abbiano il tuo stesso problema, poi inizi a fare paragoni del tipo:” sarò grossa come quella lì?” oppure “chissà quali provvedimenti ha preso” o ancora “io come quella non ci diventerò mai! Meglio un cerotto sulla bocca che ridurmi così”; invece sono tutti pensieri

comuni, ognuno di noi lo fa, è come se pensassimo di essere meglio degli altri trovando una scusa per il nostro stato; poi incontri quelle persone con qualche chilo in più che hanno però un portamento tale da farle sembrare belle anche con quei chili di troppo. Le ho sempre ritenute fortunate. A me manca anche il portamento.

Ultimamente ho accusato dei dolori alla schiena e ginocchia e preoccupata mi sono rivolta ad un ortopedico per capire come risolvere il problema. Ogni professionista che ho consultato mi ha dato la stessa risposta:” signora, è ancora così giovane, cerchi di perdere peso e vedrà che i dolori quanto meno si

allevieranno!”

Ho capito che tutto ruota sull'alimentazione, ogni singola cosa. Vuoi sentirti bella? Accetta il tuo corpo. Vuoi avere successo? L'apparenza dice molto. Tieni alla tua salute? Bada all'alimentazione. Vuoi acquisire sicurezza in te stessa? Inizia a piacerti.

Un semplice colloquio di lavoro, porta a presentarti bene. La prima impressione è quello che conta. Ancora oggi ricordo il mio primo colloquio, ero davvero emozionata, appena finiti gli studi mi concessi un periodo di vacanza: dovevo recuperare lo stress post-esami e ritrovare la forma fisica perduta tra i libri mangiando patatine o cose simili.

Arrivai al giorno dell'appuntamento lavorativo cercando di impressionare il mio interlocutore, mi sentivo bene con me stessa, vestita bene, un velo di abbronzatura, su un fisico che ancora non era del tutto modellato, ma non guastava. Ottenni il lavoro! Da quel momento ero consapevole che avrei dovuto gestire la mia alimentazione in maniera sana ed equilibrata. Dovevo mantenere un certo decoro lavorando a stretto contatto con la clientela. Ero occupata tutto il giorno e da brava ragazza cercavo inizialmente di portarmi il pranzo da casa. Fino a quando arrivò una nuova collega allegra, simpatica, magra, golosa, tanto golosa. Con lei iniziai a fare la pausa pranzo nel bar

sotto l'ufficio che aveva come politica aziendale lo sconto del 50% se prendevi un pasto completo. Non si poteva rinunciare, era un affare! Niente più fatica a casa e tanto buon cibo pronto a modico prezzo. Come se tutto questo non bastasse, anche il momento di relax davanti la televisione mi remava contro. Dopo aver cenato e soprattutto dopo aver passato una giornata stressante al lavoro, mi sedevo sul divano per concedermi un'oretta di ozio davanti a un bel film. Immediatamente il pensiero andava al cibo, più esattamente a stuzzichini frugali da mangiare durante la visione, come al cinema. Quando si va al cinema la prima cosa che facciamo qual è? Compriamo i popcorn. Quanti di

voi li mangiano durante il film? Personalmente non ci sono mai riuscita. Ci sono troppe pubblicità, e quel secchiello di popcorn sembra chiamarmi. Ma ad ogni cosa c'è una conseguenza. Il mio corpo aveva ripreso a lievitare. Con il tempo ho imparato a preparare delle ciotoline, a seconda della stagione, ad esempio in estate con bocconcini di frutta fresca che è anche dissetante e contrasta l'eventuale afa, oppure in altre stagioni composte da finocchi e carote tagliati alla julienne da tenere pronte all'uso in frigorifero; danno quasi la stessa sensazione delle patatine crik crok, quando le mangi hanno una compattezza tale da trasmettere belle emozioni, sono di

consistenza dura quindi devi sgranocchiare e quel rumorino appare un po' come mangiare appunto dei golosi snack, ma al contrario sono sicuramente più salutari, oltretutto il finocchio è anche drenante per chi soffre di ritenzione liquida. Questo aspetto affligge molte persone. Un fenomeno che si verifica molto più spesso durante il periodo estivo, ma ci sono dei semplici rimedi per ovviare a ciò; bisogna sicuramente bere molto e mangiare alimenti come l'ananas, perfetto per la stagione estiva: contiene la bromelina, ovvero un enzima che digerisce le proteine e che lo rende un valido aiuto nel favorire la digestione; oppure l'anguria che contiene il 95% d'acqua,

ha pochissime calorie, fornisce molto potassio ed ha proprietà nemiche della ritenzione idrica. O ancora gli asparagi, depurativi e diuretici; la barbabietola ottima fonte di fibra, importante per aiutare ad espellere tossine, ricca di minerali ed oligominerali. Cetrioli servono per depurare da scorie e tossine, hanno anche loro poche calorie e stimolano i reni. La lattuga che disseta, rinfresca e remineralizza, ricca di vitamine contiene ferro, potassio e fosforo e grazie al discreto contenuto di fibre, la lattuga è un naturale regolatore dell'organismo. I mirtilli, anch'essi favoriscono la riduzione dei liquidi in eccesso, hanno un potere antiossidante e prevengono le cellule dall'attacco dei

radicali liberi. I pomodori contrastano gonfiori, edemi, ristagni, sono ricchi di vitamina C che aiuta il metabolismo.

Una definizione semplicistica di metabolismo è la velocità con cui il nostro corpo brucia le calorie per soddisfare i suoi bisogni vitali; per cui se vogliamo accelerare l'attività metabolica dobbiamo semplicemente aumentare i bisogni vitali del nostro corpo incrementando il dispendio energetico che è influenzato da tre fattori: metabolismo basale, che è il minimo dispendio necessario a mantenere le funzioni vitali e lo stato di veglia; la termogenesi indotta dalla dieta e l'attività fisica. Più muscoli abbiamo e

più calorie consumiamo nel corso della giornata. Il muscolo è un tessuto vivo, in continuo rinnovamento e con richieste metaboliche superiori rispetto al tessuto adiposo. Un miglior tono muscolare aiuta a bruciare più calorie anche durante l'attività fisica. Mentre facciamo sport il nostro metabolismo aumenta notevolmente e permane elevato anche per diverse ore dal termine dell'allenamento, infatti sarebbe consigliabile fare esercizi di tonificazione (con pesi, macchinari o corpo libero) seguiti da attività aerobiche come la corsa o il nuoto.

Come già scritto in precedenza, nulla è semplice e tutto richiede perseveranza

e sacrificio. Tutto parte dalla testa.

Il successo di qualunque dieta non dipende da combinazioni miracolose di alimenti o da chissà quali meccanismi metabolici, ma nella maggioranza dei casi è una questione di motivi e di costanza. Inizialmente occorre una forte motivazione per iniziare, quindi il primo problema è trovarla. Il secondo passo è quello di mantenerla sufficientemente alta nel tempo (costanza), cosa senz'altro più difficile della prima.

Per superare il primo ostacolo ci sono diverse strategie... La prima è quella di capire perché è così difficile iniziare la dieta. Molto semplice: l'uomo è un animale pigro, che tende ad

assumere abitudini e a mantenerle il più a lungo possibile. Le abitudini sono comode perché consentono all'uomo di vivere in automatico, con routine assodate, senza doversi adattare in continuazione a nuove situazioni. Modificare le abitudini è faticoso, per questo c'è qualcosa dentro di te che lotta contro la tua volontà di mutamento.

Per farlo devi prendere il coraggio a due mani e metterti nelle condizioni di cambiare. Le strategie sono tante, scegline una e agisci. L'importante è fare una mossa che ti costringa ad iniziare, per esempio elimina dalla dispensa tutto il cibo che non puoi mangiare, oppure fai una scommessa con un tuo amico che

non mangerai più certi alimenti per un mese (o che tra un mese sarai dimagrito 2 kg), con una sanzione pesante in caso di insuccesso.

E soprattutto, cerca di non pensare in negativo (“che palle, da domani non si può più mangiare nulla...”), ma in positivo: da domani starò meglio, avrò più energia, imparerò a conoscere meglio il mio corpo, e una volta acquisite buone abitudini, non mi peserà più rinunciare alle abbuffate, anzi mi farà piacere perché quando mi abbufferò mi sentirò stanco...

Sembra inverosimile, ma “abbuffarsi” stanca, fa venire sonnolenza, senti lo stomaco scoppiare,

ti manca il respiro e ti stringono i pantaloni; tutte brutte sensazioni; al contrario mangiare il giusto ti fa sentire leggero, non appesantito ed in ottima forma!

Da quando è partita la mia adorata dietologa, è passato qualche mese, ed avendo ripreso circa due chili, mi sono spaventata pensando di ricadere nel baratro, per cui ho provato a trovare subito un rimedio. Ho cercato di informarmi su una possibile nutrizionista in zona con alte credenziali, e l'ho trovata. Sono andata a fare una prima visita, fiduciosa che potevo benissimo continuare un regime alimentare sano dato che la mia mente è ancora riversa

su questo pensiero. Una dottoressa affabile e molto accomodante: mi ha pesato, misurato, visto le mie analisi che tutto sommato erano buone, informata su eventuali esigenze. Gli ho spiegato che provenivo da una dieta di un anno abbondante interrotta non per causa mia. Carinamente mi spiegò che sarebbe stato difficile iniziare un nuovo percorso con lei in quanto si vedeva che ero molto legata, anche nella mentalità, all'altra dottoressa. La rassicurai dicendo che sostanzialmente mi sarebbe servito solo il "controllore" e avrei fatto come "Pino la lavatrice" "tu mi dici quello che devo fare ed io lo faccio". In effetti, devo dire che aveva ragione, non andò proprio così. Ho messo in discussione tutta la

dieta che mi diede paragonandola all'altra. Risultato: non sono scesa neanche un etto.

Quando ci si affida ad uno specialista, dobbiamo essere fiduciosi delle sue competenze e cercare, per quanto ci è possibile, di seguirle. In caso contrario perderemmo solo tempo e denaro.

Quando si parla di corretta alimentazione, variata ed equilibrata, ognuno di noi ha le proprie convinzioni, ma la scelta dei cibi da variare ogni giorno e le modalità con cui prepararli e quando consumarli, hanno delle regole precise che è bene imparare. Senza dubbio è opportuno parlare anche di

calorie cercando di capire cosa sono, come vanno distribuite durante la giornata e quali sono le quantità contenute negli alimenti. Le calorie che ognuno di noi deve assumere quotidianamente variano in base a sesso, età, peso, attività fisica praticata, lavoro.

Esistono varie filosofie di pensiero in merito alle diete: ci sono quelle dissociate, quelle proteiche, diete fatte con l'aiuto di erbe e così via.

La credenza secondo cui per perdere peso più velocemente bisogna seguire una dieta dissociata consumando i carboidrati a pranzo e le proteine a cena

(o in ogni caso senza mai associarli), la frutta lontano dai pasti, ecc. risulta pertanto in contraddizione con quanto le attuali conoscenze di scienza dell'alimentazione suggeriscono. Ogni pasto deve basarsi sulla completezza e varietà degli alimenti.

Bisogna poi prestare anche attenzione alla quantità di proteine introdotte durante la giornata, che va calcolata in base a sesso, età e peso di ciascuno (per un individuo adulto che fa attività fisica a bassa intensità circa 0,8 g per kg di peso corporeo), sia di origine vegetale: legumi, pasta, pane, soia, ecc., sia ad alto valore biologico (di origine animale come carne, pesce,

uova, latte e latticini come il Grana Padano DOP). Sebbene le proteine siano importanti per rinnovare i tessuti del nostro organismo e rallentare la riduzione fisiologica naturale dei muscoli col passare degli anni, tuttavia è importante non superare il limite massimo (pari a due volte la quantità consigliata) perché si rischia di affaticare i reni con potenziali problemi per la salute. Scegliere di consumare solo carne (o pesce) durante uno dei pasti principali può portare a superare la soglia massima perché non si raggiunge il senso di sazietà. Tra l'altro, una quota elevata di proteine è associata nelle donne alla trasformazione di massa magra in collagene favorendo la

formazione della cosiddetta “buccia d’arancia”, o cellulite.

Oltre alla quantità di calorie e alla qualità delle proteine (valore biologico) occorre anche fare attenzione alla qualità dei grassi. Il grasso è composto da acidi grassi che semplificando possiamo dividere in 2 categorie: saturi (mondo animale) e insaturi (mondo vegetale e animale) gli insaturi vengono anche chiamati grassi buoni, ma è una definizione poco scientifica. Anche in questo caso la scienza dell’alimentazione raccomanda una proporzione equilibrata ma sicuramente complessa da praticare nel quotidiano. Si raccomanda di moderare l’assunzione

di grassi saturi perché contengono colesterolo, non eliminarli perché anche loro utili all'equilibrio alimentare, quindi mondare le carni dal grasso visibile, e di utilizzare per condire e cucinare soprattutto olio extra vergine di oliva. Tenete presente che il grasso del pesce (crostacei e mitili non sono pesce) è molto utile alla salute perché ricco di omega 3 (ne troviamo molto ad esempio nel salmone) molto utili per la prevenzione delle malattie cardiovascolari, ma non solo, e in generale contiene una irrilevante quantità di grassi saturi. Anche tra i latticini ci sono quelli più grassi e quelli meno, per esempio nel Grana Padano DOP (decremato per affioramento

durante la lavorazione) vi sono il 60% di grassi saturi e il 40% di insaturi.

Prestiamo molta attenzione, se vogliamo aiutarci con le classiche barrette dimagranti al posto dei pasti. Possono creare delle controindicazioni fastidiose. Ho passato un periodo della mia vita che mi convinsi a comprare una delle tante barrette che si trovano in vendita nei supermercati, sostituendo il pranzo; oltretutto mi sembrava pratico da portare in ufficio. Non ebbi un felice risultato, al contrario, non avendo messo in considerazione che soffrivo di colite, l'unico risultato ottenuto furono forti mal di pancia; un po' come si prende un virus intestinale, che guardando il rovescio

della medaglia, è vero stiamo male, ma almeno perdiamo qualche etto! (Ovviamente la vicenda è ironica e spiacevole, non bisogna mai anteporre la voglia di perdere peso a tutti i costi alla salute.)

Arriva, poi, quella parte dell'anno in cui affrontiamo il peggior incubo: cambio stagione nell'armadio! Mi reputo fortunata ad avere un armadio abbastanza grande da permettermi di non fare quelle fastidiose scatole ordinet; in sostanza non faccio altro che cambiare posizione ai vestiti, ma prima di riposizionarli in maniera comoda, devo misurarli. Qui nasce la nota dolente, in particolare se andiamo incontro

all'estate, perché c'è la prova costume. “Sembro più magra con quello intero? Ma con il due pezzi prendo più sole!” allora cerchi di trovare delle soluzioni alternativa pur di mettere il due pezzi; un pareo, o l'asciugamano avvolto in vita (tanto è fashion!). Oppure se siete come me, pensate che non vi importa dei fianchi un po' sporgenti, a chi non piacciono si girerà dall'altra parte, punto la mia rivincita tutta sulla prossima estate così ho almeno un anno di tempo per modellare il mio corpo. Quanti di noi si sono ridotti all'ultimo minuto per cercare di ritrovare quella forma fisica perduta? Andiamo a leggere ogni rivista o articoli online dove sia scritto “perdere fino a 5 chili in sole due

settimane". E' una cosa sbagliatissima. Il nostro stomaco ha una memoria che sicuramente non cancelliamo digiunando solo due settimane, anzi non facciamo altro che avere crampi per la fame, e tanta fatica mentale inutile. Tutto quello che riusciamo a scendere in quelle due settimane sono semplicemente i liquidi accumulati per poi riacquistarne il doppio appena reintroduciamo qualche caloria in più. Una dieta, se si vuole fare, se si ha la convinzione di farla, deve iniziare sotto i migliori auspici, con la consapevolezza che ci vorranno almeno due anni (unitamente ad un po' di esercizio fisico) per arrivare ad avere un'ottima forma fisica. Se riusciamo a superare questo periodo, possiamo dire

di essere capaci nel seguire per sempre un'alimentazione sana e corretta.

Tutto questo però non deve portarci alla disperazione del sacrificio, si potrebbe cadere verso l'anoressia, (parola che deriva dal greco e significa perdita dell'appetito) e non sarebbe una cosa da poco conto.

Viviamo in un mondo dove purtroppo l'abito fa il monaco, e l'aspetto fisico è diventato molto importante; una bella presenza senza dubbio apre molte più porte, ma non sempre bisogna essere magri a tutti i costi, basta semplicemente mettere in risalto, con vestiti adeguati, quello che abbiamo di buono nel nostro corpo.

Sicuramente trovando il modo di stare meglio con te stessa l'impresa risulta più facile. Per cui cerchiamo di fare una sana alimentazione senza troppe limitazioni, così anche la nostra anima verrà appagata.

Alle volte mi sento scoraggiata da tutti i miei sforzi e penso "è vero sono un po' in carne, ma è anche vero che avrò tutta l'eternità per essere pelle ed ossa!" poi mi sveglio l'indomani che ho nuovamente cambiato idea e cerco la forza per iniziare la mia benedetta dieta. Una mattina mio marito vedendomi alquanto demoralizzata mi disse che ero molto bella, ma se proprio avessi voluto dimagrire, avrei avuto il suo completo

appoggio. Quello che più mi pesava era dover cucinare per ognuno una cosa diversa a seconda delle necessità, ma da quel giorno iniziai a cucinare per tutti quello che avrei dovuto mangiare io, cambiando solo le quantità. Per i miei figli non fu una cosa facile da accettare essendo stati sempre abituati ad un'ampia scelta di menù, ma si dovettero adattare per il mio bene psicofisico. L'appoggio dei familiari durante un percorso alimentare scarso, è molto importante e vi porta soddisfazioni inimmaginabili se vogliamo anche economiche.

Sono sempre stata convinta che le persone siano “invidiose” dei successi

altrui. Questo è uno dei motivi per cui non ho mai detto a nessuno quando ero a dieta. Ogni qualvolta mi sia successo, non so come mai, non sono stata più in grado di seguire correttamente l'alimentazione. Sono giunta alla conclusione di non dirlo mai più a nessuno. Se ci troviamo al bar con le amiche, possiamo tranquillamente prenderci un succo d'ananas, che oltretutto brucia i grassi, oppure se ci troviamo nella condizione di andare a cena fuori con amici, possiamo prendere una pizza tonda mangiando solo la parte centrale lasciando il bordo, o ancora se dovessimo andare ad un ristorante, potremmo spaziare tra carne o pesce con contorno di verdure evitando di

prendere l'antipasto o il primo piatto. Al contrario, se fossimo invitati a casa di amici per una cena, evitando di offendere i padroni di casa, potremmo mangiare tutto limitando le quantità. Ovviamente gli eventuali dessert non sono ammessi, ma si possono declinare con un milione di scuse plausibili: "scusami, ma questa sera ho uno strano mal di pancia" oppure "non so se posso, sto cercando di eliminare i latticini dalla mia dieta, penso che mi facciano male!" oppure il classico "no, grazie, sono piena!" Di modi ce ne sono tanti, basta solo metterne uno in atto.

Facendo una rapida analisi, tutte le diete sono efficaci, il problema sta

nell'averne forza di volontà per iniziarle e una volta giunto il traguardo prefissato, avere costanza nel mantenere quei risultati così difficilmente e faticosamente raggiunti! In caso contrario possiamo sempre consolarci pensando che il nostro corpo è composto dal 70% di acqua quindi alle brutte, non siamo grassi siamo semplicemente allagati.

## **Gran finale**

Eh no. Non siamo semplicemente allagati. Il segreto di questo libro è esattamente questo: nessuna scusa, ma mantenere il buon umore. Mi è bastato questo concetto (nessuna scusa) per

raggiungere in soli 2 anni e mezzo un – 27 kg. Il segreto è questo: nessuna scusa, è tutto nella tua testa. Datti da fare e mantieni il sorriso. Nel prossimo libro ti spiego passo passo come ho fatto.

P.s. Se ci sono errori scientifici perdonatemi. Con consapevolezza, buonumore e allegria questa è e sarà la storia di come ce l'ho fatta a raggiungere un 27% di peso in meno. Il prossimo libro sarà totalmente incentrato sul metodo che ho usato. Ma cerca di capire: senza le giuste premesse mentali, nessun metodo può funzionare. In alto il buon umore, e in basso i calici di vino!

