

ALIMENTAZIONE

ANNO NUOVO SENZA PANCIA



Se tutti coloro che sono a dieta riuscissero nel loro intento di dimagrire, le nostre città sarebbero molto più magre. C'è chi si propone di perdere peso il giorno del suo compleanno, chi sceglie di dimagrire dopo un giorno di shopping, chi vuole apparire in perfetta forma per il proprio matrimonio, chi si prepara alla prova costume in spiaggia e chi di ritorno dalle vacanze decide di calare di peso. Ma soprattutto, c'è chi si propone di dimagrire all'inizio del nuovo anno, magari anche solo per perdere il peso accumulato durante le feste di Natale.

Successo e fallimento

Purtroppo pochi ottengono un successo duraturo, anche coloro che per dimagrire si rivolgono al medico nutrizionista specializzato e all'esperto in scienze motorie, perché cambiare abitudini è più difficile di quanto si pensi. Qualcuno smette dopo un paio di giorni o di settimane, a causa degli impegni professionali o familiari, o per qualche altro motivo. Già a fine gennaio il proposito d'inizio anno è svanito. Altri dimagriscono davvero, però non riescono a mantenere la **perdita di peso** e dopo un certo periodo di tempo riprendono i chili. Qualcuno ripete il ciclo di dimagrimento perché riprende i chili persi più volte, cadendo nell'effetto yo-yo rendendo sempre più difficile raggiungere l'obiettivo.

Una lunga sfida

Esiste un metodo per dimagrire davvero? Come si fa a non riprendere più i chili persi?

È possibile fare in modo che questa volta sia diversa dalle altre volte? Non ci sono soluzioni miracolose. Piuttosto, il controllo del peso è una sfida a lungo termine, che si vince ogni giorno con il cambio di alcune

abitudini legate all'alimentazione e al livello di attività fisica. Cambiare le routine quotidiane all'inizio è faticoso, ma la buona notizia è che una volta che il cambiamento è avvenuto, la strada non è più così in salita come appariva.

Un piano in cinque passi

Per aiutare le persone a modificare aspetti della propria vita, in modo da raggiungere il loro obiettivo di peso inferiore e vita più sana, sono state sviluppate varie tecniche.

Un modo per aumentare le probabilità di successo è creare un piano articolato in più punti. I cinque passi da seguire sono:

1. Decidere di voler cambiare.
2. Verificare a che punto ci si trova.
3. Fissare l'obiettivo da raggiungere.
4. Trovare aiuto.
5. Rivedere quanto fatto.

Primo passo: l'impegno

Per avere successo nel perseguimento del proprio obiettivo il primo passo è prendere un impegno con se stessi. Si tratta di una promessa che si fa a sé, dicendosi: **“voglio aver cura di me” oppure “voglio condurre una vita migliore”, “devo mangiare in modo più salutare” o anche “devo muovermi di più”.**

Alcune persone trovano più facile prendere questo impegno comunicandolo a un amico o a un parente stretto. Negli ultimi tempi sono nati su internet forum su cui comunicare la propria intenzione. Altre persone lo scrivono sul proprio diario o sulla propria agenda. L'importante è prendere la decisione.

Secondo passo: la mia situazione

Dopo aver preso una decisione, è una buona idea capire a che punto si è. Esistono strumenti che permettono di diventare consapevoli della propria condizione personale. Le persone che non si pesano da anni hanno uno strumento semplice a loro disposizione: la bilancia. Ma il peso non ci dice qual è il nostro stato, per sapere se siamo di peso normale, sovrappeso o obesi, possiamo utilizzare l'indice di massa corporea o **calcolare il BMI**, dall'inglese Body Mass Index. Un altro strumento per comprendere come si mangia è il diario alimentare (utilizzato anche dai medici nutrizionisti) in cui annotare per un paio di giorni tutto ciò che si consuma, quando e in quale occasione. In questo modo si ha un quadro realistico della propria alimentazione. Allo stesso modo si può tenere un diario dell'attività fisica svolta.

Terzo passo: il mio obiettivo

Presa la decisione e chiarita la propria situazione, si può fissare l'obiettivo da raggiungere, che deve essere il più realistico possibile. Per esempio, se si conduce una vita sedentaria svolgendo un lavoro di ufficio davanti al computer e passando il tempo libero davanti al televisore, non ha senso decidere di allenarsi due ore al giorno in modo molto vigoroso. Piuttosto, si può decidere di dedicare mezz'ora al giorno, dal lunedì al venerdì, allo svolgimento di un'attività fisica di livello moderato, oppure osservare le regole **dell'attività che fa dimagrire** "consumando" il grasso accumulato. La stessa cosa vale per l'alimentazione. Non c'è bisogno di esagerare quando si fissa il proprio traguardo di dimagrimento: secondo molti studi scientifici, anche un dimagrimento modesto, pari al 5-10% del proprio peso, ha un effetto benefico sulla salute se lo si ottiene gradualmente e senza troppa fretta, infatti spesso **soffrire la fame non fa dimagrire**. Questo **programma completamente gratuito** potrebbe essere un ulteriore strumento che vi aiuterà e guiderà passo passo nella perdita di peso in eccesso, guadagnando al contempo salute e bellezza. Riceverete inoltre tanti consigli e una dieta personalizzata in base alle vostre necessità caloriche, con tanti alimenti gustosi e salutari previsti dalla migliore delle alimentazioni: quella mediterranea.

L'obiettivo dovrebbe essere **misurabile e dettagliato**: decidere di mangiare più frutta e verdura è un traguardo vago e non misurabile, mentre scegliere di consumare cinque porzioni al giorno di frutta e verdura è qualcosa che può essere controllato. Stabilire di muoversi di più è generico, mentre decidere di svolgere **attività fisica aerobica** come camminare 150 minuti ogni settimana è un obiettivo chiaro.

L'obiettivo deve anche essere **flessibile**. Decidere di consumare solo cereali di tipo integrale è senz'altro positivo, ma che succede se un amico ci invita a cena o facciamo merenda al bar? Si potrebbe invece decidere di consumare per metà cereali integrali e per l'altra metà cereali integrali o raffinati. Dopotutto, la vita è piena di imprevisti e un piano che non li preveda porta spesso al fallimento. Per questo motivo il piano dovrebbe anche prevedere la possibilità di "sgarrare" e deviare occasionalmente dall'obiettivo. In questo caso deve essere possibile un ritorno veloce allo schema fissato. Ovviamente meglio sarebbe conoscere i fondamentali della **corretta alimentazione** e attenersi.

Quarto passo: il supporto

Alcune persone preferiscono essere supportate nel loro processo di cambiamento. Ci sono tanti modi per trovare aiuto: ci si può rivolgere a una figura professionale, per esempio un preparatore atletico. Si può decidere di associarsi a un gruppo sportivo o fare attività fisica con un compagno. Un'altra possibilità è aderire a un gruppo per il dimagrimento, un insieme di persone unite dallo stesso scopo.

Quinto passo: la verifica

Un aspetto importante è controllare quello che si fa. Non c'è bisogno di pesarsi ogni giorno, misurare al grammo gli alimenti consumati, o cronometrare al secondo la propria attività fisica. Tuttavia, si deve monitorare l'andamento del piano:

- Si riesce a consumare le cinque porzioni giornaliere di frutta e verdura? Se non ci si riesce, qual è l'ostacolo?
- Si pranza troppo spesso fuori casa o non si ha tempo per fare la spesa? Come si può superare l'ostacolo?

Dopo una buona riflessione, è opportuno riformulare gli obiettivi e adattarli alla propria vita.

Se invece si scopre di aver fatto progressi, si può spostare l'asticella più in alto, fissando un obiettivo più ambizioso. Per esempio, si può passare dai 150 minuti settimanali di attività fisica di livello moderato ai 300 minuti settimanali. Questo è un punto fondamentale: è più facile raggiungere un traguardo lontano dividendolo in piccole "sfide", o traguardi intermedi.

Un fattore che aumenta le possibilità di successo del piano è premiarsi ogni volta che si raggiunge l'obiettivo intermedio. Ovviamente, è meglio non premiarsi con il cibo, ma con una attività piacevole o un piccolo regalo.

Infine, occorre ricordare che poiché si tratta di intervenire sulla propria vita, è tutto personale, anche la scelta del medico nutrizionista o del preparatore atletico. È importante personalizzare le scelte, trovare le migliori abitudini per sé, quelle che più si adattano all'ambiente in cui si vive, ai propri ritmi di lavoro, alla propria condizione familiare. Soprattutto, è importante trovare abitudini che piacciono e che sono sostenibili nel lungo periodo.