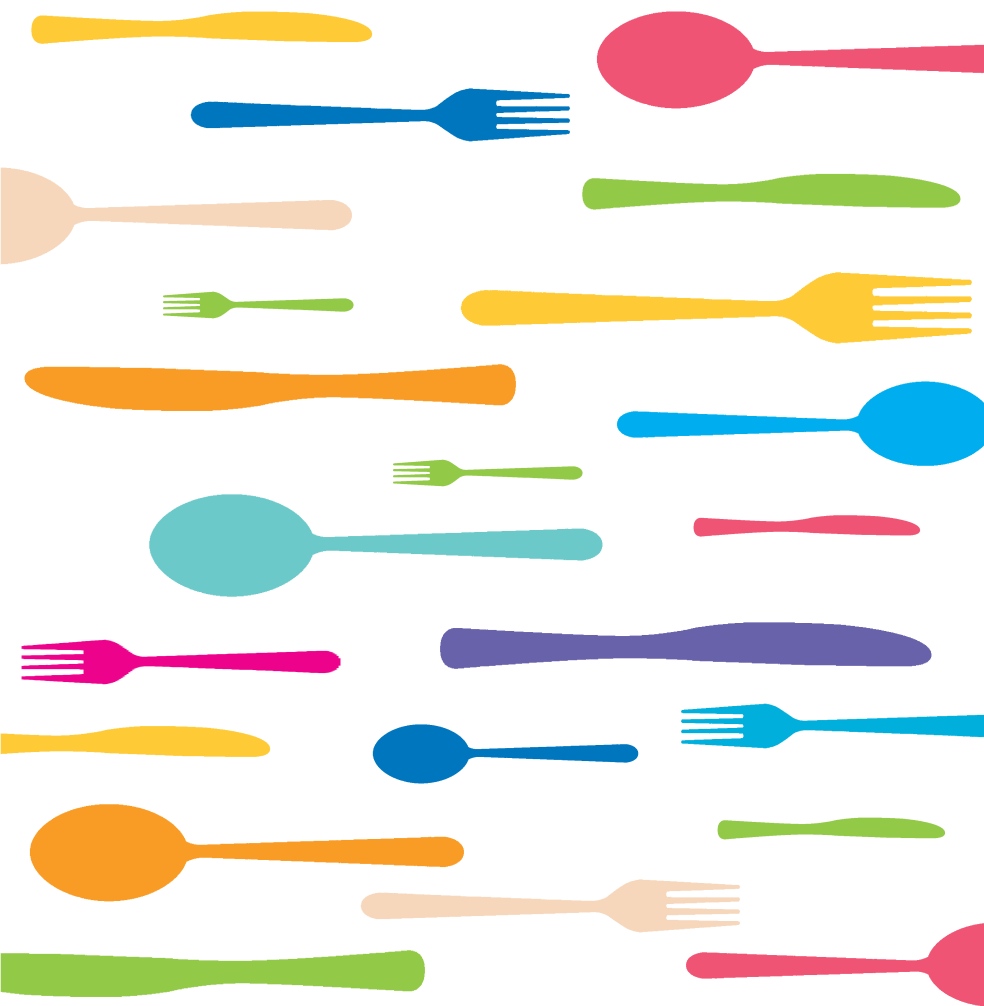


Raffaele Ruocco

LA NUOVA DIETETICA

Perdere peso NaturalMente

Con il contributo di Alessandra Piccolino



FrancoAngeli/Self-help

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



Self Help

Manuali per capire ed affrontare consapevolmente i problemi più o meno gravi della vita quotidiana.

Scritti in modo chiaro, forniscono le basi indispensabili per comprendere il problema in tutti i suoi risvolti, per poterlo controllare e quindi risolvere.

Una collana di libri seri, aggiornati, scritti dai maggiori esperti italiani e stranieri.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio "Informatemi" per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Raffaele Ruocco

LA NUOVA DIETETICA

Perdere peso NaturalMente

Con il contributo di Alessandra Piccolino

FrancoAngeli/*Self-help*

Un ringraziamento a Massimiliano Merlino per l'elaborazione delle tabelle e figure

Copyright © 2017 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

*Inizia a perdere peso nella tua mente,
ed è solo una questione di tempo prima che il corpo si metta
in pari con il programma!*

Indice

Introduzione. In viaggio verso un peso e un corpo naturale	pag. 9
---	--------

Parte I Dal corpo al cibo

1. La persona... prima del problema	» 15
2. La Nuova DietEtica	» 22
3. L'ossessione per il cibo sano: l'ortoressia	» 26
4. Gli ambiti	» 30
5. I temi	» 32
1. La rieducazione alimentare e nutrizionale: verso una nuova sinfonia metabolica	» 32
2. L'attività fisica: verso una nuova consapevo- lezza corporea	» 32
3. Il percorso cognitivo-comportamentale: verso una nuova ginnastica della mente	» 34
6. I tre periodi	» 36

7. Cambiare la propria idea di dieta	pag.	38
1. L'importanza di capire: fame e sazietà	»	38
2. L'importanza di conoscere: calorie o molecole?	»	41
3. L'importanza di muoversi: l'ossigeno che nutre e fa dimagrire	»	47
4. L'importanza di una scelta consapevole: l'alimentazione emotiva e i sintomi da dieta	»	49

Parte II

Dal cibo al corpo

8. Per iniziare: il calcolo edonistico	»	57
9. Primo obiettivo: la nuova sinfonia metabolica	»	60
10. La rieducazione alimentare: il decalogo	»	66
11. I modelli alimentari , a cura di <i>Alessandra Piccolino</i>	»	68
1. Il modello del riposo iniziale	»	68
2. Il modello mediterraneo	»	77
3. Il modello vegetariano	»	86
4. Il modello vegano	»	95
12. Secondo obiettivo: la nuova consapevolezza corporea	»	103
13. Terzo obiettivo: la nuova ginnastica della mente	»	110
Conclusioni	»	117
Bibliografia essenziale	»	120

Introduzione. In viaggio verso un peso e un corpo naturale

Il cibo e i suoi effetti sul peso e sul corpo sono fra i temi più dibattuti e controversi di oggi. Le conseguenze sono che su questi argomenti la gente ha elaborato convinzioni errate e luoghi comuni. Anche i cosiddetti esperti del settore non si sottraggono alle idee di moda manifestando spesso opinioni differenti e discordanti che creano un disorientamento generale. Sul problema globale del sovrappeso poi si continuano a fare molta confusione ed errori sia nei termini che nell'approccio terapeutico. Qualche esempio: il termine più in voga oggi è nutrizionista una definizione "in" che in pratica ha sostituito la parola dietologo, considerata riduttiva, "out" ed evitata quasi con imbarazzo nel mondo dei professionisti della dietologia. Il termine nutrizionista sembra aggiungere più valore alle competenze, fa più effetto, al punto che anche alcuni medici si "fregiano" impropriamente di questo titolo! In realtà il nutrizionista, è per definizione un biologo senior specializzato in nutrizione umana, studioso di problemi della nutrizione il cui compito principale è quello di informare sui temi della nutrizione ed educare i consumatori a un'alimentazione più sana anche attraverso la prescrizione di diete ma non può effettuare diagnosi e terapia dietetica delle malattie. Il dietologo è al contrario un medico specialista in scienza dell'alimentazione e dietetica, che fa diagnosi, prescrive una dietoterapia integrata eventualmente da

farmaci. Alcuni termini poi come “obesità morbigena” e “grasso” sono spesso percepiti in modo negativo e stigmatizzante dalle persone affette da sovrappeso e di conseguenza influenzano negativamente l’esito dei trattamenti. L’errore principale è quindi quello di etichettare una persona con il suo problema! Il Rudd Center for Food Policy & Obesity infatti raccomanda di usare termini descrittivi appropriati per l’obesità e il peso corporeo come la soglia di IMC (Indice di Massa Corporea) e di privilegiare l’utilizzo di definizioni come “eccesso di peso” e “peso corporeo” piuttosto che “problema di obesità” o “grasso corporeo” e in alternativa al termine “abbuffarsi” di usare la definizione “mangiare anche se non si ha fisicamente fame”. La dietologia e la dietoterapia del sovrappeso e delle malattie più in generale sono quindi specializzazioni complesse che presuppongono competenze mediche e psicoterapeutiche e quindi non possono essere esercitate con disinvoltura e superficialità professionale. In questa diffusa confusione e inadeguatezza di termini e competenze, non esiste pseudo-esperto in alimentazione che non proponga o abbia già proposto un suo personale metodo miracoloso diverso se non addirittura in contraddizione rispetto a quello propagandato da un altro esperto: in definitiva un’altra dieta ipocalorica! La verità è che vi sono chiare ed evidenti prove scientifiche a conferma che la soluzione del sovrappeso affidata alle diete ipocaloriche basate sul classico intervento prescrittivo e sul conteggio del calorie risulta alla lunga fallimentare e dannoso per il corpo e la mente. C’è dunque la necessità e l’urgenza di rivalutare attentamente l’adeguatezza e l’efficacia delle classiche soluzioni proposte. Pochi sono i terapeuti disposti con onestà intellettuale a riconoscere questa verità e ancora meno sono quelli in grado di modificare la terapia in termini di approccio funzionale, psico-nutrizionale non prescrittivo, e di linguaggio adeguato, rispettoso e comprensivo. Dietro l’atto del mangiare non c’è solo un corpo che deve essere nutrito ma anche sentimenti ed emozioni che possono trasformare questa esigenza naturale in una preoccupazione fino a raggiungere l’ossessione. Sono consapevole che queste argomentazioni si contrappongono all’idea di moda sui chili di troppo: l’importante è perderli a ogni costo anche se pochi,

maledetti e subito. È pur vero che mangiando meno delle proprie necessità inizialmente si finisce per perdere peso, ma se il nostro rapporto con il cibo e i meccanismi di controllo del peso fossero così semplici e scontati, come spiegare il fatto che il 97% delle persone “a dieta” riprende i chili perduti in un tempo ragionevole di poche settimane o qualche mese? Perché le persone continuano negli anni a sottoporsi a cicli ripetuti di diete nonostante questi risultati scoraggianti? C'è una soluzione o bisogna rassegnarsi? In questo nuovo libro proverò a spiegare in modo chiaro come mettere in pratica alcune soluzioni semplici ed efficaci e ottenere risultati importanti a prescindere dal tipo di dieta.

Parte I

Dal corpo al cibo

La persona... prima del problema

Perché abbiamo deciso di metterci a dieta e perdere peso? La risposta sembra scontata e ovvia: per ragioni estetiche, cioè vogliamo apparire fisicamente migliori e/o per motivi di salute. Entrambe i presupposti sono validi e condivisibili ma in realtà le ragioni sono molto più articolate e complesse di quello che si crede. Facciamo un esempio: forse pensiamo che essere più magri aumenti la nostra autostima e il nostro valore? Se riflettiamo questo pensiero non ha senso perché perdere peso potrebbe essere sicuramente più vantaggioso in termini di salute e immagine corporea ma non potrà mai dimostrare che siamo persone di maggior valore! Le diete non risolvono la bassa autostima o i problemi della sfera emotiva. Quindi, per quanto ci possa apparire una decisione da prendere con urgenza, prima di affrontare il nostro problema di sovrappeso e di alimentazione emotiva ripartendo con la solita dieta ipocalorica, concediamoci una pausa e proviamo a rispondere a queste domande:

- Quali sono le cause che ci hanno portato a incrementare il nostro peso?
- Quali sono i motivi reali che ci inducono a voler perdere peso?
- Quali sono le ragioni per cui abbiamo provato più volte a ridurlo senza successo?

Sospendiamo per il momento il nostro progetto di dimagrire seguendo l'ennesima dieta, quella più in voga al momento o

quella più efficace a detta di chi ce la consiglia, la sta provando o l'ha già provata più volte. Invece di affannarci a contare calorie, leggere etichette, o ancora peggio comprare prodotti dimagranti e integratori, cerchiamo di capire meglio come funziona il nostro organismo, di cosa ha realmente bisogno il corpo e la mente per perdere peso e rimanere in buona salute mentalmente e fisicamente fino a tarda età. Partiamo da tre principi fondamentali che ci possono aiutare a capire l'intimo rapporto fra cibo, mente e corpo:

I° principio

Ognuno di noi reagisce in maniera individuale e personale all'ingestione di cibo in quanto ha una sua specifica composizione corporea, un suo metabolismo, una sua digestione e una risposta specifica alle molecole che compongono gli alimenti. Questo indica che esiste una vera e propria soggettività nutrizionale per cui il cibo non può essere prescritto o ridotto a dosi di calorie che si sommano e si sottraggono sulla base di calcoli matematici.

II° principio

L'aumento di peso non è il risultato di un semplice accumulo quantitativo di grasso corporeo, ma è la conseguenza di un processo infiammatorio sistemico che coinvolge tutto l'organismo modificandone nel tempo e in parte la sua composizione con riduzione della massa magra muscolare e ossea, ritenzione idrica, cellulite, edemi e gonfiori agli arti.

III° principio

Per perdere peso e ritornare al proprio peso naturale è necessario tenere in esercizio il corpo ma anche la mente. L'attività fisica e mentale sono in grado di stimolare e proteggere il cervello, creando le condizioni ideali necessarie per fare funzionare al meglio i meccanismi che naturalmente regolano le funzioni e le caratteristiche biologiche dell'organismo.

Questi tre principi rappresentano le basi scientifiche di riferimento teoriche e pratiche che dovranno guidare i nostri futuri

atteggiamenti cognitivi e comportamentali. Sono semplicemente questi i “segreti” dai quali partire per costruire un corretto rapporto con il cibo, il corpo e vivere sereni e in salute. Purtroppo i “funzionari delle calorie”, una brillante definizione del filosofo francese M. Onfray anche lui vittima per un periodo di dietologi, nutrizionisti e dietisti, ci hanno abituato negli anni a pensare in termini diversi. Attribuire la responsabilità del sovrappeso alla nostra debolezza psicologica e alla mancanza di controllo sul cibo è una teoria scientificamente inconsistente e riduttiva. È inoltre offensivo sul piano etico stigmatizzare le persone sovrappeso come deboli e golose. Purtroppo continuiamo a perpetrare questo errore sul piano concettuale, biologico e psicologico e di conseguenza sbagliamo il rimedio che viene proposto, cioè le diete ipocaloriche. Riflettiamo per un attimo: si può pensare di stare meglio riducendo o addirittura eliminando quello che ci fa stare meglio? La storia dell'uomo è stata caratterizzata dalla ricerca costante e ossessiva di cibo per la sopravvivenza. Oggi nonostante tanta disponibilità non si fa altro che parlare di cibo “in tutte le salse”. Sia la carestia che l'abbondanza sembrano provocare effetti simili sul nostro cervello: entrambe le situazioni infatti, se pur con meccanismi diversi, finiscono per determinare comportamenti ossessivi e compulsivi che prescindono dalla disponibilità o meno di cibo. Basta osservare l'atteggiamento delle persone al cospetto di un buffet! In realtà la dieta “giusta” viene elaborata in modo naturale e spontaneo dall'individuo quando torna a ri-prendersi cura di sé e ri-trova la sensibilità e la serenità necessarie per riconoscere e occuparsi del proprio corpo e del cibo che lo nutre. Oggi questo percorso non è né semplice né scontato perché “l'industria della dieta” ha ribaltato concetti e manipolato le conoscenze ignorando i principi etici della corretta informazione e riducendo a un confine praticamente inesistente il senso del limite fra una sana attenzione e l'ossessione per l'alimentazione! A maggior ragione è quindi importante avere informazioni semplici e corrette sulla nutrizione e sul funzionamento del nostro organismo. Questa è l'unica strada per praticare buone abitudini alimentari per rimanere in salute, imparare a ri-conoscere il nostro corpo e capire come si modifica in base a “cosa e quanto” mangiamo ma soprattutto a

“come e secondo quali ritmi”. Questo approccio qualitativo è la vera rivoluzione culturale della nuova DietEtica! Il mio intento è farvi riscoprire l’entusiasmo per la normalità, la verità e la semplicità. Partiamo dagli errori più frequenti che commettiamo nella nostra alimentazione quotidiana:

- mangiamo troppo o troppo poco durante i pasti e le emozioni governano i nostri bisogni;
- abbiamo invertito i ritmi fisiologici; mangiamo poco al mattino e durante il giorno quando l’organismo ha più bisogno di nutrienti, e molto la sera quando le necessità sono ridotte;
- facciamo troppi pasti e spuntini secondo i dettami della dietetica di moda attuale il cui principio è poco ma spesso emulando una sorta di allattamento prolungato che impegna e sovraccarica l’attività metabolica e digestiva del nostro organismo quando il pasto precedente non è stato ancora metabolizzato e digerito;
- mangiamo velocemente masticando in fretta bocconi grossi, un comportamento assimilabile ai predatori carnivori;
- mangiamo cibi difficilmente digeribili come piatti pronti, preparati, conservati e confezionati con additivi, esaltatori di sapidità, precotti, verdure e frutta non stagionale, carni e prodotti animali di vario genere provenienti da allevamenti intensivi dove si fa largo uso di antibiotici e ormoni;
- mangiamo distratti o mentre siamo impegnati in altre attività impedendo che si attuino i naturali meccanismi di sazietà che regolano e limitano l’assunzione di cibo;
- consideriamo il cibo un’esigenza che intralcia le nostre attività giornaliere e una pericolosa necessità calorica che va governata o al contrario un piacere che in quanto tale non deve avere limiti;
- alterniamo atteggiamenti restrittivi a quelli di disinibizione e perdita di controllo. Un esempio per tutti: spesso viviamo il pasto fuori casa, consumato in convivialità come un momento di libertà dalla dieta.

In pochi anni sul cibo abbiamo elaborato pensieri, atteggiamenti e attribuzioni di significati di natura dicotomica trasformandolo in un imperativo del godimento piuttosto che della sopravvivenza, un oggetto del piacere e della trasgressione per tanti, di rinuncia e controllo per alcuni! Molti di noi possono riconoscersi in questi errori che fanno ormai parte di uno sti-

le di vita acquisito, abitudini considerate irreversibili e difficili da modificare. È una visione fatalista ed è frustrante pensare di non essere in grado di cambiare. Molte malattie della civilizzazione sono direttamente correlate agli attuali stili alimentari e di vita e interessano in prevalenza l'intestino al quale, studi recenti sulla sua fisiologia, attribuiscono il ruolo di "secondo cervello". Obesità, gastriti, ernia iatale, ulcere gastro-intestinali, colon irritabile, tumori, malattie della pelle, diabete, arteriosclerosi, allergie e intolleranze alimentari sono oggi le patologie più diffuse. Ma anche per l'asma, l'artrosi, le malattie reumatiche, i disturbi sessuali e della fertilità, l'insonnia, i disturbi dell'umore, le cefalee, ci sono chiare evidenze scientifiche che confermano la correlazione diretta con la qualità e la quantità di cibo che consumiamo. Numerose ricerche hanno confermato il ruolo dell'eccessivo introito di grassi animali come principale responsabile dello sviluppo dell'obesità. I grassi e le proteine, a differenza dei carboidrati hanno una scarsa capacità di sopprimere la fame e di interrompere quindi l'assunzione di cibo. Ciò nonostante i primi alimenti esclusi dalle "diete" sono proprio i carboidrati, e in particolare la pasta e il pane! È un paradosso e un controsenso che nell'immaginario collettivo hanno ormai determinato fobie e convinzioni errate su questi alimenti ritenuti erroneamente la causa principale del sovrappeso. L'obesità e le malattie metaboliche non sono il risultato di un banale problema di golosità o mancanza di controllo ma la naturale conseguenza di tre condizioni ugualmente determinanti e sottovalutate nella loro capacità di interazione:

1. la diffusa ed enorme disponibilità di cibo associata a una nostra naturale predisposizione biologica a fare scorte;
2. l'inversione dei ritmi alimentari;
3. la progressiva diminuzione di uno stile di vita attivo mentale e fisico.

Gli effetti della prima condizione sono facilmente intuibili. La vista del cibo attiva risposte neurobiologiche (bisogno di endorfine) che ci spingono inevitabilmente a mangiare più di quanto ci serve effettivamente perché i nostri geni sono stati programmati per rispondere a una necessità naturale a fa-