

“LA GRANDE ABBUFFATA”

Il cibo è l'elemento portante della nostra esistenza, è il nutrimento per il nostro corpo, ci permette di crescere e diventare grandi, di avere energie necessarie per lavorare, studiare, giocare, ecc.. Ma oltre a questi fondamentali motivi, legati alla sopravvivenza fisica, il cibo assume altri importantissimi significati: mangiare soddisfa bisogni emotivi e psicologici. Ci permette di provare piacere per nuove sensazioni ed emozioni, provare gusti e sapori nuovi, ricordare attraverso il cibo esperienze significative, appartenere ad un gruppo.

La condivisione del cibo in famiglia, in occasione di determinati avvenimenti sociali, nella quotidianità, introduce le persone nella stessa comunità, li rende membri della stessa cultura, li mette in comunicazione.

Purtroppo però oggi il cibo è vissuto in maniera superficiale, veloce, spesso non si fa nemmeno più caso a cosa stiamo portando alla bocca, pertanto il momento del pasto diventa arido e fine a se stesso: “mangio perchè si deve fare!”.

Questa perdita di contatto con la parte più atavica del nostro vivere ci sta portando verso un cibo spazzatura e una perdita di contatto con il nostro stesso corpo che a volte “lievita” senza che ci si renda conto.

Il problema del peso riguarda ognuno di noi e mette in discussione il nostro futuro di salute, benessere e di autostima.

L'Organizzazione mondiale della Sanità, da alcuni anni, ha coniato il termine “globesity” cioè obesità globale per definire il fenomeno che conta un miliardo di persone in forte sovrappeso nel mondo. In Italia, dal 1994 ad oggi, gli obesi sono aumentati del 25 per cento; tra i bambini il dato è ancora più allarmante perchè il 12 per cento è obeso e il 23 per cento è in sovrappeso con punte allarmanti in alcune regioni.

Per capire i motivi per cui oggi la tendenza ad ingrassare è così inarrestabile e così difficile da contrastare, occorre andare alle radici del problema.

Il nostro corpo ha una disposizione naturale a mantenere il suo peso “ideale”, quello che corrisponde ad un certo tipo di costituzione e altezza. Ma oggi questa tendenza subisce serie variazioni e non perchè il nostro metabolismo sia andato in “tilt”, ma per il fatto che ingeriamo molte più calorie di cui il nostro corpo ha bisogno. Nonostante ciò, le persone in sovrappeso avvertono l'impellente necessità di queste calorie aggiuntive: “perchè?”

Quando la vita si svuota di piaceri, la bocca si riempie di cibo per compensare; quando l'amarezza, la paura, la solitudine o la noia diventano insopportabili, il cibo si trasforma in una stampella e si comincia a mangiare in quantità sproporzionate rispetto alle necessità metaboliche del nostro corpo.

Pertanto il cibo in questi casi ha il compito di colmare “mancanze affettive” e di sostituire quella sensazione del nostro mondo interiore che definiamo “piacere”. Il

piacere non deve abbandonare la nostra vita e neppure essere messo sullo sfondo della nostra realtà quotidiana. Una recente ricerca ha messo in luce che le persone che lasciano spazio al piacere e al ben-essere non ingrassano o, se lo fanno, riacquistano il loro peso forma quando si concentrano nuovamente su ciò che crea in loro piacere. Il nostro cervello ci porta ad ingrassare perchè si ribella alla vita che facciamo, o meglio, ad un atteggiamento mentale sempre direttivo, controllato e pieno di “devo” : “quando un bambino si diverte dimentica anche di mangiare. Noi mangiamo troppo perchè abbiamo dimenticato come fare a divertirci!”.

Inoltre le persone che tendono ad aumentare di peso, raramente si ascoltano e fanno grande fatica a consapevolizzare ciò che sentono e che desiderano in quel momento. Porsi di fronte alla domanda “cosa provo in questo momento, nel qui ed ora?” permetterebbe di percepire la nostra tristezza, la rabbia, l'insoddisfazione, il senso di scoramento; rivolgere lo sguardo ai nostri stati d'animo, significa imparare ad evitare di ricorrere al cibo, di gratificarsi mangiando.

Il peso eccessivo più difficile da lasciare andare è quello dell'obesità interiore ma la leggerezza del ben-essere ha alcuni elementi fondamentali: “resilienza”, autostima e pensiero positivo.

La resilienza corrisponde alla capacità di rispondere agli urti della vita, cogliendo un'occasione di apprendimento positivo; la flessibilità appare una necessità di base per sviluppare risposte di adattamento creativo e benefico che nutrono e saziano il corpo e la mente.

La flessibilità inoltre dà la possibilità di cercare nuovi modi per affrontare le situazioni, permette di ampliare la gamma dei comportamenti e di spaziare di più con la mente libera.

La possibilità di poter cambiare in maniera sana e “nutriente” permette all'autostima di crescere e di conseguenza di vedere le cose in maniera più concreta e costruttiva.

Cambiando mentalità, risvegliando il nostro mondo interno, aprendo le porte alle nostre qualità, si riscopre un senso di leggerezza e di piacere: questi sono gli ingredienti davvero indispensabili della ricetta per dimagrire.

Possiamo cambiare il nostro sguardo sulle cose e su noi stessi e scoprire la meravigliosa unicità, quella bellezza che distingue ciascuno di noi dal resto del genere umano.

Dott.ssa
Zippi Cristiana