

I problemi della continuità e l'efficacia della dieta

Luciano Rispoli

Continuità

Uno dei problemi che si presentano nel seguire una dieta sta nel momento in cui, persi i chili “più facili”, **si stenta a perdere il restante**, che è però molto importante per raggiungere davvero un risultato pieno, per sentire di avere fatto un sacrificio che non è inutile.

Un altro problema consiste nel mantenere i risultati ottenuti. Dopo molti sacrifici la persona va incontro spesso a delusioni e amarezze perché riprende

i chili persi appena si conclude la dieta che stava seguendo. A volte il peso ritorna anche più alto di come era precedentemente. Ma seguire una dieta a vita sarebbe esageratamente faticoso, direi impossibile.



Calma e Benessere

Una considerazione di fondo dobbiamo farla rispetto a come e quando affrontare una dieta. C'è bisogno di una condizione di fondo di Benessere e di Calma, scevra da agitazione e ansie eccessive, indispensabile per andare incontro a degli sforzi, che peraltro non devono mai essere esagerati. **Quindi diete che fanno perdere peso in poco tempo le si deve evitare.**

Ma in ogni caso, anche sforzi piccoli richiedono una condizione di fondo di una certa Calma e di un relativo Benessere. **Si tratta di due Funzionamenti fondamentali nella vita delle persone** (all'interno dell'insieme di tutti i Funzionamenti fondamentali per la vita), Funzionamenti che nella cornice della Psicologia Funzionale studio da molti anni, e che sono presenti sin dalla nascita con il nome di Esperienze Basilar del Sé (EBS). **Sono, in concreto, il modo in cui l'organismo tutto (mente e corpo) funziona,** si muove nel mondo in relazione a sé stesso e all'ambiente sin dall'inizio della vita. Conoscere questi Funzionamenti permette di capire come stanno realmente le persone, ma soprattutto permette di aiutarle nei vari momenti di vita, specie in quelli più delicati e difficili.

Le Esperienze Basilar del Sé

Le EBS devono poter essere aiutate nel corso della crescita dei piccoli, in varie e diverse situazioni, in

modo da consolidarsi fino a diventare vere e proprie capacità, Funzionamenti di fondo, da adulti. Ma se l'ambiente non le aiuta, le EBS possono alterarsi o restare carenti e non essere più piene.

Dunque, è necessario che le EBS della Calma e del Benessere siano in parte conservate, altrimenti ansia e agitazione renderanno molto difficile affrontare una dieta in modo graduale e morbido, continuarla fino in fondo, e mantenere i risultati raggiunti senza crollare e tornare indietro.

Alcuni consigli molto utili

Al di là di una condizione di fondo di cui abbiamo detto, indispensabile per affrontare non solo le diete importanti ma anche quelle che richiedono molto meno sforzo, possiamo qui di seguito dare alcuni consigli per facilitare il percorso a chi ne intraprende una.

- 1. Mangiare lentamente** assaporando il cibo (anche per goderselo veramente), senza voracità, per permettere al segnale di sazietà (dovuto ad un particolare ormone) di farsi sentire, dato che non è ad azione immediata.
- 2. Non mettersi sempre a tavola.** Basta portare con sé un cibo equilibrato e mangiarlo in una piccola pausa. Così non si aprirà la fame.
- 3. Mangiare piccoli snack più volte al giorno,** ma cercando di allungare a poco a poco la

durata tra uno e l'altro. Se il piccolo snack è equilibrato in carboidrati e proteine (vedi barrette esistenti) non si sentirà troppo la fame. E, inoltre, lo stomaco si abituerà alla quantità limitata di cibo senza sofferenze.

4. Immaginare, nei momenti più difficili, il piacere della propria linea da riconquistare o riconquistata in tutti i

suoi effetti. Farsi piacevoli fantasie relative allo sguardo ammirato (o semplicemente di apprezzamento per lo



sforzo fatto) delle persone, specie di qualcuna che ci piace particolarmente, o di qualcuna che amiamo in modo particolare. Fare spesso immaginazioni di questo tipo.

5. Fare ogni giorno alcuni minuti di respiro molto intenso, con la modalità della Psicologia Funzionale: lunghi respiri diaframmatici con la bocca leggermente aperta, facendo entrare l'aria nella pancia lentamente e poi lasciando andare via l'aria con un piccolo suono. Inspirazione più lunga, espirazione a lasciare, piccola pausa e di nuovo inspirazione e così via. Lo scopo è quello di riaprire un funzionamento molto importante, quello della *fame fisiologica*, una fame che non è nervosa,

che non è di compensazione per situazioni non molto positive: è sentire veramente e piacevolmente un leggero appetito quando è necessario alimentarsi. Il metabolismo in tal modo si incrementa, si smaltiscono più calorie e più grassi interni. E se si mangia un poco di più quando si ha questa *fame fisiologica* non si ingrassa per niente!

6. **Eseguire di tanto in tanto** (se ci si trova in uno spazio adatto) **delle piccolissime e brevissime corse con velocità, delle accelerate, un guizzo improvviso, uno scatto bruciante!** Queste accelerate modificano il tono dell'umore, danno un senso più gioioso a quello che stiamo facendo.

Ricordiamoci che smettere la dieta è un *arrendersi* e che un pizzico di gioia ogni tanto aiuta molto ad andare avanti e a non avvilitarsi. Ma le corsette veloci aiutano anche ad accelerare il nostro funzionamento interno:



non si tratta di bruciare calorie in questo caso (dovremmo fare corse lunghe o camminate) ma di modificare le modalità profonde biochimiche con cui funziona il nostro organismo, migliorandole a poco a poco. **Alle corse possono essere aggiunti salti veloci e scattanti verso l'alto, saltelli gioiosi, saltelli e piroette.**

7. Infine c'è una tecnica molto efficace per aiutare la *forza di volontà*. Si tratta di fare dei passi con tutto il proprio peso, passi decisi, passi ritmati, facendo uscire la forza e una voce piena e non acuta o strozzata. Si tratta di fare questi passi con una bella forza cercando di esprimere tutta la propria decisione, tutta la propria consistenza, tutta la propria volontà.

Passi con voce intensa, con i muscoli ben tonici (tutti i muscoli) con un'espressione del viso decisa e convinta, per far “vedere al mondo intero” la propria capacità.