BENESSERE

Fernando Botero, "Picnic", 1999.

STORIE DI CULINARIA FOLLIA

Guardatevi attorno. Fatto? Cosa vedete? Pensate ancora di vedere la verità o vi state limitando a vedere ciò che "vogliono" farci vedere? Vedete gioia? Vedete felicità? Vedete voglia di vivere?
Se la risposta è sì probabilmente state vedendo un film di Walt Disney.
Se la risposta è no state semplicemente vivendo.

Stress, tensione, depressione, manie, insoddisfazione e pessimismo costellano le nostre giornate. Ma a tutto questo fantastico insieme di sensazioni negative si contrappone un unico, incommensurabile, voluttuosissimo elemento: il cibo.
Il cibo serve a tutto e a tutti. Serve in solitudine e in compagnia, serve a rendere più felici i momenti fintamente felici e serve a sedare i momenti bui; serve a contrastare la sindrome premestruale (come se mangiando le mestruazioni fossero meno dolorose) e serve stranamente a esorcizzare la menopausa (come se ingurgitando dolci le mestruazioni potessero tornare). Il cibo serve se il capufficio è stato inclemente e serve anche per soffrire di meno per i commenti infelici delle suocere.

Ma tutto questo cibo serve davvero? E a chi?

Guardatevi di nuovo attorno con attenzione. Poche persone in forma fisica; tanti con pancetta della terza età pur frequentando le scuole medie; tante con la cellulite di una tri-gravida mentre frequentano il catechismo.

Malattie come il diabete e l'obesità, un tempo patrimonio degli adulti (quasi anziani) ora si presentano sempre più precocemente.
Il cibo usato al posto del genitore assente a causa del lavoro; i dolci usati nel vano tentativo di dare un tocco di dolcezza ad una vita che manca di soddisfazioni.

Il risultato? Il grasso.

Quindi, da una parte vorremmo poter usare il cibo per sedare ogni nostra pulsione, dall'altra non vorremmo raggiungere la forma fisica di uno scaldabagno. Ma come è possibile?
La risposta, da decenni, è sempre la stessa. Il termine usato è sempre lo stesso. L'espressione di distacco e di tristezza è sempre la medesima. Il terrore negli occhi costante. Il termine è: DIETA!
Ogni anno qualcuno si sveglia e decide di diventare milionario, allora si mette al computer e inventa una dieta da proporre sul mercato sapendo già che ci saranno orde di insoddisfatti che crederanno all'ennesima "trovata", perché è sempre meglio che continuare a vivere trattenendo il fiato per poter indossare i jeans senza dover ricorrere ad un'anestesia.

Scarsdale, Weight Watchers, Zona, Metabolica, Tisanoreica, Chetogenica, Del Gruppo Sanguigno, Del Segno Zodiacale, del mono-alimento, delle Fasi Lunari, Atkins, Dukan, Trikan e Aga Khan.....non ce la facciamo più!
La cosa fantastica è che chiunque può inventare qualsiasi metodo e dipingerlo come il SOLO in grado di portare per sempre al dimagrimento, per poi scomparire nel nulla l'anno dopo al sorgere del nuovo (ed innovativo) metodo dietetico che spazza via tutte le vecchie convinzioni, asserendo l'esatto contrario di ciò che si era creduto fino al giorno prima.

L'anno successivo invece un nuovo "genio" rispolvererà una "vecchia" dieta e, dopo averle cambiato nome, la riproporrà al grande pubblico nella certezza che il ricavato servirà certamente a cambiare l'auto o a concedersi il lusso della piscina olimpionica nella villa in montagna pagata col ricavato della Dieta Miracolosa inventata due anni prima.

Il pane fa male? La pasta è letale? La carne è cancerogena? Il latte degno di apocalittici cataclismi fisici e metabolici quanto le droghe pesanti?

E noi, bombardati da mille informazioni, non facciamo altro che credere. Credere perché non possiamo fare altro. Ma mentre leggiamo, ci documentiamo e ci "beviamo" qualsiasi informazione, continuiamo imperterriti a mangiare nello stesso identico modo di sempre: cioè lo stesso modo che ci ha trasformato fisicamente finendo per farci sempre più somigliare al capofamiglia dei Griffin (noto cartoon americano **fast-food dipendente**).

Continuiamo a sentirci dire che la **pasta** è INDISPENSABILE e poi leggiamo che il popolo più longevo al mondo è quello di Okinawa che, a dire il vero, non ha mai visto un chicco di grano negli ultimi 2000 anni.
Continuiamo a udire che la **carne** è letale e poi popoli come il Sudafrica (nei quali si consuma il doppio della carne che consumiamo in Italia) sono colpiti dalla metà delle forme tumorali al colon rispetto alla nostra penisola.
Evitiamo le **uova** come le malattie infettive a causa del colesterolo e poi ci rendiamo conto che siamo il popolo in Europa con il tasso di colesterolemia ematico più alto, ma siamo i minori consumatori di uova di tutto il vecchio continente.

Ma siamo certi che la salute c'entri qualcosa in tutto questo? Pensate che leggere "nuoce gravemente alla salute" scritto sui pacchetti di sigarette abbia mai fatto smettere un fumatore?

Allora perché dovremmo smettere di mangiare come amiamo fare solo per il fatto che, dicono, sia dannoso alla salute?

Su questo fulcro ruota tutto il mondo delle diete viste come privazione e delle abbuffate successive viste come libertà e godimento.
La dieta è un metodo obsoleto e orde di dietologi si affrontano in trasmissioni televisive a suon di percentuali! Sarà meglio il 40% di carboidrati proposto dalla Dieta a Zona o sarà più corretto il 60% proposto dalla Dieta Mediterranea? E tutti giù a sentenziare e a giudicare l'insanità di quella o quell'altra metodologia dietetica, senza affrontare il solo ed unico problema che sta alla base dell'obesità del nostro millennio.
Il grasso non deriva dall'abuso di quello o quell'altro alimento, il grasso deriva dall'aver creduto che quell'alimento fosse il solo modo per poter sopravvivere fino al giorno successivo. Vi sembriamo esagerati? Continuate a crederlo, ma nel farlo **aprite gli occhi**. Chiunque ricorda di essere andato ad una cena con persone insopportabili spinto dal fatto che era stata organizzata in un ristorante nel quale si mangia particolarmente bene; ma tutti sanno benissimo che, tra le mura domestiche, insieme a persone che amiamo, siamo totalmente incapaci di cenare con merluzzo lessato il sabato sera! Il sabato sera no! Il sabato sera dobbiamo darci "la pacca sulla spalla" per essere arrivati vivi al week-end e serve almeno una pizza... o due!

Se un paziente presentasse problemi epidermici a causa di una patologia epatica non dovremmo curare la pelle, ma bensì l'origine della patologia. Quindi, se avremo un paziente obeso non dovremmo curarci del cibo che egli ingerisce **ma della vita che vive**, perché è a causa dell'esistenza che il paziente cercherà gratificazione in ciò che è maggiormente a disposizione.

Il grasso è solo l'effetto collaterale della patologia.

Se il paziente avesse una vita degna di essere vissuta, il cibo perderebbe certamente di fascino. Da un recente convegno sull'alimentazione è emersa infatti una sconcertante verità.
L'elemento maggiormente dimagrante non è la dieta, non sono i farmaci anfetaminici, i termogenici o gli anoressizzanti; il maggior "composto" dimagrante è l'insieme di enzimi e neurotrasmettitori prodotto durante la sola fase della vita nella quale la mente è in equilibrio con gli elementi.

Questa fase è l'innamoramento.

Ora sicuramente voi lettori starete ridendo a crepapelle pensando che non ricordate nemmeno più l'esistenza delle "farfalle nello stomaco" (che nel frattempo saranno diventate farfalle della Barilla) e che le emozioni del primo bacio (dato quando ancora si portava l'apparecchio ai denti) è lontano anni luce dai giorni nostri.

Ma è così.

Quindi c'è un solo ed unico modo per poter dimagrire e non riacquistare più i chili persi.

Innamorarsi perdutamente di se stessi e delle persone che ci circondano.

Innamorarsi di se stessi vorrà dire smettere di denigrarsi per il solo fatto che la perfezione è lontana da ciò che vediamo allo specchio dopo la doccia. Innamorarsi vorrà dire provare piacere nel muovere qualche volta le proprie articolazioni forzandosi a praticare una qualche attività fisica che esuli dall'uso di un telecomando. Innamorarsi vorrà dire premiarsi (non con un cioccolatino!) per aver perso un chilo anche se ne avremmo altri 30 da perdere.
Amarsi, in fondo, vuol dire solo guardarsi con lo stesso amorevole compiacimento che abbiamo negli occhi mentre guardiamo un figlio o la persona che amiamo. Di una persona della quale siamo innamorati non vediamo i difetti, perché la stessa parola "difetto" non riusciremmo a usarla verso qualcuno che amiamo. In quel caso il difetto sarebbe solo una imperfezione... ma in fondo, quando abbiamo mai chiesto a qualcuno che amiamo di essere perfetto?

Pretendiamo la perfezione solo da noi stessi, nella remota speranza che raggiungendola impareremo ad amarci.

E mentre cerchiamo con qualsiasi espediente di raggiungere la perfezione, mentre ci spalmiamo di creme "dimagranti" inefficaci o assumiamo compresse "snellenti" inutili, qualcuno, a nostra insaputa, facendo leva sulle nostre insicurezze e sul nostro senso di inadeguatezza, sta già pensando a quale nuovissima dieta proporre dopo le prossime festività natalizie per tentare di bruciare i panettoni ed i pandori che non siamo riusciti a non ingerire.

Il fatto è che, per quanto paradossale e casuale potrà essere la prossima dieta che verrà inventata, sarà comunque sempre migliore di ciò che mangeremmo, in gran parte dei casi, se venissimo lasciati a noi stessi.

Fabrizio Borghetti
www.fabrizioborghetti.it
Laureando in Scienze e Tecnologie del Fitness e dei Prodotti della Salute presso la Facoltà di Farmacia dell'Università di Camerino
Eat Coach
Educatore Alimentare
Economo Dietista
Paleo Diet consultant
Zone consultant
RKC certified instructor
FIKDA Certified Kettlebell Trainer
Preparatore Atletico EFA
Personal Trainer FIF
Functional Trainer FIF

Dott.ssa Alessandra Sagratella
www.alessandrasagratella.it
Laureata in Scienze e Tecnologie del Fitness e dei Prodotti della Salute presso la Facoltà di Farmacia dell'Università di Camerino
Eat Coach
Educatore Alimentare
Paleo Diet consultant
Zone consultant
RKC certified instructor
FIKDA Certified Kettlebell Trainer
Personal Trainer FIF
Functional Trainer FIF