



BENESSERE

di Alessandra Sagratella
e Fabrizio Borghetti

Abbiamo fatto colazione: che peccato, abbiamo addirittura mangiato un toast ma non avremmo dovuto. Già che c'eravamo abbiamo anche bevuto una spremuta di arancia... ma siamo quasi certi non ci abbia visto nessuno. Ora dovremo andare avanti per tutta la giornata respirando... sì, solo respirando, l'aria - ancora - non è in discussione.

Forse stasera mangeremo di nuovo, o forse no, dipende. Magari solo una insalatina piccola piccola, quasi quanto quella che dovrebbe mangiare una lumaca. Domani invece digiuno completo, ascetico e trascendentale digiuno.

Mangiare fa male, anzi, è quasi sporco e peccaminoso.

Mangiare, masticando, boccone dopo boccone. La deglutizione poi... che schifo!

Come ogni anno, chi non ha nulla di meglio da fare, pubblica libri seguendo le mode. L'editoria è talmente in crisi che vengono preferiti i libri che "le sparano più grosse", quindi il digiuno è salito alla ribalta con un impatto debordante!

Il mondo della carta stampata si è saturato anni fa grazie all'immissione sul mercato di migliaia di testi contraddittori sull'alimentazione. Ormai ogni giorno esce un nuovo libro sulle diete e vi sono lettori che ancora pare non abbiano trovato la strada giusta per eliminare il grasso superfluo al punto da rendere necessario un nuovo filone: la non-dieta, che però non è un metodo alimentare che non faccia sentire stressati quanto una dieta... è proprio il NON-mangiare!

Sì, è così, dopo mille pubblicazioni che hanno tentato di spiegare come "controllare" il cibo si è giunti ad una conclusione più facile: dato che è molto difficile controllare il cibo, tanto vale toglierlo dalle nostre tavole e, soprattutto, dalle nostre bocche!

Dopotutto - ad una visione superficiale - il concetto può apparire giusto. Avete in fondo mai visto una persona obesa in Centrafrica? No! Appunto. E qual è lo sport maggiormente praticato in Centrafrica (se escludiamo la fuga dai leoni e il nascondersi da serpenti velenosi e zanzare infette)? Bravi: è proprio il digiuno. Cioè, per essere precisi non è che in Africa - e nel Terzo Mondo in generale - il digiuno sia proprio voluto, diciamo che viene assiduamente praticato un po' così per hobby (tra una partita a golf e un aperitivo in centro), ma i risultati in quanto a forma fisica sono ineccepibili. Magrezza estrema, sguardo attento e assenza totale del vero nemico delle donne: la cellulite! Per dovere di cronaca, essendo noi dei relatori esperti, riteniamo giusto specificare che lo "sguardo attento" è sostanzialmente dovuto alla normale allerta necessaria a salvarsi la vita in caso arrivi inaspettatamente il felino di cui sopra, l'assenza di cellulite invece è più che altro causata proprio all'assidua pratica del digiuno.

Molte associazioni umanitarie infatti, visitando capillarmente le tribù e gli agglomerati umani dei paesi in via di sviluppo, hanno dichiarato di essere rimasti assai colpiti dall'avanzamento delle conoscenze in nutrizione esposte dagli abitanti! Quasi tutti gli indigeni, infatti, consci degli enormi benefici del digiuno, hanno addirittura spesso rifiutato le derrate alimentari donate loro sostenendo che

mangiare avrebbe fatto malissimo al loro tenore di vita. Nel dirlo, alcuni di loro sono addirittura caduti in un sonno profondo annoiati dalla scarsità di nozioni scientifiche dei missionari.

Il digiuno. Ma ci pensate? Ora, scherzi a parte, abbiamo impiegato gli ultimi 20 anni per far capire che un caffè non è considerabile come una colazione. Abbiamo istituito scuole di specializzazione, università e masters per erudire il nostro personale sanitario sulla corretta elaborazione di programmi-alimentari e poi, in barba a tutti, un gruppo di incompetenti inizia a ridicolizzare una corretta cultura alimentare promuovendo e sostenendo il digiuno: ma stiamo scherzando?

Ci sono Paesi del mondo nei quali le carenze alimentari mietono più vittime delle guerre. Ci sono Paesi del mondo nei quali le vitamine sembrano quasi una presa in giro perché di "vita" ce n'è poca, ma di "mine" (anti-uomo) tantissime.

Ci sono Paesi del mondo in cui i bimbi sono denutriti ancor prima di nascere e noi, noi dei Paesi "sviluppati", che rischiamo di morire per eccesso di calorie, invece di permettere lo svilupparsi di un giusto livello culturale ce ne usciamo fuori con questa "stronzata" del DIGIUNO come metodo per vivere più a lungo. Che scienziati, eh?

Con quale espressione potremo rispondere alle nostre pazienti anoressiche, adesso? Come potremo controbattere quando ci sentiremo dire che negli ultimi tre giorni una ragazza di sedici anni si è nutrita con mezza mela e due limoni? Come potremo spiegare che gli estremismi non servono? Come potremo far capire che il digiunare abbatte il metabolismo basale, permette lo smantellamento delle masse muscolari magre e anticipa i danni epidermici e l'invecchiamento?

*In questo mondo fatto di bianco o nero; in questa società nella quale qualsiasi forma tu abbia, se non sei magro sei grasso; in questa società dell'immagine nella quale solo la bellezza pare essere un valore, mentre il congiuntivo è divenuto un collirio per la congiuntivite, noi, soli, lottiamo per una capacità corretta di saper definire il **grigio**.*

Dopotutto, il grigio è un classico, va bene con tutto. Ciò che non va bene, nelle nostre società opulente, è il proporre metodologie sconsiderate come il digiuno.

Perché? La risposta è semplice: perché nei Paesi nei quali il digiuno viene praticato per causa di forza maggiore non esiste mai la possibilità di abbuffarsi, non c'è la possibilità di compensare entrando in pasticceria e "spararsi" un intero cabaret di croissants alla crema...ma da noi sì! Nei Paesi in via di sviluppo le scelte sono solo due: o si digiuna oppure (se "va di culo") si mangia poco e male. Nelle nostre terre di origine, invece, il digiuno altro non farà che aumentare un già spropositato bisogno di cibo, portando le persone sempre di più ad abbuffarsi, forti del fatto che il giorno precedente sono state così brave da digiunare! Chiunque parli di digiuno da un punto di vista terapeutico a scopo dimagrante, probabilmente ignora le più fondamentali leggi scientifiche che hanno consentito la sopravvivenza anche nei campi di sterminio. Il nostro corpo è sopravvissuto a sette milioni di anni di evoluzione per la sua capacità di adattarsi. Adattamento significa che, privandosi del cibo, non si farà altro che rallentare volutamente il proprio metabolismo. Il corpo sopravvive sempre perché possiede la sola cosa che il genere umano non ha più: la pazienza. Il corpo se ne sta lì a subire diete drastiche o digiuni sapendo perfettamente che arriverà - prima o poi - l'invito ad un compleanno o a un matrimonio, e in quel giorno egli potrà rifarsi delle privazioni subite accumulando tutte le calorie prima evitate. Ma il bello è che anche noi ne siamo perfettamente consapevoli, e molti di noi stanno iniziando a digiunare per potersi poi abbuffare senza sensi di colpa.

Tra abbuffarsi e digiunare esistono migliaia di sfumature di grigio che consentono uno spazio di lavoro e di consapevolezza. Non può essere tutto giocato tra "mettere" o "togliere", ma si deve tornare a poter "dosare", capire, conoscere.

Come due chef (che assaggiano ma non si abbuffano), o come due sommelier (che degustano ma non si ubriacano), noi continueremo a chiedere ai nostri pazienti di fare sempre e comunque la sola cosa che potrà salvar loro la vita permettendo di vivere a lungo, che però non è il digiunare, ma una cosa ben più semplice che ultimamente pare passata di moda: **pensare**.

Dot. Fabrizio Borghetti

www.fabrizioborghetti.it

Laureato in Scienze e Tecnologie del Fitness e dei Prodotti della Salute presso la Facoltà di Farmacia dell'Università di Camerino

Eat Coach®

Economista Dietista

Educatore Alimentare

Paleo Diet Consultant

Zone Consultant

RKC Certified Instructor

SFG Certified Instructor

FKDA Kettlebell Trainer

Bulgarian Bag Instructor

Preparatore Atletico EFA

Personal Trainer AIPT

Functional Trainer F.I.F.

Scrittore

Dot.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

SFG Certified Instructor

FKDA Kettlebell Trainer

Bulgarian Bag Instructor

Personal Trainer

Functional Trainer