

# IL PERSONAGGIO

## ALESSANDRA SAGRATELLA

Se dovessi descrivere con poche parole **Alessandra Sagratella**, userei questi termini: competenza, entusiasmo, curiosità, determinazione, umanità; qualità cementate dal suo sorriso contagioso. Alessandra è una persona solare, che ha la dote di saper ascoltare (non solo sentire) gli altri, cercando di insegnare loro, prima di tutto, una filosofia di vita: l'amore verso se stessi, la consapevolezza delle proprie forze e dei propri veri bisogni. Il suo percorso professionale inizia con una laurea in Scienze e Tecnologie del Fitness e dei Prodotti della Salute presso la Facoltà di Farmacia dell'Università di Camerino, città in cui è nata e vissuta fino a pochi anni fa; prosegue con l'ottenimento di svariate qualifiche - Educatrice Alimentare, Eat Coach, Personal Trainer e Functional Trainer, RKC-1 (Russian Kettlebell Challenge) e SFG-1 (Strong First) Certified Instructor, Bulgarian Bag Instructor, FIKDA Kettlebell Trainer, Zone-Consultant e Paleo-Diet Certificate by Prof. Loren Cordain - che, con molte probabilità, nel momento in cui state leggendo saranno già aumentate, vista l'energia con la quale continua a seguire work-shop multidisciplinari ed eventi per ampliare le sue conoscenze in ambito alimentare e sportivo. Oggi Alessandra insegna "La corretta attività fisica per il dimagrimento" presso la Facoltà di Farmacia dell'Università di Camerino (sede distaccata di San Benedetto del Tronto) al corso di Tecniche Estetiche, e si divide tra lo studio di Camerino e quello di Pievesestina di Cesena, dove ha anche fondato, insieme al collega Fabrizio Borghetti, ALFA ZONE®, una speciale scuola in cui vengono insegnate le tecniche di base per poi allenarsi ovunque. ALFA ZONE® è per i fondatori - che hanno fuso nella parola ALFA le prime due lettere dei loro nomi, Alessandra e FABrizio - un punto d'incontro delle loro eterogenee esperienze in quella che hanno definito la loro "zona" finale, anche se essa è in realtà l'inizio di un cammino. Perché, come dice Alessandra: *"Non c'è un vero punto di arrivo, ma ci sono soltanto mille punti di partenza."*

di Patrizia Papini



**Buongiorno Alessandra; sul suo biglietto da visita leggo tante qualifiche, alcune delle quali non riesco a decifrare. Una di queste - EatCoach - mi ha colpito molto: cosa significa? E' un'altra trovata che viene dagli USA?**

*Fino a non più di una ventina di anni fa, per parlare col fidanzato si scendeva in strada muniti di gettoni telefonici per effettuare una chiamata da una cabina telefonica; oggi ognuno di noi ha un telefonino, col quale vive quasi in simbiosi e del quale pensa di non poter fare a meno. Il tempo passa, le esigenze cambiano, pochi decenni or sono il cibo era sinonimo di benessere, ora è un killer pronto a uccidere. Da una parte abbiamo un esercito di bimbi in sovrappeso in età scolare e dall'altra un proliferare dell'eccessiva magrezza vista come valore assoluto. Negli ultimi 20 anni i messaggi editoriali o televisivi a sfondo sessuale sono centuplicati, ma assistiamo ad un netto calo della frequenza dei rapporti sessuali e della fertilità. Allo stesso modo, negli ultimi 20 anni sono aumentati a dismisura i messaggi pubblicitari che spingono al consumo di junk-food e in questo caso, diversamente dal sesso, le persone consumano sempre più cibo spazzatura. Non crede che serva un nuovo tipo di professionalità che si affianchi a quelle già esistenti per tentare di insegnare che il cibo, in gran parte dei casi, non mantiene ciò che promette?*

**Quindi, Alessandra, ritiene che il cibo non sia che uno degli aspetti del problema?**

*Infatti: il cibo è vita, il cibo è amore, il cibo è calore umano. Ma quando la vita diviene troppo monotona e ripetitiva, quando ogni giorno inizia allo stesso modo e quando dopo ogni cena ci si corica sapendo che il giorno che seguirà non sarà altro che la fotocopia di quello che l'ha preceduto, si innesca spesso la necessità di compensare un vuoto. Quale modo più facile, allo scopo di compensare un vuoto, che riempire lo stomaco?*

**Allora la fame è solo un trucco?**

*Dubito che nel nostro mondo qualcuno possa dire di sentire veramente la fame o di averla provata almeno una volta. Noi abbiamo "le voglie", abbiamo bisogno di "coccole dolci", abbiamo "quel vuoto nello stomaco" che ci crea un fastidioso brontolio... ma la fame è un'altra cosa. Ciò che noi pensiamo sia fame è un bluff, è il tentativo del corpo di portarci a mangiare in modo da accantonare sotto pelle qualche altra caloria sotto forma di grasso.*



#### **Da cosa capisce quando non si tratta di fame?**

*Dalla risposta che ho dal paziente. A volte sono costretta a creare pasti proteici visti in un contesto più ampio della solita generalizzazione, che vede ogni dieta come iper-proteica ad eccezione di quella mediterranea. Quando propongo ad un paziente di fare colazione con del prosciutto o della bresaola e un caffè amaro, mi sento dare sempre la stessa risposta: "ma senza nemmeno un pochino di pane?". Provi a pensare se prendessimo un abitante del Centr'Africa o di qualche altro Paese in via di sviluppo: la risposta sarebbe la stessa? Certamente no.*

#### **Allora siamo tutti in balia del nostro palato!**

*Proprio così, ma questo non è un errore. L'errore è la dilagante ostinazione del "popolo delle diete", che si intestardisce nel voler dimagrire disperatamente, senza però smettere di dipendere dal proprio palato.*

#### **Ma se il nostro palato ci porta a farci ingrassare, allora il nostro corpo lavora contro di noi?**

*Il nostro corpo, da milioni di anni, lavora con uno scopo più grande di noi: la sopravvivenza. Se il nostro corpo riesce a garantirsi una sopravvivenza sicura, allora attiverà il secondo scopo atavico: la prosecuzione della specie. Questi due aspetti sono in quest'ordine di importanza, così come li ho elencati. Il corpo conosce cose che ancora noi non sappiamo; tanto è vero che, in caso di anoressia, il corpo impedisce nella donna la fertilità, causando una amenorrea temporanea. Il ragionamento è semplice: se il corpo è incerto sulla SUA sopravvivenza, impedirà l'inizio di una vita all'interno di se stesso, altrimenti la specie potrebbe perdere due elementi, invece di uno solo. In più, lo stress di una eventuale gravidanza potrebbe essere la causa della morte per iponutrizione della gestante. Come vede, le ho parlato di soli due scopi esistenziali atavici: la sopravvivenza e la prosecuzione della specie. La bellezza o la magrezza non sono qualcosa che il corpo ritenga importanti. A tale scopo il nostro organismo cerca di accantonare tutte le calorie che trova, per poter disporre di scorte alimentari in caso di calamità. Per poterlo fare, sfrutta con forza ogni nostra debolezza.*

### **Allora la cosa è assai più complessa di quanto si pensa?**

*Certo. Diversamente non ci sarebbero persone in sovrappeso. Il dimagrimento è un percorso faticoso, ricco di soddisfazioni, costruttivo, distruttivo, esaltante e spesso comico, che vede come protagonista la vita che abbiamo vissuto contrapposta al miraggio di quella che, da magri, vorremmo cominciare a vivere. La consapevolezza e la certezza che la magrezza sia il lasciarsi andare per la felicità si sta diffondendo troppo rapidamente, e con essa viaggia parallela la continua delusione per il fallimento o la caduta per aver metaforicamente inciampato su un cioccolatino.*

### **Quindi, cosa consiglia ai suoi clienti che vorrebbero dimagrire?**

*Consiglio di accettare un discorso più ampio della mera analisi di un programma dimagrante. Ogni dieta, se ci si pensa bene, è dimagrante. Lo sono sia le diete "di moda" che quelle "tradizionalmente ipo-caloriche", ma ogni persona che si sia mai cimentata nel voler seguire una dieta dimagrante sa perfettamente quanto sia difficile rinunciare al piacere del cibo senza che ve ne sia un altro, altrettanto piacevole, da poter sostituire immediatamente. Il lavoro dell'EatCoach è un lavoro difficile, che presenta sfumature motivazionali, psicologiche, psicosomatiche e alimentari; il tutto condito con una corretta attività fisica, che si contrappone all'uso del divano, il quale, a fine giornata lavorativa, spesso appare assai più attraente - ahimè - della palestra o delle scarpette da jogging.*

### **Penso stia parlando del progetto "un anno con AlfaZone", a cui mi accennava. E' così?**

*Sì, sto parlando proprio dell'assistenza che fornisco, in collaborazione con uno psicoterapeuta e con altre figure via via indispensabili, per costruire un vestito su misura per ogni paziente. Il percorso dura un anno e tutto è studiato per consentire al paziente, ad un certo punto, di lasciare l'assistenza, sapendosi organizzare e motivare da solo in modo da non perdere la forma fisica faticosamente acquisita.*

### **Il suo percorso ha un margine di errore e di fallimento?**

*Sì, come ogni percorso: il paziente viene aiutato con ogni mezzo a trovare dentro di sé la forza di proseguire e di raggiungere l'obiettivo, ma può accadere che, nonostante gli sforzi, il piacere del cibo o i vissuti personali del soggetto finiscano per diventare un ostacolo insormontabile. In quel caso, credo che la cosa migliore sia evitare l'accanimento terapeutico. Nessuno mangia allo scopo di ingrassare, l'aumento di peso è spesso solo l'effetto collaterale evidente di uno stile di vita sbagliato o incentrato sull'appagamento temporaneo di pulsioni che finiscono per illudere una gratificazione fittizia; allo stesso modo cerco di insegnare che il dimagrimento non sarà l'obiettivo finale, bensì l'effetto collaterale inevitabile del perseguire uno stile di vita sano e attivo. A questo scopo seguono personalmente i clienti durante le sedute di allenamento e avvio personalmente gli stessi verso i colloqui psicologici che forniranno il perno attorno al quale ruoterà gran parte della terapia cognitivo-comportamentale, terapia che verrà effettuata con lo psicoterapeuta individuato ad hoc. Se al paziente servisse una sauna, io ci sarò; se dovesse servire un trattamento di linfo-drenaggio, io ci sarò; se dovesse servire un supporto alle 23:00 durante un attacco di fame notturna, io risponderò al telefono.*

### **Quindi si tratta di prendere per mano una persona?**

*All'inizio sì, ma come in un percorso educativo, la persona sa perfettamente che un giorno non sarà più guidata, ma solo osservata da lontano al fine di evitare ricadute. E' come quando si insegna ad un bimbo ad andare in bicicletta: all'inizio - tolte le rotelline che danno sicurezza - si dovrà reggere la sella e tenere in equilibrio il neo-ciclista; poi, ad un certo punto, ci si accorgerà che sarà proprio il paziente ad aver bisogno di mettersi alla prova e vorrà pedalare da solo.*

### **Quindi è come un'educazione all'autostima.**

*Esatto. Le città dei Paesi industrializzati e ricchi sono troppo piene di persone che ritengono di avere una bassa autostima causata dall'aspetto esteriore; in verità la bassa autostima e il disamore sono derivanti dalla presunta debolezza dimostrata verso il cibo. Ma in questo caso la forza di volontà non c'entra. Per me, se il mangiare fosse vissuto come la carezza di un familiare o come la rassicurante coccola di una mamma, non ci sarebbe forza di volontà che potrebbe farmene privare. Tutto il lavoro si svolge nel convincere il paziente che nessun alimento potrà mai sostituire l'affetto o l'amore.*

