

LA SAGGEZZA DEL CORPO

# A PESO LIBERO

IN VACANZA I DIKTAT DIETETICI CADONO, PERCHÉ VINCE LA REGOLA DEL PIACERE. E SE FOSSE QUESTA LA CHIAVE GIUSTA PER UNA BUONA ALIMENTAZIONE?

di Grazia Pallagrosi

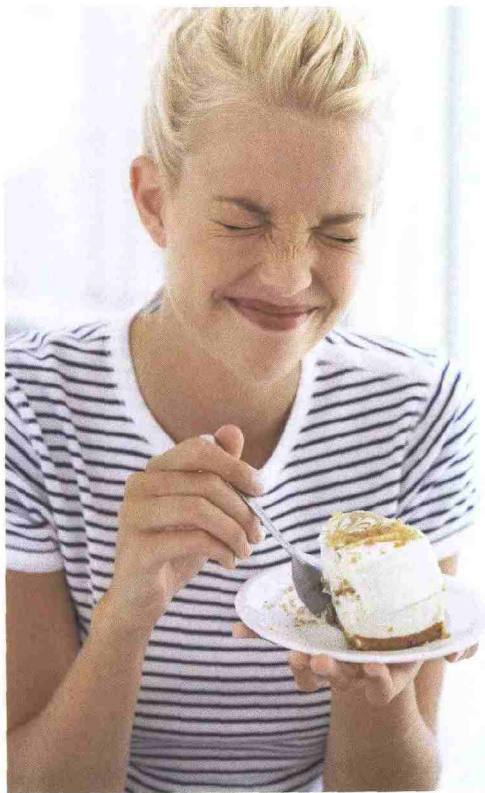
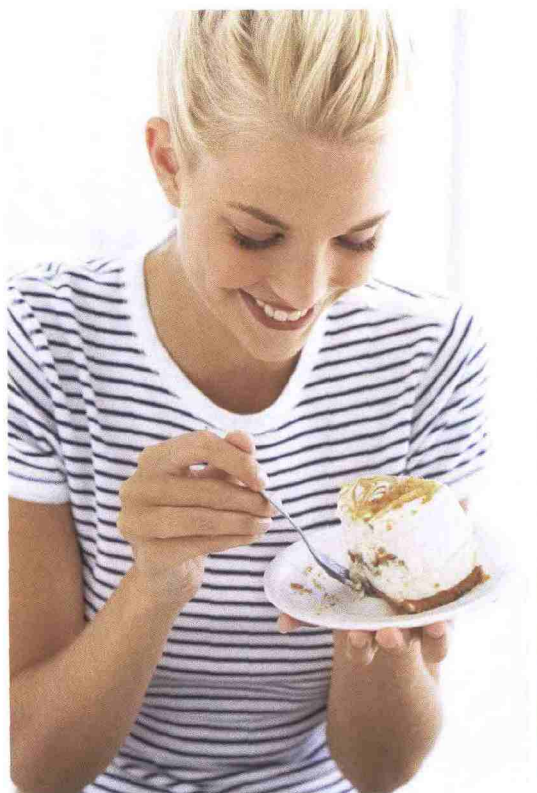
**T**utte le cose che mi piace fare nella vita sono illegali, immorali o fanno ingrassare», si lamentava il grande critico teatrale Alexander Woollcott, più di mezzo secolo fa. Come dargli torto? Da sempre il piacere è legato alla trasgressione di regole. Così sono nati i tabù alimentari che santificano la linea e demonizzano i cibi più golosi, dimenticando che, chi si priva dei cibi preferiti, non abbassa solo il bilancio calorico, ma anche quello emotivo. Perché a tavola non ci si nutre soltanto, ma si provano anche emozioni, che innescano quel meccanismo psico-neurologico chiamato piacere. Un fattore basilare nell'equilibrio umano, catalizzatore di giochi ormonali che bloccano gli effetti dello stress e ricaricano il sistema immunitario. Lasciarsi andare a tavola, quindi, può far bene. Lo sperimentiamo in vacanza, quando la sospensione degli impegni quotidiani riguarda anche il cibo, e nessuno si sente in dovere di mettersi a dieta. Anzi, si va più

spesso a mangiare fuori, non si rinuncia al gelato e si ritrova, tra chiacchiere e buon vino, il gusto conviviale. Nessuno (o quasi) torna dalle vacanze con una taglia in più e tutti rimpiangiamo poi l'effetto benessere di quella "vita libera". «Il tentativo di controllare il piacere attraverso divieti lo rende ancor più travolgente», dice lo psicoterapeuta Giorgio Nardone, direttore della Scuola di specializzazione in psicoterapia breve strategica di Arezzo, autore del libro *La dieta paradossale* (Ponte alle Grazie).

**C**he dice ancora: «Se invece mi concedo ciò che mi piace, dopo un po' l'irresistibile oggetto del desiderio diventa meno irresistibile, e quasi spontaneamente arriverò a farne a meno». Il dubbio che sorge riguarda l'aumento ponderale nel periodo di "libertà alimentare": se andiamo a peso libero, quanto può salire l'ago della bilancia? In realtà non sale, a patto che mangiamo quello che ci piace

soltanto nei tre pasti principali: colazione, pranzo e cena. Per il resto, non uno snack! In questo modo si fanno "collaborare" piacere e dovere senza metterli in contrasto: si entra nella condizione di poter scegliere in base ai propri desideri, mantenendo il vincolo dei tre appuntamenti quotidiani. Risultato? La quantità di cibo si equilibra naturalmente perché, come insegnano la fisica e la biologia, se eliminiamo i fattori esterni che influenzano in modo negativo il funzionamento di un sistema - in questo caso i divieti che rendono irresistibile il cibo - il sistema stesso tende ad autoregolarsi. Si mangia esattamente ciò che serve, non una caloria in più». Sempre in questo spirito, nel libro *In forma senza diete* (Morellini Editore), la giornalista scientifica Marie Belouze-Storm esorta le ragazze a dimagrire senza perdere il gusto della vita. Con una serie (giocosa) di indicazioni pratico-strategiche. Ne abbiamo scelte alcune.

GETTY IMAGES/LAURA RONCHI



### 1 Fantasticare di gusto

*Cosa vi piacerebbe mangiare oggi? In che modo? Con chi? Invece di allontanare dalla mente l'immagine di torte e lasagne, fantasticate pure sui cibi preferiti, ricordando le sensazioni più amate ed evocando sapori, odori. Lasciatevi trasportare dalle emozioni autoindotte per scegliere cosa mangiare in giornata: è un trucco usato in psicoterapia per eliminare la paura di perdere il controllo.*

### 2 Masticare la fame

*Coerentemente con lo "stile libero", in spiaggia cadono i divieti nei confronti di panini, gelati e pizzette, che in fondo hanno un buon contenuto in proteine e carboidrati: basta abbinarli a una porzione di frutta e/o verdura per comporre un pasto completo non troppo calorico. Sandwich e pizzette, tra l'altro, rispetto a molti prodotti considerati più favorevoli alla linea (yogurt, formaggi light o sostitutivi del pasto) impegnano maggiormente la masticazione, che stimola il centro cerebrale della sazietà.*

### 3 Giocare al baratto

*Cioè barattare i cibi più sfavorevoli con altri ugualmente gratificanti, ma meno calorici. Esempio? Un pezzo di fragrante baguette contro la brioche piena di grassi saturi, la Coca light al posto del succo di frutta, o la zuppa di pesce al posto del fritto misto.*

### 4 Concedersi il lusso

*Ristoranti tipici, pranzi conviviali, dinner sulla spiaggia... In queste occasioni "pericolose" il trucco c'è ma non si vede: basta puntare sull'eccellenza. Esempio? Una misera porzione da 50 g di spaghetti diventa irresistibile se il sugo è un tripudio di molluschi e crostacei profumati. E per i secondi vale lo stesso principio: ordinate pesce pregiato, perché branzini, spada e salmoni selvaggi vengono cucinati in modo essenziale (senza grassi) proprio per non alterarne il gusto eccezionale.*

### 5 Tenere il ritmo

*Mangiare lentamente è un ottimo trucco dimagrante. Nel cervello, infatti,*

*i centri neurologici della fame restano accesi solo per 20 minuti alla volta: se riuscite a superare questo lasso di tempo, automaticamente ridurrete le quantità di cibo. Qualche astuzia per tirare in lungo a tavola? Prima di portare alle labbra un nuovo boccone assaporate fino in fondo il precedente; bevete lentamente; posate la forchetta tra un boccone e l'altro...*

### 6 Smascherare le associazioni a delinquere

*Cioè abituatevi a scovare il nemico in certe combinazioni insidiosamente offerte dal quotidiano trash-food-trend. L'hamburger con patatine fritte, per esempio, una tantum non è letale, ma lo diventa se completate il menù con un gelato e una bevanda gassata. Lo stesso vale per le torte salate, che da sole sono accettabili, ma sfiorano ogni tetto calorico se seguite da una fetta di Sacher o qualche pasticcino. E persino il salmone affumicato, principe di molte diete, diventa troppo grasso se servito dopo una pasta al forno o seguito da due bigné con panna.*