



in vacanza **NIENTE DIETA!**

Arrivi alla pausa estiva con la lingua di fuori e magari con qualche chilo di troppo. È normale perché l'ansia e lo stress aumentano la voglia di zuccheri e cibi grassi. Adesso rilassati e ricaricati di energia: il momento giusto per dimagrire è al rientro, quando sarai più stabile e motivata. Parola di esperta

Controllare quello che mettiamo nel piatto non solo richiede attenzione e pianificazione, ha anche un grande impatto sulla nostra quotidianità. Cambia il nostro modo di fare la spesa, modifica la convivialità familiare, necessita di maggior tempo in cucina e può diventare un fardello emotivo difficile da sopportare. Non è sempre quindi il momento giusto. Caterina Bianconi, psicologa, psicoterapeuta e sessuologa a Milano ci spiega perché anche il momento di cambiare regime alimentare va selezionato con cura.

La parola dieta racchiude in sé molti significati. Ce li può spiegare?

Decidere di cambiare regime alimentare non significa solo prendere la decisione di perdere peso. È un percorso molto complesso che coinvolge numerosi aspetti della nostra vita e, in primis, ha a che fare con l'immagine del nostro Sé che abbiamo costruito. Quindi da come ci vediamo con gli occhi della mente e come percepiamo la nostra immagine da uno specchio che spesso diventa il nostro più acerrimo nemico. E questo è a prescindere dal numero che leggiamo sulla bilancia e da come ci vedono gli altri. La nostra "vista interiore" è il risultato di molti fattori interconnessi tra loro: stato di salute generale, benessere emotivo, relazioni sociali, affermazione professionale e via dicendo. È un equilibrio complesso che, quando si incrina, può causare una vera e propria dispercezione corporea. Ci vediamo più grasse di quel che siamo. Riflesse nello specchio non vediamo noi stesse,

ma la rappresentazione mentale che costruiamo attraverso una serie di pregiudizi (Bias) ben radicati nel nostro cervello. Purtroppo sappiamo che questo fenomeno colpisce non solo chi soffre di disturbi alimentari, ma anche le donne normopeso. Da qui è facile capire che scegliere un regime calorico restrittivo ha una portata ben più ampia del pesare le grammature e scegliere gli alimenti giusti. È un processo che va gestito correttamente e per farlo, dobbiamo innanzitutto interrogarci sulla motivazione che ci spinge a perdere peso. Non ci sentiamo visti, apprezzati, considerati dagli altri? O è più un problema di auto-giudizio? Definire chiaramente l'obiettivo è il primo fattore di successo.

Come capiamo che non è il periodo giusto per mettersi a stecchetto?

In termini di motivazione e riuscita non tutti i momenti sono uguali. La determinazione nel seguire una dieta normalmente decresce in estate e durante le feste; è un tempo dedicato al relax, al divertimento, alla convivialità. Staccare la spina è fondamentale per il nostro benessere e va fatto con consapevolezza: se decido che mi godrò la pausa estiva, non posso poi sentirmi in colpa per ogni boccone di pizza o cucchiaino di gelato che metto in bocca. Se deve essere vacanza, lo sia a tutto tondo. Poi, al rientro, posso pianificare la data in cui cominciare. ➔

IDENTIKIT

La psicosessuologa a tutto tondo

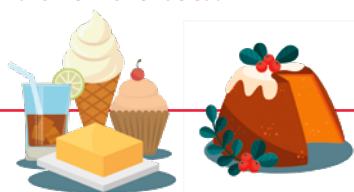
Psicologa, psicoterapeuta e sessuologa, è specializzata nel trattamento dei disturbi del comportamento alimentare ma anche dei problemi di coppia. Caterina Bianconi, inoltre, si occupa di sostegno psicologico quando si affronta la procreazione medicalmente assistita.

JUMP FOTO, 123RF



Quali sono I PERIODI NO

Secondo una ricerca pubblicata su BMC Public Health (2021) il nostro stile di vita viene largamente influenzato dalla stagionalità. L'estate e le feste (dicembre) sono i momenti meno favorevoli per iniziare una dieta. Si tratta dei periodi in cui la motivazione decresce e gli impegni sociali rendono meno praticabile modificare il proprio regime alimentare. Perché andare controcorrente? Se impariamo ad ascoltarci, faremo meno fatica.



→ settembre, insieme a gennaio, in genere sono i mesi più favorevoli per darsi degli obiettivi. In questi periodi la spinta a iniziare nuovi progetti e il desiderio di recuperare buone abitudini possono impattare positivamente su determinazione e costanza. Anche perché il supporto di partner e familiari può svolgere un ruolo determinante nella riuscita e durante i mesi estivi è piuttosto difficile ottenere la collaborazione degli altri componenti della famiglia. Al contrario, al momento della ripresa, la voglia di ricominciare con il piede giusto è contagiosa. È dimostrato che nel caso in cui entrambi i partner partecipino a un programma di perdita di peso, il reciproco supporto e la condivisione di obiettivi massimizzano le possibilità di successo.

Quali sono i principali fattori ostacolanti quando si decide di perdere peso?

Oltre a quelli già citati, il nemico principale è lo stress; in questa

condizione il nostro organismo rilascia cortisolo, che può aumentare l'appetito e le voglie per cibi ad alto contenuto di zuccheri e grassi. Poi anche alti livelli di ansia, disturbi psicologici di vario genere (depressione, attacchi di panico, fobie) che in fase post covid sono aumentati e mancanza di supporto sociale limitano la percorribilità di un programma nutrizionale. Influiscono anche altri eventi significativi di cui tenere conto: se stiamo elaborando un lutto, siamo appena diventate mamme o siamo in procinto di cambiare lavoro, è il caso di rimandare. Quando il nostro umore è deflesso, non ci sono spazio ed energia per affrontare una dieta. A quella decisione occorre arrivare carichi di entusiasmo e rilassati: per questo la fine dell'estate è il momento perfetto.

Quando ci si sente emotivamente stabili, con il supporto di un nutrizionista ci si può dare obiettivi realistici e programmare un preciso piano per raggiungerli, in modo che la routine quotidiana pianificata sia facile da rispettare.

La strategia vincente in poche parole?

Oltre all'affiancamento di un nutrizionista, anche il terapeuta può svolgere un ruolo fondamentale in questo processo. Si può cominciare con la definizione dei fattori che concorrono al nostro malessere, come per esempio la disamina di ostacoli e tentativi di pregressi fallimentari riguardanti la dieta, utili a capire cosa non ha funzionato e a trasformarli in un supporto alla comprensione in grado di facilitare il raggiungimento degli obiettivi. Non si può però pensare di ottenere tutto subito: all'interno di questo processo un elemento fondamentale è la gradualità: si possono individuare sotto-obiettivi propedeutici al risultato finale.

5 TRUCCHI PER GODERSI L'ESTATE E PIANIFICARE LA REMISE EN FORME AL RIENTRO

1

Asseconda le tue preferenze: concorrerà ad abbassare i livelli di stress e ad arrivare ricaricata a settembre. Ristoranti, pranzi al sacco, cene in casa: vale tutto purché tu ne abbia voglia.

2

Dai spazio alla socialità e coltiva le relazioni: l'interazione sociale riduce i livelli di stress, ansia, depressione e aumenta la sensazione di felicità. Vai in vacanza con chi ti fa stare bene.

3

Definisci i tuoi obiettivi per settembre: le ferie possono rappresentare un momento sufficientemente tranquillo e lucido per creare un piano concreto, graduale e sostenibile per la ripresa. Scegli per esempio quale attività fisica fare, quante volte a settimana e con chi.

4

Individua potenziali alleati: l'estate può essere un ottimo momento per capire chi, in famiglia o tra gli amici più stretti, potrà condividere con te un percorso alimentare simile.

5

Che tu sia al mare o in montagna, fai il pieno di sole: l'esposizione quotidiana gioca un ruolo significativo nella regolazione dell'umore e nel benessere mentale.



*Se stai elaborando
un lutto, sei in procinto
di cambiare lavoro o sei
a corto di energie, non
devi metterti a dieta*

Una dieta per esempio deve essere sostenibile in termini di tempo, non tenerci in ostaggio ai fornelli: le ricette devono essere semplici e veloci da cucinare, magari adatte anche al resto della famiglia.

Non consiglio poi regimi troppo restrittivi e con alimenti punitivi. Se ciò che mangiamo rispecchia i nostri gusti, è più facile far scendere l'ago della bilancia.

Occorre poi mettere a fuoco una serie di soluzioni possibili per allentare il sovraccarico emotivo e proseguire con la strutturazione di un programma graduale dove via via il soggetto propone una serie di opzioni in funzione delle proprie esigenze. Se si sceglie un'attività fisica, è meglio cominciare con uno sport che non preveda il controllo delle calorie bruciate, ma optare per quello che ci fa stare bene. Meglio un'ora di Pilates con una collega in pausa pranzo che una corsa contro voglia alle 7 del mattino. Si inizierà col praticarlo una volta alla settimana, alzando progressivamente il tiro.

Si possono anche usare trucchi salva-tempo: se porto i bambini in piscina, nuoto insieme a loro. Queste strategie possono essere prima anche solo immaginate e poi realizzate; durante il percorso verranno monitorate e validate insieme all'esperto in modo da procedere allineati.