

## ALIMENTAZIONE

# È ora di dire basta alle diete?

di Nina Gigante @nina\_giga

Accettare il proprio corpo e seguire l'istinto. L'idea, lanciata in America, è pensata soprattutto per convincere le diet addicted a desistere. Ma può funzionare?



**Q** uanti soldi hai speso cercando di perdere peso fra abbonamenti in palestra, libri sulle diete, barrette proteiche e contapassi? Caroline Dooner, creatrice di un podcast e di un profilo Instagram di enorme successo che ora è diventato anche un libro, *The F\*ck it Diet, Anche basta con la dieta. Mangiare è semplice* (Sonzogno), non ha dubbi. Se anche tu, come lei, hai provato di tutto per dimagrire allora sei una professionista delle diete. Pensato per aiutare chi è cronicamente in lotta con il peso, il libro invita ad avere verso il cibo un atteggiamento nuovo e libero da schemi. «Io stessa tentavo di riacquistare il controllo sul peso con un nuovo regime alimentare. Ero convinta che se fossi riuscita a seguirlo religiosamente, alla fine sarei stata magra e felice. Ma i chili poi tornavano e la felicità è arrivata scendendo da questa giostra. E da quando ho ripreso a mangiare fidandomi del mio istinto il peso si è stabilizzato». Dietro all'istinto di cui parla Caroline c'è un trend molto di moda, il cosiddetto *Trust your body movement* (Fidati del tuo corpo), un modo diverso di guardare al proprio fisico, più positivo e non punitivo: perché non accettare qualche grammo extra di morbidezza? Un giudizio decisamente critico sulle diete si tro-



**LA DIETA INTUITIVA LIBERA LA MENTE DALL'OSSESSIONE DEL PESO E LE ENERGIE VANNO IN ALTRI PROGETTI, PRIMA RIMANDATI PERCHÉ CONTAVA SOLO DIMAGRIRE**

#### ANCHE SUL WEB

Kelsey Miller (nella foto sopra) è una scrittrice di New York che per il sito Tefinery29 ha creato l'Anti-Diet Project, che ha avuto un grande successo.





va anche in un altro libro appena uscito, *La Via della Leggerezza* (Mondadori), scritto da Franco Berrino, direttore del Dipartimento di medicina preventiva e predittiva dell'Istituto nazionale dei tumori di Milano, e Daniel Lumera, esperto di scienze del benessere e della qualità della vita. «Dietologi e nutrizionisti devono riconoscere il loro fallimento» dice Lumera. «L'obesità è in aumento e chi è in sovrappeso fatica a mantenere il peso forma». Anche da loro arrivano una serie di consigli per avvicinarsi al cibo in modo giusto: «Proviamo a sentire quello che mangiamo, mentre lo gustiamo» prosegue Lumera. «Mastichiamo lentamente, facciamo caso a come ci sentiamo il giorno dopo a seconda di quello che abbiamo portato in tavola». Vediamo allora perché, come spiega Caroline Dooner, non conviene essere sempre a dieta. E perché, come suggeriscono Berrino e Lumera, quando si parla di cibo bisogna tenere conto anche delle emozioni».

#### Non serve tenere sempre il peso sotto controllo

«Vogliamo tutte essere belle, visto che ci hanno insegnato che dobbiamo esserlo per la nostra futura felicità, carriera, vita amorosa, per il nostro brand personale su Instagram» sostiene Caroline Dooner. «Ma io sono convinta che le diete e l'insoddisfazione nei confronti del proprio corpo siano la causa dell'aumento di peso, non la cura. E la scienza lo conferma. Il nostro organismo è programmato per avere paura della fame. Non comprende che, con la dieta, stai tentando di entrare in un paio di jeans, magari assurdamente piccoli. Nell'organismo scatta la carestia e ci si attrezza a combatterla per sopravvivere. L'ormone della fame, la grelina, che aumenta ogni volta

che sei a dieta, ti rende affamata e, per conservare energie, rallenta il metabolismo. Più fai diete più questo meccanismo si innesca: si diminuisce e poi si aumenta di peso, il famoso effetto yo-yo».

#### RIFLESSIONI INTORNO AL CIBO

Caroline Dooner, nelle 270 pagine di *The F\*ck Diet*, accompagna il lettore a capire come, mangiando all'inizio quello che si vuole, si arrivi ad avere con il cibo un rapporto equilibrato e non più ossessionato dalle diete. Nel libro *La via della leggerezza*, invece, Berrino e Lumera spaziano a 360 gradi su uno stile di vita che alleggerisca il corpo e l'anima, con consigli che puntano sulla qualità degli alimenti e sulle pratiche ayurvediche.

#### La prova da fare

Come si fa allora a stare a dieta dalle diete? Per prima cosa, suggerisce Caroline Dooner, smettila con le restrizioni. Se sai di poter mangiare biscotti ogni giorno, e non solo nel momento in cui "sgarri", non hai bisogno di finire un intero pacchetto nell'unico momento in cui te li concedi. Per i primi giorni magari a colazione sceglierai cappuccino e brioche, ma non sarà sempre così. La bussola del tuo organismo punta al benessere: spezzando il circolo vizioso delle oscillazioni della bilancia, ti stabilizzerai sul peso più adatto a te. «Abbiamo dei range definiti, controllati dall'ipotalamo, che regola l'efficienza metabolica necessaria per mantenerci vicini al peso in cui il corpo si sente meglio. È lì che l'organismo tornerà» spiega. C'è poi un ultimo aspetto. «Accettare di vivere con un fisico, probabilmente, non filiforme. E non aver paura di ingrassare un po'».

#### Ma l'intuito va allenato

Diete e rinunce allora non servono? «In realtà abbiamo bisogno di regole, proprio perché abbiamo perso la capacità di ascoltarci» risponde Daniel Lumera. «Premesso che per il nostro

benessere conta lo stile di vita, se vogliamo metterci a dieta dobbiamo introdurre esercizi di respirazione e la pratica della meditazione. Bastano 21 respiri, ad occhi chiusi, che ci sintonizzano sui nostri veri bisogni. Sul nostro intuito, appunto, che viene dal latino "vedere dentro", irrinunciabile per aspirare anche a un cambiamento esterno. Le diete non servono invece quando mancano l'energia e la consapevolezza di affrontare determinate situazioni o emozioni e si cerca nel cibo una momentanea gratificazione. In questi casi occorre lavorare anche sul piano emotivo, per rimuovere quei meccanismi inconsapevoli, di tipo difensivo, che scatenano una fame in cui il bisogno o il piacere di alimentarsi non c'entrano».