

Mai più Diet



Paura di ingrassare? Mangia! È l'insolita teoria di una scrittrice americana che, dopo averle tentate tutte, ha deciso di mandare a quel paese calorie e buoni propositi. E in un libro, giura che funziona

di **Ludovica Re** - foto **Heather Hixon**

La rivelazione, la scrittrice americana Caroline Dooner l'ha avuta la mattina del suo ventiquattresimo compleanno, quando ha mangiato, tutti in una volta, venti pancake di zucca e farina di mandorle senza zucchero. Poi si è guardata allo specchio e si è chiesta: «Passerò tutta la vita così? A contare calorie e cucinare cibi senza un minimo di gusto, che sarò destinata a consumare in religiosa solitudine? Perennemente a dieta ed eternamente insoddisfatta?». La risposta la trovate in quella che è considerata la bibbia anti-sacrifici del momento, *The F*ck It Diet. Anche basta con la dieta. Mangiare è semplice* (in uscita il 18 aprile per Sonzogno), un mantra stampato perfino su T-shirt e shopping bag, con messaggi motivazionali che la stessa autrice ha fatto produrre. In una si legge: “The F*ck It Diet mi dà l'energia di cui ho bisogno per lottare contro il patriarcato”. Perché quella di Dooner è più che un non-regime alimentare: è una battaglia a favore del corpo (o meglio di tutti i corpi) delle donne, per dimostrare che possono esserci validi motivi per mandare a quel paese una dieta. Soprattutto se si tratta di un regime alimentare inadatto al proprio stile di vita, forzato, eccessivamente rigido o poco realistico. Ecco sei utili argomentazioni su cui vale la pena di riflettere, prima di mettersi a stecchetto.

Mai sottovalutare il proprio istinto

Secondo uno studio di *Health at Every Size*, dopo due anni di ricerche su due gruppi distinti di donne sovrappeso, metà delle quali messe a dieta e obbligate a fare esercizio fisico, le altre invitate a seguire gli impulsi della fame, il risultato fu che in entrambi i casi il peso non si discostò molto da quello iniziale. Ma mentre per le forzate della dieta i parametri di salute e autostima erano peggiorati, le “intuitive” stavano decisamente meglio. È la nostra cultura che associa la magrezza alla salute (vi dice qualcosa l'ortorexia?), ma non sempre l'equazione è vera.

Le diete falliscono. Tu no

È scritto nelle statistiche: l'85 per cento delle diete non raggiunge lo scopo e, entro cinque anni, il peso faticosamente perso si riprende. Spesso, anche di più. L'effetto yo-yo è il danno collaterale del considerare una persona come una somma di funzioni biologiche, e non di emozioni o aspirazioni.

Quella delle diete è (anche) un'industria proficua

Sessanta miliardi di dollari l'anno. È il fatturato delle sole aziende americane che si occupano di bellezza, salute e perdita di peso. È stato facile, negli an-

ni, “ammalarsi” di perfezionismo sotto i diktat di nuove mode e di abili campagne di marketing. Dooner instilla il dubbio che questo terrorismo alimentare, la corsa verso il cibo ultrasalutare e perfetto, così come molte manie nutrizionali esasperate siano talvolta frutto di un globale “inganno”. Di certezze non ne avremo mai, e l'attenzione alla qualità di quello che si mangia resta imprescindibile, ma un invito alla consapevolezza e al ritorno alla gioia di stare a tavola insieme può solo farci bene.

Essere magre non aumenta l'autostima, ma l'ossessione verso il cibo

Pianificare con cura cosa e quando mangiare, contare calorie, carboidrati, mandorle, collezionare barrette di proteine e snack salutisti servirà – forse – a perdere qualche chilo, ma rischia di generare un senso di frustrazione inappagabile. La verità è che la magrezza non necessariamente genera felicità, tutt'altro. In più, quando siamo infelici o ansiosi mettiamo in moto neuro-ormoni che fanno aumentare l'appetito. Un circolo vizioso che, secondo Dooner, può minare, oltre che il corpo, anche il nostro benessere psicologico. Lo stesso effetto negativo possono averlo troppi obblighi e rinunce.

I divieti fanno male. Quasi come lo zucchero

Le restrizioni caloriche provocano una reale dipendenza dal cibo e abbassano il nostro metabolismo. È il nostro organismo a essere programmato così: “sente” che i nutrienti scarseggiano e immagazzina il surplus calorico anziché bruciarlo. Si tratta di una reazione chimica e ormonale assolutamente naturale,

per garantirci la sopravvivenza. Purtroppo, una volta che il metabolismo si è “gustato”, anche la nostra capacità di sentire il nostro corpo e di capire quello di cui ha bisogno può modificarsi. Alla fine di una dieta, insomma, si rischia di mangiare di più e peggio, ingrassando più velocemente.

Avere appetito è normale

Avete fame? Mangiate. Avete voglia di quella libidinosa fetta di torta di crema chantilly? Prendetela. Volete farvi un ricco aperitivo? Invitate un'amica. Secondo i racconti di chi ha sposato la filosofia di *The F*ck It Diet*, quando il cibo smetterà di essere colpa, punizione, giudizio o paura, ve ne libererete. Dooner lo chiama “processo di neutralizzazione” e va di pari passo con la fiducia verso se stesse e la capacità di intuire di quali alimenti abbiano veramente bisogno. All'inizio il peso aumenterà, poi però, lentamente e senza sforzo, si arriverà al peso naturale. Il nostro, non quello delle pubblicità. ●

Un libro, un programma

L'autrice, Caroline Dooner, scrittrice e insegnante di yoga, vive a Philadelphia con il suo cane Molly Weasley (è il nome della madre maga dai capelli rosso fuoco in Harry Potter). Con il libro *The F*ck It Diet*, ha fondato una sorta di movimento anti-dieta che si sta diffondendo nel mondo. Il volume, in uscita il 18 aprile per Sonzogno in contemporanea con la pubblicazione americana, rappresenta la summa del suo metodo Info: thefuckitdiet.com.

