

«SMETTILA DI CONTARE LE MANDORLE»»

CONSIGLI NON RICHIESTI,
BOICOTTAGGI MASCHERATI
DA LUSINGHE, PAROLE
FUORI LUOGO:
GLI OSTACOLI
PIÙ INSIDIOSI
DURANTE LA DIETA
SONO I COMMENTI
DEGLI ALTRI

di **Laila Bonazzi**



LA PRIMA FRASE che non vogliamo sentire quando iniziamo una dieta viene pronunciata con spirito ottimista, ma è deleteria dal punto di vista psicologico: «E quando hai fame, puoi mangiare un bel frutto». Si suppone quindi già che avrò fame? Al mio sguardo spento di ogni gioia, la nutrizionista ha incalzato, sempre con tono incoraggiante: «Intendo qualsiasi frutto! Persino le banane o anche mezzo ananas!». Chiunque si sia mai trovato su questo percorso, per qualsiasi motivo, di salute o estetico, sa bene che oltre alle difficoltà canoniche si aggiungono quelle provocate da varie affermazioni, domande, perplessità altrui, che vengono esternate senza richiesta. Di recente una collega ha perso parecchio peso, in un lungo lasso di tempo, e le ho chiesto cosa rispondesse agli impiccioni di turno che volevano elargirle un parere a ogni costo: «Niente, perché ho seguito la dieta silente. Non l'ho detto a nessuno. E quando mi chiedevano se stessi cercando di dimagrire, negavo».

1. Faciloneria al potere

«Ma guarda che basta togliere pane e pasta. Devi pagare qualcuno per farlo?». Me lo sento dire più o meno ogni volta che decido di perdere qualche chilo», racconta un'amica a casa in maternità, «ora però la frase è cambiata. Si stupiscono che mi sia messa un po' a regime perché, pronunciato con tono preoccupato: "Ma stai ancora allattando!"». Oppure «Va be', ma guarda che le cosce le avrai sempre così, è la tua forma, non puoi cambiare». Un non incoraggiamento che può variare su altre versioni tipo «Eeeh ma dopo i 40 il corpo cambia, il metabolismo anche, non ci puoi fare molto». «Basta mangiare meno e di tutto un po'», altro mantra, forse un po' vintage, amato da nonne e zie tanto quanto «ma sei bella così come sei, ciccia».

2. Vade retro saputelli

La categoria peggiore, a mio parere. La dieta è come il calcio: è un attimo e sono tutti dieto-logici-allenatori. «Mentre mi lamentavo di aver

perso poco peso nonostante una certa fatica e un regime preparato ad hoc da uno specialista, mi sentivo dire: "Ma è perché stai facendo la dieta sbagliata, io per esempio..."», confessa Rosa, sui 50 anni. «Fai la Zona», «prova la Dukan», «la dissociata funziona sempre». Tutti ne sanno di più e si sentono in dovere di esprimerlo perché «devi fare esercizio se vuoi un dimagrimento a lungo termine». È la sensazione provata da Caroline Dooner, autrice di *The F*ck It Diet*, libro che ha dedicato ai «dietisti cronici» come lei. Ovviamente in questo percorso ha incontrato

molti evangelizzatori di un determinato regime: «Le persone cominciano ad avere la sensazione di conoscere l'unica vera via. Loro ci sono arrivati. La nostra via è quella giusta, la loro è sbagliata. Dobbiamo convertire i pagani che devono ancora vedere la luce e insegnare loro l'errore in cui stanno vivendo». A un certo punto ha deciso di liberarsi dal giogo del fattore peso ed è diventata evangelizzatrice della «dieta del fregarsene» del titolo, appunto: «Non importa quanto pesiamo: la nostra paura di essere grassi ci sta fottendo tutti quanti».

3. Diffidare dei ben intenzionati

Si sa che la strada verso l'inferno è lastricata di buoni propositi. Nonostante questo, le persone non riescono ancora a contare fino a dieci prima di donare parole di conforto (almeno così suonano ai loro orecchi). «Non c'è bisogno che conti le mandorle, un paio in più non fanno niente», ripete il mio fidanzato pensando di farmi un favore. Invece sì, non le conto per fissazione, ma perché così è scritto sullo schema. Non voglio pensare, ➤



È COME CON IL CALCIO:
TUTTI SONO ALLENATORI O
NUTRIZIONISTI. E SI SENTONO
IN DOVERE DI DIRE LA LORO

voglio solo seguire le indicazioni. Lo scrittore Luca Doninelli ha appena pubblicato un libro in cui racconta l'epico viaggio che l'ha portato a pesare da 140 a 90 chili (grazie alla dieta chetogenica, alla giusta dietologa e alla predisposizione psicologica adatta). *La dieta sono io* è un insieme di verità, grandi e piccole, magistralmente composte e nelle quali si può identificare chiunque abbia cercato di perdere anche solo due chili dopo le feste. Tra le frasi più sterili che l'autore si è sentito rivolgere spesso: «Come hai fatto ad arrivare a pesare così tanto?» e «Pensa a tua moglie, ai tuoi figli». Ovviamente la condizione di obesità non è eliminabile con la sola buona volontà o la «spronata» di qualcuno: «Molte persone, del tutto bene intenzionate, mi fecero presente che alcuni dei tanti eccessi di cui mi gloriavo non erano buoni, ma dopo tanti anni devo dire che le loro osservazioni non mi furono utili, magari perché io le presi nel modo sbagliato». È pur vero, ammette l'autore, che a volte le interferenze altrui aiutano ad aprire finestrelle su una realtà che ci rifiutiamo di vedere. Tra le altre considerazioni di Doninelli nelle quali ci si può ritrovare ci sono il tentativo (a solo vantaggio psicologico) di scendere un paio di chili sotto il peso fissato, per la gioia di avere uno spazio di manovra, e la sua strategia per contenere gli sgarri. Tutti abbiamo una tentazione di gola alla quale non vogliamo rinunciare, nel caso di Doninelli è la focaccia genovese. Suggerimento: «Una volta stabilite le cose alle quali non vogliamo rinunciare, occorre calendarizzare: prendere letteralmente il calendario e segnare il giorno in cui ci permetteremo questa o quella trasgressione, in modo che l'intervallo tra una trasgressione e l'altra sia sempre lo stesso. Oppure decidere (tenendo poi il conto preciso) che ogni trenta volte che passiamo davanti alla nostra panetteria acquisteremo la focaccia, le altre ventinove no».

4. Il girone degli invidiosi

Siete alla meta, o quasi. In ogni caso la dieta sta funzionando. Avrete beccato il momento giusto, il nutrizionista adatto, la condizione psico-ormonale ideale, qualsiasi cosa sia, gli effetti iniziano a vedersi. Ed ecco che arrivano: «Sì, ma ora basta dimagrire» oppure «Non esagerare però!» o ancora «Ma così sei troppo magra». Francesca



COMPOSTEZZA BRITANNICA
The Jane Austen Diet: Austen's Secrets to Food, Health, and Incandescent Happiness di Bryan Kozlowski (Turner, 23 €).

PROVOCAZIONI
*The F*ck It Diet. Basta con le diete. Mangiare è semplice* di Caroline Dooner (Sonzogno, 16 €).

MEMOIR IRRIVERENTE
La dieta sono io di Luca Doninelli (La nave di Teseo, 16 €).

racconta: «Mi sentivo rivolgere apprezzamenti simili, apparentemente lusinghieri, con toni però che suggerivano stessi sfiorando un disturbo alimentare. Non era ovviamente così, anche perché quel genere di problema ha motivazioni serie e profonde». Come suggerisce Barry Sears, presidente della Research Inflammation Foundation e noto ideatore della dieta Zona: «Il boicottaggio più classico che mi riferiscono le pazienti? «Guarda che poi ti segni, le rughe si accentuano». Niente di più sbagliato: con qualunque regime alimentare l'aspetto della pelle migliora subito. È l'effetto di mangiare più vitamine e meno *junk food*. A maggior ragione con la Zona, che è antinfiammatoria, grazie al grande apporto di polifenoli e acidi grassi omega 3. E l'infiammazione, ormai si sa, è tra le prime cause delle rughe e dell'invecchiamento precoce. Il mio consiglio: non ascoltateli, è solo invidia».

5. Le amiche vere, di buon senso

È una verità universalmente riconosciuta che una persona a dieta abbia bisogno di tanto in tanto di un consiglio. Su richiesta, però, e non elargito ad libitum. Lo scrittore Bryan Kozlowski stava per raggiungere un compleanno importante, uno di quei giri di boa in cui ci si ferma a pensare alla salute e al fisico che cambia. Si è rivolto alla sua musa ispiratrice: appassionato di letteratura inglese, ha indagato i romanzi e le lettere private di Jane Austen per capire cosa la scrittrice pensasse di cibo e forma fisica. È nato così il libro *The Jane Austen Diet*, in cui si sottolinea come le eroine dei romanzi fossero tutte fisicamente diverse ma sempre descritte come piacenti perché «Austen sapeva che i fisici in salute e attraenti possono avere «ogni possibile variazione di forma»». Un'attivista contro il *body shaming* ante litteram. Da una lettera si scopre che Austen considerava «la torta alle mele una «parte considerevole della mia felicità domestica»». In perfetto stile austeniano, la lezione che possiamo trarre dal libro è la moderazione. Cercare di godere del cibo, meglio se in compagnia e senza eccessi. Come in amore, Austen suggerisce che l'oggetto del desiderio, un uomo o una torta, sia sempre da osservare con il giusto, doveroso, distacco.