

STUDIO DIETISTICO  
DR.SSA FRANCESCA PAVAN

## SUGGERIMENTI PER UN CORRETTO COMPORTAMENTO ALIMENTARE



Testi e commenti  
a cura di Dr.ssa Francesca Pavan

Sessione Grafica  
a cura di Daiana Ormenese



### **MODIFICARE IL PROPRIO COMPORTAMENTO ALIMENTARE**

Crescere eccessivamente di peso fino ad arrivare al sovrappeso o all'obesità può avere conseguenze molto negative per la salute, fino allo sviluppo di numerose patologie come l'ipertensione arteriosa, le malattie cardio-vascolari, il diabete, e perfino alcuni tipi di tumori. Una considerazione importante è che chi desidera perdere peso deve sempre affidare a professionisti esperti nel settore, evitando sia il ricorso a diete drastiche o a pasti sostitutivi, che promettono risultati mirabolanti ed ovviamente quasi impossibili da mantenere poi nel tempo, sia al "fai da te" che, molto spesso, non porta altro che delusioni e frustrazioni. Altrettanto importante è porsi un obiettivo ragionevole del peso da perdere per migliorare il proprio stato di salute che spesso non ha niente a che vedere con il concetto di "magro" che viene socialmente proposto. Tutte le patologie di cui si è detto sopra, migliorano notevolmente se il calo di peso, da ottenere nell'arco di circa quattro-sei mesi, risulta compreso fra il 5 ed il 10% del peso iniziale. Questo non vuol dire, naturalmente, che ci si debba fermare qui, ma semplicemente che un calo di peso del 10%, dà già i suoi frutti in termine di salute. E' importante inoltre considerare che l'attenzione di chi vuole perdere peso non va tanto focalizzata sul calo di peso in sé, quanto sugli strumenti che possono aiutare ad ottenerlo e cioè la dieta e l'attività fisica.



## LA DETERMINAZIONE: Chiave del successo di un programma di rieducazione alimentare.

Il termine "dieta" assume spesso il significato di privazioni, sacrifici, digiuni forzati.

In realtà "dieta" significa letteralmente dal greco "REGIME DI VITA" e quindi alimentazione corretta, razionale e "personalizzata" in base alle necessità di ciascuno, per il mantenimento di una buona salute.

La dieta personalizzata deve tenere conto delle esigenze fisiologiche, dell'adattabilità di ogni persona, dei gusti e della scelta dei cibi dal punto di vista di quantità e qualità, dello stile di vita dell'individuo per aiutarlo a perfezionare il proprio rapporto con il cibo.

E' noto che il comportamento alimentare è estremamente complesso: è il risultato di influenze genetiche, familiari, psicologiche e sociali nelle quali si fondono l'apprendimento, il condizionamento e l'affettività di ognuno di noi.

Il primo passo da fare è capire che ciò che deve cambiare radicalmente sono in primis le proprie abitudini di vita e non le proprie forme corporee, devono insomma necessariamente cambiare le abitudini che hanno portato a creare la condizione del sovrappeso. Modificare le proprie abitudini, non è assolutamente facile, specialmente quando sono consolidate.

Saltare, ad esempio, la colazione del mattino o gli spuntini fra i pasti principali dando motivazioni del tipo

"a quell'ora non ho fame o non ho tempo",

concentrare nel pasto serale la maggior parte del cibo che si introduce nella giornata, non provare neppure a ritagliarsi pochi minuti durante il giorno per praticare attività fisica rappresentano solo alcune fra le abitudini che inevitabilmente vanno modificate se si vuole veramente cambiare percorso per quanto riguarda il peso corporeo. E soprattutto, per cambiare, si dovrà aver maturata una forte motivazione che di solito poggia sulla convinzione, sull'autostima e sullo stimolo al cambiamento.

Il terapeuta a tal fine deve essere in grado all'occorrenza, sia di stimolare la ricerca delle indispensabili motivazioni, sia di intervenire in caso di crisi (evento quest'ultimo spesso in agguato).

Quando si vuole affrontare un programma finalizzato al calo del peso è quindi necessario essere motivati e non porsi obiettivi improbabili o traguardi esagerati da raggiungere in breve tempo.

Il non riuscire a conseguirli, infatti, genererà frustrazioni e sensi di colpa.



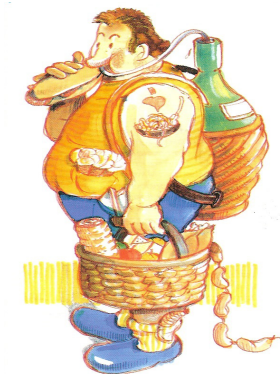
## 1. BASTA CON LE CATTIVE ABITUDINI

Una buona dieta comincia da una buona spesa.

Gli errori alimentari iniziano proprio da quello che viene comprato.

### Come comportarsi:

- a)** andare al supermercato a stomaco pieno per controllare più facilmente le tentazioni;
- b)** evitare di fare provviste di cibo troppo abbondanti, ma acquistare solo quello che effettivamente serve fino alla spesa successiva;
- c)** non entrare mai nei supermercati senza avere con sé una lista precisa dei cibi che si intendono comprare;
- d)** avere sempre ben presenti quali sono gli alimenti a ridotto contenuto calorico e preferirli a quelli grassi e ipercalorici valutando attentamente le etichette nutrizionali.
- e)** Evitare i cibi pronti in pochi minuti o immediatamente mangiabili poiché, possono, costituire una forte tentazione e far perdere il controllo.





## 2. LA VISTA DEL CIBO....STIMOLO IRRESISTIBILE

### Come comportarsi:

- a) Evitare di lasciare il cibo in vista, magari in sala vicino alla televisione;
- b) porre i cibi "tentatori" (dolci, caramelle, noccioline, ecc..) in posti difficilmente raggiungibili per non rischiare di perdere il controllo.

## 3. SALTARE I PASTI NON SALVA LA LINEA

Saltare i pasti è a volte una necessità dovuta all'organizzazione degli impegni familiari o di lavoro, altre volte il frutto di una libera scelta dettata dalla convinzione di migliorare così la propria forma fisica. Saltare un pasto, per esempio quello di mezzogiorno, oppure la colazione del mattino, viene spesso considerato come un modo di risparmiare Kcal, ai fini di un sicuro dimagrimento. In realtà non mangiare regolarmente durante la giornata, ma addirittura concentrare l'assunzione di cibo in un unico pasto serale non è salutare, e favorisce spesso l'aumento ponderale. Quando infatti si salta un pasto si attivano nel nostro organismo dei meccanismi biologici che portano inevitabilmente, nel pasto successivo, a introdurre molto più cibo del dovuto. A ogni restrizione fa quasi sempre seguito una perdita di controllo più o meno eclatante.



Ed è ancora più sbagliato cercare di compensare una perdita di controllo con una successiva nuova restrizione, dal momento che, in tal modo, non si fa altro che innescare una nuova perdita di controllo.

Questo spiega perchè gli alimentaristi sostengono sia importante suddividere il fabbisogno alimentare quotidiano in più pasti nel corso della giornata.

## 4. LA PREPARAZIONE DEL CIBO

Cucinare per sé e per gli altri può costituire un momento in cui è facile perdere il controllo.

### Come comportarsi:

- a) moderare l'uso dei condimenti, in particolare olio e sale, e ricorrere all'uso di spezie varie per aromatizzare e rendere quindi più appetibili i cibi preparati. Durante le fasi di preparazione del cibo evitare gli assaggi magari tenendo a portata di mano qualche stelo di sedano o carota tagliato e lavato.
- b) Evitare di cucinare quantità superiori a quelle realmente necessarie, per non correre il rischio di formare avanzi.



## 5. SERVIRE IL CIBO

### Come comportarsi:

- a) Preparare singole porzioni evitando di mettere in tavola i piatti da portata, il cestino del pane, salse varie, formaggi da taglio per non consumare in eccesso determinati cibi.
- b) Non servire gli altri, per non venire attratti continuamente dalla vista del cibo.
- c) Evitare di servirsi una seconda volta.

## 6. MANGIARE.....COME?

### Come comportarsi:

- a) Fare molte pause durante il pasto magari sorseggiando un bicchiere di acqua in modo da rendere possibile che i cibi ingeriti esercitino il loro potere saziante. I segnali di sazietà arrivano al cervello dopo almeno 20 minuti dall'inizio del pasto.
- b) Evitare di mangiare in pochi minuti, magari in piedi, leggendo il giornale o guardando la TV. Masticare bene e a lungo, in questo modo il cibo si assimila meglio e sul piano psicologico, si ha la sensazione di mangiare di più.
- c) Consumare i pasti principali possibilmente sempre a casa propria in modo da avere meno probabilità di eccessi.



**d)** Bere almeno 8 bicchieri di bevande non caloriche (acqua e soft-drink) al giorno. Si deve bere non solo, ovviamente, quando si ha sete, ma anche prima durante i pasti.

**e)** Portare in tavola solamente quello che si intende mangiare.

## **7.....E DOPO AVER MANGIATO**

### **Come comportarsi.**

**a)** Dedicarsi ad attività alternative che aiutino a non pensare più al cibo: telefonare ad un conoscente, uscire per lo shopping, leggere, fare una doccia.

**b)** Sparecchiare velocemente la tavola, al termine del pasto e recarsi in un' altra stanza dove rilassarsi permette di evitare di avere ancora cibo a disposizione.

**c)** Dopo i pasti eliminare immediatamente tutti gli avanzi rimasti.



## **8. MANGIARE.....AL RISTORANTE**

### **Come comportarsi.**

**a)** Se si arriva al ristorante troppo affamati, si corre il rischio di perdere il controllo e di mangiare in eccesso, per cui è bene evitare di saltare i pasti precedenti.

**b)** Decidere in anticipo cosa ordinare per non avere esitazioni dinanzi al menù spesso molto invitante.

**c)** Evitare, nell'attesa di essere serviti, di consumare pane o grissini.

**d)** Limitare il consumo degli alcolici, soprattutto come aperitivi, perchè fanno aumentare l'appetito e possono facilitare la perdita di controllo.



*Fine*

