

La trasgressione come strumento per dimagrire

Con questo articolo cercheremo di chiarire insieme il significato di trasgressione alimentare e la relazione che ha con una giusta perdita di peso al fine di ottenere il nostro “peso ragionevole”.

Da Wikipedia: “con il termine trasgressione, si intende il comportamento di un soggetto che non rispetta le regole che possono essere di tipo molto diverso: sociali, culturali, morali, ecc.

La trasgressione non è di per se negativa. In molti casi ha una valenza se non positiva, fisiologica e naturale come parte del comportamento evolutivo di un individuo. Trasgredire può significare fare nuove esperienze uscendo da ciò che è considerato usuale e rassicurante; misurarsi con i limiti prestabiliti mettendo alla prova se stessi e gli altri. Proprio perché si stanno superando dei confini, i comportamenti trasgressivi comportano un vissuto adrenalinico di eccitazione significativo”.

Leggendo il significato di trasgressione ci sembra di aver vissuto tutta una vita piena di regole: il desiderio di raggiungere il peso, stabilito da una tabella alimentare letta sul giornale del momento, ci ha fatto desistere dall'appagare anche solo un bisogno momentaneo e fisiologico di cibo facendoci credere che solo seguendo quel duro regime alimentare avremmo potuto definirci “a dieta”!



fino ad oggi era “proibito” ed il più delle volte lo facciamo quando nessuno ci vede, nel silenzio della sera con un’infinità di sensi di colpa.

Con grandi sacrifici e privazioni, anche di una rilassante vita sociale, abbiamo raggiunto il nostro desiderato peso ed ecco che ci concediamo finalmente una piccola deroga alle innumerevoli privazioni dei mesi passati.

Ma dopo mesi che non siamo abituati a gestire la trasgressione e non abbiamo modificato per nulla il nostro stile di vita ma abbiamo solo subito una dieta troppo drastica e prescrittiva, si perde il controllo e si entra in una fase di “non dieta” dove si ricomincia a mangiare senza controllo, senza limiti anche se ci si era ripromessi di non farlo più. Non ci si è riusciti e quindi ci si sente in colpa.

La nostra autostima scende ed è proprio lì che “rompiamo gli argini” e mangiamo tutto ciò che

Chi ha vissuto l’esperienza dei sensi di colpa sa bene quanto diventa di volta in volta, di tentativo in tentativo, più difficile riprovare una nuova dieta.

Il consiglio che noi specialisti dell'alimentazione non ci stancheremo mai di ripetervi è che il nostro deve essere un percorso di cambiamento dove la trasgressione va prevista, controllata e contenuta, non evitata!!! Se posso trasgredire, la dieta diventa non più uno schema fisso fine a se stesso, ma uno strumento finalizzato a modificare **lo stile di vita. Il programma alimentare che prevede dieta e trasgressione** apparentemente dà un dimagrimento minore rispetto all'osservanza di una dieta da 800 calorie, ma **la dieta da 800 calorie che vi ha fatto perdere dei chili ve li ha fatti anche recuperare.**

Il programma basato sul controllo alimentare vi avrà dato non solo una perdita di peso più o meno importante ma anche e principalmente una educazione alimentare e comportamentale. **Questo avrà modificato il nostro modo di pensare** e ci permetterà di non cadere nella trappola dei sensi di colpa che ci portano verso un'obesità psicogena cronica o peggio ancora verso l'anoressia e la bulimia o l'abbuffata compulsiva.



Dunque trasgredire non solo non va evitato ma diventa utile. La trasgressione va prevista, controllata e contenuta, non evitata.

Se posso trasgredire, la dieta diventa non più uno schema fisso fine a se stesso, ma uno strumento finalizzato a modificare il comportamento alimentare.

Il programma dimagrante e in seguito di mantenimento comprende in sé la regola che prevede la trasgressione.

Devo imparare a controllare l'assunzione di cibo allenandomi alla regola e alla gestione della trasgressione che se gestita bene e arricchita dei significati funzionali, diventa un momento di piacevole riposo e assume un significato positivo perché strettamente legata al volersi bene e al "voglio" che trova spazio tra i tanti "devo" che riempiono la giornata e la vita stessa.

Vanno evitati, dunque, tutti i metodi dimagranti che tendono a colpevolizzare chi -suo malgrado- non riesce a "stare a dieta" e va cercato chi può aiutarci ad acquisire **un modo di "pensare dietetico corretto"** fatto di conoscenze vere, scientifiche riportate sempre e solo alle proprie esigenze metaboliche e psicologiche!

Una sana trasgressione non può che aiutare ogni paziente al raggiungimento del peso ragionevole e duraturo nel tempo.