

la dieta bersaglio

G

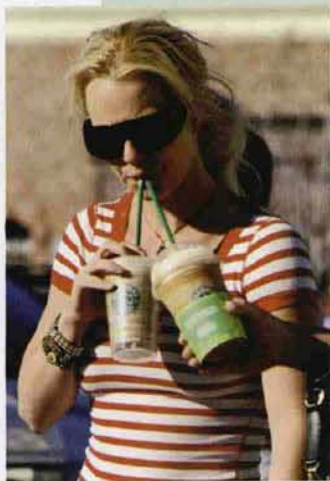
www.ecostampa.it



Per dimagrire ci vuole la testa

Le dive si tengono in forma bevendo aceto o sniffando olio di pompelmo. Ma noi? La nostra giornalista più attenta alla linea è andata a un corso per controllare l'appetito. Ed è tornata con tanti buoni consigli (e una strategia anti-cibi killer)

DI ALESSIA ERCOLINI



SOPRA, BRITNEY SPEARS, 27 ANNI, SI È DATA A UN'ALIMENTAZIONE SANA: È TORNATA IN FORMA ELIMINANDO GLI ZUCCHERI. DALL'ALTO IN SENSO ORARIO, JENNIFER LOPEZ, 38, JENNIFER ANISTON, 40, ELLE MACPHERSON, 45, SHARON STONE, 51.

Foto KIKI PRESS, LA PRESSE

Britney Spears si è rimessa in forma eliminando gli zuccheri. Fergie, invece, la star dei Black Eyed Peas, per tornare sottile si è data all'aceto (e al sidro di mele, biologico). Pare che a Hollywood sia molto in voga: anche Cindy Crawford ne sorseggia un po' prima dei pasti, per togliere l'appetito. Jennifer Lopez, invece, "sniffa" olio di semi di pompelmo (stimola gli enzimi dell'intestino). Però, tolti questi rimedi "estremi", quello che tutte noi ci chiediamo, in fondo, è: come fanno queste donne a eliminare la voglia del cioccolato? O a resistere ai pistacchi e al prosecco quando prendono un aperitivo? Pensando alla prova costume, ogni anno inorridisco e mi riprometto: l'anno pros-

simo mi metto a dieta prima. E poi, come sempre, corro ai ripari all'ultimo minuto. Così, quando il direttore mi ha spedito a seguire un seminario su "Come togliersi l'ossessione dei cibi che fanno ingrassare", mi è sembrato un sogno. O un segno, fate voi. La giornata di studio (titolo: "Strategie per controllare l'appetito") era organizzata in un prestigioso hotel milanese dalla dottoressa Maria Makarovic, dietologa e nutrizionista (ha anche un sito: www.makarovic.it). C'erano uno psicologo, un formatore di programmazione neuro linguistica (Pnl), un'esperta di comunicazione e un trainer. L'obiettivo era individuare i cibi-killer (quelli che fanno "saltare" tutti i nostri buoni propositi di dimagrire) e rimettersi in forma.

•Segue

G | per dimagrire ci vuole la testa

SANE IN SETTE GIORNI

COLAZIONE

UNO YOGURT + TRE FETTE BISCOTTATE. OPPURE UN CAPPUCCINO E TRE BISCOTTI (30 GRAMMI).

PRANZO

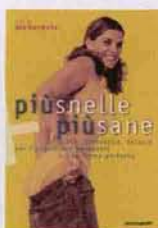
SI PUÒ SCEGLIERE TRA: CARNE BIANCA, PESCE, O RISO IN BIANCO CON OLIO E PARMIGIANO + VERDURE

CENA

80 GRAMMI DI PANE. O 70 GRAMMI DI ORZO (O FARRO) O PASTA INTEGRALE + UN SECONDO DI PESCE AZZURRO (150 GRAMMI), OPPURE CARNE BIANCA (100 GRAMMI) O FORMAGGIO NON STAGIONATO TIPO MOZZARELLA O STRACCHINO (100 GRAMMI) + VERDURE (150 GRAMMI). PER CHI TRASGREDISSE LE REGOLE, RECUPERARE AL PASTO SUCCESSIVO CON VERDURE CRUDE, UN SECONDO E UN FRUTTO.

• **SPUNTINI:** 200 GRAMMI DI FRUTTA ALLE 10 E ALLE 16. SCEGLIENDO TRA CILIEGIE, PESCHE, ALBICOCCHE, MELONE, ANANAS, PRUGNE O UNA FETTA DI ANGIURIA.

• **HAPPY HOUR:** UN COCKTAIL CON SCIROPPI E ALCOL PUÒ VALERE 400 CALORIE, COME UN PIATTO DI PASTA CONDITA. QUINDI, MEGLIO UN BICCHIERE DI SPUMANTE (70 CALORIE), OPPURE SPREMUTA DI AGRUMI (70 CALORIE).



Il libro *Più snelle, più sane* di Maria Makarovic (Mondadori).

Appena arrivata, mi sono sentita subito sotto esame. Sarà che all'ingresso veniva distribuito un centimetro giallo, come quello delle sarte, per misurare il girovita: chi supera una certa circonferenza è a rischio cardiovascolare (aiuto!). Nelle donne questa misura deve essere inferiore agli 80 centimetri, negli uomini a 94 (la mia non la saprete mai!).

«Diminuendo il proprio peso, si riduce anche l'ansia. E aumenta l'autostima. Bastano due o tre chili in meno», esordisce la dottoressa, in splendida forma, perfetta testimonial del programma. «Camminare un'ora al giorno aiuta a bruciare calorie. Un'ora corrisponde a circa 300 calorie, che in dieci giorni equivalgono a mezzo chilo di grassi bruciati. In più, a livello cerebrale, aumentano le endorfine, quelle sostanze simili a farmaci che danno benessere». E fin qui niente di nuovo. È quando ti capita la giornata storta, o un intoppo sentimentale, o una delusione sul lavoro che arrivano i problemi. Il cibo è il rifugio più sicuro e più vicino, la coccola a portata di mano.

«Gli equilibri emozionali interni vanno ripristinati sempre», spiega Massimo Cavaliere, coach psicodinamico e formatore Pnl. «Laddove la compensazione non è diretta, cioè quando non si può risolvere il problema, ricorriamo a un sostituto: cibo, fumo, tv, gioco d'azzardo... Abbiamo bisogno di emozioni e di colmare le carenze. Spesso il problema, dall'ansia alle frustrazioni personali, nasce da un difetto di comunicazione. Prima di tutto con se stessi».

«Ma come se ne esce?», chiede la signora

accanto a me. «Migliorando la comunicazione. È lei stessa che produce le sue suggestioni. Quindi, se se ne crea una negativa, questa si traduce in comportamenti distruttivi».

Lo interrompo per arrivare al nocciolo del problema: dottore, come faccio a evitare il cioccolato nei momenti no? «Il punto centrale è la risposta automatica», risponde. «Alcuni atteggiamenti nei confronti del cibo dipendono da questo. Agli input esterni, si reagisce con un automatismo. L'ansia, le difficoltà, la mancanza di comprensione sul lavoro, la delusione che mi ha provocato il partner, vengono colmate in qualche modo. Ecco, bisogna capire che cosa scatta a livello di rappresentazione mentale nel momento in cui schiaccio l'interruttore automatico».

Una ragazza si mette al centro della sala e racconta la sua esperienza. Ogni sera rientrava dall'ufficio carica di frustrazione e, varcata la soglia di casa, cominciava a mangiare pane e focaccia. Solo dopo si sentiva meglio. «In soli dieci minuti, al corso di Pnl sono riuscita a modificare il mio comportamento», dice (vedi riquadro a lato). Ora ha interrotto il suo rito consolatorio ed è dimagrita di sei chili.

Nelle dieci ore di corso abbiamo anche mangiato. Per pranzo e per merenda ci hanno offerto snack proteici che non provocano picchi glicemici (e non ingrassano). A fine giornata (affamata) ho capito due cose: che è meglio pensare sempre (almeno 40 secondi) prima di avventarsi sul cibo e che, se si tende a compensare con i dolci le frustrazioni della vita, è bene imparare a non arrabbiarsi mai. ■

COME LIBERARSI DALLE OSSESSIONI. PER SEMPRE

«TUTTE LE VOLTE CHE TORNAVA DAL LAVORO ARRABBIATA, VARCATA LA SOGLIA DI CASA, UNA MIA PAZIENTE SI INGOZZAVA DI PANE», RACCONTA IL DOTTOR CAVALIERE, FORMATORE DI PROGRAMMAZIONE NEURO LINGUISTICA (WWW.HRTGROUPEUJ). «IL SUO CERVELLO AZZERAVA LA SOFFERENZA PROVOCATA DAL LAVORO CON IL SAPORE DEL PANE, CHE LE DAVA UNA SENSAZIONE DI PIENEZZA E DI CALMA». ELIMINARE L'AUTOMATISMO NON È DIFFICILE: BASTA CONCENTRARSI.

PRIMA FASE: «PENSA A TE NEL MOMENTO IN CUI SI SCATENA LA VOGLIA DI QUEL CIBO PARTICOLARE. GUARDA TI: QUALI CARATTERISTICHE HA L'IMMAGINE? PICCOLA, GRANDE, IN BIANCO E NERO. È FERMA O IN MOVIMENTO? TU SEI DENTRO O FUORI? QUANDO FOTOGRAFO QUESTA SITUAZIONE, SCATTA IL MECCANISMO. TEORICAMENTE, SE CAMBIO LA FOTOGRAFIA, CAMBIO RISPOSTA AUTOMATICA».

SECONDA FASE: «DATO CHE VUOI CAMBIARE COMPORTAMENTO, CHE COSA TI AIUTEREBBE A RESISTERE? RICORDA UN MOMENTO DELLA VITA IN CUI HAI USATO LA TUA DETERMINAZIONE IN MODO EFFICACE (ALMENO UNA VOLTA C'È STATA). TORNA CON LA MENTE A QUEL GIORNO E CONCENTRATI SUL TIPO DI IMMAGINE».

TERZA FASE: «NOTA LA DIFFERENZA CON L'IMMAGINE PRECEDENTE. FAI UN TRASFERIMENTO DI IMMAGINE NELLA TUA MENTE E CREA UNA SORTA DI SOSTITUZIONE RAPIDISSIMA, DA RIPETERE. ALLA FINE FARAI FATICA A RICORDARE L'IMMAGINE DA CUI SEI PARTITA. E QUANDO L'EVENTO SCATENANTE (ANSIA, RABBIA, DELUSIONE) SI RIPRESENTA, NON SENTIRAI PIÙ L'ESIGENZA DI RICORRERE AL CIBO».