

CHILI di troppo: DIETA, SACRIFICIO e STRESS?

Oggi sovrappeso e obesità sono quasi sempre la conseguenza di uno stato di malnutrizione in eccesso caratterizzato da un accumulo di grasso nel tessuto adiposo.

Sono pochi i casi dovuti a squilibri endocrini e anche in questa circostanza si osserva sempre una cattiva alimentazione associata.

Il problema del sovrappeso quindi è causato principalmente, nonostante le convinzioni comuni, da un apporto di alimenti superiore ai bisogni energetici.

Che il fenomeno rivesta notevole importanza lo si può intuire dall'enorme quantità di messaggi pubblicitari riguardanti particolari prodotti alimentari inviati attraverso i canali di informazione e dalle tante rubriche televisive ed editoriali sull'alimentazione e dietologia che bombardano quotidianamente la popolazione. Da tutto ciò ci si aspetterebbe che il consumatore abbia le idee sempre più chiare in merito, ma il più delle volte tutto questo non fa altro che creare maggiore confusione e mal informazione, a favore di chi specula sulla poca conoscenza e sulla sua buona fede. Il tutto viene quindi trasformato in un mega business per le case produttrici di generi alimentari, di prodotti estetici, etc. e per gli addetti ai lavori. Per fare un esempio, molte persone non sanno che un pacchetto di cracker da 30 g, anche se integrale, è pari, per quanto riguarda le chilocalorie, a 50 g circa di pane. Attraverso la pubblicità però con il semplice ma ingannevole spot "dietetico", si fa credere al consumatore che l'appellativo dietetico si riferisca ad un prodotto che contribuirebbe da solo a far dimagrire, piuttosto che ad un prodotto con farina integrale, cioè con maggiore quantità di fibra.

Al fine di una maggiore comprensione del problema in questione, eviterò di dare un taglio strettamente scientifico, per non offrire al lettore solo nozioni che, nella maggior parte dei casi, sono lontane dalle sue pratiche comuni. Cercherò allora di inquadrare la condizione di malnutrizione con l'esperienza di chi affronta, quotidianamente, come nutrizionista, tale problema.

Nell'ambito di soggetti con problemi di pertinenza dietologica che affluiscono in un ambulatorio, si osservano tre grandi gruppi di soggetti: quelli che vogliono dimagrire per motivi estetici o di salute, coloro che hanno paura di ingrassare soprattutto ragazze e giovani donne normopeso, chi ha perso qualche chilo e lo vuole difendere a tutti i costi. Queste categorie di persone sono accomunate dallo stesso problema: il cibo. In molti casi, entrambi i soggetti vivono un cattivo rapporto con gli alimenti che potrebbe essere definito di odio-amore.

L'azione speculativa e dilagante degli addetti ai lavori, ha come bersaglio privilegiato tali categorie di persone. A questo vasto pubblico è stato offerto di tutto: “pozioni magiche” pubblicizzate sotto la voce di “erbe”, “estratti vegetali”, “ritrovati naturali” come se a questi termini non corrispondessero anche sostanze tossiche o stupefacenti.

I soggetti affetti dalla “sindrome da sovrappeso” sono, purtroppo, facili prede; essi continuano a sperare, nonostante tutto, che esista ancora qualcosa, sottoforma di bevanda, compressa, sottopiedi, intervento chirurgico o estetico, etc. che possa risolvere il loro problema definitivamente, senza peraltro dover minimamente limitare le proprie scorrette abitudini e disordini alimentari. Ebbene, questi soggetti saranno condannati all'eterna frustrazione, in quanto qualsiasi intervento non potrà mai prescindere da una modifica dell'alimentazione vista, non solo come riduzione forzata di cibo, ma come parte di una azione di educazione alimentare che ha lo scopo di correggere, attraverso la moderazione e la conoscenza del problema alimentazione, scorrette abitudini alimentari. Per essere più concreti e comprensibili ecco un esempio pratico: risulta sicuramente meno dannoso mangiare tutti i giorni una quota di dolce, purché rientri nel fabbisogno giornaliero, piuttosto che soffrire per una settimana privandosi totalmente di esso per poi tuffarsi prima o poi in un mare di zuccheri per una sopravvenuta voglia irrefrenabile. Analizzando il fenomeno retrospettivamente si osserva, nella seconda ipotesi, un sacrificio iniziale che non fa altro che accrescere ancor di più il nostro represso desiderio di dolce e subito dopo l'eccesso commesso, la mancata gioia o soddisfazione di sentirsi appagati dalla voglia di dolce e quindi il manifestarsi di un senso di colpa per l'abuso concessosi.

In conclusione, il soggetto che è vittima di questo circolo vizioso soffre continuamente sia prima che dopo e non sarà mai soddisfatto né privandosi, né abusando; mentre colui che è riuscito a capire che, con moderazione, non è un problema mangiare un po' di dolce anche tutti i giorni, vive il tutto sicuramente meglio.

A questo punto, diventa chiaro perché il rimedio è solo da ricercarsi in interventi di correzione ed educazione alimentare in quanto essi mirano a ristabilire sia un corretto rapporto col cibo sia a raggiungere il peso corporeo desiderato e, cosa più importante, a mantenerlo serenamente nel tempo.