

DIMAGRIRE: “LA BILANCIA CHE SI BLOCCA...” (atto II)

Dieta... libera interpretazione?

Dopo i chiarimenti su cosa fisiologicamente accade con l'acqua corporea, causa di troppi equivoci e speculazioni, trattiamo un altro caso in cui, il soggetto A DIETA, dichiara che: “anche facendo le stesse cose di sempre... la bilancia si è bloccata”.

Se si escludono le cause trattate nel precedente articolo, le ragioni possono essere molteplici che sfuggono all'occhio “distratto” o... a chi non fa questo mestiere.

Più delle volte, vecchi pazienti mi chiamano per dirmi: “dottore dopo qualche anno ho ripreso qualche chilo... ho riprovato a rifare la sua dieta ma ho visto che NON FUNZIONA PIU'... Sarà cambiato qualcosa nel mio metabolismo?... Devo tornare da lei per cambiare la dieta?...”.

La mia risposta: “Non è cambiato nulla... tranne il fatto che lei pensa di stare a dieta ma in effetti è SOLO la sua testa che sta a dieta... Potrebbe non tornare da me solo se riesce a seguire la dieta come ha fatto in passato...”.

Una dieta ipocalorica equilibrata viene elaborata e personalizzata, secondo le abitudini del paziente, riducendo le calorie per consentire il dimagrimento... se non riscontriamo dimagrimento vuol dire che quelle CALORIE sono RECUPERATE in qualche altro modo...

Ora vi presenterò una serie di casi dove il paziente pensa di stare a dieta ma sta facendo tutt'altro!

In questi esempi sicuramente molti di VOI si RICONOSCERANNO...

Il paziente inizia una dieta: l'entusiasmo, la novità, la motivazione, la “disperazione di vedersi tale”, lo portano a rispettare precisamente lo schema quantizzando tutto... La bilancia si muove verso il basso!

Dopo qualche settimana...

- domenica si partecipa al classico pranzo luculliano e la sera non si mangia sperando di recuperare...oppure...si mangia solo frutta!

Ragioniamo: se ho assunto a pranzo 3000 kcal... saltare una cena da 400 kcal non risolve la giornata: abbiamo comunque un surplus di 2600 kcal!

Piccola parentesi sulla frutta: è costituita da zuccheri semplici... oltre a questo, dà un contributo all'apporto calorico giornaliero; inoltre la sua facile digeribilità ci porta a non avvertire il senso di sazietà...dopo mezz'ora riapriamo il frigorifero, continuiamo a mangiare e “giustificiamo” l'atto con la classica frase: “tanto ho mangiato SOLO FRUTTA”

Altri esempi di “spizzichi” fuori schema dietetico?

- si cucina e si assaggia (un classico... le polpettine fritte)
- dell'alimento da quantizzare, si taglia un pezzo per raggiungere quella quantità... ma la parte eccedente si mette in bocca
- si gratta il parmigiano e l'ultimo pezzo, per non grattarci le dita, lo mettiamo in bocca
- sparecchiamo la tavola e quel pezzettino di pane rimasto lo portiamo alla bocca
- non ordiniamo le patatine al pub ma le “pizzichiamo” nel piatto affianco
- invece di preparare un sugo semplice... prepariamo un ragù di carne!
(la suocera commenta: “comunque era pasta al sugo...”)!)

Quando avete qualche dubbio su quello che dovrebbe accadere e non accade... segnate su un diario tutto ciò che ARRIVA alla BOCCA non in linea con lo schema dietetico...

SOLO IN QUELLO... troverete tutte le RISPOSTE!