

DIETA: Quando il “PESARE” diventa un ALIBI...

Dr. Giuseppe Basile Specialista in Scienza dell’Alimentazione

Tra le telefonate che ricevo, più volte mi sento chiedere: “Dottò, ma la vostra dieta è PESATA...?” Al che, io rispondo: “Signora, che dieta sarebbe se non le dessi un minimo di riferimenti...!” (la vera risposta sarebbe stata un’altra...ma ve la svelerò alla fine).

Se le dicessi: “a pranzo, mangi un piatto di pasta”... io potrei intendere 80 g... lei 150 g (continuando a sovralimentarsi); poi se al controllo non risulterà dimagrita mi chiederà come mai e se per caso non è da attribuirsi al suo “metabolismo” che si è “improvvisamente bloccato”...

La verità è che anche questa volta ci troviamo di fronte all’ennesimo ALIBI per non iniziare una dieta e dare la colpa ad altro se si è in sovrappeso. Ma la conseguenza di tutto ciò non fa altro che alimentare un nuovo “filone dietologico”, diventando terreno fertile per IMPOSTORI che pubblicizzano la “loro dieta”... “senza peso”.

Una dieta, per essere definita tale, necessita di indicazioni precise... c’è tanta differenza tra 150 g di carne e... carne a volontà, tra 1 mela e 10 mele!

Inoltre, se il paziente comunque non desidera “pesare” gli alimenti, un bravo nutrizionista, sa sempre come trovare una SOLUZIONE...

In commercio ci sono prodotti confezionati prepesati ad es. la scatoletta di tonno, la philadelphia, le monoporzioni di salumi, i legumi in scatola, etc.

Molti alimenti sono già porzionati: 1 uovo, 1 mela, una banana piccola, un bicchiere di latte, etc.

Ad onor del vero, molte volte il fallimento di una dieta è anche dovuto alla complessa elaborazione di essa, fatta da chi, per un suo limite, non considera il paziente nel suo contesto di vita ma come un computer da programmare. Alcuni terapeuti finiscono col colpevolizzare il soggetto per non aver fatto i salti mortali per quello spuntino delle 11.00 al centrifugato di mango e papaia che non è riuscito (e non riuscirà mai) a prepararsi...

Il lavoro di un nutrizionista che sa fare bene il suo mestiere, è quello di adattare la dieta al contesto di vita del soggetto sottoposto a regime alimentare restrittivo.

Dal punto di vista terapeutico, al fine di condurre il paziente ad un’alimentazione equilibrata e corretta, è necessario modellare la dieta ad personam iniziando proprio dalle sue dinamiche familiari-sociali-lavorative! A partire da questo, si elaborano schemi che inducono gradualmente il paziente a prendere coscienza di come, quanto e perché... inoltre un buon terapeuta permette che la dieta, seppur restrittiva, sia di facile applicazione!

Un esempio di come semplificare tempi e pesate: ho in frigo 1kg di minestrone surgelato (4 porzioni), 450 g di piselli surgelati (3 porzioni), 450 g di cavolfiori surgelati (2 porzioni). Per ogni porzione ho calcolato un cucchiaino di olio e metà dado. Ho utilizzato cipolla, aglio e peperoncino con un filo di olio.

Mentre preparavo una saporita pasta e cavolfiori ho messo sul fuoco altre due pentole per preparare e porzionare minestrone e piselli.

Il risultato: in 1 ora ho preparato le basi per 8 pasti che potrò utilizzare quando per mangiare avrò solo 15 minuti (il tempo di cottura della pasta) sporcando soltanto un pentolino, un piatto ed un cucchiaino. Le vaschette, che poi saranno congelate, sono state preparate senza utilizzare nessuna bilancia! L'unica cosa che peserò al momento di cucinare sarà la pasta, ma non mi peserà più di tanto perché è un'abitudine che adotto anche per i miei cani!

Come questa ci sono soluzioni anche per tante altre ricette.

Dimenticavo... Anatema!!! ma il dottore non mangia grano saraceno, utilizza il dado, soffrigge l'aglio?!

Il dottore mangia anche farro e grano saraceno... ma per la sua paziente che non riesce a dimagrire in nessun modo perché non ha tempo di PESARE... darle una soluzione (che per quanto criticabile sicuramente è migliore della sua attuale) piuttosto che TEORIZZARE, vuol dire condurla gradualmente verso uno stile di vita più salutare... oltre che farla dimagrire.

E adesso... ricordate la telefonata ricevuta?

“dottò, ma la vostra dieta è PESATA...?”

Ecco, la mia reale risposta sarebbe stata:

“no signò... è a FANTASIA!!!”.