



Appunti di viaggio

220

## Mangiare troppo o troppo poco

22 marzo 2013



### Mangiare troppo: Come Smettere! ([viveredonna.it](http://viveredonna.it))

La cosa che desideri di più è smettere di mangiare troppo? Non sei la sola a volere questo per te stessa. Il fenomeno del mangiare compulsivo e perciò del mangiare troppo, è un comportamento alimentare sempre più presente, specialmente per le donne che hanno un rapporto conflittuale con il cibo o sono troppo severe con loro stesse. Mangiare troppo e nei casi più gravi farlo in maniera spasmodica e smodata, può impadronirsi della vita di chi ne soffre e rovinare il rapporto che si ha sia con se stesse sia con le altre persone, demolendo l'autostima e uccidendo la vita sociale. L'ossessione verso il mangiare troppo può essere così forte, che nemmeno un'ottima dose di forza di volontà, può rompere questa propensione. Ci sono, tuttavia delle cose che possono essere fatte immediatamente, per smettere di mangiare troppo e iniziare a sperimentare la bellezza di alimentarsi con piacere.

In generale, se soffri di questo disturbo alimentare, è come se fossi completamente fuori controllo e non riuscissi a smettere di mangiare troppo scatenando una miriade di pensieri ossessivi, tutti indirizzati verso una direzione: il cibo. Tutte coloro che soffrono della propensione a mangiare troppo, spesso lo fanno in segreto e mangiare oltre il livello di sazietà, significa affrontare le problematiche della vita, gli impulsi e le emozioni, attraverso l'utilizzo del cibo come terapia. Le regole per smettere da subito di mangiare troppo e sopire l'attrazione malata verso il cibo sono 5, vediamole insieme:

**Prima Regola.** Prendi in mano il cibo che più ti piace, con cui hai difficoltà a mantenere il controllo, quello con il quale tendi sempre a cedere alla tentazione di mangiare troppo e esercitati a mangiarne solo un piccolo morso e poi senza pensarci nemmeno 1 secondo getta il resto immediatamente nel bidone. Ma fai attenzione e non tentennare, devi essere decisa nel liberarti subito del "corpo del reato". Lo scopo è quello di praticare volontariamente delle piccole "violenze" concedendoti piccoli morsi del cibo che ti mette più in difficoltà. A lungo termine, questo metodo ti sarà utile per imparare a smettere di mangiare quando lo vuoi tu, senza avvertire più la fastidiosa sensazione d'impotenza davanti ad un determinato alimento perché tale ossessione deriva solo ed esclusivamente da fatto che volontariamente non ti concedi mai quello che veramente ti piace. Ti limiti a mangiare solo quello che è leggero e dietetico per la linea senza prestare attenzione al gusto. Risultato? Le sole volte in cui mangi qualcosa di veramente buono è conseguente alla perdita di controllo dove inevitabilmente la voglia è talmente tanta che ne mangi troppo.

**Seconda Regola.** Mangia pasti regolati per evitare di essere affamata al punto di non riuscire a fare scelte razionali che sicuramente ti spingeranno a cedere alla tentazione di

mangiare troppo.

**Terza Regola.** Trova una persona di cui ti fidi con la quale puoi parlare liberamente delle tue sensazioni e di quello che provi. Non sei la sola ad avere dei disturbi del comportamento alimentare ed essere in grado di condividere i tuoi pensieri con altre persone che sai ti possono capire, può essere di enorme aiuto.

**Quarta Regola.** Devi imparare a distogliere l'attenzione verso la pianificazione dei pasti. Per non rischiare di mangiare troppo, sicuramente sei abituata a decidere prima cosa mangiare al pasto successivo, o addirittura durante tutta la settimana, ma da adesso, devi iniziare a non farlo più. Pianificare preventivamente che cosa mangerai per i giorni a seguire, solo apparentemente può aiutarti nel mantenere la situazione sotto controllo, ma in realtà tende solamente ad alimentare la propensione al mangiare troppo.

**Quinta Regola.** Quando la voglia di mangiare troppo è talmente forte da non sapere come comportarti, ci sono delle attività alternative che possono distrarti dalla tua ossessione come fare una passeggiata, uscire a fare shopping, andare in palestra o semplicemente chiamare un'amica. Questi sono alcuni preziosi modi per mettere un punto alla problematica, è importante concentrarsi sempre sulla soluzione ed evitare l'isolamento. Parlane con chi ti sta vicino, cerca aiuto perché anche se per uscirne può volerci del tempo, è necessario utilizzare qualsiasi tipo di strumento per cambiare per sempre.

### **Mangiare meno per dimagrire non basta... ([dieta.bellezzaebenessere.com](http://dieta.bellezzaebenessere.com))**

Come una macchina il nostro corpo funziona in base a precise leggi: se proviamo a ignorarle, non otterremo nessun risultato. A dispetto dei vari miti che circolano riguardo alla perdita di peso, è provato che per eliminare permanentemente l'adipe bisogna contemporaneamente ridurre la quantità di cibo assunto, e in particolare limitare i grassi e aumentare i carboidrati, e fare attività fisica.

Cominciamo dall'alimentazione: Non è sufficiente mangiare meno per dimagrire. Se si priva l'organismo del cibo, si perde soprattutto acqua e massa muscolare: quando l'organismo è a corto di cibo, infatti, comincia a bruciare le riserve di proteine. I cuscinetti non se ne vanno via facilmente, e in ogni caso, se il dimagrimento è frutto della sola dieta, non dura. Rifuggite soprattutto dalle diete basate su pochi alimenti, se non addirittura su uno soltanto: esse permettono in molti casi di perdere peso rapidamente in quanto l'apporto calorico è molto scarso, ma tale perdita non è stabile. In più, tali diete sono spesso squilibrate dal punto di vista nutrizionale ed energetico.

Seguendo una dieta equilibrata, spesso capita di non dimagrire subito molto: esercizio fisico e alimentazione corretta permettono infatti di ridurre il grasso, ma contemporaneamente sviluppano i muscoli, che sono più pesanti dell'adipe. Un metodo più efficace della bilancia, per valutare i propri progressi, è quello di misurarsi i vestiti che vi stanno stretti, finché riuscirete a rientrare nella taglia desiderata.

Il tasso metabolico di ciascuno dipende dalla quantità di tessuti magri presenti

nell'organismo.

Sono i muscoli a bruciare più rapidamente del grasso, lavorando più intensamente: per questo si brucia di più da giovani, quando si hanno più muscoli, e le donne bruciano meno degli uomini, avendo necessariamente meno muscoli. Con una dieta errata si rischia di impoverire la massa muscolare e di rallentare il metabolismo. Il risultato? L'organismo impara a sopravvivere con meno calorie e una minima eccedenza si trasforma in adiposo: così si riprendono immediatamente i chili persi con la dieta.

### **Anoressia** (*bulimianoressia.it*)

Di solito si comincia con una dieta dimagrante: tutto ciò che si desidera, apparentemente, è migliorare e controllare la propria immagine. La persona anoressica non si sente mai abbastanza magra.

Tra i sintomi, la fame viene negata, si cade nel calcolo ossessivo delle calorie e nel controllo spasmodico del peso. Ci si illude che cambiando il proprio corpo sia possibile cambiare anche la propria vita.

Questo tipo di disturbo si manifesta in modo molto evidente: il corpo, scarno e denutrito, diviene una tela su cui dipingere l'immagine di un dolore interiore, un disagio che le parole non possono esprimere.

L'anoressia può portare danni molto gravi alla salute come insufficienza renale, alterazioni cardiovascolari, perdita dei capelli e dei denti. Spesso si verifica il blocco del ciclo mestruale che, se permane a lungo, può causare l'osteoporosi.

Spesso anoressia e bulimia si alternano ciclicamente: la persona anoressica, che non riesce più a controllare la fame, cede all'istinto e si punisce con il vomito autoindotto.

*L'anoressia è la punta dell'iceberg, il sintomo di una sofferenza che ha cause psicologiche. Per questa ragione non può essere aggredito: è necessario invece cercare le cause senza tuttavia perdere di vista la gravità dei risvolti che possono mettere a rischio la vita. Il sintomo non viene soppresso ma si diluisce fino a scomparire solo quando la persona non sente più la necessità di adottare i comportamenti che ha dovuto cercare e usare come soluzione, quando riesce a esprimere e vivere i suoi sentimenti, quando a dispetto delle difficoltà trova dentro di sé gli strumenti per far fronte alla vita e alla sofferenza che ne è parte. (Fabiola De Clercq -1995-, Donne invisibili, Bompiani).*

Avvenire, 7 marzo 2013

### **Sprecare alimenti è segno di una società in crisi** (*Alessandro Zaccuri*)

Tanta materia prima, tanti addetti, tantissimi clienti. Vista così, la redistribuzione delle eccedenze alimentari sembrerebbe in condizioni ottimali. Ma non appena si passa all'analisi, il quadro si fa meno incoraggiante. A sostenerlo è Alessandro Perego, del Politecnico di Milano. «Ogni anno – sottolinea – l'Italia gestisce 6 milioni di tonnellate di eccedenze alimentari, per un valore di 13 miliardi di euro. Detto altrimenti, un sesto

dei consumi finisce in spreco».

### **Colpa delle nostre cattive abitudini?**

«Le famiglie sono responsabili per una quota del 45%, dato non trascurabile, certo, ma che ci obbliga a considerare il ruolo svolto del comparto alimentare, responsabile delle eccedenze in ragione del 55%».

### **Non si potrebbe evitare di produrre in eccesso?**

«Obiezione comprensibile e molto diffusa. Il problema è che le aziende hanno i loro buoni motivi per dotarsi di scorte di sicurezza e così, anche quando l'offerta non incontra la domanda, ci troviamo sempre in una prospettiva di rischio calcolato. Il fenomeno è fisiologico e non può essere risolto in modo semplicistico».

### **Allora che si fa?**

«Si impara a distinguere tra spreco e spreco. C'è una qualità delle eccedenze che va tenuta in considerazione. Gli avanzi domestici hanno un bassissimo grado di recuperabilità, al contrario di quanto accade per il surplus generato dalle aziende, con possibilità di riutilizzo medio-alte. La buona notizia è che il 51% dell'eccedenza appartiene a quest'ultima tipologia».

### **E la cattiva?**

«Fatto 100 il totale, oggi solo il 6-7% viene recuperato. Il resto, purtroppo, è del tutto perso, almeno per quanto concerne le finalità sociali. Sto dicendo che il surplus non finisce necessariamente in discarica, ma è impiegato come mangime animale o per il recupero energetico. La scommessa consiste nel rendere più efficiente il percorso di redistribuzione».

### **In che modo?**

«Torniamo allo schema iniziale. Tanta materia prima, ossia tanta eccedenza alimentare. Tanti addetti, e cioè i volontari degli enti impegnati in questo campo. E tantissimi clienti: quella parte di popolazione, sempre più numerosa, costretta a ricorrere agli aiuti. A scarseggiare, però, sono le risorse che non rientrano nelle tipologie appena indicate. La mediazione tra azienda e assistenza deve essere svolta in modo professionale, nell'interesse sia delle grandi marche, i cui prodotti non possono essere in alcun modo squalificati, sia dell'utente finale. Ma per compiere i vari passi in modo corretto occorre dotarsi di personale in grado di operare la prima cernita e poi di magazzini, celle frigorifere, mezzi di trasporto...».

### **Servono investimenti, dunque.**

«Sì, ma proprio questi sono venuti meno con la crisi economica. Da parte delle aziende si registra una crescente disponibilità nella condivisione delle eccedenze, ma non sempre le infrastrutture sono adeguate allo scopo. È a questo punto che lo Stato dovrebbe intervenire in forma sussidiaria. Anche perché, glielo assicuro, l'investimento è assolutamente vantaggioso».

### **In che misura?**

«Con pochi milioni si potrebbe ottenere un risparmio di centinaia di milioni, se non addirittura di miliardi. Ora come ora, nessun business è altrettanto remunerativo».

## L'uomo è più di ciò che mangia. Il cibo è relazione

Il vecchio Feuerbach non se ne abbia a male, ma l'uomo è molto più di ciò che mangia. A ricordarlo è Francesco Botturi, ordinario di Filosofia morale alla Cattolica di Milano.

### **Non solo nutrizione, dunque.**

«Nel momento in cui si affronta un tema così delicato, mi pare importante non perdere di vista tutte le varie parti. È una questione di senso, che ci invita a guardare al convivio come a un'idea estremamente complessa, che va ben al di là della mera assunzione di cibo».

### **Quali fattori entrano in gioco?**

«Il lavoro, anzitutto, che costituisce una prima forma di relazione. Nel convivio si sperimenta la dinamica del ricevere e del dare, di cui ci rendiamo conto con pienezza quando viene al mondo un bambino. Nutrirlo non significa semplicemente allevarlo. Al contrario, è un gesto altamente simbolico, che chiama in causa la nostra capacità di accoglienza. E infatti, non appena instaura a sua volta una relazione con gli altri, il bambino tende a imboccare gli adulti, a condividere con loro il cibo che ha ricevuto».

### **Ma questa consapevolezza non è mai stata messa in discussione?**

«Purtroppo sì. La lunga linea che dal Simposio di Platone si è snodata attraverso la cultura romana fino al contesto ebraico-cristiano, presupponeva un legame strettissimo con l'esperienza del sacro. Era un'intuizione che ritroviamo per esempio nella commedia ellenistica. Lì la figura del cuoco rappresenta il legame con il sacrificio e attribuisce al convivio le caratteristiche della festa sacra. Anche prima della Messa, che è banchetto eucaristico, l'uomo ha sempre saputo che partecipare al simposio significa ricevere un dono da Dio».

### **E poi che cosa è successo?**

«Direi che è venuta meno la distinzione fra disponibilità del cibo e indisponibilità simbolica del convivio. Una crisi che va di pari passo con la crisi complessiva dell'Occidente e che induce a sottovalutare il concetto di ospitalità. Penso, in concreto, alle catene industriali che oggi detengono il monopolio dell'alimentazione, in modo del tutto coerente rispetto allo stile di vita frettoloso e compresso ormai impostosi nella nostra quotidianità. Mangiare di corsa non piace a nessuno, ma tutti ci adattiamo».

### **L'alternativa?**

«Conservare almeno lo spazio del pranzo domenicale, impedire che sia intaccato anche il tempo della festa. Dev'essere chiaro che alcuni momenti vanno preservati dalla logica del fast food e ricondotti invece alla convivialità tipica del banchetto».