

CHE INCUBO LA BILANCIA!

Per ridare sprint al metabolismo e togliere il pensiero angosciante del peso, bisogna giocare d'astuzia.

Gli ultimi studi suggeriscono di non evitare le tentazioni. Il peccato di gola non è più ritenuto rischioso neanche per chi intraprende un dimagrimento di svariati chili. Anzi a volte è molto produttivo confrontarsi con le tentazioni perché sembrano utili ad allenare l'autocontrollo.

E' anche stato osservato che le donne rispetto agli uomini hanno un riscontro inibitorio inferiore, se poste davanti ai loro cibi preferiti.

La proibizione porta immediatamente la mente a rendere l'oggetto del nostro desiderio ancora più piacevole! Certamente per gli alimenti voluttuari è necessario che venga controllata la quantità e soprattutto la frequenza.

Ma, allora, cosa possiamo effettivamente mettere in atto per rendere queste seduzioni pericolose, vantaggiose per il nostro organismo?

Premesso che ogni regime dietetico deve essere personalizzato, ci sono delle regole che valgono per tutti ed è importante che la restrizione calorica non sia mai eccessiva e che avvenga per gradi.

Le diete rigorosissime devastano la psiche e il fisico si diventa tristi, depressi, ci si sente dei falliti, troppo deboli per reagire e la pelle "cade".

Quindi il segreto per far calare i chili di troppo sta nel trasformare il nostro stile di vita, che comprende un'educazione alimentare e uno sguardo amoroso dentro noi stessi; è da questi due fattori che scaturiscono il benessere e la gioia di vivere. Una personalità ottimistica è capace di cogliere il lato migliore di ogni situazione, trasforma la sua tavola in festa ogni giorno e fa sì che anche in età avanzata, si possa mantenere una certa autonomia cerebrale e fisica.

E' oggettivamente difficile dimagrire però dobbiamo pensare che l'obiettivo da raggiungere è rilanciare la nostra attività metabolica per il nostro benessere. Strategie diverse ci aiutano nei meandri di questa sempre più pesante difficoltà e solo la parola dieta ci spaventa!

Non mi stancherò mai di ricordare che la parola dieta (dal greco "diata") significa tenore di vita, quindi non deve spaventare se la interpretiamo nel modo giusto!

Teniamo, invece sempre presente qual è la finalità di tutto ciò: la nostra salute. Cosa è la salute? Per me è il Paradiso su questa terra poiché rappresenta veramente uno stato di benessere dell'essere umano, a tutti i livelli (fisico, psichico e sociale).

La prevenzione inizia a tavola e prosegue con i nostri comportamenti, perciò è necessario agire sulle variabili fisiologiche ed emotive:

-Il menù equilibrato è quello della dieta mediterranea: una bella spaghettonata con pomodoro fresco e basilico acquista semplicità, leggerezza e gusto per il palato.

-Non si può iniziare la giornata all'insegna della fretta, per cui prepariamo una colazione con gli alimenti del buonumore: cioccolato amaro, banane poco mature per evitare un surplus di calorie, albicocche, frutta secca oleosa o frutta essiccata il tutto accompagnato da un ingrediente indispensabile: la calma.

-Per chi ha una predilezione per il sapore dolce potrà concedersi una volta la settimana una fetta di torta, magari preparata con le proprie mani.

-Digiunare non fa dimagrire.

-Se la fame fa capolino fuori pasto, ricorrere a frutta, verdura o yogurt.

-Per non sentirsi un pallone gonfiato, abituarsi a ridurre l'uso del sale da cucina e a bere acqua a basso tenore di sodio.

-la masticazione deve essere lenta: un buon svuotamento gastrico diventa tanto più facile quando il cibo è ridotto a frammenti piccolissimi.

-Evitare alcool e bevande dolci gassate.

-Per quelle persone che hanno più difficoltà a rinunciare al piacere di sgranocchiare, nei negozi di prodotti biologici si possono trovare degli snack di riso e mais croccanti, senza essere fritti. Almeno sono meno nocivi perché sicuramente più leggeri di quelli a base di patate.

-Puntare su una corretta preparazione e presentazione del cibo, insomma formulare i piatti in base alla riduzione delle calorie mantenendo un certo gusto e una certa coreografia.

-Evitare i rischi di accumulare chili in ufficio davanti al computer. In ogni caso ovunque pranziate tenete assolutamente conto del tempo, anche se poco deve essere basato sulla quiete e la tranquillità, i cibi non devono appesantire né la linea né la mente e gli abbinamenti strategici degli alimenti sono la ricetta ideale per mantenere la massima efficienza del nostro organismo. Un'idea per un sano panino è la versione più semplice: pane integrale con bresaola e lattuga oppure formaggio e una fetta di melanzana grigliata. Un'altra combinazione perfetta, riso e verdure miste. Le bevande da preferire sono acqua oligominerale insaporita con una fettina di limone o tè verde: la varietà "bancha" è indicata per pasteggiare.

-L'aumento del giro vita è un importante fattore di rischio per la salute, ecco che è necessario il movimento regolare perché brucia calorie e stimola il sistema immunitario, cioè mette in atto le difese dell'organismo di fronte alle aggressioni di virus e batteri. L'attività fisica promuove una sensazione di benessere e le attività più indicate sono quelle che permettono di mantenere in esercizio tutto il fisico come il nuoto, l'acquagym, la bicicletta, le camminate a ritmo sostenuto, la corsa.

-Le situazioni che portano ad usare il cibo come scusante consolatoria devono farci riflettere per spostare la nostra attenzione su qualcos'altro per non recare danni al nostro fisico. Oltre alla ginnastica ci sono tanti piccoli altri piaceri adatti a superare un momento di sconforto. Ad esempio, uscire con le amiche/i del cuore, guardare un film comico, ridere con gusto ritempra l'animo, mettere per iscritto i propri pensieri, dipingere. Si può scacciare lo stress, rilassandosi praticando yoga e meditazione, ballare a suon di musica e tanto altro ancora.

-Assicurarsi un buon sonno. Secondo uno studio pubblicato sul "Journal of biological chemistry", tra i rimedi naturali si può ricorrere all'olio essenziale di gelsomino, il cui profumo ha proprietà rilassanti, quindi annusare il gelsomino concilia il sonno. In più una tisana di camomilla ha proprietà antinfiammatorie e mette un po' a riposo l'attività cerebrale.

-Un altro fattore positivo per combattere gli stati ansiosi ci arriva dalla potenza di un'essenza floreale del Bush australiano, "Crowea", è un catalizzatore per aiutare a disperdere quella sensazione di essere fuori fase, privi di vitalità, di interesse, è il rimedio che consiglio maggiormente contro ansia e stress.

*** **

L'insaziabile fame nasce proprio dalla povertà della qualità della nostra vita che non prevede niente di sostanzioso, tipo il cibo assai povero di nutrienti che è incapace di appagarci davvero, nonché il "peso" di una psiche strapiena di negatività. Senza dubbio lo stato d'animo di una persona influisce sulla fase di stallo, i pesi della vita si trasformano in chili per la vita; rallentano i risultati di un regime alimentare equilibrato.

Il rapporto di corrispondenza oggi è: cibo artificiale, emozioni artificiali, è più facile sedurci con il cibo, le droghe, l'alcol, che affrontare i nostri errori fatti di rapporti sbagliati, desideri impossibili, sogni irrealizzabili perché qualcosa dentro di noi non funziona. Se ci prendiamo noi cura di noi stessi, allora non si verificherà quel vuoto insopportabile che sentiamo nella solitudine del nostro cuore.

La salute dipende, purtroppo, anche da cosa pensi. I pensieri producono stati emotivi che si rivelano positivi sul nostro organismo se sono leggeri, gioiosi, mentre l'energia vitale si blocca e provoca apatia quando riempiamo la mente di spazzatura come stress, paura, gelosia, egoismo, sensi di colpa, rancore, vendetta, vittimismo, aspettative. In questo caso la soluzione è spengere la mente, smettere di pensare per un momento e poi riprendere l'attività mentale coltivando la curiosità per le piccole cose, colorare la vita con semplici modalità che non la mettono a rischio e non fanno stare sempre nella "corsia di sorpasso".

Inoltre inseguire modelli irraggiungibili significa un fallimento sicuro di qualsiasi tipo di progetto e pretendere troppo da sé stessi porta a cadere, come detto, in pericolose frustrazioni.

Inizia a dare spazio al cambiamento per sentirti vivo e ascolta il tuo corpo, la tua interiorità. Il cervello così si riaccende e la tua vita inizia il volo verso lidi inimmaginabili e piacevoli. Le tue fragilità diventeranno motivo di una ripresa costruttiva che ti porterà ad amarti ed accettarti.

*** **

Se ti sazi di allegria ritrovi la linea e non solo.

*** **

Questo è il messaggio per farti aumentare il senso di appagamento e godere di quello che possiedi: "NON COMPROMETTERTI. SEI TUTTO CIO' CHE HAI. (Janis Joplin)

Giulia Zeroni – Consulente del benessere su misura

Economista Dietista – Dirigente di Comunità – Estetista

E-mail: giuliazeroni@virgilio.it

Sito web: www.giuliazeroni.it

Pubblicato su Mondoliberonline cartaceo maggio 2014