

INDICE

PREFAZIONE.....	7
PREMESSA	9
CAPITOLO 1 Prima di cominciare.....	11
CAPITOLO 2 Il movimento	17
CAPITOLO 3 L'attività fisica	27
CAPITOLO 4 Una sana e corretta alimentazione	41
CAPITOLO 5 L'integrazione alimentare	65
CAPITOLO 6 Muoviti e agisci senza scorciatoie	113
CAPITOLO 7 Gli esercizi a corpo libero	119
APPENDICE 1 Come comunicare con un trainer	145
APPENDICE 2 Come comunicare con un sanitario	151
BIBLIOGRAFIA	157

CAPITOLO 1

PRIMA DI COMINCIARE

Lo vuoi fare davvero?

Ancora prima di capire se in meglio o in peggio, cambiare rappresenta di per sé qualcosa che spaventa sempre tutti. Come mai?

Perché in quanto adulti, per quanto complicata e forse anche brutta possa sembrare a volte la vita, sappiamo cosa aspettarci, sappiamo più o meno quali situazioni ci possiamo trovare a gestire e abbiamo una precisa immagine di noi stessi, della nostra identità e della nostra vita, anche nelle condizioni più problematiche. Quindi, per quanto difficile o ostile possa sembrare una situazione, evitare i cambiamenti ci permette di sentirci abbastanza sicuri e protetti, in un certo senso a nostro agio, proprio perché sappiamo come affrontare ciò che ci succede, così come un animale si sentirebbe protetto nella propria tana. Cambiare, anche se in meglio, rappresenta una grandissima sfida, perché richiede di fare una delle poche cose che nessun essere vivente fa volentieri: uscire dalla propria zona di comfort e affrontare l'ignoto, cioè tutto quello che in una situazione nuova non conosciamo e non siamo abituati a gestire, e che di solito ci fa paura, causando significativi livelli di stress. Questo principio di base vale sempre e per tutti (può essere che chi dica di non aver paura stia barando a solitario, un meccanismo che spesso ritroveremo più avanti). È proprio per questo che è così difficile decidere di fare dei cambiamenti, grandi o piccoli che siano, difficili o semplici che possano sembrare e indipendentemente dalle aspettative. Una volta capito questo, prima di partire rimane da compiere un passaggio molto importante, per alcuni aspetti semplice per altri molto complicato: dedicarsi del tempo, essere onesti con se stessi e decidere se veramente vogliamo cambiare, affrontando tutto quello che serve per raggiungere l'obiettivo, e rendendosi conto della più grande e difficile verità:

SE VERAMENTE VUOI CAMBIARE, DIPENDE SOLO DA TE

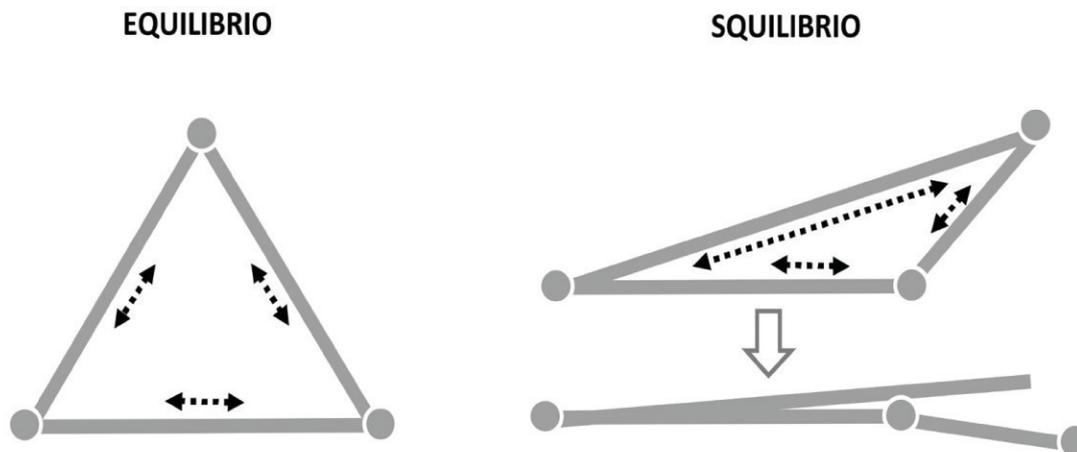
Con le scuse, con i se e con i ma non si è mai risolto nulla, non serve filosofeggiare, serve agire. Per stare bene con noi stessi dobbiamo capire cosa potrebbe renderci felici e verificare se le cose stanno davvero così.

Uno stile di vita sano

Una volta che hai preso una decisione, prima di pensare a come raggiungere o sviluppare uno stile di vita sano è fondamentale capire di cosa stiamo parlando. L'Organizzazione Mondiale della Sanità definisce la salute come:

Stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non semplice assenza di malattia

Quindi, lo stile di vita sano non è solo quello che permette di evitare malattie, ma quello che, tenendo conto dei diversi aspetti che possono interessare la vita di un individuo, permette di avvicinarsi il più possibile a una condizione di benessere, dal punto di vista fisico, psichico e sociale. Queste componenti dovrebbero rappresentare idealmente i lati di un triangolo equilatero: se vogliamo che tutto funzioni non possiamo trascurare un aspetto a favore di un altro.



Quindi tutto quello che potremmo considerare all'interno di uno stile di vita sano, dovrebbe essere sviluppato con la precisa idea di mantenere l'equilibrio tra le tre componenti citate: se lo sviluppo di una delle tre componenti dovesse prendere il sopravvento sulle altre due, non sarebbe possibile aspettarsi un risultato positivo in termini di salute. Per esempio, bisognerebbe predisporre adeguati spazi per la componente psichica e sociale, come momenti di svago e

recupero dello stimolo intellettuale. Adottando uno stile di vita dedicato solo al raggiungimento di un determinato obiettivo mediante allenamento e alimentazione, correremmo il rischio di ottenere un risultato opposto allo sviluppo di una buona condizione di salute. Quella che dovrebbe essere una buona attitudine al movimento e all'attività fisica potrebbe presto trasformarsi in una vera e propria ossessione che anziché migliorare, peggiorerebbe la qualità della vita.

Come possiamo evitare estremi o sbilanciamenti del genere? Cercando di trovare delle soluzioni adatte a noi considerando l'età, gli impegni e la condizione fisica, familiare ed economica. Sai qual è il segreto per farlo? Capire che non esiste nessun segreto. Mentre mi allenavo con uno dei miei maestri, Alessandro Saffioti, spesso mi perdevo a filosofeggiare di astrusi aspetti tecnici e lui mi esortava così: «sì va bene, ma intanto corri». Quando da bambino obeso quale ero chiedevo sconsolato alla mia povera nonna Giuseppina, tenendo una pizza in mano, cosa potessi fare per dimagrire, non essere più preso in giro e riuscire a giocare come gli altri bambini, lei placidamente mi rispondeva: «è facile, basta chiudere la bocca e muovere le gambe». In effetti aveva perfettamente ragione, tutte le volte che l'ho fatto ha sempre funzionato. Allora dove sta realmente il problema? Nelle sovrastrutture, nei pensieri e nei ragionamenti che creiamo per giustificarci e per spiegare come mai non lo stiamo facendo. E la cosa veramente paradossale è che spesso e volentieri ci vorrebbe molta meno energia per cambiare lo stile di vita e risolvere la situazione piuttosto che quella che impieghiamo per dimostrare a noi stessi e ad altri perché non lo stiamo facendo e come mai per noi è praticamente impossibile farlo.

Quindi com'è possibile capire cosa mi sta bloccando? Essendo disposti a guardare in faccia cosa ci fa realmente paura, il motivo per cui ci rifugiamo in questa situazione, scoprendo molte volte che solo l'idea di cambiare qualcosa nella propria vita può rappresentare per molti un avversario non facile da gestire.

Capire le priorità

Capire le priorità rappresenta uno degli aspetti di maggiore importanza per ottenere qualsiasi tipo di risultato, perché ci permette di arrivare al punto evitando di disperdere inutilmente le energie e quindi costituisce la base per agire in maniera produttiva. Il primo passo rappresenta mettersi d'accordo o, a seconda dei casi, fare pace con se stessi, capendo cosa è realmente importante al di là di tutto il contorno di ragionamenti che potremmo fare, accettando delle realtà fondamentali:

- Con niente si ottiene niente

- Con poco si ottiene poco
- L'organismo non fa quello che vogliamo, ma se gli forniamo gli stimoli adatti al momento giusto, lui risponderà di conseguenza
- Rispetta il tuo organismo e il tuo organismo ti rispetterà

Quindi per ottenere qualcosa, dobbiamo assolutamente essere decisi nel dare qualcosa in cambio in termini di tempo, impegno e fatica. Solo concentrando gli sforzi in una direzione precisa con un obiettivo preciso è possibile arrivare concretamente a un risultato.

Essendo arrivati fino a questo punto nella lettura dovrebbe ormai essere chiaro come una decisione in direzione del cambiamento dovrebbe già essere stata presa. Quindi rimane da capire da dove e soprattutto come partire. Per questo è di fondamentale importanza individuare le priorità. Da questo punto di vista è purtroppo comprensibile come sia possibile avere una grande confusione, soprattutto considerato il fatto che siamo costantemente bombardati da un sacco di messaggi, spesso contrastanti, e che per nostra natura tendiamo a orientarci verso le soluzioni che da un lato ci chiedono meno privazioni e dall'altro ci piacciono (o ci affascinano) di più e nel peggiore dei casi ci assolvono da qualsiasi tipo di responsabilità. Spesso troviamo chi ci propone la dieta miracolosa, l'integratore straordinario, il capo di abbigliamento o il dispositivo tecnologico del momento che di sicuro contribuiscono a far dimagrire solo le nostre finanze, per trovarci alla fine con parecchi soldi in meno e qualche prodotto in più. A questo punto quindi arriva il momento di scegliere: continuare con le rassicuranti bugie o accettare la scomoda verità e quindi agire di conseguenza. Per farlo bisogna partire dall'inizio, pianificando un nuovo stile di vita e procedendo a tappe e nei giusti tempi. Fino ad ora abbiamo parlato di priorità, ma quali sono? Vediamole insieme:

1. Aumentare il livello di movimento
2. Iniziare a praticare attività fisica (che non è sinonimo di movimento)
3. Correggere la propria alimentazione
4. Iniziare una dieta strutturata (se il punto precedente non è sufficiente)
5. Valutare l'impiego di eventuali soluzioni nutraceutiche
6. Valutare eventuali interventi di natura medica (se gli interventi precedenti non si mostrano sufficienti o se ci sono evidenze di una patologia)

La scelta di iniziare una dieta strutturata, di assumere nutraceutici (sostanze che in Italia rientrano nella categoria degli integratori alimentari) o di sottoporsi a eventuali interventi di natura medica devono essere valutati con il proprio medi-

co curante e/o comunque con personale sanitario legalmente abilitato allo svolgimento di queste mansioni. Giustamente quando facciamo aggiustare l'impianto elettrico o idraulico di casa nostra ci rivolgiamo a personale qualificato; a maggior ragione quando facciamo "metter mano al nostro organismo" dovremmo farlo fare a qualcuno di qualificato, legalmente riconosciuto, che dimostri la sua serietà a partire dal rispetto delle leggi vigenti.

Perché si rivela così importante seguire questa progressione? Per un motivo molto semplice, lo stesso per cui la costruzione di una casa si inizia dalle fondamenta e non dal tetto: c'è bisogno di una solida base che regga tutto il resto. La base per lo sviluppo di uno stile di vita complessivamente più sano è senza ombra di dubbio iniziare ad avere uno stile di vita più attivo. In pratica bisogna cominciare a muoversi di più. Una volta che questo farà parte della normalità, nella vita di tutti i giorni sarà possibile pensare all'inserimento di un programma di attività fisica strutturata, che con la dovuta gradualità potrà arrivare a un livello sostenibile compatibilmente con lo stile vita globale e con gli obiettivi prefissati. Una volta che anche questo obiettivo sarà consolidato sarà possibile iniziare a correggere la propria alimentazione e, solo se necessario, richiedere una consulenza dietetica personalizzata eventualmente abbinata all'impiego di prodotti nutraceutici. Solo una volta intrapresi tutti questi passaggi, se ancora non sono stati raggiunti gli obiettivi prefissati, sarà possibile valutare con il proprio medico curante l'eventuale necessità di un intervento di carattere medico.

Una volta definito questo percorso, possiamo passare a esaminare i singoli passi. Perché penso sempre di non farcela? Spesso subentra un meccanismo simile a quello che si verifica quando dobbiamo riordinare un ambiente estremamente disordinato, per esempio il classico garage o mansarda dove negli anni si accumula una marea di materiale e oggettistica non più utilizzata. Qual è di solito la prima reazione non appena apriamo la porta e ci troviamo davanti una montagna di oggetti impolverati? Chiudere la porta e andarsene sentendosi sopraffatti, senza alcuna voglia di svolgere una mole di lavoro così grande. Applicando invece lo stesso schema descritto in precedenza per la modifica dello stile di vita sarà possibile procedere in maniera logica e strutturata, un passo alla volta, arrivando al risultato. Allora identificheremo le prime cose da spostare per avere accesso agli ambienti, poi creeremo un corridoio che ci permetta di muoverci agilmente; seguirà un'organizzazione logica degli oggetti da eliminare e da sistemare, per arrivare poi alla riorganizzazione di quello che abbiamo deciso di tenere. Suddividendo un'attività complessa in piccoli passi riusciremo a darci tanti obiettivi intermedi più facili da raggiungere, che ci guideranno passo dopo passo al risultato finale. La stessa logica può essere messa in campo per aggiustare il proprio stile di vita.

muoverti e anche la gestione alimentare risulterà più semplice.

Un consiglio: prima di preoccuparti di fare cose articolate o particolari, accertati di aver imparato a gestire in maniera sensata le attività di tutti i giorni.

Gestisci la tua alimentazione

Se parliamo di gestione alimentare, molto probabilmente ci troveremo a muoverci in un ginepraio di teorie, approcci e stili che possono passare molto agilmente da essere scientifici a cialtroneschi e soprattutto accade spesso che ognuno abbia la propria idea, la ritenga giusta, e che non possano esistere altri approcci ugualmente efficaci. Pur rispettando tutte le idee e non emettendo giudizi in merito, questo modo di pensare, comune anche in altri tipi di contesti, non ci aiuta a raggiungere il nostro obiettivo.

Sarebbe bello trovare una modalità di gestione nutrizionale semplice e pratica che possa essere facilmente seguita da tutti. Infatti, fin troppe volte esaminando quali problematiche possano ostacolare il successo di una dieta, ci si trova di fronte a chi vuole pesare tutto, a chi vuole un programma giornaliero, delle scelte di pasto settimanale da abbinare nella composizione dei propri menù, a chi preferisce avere molte scelte e a chi invece vuole essere indirizzato in maniera diretta e così via. Il problema è che spesso e volentieri qualunque modalità verrà proposta, in qualche misura può scontentare qualcuno.

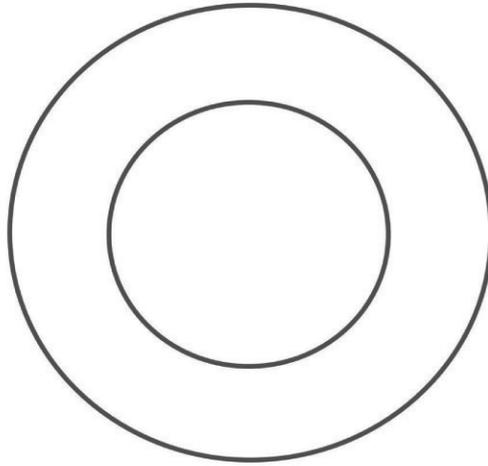
Come è possibile procedere, quindi? L'unico modo plausibile è quello di cercare di trasmettere una logica da seguire e mantenere nella composizione dei pasti. Nonostante la notevole ricchezza del patrimonio alimentare italiano, abbiamo un difetto tremendo: utilizziamo un oceano di parole per spiegare concetti che potrebbero essere trasmessi con una frase. Peggio ancora, a volte tentiamo di semplificare con spiegazioni grafiche che molto spesso per essere comprese richiedono spiegazioni ancora più lunghe. Qui il pragmatismo delle società scientifiche americane si dimostra molto utile per un approccio pratico, diretto e concreto.

Da dove partire, quindi? In questo contesto l'approccio tenuto dalla Harvard Medical School con il concetto di "piatto sano" e dall'USDA (United States Department of Agriculture) con quello di "Myplate" si rivela estremamente utile. Esamineremo di seguito un metodo semplificato che possa spiegare questi approcci che in termini tecnico vengono definiti volumetrici.

PASSO 1

Prendiamo il piatto di portata comunemente utilizzato per mangiare

PIATTO

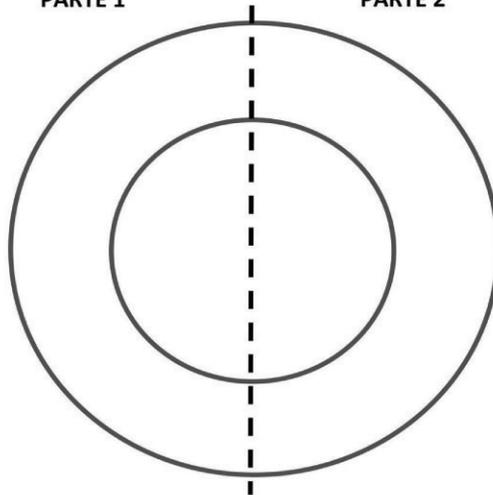


PASSO 2

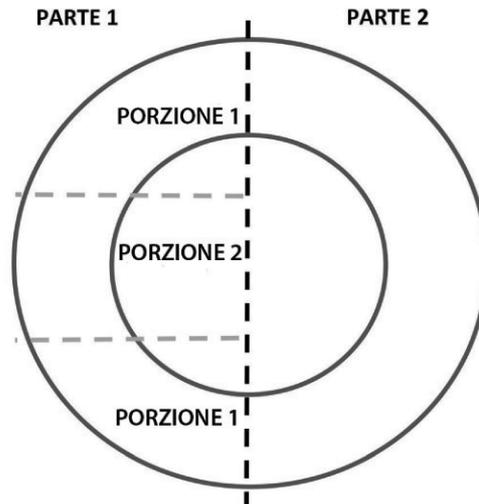
Suddividiamo il piatto in due parti uguali

PARTE 1

PARTE 2



PASSO 3
Suddividiamo la parte 1 in 3 porzioni



PASSO 4
Occupiamo le prime 2 porzioni della parte 1 con verdure e ortaggi

