

Il primo metodo  
basato  
sulla personalità  
per controllare  
la fame,  
sentirsi gratificati,  
dimagrire



ANTEPRIMA  
ESCLUSIVA IBS.IT

Tiziana Stallone

SU MISURA  
PER TE

# LA DIETA PERSONA

tre60

# QUATTRO PROFILI PSICOLOGICI PER INDIVIDUARE IL PROPRIO RAPPORTO CON IL CIBO

—  
il **mangiatore Malinconico**,  
che usa il cibo  
come un conforto;

—  
il **mangiatore Edonista**,  
attratto dal piacere  
del buon cibo;

—  
il **mangiatore Compulsivo**,  
che usa il cibo per riempirsi  
e combattere ansia e paure;

—  
il **mangiatore Sociale**,  
che cerca nel cibo l'aggregazione  
e la propria affermazione.

## **LA DIETA PERSONA IL PRIMO METODO CHE AFFRONTA I PROBLEMI DI PESO E DI ALIMENTAZIONE SULLA BASE DEL PROFILO PSICOLOGICO**

L'altissimo tasso di fallimento delle diete dimostra che un programma dimagrante generico, anche se elaborato da un professionista, non può essere adatto a chiunque.

È necessario tenere conto di fattori fisiologici diversi per ciascun individuo, come la glicemia, il colesterolo o la massa grassa. Questi, tuttavia, non sono sufficienti per scegliere una dieta: la cosa più importante, infatti, è che chi vuole dimagrire sia consapevole del proprio rapporto con il cibo. La dottoressa Tiziana Stallone, biologa nutrizionista con esperienza in psiconutrizione e disturbi del comportamento alimentare, ha descritto l'atteggiamento nei confronti del cibo in quattro profili psicologici, individuandone gli eccessi, le fragilità e le possibili soluzioni. Per ciascuno di essi – il mangiatore Malinconico, quello Compulsivo, l'Edonista e il mangiatore Sociale – la dottoressa Stallone ha poi studiato quattro programmi distinti per cambiare gradualmente e stabilmente le proprie abitudini alimentari. Ricco di esempi pratici e di consigli di buon senso, *La dieta persona* è il primo metodo basato sulla personalità per controllare la fame, sentirsi appagati e dimagrire.

||||||| **PRENOTA SUBITO LA TUA COPIA** |||||



**Tiziana Stallone**, biologa, è dottore di ricerca in Anatomia; ha una seconda laurea in Scienza della nutrizione umana e un master di II livello in Nutrizione clinica applicata. Svolge la libera professione a Roma in uno studio associato psichiatrico e nutrizionale. Ha partecipato e partecipa in qualità di esperta a numerose trasmissioni televisive, da *Uno mattina*, a *La vita in diretta* e a *Buongiorno benessere*, su RaiUno, a *Di martedì*, su La7. È stata autrice e co-conduttrice della trasmissione radiofonica *La dolce linea* su Raiwebradio. Ha pubblicato numerosi testi su riviste scientifiche internazionali e scrive regolarmente per testate giornalistiche e riviste nazionali. Dal 2015 è presidente della Cassa di previdenza dei biologi.

Tiziana Stallone

## LA DIETA PERSONA

Il primo metodo basato sulla personalità  
per controllare la fame,  
sentirsi gratificati, dimagrire



## Prima di iniziare vi dico già come andrà a finire



*La dieta non si abbandona mai. Non esiste il periodo in cui si sta a dieta e quello in cui la dieta finisce. A dieta si rimane sempre, tutti i giorni, tutto l'anno, per tutti gli anni della nostra vita. Questa è la "brutta" notizia. E la "bella" notizia? Quando avremo raggiunto il nostro obiettivo, durante il fine settimana, nei giorni di festa, di tanto in tanto potremo mangiare di più e stare più rilassati. L'importante, quando stiamo per iniziare una dieta, è domandarsi: la farei per sempre?*

Non esiste un solo metodo per dimagrire. Potremmo dimagrire mangiando soltanto banane o con tanti altri sistemi suggestivi che offre il mercato degli improvvisati, ma l'alimentazione sarebbe sbilanciata e alla fine del percorso ci troveremmo con meno chili ma anche con meno salute. Per assurdo potremmo farci rinchiodere in una stanza ed essere nutriti a comando; in que-

sto caso, seppur magri, non avremmo la piena consapevolezza di come mantenere i risultati nel tempo.

Qualsiasi metodo scegliamo per perder peso, perché sia davvero efficace, dovrebbe:

- ✓ Essere sostenibile.
- ✓ Procurarci entro i limiti del possibile il massimo piacere.
- ✓ Restituirci benessere.
- ✓ Fornirci gli strumenti per gestire la nostra alimentazione in piena autonomia.
- ✓ Diventare uno stile di vita.

Se tutto questo non vi è mai accaduto fino a ora, forse non avete mai fatto la dieta giusta per voi.

Ricordo ancora la rabbia che assalì noi futuri nutrizionisti, quando il professore di chirurgia bariatrica proiettò durante il corso di laurea in Scienza della nutrizione una diapositiva che indicava pari al 95% il tasso di insuccesso di una dieta. Il suo messaggio era chiaro: « Cambiate lavoro ora, perché all'obesità ci pensiamo noi chirurghi ».

Negli anni mi accorsi, mio malgrado, che il professore non sbagliava di molto, anche se il tasso di insuccesso è stato ricalcolato al ribasso nel 2015 dalla FENS, Federazione Europea delle Società di Nutrizione. Oltre l'80% delle persone che iniziano una dieta non riesce a completare il percorso di dimagrimento. La maggior parte di loro abbandona dopo pochi mesi, il resto riprende il peso perso entro cinque anni dall'inizio della dieta, alcuni arrivano a pesare addirittura di

più. Le motivazioni del fallimento possono essere tante e le affronteremo assieme.

Un giorno, in una pizzeria al taglio, il proprietario, un uomo giovane, gravemente obeso, si rivolse a me per chiedere alcuni consigli. Parlava con foga e sfornava pizza, muovendosi a fatica. Mi raccontò del fallimento dell'unica dieta che aveva fatto, di cui era tuttavia entusiasta perché gli aveva permesso di perdere molti chili. Almeno finché non l'aveva interrotta riprendendoli tutti.

Molto spesso persone obese mi raccontano di diete strepitose, ancora fiere dei risultati conseguiti, dicendomi: « Dottoressa quando ero a dieta... »

La soddisfazione di essere riusciti a perdere venti, trenta chili rimane, anche se sono stati ripresi completamente, come la convinzione che quella dieta fosse perfetta.

Come mai chi considera efficace la dieta eseguita non risolve il suo problema del peso? Efficace non è sinonimo di risolutiva? Come è possibile riprendere tutto il peso dopo aver perso decine e decine di chili con un metodo che riteniamo anche valido?

Dopo un dimagrimento importante, la percezione del successo ottenuto rimane a dispetto del fatto che siamo ingrassati nuovamente. L'essere stati a dieta sembra qualcosa di avulso dalla realtà, nella quale nostro malgrado siamo ripiombati.

La sfida è comprendere che la dieta non è al di fuori di noi, ma **deve diventare il nostro modo di essere.**

Lo scollamento tra dieta e vita lo avverto spesso nel mio lavoro, quando ad esempio chiedo ai pazienti di

*Prima di iniziare vi dico già come andrà a finire*

raccontarmi come mangiano, e mi rispondono: «Quando sono a dieta mangio così, altrimenti...» Come se avessimo una manopola che ci sintonizza in modalità *dieta on* e *off*. Lo stesso accade quando ascolto considerazioni del tipo: «Sono dimagrita tanto, dottoressa, poi non sono più andata al controllo per farmi prescrivere la dieta di mantenimento e...»

Con chi desidera perdere peso bisogna essere chiari sin dai primissimi giorni, quando ci si prepara alla dieta animati da grande speranza. La comunicazione dovrebbe essere tanto più incisiva quanto più la persona è giovane, per evitare di collezionare delusioni e fallimenti. Il patto va siglato subito, perché prima di iniziare bisogna già sapere come andrà a finire.

## **Come funziona il metabolismo**

La dieta non si abbandona mai.

Non esiste il periodo in cui si sta a dieta e quello in cui la dieta finisce.

A dieta si rimane sempre, tutti i giorni, tutto l'anno, per tutti gli anni della nostra vita.

Alla domanda: «La farei per sempre?», guardiamoci bene dal rispondere no, perché con buona probabilità saremo destinati a riprendere il peso.

La dieta non è un metodo per dimagrire, ma simula la vita.

Quando siamo a dieta, acquisiamo gli strumenti per affrontare i pasti fuori casa, la convivialità, le deroghe, le festività, le vacanze, i momenti sì e i momenti no.

## *La dieta persona*

Non esiste un metodo per dimagrire che consenta di riprendere a mangiare senza regole. Quel che abbiamo imparato durante la dieta va interiorizzato, perché ci renderà liberi nel futuro: se seguiamo le regole alimentari apprese potremo anche rilassarci e mangiare di più in alcune occasioni.

Continuando nel tempo la nostra dieta e il nostro stile di vita, rilassandoci nel fine settimana, riprendendo le cene del sabato sera al ristorante e il pranzo della domenica, ingrasseremo? La risposta è no, e i motivi sono almeno due. Analizziamoli assieme.

Il primo motivo è che **quando si mangia di più il nostro corpo in automatico brucia di più**. È come se avessimo una bilancia nell'ipotalamo con il nostro peso registrato e fissato sulla base della struttura corporea, dell'impronta metabolica, della genetica. Se mangiamo di più del nostro fabbisogno il metabolismo aumenta (e bruciamo di più). Se mangiamo di meno il metabolismo scende (e bruciamo di meno). Questo sistema di controllo automatico mira a farci mantenere il peso corporeo costante, esattamente come avviene per altri parametri come la glicemia, la temperatura o la pressione corporea. Per il caso della glicemia, se mangiamo più zuccheri produrremo degli ormoni, come l'insulina pancreatica, che abbassando la glicemia riporterà i valori nella norma. La stessa cosa avviene se rimaniamo digiuni e i livelli di zuccheri si abbassano. Il fegato produrrà l'ormone glucagone che alzerà i livelli di glucosio nel sangue riportandoli nella norma.

Insulina e glucagone sono per la glicemia nel sangue quello che il metabolismo è per il nostro peso cor-

*Prima di iniziare vi dico già come andrà a finire*

poreo. Se aumentiamo troppo di peso il metabolismo accelera, se tendiamo a dimagrire il metabolismo rallenta per consentire al peso di rimanere costante.

La difficoltà di questa similitudine sta nel significato di metabolismo, che non si riferisce a una singola molecola, ma a un concerto di reazioni biochimiche spesso tra loro correlate, che regolano e controllano le funzioni corporee.

**Ma allora perché ingrassiamo, se l'accelerazione del metabolismo indotta dall'iperalimentazione ci protegge? È la reiterazione del mangiar troppo, il quotidiano eccedere che ci porta nel tempo a prendere peso.**

Il secondo motivo per cui in una dieta equilibrata gli eccessi alimentari saltuari non ci fanno prender peso, è correlato ai **sistemi di controllo della fame e della sazietà** e ai **segnali di stop al pasto** presenti nel nostro organismo.

Se durante la settimana manteniamo la regolarità dei pasti, contenendo le porzioni, manterremo anche attivi i fisiologici segnali di sazietà, di stop al pasto. Non appena mangeremo di più saremo in grado di avvertire un senso di malessere, di nausea, di fastidiosa pienezza gastrica che ci indurrà a fermarci.

Se invece abusiamo dei meccanismi di controllo attraverso l'iperalimentazione, diverremo nel tempo sordi ai segnali che il nostro corpo ci invia. Mangiando sempre troppo potremmo paradossalmente non avvertire più la sazietà e il senso di pienezza. Come se le pareti del nostro stomaco e il nostro intestino, in contatto con il troppo cibo, divenissero degli elastici slabbrati, incapaci di ritornare alla forma originaria

## *La dieta persona*

dopo la dilatazione. Se mangiamo normalmente, sono proprio i meccanismi di controllo omeostatico<sup>3</sup> della fame e della sazietà che, quando eccediamo e mangiamo di più nel fine settimana, ci consentono di dire basta. Se lo stomaco si dilata qualche volta ci fermiamo, se si dilata in continuazione invece non saremo più in grado di percepire i segnali che ci invia.

Per comprendere quanto descritto potrebbe aiutarci la visione di un bel film ormai divenuto un cult. Di seguito la recensione che scrissi qualche anno fa per la testata giornalistica on-line che allora dirigevo, «La scuola di Ancel».

*A cena prendi un hamburger, con ketchup e maionese, un cartoccio di patatine fritte e una Coca-Cola. Il giorno dopo scegli ciambelle fritte, con succo d'acero, cioccolata calda e mangiali a colazione. A pranzo mangia ancora hamburger, patatine e Coca-Cola. Prosegui così, a ripetizione, a cena, a colazione, a pranzo e poi ancora a cena per un mese. Formato menù? Super! Cosa accadrà ce lo racconta Morgan Spurlock, regista e interprete di Super Size Me, film documentario del 2004. Un must della lotta ai fast food. A una settimana dall'inizio del suo esperimento il protagonista sta per crollare, apre lo sportello della macchina e vomita con gli occhi fuori dalle orbite, contorcendosi tra nausea e conati. La dimostrazione che il corpo ha messo in atto i meccanismi fisiologici per contrastare l'incremento di peso, quegli stessi meccanismi che ci proteggono dall'ingrassare, che non dobbiamo perdere e che impareremo ad allenare.*

*Epilogo: solo qualche giorno più in là ritroviamo Spurlock a pasto concluso, già impaziente e bramoso del successivo. A*

*Prima di iniziare vi dico già come andrà a finire*

*quei tempi ancora non si parlava di dipendenza da cibo, e questo documentario di successo ne diede una delle prime dimostrazioni.*

I meccanismi fisiologici di stop possono essere minati anche dal piacere del cibo e il piacere può divenire dipendenza. Avremo modo di approfondire questi aspetti nei prossimi capitoli.



**CONTINUA IN LIBRERIA  
DAL 30 AGOSTO**



Per informazioni sulle novità  
del Gruppo editoriale Mauri Spagnol visita:  
[www.ilibraio.it](http://www.ilibraio.it)

Tre60 è un marchio di  
TEA – Tascabili degli Editori Associati S.r.l., Milano  
Gruppo editoriale Mauri Spagnol  
[www.tre60libri.it](http://www.tre60libri.it)

Copyright © 2018 TEA S.r.l., Milano

Prima edizione Non Fiction Tre60 agosto 2018