

Un nuovo modo di affrontare la dieta

Nel campo della nutrizione esistono diverse scuole di pensiero, ma una cosa è certa: le diete a lungo termine non funzionano, anzi sono il modo più sicuro per rimanere in sovrappeso. Si sono fatte diverse ipotesi sul perché ciò avvenga, e probabilmente le cause sono molteplici; una delle più importanti è che la *dieta*, intesa come *restrizione alimentare*, amplifica enormemente il desiderio del cibo ritenuto *proibito*. Gli alimenti vengono arbitrariamente suddivisi in *dietetici* e *non dietetici*, introducendo una pesante limitazione qualitativa che si aggiunge alla restrizione quantitativa. Questo rigido controllo, mantenuto per lunghi periodi, aumenta la frequenza delle trasgressioni, finché si arriva gradualmente ad un comportamento alimentare disordinato e disorganizzato; questo genera un senso di colpa e di fallimento che paradossalmente viene placato pro-

prio attraverso l'assunzione di altro cibo, creando un pericoloso circolo vizioso che auto mantiene il sovrappeso. Partendo da queste considerazioni, ormai avvalorate da numerose ricerche in campo internazionale, il metodo **NUTRITIONALMENTE** creato dall'incontro di vari specialisti del settore, ha introdotto un nuovo approccio al problema che è stato messo a punto gradualmente dopo anni di sperimentazione con centinaia di pazienti in sovrappeso: al paziente non viene imposta una dieta ma apprende e fa proprio un nuovo stile alimentare, completamente libero e senza costrizioni, e tuttavia adeguato alle proprie caratteristiche psicobiologiche. In altri termini il paziente viene educato a mangiare in modo più consapevole, attraverso il metodo *mindful eating*, imparando a trarre dal cibo il giusto nutrimento ma anche la gratificazione natural-

mente associata all'atto del mangiare, e riscoprendo la sensazione di "sazietà". Questo obiettivo viene raggiunto con l'utilizzo di tecniche innovative, esercitazioni, sostegno a distanza, e laboratori del gusto allestiti all'interno del centro allo scopo di migliorare la sensibilità gusto-olfattiva; l'aumento di tale sensibilità contribuisce infatti ad aumentare la sensazione di sazietà.

Una adeguata rieducazione alimentare renderà più consapevoli delle caratteristiche dei vari alimenti, nonché dei processi metabolici relativi. Inoltre, attraverso un percorso cognitivo-comportamentale, si imparerà a distinguere la fame fisiologica da quella emotiva; a gestire l'intensità di quest'ultima e soddisfarla paradossalmente anche con il cibo assunto nella modalità consapevole in modo da non attivare il senso di colpa.



La dr.ssa Lucia Vignolo, nutrizionista, ideatrice di **NUTRITIONALMENTE**

"il metodo PSICOBIOLOGIA DELLA NUTRIZIONE mi girava in testa già diversi anni fa, ma si trattava di poco più che un'intuizione: ero alla ricerca di un nuovo modello operativo per aiutare i pazienti a dimagrire, e sperimentavo un approccio soft, poco restrittivo e molto aderente al particolare contesto di ciascuno. Mi accorgevo in modo sempre più preciso di quanto fosse importante lavorare sul comportamento e sull'aspetto educativo."

Ma è stato solo 3 anni fa, grazie alla preziosa collaborazione del dr. Speciale, che l'intuizione ha trovato terreno fertile.

Insieme abbiamo lavorato per più di due anni, discutendo i casi più significativi che mi capitava di trattare, leggendo e sperimentando. Finalmente abbiamo dato forma ad un nostro metodo, fondato su studi e sperimentazioni di livello internazionale che noi abbiamo integrato in un modello operativo estremamente innovativo in ambito nutrizionale."

NUTRITIONALMENTE PSICOBIOLOGIA DELLA NUTRIZIONE via Ippolito d'aste 3 int 4 Genova