

MANGIA...MA SII CONSAPEVOLE.

Ho alle spalle più di dieci anni di attività e con essa centinaia di visite e quindi persone che incontro ogni anno, con i loro problemi di peso e non solo e ognuna ha bisogno di programmi diversi, di un approccio diverso.

Il bello del mio lavoro è proprio questo: è sempre diverso, ogni giornata è diversa perchè voi siete unici e diversi, ma con lo stesso bisogno...poter migliorare se stessi, stare bene e iniziare a farlo con il cibo.

Questo è meraviglioso, lo diceva già Ippocrate “ Lascia che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo” perchè conosceva il potere sulla salute che ciascun cibo possiede.

I colori della natura non sono casuali e se ci pensate la frutta e la verdura hanno colori diversi perchè ognuno ha proprietà diverse

(<https://www.nutririmeglio.it/Colore%20degli%20alimenti.html>).

Quello che mangiamo ha un potere infinito all'interno del nostro organismo, nel bene e nel male, perchè quello che introduciamo ha un effetto su tutte le nostre cellule e organi, magari non immediato, ma sul lungo termine di sicuro.

E non solo sulle nostre cellule ma soprattutto sugli altri organismi che sono dentro di noi. Si avete capito bene, dentro di noi abbiamo altri organismi che come numero sono superiori alle nostre cellule e quindi il loro DNA supera di gran lunga il nostro. Sto parlando del nostro microbiota ovvero l'insieme di batteri, funghi e virus che vivono nel nostro organismo in perfetta simbiosi, in particolare se pensiamo al microbiota che popola il nostro apparato digerente il suo peso è di circa 1,5kg e ci permette di assorbire nutrienti, produce vitamine e acidi grassi essenziali, rafforza il nostro sistema immunitario sia direttamente che indirettamente.

Se tutto è in equilibrio tra organismi benefici e no si parla di “Eubiosi” , quando gli organismi non benefici prendono il sopravvento si parla di “Disbiosi”.

Quali sono i sintomi della disbiosi? Numerosi: aria intestinale, stitichezza, dissenteria, cattiva digestione, dolore addominale, coliche. Ma anche dermatiti, allergie, mal di testa ricorrenti, dolori diffusi.

Ma come e' possibile che una disbiosi sia la causa, ad esempio, di dermatite? Cosa centra l'intestino con la pelle? Centra eccome! Il nostro corpo è formato da cellule che comunicano tra loro anche se sono in distretti lontani e se l'intestino non sta bene a sua volta non sarà in grado di fare da barriera difensiva e permetterà ingresso di molecole e patogeni che non dovrebbero entrare nel circolo sanguigno e diffondersi oppure semplicemente si scatena una reazione infiammatoria a cascata che va a colpire organi diversi ed ecco qui che modificando l'alimentazione posso avere miglioramenti anche sulla mia dermatite o sui miei mal di testa. Stupefacente!

Il mondo del microbiota mi ha sempre affascinato e aiutato spesso a risolvere problematiche in persone che non riuscivano a perdere peso nonostante seguissero il programma.

Certo non è facile lavorare sull'intestino e non è affatto detto che si riesca a vedere il risultato nell'immediato, ricordate che il **nostro intestino è lungo circa 7m e se lo apro raggiunge la superficie di 300mq, come un campo da calcio** (avete capito bene un

campo da calcio!), quindi immaginate la difficoltà di riportare un intestino in disbiosi ad una corretta eubiosi. Ci vuole tanta pazienza e perseveranza.

Talvolta non è un percorso facile perchè inizialmente richiede rinunce, ma nello stesso tempo si scoprono nuovi alimenti e gusti, per poi capire qual'è per ognuno di voi l'alimento scatenante.

Quindi capite come la nostra alimentazione possa avere numerosi risvolti, non solo quello di fornirci l'energia per andare avanti, è molto di più. Saper scegliere gli alimenti giusti vuol dire aiutare il nostro sistema immunitario, vuol dire stare bene e magari diminuire o evitare di prendere alcuni farmaci. Un esempio eclatante che riscontro ogni volta nei colloqui e che l'80% ha problemi di bruciore, reflusso, cattiva digestione e per anni ha fatto uso di farmaci per alleviare i sintomi, ma non ha fatto mai nulla per capirne la causa. E' bastato seguire un mese il mio programma e la prima cosa che mi sento dire e che sono spariti reflusso, bruciore e a digestione va molto meglio. Ho fatto qualche magia? Ho dato strani intrugli? Assolutamente no, ho semplicemente ordinato l'alimentazione, in base al vostro stile di vita.

Ho pensato “Benissimo, allora basta agire in questo modo, dare determinati alimenti, eliminarne altri, aiutare con integratori specifici e il gioco è fatto, posso aiutare tutti a perdere peso, mangiare meglio e migliorare lo stato di salute”.... purtroppo non è così. Questo non basta, perchè capita che nonostante le giuste indicazioni il peso non scenda o la situazione di salute non migliori. Togliendo le persone che non seguono, ma ci sono casi in cui pur seguendo alla lettera nulla cambia,. Perchè?

Ecco qui come il mio lavoro di nutrizionista deve ampliarsi, andare oltre l'alimento, soprattutto quando decidi di avere come cliente una certa tipologia di persona, quella comune, con la sua vita divisa tra mille impegni e problemi, in cui l'alimentazione non è solo a scopo energetico, ma spesso una valvola di sfogo.

In questo caso tutto diventa più difficile, non si tratta solo di disbiosi, ma di qualcosa di più, che riguarda la sfera emotiva. Il raggiungere il risultato non riguarda solo più l'alimentazione, ma imparare a non vedere il cibo come ancora di salvezza.

Talvolta manca la consapevolezza di quello che si fa, è diventata talmente un'abitudine che se sono arrabbiato, triste apro la bocca e la riempio di qualsiasi cosa, forse per paura di tirar fuori in realtà quello che non va.

In tutti questi casi il percorso nutrizionale diventa qualcosa di veramente speciale, non sono una psicologa, semplicemente lavoriamo sul rapporto che si ha con il cibo e quindi non è più solo ricevere un programma nutrizionale personalizzato, ma molto di più e risultati lo dimostrano. Questo succede quando per prima cosa imparate a non giudicarvi e porvi limiti. Ricordatevi che i vostri pensieri, il modo di porvi rispetto al programma nutrizionale sono importantissimi, anzi fondamentali rispetto al successo del vostro percorso.

Partire negativi dicendo “tanto ne ho già fatte tante, tanto arrivo fino ad un certo punto poi non riesco più, con la vita che faccio non è possibile seguire il programma,

mangio spesso fuori quindi è impossibile che riesca a perdere, tanto ho il metabolismo lento, sono in menopausa e quindi ormai non perderò più come da ragazza, questo è un periodaccio come faccio a seguire?... le altre aggiungetele voi” è il modo più scorretto per riuscire ad avere risultati. **Talvolta siete voi stessi a bloccarvi con i vostri stessi pensieri, abitudini, credenze.** Non è così?

Provate a pensare a cosa avete raggiunto nella vostra vita, i vostri traguardi....eravate partiti in modo positivo o avevate già mille dubbi? Personalmente quello che sono riuscita a raggiungere fin'ora l'ho fatto naturalmente, senza pensarci troppo. Mi è costata fatica ? A volte sì, ma era una stanchezza positiva perchè avevo dei riscontri positivi e quindi vivevo la fatica senza fatica (difficile da spiegare, ma è così). Quanti di voi seguono alla lettera il programma nutrizionale, si pesano tutti i giorni, ma lo vivete come una costrizione, una rinuncia alle cose che per voi sono buone? Ecco siete proprio voi a non ottenere risultati, perchè seguire il programma per voi è una fatica vissuta negativamente, il vostro obiettivo non è poi così tanto importante e chiaro.

Quanti invece vivono tranquillamente il percorso, concedendosi degli extra e avendo risultati strabilianti? Semplicemente perchè il vostro obiettivo è sempre lì con voi, ben chiaro e non vi preoccupate di come ci arriverete, vi fidate ed ecco qui che giorno dopo giorno i risultati si fanno vedere.

Essere consapevoli, significa anche questo, vuol dire farsi un'esame di coscienza per capire se continuare ad essere sempre negativi, pensare di avere tutto contro e di non essere in grado di riuscire vi può dare qualche vantaggio o è semplicemente perchè vi siete costruiti un pensiero che è solo il vostro.

Provate a cominciare a guardare cosa avete di positivo nella vostra vita e ringraziate per questo, abbiate più fiducia in voi stessi perchè tutti possono raggiungere l'obiettivo, ma deve essere veramente quello che desiderate, senza se e senza ma.

Solo a questo punto sarete pronti per cambiare davvero, anche dal punto di vista nutrizionale ed io sarò felice di accompagnarvi.

Dott.ssa Alessandra Obbili
Biologa Nutrizionista