

# La vita oltre il peso

Liberarsi dalla schiavitù del  
cibo grazie alla psicologia  
alimentare

ELETTTRA PAOLINI

LA VITA OLTRE IL PESO

*ILLUSTRAZIONE DI COPERTINA*

di Eleonora Silvestri e Alberto Paolini

Copyright © 2020 Elettra Paolini

Tutti i diritti riservati.  
Codice ISBN: 9798680168721

*A mia nonna Miranda,*

*che anche da lassù non ha mai smesso di essere  
presente in tutte le scelte importanti della mia vita.*



## Sommario

INTRODUZIONE.....
IL METODO DEI MINDSET PER LA GESTIONE DEL PESO.....
IL MINDSET PER PERDERE PESO .....
IL MINDSET PER MANTENERE IL PESO/NON AUMENTARE DI PESO .....
COME LEGGERE QUESTO LIBRO .....
QUANTO PESO POSSO PERDERE? PESO RAGIONEVOLE VS PESO NORMALE .....
PRIMA PARTE.....
LE STRATEGIE PER PERDERE IL 10% DEL TUO PESO CORPOREO.....
PROGRAMMAZIONE: CHE COS'É E COME ATTUARLA.....
TECNICHE DI CONTROLLO DEGLI STIMOLI, OVVERO, AIUTATI AD AIUTARTI .....
GESTIRE I PENSIERI SABOTANTI.....
RICONOSCERE I PENSIERI OSTACOLANTI.....
RISPONDERE AI PENSIERI OSTACOLANTI.....
Cambiare il tuo rapporto con la bilancia .....
GESTIRE LA DIFFICOLTÀ A PESARSI.....
GESTIONE DELLE SCIVOLATE .....
AFFRONTARE LE SCIVOLATE: UNA QUESTIONE DI ABILITÀ.....

CONVIVERE SERENAMENTE CON LE PROPRIE EMOZIONI .....
LE COMPONENTI DELLE EMOZIONI .....
TECNICHE DI REGOLAZIONE E DI TOLLERANZA EMOTIVA.....
A) RIVALUTAZIONE COGNITIVA .....
B) GESTIONE DELL'ATTIVAZIONE FISIOLOGICA .....
C) IMPULSO ALL'AZIONE.....
D) EMISSIONE DEL COMPORTAMENTO.....
CONCLUSIONE ALLA PRIMA PARTE .....
SECONDA PARTE .....
COME MANTENERE/NON AUMENTARE IL PESO .....
ACCETTARE LA PROPRIA IMMAGINE CORPOREA .....
COMBATTERE LA DISCRIMINAZIONE.....
SMETTERE DI EVITARE .....
SMETTERE DI CONTROLLARE.....
SENTIRSI GRASSI NON EQUIVALE AD ESSERLO.....
UN'IMMAGINE CORPOREA POSITIVA.....
COME TI VEDI TU, NON È COME TI VEDONO GLI ALTRI.....
UN CORPO DA CUI TRARRE PIACERE .....
L'ATTIVITÀ FISICA.....
L'ATTIVITÀ DI CURA DEL CORPO.....
NON SOLO PUNTI DEBOLI.....

CAMBIARE PER SEMPRE IL RAPPORTO COL CIBO: LA MINDFUL EATING .....
ALIMENTARSI IN MODO CONSAPEVOLE .....
CIBI TRIGGER: COSA SONO E COME AFFRONTARLI CON LA MINDFUL EATING .....
COME SMETTERE DI MANGIARE IN RISPOSTA A DIVERSI TIPI DI FAME NON FISIOLOGICA.....
UNA VITA ATTIVA A LUNGO TERMINE.....
MANGIARE IN SITUAZIONI SOCIALI: COME RISPONDERE ALLE OFFERTE DI CIBO .....
LA VITA OLTRE IL PESO .....
ACCETTARE SÉ STESSI: UN AMORE CHE DURA PER SEMPRE.....
TU NON SEI IL TUO PESO .....
AUMENTARE L'IMPORTANZA DI ALTRI DOMINI.....
ABBANDONARE IL PERFEZIONISMO .....
CONCLUSIONE .....
GLOSSARIO .....
RINGRAZIAMENTI .....
BIBLIOGRAFIA .....

# INTRODUZIONE

Questo libro nasce dall'idea di una persona affetta da obesità, la sottoscritta, per coloro che soffrono della medesima malattia.

Ci tengo a sottolineare questo per due motivi: prima di essere una psicologa che si occupa di psicologia alimentare, sono una donna che, come tante altre, convive con l'obesità; in secondo luogo, l'obesità è una malattia cronica che costringe a non abbassare mai la guardia per cui, né io né tu, dobbiamo mai dimenticare che bisogna lottare sempre.

Questa premessa giustifica il metodo che andrò a presentare: un metodo basato sul presupposto che il cambiamento necessario alla gestione del peso è un cambiamento a lungo termine, non certo un progetto a breve scadenza, col solo scopo di perdere un certo numero di chili per poi tornare a fare tutto come prima.

Non solo.

Grazie alla mia esperienza come donna con obesità e come psicologa sono riuscita a comprendere che le tecniche suggerite dalla letteratura come efficaci a ottenere la perdita di peso, non sono le stesse che si rivelano efficaci quando occorre slittare alla fase di mantenimento dei risultati.

Sembra, anzi, quasi paradossale che la maggior parte dei metodi nati per trattare una malattia cronica qual è l'obesità, si concentrino solo sulla punta dell'iceberg ovvero sulla perdita dei chili in eccesso.

I problemi più spesso riscontrati dalle persone in sovrappeso non riguardano infatti il “come perdere peso” bensì come mantenere il peso raggiunto, nel corso del tempo.

Ecco perché, in questo libro, troverai due sezioni distinte in cui ti presenterò il **metodo dei mindset**: un metodo ideato per esserti utile, sia che il tuo obiettivo sia dimagrire, sia che il tuo obiettivo sia mantenere il peso/non aumentare di peso.

# **PERCHÉ UN LIBRO DI PSICOLOGIA CHE PARLA DI OBESITÀ?**

In questo libro non troverai alcuna particolare o stravagante indicazione alimentare. Non ti parlerò mai di COSA è opportuno mangiare o, ancor meno, non mangiare. Il motivo per cui non lo farò è che il mio approccio al tema dell'obesità è prettamente psicologico.

Che significa?

Significa che il nostro sguardo sarà sempre rivolto all'alimentazione in qualità di comportamento umano complesso e non quale azione a se stante, slegata dal contesto (fattori esterni) e dalle dinamiche psichiche (fattori interni). In quest'ottica il peso, come avrai modo di constatare, è determinato da numerosi fattori e non più solamente, da COSA mangi. Ne consegue che concentrare la tua attenzione solamente su quello che immetti nel tuo organismo appare estremamente limitato e fuorviante rispetto a una visione ampia e multi sfaccettata di ciò che mantiene in atto il problema del peso in eccesso.

Nel corso della lettura imparerai quindi a comprendere i PERCHÉ, i COME, i QUANDO e i QUANTO, del tuo comportamento alimentare al fine di costruirti una visione a 360° sul modo che hai di alimentarti. Ma prima di addentrarci alla scoperta del programma, vediamo insieme che cosa sono i mindset e perché ti propongo proprio questo approccio.

# IL METODO DEI MINDSET PER LA GESTIONE DEL PESO

Cos'è il mindset e perché non può essere lo stesso per la perdita del peso e per il mantenimento?

Probabilmente avrai sentito dire almeno una volta nella tua vita, o avrai detto tu stesso, la seguente frase: “abbiamo sempre fatto così...”, un'espressione che molte persone usano per giustificare un proprio comportamento; magari proprio un comportamento che, a chiunque altro, può apparire infruttuoso o vetusto e sorpassato.

Ebbene, questa espressione rappresenta tutto ciò da cui ti doversti allontanare se desideri approcciarti in maniera efficace al tuo problema col peso. Persino quando leggerai le tecniche illustrate in questo libro ti invito a provarle e adottarle solo nella misura in cui sono utili per te, fosse anche solo per un breve periodo di tempo.

In altre parole, quello che sto cercando di dirti è che lo spirito giusto con cui dovrresti affrontare questo percorso, potrebbe essere meglio illustrato dalla frase: “**se non ti è utile, abbandonalo e cambia**”. Un approccio, dunque, agli antipodi rispetto a quello di chi si comporta in un certo modo solo perché “ha sempre fatto così”.

In termini psicologici possiamo definire tutto questo, ovvero l’adozione di una certa mentalità, con il termine inglese *mindset*. Un termine che l’Oxford Dictionaries (2017) definisce come: “un insieme stabilito di atteggiamenti tenuti da qualcuno”. Si tratta, in sostanza, di **un modo di percepire la realtà che, conseguentemente, determina il modo di fare**. È il mindset a caratterizzare le nostre modalità di reagire e agire in determinate circostanze. Proprio per questo, acquisire un nuovo mindset, soprattutto se funzionale ai nostri obiettivi, è la chiave per far funzionare tutto il processo di cambiamento. In questo libro ti illustrerò ben due mindset: il primo, spiegato nella prima parte del testo, è quello che ti permetterà di perdere una quantità ragionevole di peso in eccesso; il secondo è invece quello più proficuo per mantenere il peso e che, come ti spiegherò in seguito, ti consiglio

di adottare se soffri di abbuffate o se, semplicemente, non vuoi aumentare di peso.

# IL MINDSET PER PERDERE PESO

Se il tuo obiettivo è perdere una quantità di peso ragionevole (pari al 10% del tuo peso corporeo) è molto probabile che il tuo medico di riferimento ti consigli di seguire un regime alimentare studiato apposta per te da uno specialista. Anche se per alcune persone cambiare il proprio modo di mangiare risulta abbastanza semplice, per molte altre questa strada si rivela un vero e proprio percorso a ostacoli. Mi riferisco a quelle persone che, una volta ricevuto il piano alimentare preparato del professionista, non riescono a trovare la maniera giusta di seguirlo per cui, trascorso un primo periodo di sforzo e buona volontà, lo abbandonano del tutto rinunciando al proprio obiettivo. Se ti riconosci in questa descrizione, non preoccuparti! Avere difficoltà a seguire una dieta è molto comune ed è assolutamente normale fallire se non si hanno a disposizione le giuste strategie e, per l'appunto, il giusto mindset.

Ma qual è allora il mindset adeguato allo scopo?

Il mindset per perdere peso consiste in quella mentalità che ti permette di **far coesistere una**

**rigorosa programmazione con un altrettanto importante flessibilità.**

Quando ci troviamo a dover porre un controllo sulla nostra alimentazione, infatti, è necessario apportare alcune modifiche alla nostra routine, passo che richiede buone capacità organizzative ma, allo stesso tempo, ci dobbiamo riconoscere quel margine di indulgenza che ci permette di non mandare tutto a rotoli se qualcosa non dovesse andare secondo i piani. Il mindset per perdere peso, in altre parole, è quella cornice mentale entro la quale racchiudere tutte le strategie funzionali alla perdita di peso che ti illustrerò nella prima parte del libro.

È proprio grazie a questa cornice interpretativa che le strategie potranno essere applicate con successo ed è proprio questo aspetto a rendere il metodo unico rispetto a qualsiasi altro che potrai trovare.

# IL MINDSET PER MANTENERE IL PESO/NON AUMENTARE DI PESO

A differenza di quanto risulta utile per seguire efficacemente un regime alimentare ipocalorico, il mantenimento del peso richiede abilità differenti e quasi agli antipodi.

Sarà questo il momento di abbandonare la tanto utile programmazione della prima fase e di approdare a una modalità di alimentarti molto più intuitiva, libera dal proibizionismo e mantenuta da un'autogestione fondata su una nuova consapevolezza di te che, a mano a mano, ti aiuterò a costruire.

Ecco perché, nella seconda parte del testo, ti presenterò il mindset per mantenere il peso/non aumentare di peso. Anche in questo caso, il mindset deve essere concepito come una cornice che farà da contenitore alle strategie che ti saranno presentate. Sarà un **mindset capace di tenere insieme il cambiamento con l'accettazione**. Un mindset che ti permetterà di far coesistere la necessità di non ritornare a quei comportamenti che ti hanno condotto

al sovrappeso/obesità, con l'esigenza di libertà che ciascuno di noi ha il diritto di esercitare rispetto alle proprie scelte alimentari. In questa fase, infatti, non avrai più un programma che ti dice cosa mangiare e cosa non mangiare, né in che quantità farlo (com'è giusto che sia), per cui risulta indispensabile recuperare la fiducia nelle tue sensazioni corporee e trovare un equilibrio che ti consenta di mantenere i risultati che faticosamente hai costruito.

# COME LEGGERE QUESTO LIBRO

Come ti ho già anticipato precedentemente, questo libro è diviso in due sezioni: la prima dedicata a coloro che necessitano di perdere una ragionevole quantità di peso (10% del peso corporeo attuale); la seconda pensata per chi, invece, vuole mantenere il peso raggiunto una volta terminato il percorso di dimagrimento o per chi, semplicemente, non vuole guadagnare ulteriore peso rispetto al proprio valore di partenza.

Esiste però un'ulteriore categoria a cui voglio rivolgere l'attenzione. Sto parlando di coloro i quali soffrono di abbuffate ovvero di coloro che sperimentano un senso di perdita del controllo in riferimento all'ingestione di una quantità piccola o grande di cibo.

Possiamo definire questi episodi anche con la terminologia “alimentazione emotiva” in quanto, come vedremo, vi è uno stretto legame fra l’introito di cibo e la necessità di sopprimere un disagio

emotivo piuttosto che una fame fisiologica. A queste persone, così come viene sottolineato dai ricercatori che a lungo si sono occupati di comprendere questa problematica (Fairburn 2014), consiglio di leggere unicamente la seconda sezione del libro integrandola, semmai, con la sezione riguardante le emozioni contenuta nella prima parte. Il motivo risiede nella connessione esistente fra la restrizione alimentare e le abbuffate: sottoalimentarsi predispone fisiologicamente ad essere più vulnerabili alle abbuffate (Safer & coll., 2019). Se soffri, dunque, di abbuffate e contemporaneamente doveresti perdere peso, ti consiglio caldamente di affrontare per primo il problema alimentare: le abbuffate.