

# La dieta inizia dalla mente

scritto da Alice Lombardi | 21/09/2016



**Esistono semplici trucchi psicologici per far digerire meglio la dieta al nostro fisico... e al nostro cervello.**



**“Da lunedì mi metto a dieta!”** Quante volte abbiamo pronunciato questa frase o l’abbiamo sentita. Ma quel lunedì per alcuni non arriva mai o dura lo spazio di un giorno, quando il successo della dieta - si sa - è racchiuso nella costanza. Ecco dunque i fallimenti o l’odioso effetto yo-yo, che spesso porta con sé tanta insoddisfazione oltre all’antiestetico effetto smagliatura.

Mantenere il peso forma non è semplice, è vero. Soprattutto in un periodo storico in cui le finanze dei più sono ridotte all’osso e questo non può che influire sul carrello della spesa, considerando che mentre le verdure si pagano a peso d’oro il cosiddetto cibo spazzatura propone prezzi stracciati.

Altro elemento che non rema certo a favore delle diete è il fattore tempo. In una società che ha sempre i minuti contati, si fa prima a scendere nel bar sotto l’ufficio per un ipercalorico tramezzino che ordinare una salutare fettina di carne al vapore... e quando si rientra tardi dal lavoro la tentazione del cibo già pronto è forte!

Ma è altrettanto vero che **la dieta è, prima di tutto, una questione di testa**. Se entriamo nella giusta mentalità non ci sono finanze risicate né tempi stretti che tengano.

## **Dimmi perché mangi**

Per prima cosa dobbiamo chiederci quanto e cosa mangiamo per fame e quanto per altri motivi. Spesso rabbia, tristezza, insicurezza o la noia ci fanno aprire il frigo per staccare la spina almeno per quel lasso di tempo. È la teoria della compensazione. È il modo più semplice, immediato e fruibile per consolarsi - spesso con cibi dolci o comunque ipercalorici - da qualcosa della nostra vita che non ci piace o non accettiamo. Con il risultato che i problemi si moltiplicano, perché spesso si aggiunge anche quello di un peso eccessivo, con tutte le conseguenze psicologiche e le problematiche fisiche correlate.

Una **breve valutazione del perché stiamo ingurgitando cibo ci può aiutare a capire quale**

**problema dobbiamo risolvere** o a concentrarci su ciò che vorremmo migliorare della nostra vita e nel contempo a bloccare un senso di fame che arriva dalla mente e non dallo stomaco.

## Trucchi psicologici in cucina

Per dare una mano alla nostra forza di volontà possiamo mettere in pratica dei semplici escamotage:

- **L'occhio vuole la sua parte**, lo sappiamo. Ed è altrettanto noto che ogni gusto sia coinvolto anche nell'alimentazione. Non siamo portati a mangiare un piatto dall'odore sgradevole anche se il gusto risulta buono, allo stesso modo un piatto scarno o bruttino manda messaggi negativi al cervello. Non a caso le abilità degli chef consistono anche nella presentazione dei piatti. Il problema delle riduzioni delle porzioni spesso è proprio quello di notare la pochezza di contenuto presente nel piatto. Dobbiamo quindi aggirare l'ostacolo. Come? Ad esempio mettendo i nostri 80 grammi di pasta in un piatto dalle dimensioni più contenute evitando il piatto fondo (in cui la nostra porzioncina si perderebbe!).
- *"Posso resistere a tutto tranne che alle tentazioni"* diceva Oscar Wilde, che tradotto significa: **imparare a fare una spesa ragionata**. Evitate di tenere in casa merendine, cioccolate, junk food o tutto ciò che vi allontani dalla retta via, ma allo stesso tempo non dimenticate di acquistare degli spuntini sani, che possano essere anche trasportati fuori o in ufficio, ad esempio una mela.
- Infine è necessario **prefissarsi obiettivi realistici**. Pensare di fare diete lampo o perdere un numero esagerato di chili sarebbe nocivo per la salute e comunque spesso irrealizzabile, comportando l'idea di fallimento e quindi arrivando a vanificare gli sforzi o a rinunciarvi. È importante seguire le indicazioni dei professionisti e comunque fissare degli step realistici in modo che funzionino come motivazione per continuare o mantenere una corretta alimentazione.