



Non solo golosità. A volte i chili di troppo dipendono da stress, cattive abitudini alimentari, false credenze, problemi emotivi. Prima di affrontare l'ennesima dieta, impariamo a capire meglio il nostro rapporto con il cibo. Ecco le nuove strade per riscoprire il piacere di mangiare e conquistare il peso ideale una volta per tutte.

**I NOSTRI ESPERTI**



**Dotto Carlo Lazzari**, psicologo e psicoterapeuta



**Dott. Angelo Bianco**, specialista in Scienza dell'alimentazione ed esperto di medicine naturali



# Fai pace con. il cibo e perdi peso con successo

**A**vete in mente Bridget Jones? Tutto il giorno a sgranocchiare pop corn e caramelle, soprattutto quando è sola in casa e depressa. Forse le assomigliate. Oppure siete di quelle che di giorno non sgarrano e poi, di notte, svuotano il frigo? O appartenete al gruppo delle sempre a dieta, che vivono con un piede sulla bilancia e un occhio alle calorie?

Le nevrosi alimentari sono sempre più numerose e sfaccettate. «Il comportamento a tavola delle donne è come governato dal peso», osserva Carlo Lazzari, psicoterapeuta a Roma. «Quando qualcosa non va, reagiscono alla pressione sociale imponendosi diete e sport a oltranza, perché oggi vige la norma che chi sta bene, fisicamente e moralmente, deve essere necessariamente magro. Risultato? Ci si scollegha dal corpo e si finisce per pensare solo ed esclusivamente al cibo».

Già, sempre più spesso chi ha qualche chilo di troppo, e non riesce a dimagrire, si rende conto che «Sta tutto nella testa». Ecco allora perché vi proponiamo questa carrellata di sei profili in cui probabil-

mente non stenterete a riconoscere il vostro. Sono giocati a metà fra lo psicologico e il nutrizionale: nessun dietologo dubita più che nell'aumento di peso ci siano motivazioni che vanno al di là delle calorie. E gli psicologi cominciano proprio adesso a interessarsi alle persone sovrappeso.

Ma sarà mai possibile fare pace con il cibo? Sì, a patto di distinguere bene le cose. «Da un lato ritrovare il sano e primordiale istinto dell'appetito, una sensazione che molti di noi, abituati a mangiare fin troppo, hanno dimenticato», sottolinea Angelo Bianco, specialista in scienza dell'alimentazione ad Abano Terme. Dall'altro ripensare al modo in cui mangiamo: per sfogare lo stress, per combattere la depressione, perché vogliamo imporre al nostro corpo delle regole. Sono trappole a cui si deve sfuggire. Insomma, la via d'uscita c'è. E siamo certi che anche voi la troverete.



## L'ossessione della bilancia

La società occidentale è affetta da nevrosi alimentari. E, per quanto generalizzata, si tratta di una sindrome che colpisce più le donne che gli uomini. Ecco qualche cifra.

**54%** le italiane che seguono una dieta dimagrante

**90%** le persone che riacquistano il peso faticosamente perduto

**37%** le donne che si pesano almeno una volta la settimana