

*Niente rende più felice una persona obesa o soprappeso di un dietista dotato di senso dell'ironia. >mmmZONE incontra Fabrizio Borghetti, economo dietista cesenate, autore dei libri 'Non sono grassa... sono di osso grosso' e 'Te la do io la dieta!'.
"Amiamoci come una madre ama suo figlio, e smetteremo di cercare consolazione nel cibo."
Text > Lorella Monchi Portrait > Roberto Morellini*

Fabrizio Borghetti A CHI SERVE LA DIETA!

Alzi la mano chi, almeno per un periodo nella sua vita, non ha guardato la bilancia provando lo stesso sentimento che si avverte trovando una multa sul vetro della propria autovettura? Parlo di quel senso di angoscia, misto a rabbia e rassegnazione, che si tramuta in vero furore quando, salendoci sopra (alla bilancia, chiaro), si scopre che non solo non si è perso un grammo ma semmai si è aumentati di qualche etto (stessi umori che si avvertono quando si prende in mano il verbale verde-vomitino e si legge l'importo della contravvenzione)? Poi, al furore, subentra la disperazione: e adesso come glielo spiego al dietologo? È già a pensare alle scuse da accampare, il più possibile fantastiche e, dunque, incredibili! Una serie di cene a cui era impossibile sottrarsi. Una cocente delusione d'amore. Persino la paura di una malattia (tocchiamo ferro!) di quelle che non perdonano. È stato divertente leggere che chi è obeso e va dal dietista è come un tabagista che va dal pneumologo per sentirsi dire che non deve più fumare o un alcolista dall'epatologo per farsi sconsigliare l'abuso etilico. Fabrizio Borghetti classe 1966, da vent'anni attivo come Economo Dietista, Preparatore atletico e Istruttore tecnico CONI (prossimo alla laurea in Scienze e Tecnologie del benessere e prodotti della Salute) sostiene che "Il piacere, per essere tale, dovrebbe essere qualcosa di cui si può fare a meno. Di aria, di acqua e di cibo non ci si può privare in senso assoluto, o moriremmo. Ma questo non significa che io debba, per respirare ad esempio, pretendere di farlo solo se avverto odori gradevoli, o bere acqua purché questa sappia d'altro. Così per il cibo. Se riuscissimo a far sì che diventasse un piacere solo una volta ogni tanto, non correremmo il rischio di farlo al contrario diventare qualcosa di irrinunciabile, ponendoci nei suoi confronti con un'attenzione e un atteggiamento maniacali. Il piacere deve passare sempre dalla testa!"

Com'è possibile che la consapevolezza di dovere dimagrire e un

morboso piacere per il cibo convivano in uno stesso individuo? I modelli che (dalla prima infanzia - con le favole - alla pubertà e adolescenza - quando si approccia alla tv) ci vengono propinati hanno qualcosa a che vedere con quest'ansia di dimagrire che sembra aver colpito tutti, anche i magri? Siamo costantemente bombardati da messaggi contraddittori. Ne ho parlato in entrambe i miei libri, e per spiegare bene cosa intendo ti faccio un esempio. La pubblicità del cioccolato Nero Perugina ci mostra una creatura (donna) da sogno (peso stimato 40 chilogrammi scarpe comprese) che entra in un ambiente da sogno (che ogni donna vorrebbe) e addenta questo invitante e squisito cioccolato. Cambia spot. Arriva Somatoline Cosmetic, come dire: Sei grassa? Hai la cellulite? Non va bene: curati! Capisci che pretendere che passi il messaggio di una donna che si appaga mangiando cioccolato, ma al contempo sia magra e scolpita, è contraddittorio? Peggio, quest'ambiguità genera nella donna frustrazione e senso di inadeguatezza. E allora? E allora io invito a pensare a cosa fa una mamma quando nutre suo figlio. Essa gli offre alimenti sani, soprattutto cibi che gli fanno bene e lo aiutano nella crescita: pesce, verdure, frutta... e, di quando in quando, lo premia: magari con la cioccolata! Se ci amassimo, come una madre ama suo figlio, smetteremmo di cercare consolazione nel cibo.

Nei confronti del cibo, uomini e donne si comportano allo stesso modo? Più che verso il cibo direi che l'atteggiamento muta di fronte al problema conclamato: soprappeso o obesità che sia. L'uomo è da sempre accusato dalle donne di ragionare solo con un determinato organo. Bene, lo fanno anche le donne che usano il palato come unico metro. Inoltre l'uomo, al contrario delle donne, individua nei chili di troppo un problema più fisico-medico che estetico. Ci hai mai pensato? Certi capi, come il giubbotto di jeans, ormai solo annodato in vita, servono alla donna non per vestirsi, ma per nascondersi. Dunque



l'universo femminile non è più soggetto di quello maschile al fenomeno obesità, ma lo relaziona prevalentemente a un fattore estetico.

E pensare che la donna ha l'atteggiamento temporale più sviluppato, perché tutta la sua vita è un susseguirsi di avvenimenti temporalmente scanditi... Sorprendentemente, nella dieta, non sa darsi i giusti tempi, tant'è che se dopo 2 giorni, salendo sulla bilancia, non verifica di aver perso almeno 2 kg è subito pronta a gettare la spugna...

Perché alcune persone sviluppano dipendenze e altre no? Questo è vero per il fumo, l'alcool e il cibo, che sono dipendenze di tipo orale e dunque di forma e natura affettiva. Simboleggiano la ricerca del capezzolo materno, o del ciuccio, dunque un rapporto ancestrale irrisolto, e siccome da adulti non si può andare in giro suggerendo tettarelle, allora si ricercano comportamenti orali che siano socio-compatibili, socio-contemplabili. Perciò si fuma, si beve, si mangia... troppo! Tu puoi amare il cinema, ma se ci vai tre volte al giorno, 365 giorni l'anno non è più un piacere, ma una dipendenza! Il cibo deve essere funzionale. Se poi ascolti come si esprimono le persone capisci il rapporto che hanno col cibo: la mia brioche, il mio piatto di pasta... che significa "mio"? Che se io vado al supermercato non posso comprarlo perché è tuo? Che lavoro ingrato fare il dietologo! Se hai male a un dente il dentista te lo toglie e con esso il dolore, mentre quando esci dal dietista i chili li hai ancora tutti, ti sei giusto alleggerito di 100 euro e in mano ti ritrovi la ricetta con su scritto come TU dovrai fare per perderli!

Il benessere nel quale viviamo vede tra le sue controindicazioni anche il notevole aumento di individui obesi. Abbiamo di più, sappiamo di più, però... L'uso morboso del cibo è un tentativo di colmare carenze e vuoti. La pubblicità e numerosi altri messaggi fanno passare l'idea che non dobbiamo cambiare la nostra vita anche quando quella che conduciamo non ci piace... basta andare al supermercato, dove troveremo tutto quello che ci serve per vivere meglio. Ma se

una persona desidera essere magra mentre mangia un vaso da mezzo chilo di Nutella c'è qualcosa che non funziona. La vita va arricchita con nuovi stimoli e sensazioni, non aprendo il frigo e riempiendosi di tutto quello che contiene. **Un trucco?** Ricordiamo, per esempio, che certi alimenti stanno per 12 secondi nella nostra bocca ma almeno 12 anni nelle cosce! E a proposito di numeri, degli 11 metri di apparato digerente solo i primi 3 cm sono deputati al gusto... parliamo di 3 grammi di peso che gestiscono 100 chili di grasso! In realtà è il concetto del tutto o del nulla che crea molti problemi. È più facile saltare un pasto che consumarlo con moderazione. Pensaci: se dicessi che non andare a teatro ti farebbe dimagrire ci metteresti poco a buttar giù 30 chili! Mentre se ti dico di mangiare questo e non quello... Altro "trucco": pensare al CON non al SENZA. Per esempio, spesso i miei pazienti dicono: "Come faccio mangiare SENZA il pane?" Io rispondo loro "CON i denti!"

E riguardo gli interventi chirurgici? Ho un problema, sono schiavo del cibo, mi faccio mettere un corpo estraneo che mi toglie il senso di fame... Ma la fame in realtà non è fame, perché se io dico al mio paziente, che mi chiama in preda a un 'attacco di fame', apriti una scatola di tonno al naturale e mangiala, stai certa che mi risponderà: "Ah, ma non ho mica voglia di tonno al naturale." Posso garantirti che se in Africa dai una scatoletta di tonno al naturale a un bambino, in un secondo la mangerà. Questa è fame, l'altra è voglia, golosità.

Il tuo piacere personale. Godermi il mio corpo e usare i 5 sensi, fare molta attività sportiva, perché trovo la sensazione del muscolo dolorante assai piacevole. In generale tutti dovremmo crearci più aree di piacere in modo che se una di queste venisse a mancare, sapremmo comunque trovarlo nell'altra.

Il sogno di una donna obesa o in sovrappeso? Addormentarsi grassa, svegliarsi magra e non sapere come è successo!