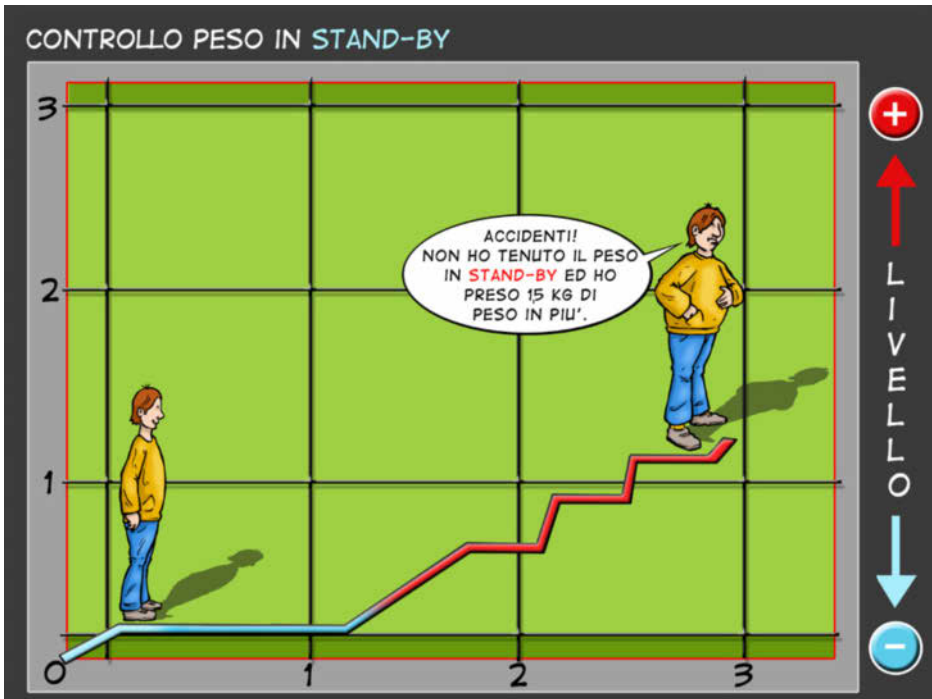


Il metodo a dieta libera

Quarant'anni: questo il tempo che ho impiegato per studiare e capire i complessi meccanismi dell'aumento di peso, o, meglio, del nostro grasso che, come abbiamo visto, è "lo start" di molte malattie del benessere, con in testa il diabete che, a buona ragione, può essere considerato come la più classica delle malattie metaboliche. E così, partendo nel lontano 1980 da un semplice foglio di ricettario, ho messo a punto con gradualità, tempo e tanta passione, un nuovo metodo, "a dieta libera" che, sorvolando sulle diete dimagranti, ormai dichiaratamente fallite e inutili, è un programma che spero abbia cambiato il concetto di dieta e raggiunto importanti obiettivi e traguardi che, in sintesi, sono:



- **dimagrimento:** è la prima tappa e la più complessa, sia per inquadrare il paziente, sia per fare gli esami che ci diranno quanto è il grasso da perdere e impostare poi la terapia;
- **stabilizzazione:** una volta raggiunto il peso desiderato, occorre stabilizzarlo. Il mio metodo è quello di aumentare circa **100 calorie** ogni settimana, facendo scegliere la qualità di cibo di cui il paziente ha sentito più la sua mancanza durante il dimagrimento. **La durata è, in media, 3-5 settimane;**
- **mantenimento:** è caratterizzato da una serie di accorgimenti e strategie da mettere in atto qualora, per vari motivi (assunzione di farmaci che aumentano la fame, problemi familiari che alterano il precario equilibrio del paziente, vacanze e feste, ecc.) **non si può seguire il programma di stabilizzazione.**



Tutto questo in breve. I particolari per dimagrire, gli schemi e le strategie per stabilizzare e mantenere o rientrare prima possibile nel peso, fanno parte dell'inedito manuale “Il metodo a dieta libera”, a cui potete accedere sul web cliccando www.adietalibera.it, dove potrete anche ottenere il vostro programma personalizzato on line per dimagrire.

Del resto, se sempre più spesso si dice che “obesità e diabete”, vanno spesso a “braccetto”, non a caso l'OMS ha coniato il termine “diabesità”. Entrambe sono infatti malattie croniche, con meccanismi biochimici e fisiologici che si intrecciano fra di loro sempre di più, per cui chi ne soffre ha come obiettivo: **perdere il grasso in eccesso** e, soprattutto, **mantenerlo stabile** a lungo termine. Del resto, avere un metodo che riesca a far dimagrire e mantenere il peso, credo che, soprattutto nel caso del diabete, malattia complessa e con tante complicanze, sia una “vera piattaforma” per poter fare una terapia “a tutto campo” nei casi in cui, oltre al programma dieta, occorra anche una terapia farmacologica o comportamentale. E così, partendo dalla constatazione che il nostro cervello, inviando segnali sensoriali ed emozionali al nostro “corpo” che, secondo i suoi bisogni metabolici, il nostro umore e la stagione, ci fa scegliere un alimento invece di un altro, si conferma in


pieno che il “nostro” è un organismo metabolicamente attivo e in grado, perciò, di trasformare alcuni nutrienti in altri, a seconda del gusto e delle necessità personali. Partendo da questi concetti e conferme biochimiche, ho così ideato il “metodo a dieta libera”, che vuole risolvere il problema “diabesità” in chiave moderna e più vicina all’attuale globalizzazione mondiale. Perciò, dal momento che, in una società sempre più velocizzata nei tempi ricreativi e lavorativi, non c’è tempo per pesi o bilance né, tantomeno, si può stare “a dieta” per tutta la vita seguendo regole restrittive, monotone e ripetitive, il “metodo a dieta libera” fa un passo nel futuro, conciliando il **salutismo** con il **consumismo** del nostro tempo, senza rinunciare ai piaceri della tavola, ma rispettando i fondamentali principi della nutrizione, con il risultato di dimagrire con un programma alimentare perfettamente equilibrato.

Per quanto detto finora, il **metodo a dieta libera** si propone come un programma del tutto nuovo che, lasciando il paziente sempre libero nella scelta del cibo, fa sì che non sia più lui a dipendere da una “dieta”, ma che sia il programma stesso ad adeguarsi alle sue esigenze, siano esse culinarie o di vita personale.



Inoltre, la scelta della pietanza è “fatta” dal **genoma risparmiatore** che, per far sopravvivere la specie umana in tempi di guerre, carestie e glaciazioni, ha sempre cercato di **consumare al minimo**. E così, non accorgendosi di fare una dieta dimagrante, con il **metodo a dieta libera**, poiché è lui stesso a indirizzare nella scelta della pietanza, non metterà mai in atto i suoi perfetti meccanismi di risparmio energetico e, per voi, sarà facile perdere, stabilizzare e mantenere il peso abbinando gusto e qualità del cibo a risultati duraturi.

Tutto questo è possibile perché:

- 1 - non è più il paziente che segue la dieta ma, viceversa, è il programma che si adegua alle sue esigenze;
- 2 - non si deve cucinare a parte ma si utilizzano gli stessi alimenti della famiglia;
- 3 - non essendo un programma giornaliero, si elimina la monotonia delle diete;
- 4 - particolari accorgimenti pratici eliminano il fastidio della pesata;
- 5 - dal momento che è la “dieta” stessa che si adegua alle esigenze del paziente, potrete consultare il vostro manuale a tavola imbandita e solo per sapere la quantità di cibo da assumere;
- 6 - se al sovrappeso si associano altre malattie, la **“parte speciale”** vi guiderà nella scelta dei cibi più adeguati;
La presenza di una guida di **“auto-aiuto”**, vi aiuterà con schemi e tabelle a superare le situazioni ad alto rischio di **“ingrassare”** fornendovi anche le strategie per superare questi momenti (cene, festività, ferie, ecc.). Inoltre un’atlante fotografico degli alimenti e dei piatti più comuni, vi aiuterà dopo un breve periodo di rodaggio a non pesare praticamente più gli alimenti facendo ad occhio 

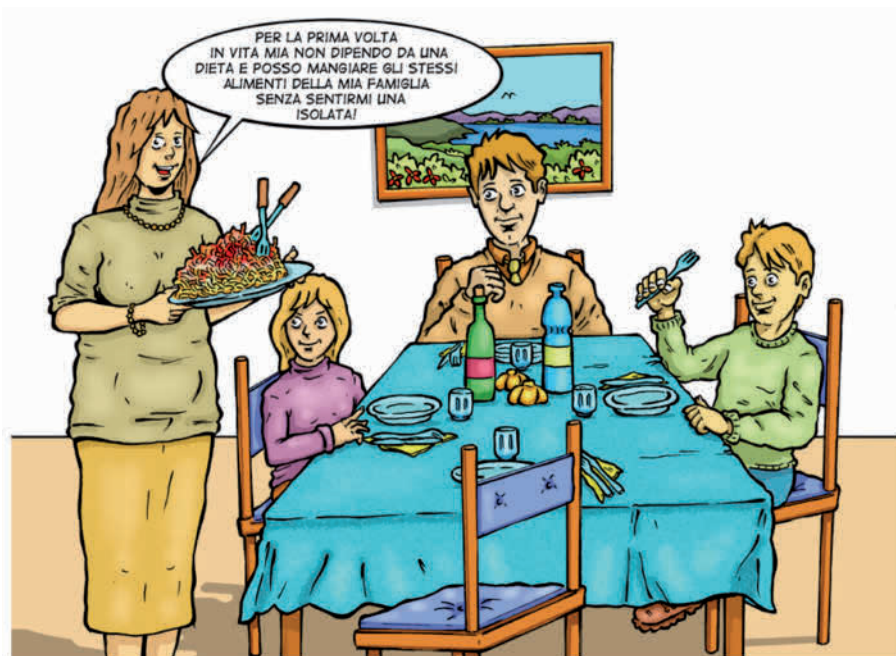


- 7 - **Siete in difficoltà?** Nessuna paura od attacco di panico. Inviatemi subito un e-mail ed avrete la risposta in 12h.

Tutto chiaro? Allora vuol dire che avete capito che il vostro metodo non ha solo l'obiettivo delle diete, ossia dimagrire, ma anche e soprattutto di farvi comprendere che la macchina del nostro organismo è regolata da meccanismi così fini e sensibili che, a un certo punto della vita, possono portare a una rottura dell'**equilibrio energetico** e, quindi, a un lento ma progressivo aumento ponderale.

Quindi, tenere il peso in stand-by più a lungo possibile (**oscillazioni di + o - 1 kg sono normali**) credo sia il miglior metodo per mantenervi in forma e star bene con voi stessi, ricordandovi che più mantenete stabile il peso, più potrete constatare che sarà sempre più difficile ingrassare. Avrete così vinto anche la paura che attanaglia la maggior parte di chi fa le diete, ossia riprendere il peso perduto.

Tuttavia, se questo dovesse accadere, non aspettate che la perdita di peso vi arrivi dal "cielo", ma mettere subito in atto gli accorgimenti e le armi che avete appreso per bloccare questo trend negativo. Viceversa, non solo sarà difficile tornare indietro, ma è anche probabile che il **genoma risparmiatore** potrebbe capire l'inganno e per voi sarebbe un "bel guaio".



Quindi, ricordate che il “metodo a dieta libera” è stato studiato anche per le possibili **defaillance** che potrebbe avere l’obeso, essendo un paziente fragile e dotato di un comportamento alimentare che lo porta a credere nel “miracolo” proposto dal gossip o dalla diet industry. Per cui quel metodo può essere sempre un aiuto per non incorrere nelle “millanterie” e capire, finalmente, che il **giusto peso** lo si raggiunge gradatamente e con un minimo di intelligenza.

Quindi, date un’occhiata alla vignetta della pagina precedente, dove una mamma, finalmente, dopo tanti tentativi, ha perso peso e lo mantiene. È felice, non solo perché può mangiare gli stessi alimenti della sua famiglia, ma anche perché il suo diabete è ora sotto controllo: glicemia a digiuno 100 mg, post-prandiale 130 mg, HA1c = 6 mg% e, soprattutto, nessuna complicanza e una vita più lunga.

Non è caduta nella “trappola” del genoma risparmiatore che si oppone al processo di dimagrimento e di riduzione della glicemia.

