

LOGIN | REGISTRATI | NEWSLETTER

CERCA

marie claire.it

HOME MODA SFILATE **BELLEZZA** ATTUALITÀ PEOPLE LIFESTYLE CASA CUCINA OROSCOPO

spa & co appuntamenti benessere prodotti consigli capelli trucco



La natura non ingrassa

Perché noi sì allora? Uno psicologo ci spiega che è (quasi) tutta questione di testa.



© Getty Images

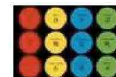
speciali



Speciale beachwear: novità e tendenze.



Denim: le tendenze e le scelte delle celebs.



Calcoli e previsioni nella sezione Oroscopo.



Marie Claire Travel: viaggiare al femminile.



Crea la tua shoppingboard.



Cucina creativa

Dall'antipasto al dolce, tante ricette pronte all'uso.



YOOX.COM

Scopri i saldi fino al -40% extra spedizione gratuita all'uso.

marie claire promotion

BENESSERE

Martedì 12 Giugno 2012

Tweet

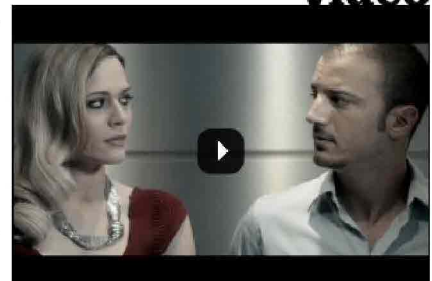
Di.it

CONTENUTI CORRELATI

- [A tavola senza spiga](#)
- [Rimodellare la linea](#)
- [Idromassaggio: i benefici dell'acqua](#)
- [Gambe gonfie: i rimedi migliori](#)
- [Regime alimentare: la migliore dieta è mediterranea](#)

Siete lepri, scoiattoli, ghiiri o tartarughe? È la prima cosa da scoprire secondo **Umberto Longoni**, psicologo esperto di "Mental Training" e autore di *Gli alberi non ingrassano. Un percorso naturale per raggiungere l'armonia fisica e mentale* (Franco Angeli, 17 euro). Ci aiuta a scoprirlo con uno dei tanti test contenuti nel libro, ai quali bisogna rispondere sinceramente, senza raccontarsi le "frottole con la pancia": «Il titolo e la copertina possono far pensare solo a un libro spiritoso, e per certi versi lo è, ma contiene spunti e verità su cui riflettere». La prima, e forse più difficile da accettare, è che: «Un dimagrimento stabile, comporta sempre un "cambiamento" esistenziale».

video



Esclusiva: il backstage dello spot di Breil con Nicolas Vaporidis e Laura Chiatti

Non basta, insomma, mangiare meno e meglio. Bisogna ritrovare le "scintille di vita": «voglia di innamorarci di cose, progetti e persone oppure sentirle nella pancia quando sperimentiamo istintive attrazioni o passioni». Altra verità: nessuno può costringerci a dimagrire se non ce ne convinciamo noi per primi e bisogna trovare la propria via o motivazione. Come la sua paziente esperta di grafica che si è creata la sua immagine "photoshoppata" da tenere sempre in borsa: «Niente di esagerato, un risultato possibile e raggiungibile con buona volontà». Ecco allora qualche consiglio "di cambiamento", perché a settembre, si sa, si ha sempre voglia di ricominciare con uno spirito nuovo, quindi meglio premunirsi prima «per alleggerire il girovita, ma anche l'esistenza».



Siamo "quello che pensiamo" ma soprattutto "quello che mangiamo", non vuole certo negarlo?

Non lo nego. Comunque sono portato a credere che, da certi punti di vista, quello che pensiamo possa influenzarci quasi più del cibo: se è vero, come pare sia assolutamente vero, che la mente condiziona il sistema neuro-endocrino. Dunque anche tiroide e metabolismo.

Come si passa da allenare atleti a vincere (è consulente di molti sportivi, ndr) ad "allenare" persone a dimagrire?

Credo che quasi tutto nella vita sia allenamento e in entrambi gli approcci vedo affinità riguardanti motivazione e autostima: indispensabili per vincere ma anche per migliorarsi fisicamente. Di solito non "alleno" persone a dimagrire: tuttavia mi è capitato spesso che qualcuno in sovrappeso, richiedendo la mia consulenza per altri motivi, abbia trovato una nuova armonia e sia dimagrito spontaneamente.

Non si fa problemi a essere così schietto e usare l'aggettivo "grasso"?

Spesso nel libro ho usato parafrasi come "chili in più", "troppo abbondante", "eccessiva ciccia". I sinonimi edulcorati sono insipidi e non possiedono molta forza. In ogni caso, quando dico "grasso", il mio tono ovviamente non è dispregiativo né critico, ma soltanto realistico.

Dieta detox: una settimana faticosa per perdere peso, ma soprattutto ritrovare l'armonia di corpo e mente.

Qual è questo modo di pensare "che pesa" come lo chiama nel libro?

C'è un modo di pensare simile a uno zaino di pietre. E' quello negativo e pessimista, capace di spegnere qualsiasi entusiasmo: rinunciatario, perdente, remissivo. Tipico di chi vive da tartaruga e mai da lepre. Di certo non aiuta nell'esistenza, né mi pare sia l'ideale per riuscire a dimagrire.

Perché ha scelto proprio l'albero come termine di paragone positivo a cui tendere?

L'albero è un po' antropomorfo nella forma (tronco, rami come braccia, chioma) ma soprattutto possiede un ricco significato simbolico di crescita, rinnovamento e di vitalità. Inoltre mi sembra un perfetto esempio naturale di grande saggezza.

Cosa c'è di controproducente nella filosofia del volersi bene così come si è?

Nulla di sbagliato per i "grassi felici" che si piacciono e si amano. Ma quanti saranno? Temo pochi. Quasi tutti quelli che ho incontrato in eccessivo sovrappeso nutrivano scarsa autostima, oppure supplivano con il cibo a delusioni, a insicurezze e a vuoti d'amore. Frequentemente si vergognavano del proprio corpo e avevano difficoltà in vari ambiti, talvolta anche relazionali.

Dimagrire mangiando pasta: provata per voi la vera dieta mediterranea alla Masseria San Domenico.

Come si può riconoscere e combattere il nemico interno della "mente grassa"?

Tutti possediamo un avversario interno che in molte cose della vita ci boicotta. Nel percorso di dimagrimento il nemico è la "mente grassa" da cui nascono pensieri "ingrassanti" ("Non ce la farò mai", "Sono sempre stato grasso, come potrei dimagrire?" ecc.) o atteggiamenti pigri ("Perché camminare quando ho l'automobile?"). Il primo passo è smascherare la "mente grassa" che magari ha la voce e i volti di tutti coloro che, nel presente o nel passato, hanno inciso nel togliere fiducia e sicurezza in se stessi. Il secondo passo è imparare a prendere le distanze dai "pensieri ingrassanti", ad esempio attraverso la tecnica dello "stop thinking".

Cosa sono i "pensieri azzurri"? Ce ne dà tre da tenere in tasca?

Definisco "azzurri" i pensieri positivi, quelli che ci aiutano, motivano, danno energia e che contrastano i pensieri "ingrassanti".

Ecco tre, tra i tanti possibili:

- 1) Come un albero possono aggiungere nuovi rami, fare altre esperienze, rinnovarmi e fiorire. Davvero non è mai tardi per vivere meglio.
- 2) Non è vero che i fallimenti di ieri mi impediscano di modificare presente e futuro.
- 3) Non rinuncerò più a niente di bello con la scusa dei chili di troppo.

Se la soluzione sembra così semplice e in fondo già ripetuta più volte (il cibo è un sostituto di altre carenze e non dà autostima), come mai per molti è così difficile capirlo e agire di conseguenza?

La "fregatura" è che il cibo dà un grande piacere. Chi mangiando si abbandona quasi regolarmente a eccessi alimentari, può darsi che soffra di una dipendenza perché il cibo stimola la produzione del cervello di endorfine (sostanze naturali del piacere) così come fa anche il sesso. Inoltre talvolta il cibo diventa un surrogato materno che consola, coccola, supplisce a mancanze. Perfino se si comprende tutto questo, non è semplice modificarsi: pare più facile abbuffarsi che cambiare vita, stare a dieta, fare sport o rompere situazioni e legami che danneggiano la propria interiorità. Paura e pigrizia, sono

spesso tenaci catene.

Tisanoreica, zona o mediterranea: i guru della dieta aprono i loro frigoriferi e svelano le loro trasgressioni (culinarie) segrete.

Nel libro riporta storie di uomini e donne, ma in che cosa siamo diversi quando si tratta di ingrassare o dimagrire?

Il problema maschile di solito è la pancia, quello femminile più frequente, la ciccia o la cellulite su glutei e cosce. In generale, gli uomini s'interessano un po' meno dell'estetica e le donne molto di più: quindi sembrano destinate a soffrire maggiormente quando sono in soprappeso. Così, assistono a un calo di autostima e possono percepirsi poco femminili. Dal punto di vista delle diete, invece, gli uomini sono meno costanti, ma più disposti a "massacrarsi" esagerando con lo sport perché hanno minore pazienza e disciplina nel controllarsi a tavola.

Anche lei mette in guardia contro le "diete di moda"?

Absolutamente sì quando si tratta di diete "lampo" o che possono causare spiacevoli effetti collaterali. Tutto ciò che è innaturale e stressante mi insospettisce sempre: d'altra parte l'uomo è onnivoro, dunque ha assoluto bisogno di mangiare di tutto, non potendo prescindere da certi alimenti come i carboidrati che costituiscono a mio parere la base alimentare. Se anziché magro fossi in soprappeso, cercherei di aumentare il movimento fisico, ricorrerei a una dieta bilanciata ma soprattutto mi domanderei perché mi sia impigrito, un po' spento e seduto nella vita.

Gli alberi non ingrassano potrebbe essere considerato l'equivalente (ma in altro ambito) del bestseller di Carr Allen È facile smettere di fumare, se sai come farlo?

Vorrei proprio fosse l'equivalente, almeno per quanto riguarda l'enorme quantità di copie vendute! Ma poiché i bestseller di quel calibro non sono mai italiani (e mi chiedo perché), mi basterebbe che "Gli alberi non ingrassano" aiutasse qualcuno a smettere di farsi del male con il cibo (l'obesità è un killer peggiore del fumo o dell'alcol). Fermo restando che il mio libro non è un metodo per perdere peso, spero possa dare il via a un processo psicologico che, con l'aiuto di un buon dietologo, sarebbe certamente più completo e vincente.

Che fine ha fatto Pierre Dukan? Radiato oppure auto-radiato dall'ordine dei medici francesi per farsi pubblicità?

Laila Bonazzi

TAG: umberto longoni, gli alberi non ingrassano, benessere, dieta, dimagrire, psicologia, consigli

tag cloud



leggi anche



Malattia del lavoro: la silicosi



Come rinforzare il sistema immunitario: consigli



Spuntino pomeridiano: migliora la concentrazione



Nella cucina di cinque diet-guru



Proprietà della cipolla: fa bene alla salute



Come fare meditazione zen e dire addio allo stress



Non mandiamo in fumo la salute



In forma e connessi



Dukan (auto) radiato dall'Albo dei Medici



Una giornata a Rimini(Wellness)