

Il mangiare. È possibile modificare le abitudini alimentari rompendo la catena di eventi tra fattore scatenante e pasto. Vi sono molti modi per farlo. Ad esempio:

- Limitare ad una sola le sedi dove si mangia (sala da pranzo)
- Ridurre il numero di posate (solo una forchetta)
- Bere un sorso d'acqua tra un boccone e l'altro
- Masticare il cibo un certo numero di volte
- Alzarsi da tavola e smettere di mangiare per qualche minuto

L'aumento o la perdita di peso dipendono dal tipo di cibi che si è abituati a mangiare. Nell'arco di 4 anni, pasti che contengono cereali integrali, frutta, verdura, noci e yogurt sono associati ad un peso inferiore rispetto a quanto si verifica quando vengono preferite patate fritte, bevande zuccherate, carni rosse o salumi.

Che cosa succede dopo che si è mangiato. Premiare per i buoni comportamenti alimentari può aiutare a migliorare le abitudini. In linea generale non si deve utilizzare il cibo come ricompensa. Alcune persone ritengono che soldi, vestiti, o la cura di sé stessi siano sistemi di ricompensa efficaci. Qualunque sia la scelta, ciò che è importante è premiare in tempi rapidi per rafforzare il valore del buon comportamento.

In sintesi, si devono definire gli obiettivi di modifica del comportamento, il tempo necessario per raggiungerli e si devono premiare anche i piccoli risultati che si verificano lungo il percorso.

Altri fattori che contribuiscono alla perdita di peso

Quando si decide di modificare le proprie abitudini è importante identificare persone che possano sostenerci e raggiungere la perdita di peso, a mitigare lo stress e ad insegnarci a resistere quando si è tentati dal cibo.

- **Identificare un "sostegno".** Avere un amico o un familiare che fornisca supporto e rafforzi il buon comportamento è molto utile. La persona di sostegno ha bisogno di capire quali sono gli obiettivi da raggiungere
- **Imparare a non cedere** alla voglia di cibo è una parte importante nel dimagrimento. Ad esempio, è importante dire "no" e continuare a farlo, specie quando si è invitati a feste o a riunioni sociali. Potrebbe essere utile sviluppare strategie prima di partecipare all'evento; tra queste, per esempio, mangiare in anticipo o scegliere snack o bevande a basso contenuto calorico.
- **Sviluppare un sistema di supporto.** Ritrovarsi in una rete di sostegno è molto utile, e la famiglia ha un ruolo determinante; qualora non riesca a sostenere gli sforzi di chi decide di perdere peso, il risultato finale tarderà ad essere raggiunto o non si raggiungerà mai
- **Il pensiero positivo.** Le persone possono pensare in modo positivo o negativo. Per esempio qualcuno a dieta, dopo aver mangiato una fetta di torta non programmata, potrebbe dire: "Che idiota sono stato, ho saltato la mia dieta!" e, come conseguenza, mettersi a mangiare altre fette di torta. Un pensiero positivo per lo stesso evento potrebbe essere: "Beh, ho mangiato la torta e non era nel mio programma. Ora devo fare qualcosa per tornare in pista!" Un approccio positivo è molto più probabile generi successi rispetto ad uno negativo
- **Ridurre lo stress.** Lo stress fa parte della vita quotidiana ma, in alcune persone, può innescare il mangiare incontrollato. In questi momenti è importante nutrirsi con alimenti a basso contenuto calorico, come per esempio le verdure crude. Potrebbe essere utile immaginare di essere in un posto meraviglioso, lontano da stress, e cercare di rilassarsi per pochi minuti ad occhi chiusi e facendo respiri profondi
- **Programmi di auto-aiuto** possono funzionare per alcune persone; perché abbiano successo le modifiche di comportamento devono essere programmati nel lungo termine

RIFERIMENTI: <http://www.uptodate.com>

PROGETTO: "ELISA. Educare e informare sulla salute". Aggiornamento: gennaio 2015.

TRADUZIONE: Giovanna De Filippi

NOTE: Questo documento ha solo valore informativo e non intende sostituire quanto affermato dal medico. Inoltre, come ogni documento, richiede un aggiornamento periodico.