

## Giornate di approfondimento della metodologia ANDI e non solo Lignano Sabbiadoro – 23, 24 e 25 settembre 2016

### **Sintesi dei lavori svolti e conclusioni**

Obiettivo delle tre giornate di Lignano 2016: “rinfrescare” alcuni punti fondamentali promossi dall'Associazione che mirano al cambiamento dello stile di vita attraverso la metodologia dell'auto-muto-aiuto

Prima giornata: tema **Emozioni e cibo**

Relatrice Dott.ssa Flavia Munari

La giornata è iniziata, dopo i saluti di rito, con la presentazione del lavoro svolto dalle undici Sezioni presenti, attraverso la lettura delle brevi sintesi che già erano state inviate alla Presidente.

Ha fatto seguito la relazione della dott.ssa Munari.  
I punti più rilevanti emersi dal suo intervento sono:

- 1) **COME FUNZIONA IL CORPO: DALLE MOLECOLE ALLA RETE:**  
dove sta la mente, come funziona, che cosa sono e dove stanno le emozioni e come funziona il neurone
- 2) **IL CERVELLO EMOZIONALE:** la mente nel corpo
- 3) **TRAUMI ED EMOZIONI REPRESSE:** come farle emergere e come gestirle realizzando le proprie aspettative. Note, frasi melodiche e ritmi consentono all'orchestra, il corpo, di suonare come unica entità: la melodia che sentiamo sono le emozioni!
- 4) **CAMBIAMENTI BIOCHIMICI E COMPORTAMENTALI FRUTTO DELLE EMOZIONI**
- 5) **L'IMMAGINE CORPOREA:** accettazione del mio corpo, lavorare per un “io” sano, concentrarsi sul presente.

Nel pomeriggio si sono svolti i lavori nei piccoli gruppi relativi a quanto udito nella mattinata, lavori raccolti poi in brevi sintesi da presentare nell'assemblea plenaria. Da questi contributi la dott.ssa Munari ha tratto gli argomenti più importanti emersi nella giornata:

Tra le considerazioni che più ci hanno colpito:

- osservare ed osservarsi
- non giudicare
- pazientare
- avere una mente da “iniziati”
- avere fiducia
- fare una cosa alla volta
- acquisire il senso del “qui ed ora”

Nel gruppo parliamo di noi stessi, delle nostre emozioni, per poterle riconoscere e gestire.

Rispetto all'uso del diario e alle difficoltà che per molti soci esso rappresenta, conserviamolo comunque come strumento prezioso per andare dentro di noi, dare il nome alle emozioni, fare lo “speleologo” e andare in fondo, anche davanti alla paura della morte e condividere tutto ciò nel gruppo anche grazie a questo strumento.

## Seconda giornata: Tema: **Le credenze nell'alimentazione**

Le diete rapide e miracolose, le indicazioni dell'industria e dei media: come riportarle a consapevolezza condivisa e sfatarle.

Relatrice: Dott.ssa Francesca Rocco

Il bisogno di salute è stato usato dall'economia per creare nuovi bisogni che forse in realtà non abbiamo. E dunque noi dovremmo utilizzare la nostra preparazione per sfuggire a questi messaggi, attraverso la nostra consapevolezza.

La relatrice ha illustrato, attraverso un diagramma a torta, i criteri di una dieta equilibrata e completa:

55-60% di glucidi (carboidrati), 12-15% di protidi e 30% di lipidi (grassi). Oltre a questi macronutrienti ci sono i micronutrienti, rappresentati da vitamine e sali minerali e l'acqua, elemento di importanza primaria.

Acqua, attività fisica e carboidrati introducono ossigeno che aiuta a ridurre il grasso; i grassi a loro volta vengono bruciati al calore dei carboidrati.

La Dottoressa Rocco ha riaffermato l'importanza dei cinque pasti al giorno e dell'attività motoria da svolgersi preferibilmente durante la giornata piuttosto che alla sera.

Il programma dietetico per l'obesità va inteso come “rieducazione alimentare e comportamentale”.

È seguita un'ampia disanima delle diete più famose e altrettanto dannose.

Non ci sono cibi buoni o cattivi, ma il loro valore è dato da quanto ne mangiamo, quanto frequentemente lo mangiamo e come lo cuciniamo.

Tra tante etichette potremmo riconoscersi ne “La dieta zen”: mangia sano, senza stress, gustando e amando il tuo cibo, senza oltrepassare la soglia della sazietà. Sono seguiti i lavori che la dott.ssa Munari, in sede plenaria, ha poi commentato.

Dopo essersi compiaciuta per la ricchezza e la qualità dei lavori dei gruppi, la Presidente, anche di fronte ai numerosi interventi critici sui comportamenti scorretti e a volte molto dannosi dell'industria alimentare, conclude spronandoci ad essere dei cittadini consapevoli nella scelta del cibo e a non delegare le scelte ad altri anche se sembrano molto più potenti di noi.

Pur desiderandolo, non esiste una “pietra filosofale” che risolva i nostri problemi di peso senza fatica: solo l’impegno costante e tenace ci farà raggiungere e mantenere i nostri obiettivi.

**Terza giornata: Tema: Il cambiamento dello stile di vita, in particolare nell'alimentazione: i punti cardine.**

Relatore: Dott. Antonio Pratesi

Il dottor Pratesi ha rovesciato la famosa formula “mangiare per vivere e non vivere per mangiare”, riscoprendo e valorizzando quel piacere che si rinnova ogni giorno a colazione, pranzo e cena. Nella semplicità possiamo fare una rivoluzione nei nostri comportamenti.

In contrapposizione alle mille indicazioni date dai nutrizionisti o pseudo-tali, il Dottor Pratesi ha ricondotto il tutto a pochi principi chiari:

1. L'acqua: bere acqua abbondantemente, senza introdurre calorie o perlomeno riducendole sensibilmente, attraverso i liquidi

2. Gli zuccheri: cercare di ridurre il più possibile la quantità di zuccheri aggiunti e non utilizzare i dolcificanti.

Gli zuccheri della frutta e della verdura non aumentano la quantità di zuccheri aggiunti: la paura di frutta e verdura è stata diffusa in tutte le diete chetogeniche. Davanti alla domanda del come fare a ridurre gli zuccheri, il dottor Pratesi ci invita a leggere attentamente le etichette degli alimenti che vogliamo acquistare.

Per alimenti dietetici il dottor Pratesi intende quelli che prepariamo noi a casa, usando materie prime sane, cotte correttamente e poco caloriche. Il dottore ha esaltato il valore dei legumi in quanto aumentano la fibra alimentare e sono molto salutari.

Splendido l'elogio della pasta!

3. Misurare i grassi: anche l'olio extravergine d'oliva è molto sano, ma molto calorico: 900cal. per 100gr.

4. No all'alcool, uno stupefacente cancerogeno
5. L'attività fisica: anche in questo caso il dottor Pratesi si è espresso con semplicità ed efficacia: superiamo il semplice camminare con il Nordic Walking che mette in gioco tutti i muscoli, migliorando la postura e bruciando tante belle calorie.

Per concludere: da tutti i soci è emerso chiaramente un atteggiamento positivo, volto all'assunzione di piccoli ma importanti impegni che, come l'ANDI insegna, producono gradualmente cambiamenti duraturi.

E proprio il cambiamento è la parola d'ordine che dobbiamo a noi stessi: nel tracciare un breve bilancio di Lignano 2016, la Presidente ribadisce come sia importante mantenere la nostra "integrità", intesa come quella parte del comportamento che rispetta l'altro e se stessi, l'impegno, la promessa...

Utilizzare l'approccio cognitivo-comportamentale, concentrarsi sul "qui e ora", non svalutarsi e fare tesoro dell'esperienza fatta:

**IO VALGO, MI VOGLIO BENE E SARO' CAPACE DI FARE ULTERIORI CAMBIAMENTI.**

L'appuntamento è tra un anno e qualche proposta è già nell'aria: riprendere Dobbiaco, scrivere alcune cose "nuove" sulla gestione alimentare? Ci sarà tempo per pensare e organizzare...

Paola Nocent, Silvia Gherghetta, Maria Teresa Stocco, Nadia Ceconato