

# COSTRUIRE UN'IDEA COMPLESSA DI SALUTE

Un primo passo importante nel ritrovare serenità e benessere nella sfera del cibo e del corpo è quello di **costruire un'idea di salute, più completa e personale.**

Perché tutto questo è così importante?

Perché nel tempo ogni scelta e abitudine legata allo stile di vita, e più nello specifico al cibo e al movimento, **rischia di essere etichettata come "di salute/giusta" e "non di salute/sbagliata".**

Se quindi le nostre risorse del momento (tempo, energie, situazione familiare, benessere fisico ed emotivo..) ci rendono difficile fare quella scelta, allora **sentiamo di star sbagliando**, o quantomeno di star scendendo a compromessi nella propria salute.

Ma è davvero così?

Vediamo insieme un esempio pratico.

**Prova a pensare al movimento.**

Le Linee Guida dicono che è di salute muoversi 150 minuti a settimana.

Se però io al momento lavoro 10 ore al giorno, ho una casa e una famiglia da gestire solø o con il/la partner, i genitori sono anziani e richiedono qualche attenzione in più e vivo fuori città, dovendo investire molto tempo negli spostamenti... cosa può voler dire per me cercare di seguire questa raccomandazione?

Potrebbe portare a:

- rinunciare ai miei interessi e hobby
- aumentare la stanchezza e i livelli di stress
- aumentare quindi i livelli di infiammazione
- diminuire la qualità del sonno
- rendere più tese le relazioni sociali e la sfera familiare

... e quindi nel complesso la mia salute, sia fisica che psicologica, sta davvero migliorando? Quella raccomandazione è davvero di salute per me?

Ti ho portato questo esempio, un pochino estremo anche se non lontano da molte realtà, per mostrarti come **ogni abitudine è di salute o meno solo se osservata in base alla tua personale realtà.**

Ed un primo passo per riuscire a guardare alle proprie scelte con libertà e ascolto è **superare il giudizio**, l'idea come dicevamo prima di giusto-sbagliato, sano-non sano.

Ecco perché **tutte le risorse, gli approfondimenti e gli esercizi su questo tema sono così preziosi**, seppur possano sembrare astratti a primo sguardo.

In questo esercizio vorrei **guidarti in una serie di dati scientifici e statistici sulle variabili che compongono la salute di ognuno di noi.**

*Cosa la influenza?*

*Quanto peso ha ogni sfera?*

*Come e dove si trova l'alimentazione?*

Così da incominciare a guardare alla tua personale salute con occhi più consapevoli, cogliendone la complessità e le sfumature.

E potendo vedere come ogni scelta, anche la più semplice come bere o muoversi, è **neutra di per sé**. E va a migliorare o meno la tua salute in base a ciò che vivi adesso, le tue risorse e i tuoi bisogni del momento.

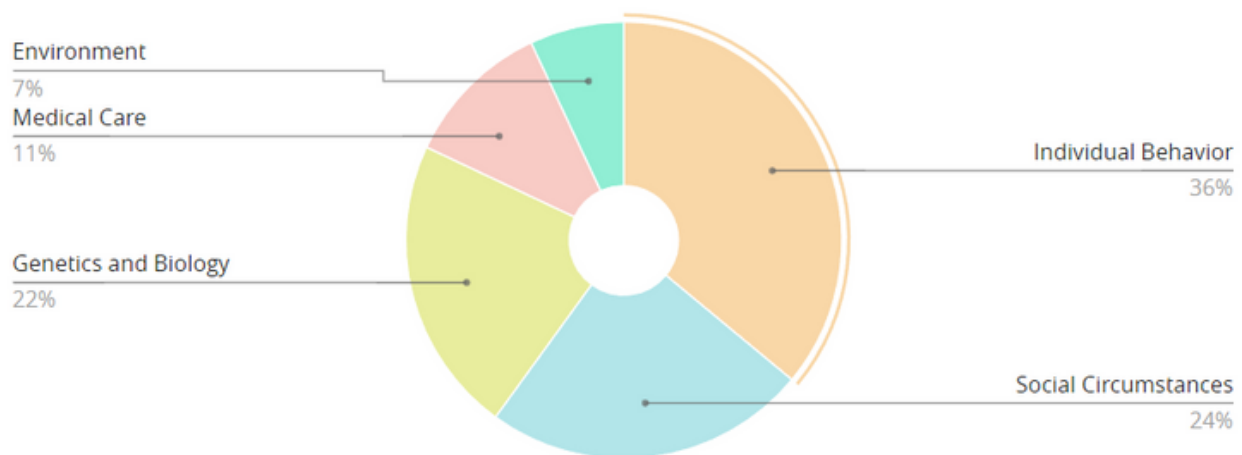
**La cosa bella è una volta lasciato andare il giudizio, basterà (con un po' di lavoro e pazienza) imparare ad ascoltarti.**

I dati che vediamo insieme sono estratti dal sito <https://www.goinvo.com/vision/determinants-of-health/> (dove puoi andare a sbirciare per approfondire e trovare tutti i riferimenti), e approvati dall'Organizzazione Mondiale della Sanità.

## COSA DETERMINA LA TUA SALUTE?

La tua salute nasce e cambia in base agli effetti de:

- **l'ambiente in cui vivi al momento (VERDE)**, ossia le infrastrutture, la qualità dell'aria, la disponibilità di zone verdi...
- **le cure mediche (ROSA)** che, per risorse personali e statali, ricevi
- **la genetica (GIALLO)**, quindi la familiarità e la predisposizione di base, e la biologia, ossia situazioni di salute che fanno parte di noi al momento (es. diabete, gravidanza, menopausa...)
- **le circostanze sociali in cui cresciamo e viviamo (BLU)**, ad esempio l'educazione scolastica, l'aspetto culturale...
- **i comportamenti e le scelte individuali (ARANCIO)**, ad esempio tutte le abitudini che influenzano la qualità del sonno, l'alimentazione, il movimento, il tabagismo...



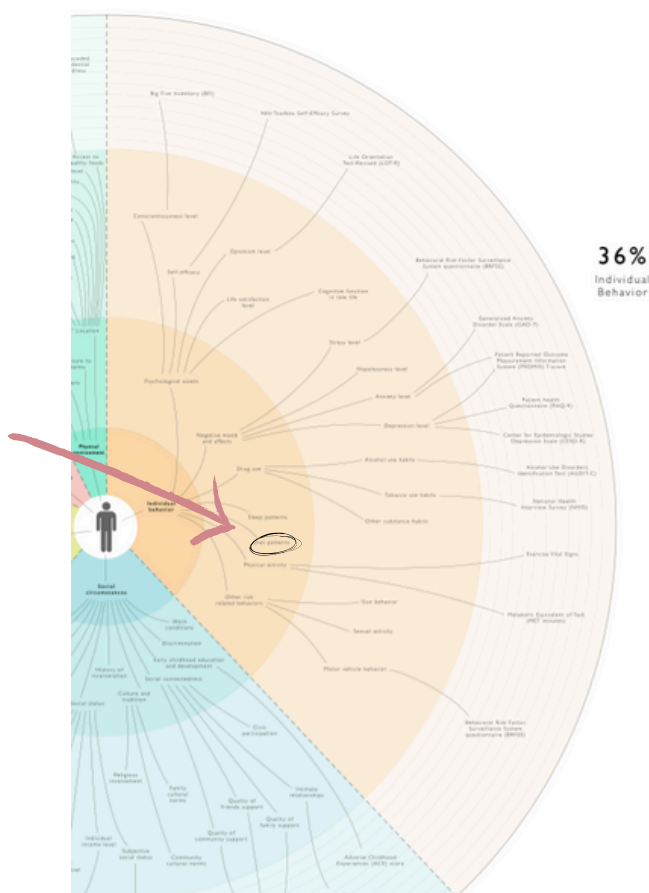
Qual'è la cosa che più fa riflettere? Il grafico mostra come le scelte individuali impattino la salute solo per il 36%. Perché è così prezioso saperlo? Non perché siamo impotenti rispetto al nostro benessere, ma anzi perché prendere consapevolezza della complessità della realtà ci aiuta a fare scelte e investire il nostro impegno in modo più utile ed efficace per la nostra salute.

Infine, come si lega il rapporto con il cibo in tutto questo?

In modo molto complesso e unico. In parte si trova nella sfera **genetica**, ad esempio riguardo al nostro metabolismo o al peso naturale. In parte **nella sfera sociale**, ad esempio con il tema del giudizio del corpo. In parte in quella **individuale**, come abitudini.

Inoltre, il cibo si intreccia alla salute come nutrienti, ma anche come emozioni, come relazioni e convivialità, come ricordi...

L'ultima cosa che vorrei mostrarti è, in questa complessità, quanto piccole siano le sole abitudini alimentari intese come "ciò che mangio e quanto mangio". Qui sotto trovi un grafico che mostra lo spicchio dei comportamenti individuali (quello arancione visto prima) nel dettaglio. con tutte le sue componenti. Il cerchietto indica i "diet pattern", ossia le scelte alimentari.



E l'ultima riflessione con cui vorrei lasciarti è: come può legarsi il peso in questo quadro così complesso? "Diminuire il peso = Aumentare la salute" può, nel suo semplificare, perdere sfumature importanti per il tuo benessere?

# DISEGNA LA TUA "CASA" DELLA SALUTE

Siamo abituate a vivere il concetto di salute come qualcosa di standard e unico.

In realtà, proprio come ogni altra sfera della vita, anche la salute è molto personale e cambia per ognuno di noi. Dipende da:

- i nostri valori
- le nostre risorse, come tempo, energie, supporto...
- i nostri gusti e desideri
- il nostro vissuto

Ad esempio, per alcune pazienti stare bene vuol dire avere **energia** per giocare con i propri figli, cucinare insieme a loro senza timori e preoccupazioni.

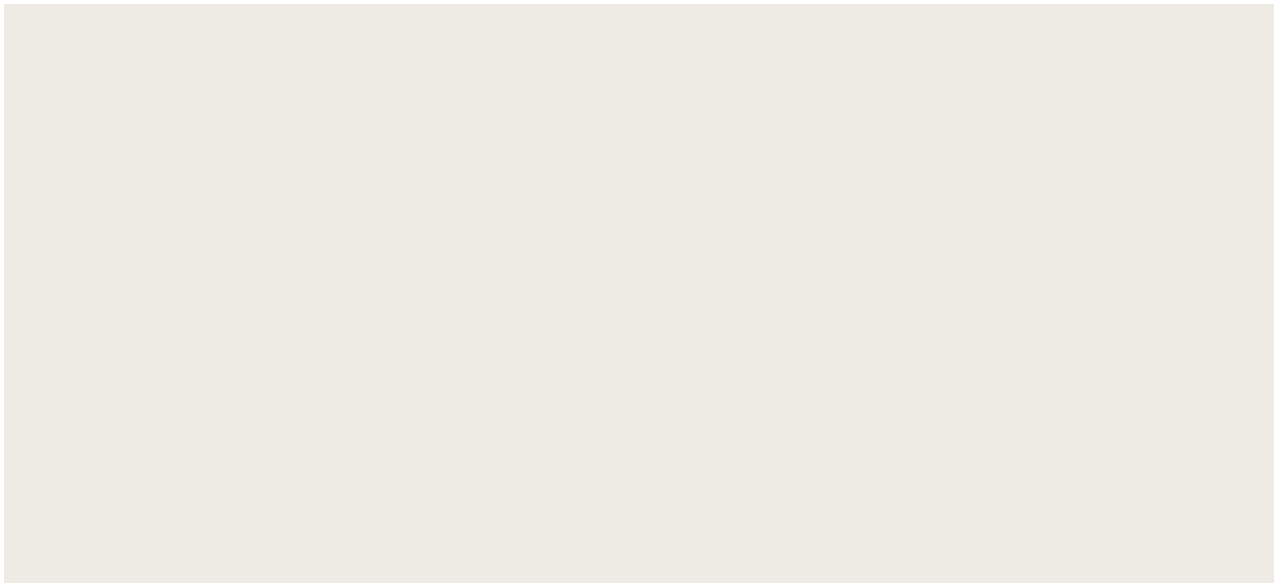
Per altre significa **sentirsi più centrate, rilassate** e riuscire ad ascoltare i propri bisogni e ritmi anche quando vuol dire rallentare.

Ispirandomi alla dott.ssa Veronica Bignetti, la **salute può essere vista come una casa**. Ogni persona si sentirà bene in una casa diversa, sia fisicamente che emotivamente. E scegliere strade, abitudini, soluzioni che non sono allineate a sé porta a sentirsi strette e sopraffatte,

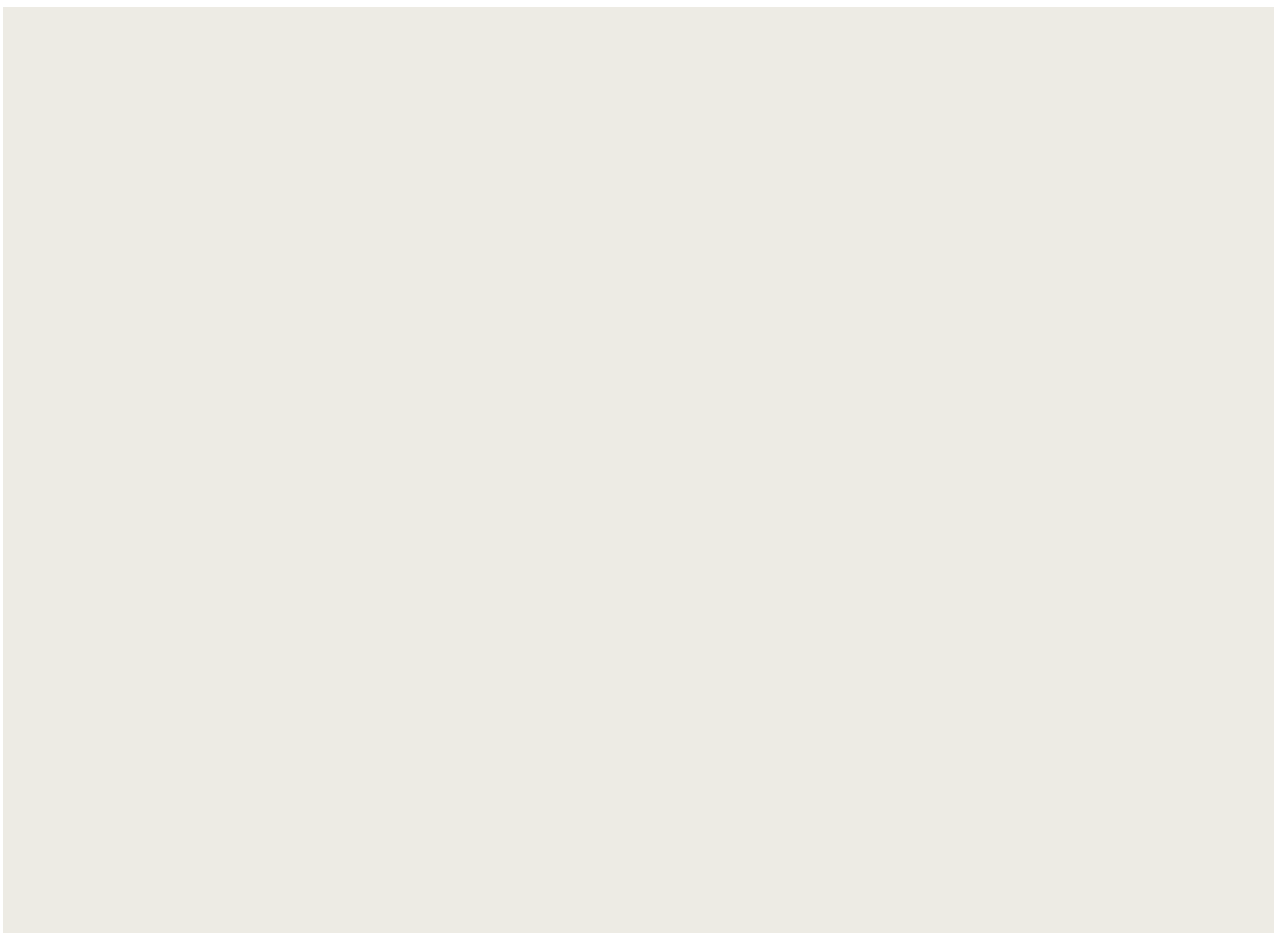
Su tutto questo ci torneremo durante l'incontro insieme, non preoccuparti.

Intanto però, dato che richiede un po' di tempo in più, ti propongo di **provare a riflettere sulla tua idea di salute e star bene**. Parti da 3 sfere (es. famiglia, lavoro, natura...) che sono centrali per te e la tua serenità. E poi piano piano immagina il tuo ideale di "casa della salute".

3 VALORI/SFERE FONDAMENTALI SONO...



LA MIA IDEA DI SALUTE È...



# I RICORDI DELLE ESPERIENZE PASSATE

Spesso si entra in un loop continuo di diete e piani dietetici senza notare in modo consapevole **come questo ci fa sentire**. Nel tentativo, del tutto naturale, di cambiare la propria salute o il proprio corpo.

Ogni dieta ha però, per natura stessa del controllo verso il cibo, **una serie di effetti psico-fisici**: *perdite di controllo, aumento delle voglie, perdita del naturale segnale di fame-sazietà, pensiero costante al cibo, peggioramento dell'autostima e del rapporto con il proprio corpo..*

Ecco perché è prezioso fermarci un attimo a guardare alle diete vissute fino ad oggi, e **capire quale "costo" hanno avuto per noi**.

Come ci hanno fatto sentire?

Cosa abbiamo sacrificato un po' per seguirle?

Lo scopo è quello di **avere tutti gli strumenti per scegliere con consapevolezza e libertà la strada che più si avvicina ai nostri bisogni** del momento. Se ad esempio ciò che vorremmo è stare meglio, i piani dietetici ci hanno aiutato in questo in passato? E nel rapporto con il corpo?

Non c'è una risposta giusta o sbagliata, una scelta giusta o sbagliata. Semplicemente conoscere e conoscersi permette di avvicinarci ai propri bisogni, che potranno cambiare ancora nel tempo.

Ti invito a **rispondere alle domande che trovi nella prossima pagina**. Alcune idee da cui partire sono:

- *Come ti aspettavi di sentirti rispetto al cibo? Cosa è successo?*
- *Come ti aspettavi di vivere i momenti con gli amici e la famiglia? Come li hai vissuti?*

COME MI ASPETTAVO DI SENTIRMI  
DURANTE/DOPO LA DIETA

COME MI SONO SENTITØ IN REALTÀ

I "COSTI" CHE HANNO AVUTO PER  
ME A LIVELLO FISICO

I "COSTI" CHE HANNO AVUTO PER  
ME A LIVELLO PSICOLOGICO,  
EMOTIVO E SOCIALE