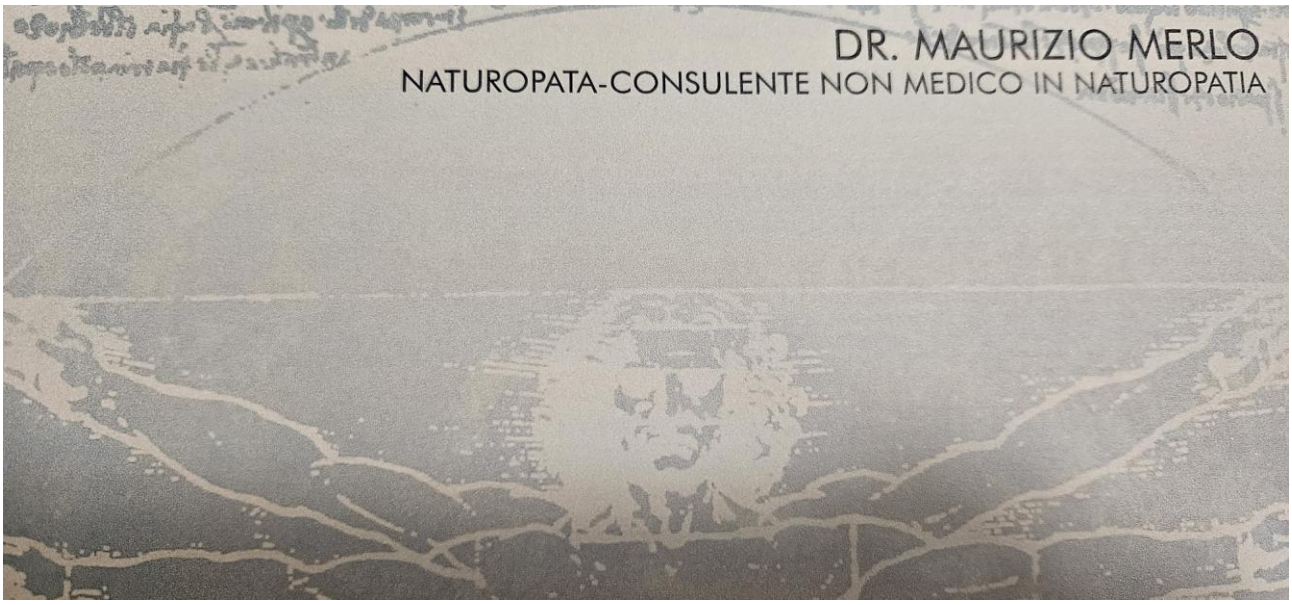



# Naturopatia e dimagrimento

Ovviamente, se potessi risolvere i problemi di peso in modo facile e veloce, sarei una delle persone più importanti e magari ricche del mondo.
In realtà, il problema del soprappeso è di difficile soluzione, sia per ottenere risultati iniziali sia per il mantenimento dei traguardi raggiunti.
Il Naturopata, inoltre, non può prescrivere diete e dal mio punto di vista è meglio così (il perché lo dirò fra poco).

Quali sono dunque i punti di forza di un approccio naturopatico al problema del dimagrimento?

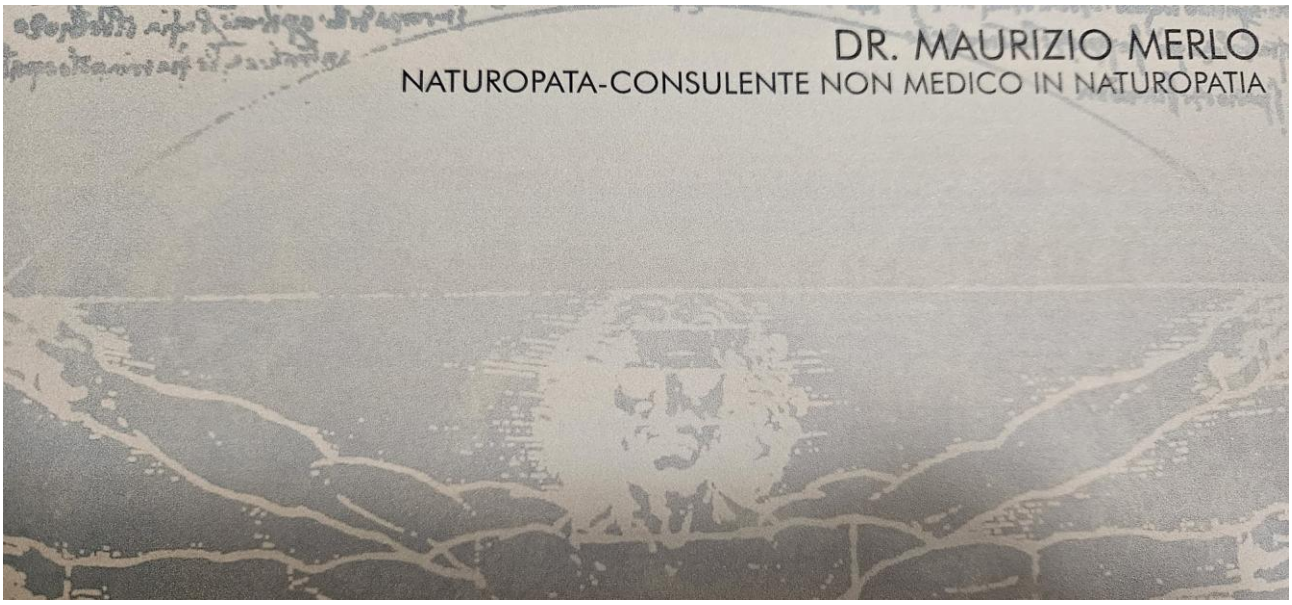
- l'applicazione del principio ippocratico "primum, non nocere" e quindi l'uso di approcci e tecniche privi di controindicazioni
- la ricerca di soluzioni veramente su misura per il singolo cliente
- l'educazione globale del soggetto e la presa di coscienza da parte di quest'ultimo di tutti gli aspetti connessi alla problematica della gestione del peso (aspetti fisici, emozionali, sociali, psichici, …)

Ma come mai è così difficile dimagrire?

Perché il nostro organismo è essenzialmente programmato per ingrassare, non per ridurre il proprio peso; ciò in quanto il nostro corpo, dal punto di vista biologico, è ancora impostato come se vivessimo ancora nella civiltà dei raccoglitori: l'uomo primitivo non coltivava e difficilmente riusciva a cacciare (a causa degli strumenti troppo primitivi di cui disponeva): insomma, non c'era certezza di giorno in giorno sul fatto di poter mangiare; ecco perché il nostro metabolismo ci porta tuttora (l'evoluzione è molto lenta!) ad assimilare il più possibile il cibo ingerito specie se ciò avviene dopo un periodo di dieta: il nostro corpo reagisce all'improvvisa disponibilità di alimenti come l'uomo dell'antichità che dopo un periodo di carestia trovava finalmente del cibo: occorreva farne scorta sotto forma di grasso per il periodo di successiva carenza… E d'altra parte, quando riduciamo le entrate, il nostro organismo reagisce riducendo i propri consumi "al minimo": il metabolismo diminuisce progressivamente e si fa sempre più fatica a scendere di peso (ecco quindi il fallimento delle diete drastiche da 1000 calorie che qualcuno ancora prescrive…).
Penso quindi di aver sommariamente chiarito la difficoltà del problema: ridurre il peso e mantenere la riduzione (il noto problema dell'effetto Yo-Yo).

In ogni caso, la "dieta" è sempre vista dall'organismo come uno stress, che quindi viene combattuto.

E' inoltre importante tenere presente che con la dieta si mettono in circolo tossine che andranno smaltite opportunamente e dalle quali l'organismo andrà protetto.




Consiglio comunque sempre, prima di impostare un programma di lavoro, fare un test per la verifica della presenza di eventuali intolleranze alimentari, che possono ostacolare il processo di riduzione ponderale.

Il Naturopata può intervenire con un programma GLOBALE che comprenderà:

- consigli alimentari adatti al terreno della persona, alla propria quotidianità, evitando errate associazioni alimentari e drenando in modo conveniente le tossine
- strategie per "ingannare" il metabolismo
- attività fisica adatta al soggetto e non "ossidante e acidificante"
- tecniche di rilassamento, motivazionali e di gestione dell'ansia
- integratori e fitoterapici in chiave naturopatica

Si noti che ho scritto ingannare e non aumentare il metabolismo: l'aumento di quest'ultimo, sempre che si riesca ad ottenerlo, è sempre un'arma a doppio taglio; un metabolismo accelerato significa infatti un più veloce processo di invecchiamento e una maggiore produzione di scarti metabolici: avete mai fatto caso al fatto che le persone sempre magre invecchiano normalmente prima, vanno incontro a processi di demineralizzazione e hanno più sovente problemi psichici? (vivono più a lungo, è vero, ma è importante anche la qualità di vita…).

In sostanza, chi – pur mangiando tanto – non ingrassa mai - ha un metabolismo inefficiente: il suo corpo è costretto ad ingurgitare grosse quantità di cibo che dovrà essere lavorato e che produrrà sovraccarichi epatici, al solo fine di mantenere il proprio peso!

Per chi tende ad ingrassare facilmente è una magra consolazione ma questa situazione è più facilmente gestibile: è molto più difficile far ingrassare una persona sempre sottopeso!

PER INIZIARE POTETE INIZIARE A LEGGERE IL MIO LIBRO: "Dimagrire è difficile, io te lo renderò ancora più difficile!".