

# IL METODO ONGARO

L'approccio scientifico per costruire  
una vita straordinaria



## FILIPPO ONGARO

ex medico degli astronauti  
ed esperto di alta prestazione  
rivela le strategie  
per cambiare le tue abitudini  
e trasformarti dentro e fuori

Contiene  
un **BONUS**  
per te

Sperling & Kupfer

# Indice

## Copertina

L'immagine

Il libro

L'autore

## Frontespizio

### Introduzione al Metodo

La mia storia

Prestazione scarsa e bassa soddisfazione

Alta prestazione ed elevata soddisfazione

La vita come percorso di crescita

### I 4 fondamenti di una vita a pieno

#### Nutrizione potenziativa

Le basi da cui partire

Che cosa dice l'epigenetica

Quello che sappiamo sul mangiare sano

Due pasti (e i loro effetti) a confronto

Un pasto pessimo

Un pasto potenziativo

Nutrirsi con consapevolezza

Carboidrati sì o no?

Tutta la verità sulle proteine

La guerra ai grassi è finita

Grassi buoni

Grassi buoni se consumati con moderazione

Grassi nocivi

Grassi e colesterolo

Cibo, piacere e felicità

Le trappole della spesa

La nuova lista della spesa

Verdura

Frutta

Pesce

Spezie ed erbe aromatiche

Legumi

Carne

Cereali

Uova

Olio extravergine di oliva (EVO)

Frutta a guscio e semi

Formaggi, burro, latte e yogurt

Bevande

Cosa ci racconta un'etichetta

Denominazione di vendita

- Elenco degli ingredienti
- Scadenza
- Coloranti, conservanti e additivi
- Valori nutrizionali
- Tecniche nutrizionali avanzate
  - Digiuno intermittente
  - Carb cycling
- La Nutrizione Potenziativa: un nuovo modello di alimentazione
  - Il piatto sano
  - I veri fattori che regolano il dispendio calorico
- Nutraceutica
  - Perché dico sì agli integratori
  - I nutraceutici essenziali
    - Multivitaminico e vitamina D
    - Antiossidanti
    - Omega-3
    - Piante adattogeniche
    - Proteine in polvere
    - Idrossimetilbutirrato (HMB)
  - I nutraceutici avanzati
    - Stress e innalzamento del cortisolo
    - Disequilibri ormonali nell'uomo
    - Disequilibri ormonali nella donna
    - Danni da glicazione
    - Danni da infiammazione
    - Protezione della funzionalità cerebrale
  - Il valore della personalizzazione
- Allenamento fisico
  - Epigenetica e allenamento fisico
  - I principi dell'allenamento
    - Il sovraccarico progressivo
    - La specificità
    - La priorità
    - La varietà
    - La periodizzazione
  - Intensità, volume e frequenza di allenamento
    - L'intensità
    - Il volume
    - La frequenza di allenamento
  - Il ruolo della massa muscolare
  - Resistenza e flessibilità
  - Le tecniche cardiofitness
    - Lungo a ritmo medio basso
    - High Intensity Interval Training (HIIT)
    - Protocollo Tabata
  - Le tecniche di allenamento muscolare più efficaci
    - Peripheral Heart Training (PHT)
    - German Volume Training (GVT)
    - Time Under Tension (TUT)
  - L'importanza del recupero e dell'equilibrio ormonale
- Lavoro interiore
  - Lo stress: una difesa antica
  - Stress acuto e stress cronico

- Ipervigilanza e iposoddisfazione
- L'importanza del controllo
- Iniziare a meditare
- Altre tecniche di rilassamento
  - Training autogeno
  - Rilassamento progressivo di Jacobson
  - Biofeedback
  - Tapping
- Il diario
- 5 risorse comportamentali da padroneggiare
  - Percezione
    - Neurocezione e stress
    - Evoluzione e bio-comportamenti
    - Stress e controllo
    - Incongruenza temporale e sensi di colpa
    - La forza di volontà non basta
    - Le strategie per cambiare le percezioni
  - Interpretazione
    - Che cosa significa interpretare
    - Coscienza, consapevolezza e autosservazione
    - Conoscere il proprio mondo interiore
    - Bisogni, valori, interpretazione e comportamenti
    - Controllo, accettazione e responsabilizzazione
    - Le strategie per cambiare le interpretazioni
  - Focalizzazione
    - Il danno da distrazioni
    - Il ruolo della noia
    - L'effetto della stanchezza
    - Le strategie per migliorare la focalizzazione
  - Adattamento
    - Diventare come l'acqua
    - Il pericolo di non soddisfare i propri bisogni
    - Adattamento edonistico
    - Le soluzioni errate
    - Evitare i problemi
    - Le strategie per favorire l'adattamento
  - Connessioni
    - Contagiati nel bene e nel male
    - Amici e nemici
    - Potare i rami secchi
    - Superare i sensi di colpa
    - Le strategie per migliorare la qualità delle connessioni
- 6 mesi per superare se stessi
  - Il concetto di neuroplasticità
  - Che cosa sono le abitudini
  - Il meccanismo delle abitudini
  - Dal sacrificio al piacere: come creare nuove abitudini
  - Abitudini, carattere e identità
  - L'abitudine a fare la vittima
- 1 ideale da raggiungere
  - Il guerriero dell'anima
  - Crescere per non avere rimpianti
  - Essere resilienti

L'importanza delle scelte  
L'abitudine alla felicità  
8 settimane per cambiare vita

Settimana 1

1. Nutrizione
2. Nutraceutica
3. Allenamento fisico
4. Lavoro interiore

Settimana 2

1. Nutrizione
2. Nutraceutica
3. Allenamento fisico
4. Lavoro interiore

Settimana 3

1. Nutrizione
2. Nutraceutica
3. Allenamento fisico
4. Lavoro interiore

Settimana 4

1. Nutrizione
2. Nutraceutica
3. Allenamento fisico
4. Lavoro interiore

Settimana 5

1. Nutrizione
2. Nutraceutica
3. Allenamento fisico
4. Lavoro interiore

Settimana 6

1. Nutrizione
2. Nutraceutica
3. Allenamento fisico
4. Lavoro interiore

Settimana 7

1. Nutrizione
2. Nutraceutica
3. Allenamento
4. Lavoro interiore

Settimana 8

1. Nutrizione
2. Nutraceutica
3. Allenamento fisico
4. Lavoro interiore

Strategie per un reale cambiamento

Creare una strategia vincente

Strategia 1. Per evitare le abitudini negative

Biochimica. Piacere non sofferenza

Pianificazione. Implementa l'intenzione

Consapevolezza. Medita e scrivi il diario

Ambiente. Evita gli stimoli che boicottano l'obiettivo

Facilitazione. Aggiungi ad abitudini esistenti

Strategia 2. Per superare la stanchezza e l'affaticamento decisionale

Biochimica. 8 ore di sonno

- Pianificazione. «Power nap» e micropause
  - Consapevolezza. Misura la stanchezza
  - Ambiente. Diventa minimalista
  - Facilitazione. Delega
- Strategia 3. Per superare le distrazioni e la perdita di concentrazione
- Biochimica. Evita la noia
  - Pianificazione. Blocchi di tempo
  - Consapevolezza. Crea la bolla di concentrazione massimale
  - Ambiente. Elimina dalla vista
  - Facilitazione. Digital detox
- Strategia 4. Per superare l'ipervigilanza e l'iposoddisfazione
- Biochimica. Tecniche di rilassamento
  - Pianificazione. Esperienze e relazioni
  - Consapevolezza. Classifica i tuoi livelli di stress
  - Ambiente. Crea il tuo ritiro sicuro
  - Facilitazione. Costruisci fiducia
- Strategia 5. Per favorire il contagio sociale positivo
- Biochimica. Stimola l'ossitocina
  - Pianificazione. Seleziona i rapporti
  - Consapevolezza. Scrivi dei tuoi migliori rapporti
  - Ambiente. Cambia subito giro
  - Facilitazione. Scopri chi la pensa come te

Conclusioni  
Bibliografia  
Copyright

# *Il libro*

Vuoi riprendere in mano la tua vita? Recuperare il peso ideale, migliorare la tua salute, ritrovare l'energia per cambiare le cose che ostacolano il tuo benessere psicofisico e adottare nuove e migliori abitudini? In questo libro troverai il codice per trasformarti dentro e fuori, basato su un metodo scientifico e sull'esperienza pregressa di medico, i dati raccolti sul campo e l'attività attuale di coaching di Filippo Ongaro.

Ognuno di noi può avere una vita straordinaria se sviluppa la giusta mentalità e impara a potenziare le proprie risorse interne. Questo significa vivere in alta prestazione, una condizione che non riguarda solamente atleti, astronauti o top manager ma tutti noi.

Con questo libro sarà come se Filippo fosse al tuo fianco con i suoi suggerimenti su alimentazione, nutraceutica, attività fisica e lavoro interiore, strutturati in un programma di 8 settimane. Ma soprattutto con esclusive strategie mentali che promuovono e facilitano il cambiamento e lo consolidano nel tempo. L'obiettivo è creare un impatto positivo su corpo e psiche, migliorare la realizzazione personale e rafforzare i legami affettivi. Un approccio scientifico unico, testato su migliaia di persone, capace di agire a 360 gradi sulla tua felicità.

*All'interno dell'ebook abbiamo riservato un'esclusiva sorpresa per te.*

# *L'autore*

FILIPPO ONGARO, medico degli astronauti dal 2000 al 2007, è il primo italiano ad aver ottenuto la Board Certification in medicina anti-aging negli USA. Ha studiato problem solving e coaching strategico ed è autore di numerosi bestseller, tra cui *Mangia che ti passa* (Piemme, 2011), *Mangia che dimagrisci* (Piemme, 2012) e *Fino a cent'anni* (Ponte alle Grazie, 2016). Seguitissimo sui social e su YouTube, ha lasciato l'attività clinica per dedicarsi esclusivamente al coaching e aiutare più persone a migliorare la salute, raggiungere la massima prestazione e vivere una vita straordinaria. Vive e lavora in Svizzera.

[www.filippo-ongaro.com](http://www.filippo-ongaro.com)



# IL METODO ONGARO

Sperling & Kupfer

*A Sonja per il suo costante supporto e il suo amore.  
A mio figlio Malte di cui è un vero onore essere padre.  
A mio papà che non c'è più ma che è ogni giorno nel mio cuore.  
A mia madre che da sempre mi sta vicino nei miei passi  
a volte audaci e difficili da comprendere.  
Al mio team e ai miei collaboratori  
che ogni giorno si impegnano al massimo per la riuscita del mio lavoro.  
E a tutti voi che mi avete dato fiducia e mi apprezzate.  
Grazie davvero.*

## Introduzione al Metodo

# **4 5 6 1** è il codice che trasformerà la tua vita.

No, non sto dando i numeri, ti sto rivelando la combinazione per accedere al mio metodo, un approccio scientifico per la crescita personale e l'aumento della prestazione psicofisica che ti porterà a essere la versione migliore di te stesso.

**4 fondamenti scientifici da sfruttare:** nutrizione, nutraceutica, allenamento fisico e lavoro interiore sono i primi mattoni per erigere il tuo nuovo edificio. Le ricerche più avanzate indicano che la sinergia tra questi fattori costituisce lo strumento fondamentale per ridurre il rischio d'insorgenza di numerose malattie e per raggiungere lo stato di salute ottimale. Non esistono, infatti, solo salute e malattia come condizioni umane ma anche un livello di salute superiore, di prestazione ottimale, una condizione di funzionalità ideale a cui tutti dobbiamo aspirare e che possiamo raggiungere, per vivere meglio.

**5 risorse comportamentali da padroneggiare:** esistono una serie di risorse personali che è necessario gestire al meglio fino ad arrivare a padroneggiare. Le nostre percezioni influenzano la visione della realtà, l'interpretazione che diamo agli eventi ne cambia il ruolo che avranno nella nostra vita, la focalizzazione ci permette di indirizzare la nostra concentrazione ed evitare le distrazioni, l'adattamento ci consente di raggiungere gli obiettivi scegliendo di volta in volta la strada percorribile e infine le connessioni e i legami con gli altri sono indispensabili per dare un senso alle nostre azioni.

**6 mesi per superare se stessi:** le ricerche indicano che per sviluppare nuove abitudini e renderle automatiche sono necessari in media 6 mesi. In questo lasso di tempo si arriva progressivamente a padroneggiare nuovi comportamenti fino a fondere il lavoro sui 4 fondamenti e sulle 5 risorse in un tutt'uno armonico, efficiente ed efficace. Puoi farcela da solo e questo libro sicuramente sarà per te un ottimo supporto. Ma puoi anche avvalerti del mio aiuto attraverso il corso online Forza Vitale e la scuola Élite: ti accompagnerò personalmente lungo il percorso che ti condurrà a mettere in pratica tutte le

nozioni acquisite. Sono due strade diverse, una online e l'altra dal vivo, ma entrambe prevedono 6 mesi di intenso lavoro per trasformare davvero la tua vita in modo duraturo. Forza Vitale è un approccio a budget più contenuto, mentre Élite richiede un investimento economico e di tempo maggiore.

**1 ideale da raggiungere:** io lo chiamo Soul Warrior, ossia guerriero dell'anima, un ideale di persona non solo sana ma anche resiliente, forte, entusiasta e pronta a contribuire positivamente nel mondo.



Il Metodo nasce dalla mia esperienza quasi ventennale nei settori più avanzati della medicina: la medicina spaziale, l'aumento della prestazione psicofisica e la medicina funzionale, rigenerativa e anti-aging. Questa esperienza si è ulteriormente arricchita con la mia formazione specifica in coaching che mi ha permesso di sviluppare maggior capacità di interagire con le persone e di aiutarle a compiere scelte migliori.

Lo scopo è quello di aiutare più persone possibili a riprendere il controllo della loro vita, ad adottare nuove e migliori abitudini, a ottimizzare la loro salute e la loro esistenza.

Prima di addentrarci nel mio metodo lascia che ti spieghi perché fidarti di me.

## La mia storia

Il mio interesse per la salute e la prestazione umana è nato molti anni fa, quando di stile di vita non parlava nessuno. A metà degli anni Ottanta, durante la mia adolescenza, avevo iniziato seriamente a praticare sport e mi ero confrontato con alcuni atleti più grandi di me che seguivano con attenzione alcuni regimi nutrizionali e la nutraceutica. Eravamo agli albori del mondo del fitness e di tutto quello che sarebbe nato qualche anno dopo grazie all'enorme sviluppo della nutrizione sportiva. Per aumentare l'introito di vitamina E usavamo l'olio di germe di grano e per le vitamine del gruppo B il lievito di birra, magari non era l'approccio più efficace ma era già molto innovativo per quegli anni!

La passione che avevo sviluppato fin da ragazzo per il tema della sinergia che esiste tra prestazione umana, nutrizione e allenamento mi portò a frequentare Medicina e chirurgia. Sebbene l'intero corso di studio mi sia piaciuto, devo ammettere che rimasi molto deluso per la scarsissima attenzione che il mondo della medicina riservava ai temi che mi stavano tanto a cuore. Nei sei anni di laurea e in quelli successivi di specializzazione in Medicina dello sport, ho seguito corsi di ogni genere e superato un numero enorme di esami ma di cibo, nutraceutici, allenamento fisico, gestione dello stress, delle emozioni e della sfera mentale nemmeno una traccia.

Sembrava quasi che la medicina moderna non credesse affatto che la nostra salute dipenda direttamente dalle abitudini di vita, cosa che perfino gli antichi avevano ben compreso e che la ricerca ha ampiamente confermato.

Mi ricordo come fosse oggi le persone trattate per gravi patologie nutrite in modo orrendo dalla mensa ospedaliera. E, come se non bastasse, mi ricordo i parenti offrire, ignari e sorridenti, ai loro cari ammalati alimenti per loro dannosi nell'idea errata che il cibo possa rendere meno amare le difficoltà della vita: magari lo fa per un istante ma ti presenta il conto dopo.

Mi ricordo di malati oncologici lasciati liberi di mangiare zuccheri e mandati a casa magari tecnicamente guariti ma senza nemmeno una singola indicazione su come nutrirsi e come cambiare stile di vita. Era per me sconcertante quanto l'ospedale fosse una specie di gigantesca macchina di cui era sostanzialmente impossibile cambiare i meccanismi. La scienza indicava la via ma la medicina proseguiva per la sua strada fatta di prassi e protocolli molto spesso superati. E mi ricordo anche come i dubbi e le incertezze, snobbati e irrisolti dal medico (a volte perfino ridicolizzati) trasformassero il malato in facile preda di ciarlatani pronti a dare consigli assurdi e pericolosi.

Quelle esperienze mi allontanarono immediatamente da un modello di

medicina che non mi apparteneva. Quando approdai alla medicina spaziale finalmente la musica cambiò. Assunto come medico d'equipaggio presso l'Agenzia Spaziale Europea (ESA) mi ritrovai a sviluppare metodologie nuove per contrastare l'invecchiamento accelerato a cui ogni astronauta in orbita viene esposto. Il mio compito come medico era quello di sviluppare delle contromisure efficaci che mantenessero la salute e la prestazione degli astronauti ai massimi livelli.

Finalmente potevo recuperare e utilizzare tutte le conoscenze che coltivavo da anni nel campo della nutrizione, dell'allenamento fisico e del miglioramento della prestazione mentale. Furono anni fondamentali per me sul piano professionale e personale. Lavorai a lungo in Russia e alla NASA e mi innamorai di Sonja, assunta come psicologa e coach all'ESA, che divenne mia moglie e la mia principale collaboratrice. Lavorai con ricercatori internazionali, frequentando i migliori centri e le più prestigiose università.

Questa esperienza mi fece scoprire negli Stati Uniti la medicina funzionale e anti-aging, una nuova disciplina che tendeva a utilizzare i temi che avevo sempre amato, non tanto per aumentare la prestazione quanto per rallentare l'invecchiamento delle persone.

Questa disciplina mi affascinò immediatamente e divenni il primo italiano a conseguire la certificazione negli Stati Uniti in queste materie. A questo punto con Sonja decidemmo che avevamo un compito più grande rispetto a lavorare esclusivamente con gli astronauti: l'unione delle nostre competenze poteva aiutare molte persone a stare bene e a recuperare la loro forma ideale, sul piano fisico, mentale ed emotivo.

Non fu facile lasciare l'ESA ma sentivamo entrambi che era arrivato il momento di farlo. Approdati in Italia avviammo un centro interamente dedicato al nostro modello di medicina della salute. I pazienti venivano per verificare il loro stato di forma e per ricevere un programma personalizzato di miglioramento della salute e dello stile di vita. Un programma incentrato sulle 4 variabili che da sempre consideravo fondamentali: nutrizione, nutraceutica, allenamento fisico e lavoro interiore, quell'insieme di pratiche necessarie perché tutto il resto si realizzi e per raggiungere una condizione di profonda e vera soddisfazione.

Lavorammo in questo contesto dal 2008 al 2017, vedendo migliaia di pazienti da tutta Europa. In parallelo mi dedicai alla scrittura e alla divulgazione, raggiungendo un certo grado di notorietà. Libri, trasmissioni radiofoniche e televisive, giornali hanno contribuito a farmi conoscere e nel tempo questa fama grazie al web e ai social ha raggiunto milioni di persone. L'opportunità di influenzare positivamente un numero enorme di persone ha fatto scaturire in me il desiderio di dedicarmi esclusivamente al coaching e

alla formazione: la mia missione sarebbe stata quella di aiutare sempre più persone a vivere a pieno e a non sprecare la loro vita. Mia moglie Sonja si era sempre occupata di coaching e anche io avevo deciso anni prima di approfondire la mia formazione in questo campo perché trovavo le tecniche di coaching molto utili nel lavoro con i pazienti per aiutarli a cambiare abitudini.

Oggi, lavorando esclusivamente come coach, ho il privilegio di poter dialogare con un numero altissimo di persone che seguono le mie attività online e i miei corsi dal vivo e che fungono da gigantesco campione di studio per capire quali necessità hanno, quali sono le loro esigenze e cosa manca a loro per trovare la forma ideale e una vita felice.

Questo libro si fonda su questa lunga esperienza. La mia bussola nel prepararlo, come per i volumi precedenti, è certamente la scienza e i tantissimi studi sull'effetto che lo stile di vita ha sulla salute. Ma tutto ciò a volte non basta per capire cosa serve alla gente. Ecco perché ho studiato le persone con cui interagisco, ho compreso le loro esigenze, paure, difficoltà, e anche i desideri, le tentazioni e le buone e cattive abitudini. Ho fatto sondaggi, domande, statistiche e ho analizzato i dati. Quindi il mio metodo e questo libro si fondano sulla triplice sinergia tra:

1. evidenze scientifiche
2. esperienza clinica e come coach
3. dati raccolti sul campo.

## Prestazione scarsa e bassa soddisfazione

Hai mai sentito qualcuno che desidera lavorare male, essere un pessimo genitore o gestire nel modo peggiore le relazioni con gli altri? Ogni essere umano ha insito un desiderio profondo di fare le cose bene e di dare il massimo. Non sempre ci riusciamo, ma quando appunto falliamo percepiamo un basso senso di soddisfazione. Funzionare male non ci piace e ogni volta che ce ne rendiamo conto, scattano meccanismi di rabbia, frustrazione e spesso compensazione con scelte errate come bere, fumare, eccedere con il cibo. Molte delle scelte che incidono negativamente sulla salute nascono quindi da una qualche percezione di insoddisfazione che a sua volta trae origine da un'incapacità di vivere in alta prestazione.

Quando si parla di alta prestazione si tende a pensare che ci si riferisca per forza ad atleti, astronauti, militari d'élite, top manager, insomma a persone «speciali». Non è affatto vero. Così come tutti possiamo avere una prestazione scadente, ognuno di noi può imparare a dare il massimo nel contesto della propria vita. Una vita straordinaria può manifestarsi nel contesto di condizioni del tutto ordinarie così come condizioni straordinarie spesso si associano a una percezione ordinaria della propria vita. Si tratta di una questione di mentalità, di risorse interiori. Una mamma, un impiegato, un artigiano, tutti possono imparare a raggiungere un livello di prestazione più elevato che porterà a una più profonda sensazione di soddisfazione nei confronti di se stessi e della propria vita.

La salute è strettamente connessa con questi concetti. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, la salute è infatti uno stato di completo benessere fisico, psichico e sociale che coincide con il condurre una vita produttiva, autonoma e soddisfacente. Non si tratta di una condizione definita da confini netti e separati dalla malattia come troppo spesso viene invece interpretata negli ambulatori.

Possiamo quindi dire che la salute non è un fine ma semmai un mezzo per vivere una vita più piena, straordinaria e ricca. Oggi con la nascita della cosiddetta medicina potenziativa, rigenerativa e anti-aging è possibile in modo scientifico puntare non solo alla prevenzione ma perfino al potenziamento della salute in qualcosa di più, una sorta di supersalute che permette di raggiungere traguardi più ambiziosi nella vita.

Insomma, appare chiaro che le opportunità oggi di stare davvero bene sono più grandi che mai, ma che senza un metodo per autogestirsi le persone faranno davvero fatica a usufruirne.



La battaglia per la supersalute non si gioca negli ospedali o negli ambulatori medici. Lì si curano le malattie. La vera salute si costruisce nella vita quotidiana, curando i singoli gesti, ampliando la propria consapevolezza e dotandosi di competenze più strutturate. In questo nuovo territorio non esistono confini netti tra le discipline. Si sfrutta tutto: la scienza medica e quella psicologica in particolare. I due ambiti, separati un po' forzatamente ma comprensibilmente nella pratica clinica, sono di fatto totalmente integrati sul piano fisiologico e dell'esistenza individuale di ogni persona. La grande espansione delle neuroscienze conferma che psiche e corpo sono una sola cosa, espressioni diverse della stessa energia vitale. Del resto, le cosiddette guarigioni miracolose, ossia di casi disperati che poi si risolvono, sono da attribuirsi all'azione ripartiva del sistema immunitario che si attiva in determinati stati psicoemotivi e non in altri. Speranza, gratitudine, positività favoriscono la guarigione mentre paura, rabbia, sconforto la penalizzano. Allo stesso modo funzionano l'effetto placebo e quello nocebo, oggi molto ben conosciuti sul piano scientifico.

Per cui una salute corporea più forte favorisce lo sviluppo di stati emotivi più positivi così come questi ultimi hanno un impatto favorevole sulla salute dell'organismo. Siamo un tutt'uno. La nascita della psiconeuroimmunoendocrinologia (PNEI) conferma come il corpo venga regolato da complessi circuiti integrati tra vari distretti e sistemi.

Oggi la scienza conferma quello che le antiche tradizioni avevano intuito e che la medicina moderna aveva un po' messo in disparte. Possiamo fondere approccio scientifico e visione integrata per raggiungere livelli prima impensabili di salute, armonia, benessere e felicità.

Sebbene la medicina sia sempre più efficace nel curare le patologie, lo stile di vita nel mondo occidentale continua a peggiorare e le malattie ad aumentare. Le nostre scelte quotidiane su cibo, fumo, attività fisica, livelli di stress incidono pesantemente sulla nostra salute. Sappiamo che tutto questo ci fa male ma non riusciamo ad abbandonare le abitudini che ci fanno male. Aspettiamo fino a quando la malattia emerge e poi andiamo in cerca di una cura.

Ma un percorso diverso è possibile, un insieme di approcci scientifici che ti permettono di potenziare la tua salute e di trasformare la tua vita. Questo è il Metodo Ongaro, un percorso strutturato per migliorare la tua esistenza.

La scienza ci dà delle risposte chiare. Le ricerche in ambito epigenetico, le neuroscienze e la psicologia ci suggeriscono che il controllo della nostra vita si recupera apprendendo quali sono le forze che governano le nostre scelte e inserendo una serie di nuove abitudini nella vita quotidiana. Questo non accade perché qualcuno ce lo prescrive ma perché noi in prima persona

impariamo come avviare e gestire il processo. Ma per fare questo ci serve un metodo.

Per questo gli strumenti del Metodo non sono visite ambulatoriali o prescrizioni mediche ma strumenti operativi, corsi ed eventi che permettono di comprendere cosa cambiare e come trasformare le nuove nozioni in solide abitudini.

Ogni tassello del Metodo Ongaro non solo è fondato su basi scientifiche ma è anche stato testato prima su migliaia di pazienti nel contesto ambulatoriale per aiutarli a seguire le prescrizioni ricevute e, più recentemente, con una community online che conta centinaia di migliaia di accessi al sito ogni mese, quasi 400.000 fan su Facebook e oltre 7 milioni di visualizzazioni su YouTube.

Come per un programma di addestramento di un astronauta che si prepara a una missione spaziale, ogni elemento del Metodo Ongaro è studiato nel dettaglio per portarti a un livello superiore di salute e prestazione.

Il metodo descritto in questo libro ti dà in mano le chiavi per sviluppare il tuo approccio. Non si tratta di darti false illusioni e nemmeno di una cura miracolosa. Per carità! Si tratta di un approccio scientifico a una migliore gestione di se stessi, un approccio fatto di nozioni profonde trasformate in protocolli pratici che hanno un impatto su corpo e psiche.

Infine, voglio ricordare che il metodo non si concentra su un'area della nostra vita. L'obiettivo è curare la salute psicofisica, migliorare la realizzazione personale e il senso di libertà e rafforzare i legami affettivi. Solo così avremo l'opportunità di creare una vita a pieno.



Le tre aree di miglioramento del Metodo Ongaro

## Alta prestazione ed elevata soddisfazione

Abbiamo detto che la salute non è un fine ma un mezzo... ma per raggiungere cosa? Nella mia esperienza sia di medico sia di coach mi sono reso conto che la ricerca di una vita sana obbliga a sviluppare dei rituali e delle abitudini che trasformano letteralmente il carattere e la personalità. Non è quindi un'esagerazione parlare di vita trasformata alla fine di un lavoro profondo e serio su se stessi. Quello che questo metodo si prefigge non è dirti come dovresti essere o dove dovresti arrivare ma darti i mezzi concreti per costruire la migliore versione di te stesso. Una cosa però è certa: la maggior parte delle persone vive oggi in una condizione di latente o esplicita insoddisfazione. Basta guardarsi attorno per accorgersi immediatamente di volti stanchi, tristi, pieni di dolore o semplicemente di vuoti incolmabili. Le aspettative alle stelle e una realtà che sembra ogni giorno più difficile sono alla base di tutto questo. Ma esiste un altro fattore, particolarmente presente in Europa e in Italia: la scarsissima cultura dell'investire su se stessi.

Investire su se stessi, formarsi, crescere, creare le basi per emergere dalle sabbie mobili e riprendere il controllo della propria vita, non solo è possibile ma è anche entusiasmante. Un percorso volto a rimettersi in forma e di riconquista della salute educa la persona ad andare oltre l'aspetto fisico, a non rassegnarsi allo *status quo* della condizione attuale e a volere fare di più per diventare di più. Ancora una volta, la salute è un mezzo per comprendere che tutto può essere cambiato in meglio se ci si impegna e si hanno gli strumenti giusti.

Ma occorre essere onesti: si dice sempre che basta la salute, ma è davvero così? Chiaramente no, visto che la maggior parte delle persone la compromette per raggiungere altro! «Basta la salute» è una delle tante frasi di convenienza prive di significato e destinate a fungere da trappole. Infatti tutti siamo d'accordo con il concetto ma poi ci comportiamo in modo differente.

La verità è che non ci basta la salute perché quando ce l'abbiamo la diamo per scontata e desideriamo altro. Il metodo descritto in questo libro ti permette di raggiungere i tuoi obiettivi più profondi, senza compromettere la tua salute, anzi rafforzandola.

## La vita come percorso di crescita

In natura nulla è statico e tutto è in movimento. Atomi, molecole, cellule, organi, sistemi, tutto continua a oscillare in un moto perpetuo. Le particelle si uniscono per dare vita a un corpo e poi si disgregano quando l'organismo si spegne. Il grosso di questo movimento avviene sotto il livello della nostra coscienza e quindi è a noi del tutto invisibile. Forse per questo cresciamo con un'idea piuttosto rigida della vita che non corrisponde alla realtà biologica che ci caratterizza. Ci immaginiamo tappe definite e conquiste definitive e viviamo con il sogno di raggiungere sicurezza, pace e, appunto, staticità.

Veniamo educati, andiamo a scuola, otteniamo un titolo di studio e poi entriamo nel meccanismo produttivo e aspettiamo che gli anni passino. Molto di questo dipende da una visione superata del nostro cervello. Si riteneva infatti che il cervello, dopo l'età dello sviluppo, non potesse più adattarsi, crescere ed espandersi. Ma oggi le neuroscienze ci dicono chiaramente che così non è. Siamo noi che decidiamo di sederci e smettere di crescere, non è il nostro cervello che ce lo impedisce. Se vogliamo, possiamo continuare a spostare l'asticella un po' più in alto, ad apprendere cose nuove, a conquistare nuove competenze e a trasformare la nostra vita in meglio.

Il problema è che non ci crediamo e che nessuno ci aiuta a capire come fare.

Oggi questo percorso può essere basato su solidi concetti scientifici e può essere impostato con delle tappe precise.

Quello che troverai in questo libro è esattamente questo. E voglio che tu abbia chiaro che crescere è la cosa più bella che ci sia. Non deve farti paura, anzi deve essere uno stimolo per ottenere di più da questo splendido dono che è la vita.

La paura di fallire non deve frenarti. Non è una gara contro gli altri ma un confronto con chi eri ieri e un tentativo di diventare migliore domani.

Se ci hai provato molte volte ma hai fallito, non è colpa tua. Siamo tutti vittime di distorsioni indotte dal mercato e di mancanza di conoscenze. Siamo stressati, stanchi e per questo attratti da tutto ciò che ci dà la vaga idea di essere una ricompensa. Non sto cercando di trovare delle scuse ma di aiutarti a toglierti di dosso i sensi di colpa che sono un peso enorme che rallenta il percorso di cambiamento. Non hai colpa ma hai il dovere e la responsabilità di correggere la situazione, di riprendere in mano la tua vita e di fare di essa un vero e proprio capolavoro. Ogni essere umano ha il diritto e il dovere di farlo perché ogni vita è un miracolo che va celebrato prima di tutto con il rispetto. Io sono qui per aiutarti.

Proviamo allora assieme a cambiare passo, a diventare più seri, ad abbandonare per sempre le promesse di miracoli senza fatica e ad abbracciare invece la complessità della nostra vita. Stare bene, vivere a pieno, essere felici, soddisfatti, sani e in forma richiede impegno, dedizione e costanza. Si tratta di un vero e proprio lavoro ma i benefici a lungo termine sono inestimabili. Credimi, sarà bellissimo.

In bocca al lupo!

P.S. Contattami pure in qualsiasi momento del percorso e ricordati: se hai problemi di salute parla con il tuo medico prima di affrontare qualsiasi cambiamento. Il consiglio personalizzato del medico è sempre utile anche se sei sano.

## I 4 FONDAMENTI DI UNA VITA A PIENO

## *Nutrizione potenziativa*



## Le basi da cui partire

Il corpo umano è una macchina meravigliosa, raffinata e complessa. È il prodotto di milioni di anni di evoluzione, l'erede di tutte le qualità acquisite nel tempo grazie alla selezione naturale. Ci lamentiamo del nostro corpo molto più di quanto non lo celebriamo. Siamo rapidi nel giudicarlo, nel criticarlo, nell'arrabbiarci per ogni piccolo sintomo. Diamo per scontato che il corpo faccia quello che vogliamo e che continui a farlo in modo efficiente anche se noi lo trascuriamo. Insomma, in genere trattiamo il nostro corpo peggio dell'automobile, che invece portiamo con regolarità dal meccanico, a far controllare le gomme e a lavare dentro e fuori.

Avere un corpo come il nostro, associato a un cervello incredibilmente sofisticato, dovrebbe indurci a desiderare di salvaguardarlo, di prendercene cura, di abbellirlo, ma così non è. In realtà siamo talmente viziati e arroganti nei confronti del nostro stesso organismo che ci costruiamo con le nostre mani la sofferenza di cui poi, in tarda età, ci lamentiamo tanto.

Una frase attribuita al Dalai Lama descrive molto bene il nostro rapporto con la salute: «Quello che mi ha sorpreso di più negli uomini dell'Occidente è che perdono la salute per fare i soldi e poi perdono i soldi per recuperare la salute. Pensano tanto al futuro che dimenticano di vivere il presente, ma in tale maniera non riescono a vivere né il presente, né il futuro. Vivono come se non dovessero morire mai e muoiono come se non avessero mai vissuto».

Il cibo ha un ruolo fondamentale in tutto questo. La qualità e la quantità di ciò che immettiamo nel nostro organismo giorno dopo giorno dovrebbe essere al centro dei nostri pensieri. E in un certo senso lo è, ma solo perché il cibo è una delle principali fonti di piacere. Correggere uno stile alimentare errato è il primo passo da cui partire nel contesto di un percorso finalizzato a ritrovare salute, benessere e felicità. Perché il cibo ha a che fare con ogni aspetto della nostra esistenza, compreso quello emotivo.

Mangiare male è come mettere il carburante sbagliato nell'auto e poi stupirsi se non funziona bene. Le ragioni per cui cadiamo in questa micidiale trappola sono molteplici e voglio sottolineare almeno le cinque principali:

1. Siamo circondati da cibo pessimo in termini di qualità ma studiato a

tavolino per essere irresistibile grazie alla stimolazione artificiale che dà ai nostri centri del piacere.

2. Questo cibo è per lo più a buon mercato e quindi facilmente reperibile e compensa le insoddisfazioni emotive dei più fragili.
3. Gli effetti del mangiare male sono subdoli e lenti, pertanto facciamo fatica a renderci conto del male che stiamo facendo al nostro corpo.
4. Siamo sottoposti all'influenza degli altri e di un certo modello sociale che vede il cibo come una droga, ed è difficile uscire da certi schemi comportamentali.
5. Il cibo non è qualcosa a cui possiamo rinunciare per risolvere il rapporto difficile che abbiamo con esso ma ci mancano le competenze per ricostruirlo su basi differenti. Per questo ne rimaniamo vittime. Nessuno nega che di tanto in tanto si possa cercare piacere nel cibo... ci mancherebbe! Ma è folle perdere la salute a lungo termine per concedersi un frettoloso appagamento momentaneo.

Il cibo può funzionare come una potente medicina che pasto dopo pasto migliora il corpo, ripara i danni e lo rende più forte oppure, al contrario, come un veleno che piano piano lo distrugge dall'interno. Solo tu puoi decidere che ruolo avranno gli alimenti nella tua vita. Solo tu puoi decidere di sfruttarne il potere o di sottometterti alla loro attrazione. Alla fine, come scoprirai in questo libro, al netto di tutta la confusione e del clamore attorno a diete e cibo, mangiare sano è facile e non significa rinunciare al gusto. Ma alla base è necessaria una scelta di campo che solo tu puoi fare.

Prima di proseguire con la lettura è davvero importante chiedersi che ruolo ha avuto fino a ora il cibo nella nostra vita. Cercare di capire se effettivamente il cibo rappresenta un meccanismo di sfogo per alcune emozioni negative significa essere preparati a lavorare più a fondo proprio su quelle.

## Che cosa dice l'epigenetica

IN un libro che ho scritto qualche anno fa, *Mangia che ti passa*, sono stato tra i primi in Italia a parlare della relazione tra cibo ed espressione genica, introducendo il concetto di «nutrigenomica».

Il termine descrive un ramo delle scienze biomediche che si occupa di comprendere il ruolo che hanno i nutrienti nel modulare l'espressione genica, ossia il livello di attivazione dei nostri geni.

Contrariamente a quello che si pensava qualche decennio fa, oggi sappiamo che i geni non sono dei semplici trasportatori statici di informazioni ereditate dai genitori, ma sono di fatto gli elementi che permettono il costante adattamento del nostro organismo alle condizioni ambientali. I geni si spengono e si accendono a seconda degli stimoli che ricevono dall'esterno e uno degli stimoli più potenti è proprio il cibo. La nutrigenomica è parte di una disciplina più ampia, l'epigenetica, che studia appunto come i geni vengono regolati nella loro attività e da che cosa. Non solo il cibo agisce a questo livello ma anche l'allenamento fisico, la qualità dell'aria che respiriamo e perfino i pensieri che più spesso riempiono il nostro cervello finiscono con avere un'azione a livello epigenetico.

Numerosi studi dimostrano come la regolazione epigenetica giochi un ruolo fondamentale nello sviluppo delle malattie e nel mantenimento della salute. Le ricerche svolte su gemelli identici (monozigoti), quindi con DNA sovrapponibile, dimostrano come lo stile di vita incida in modo significativo sullo stato di salute. I gemelli identici che conducono vite opposte, in termini di abitudini salutari o meno, vanno incontro a destini molto differenti.

Non possiamo più nasconderci dietro a frasi del tipo: «Sono grasso a causa della genetica», «Sono nato così», «Per me è difficile perché anche i miei genitori erano sovrappeso»... sono tutte scuse, alibi per non affrontare la possibilità che la natura stessa ci regala di prendere in mano le redini della nostra vita e di trasformarci.

In relazione al cibo oggi non si pensa più solo in termini di calorie ed energia ma di informazioni molecolari capaci di favorire una corretta funzionalità epigenetica oppure, al contrario, di peggiorarla. Infatti, se i segnali veicolati dagli alimenti non vengono riconosciuti dalle cellule, come

succede con molti cibi che caratterizzano l'alimentazione moderna, si innesca un processo di squilibrio molecolare che porta piano piano alla malattia.

Il cibo moderno super-calorico e ultra-raffinato parla una lingua sconosciuta al nostro corpo, abituato nel corso dell'evoluzione ad alimenti genuini e naturali e a un preciso equilibrio tra introiti e consumi.

Pensaci un attimo: per milioni di anni i nostri antenati hanno dovuto fare un duro lavoro per procacciarsi ogni singola caloria ingerita. Poi, in tempi rapidissimi sul piano evolutivo, il cibo si è trasformato in un prodotto come tanti altri, pronto per essere acquistato senza alcuno sforzo. Il nostro modo di alimentarci è radicalmente diverso da quello per cui siamo stati programmati dall'evoluzione. Questo è uno dei fattori (assieme all'inquinamento ambientale e allo stress psicologico) che sta producendo una profonda alterazione della nostra epigenetica, purtroppo in senso negativo.

## Quello che sappiamo sul mangiare sano

NONOSTANTE la grande confusione che si è generata attorno al cibo, ti assicuro che mangiare sano è semplice. Perfino dimagrire è più facile di quello che si crede se solo si acquisiscono e si conservano nel tempo poche, fondamentali abitudini. La maggior parte delle diete fallisce perché si concentra sui fattori sbagliati, propone un costante controllo che diventa spesso la causa stessa della perdita di controllo, è punitiva e non aiuta a migliorare alla sua base la relazione con il cibo.

Per questo un numero enorme di persone è rimasta frustrata e delusa dai mille approcci nutrizionali pubblicizzati negli ultimi anni da giornali, televisione e internet. Quello che serve è stabilire delle regole, in modo che i comportamenti proposti si trasformino in abitudini sostenibili a lungo termine. Se dovessimo riassumere in poche parole chiave il cambiamento necessario potremmo dire che dobbiamo passare da un'alimentazione ipercalorica e iponutriente a una ipocalorica e ipernutriente. Ogni scelta che sostiene questo cambiamento porterà con sé degli ottimi risultati per la nostra forma fisica e per la salute in generale.

È questa l'essenza di quella che chiamo Nutrizione Potenziativa (che è anche il titolo di un corso che trovi sul sito [www.filippo-ongaro.com](http://www.filippo-ongaro.com)) e che si basa su dieci regole fondamentali per correggere lo stile alimentare. Non sono nulla di complesso ma se le seguirai ti daranno grandi risultati.

1. Consuma il più possibile cibi veri, evita alimenti lavorati, confezionati, prodotti industrialmente e preferisci, quando puoi, cibi biologici e naturali.
2. Considera la verdura come la base dei pasti principali e non solo come un contorno: essa apporta una notevole quantità di fibre e di nutrienti salutari. Inoltre, è ipocalorica ma sazia e quindi ti permette di mangiare meno cibi ricchi di calorie.
3. Usa i tipi giusti di carboidrati, proteine e grassi. Per ogni macronutriente occorre saper scegliere la versione giusta. Ne parleremo nel dettaglio più avanti.
4. Adotta i metodi di cottura che alterano meno i nutrienti. La cottura

diminuisce le proprietà degli alimenti e li arricchisce di tossine. Sono consigliabili i metodi poco aggressivi e temperature più basse come per esempio il vapore.

5. Prepara più spesso possibile un piatto unico, come suggerito dall'Università di Harvard, composto per il 50 per cento da verdure, 25 per cento da cereali integrali (o altri carboidrati sani come le patate dolci) e 25 per cento da proteine salutari come il pesce.
6. Adotta un'alimentazione che tenga bassa l'insulina. La secrezione di insulina da parte del pancreas è stimolata in modo particolare da zuccheri e cereali raffinati. Solo quando i suoi livelli aumentano dopo uno sforzo fisico intenso, l'insulina aiuta ad assimilare i nutrienti a livello muscolare. La stessa quantità di insulina a riposo ha invece effetti negativi per il metabolismo e favorisce l'accumulo del grasso. La risposta metabolica a un alimento dipende dalla condizione metabolica in cui ti trovi.
7. Rispetta il timing (tempistica) della nutrizione. I cibi hanno azioni diverse a seconda del momento in cui vengono ingeriti. Lo stesso alimento può avere effetti diversi in diversi momenti della giornata. Per esempio, dopo l'attività fisica esiste una «finestra anabolica», cioè un periodo di 30-45 minuti durante il quale i muscoli aumentano drasticamente la capacità di incamerare nutrienti in modo tale da ottimizzare la sintesi proteica e il recupero.
8. Riduci l'apporto di glutine perché si tratta di una sostanza inutile che può avere effetti infiammatori nell'intestino anche se non si è celiaci. Meglio preferire cereali naturalmente privi di glutine o pseudocereali tra cui riso, mais, avena, miglio, sorgo, grano saraceno, amaranto, quinoa. Va invece ridotto il consumo di frumento e derivati come germe di grano, crusca, bulgur, cuscus e di kamut, farro, spelta, segale e orzo.
9. Utilizza cibi naturali che sono ipernutrienti e ipocalorici al contrario di quelli industriali che tendono a essere iponutrienti e ipercalorici.
10. Impara ad assumere alcuni nutraceutici perché è impossibile ottenere livelli ottimali di nutrienti e mantenerli nel tempo attraverso la sola nutrizione.

Approfondiremo questi argomenti nel corso del libro ma voglio fin da subito sottolineare che se impari a seguire queste dieci semplici regole sarai in grado di proteggerti da molte malattie e di potenziare la tua salute in modo radicale. Ricordati sempre che la nutrizione sana è questione di equilibrio e di armonia nei comportamenti quotidiani che si protraggono nel tempo: solo la costanza crea equilibrio e armonia all'interno del corpo. Non si tratta di scelte

drastiche e di rinunce punitive ma di piccoli gesti che sommandosi creano un grande cambiamento.

Prima di passare al capitolo successivo rileggi i dieci punti elencati sopra e identifica i tuoi errori e le possibili correzioni.

## Due pasti (e i loro effetti) a confronto

QUANDO mangiamo non ci soffermiamo sull'effetto che specifici alimenti hanno sul nostro metabolismo. Gustiamo i sapori, ci godiamo la compagnia ed è giusto che sia così. Magari a volte dopo il pasto percepiamo la differenza tra aver mangiato bene o male in termini di senso di pesantezza, stanchezza, gonfiore addominale, difficoltà a digerire ma nulla di più. Eppure, a livello metabolico avvengono una miriade di reazioni che causano risultati molto differenti a seconda di cosa abbiamo ingerito.

È nel silenzio del laboratorio biochimico che è dentro il nostro organismo che si decide se il cibo sarà nostro alleato o nostro nemico. Se lasciamo che sia solo il palato a decidere perderemmo la battaglia in partenza. Il nostro rapporto con il cibo riassume in tutta la sua intensità l'eterna lotta tra l'istinto di appagamento e il ragionamento sulle conseguenze delle nostre scelte, ossia tra parti antiche del cervello, come l'amigdala, e quelle più moderne, come la corteccia prefrontale.

Facciamo un confronto e scopriamo le differenze in termini di effetti sul metabolismo di due pasti opposti: uno pessimo e uno sano, uno che indebolisce e danneggia l'organismo e l'altro che, invece, lo rafforza.



## Un pasto pessimo

- **Primo:** pasta raffinata con sugo pronto.
- **Secondo:** salumi confezionati.
- **Dolce:** gelato confezionato.

Un pasto simile, anche se non esagerato come quantità, apporta circa 700-800 kcal provenienti soprattutto da zuccheri e carboidrati raffinati che provocano un immediato aumento della glicemia. Questo, a sua volta, crea un repentino incremento della produzione di insulina, l'ormone necessario affinché le cellule possano assorbire lo zucchero e utilizzarlo a scopo energetico. Se questo pasto è assunto di tanto in tanto non succede nulla ovviamente, ma se fosse un'abitudine frequente finirebbe con il mettere sotto stress il meccanismo di funzionamento dell'insulina.

In pratica la grande produzione di insulina porterebbe a una riduzione della sensibilità dei suoi recettori e quindi a una perdita di funzionalità. A sua volta questa indurrebbe il pancreas a produrne ancora di più dando vita così a un circolo vizioso. Questo è il meccanismo che porta alla cosiddetta «insulino-resistenza» e che potrebbe causare il diabete di tipo II. Gli elevati livelli di insulina nel tempo compromettono la salute in generale favorendo l'aumento di peso e l'insorgere di malattie cardiovascolari e perfino di alcune forme di tumore. La permanenza di elevati livelli di glicemia induce un fenomeno noto come «glicazione». In pratica lo zucchero si lega alle proteine corporee alterandone la struttura e la funzionalità. Questo accelera il processo di invecchiamento e favorisce alcune patologie tra cui la tanto temuta malattia di Alzheimer. Gli insaccati confezionati sono poi carni lavorate e come tali possono contribuire ad aumentare il rischio tumorale. E tutto questo a causa di scelte alimentari errate.

## Un pasto potenziativo

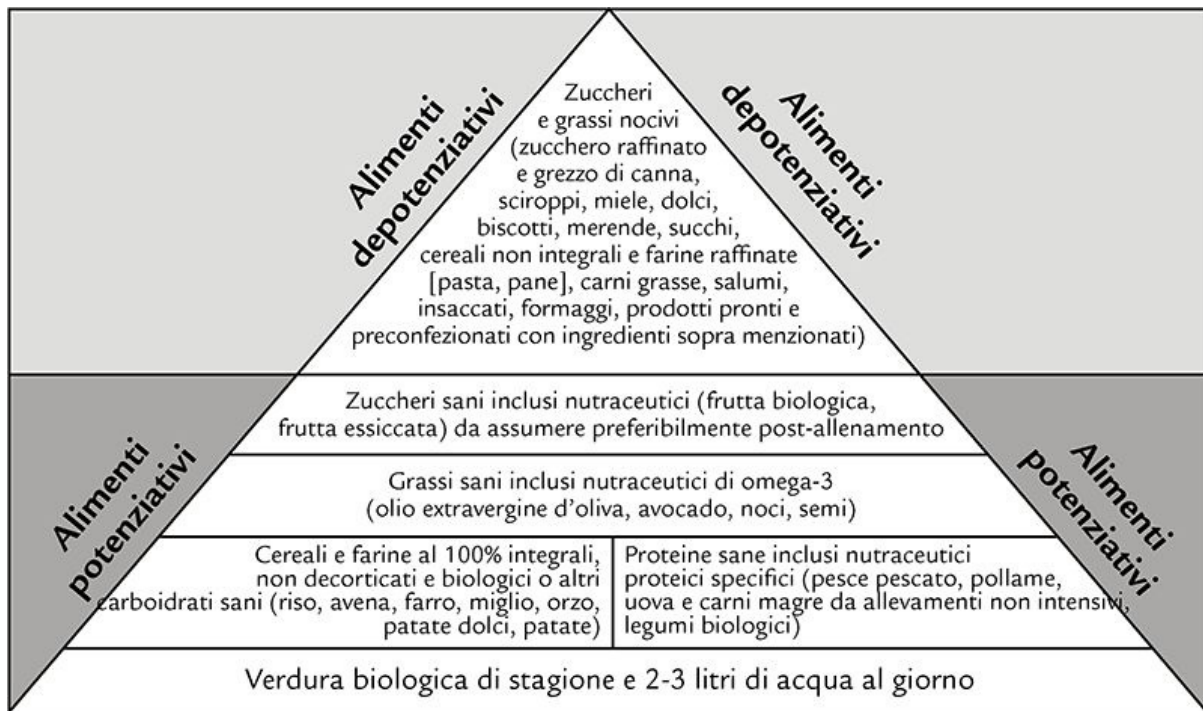
- **Secondo:** branzino al vapore.
- **Contorno:** verdure di stagione crude o al vapore, patate dolci.
- **Condimento:** olio EVO.
- **Frutta:** 1 fetta di avocado.
- **Fine pasto:** una manciata di frutta a guscio.

In termini di calorie questo pasto apporta più di 1000 kcal in particolare se le porzioni non sono troppo ridotte. Eppure, il suo effetto metabolico è straordinariamente positivo. Si tratta di un mix perfetto di macro e micronutrienti che fornisce in modo bilanciato tutto ciò che serve al nostro organismo. Nessuno di questi alimenti crea anomale risposte metaboliche o ormonali e tutti gli ingredienti rafforzano il nostro corpo.

Ecco perché è di fondamentale importanza imparare a selezionare gli alimenti, uscire da quella logica per cui si pensa che i cibi siano tutti uguali, che non esistano cibi cattivi e cibi buoni ma che tutto dipende dalle quantità. Questa è una delle più colossali bugie che continua a essere promossa in ambito alimentare. Per questo motivo ritengo che sia particolarmente importante avere chiara la differenza tra gli alimenti.

Io li suddivido in **potenziativi** e **depotenziativi**: i primi sono quelli che devi assumere con regolarità perché, appunto, potenziano e rafforzano il corpo.

I secondi invece sono gli alimenti che appagano il palato ma che a lungo andare danneggiano l'organismo e per questo occorre assumerli saltuariamente. Ma quando, di tanto in tanto, ti vuoi concedere uno sfizio, fallo a testa alta, in modo consapevole e goditelo fino in fondo.



Cibi potenziativi e depotenziativi

## Nutrirsi con consapevolezza

MANGIARE rappresenta un gesto complesso, intriso di significati fisiologici e psicologici. Anche in questo caso la nostra storia evolutiva ha determinato in larga misura il ruolo che assume il cibo nella nostra esistenza. Per capire bene questo aspetto dobbiamo aprire una parentesi e introdurre il tema dei bisogni universali dell'uomo.

Se dormi male, sei stanco o hai bisogno di affetto sentirai più necessità di zuccheri. Se sei invece in cerca di soddisfazione e riconoscimento finirai con cercare cibi salati. Tutto è correlato e nulla avviene senza una spiegazione.

Così come se acquisti quei deliziosi biscottini finirai con il mangiarli la sera davanti alla televisione. Se nel frigo tieni dell'ottimo formaggio la tentazione di spizzicarlo assieme a un bicchiere di prosecco fresco avrà il sopravvento.

I comportamenti di ogni essere umano sono volti a soddisfare bisogni profondi presenti in ognuno di noi anche se magari vengono espressi in modo differente. Ne parleremo successivamente ma il cibo, o meglio l'atto di mangiare, soddisfa i nostri bisogni primordiali così come quelli più complessi ed evoluti: ci fa sentire sicuri perché ci nutre, ci offre la possibilità di esplorare i gusti, ci permette di esprimerci anche agli occhi degli altri, ci fa sentire amati perché ci coccola dandoci piacere, ci consente di crescere come persone imparando a gestire i nostri impulsi e infine ci fa perfino contribuire al piacere altrui nel momento in cui cuciniamo per qualcuno.

Proprio per questi motivi il cibo è parte integrante non solo della vita ma anche della personalità di ognuno di noi. Tuttavia, nella stragrande maggioranza dei casi non siamo noi a dominare il cibo ma è il cibo a dominare noi e a controllarci. Cioè le risposte istintive nei confronti degli alimenti prevalgono nettamente su quelle razionali e per questo, in parte senza nemmeno accorgercene, finiamo con l'adottare comportamenti errati e dannosi.

Una delle cose più importanti che puoi fare per iniziare a nutrirti in maniera corretta è quella di allenare la consapevolezza, diventare capace di notare i comportamenti anomali, di sentire quando gli impulsi prendono il sopravvento, quando ti allontani dalla rotta che porta all'obiettivo. Tutto

questo molto raramente avviene in modo naturale, ma bisogna abituarsi, allenarsi, inserendo gesti e comportamenti che ci aiutano a non perdere il controllo. All'inizio non saranno spontanei, ma se insisti un po' diventeranno vere abitudini di vita. Più avanti ti spiegherò come creare un'abitudine, per il momento concentrati su alcuni aspetti importanti che riguardano il tuo rapporto con il cibo.

1. Non mangiare dalle confezioni ma metti sempre ciascun alimento su un piatto.
2. Siediti sempre a un tavolo e dedica al mangiare il giusto tempo.
3. Valuta il tuo livello di fame prima di iniziare a mangiare. Non sempre per contenerti ma anche per sfamarti in modo appropriato ed evitare di avere di nuovo fame poco dopo. Potresti usare espressioni come «ho un po' di appetito», «ho fame» o «sono super-affamato» per capire in che condizioni sei. Per imparare a dosare le porzioni inizia a dosare le parole.
4. Interrogati sul tuo stato emotivo chiedendoti se sei annoiato, stressato, deluso, stanco, arrabbiato o magari se senti un senso di solitudine.
5. Impara a riconoscere quando sei sazio e a fermarti prima di esagerare. Ascolta il tuo corpo. Diventa consapevole.
6. Appoggia le posate mentre mastichi in modo da ridurre la voracità con cui affronti il pasto.
7. Non mangiare in fretta semplicemente per stare al passo con gli altri, così come non sentirti obbligato ad accettare quando qualcuno insiste nell'offrirti un'altra porzione.
8. Evita crisi di fame tenendo sempre con te un frutto o una manciata di frutta a guscio. Questo ti permette di evitare crisi di fame che ti porterebbero a divorare la prima cosa che ti capita sottomano, arrivando ai pasti principali meno affamato.

È possibile che nell'elenco appena letto ci siano dei comportamenti che fai fatica a seguire. Cosa pensi di fare per cercare di metterli in pratica? Sono infatti convinto, e lo dico perché ho potuto riscontrarlo non solo personalmente ma lavorando come medico e come coach con migliaia di persone, che solo adottando queste semplici abitudini si può migliorare in modo sostanziale la propria salute e imparare a godersi il cibo senza diventarne né succubi né dipendenti.

Ogni volta che per soddisfare i vuoti più profondi della nostra vita commettiamo l'errore di ricorrere al cibo ne diventiamo succubi. Succede anche con l'alcol, le droghe, il sesso, il gioco d'azzardo.

Quando, per mille motivi, siamo stressati, insoddisfatti, annoiati e ci

sentiamo soli siamo vulnerabili e tendiamo a voler ricaricare le nostre batterie biochimiche con la dopamina, il neurotrasmettitore che ci dà entusiasmo e soddisfazione. Così, però, si finisce con il passare dal mangiare per vivere al vivere per mangiare. E questo segna la fine della nostra salute ma anche, in un certo senso, seppellisce il vero piacere che è fatto da un sottile e raffinato gioco tra desiderio e concessione, e non si esaurisce mai nel semplice e banale eccesso.

Acquisire consapevolezza è la chiave per migliorare non solo il rapporto con il cibo ma la propria vita in generale. Per questo tornerò varie volte su questo argomento. Credo davvero che come l'evoluzione della nostra specie abbia seguito una rotta che va dall'istinto alla ragione, dall'inconsapevolezza alla coscienza, così debba fare ognuno di noi nell'evoluzione della propria esistenza. Questo libro nasce proprio per accompagnarti lungo il percorso verso una maggior consapevolezza complessiva, nei confronti di te stesso, degli altri e della vita stessa.

## Carboidrati sì o no?

QUESTA domanda, apparentemente banale, da anni divide gli esperti di nutrizione e indirettamente dà vita a due grandi gruppi contrapposti:

1. coloro che aderiscono alle tesi classiche che sono in genere a favore dei carboidrati e piuttosto negativi nei confronti di proteine e grassi;
2. coloro che tendono a vedere i carboidrati come il problema maggiore della nostra alimentazione.

Le tesi a sostegno della posizione del primo gruppo si basano sulle nozioni di nutrizione accumulate in particolare nel dopoguerra e strettamente connesse agli studi sulla dieta mediterranea di Ancel Keys e del suo *Seven Countries Study* che influenzarono profondamente, a torto o a ragione, l'opinione degli scienziati. Keys era fortemente a sostegno di un'alimentazione ricca di carboidrati e il suo studio diede fama mondiale alla dieta mediterranea, contribuendo alla diffusione della tradizionale piramide alimentare che vede alla sua base i cereali.

Negli anni, Keys ricevette però anche molte critiche per non aver compreso l'effetto negativo che un eccesso di carboidrati raffinati e zuccheri hanno sul metabolismo di una persona e sulla produzione di insulina in particolare se si tratta di una persona sedentaria.

In contrapposizione al *Seven Countries Study* si svilupparono numerose altre correnti di pensiero, a volte solo ben promosse a livello mediatico ma altre sostenute da dati scientifici: dieta Zona, Atkins, chetogenica, Dukan e paleolitica sono solo alcuni esempi di una lunga serie di approcci che hanno come elemento comune la tendenza a ridurre l'apporto di carboidrati a favore di quello di proteine e grassi. Oggi il contenimento estremo dell'apporto di carboidrati viene considerato un modo più efficiente di ridurre il grasso corporeo ed esistono dati a sostegno di questa tesi.

Ma il quadro potrebbe essere più complesso di così.

Dobbiamo fare una premessa: la maggior parte degli studi sull'alimentazione ha delle pecche strutturali che rendono difficile arrivare a informazioni definitive.

Senza entrare troppo nei dettagli tecnici, è importante specificare che la ricerca biomedica si suddivide in due grandi categorie: gli studi di osservazione e quelli sperimentali. Nel primo caso si «osserva», appunto, cosa accade nel tempo a soggetti con caratteristiche differenti ma non si controllano tutte le variabili come si fa invece in un vero esperimento. Per questo si dice che gli studi in cui si osservano i soggetti non possono mai identificare un rapporto di causa-effetto tra due fenomeni, ma solo l'esistenza di una relazione, mentre gli studi sperimentali servono proprio per capire le conseguenze dirette di un particolare intervento. La stragrande maggioranza di ricerche in ambito nutrizionale sono osservazioni e quasi mai le ipotesi che emergono da essi vengono poi ulteriormente studiate con ricerche sperimentali. Quindi non si possono trarre conclusioni definitive e tanto meno capire quale sia la causa precisa di un fenomeno.

Questa premessa può sembrare complessa ma è fondamentale se si vuole comprendere qualcosa in più della discussione attorno all'alimentazione e alle diete.

Per esempio, uno studio recente pubblicato sulla prestigiosa rivista *The Lancet* sembra indicare che una dieta a più alto apporto di carboidrati sia vantaggiosa in termini di mortalità. I ricercatori hanno studiato oltre 15.000 soggetti e sono giunti alla conclusione che le persone hanno un ridotto rischio di morte quando circa il 50-55 per cento dell'introito calorico proviene dai carboidrati. Attenzione: non possiamo sostenere che pasta, pane e pizza fanno bene. Anche in questo caso si tratta di uno studio di osservazione e quindi non si è certi che sia proprio per quella percentuale di carboidrati più elevata che le persone hanno un ridotto rischio di morte. Per poter dire questo sarebbe necessario fare un confronto sperimentale diretto e protratto per decenni tra due gruppi assolutamente identici per ogni variabile tranne che per l'apporto di carboidrati.

Visto per esempio che nel momento in cui si assumono meno carboidrati si mangiano più proteine e grassi, possono essere gli alimenti da cui provengono questi due macronutrienti a fare la differenza. Del resto, sappiamo bene che le calorie provenienti da proteine che derivano in prevalenza da pesce e carni magre è ben diverso che assumere salsicce e hamburger.

Anche in questo caso quindi i dati vanno presi con le pinze. Ma vale la pena usare la pubblicazione di questo studio come pretesto per fare qualche ragionamento in più. Una delle ragioni per cui alcune diete che hanno un fondamento scientifico come quella paleolitica sono contrarie all'eccesso di carboidrati è che certamente l'*Homo sapiens* ha assunto per decine di migliaia di anni quantità ridotte di carboidrati e zero cereali. Ma anche in questo caso occorre essere cauti: quello che mangiamo si lega in maniera profonda ad altri



aspetti della nostra vita.

In antichità l'uomo viveva molto meno perché moriva spesso per cause naturali e gli anni che viveva non erano caratterizzati da una presenza costante di elevati livelli di stress psicofisico. La mia ipotesi è quindi che i nostri antenati potessero tollerare meglio bassi livelli di carboidrati. Oggi, invece, mangiare pochissimi carboidrati comporta un aumento del cortisolo, l'ormone dello stress che è già elevato nella maggior parte di noi. Il cortisolo troppo alto non solo rende difficile perdere grasso ma contribuisce anche a peggiorare la nostra salute in senso lato. Magari è proprio l'azione anti-stress di percentuali più elevate di carboidrati che porta alla riduzione di mortalità osservata nello studio menzionato prima.

Da anni sostengo che una suddivisione vicina a quella della dieta Zona con circa il 40 per cento di carboidrati, il 30 per cento di proteine e il 30 per cento di grassi sia la scommessa migliore.

Ma ci sono altri due fattori di fondamentale importanza:

1. **la tipologia di carboidrati:** la differenza tra assumere il 50 per cento o il 40 per cento delle calorie totali da carboidrati è molto meno importante della differenza in termini di azione metabolica che esiste tra zuccheri, cereali raffinati, cereali integrali, tuberi e verdure. La maggior parte dei carboidrati dovrebbe derivare da verdure, frutta, tuberi e cereali integrali, capaci di evitare quell'impatto eccessivo sulla produzione di insulina tipico invece di zuccheri e cereali raffinati.
2. **il momento di assunzione:** l'assunzione di cibo non avviene nel vuoto ma nel contesto di diverse condizioni metaboliche in cui si trova il nostro organismo. Come abbiamo già detto, assumere zuccheri a riposo o subito dopo un allenamento fa un'enorme differenza perché nel secondo caso possono servire per il recupero mentre nel primo fanno solo ingrassare. La colazione e la cena (contrariamente a quello che molti sostengono) sono anche momenti importanti per l'assunzione di carboidrati corretti (non zuccheri) in quanto contribuiscono a ridurre il cortisolo in momenti della giornata in cui tende naturalmente a salire.

Ancora una volta, quindi, non posso che sostenere che nutrirsi è una questione di equilibrio, che per comprendere come mangiare in modo sano non bisogna aderire alla moda del momento ma semmai ricordarsi di quanto complesso sia il metabolismo umano e di quanto connesse siano le varie sfere del nostro organismo. Inoltre, vanno tenute presenti le preferenze personali. Entro certi limiti vale di più ascoltarsi e capirsi che leggere l'ennesimo articolo sulla dieta miracolosa della prossima estate.

## Tutta la verità sulle proteine

NEGLI ultimi anni abbiamo assistito a una vera e propria guerra contro le proteine. Mescolando deboli tesi scientifiche con proclami etici che suonano spesso come banali semplificazioni, si è tentato di diffondere l'idea che assumere proteine sia tremendamente dannoso per l'organismo e del tutto ingiusto per il mondo e per il pianeta.

È un tema delicato e mi auguro di non offendere la sensibilità di nessuno ma credo sia doveroso fare un po' di chiarezza.

Il termine proteine deriva dal greco e significa «di primaria importanza». Basti pensare che il nostro corpo è costituito in gran parte da proteine e che molti ormoni sono strutture di tipo proteico. Mentre alcuni si affannano a indicare le proteine come colpevoli di ogni male, si stima che circa 1 miliardo di persone al mondo soffra di un inadeguato apporto proteico. Ovviamente il problema riguarda in particolare l'Africa centrale e alcune zone dell'Asia dove il 30 per cento dei bambini non assume una quantità sufficiente di proteine. Ma anche nel mondo occidentale esiste il rischio di non assumere una quantità adeguata di proteine, in particolare in chi segue una dieta vegetariana e vegana, negli anziani, nei malati e anche nelle persone che mangiano in modo sbilanciato e scorretto e che in genere prediligono carboidrati e zuccheri. Gli effetti di uno scarso apporto di proteine si sentono e si manifestano nel tempo.

**Edema:** la scarsità di proteine nel corpo (in particolare l'albumina) riduce la pressione oncotica, ovvero quella che trattiene i liquidi all'interno dei vasi. In questo modo i liquidi travasano e si depositano nei tessuti.

**Steatosi epatica:** la riduzione nella produzione di proteine che trasportano i grassi fa sì che questi si depositino nel fegato e ne alterino la struttura e la funzionalità.

**Unghie, capelli e pelle fragili:** la carenza di proteine colpisce particolarmente cute, unghie e capelli e ne accelera l'invecchiamento. Del resto, elastina e connettivo sono proteine.

**Sarcopenia e osteopenia:** le proteine sono essenziali per il tessuto muscolare e per quello osseo in quanto ne formano in buona parte la struttura. Un'assunzione insufficiente porta a una riduzione di tessuto muscolare e di forza (sarcopenia) e a una perdita di tessuto osseo (osteopenia). Questi fenomeni comportano un'accelerazione dell'invecchiamento e una modificazione importante del metabolismo.

**Crescita ridotta:** se la carenza di proteine si verifica in bambini o adolescenti può comportare un rallentamento della crescita e una riduzione delle capacità funzionali anche a livello mentale.

**Immunodeficienza:** il sistema immunitario necessita di un apporto costante di proteine e anche carenze lievi possono alterarne la funzionalità. Un sistema immunitario debole ci rende più suscettibili alle infezioni ma anche a patologie gravi come il cancro.

**Minore sazietà e maggior introito calorico:** la grave carenza di proteine porta a una riduzione dell'appetito ma la carenza lieve invece aumenta la sensazione di fame in quanto le proteine danno un senso di sazietà nettamente superiore a grassi e carboidrati. Questo porta ovviamente a mangiare di più. Inoltre, le proteine hanno un effetto termogenico elevato. Per assimilare 100 kcal di proteine 25 kcal vengono bruciate nel processo. Questo effetto è nettamente inferiore per grassi e carboidrati.

Fatte queste premesse dobbiamo però vedere come comportarci in pratica. Sono due le cose fondamentali da considerare:

1. **Dose giornaliera:** la quantità totale di proteine che vanno assunte in un giorno dipende dal grado di attività fisica e dall'età. Si suggerisce di assumere 0,8-1 g per chilo di peso nei sedentari, 1-1,5 g nelle persone attive e sportive e fino a 2 g negli atleti. Alcune società scientifiche suggeriscono di arrivare a 1,2 g una volta superati i sessant'anni proprio per fornire un maggior sostegno alla massa muscolare. Molti alimenti contengono proteine ma sono gli alimenti di origine animale ad averne la concentrazione più elevata. Inoltre, in questi alimenti le proteine contengono il profilo ottimale di amminoacidi che ne dà un maggiore valore biologico (sostanzialmente un miglior assorbimento e una migliore utilizzazione). Non significa che non si possano assumere anche alimenti vegetali ricchi di proteine, come i legumi, o gli pseudocereali, come la quinoa, che dovrebbero comunque essere conteggiati nel totale

giornaliero così come i grammi di proteine assunti tramite i cereali. Va però tenuto presente che i legumi e i cereali forniscono sempre anche molti carboidrati e che le proteine che contengono non sono complete per quello che riguarda il profilo di amminoacidi. Per completare le carenze amminoacidiche nei legumi sarebbe necessario associarli ad altri alimenti come i cereali integrali. Così facendo però si abbinano due alimenti molto ricchi di carboidrati, cosa che rende i pasti spesso sbilanciati in termini di macronutrienti. Il calcolo del fabbisogno proteico andrebbe fatto da un medico e può essere determinato sulla base delle tabelle dei valori nutrizionali degli alimenti. Non esistono dati che indichino una pericolosità né per i reni né per il fegato nell'utilizzare dosi corrette di proteine in soggetti sani.

- 2. Provenienza e trattamento:** nella stragrande maggioranza dei casi non è necessario calcolare al grammo l'introito di proteine (né degli altri macronutrienti: questo è di pertinenza del medico quando è davvero necessario). Ciò che conta invece è scegliere bene la provenienza degli alimenti e delle proteine *in primis*. Il tipo di alimento proteico, la lavorazione e la cottura fanno una grande differenza. Le carni lavorate (per esempio salsicce, würstel, salumi, insaccati, carne in scatola) sono senza dubbio da limitare anche per il contenuto di sodio e conservanti. La carne rossa in generale dovrebbe essere scelta sulla base della metodologia di allevamento dell'animale. Un animale allevato al pascolo fornisce una carne molto diversa da un animale analogo allevato intensivamente e nutrito con cereali. La carne rossa poi dovrebbe essere cotta molto poco o mangiata cruda perché la sua esposizione ad alte temperature produce ammine, composti organici potenzialmente cancerogeni. Si consiglia comunque di non superare i 400 g a settimana. Il pollame andrebbe scelto biologico, allevato a terra in modo naturale. Le uova, anche queste biologiche, sono un'ottima fonte di proteine, demonizzate erroneamente negli anni passati sempre per la tanto famosa quanto sbagliata lotta contro i grassi. Nella maggior parte dei casi non creano alcun problema se assunte nel contesto di un'alimentazione sana. Il pesce dovrebbe essere la fonte privilegiata di proteine animali anche per l'apporto di omega-3. Meglio scegliere pesci di piccola taglia (meno inquinati) e non di allevamento. I legumi possono certamente essere parte dell'apporto proteico e, per chi mangia latte e derivati, anche i formaggi se assunti non dopo la carne o il pesce ma eventualmente al loro posto. In chi deve assumere quantità elevate di proteine per via di un'attività fisica molto intensa, diventa utile inserire integratori come le proteine in polvere del siero del latte. Queste non solo hanno una bio-

disponibilità ottimale per aiutare il muscolo nel recupero ma sono sane in senso lato in quanto stimolano il sistema immunitario tramite delle molecole specifiche (tra cui la lattoferrina e la lattoglobulina). Non esiste quindi alcuna ragione per eliminare del tutto le proteine animali, se non per una scelta etica che non dovrebbe però essere confusa con una salutistica e semmai compensata da consigli per evitare eventuali carenze. Quello che invece va fatto è privilegiare le fonti corrette di proteine e individuare i dosaggi idonei per il proprio peso, livello di attività ed età.

## La guerra ai grassi è finita

QUANTE volte hai sentito qualcuno dire «non uso grassi», «non friggo mai», «sono anni che ho eliminato il burro»?

Molto spesso le persone descrivono le proprie buone abitudini alimentari in termini di quanti grassi assumono. Si tratta di una delle conseguenze della lunghissima guerra che i media hanno erroneamente ingaggiato contro i grassi.

Essendo uno dei macronutrienti, i grassi sono assolutamente fondamentali per la salute e la funzionalità del nostro organismo. I grassi interagiscono nelle nostre cellule con recettori nucleari detti PPAR (*peroxisome proliferator activator receptors*), che hanno un ruolo centrale nel determinare quanto bene funziona l'insulina nell'abbassare la glicemia, nell'ossidazione dei grassi stessi e nella regolazione dell'infiammazione. In pratica i grassi sono dei modulatori del nostro metabolismo. Tuttavia, la qualità dell'interazione varia a seconda del tipo di grasso che ingeriamo.

Gli acidi grassi omega-3 per esempio, e in particolare l'acido eicosapentaenoico (EPA), è in grado di accendere i geni che fanno bruciare calorie e che ottimizzano la sensibilità insulinica e quindi sono di grande aiuto per il nostro metabolismo. Inoltre, sia l'EPA sia l'altro acido grasso omega-3 fondamentale, l'acido docosaesaenoico (DHA), esercitano un'azione antinfiammatoria nelle nostre cellule e nei tessuti. Esistono vari modi per classificare i grassi nella nostra alimentazione ma per ragioni di semplicità useremo una catalogazione poco scientifica ma molto pratica.

## Grassi buoni

**Acidi grassi polinsaturi omega-3:** gli acidi grassi omega-3 sono potenti antinfiammatori e sono considerati i più importanti tra i grassi buoni. La nostra alimentazione ne è diventata sempre più povera perché sono grassi che si trovano soprattutto nei cibi naturali, per esempio in molti pesci (salmone, sgombro, sardine), nei semi di lino, nelle noci e in altri semi. Nel caso dei cibi di origine animale, la concentrazione di omega-3 è strettamente collegata alla modalità di allevamento dell'animale. I mangimi per esempio riducono la produzione di omega-3 da parte dell'animale.

**Grassi monoinsaturi:** questi grassi si trovano soprattutto nell'olio d'oliva ma anche nelle mandorle, nelle noci brasiliane, negli anacardi, nell'avocado e in alcuni semi come quelli di sesamo. Anche questa categoria ha effetti metabolici salutari come l'abbassamento del colesterolo e della glicemia.

## Grassi buoni se consumati con moderazione

**Grassi saturi:** la maggior parte dei grassi saturi contenuti in formaggi e carni non è salutare se assunta in eccesso. Tuttavia, una minima quantità di grassi saturi provenienti anche da alimenti come il burro può essere utile. Queste fonti sono infatti ricche di acido laurico che, assieme agli omega-3, è un importante componente del sistema nervoso centrale. Ottime anche le uova che sono state demonizzate a torto: sono ricche di colesterolo ma anche di omega-3 e di vitamine utili e rare in altri cibi.

**Alcuni acidi grassi polinsaturi omega-6:** in dosi ridotte, alcuni acidi grassi omega-6 sono utili perché in grado di produrre anch'essi delle sostanze antinfiammatorie (prostaglandine). Tuttavia, occorre prestare attenzione a non assumere questi grassi da fonti raffinate, come gli oli vegetali commerciali. Fonti adeguate, se assunte a piccole dosi, sono l'olio di sesamo, l'olio di noce e di cartamo, ovviamente pressati a freddo.



## Grassi nocivi

**Altri acidi grassi omega-6:** includono gli acidi grassi polinsaturi raffinati e non pressati a freddo degli oli vegetali come quello di girasole e l'acido arachidonico, che si trova in molti cibi animali (latte e derivati, carne rossa).

**Grassi idrogenati:** sono grassi sintetici che vengono prodotti industrialmente attraverso l'idrogenazione, un processo in cui l'idrogeno viene aggiunto a un olio vegetale per trasformarlo in un prodotto solido. Così viene prodotta per esempio la margarina, un alimento che dovrebbe essere assolutamente evitato. Attenzione però: questi grassi sono usati anche nei condimenti, nei prodotti da forno (cracker, biscotti, snack), nei cibi fritti e in molti altri cibi processati. La ragione per cui sono così utilizzati è semplice: non vanno a male e quindi permettono una conservazione più lunga dei cibi. Nel corpo però non vengono riconosciuti e hanno un effetto nocivo sul metabolismo.

## Grassi e colesterolo

I grassi sono molto importanti nella nostra alimentazione se assunti nel modo corretto. In questo senso dobbiamo fare molta più attenzione ai grassi nascosti negli alimenti industriali piuttosto che escludere l'olio d'oliva o il burro.

Dobbiamo però prendere in considerazione anche un altro aspetto. Uno dei problemi da sempre connessi all'assunzione di grassi, in particolare quelli saturi, è l'effetto sul colesterolo e da lì sulla formazione della placca aterosclerotica. Anche in questo caso dobbiamo ricordarci che dipende dalle condizioni metaboliche in cui si trova il nostro organismo. Per esempio, l'effetto dell'assunzione di grassi saturi dipende dai livelli di insulina presenti nell'organismo, che a loro volta dipendono dall'assunzione di zuccheri. Quindi se spalmi del burro e marmellata sul pane bianco l'azione complessiva sarà di peggioramento del quadro lipidico, della sensibilità insulinica e, nel tempo, porterà all'aumento del rischio cardiocircolatorio. Tuttavia, se la stessa quantità di burro viene consumata con pane integrale e salmone affumicato avrà un effetto metabolico del tutto diverso.

## Cibo, piacere e felicità

È INUTILE negarlo: mangiare cibi buoni ci fa star bene!

Questa semplice constatazione che ognuno di noi ha potuto sperimentare molte volte conferma che quello che ingeriamo ha davvero un effetto olistico e agisce non solo sul nostro corpo ma anche sulle nostre emozioni. Il cibo può renderci felici e, di riflesso, non concedercelo porta a essere tristi, rabbiosi, insoddisfatti. D'altra parte, concederselo in eccesso rischia di farci diventare vittime degli effetti metabolici che esso ha. Anche perché senza dubbio i cibi che ci attraggono di più sono in genere quelli che ci fanno più male. Bel problema!

Per capire a fondo i meccanismi che legano cibi ed emozioni dobbiamo ancora una volta volgere lo sguardo al passato. Il nostro cervello è programmato per ricercare piacere perché i comportamenti che inducono piacere sono a loro volta fondamentali per la nostra sopravvivenza. Pensiamo al mangiare o al sesso: il fatto che questi bisogni inducano piacere ha rappresentato una garanzia affinché noi esseri umani ricercassimo cibo per sfamarci e partner per riprodurci, garantendo la sopravvivenza della nostra specie. Chissà cosa sarebbe successo se mangiare ci avesse provocato dolore e riprodurci ribrezzo!

I circuiti neuronali che regolano la dopamina usano la percezione di piacere per dare vita a comportamenti che proteggono la nostra sopravvivenza, un meccanismo geniale escogitato dalla natura e che funziona benissimo nel contesto di un ambiente naturale in cui le esposizioni ai fattori ambientali non sono manipolabili dalla mano di noi umani. In altre parole, il fatto che mangiare induca piacere in un mondo primitivo porta solo l'essere vivente a procacciarsi cibo. Se però questo essere vivente diventa in grado di gestire il cibo perché esso è divenuto un prodotto commerciale, ecco che la ricerca del piacere finisce con l'andare fuori controllo e non assolvere più allo scopo di farci sopravvivere ma semmai a quello di farci ammalare.

Noi siamo quindi dei «cercatori di piacere» ma nel mondo moderno il creare piacere è diventato una scienza e un business. Siamo particolarmente sensibili a zucchero, grassi e sale, ingredienti dosati appositamente dalle industrie con lo scopo preciso di farci perdere il controllo. Quello che ci dava

maggiori chance di sopravvivere in un passato lontano diventa una vera e propria trappola oggi.

Siamo circondati da alimenti ipercalorici, super-palatabili e iponutrienti e quindi non mangiamo più per vivere ma piuttosto viviamo per mangiare, o meglio, per procurarci piacere attraverso il cibo. Il nostro cervello antico ci premia con una dose di beatitudine e soddisfazione ogni volta che ci concediamo alimenti che razionalmente sappiamo ci danneggiano a lungo termine.

Ma piacere immediato e felicità a lungo termine non coincidono, anzi, forse sono proprio l'opposto. La felicità, infatti, è uno stato d'animo complesso, non esclusivamente emotivo ma anche razionale, che emerge quando la nostra vita è coerente, le scelte che abbiamo fatto ci appagano e ci sentiamo soddisfatti. Esiste un legame confermato da varie ricerche tra capacità di sottrarsi alla costante ricerca di piacere immediato e felicità a lungo termine. La capacità di ritardare la gratificazione è correlata a una vita felice e con il raggiungimento dei propri obiettivi. Del resto, sappiamo bene che le persone che soffrono di una vera e propria dipendenza non sono affatto felici. Anzi, tentano di interrompere uno stato di profonda infelicità con una dose di dopamina. E per continuare a percepirne l'effetto necessitano di dosi sempre più massicce e di esposizioni più frequenti.

Esattamente come fa la maggior parte di noi con il cibo, anche se con conseguenze meno tragiche ma forse per questo più subdole.

Molte persone tentano infatti di soffocare emozioni negative come rabbia, noia, solitudine, frustrazione con il cibo e ne diventano dipendenti.

Come menzionato sopra, i cibi di oggi sono studiati a tavolino per essere irresistibili. Ovviamente quando non possiamo concederceli si innesca un meccanismo di profonda insoddisfazione che amplifica il nostro stato d'animo negativo. Piacere e felicità potrebbero essere considerati condizioni opposte e capirlo potrebbe aiutarci a uscire da questa trappola.

## Le trappole della spesa

DOVE iniziano i nostri problemi con il cibo? Al supermercato. Anche se tutti amiamo questi enormi e comodi negozi, dobbiamo ammettere che, rispetto al negozietto di quartiere, questi colossi sono disegnati nel minimo dettaglio per farci comprare di più e quindi mangiare di più.

Esattamente come i cibi industriali, anche i luoghi di acquisto sono studiati in funzione delle nostre debolezze bio-comportamentali per portarci inconsapevolmente a fare scelte che razionalmente sappiamo benissimo essere nocive o perlomeno inutili.

Ti ricordi come faceva la spesa la nonna? Come prima cosa andava tutte le mattine e quindi comprava sempre poche cose e in dosi ridotte: solo ciò di cui aveva reale bisogno. Poi usciva immancabilmente con una piccola lista e nel negozio vicino a casa c'era un commesso a cui chiedeva tutto. Non esisteva nemmeno la possibilità di cadere in qualche trappola e se si concedeva un'eccezione lo faceva in modo assolutamente consapevole.

A distanza di qualche anno, senza che ce ne accorgessimo, la nostra esperienza di acquisto si è trasformata in tutti i settori e con essa la taglia dei nostri abiti!

Oggi il supermercato è diventato una sorta di campo minato da cui si fa fatica a uscire incolumi. Fare la spesa in modo sbagliato è l'errore chiave che a cascata rende difficile fare le cose bene. Di rado si vedono persone andare al supermercato con una lista della spesa, ma quel foglietto accartocciato e scarabocchiato è la tua salvezza. Quella lista rappresenta la tua analisi di cosa ti serve e ti tiene lontano dalla tentazione di acquistare prodotti inutili o poco salutari. Non devi vagare senza meta tra le corsie del supermercato perché è così che verrai assalito dal desiderio di comprare altro.

Premesso che fare la lista è fondamentale, vediamo quali sono le trappole a cui dobbiamo stare più attenti.

**Promozioni:** i famosi «tre per due» sono indubbiamente un grande affare. Ma attenzione: non per il cliente ma per il supermercato. Infatti, la grande distribuzione non ci perde nulla, anzi continua a guadagnarci anche se con margini leggermente ridotti. Tu invece rischi di comprare cose non necessarie

soltanto perché vedi il prezzo scontato. Fa gola fare un affare ma se il prodotto ti serve davvero! E non farti attrarre dai colori rossi o gialli dell'offerta. Sono lì solo perché è provato che le persone reagiscono più velocemente a essi.

**Carrelli e confezioni:** hai mai fatto caso alla dimensione dei carrelli nei supermercati? Negli anni sono costantemente aumentate fino ad arrivare a poter contenere una casa intera. Sono davvero enormi! Questo ovviamente si traduce in più merce che arriva alle casse ed è strettamente connesso con quanto mangerete tu e la tua famiglia. Carrelli più grandi permettono di trasportare confezioni più grandi che portano inevitabilmente a consumi maggiori. Tutto è studiato nei dettagli, tanto non c'è limite alla crescita delle nostre pance. Basta guardare agli Stati Uniti: carrelli enormi, corridoi infiniti, confezioni per dinosauri e tassi di obesità alle stelle.

**Organizzazione della merce e del negozio:** dietro all'apparente casualità con cui i prodotti vengono distribuiti nel negozio, esiste invece una strategia precisa. Verdure, frutta, fiori e cose colorate all'entrata non sono lì per ottimizzare la tua salute ma per metterti di buon umore, così acquisterai qualcosa in più nelle aree successive. In alcuni supermercati anche i prodotti da forno vengono posizionati vicino all'entrata, in modo da farti venire fame solo a guardarli. Il loro favoloso profumo si diffonde e attraverso le narici innesca una serie di risposte biochimiche nel tuo cervello che si traducono in «Ho fame!» Ma le strategie commerciali non finiscono qui. Ti sei mai chiesto perché i beni di prima necessità come il sale, il latte, le uova sono spesso introvabili? Dal momento che costano poco e tutti li comprano comunque, nasconderli significa farti girare per il supermercato e aumentare le chance che tu acquisti dell'altro. Per lo stesso motivo molte merci vengono frequentemente cambiate di posto in modo da non rendere il cliente abituale immune alle pratiche di marketing. Perfino la direzione in cui procedi è studiata e cambia di Paese in Paese a seconda del lato della strada in cui si circola. In Italia o negli Stati Uniti, dove si guida a destra, le persone sono più propense a fare acquisti sulla destra; in Inghilterra o Giappone, dove si guida a sinistra, sarà il contrario. La merce viene suddivisa per prezzo seguendo questo criterio con i prodotti che il supermercato vuole farti comprare dal lato di acquisto preferito. Inoltre, la merce più cara viene posta ad altezza occhio in modo che sia più facile vederla e raggiungerla. Le cose più convenienti sono sempre in posizioni più scomode. Ovviamente a tutto questo si aggiungono le confezioni studiate dai produttori per attirarti ancora di più. Le ricerche dimostrano che anche la musica ha un ruolo importante. Nei locali

dove si vuole incentivare un grande ricambio dei clienti (come nei bar) la musica sarà ad alto volume e piuttosto fastidiosa. Nei luoghi invece dove si desidera prolungare l'esperienza sarà soffusa. Se si vuole far spendere di più funziona molto bene la musica classica. Pensavi che la colonna sonora dei tuoi acquisti l'avesse scelta la cassiera di turno? Sbagliato, è decisa ai piani alti dell'organizzazione e viene applicata in ogni negozio allo stesso modo. Infine viene attivata l'ultima delle trappole presenti nel supermercato: il ginepraio di prodotti che si trovano alle casse per incentivare l'ultimo acquisto dei prodotti dimenticati o fortemente desiderati. Si va quindi dai rasoi alle merendine ma comunque prodotti molto remunerativi per il venditore perché acquistati all'ultimo momento e senza badare al prezzo.

**Tecnologia per tracciare le tue abitudini:** le ultime nate tra i vari trucchi per farti spendere di più sono le tessere fedeltà e le app. Con questi sistemi è possibile tracciare un numero enorme di dati che riguardano le tue abitudini, i tuoi acquisti, i tuoi desideri e perfino i tuoi segreti. Questi dati saranno usati per offrirti un servizio migliore o semplicemente per spingerti a comprare qualcosa in più? Difficile dirlo con certezza. La cosa sicura è che nel commercio nulla viene fatto per caso.

Sia chiaro: con questo non voglio dire che vendere sia diabolico e che i produttori di cibo e la grande distribuzione abbiano tutte le colpe. Ci mancherebbe! Anzi, sono contento di notare che negli ultimi tempi è in corso un cambiamento profondo nelle tendenze sia dei produttori di alimenti sia di chi li distribuisce.

In fondo si potrebbe perfino sostenere che le industrie non fanno altro che accontentare i nostri desideri. A guardare bene ciò che è accaduto negli ultimi anni, la colpa è di tutti: noi come consumatori poco attenti a ciò che ci fa bene e le industrie orientate a sfruttare le nostre debolezze piuttosto che a educare i nostri comportamenti.

Qualcosa oggi sta cambiando sia in noi sia in loro. Del resto, quando inizi a temere che i tuoi clienti siano tutti ammalati qualche domanda inevitabilmente emerge!

## La nuova lista della spesa

UNA volta che sei riuscito a sfuggire alle trappole del supermercato fare la spesa ritorna a essere un gesto semplice che ha l'unico scopo di portare a casa il cibo che usi con regolarità. Se comprenderai perché certi alimenti non devono mancare mai e perché altri invece devono essere delle eccezioni, sarai in grado di affrontare un nuovo percorso alimentare.

Ma c'è un aspetto importante su cui torneremo più avanti: non è il sapere che ti fa bene il fattore che ti farà rispettare un certo approccio alimentare. Sarai in grado di attenerti a esso con costanza a lungo termine solo se effettivamente ti piacerà. Il primo ostacolo da abbattere è il luogo comune che dipinge ogni cibo sano come noioso, poco gustoso o addirittura pessimo: non è vero e se vuoi la conferma segui un corso di cucina salutare e scoprirai sapori nuovi che ti conquisteranno!

Vediamo quali sono i cibi che devono abbondare nel carrello della spesa.



## Verdura

Le verdure devono essere gli alimenti in assoluto più presenti nella nostra spesa. Meglio scegliere verdure fresche e di stagione, ancora meglio se da coltivazione biologica. Qualche volta, per risparmiare tempo, vanno bene le versioni surgelate e quelle già pulite e tagliate. Con le verdure puoi sbizzarrirti sperimentando, variando e imparando a prepararle in modo gustoso, trovando quelle che più ti piacciono.

Noi italiani abbiamo la fortuna di vivere in un territorio che ne offre una grandissima varietà: basta cercare, assaggiare e scegliere quelle che incontrano i tuoi gusti. Nel corso della giornata puoi mangiarle a volontà: il numero di porzioni consigliato è cinque quindi, oltre ai pasti principali, la verdura è un'ottima compagna di spuntini.

Un suggerimento: se la prepari già lavata e tagliata e pronta da mangiare sarà più facile sceglierla per spezzare la fame a metà mattina o pomeriggio, magari in pinzimonio.

## Frutta

Anche la frutta deve essere sempre presente nei tuoi acquisti. Come per la verdura, è preferibile che sia sempre di stagione e da coltivazione biologica. Molte delle sostanze nutritive utili sono contenute nella buccia. È dunque senza dubbio meglio mangiare la frutta senza sbucciarla, assicurandoti però di lavarla bene usando un po' di bicarbonato.

## Pesce

È la migliore fonte di proteine e di acidi grassi per l'essere umano, tuttavia l'enorme quantità di pesce allevato, e dunque nutrito artificialmente, e l'inquinamento dei mari che peggiora la qualità del pescato sono due problemi reali. La soluzione pratica è di prediligere pesci ricchi di acidi grassi polinsaturi, pescati e non allevati, come lo sgombro, le sarde e le sardine. I pesci di piccola taglia, tra l'altro, incamerano meno metalli pesanti e tossine. Se devi scegliere prodotti confezionati, meglio che siano sotto vetro.

## Spezie ed erbe aromatiche

Così come aglio e cipolla, le spezie, tra cui curry, peperoncino, cannella, pepe nero, zenzero, zafferano, rafano, cumino, chiodi di garofano, noce moscata, sono alleate importanti per la tua salute. Esse hanno infatti un ruolo importantissimo non solo nell'offrire una grande varietà di gusti al nostro palato ma anche nel regolare l'espressione dei nostri geni e potenziarne l'azione protettiva.

## Legumi

Sono un'ottima fonte di proteine vegetali e di fibre, sono ricchi di calcio e quindi è bene che compaiano di frequente nel tuo piatto. Grazie ai legumi puoi anche ridurre la quota di cibi di origine animale. Ti consiglio, però, le versioni secche piuttosto di quelle precotte in scatola (perché contengono esaltatori di sapidità) e ti suggerisco di acquistare legumi freschi di stagione. Per evitare spiacevoli gonfiori addominali, inizia a utilizzarli a piccole dosi, scegliendo preferibilmente quelli con una buccia più sottile, come le lenticchie. Attenzione, però, che i legumi non sono uguali alle proteine animali in quanto apportano anche una notevole quantità di carboidrati.

## Carne

Per decenni parlando di carne ci si è concentrati sulle differenze tra carne bovina, suina e pollame e si è dedicata invece scarsa attenzione ai metodi di allevamento. Oggi sappiamo che un'alimentazione sana può prevedere l'uso di ogni tipo di carne nelle giuste quantità ma che quello che conta è la modalità di allevamento e quindi di nutrimento degli animali stessi. Gli animali tenuti in gabbia o in stalla, nutriti con mangimi spesso non idonei e geneticamente modificati, forniscono carni con caratteristiche molto diverse da quelle degli animali allevati al pascolo o a terra e nutriti con mangimi biologici. La tradizionale suddivisione tra carne rossa «cattiva» e bianca «buona» è quindi da ritenersi alquanto superficiale. Inoltre, non vengono presi in considerazione i metodi di cottura che potrebbero invece avere un ruolo determinante nel trasformare un alimento sano in uno potenzialmente nocivo. Una tartare di manzo cruda è un alimento ben diverso da una bistecca bruciata alla griglia o in padella. La carne rossa infatti, ad alte temperature, sviluppa ammine tossiche e potenzialmente cancerogene. L'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) suggerisce di non superare i 400 g alla settimana ma non considera gli aspetti della cottura.

Meglio invece ridurre al minimo affettati, insaccati e ogni forma di carne lavorata.

Anche sul pollame è bene porre qualche attenzione e anche in questo caso dovremmo scegliere sempre gli animali allevati in modo naturale a terra.

In generale se si sceglie di cibarsi di alimenti di origine animale (e anche se alcuni sostengono il contrario io credo sia necessario per la nostra salute) dobbiamo fare in modo di scegliere e premiare chi alleva gli animali minimizzando la loro sofferenza e permettendo loro di vivere nelle condizioni più naturali possibili. Più qualità e meno quantità è ciò che serve per ottenere questo risultato.

## Cereali

I cereali non devono essere al centro della tua spesa. Se il carrello si riempie soprattutto di pasta, pane, focacce, pizzette, grissini, cracker, cornflakes, biscotti e prodotti da forno vari, sei davvero fuori strada. Devi limitarti ad acquistarne una moderata quantità: riso, pane, pasta e cereali per la colazione, sempre solo al 100 per cento integrali e preferibilmente da agricoltura biologica, utili per l'apporto aggiuntivo di fibra insolubile e fitonutrienti.

Per assicurarti che i cereali siano integrali al 100 per cento controlla sempre le etichette! Esistono molti prodotti che riportano la dicitura «integrale» anche quando la percentuale di farina integrale utilizzata è inferiore a quella della farina raffinata. Fai attenzione anche all'aspetto: un prodotto integrale risulta sempre uniformemente scuro.

## Uova

Le uova per molto tempo sono state oggetto di demonizzazione mediatica per via del contenuto elevato di colesterolo. Le ricerche suggeriscono che in un soggetto sano non esistono controindicazioni ad assumere fino a due uova al giorno, ovviamente nel contesto di una dose complessiva corretta di proteine. Oggi sappiamo benissimo che il colesterolo che misuriamo con gli esami del sangue è quello prodotto dal nostro fegato e non quello ingerito con i cibi. Non sono quindi solo i cibi ricchi di colesterolo a contribuire al peggioramento del profilo lipidico nel sangue ma l'alterazione della produzione epatica di colesterolo stesso, che può avvenire anche in assenza di grande consumo di alimenti grassi ma, per esempio, per via di un eccesso di zuccheri e cereali raffinati.

Dunque, è sempre bene considerare l'alimentazione nel suo insieme e non solo gli effetti dei singoli cibi. Le uova possono essere consumate regolarmente nel contesto di una dieta corretta. Se invece mangiamo tante uova, tanti altri cibi grassi e troppi zuccheri creiamo sicuramente una risposta metabolica dannosa. Le uova sono un'ottima scelta per la colazione ma vanno usate anche in questo caso quelle da allevamento naturale a terra, ricche di omega-3. Anche in questo caso è giusto porsi il problema di come vivono le galline negli allevamenti intensivi e scegliere quindi gli allevamenti naturali.



## Olio extravergine di oliva (EVO)

L'olio d'oliva fa parte dei rari cibi naturali ricchissimi di calorie ma allo stesso tempo fornisce anche numerosi «segnali» molecolari che migliorano l'espressione dei nostri geni e il metabolismo. L'oleuropeina e l'idrossitirosolo, contenuti nell'olio d'oliva ad alte concentrazioni, sono potenti antiossidanti e molte ricerche hanno dimostrato il loro effetto benefico sul metabolismo, sui vasi, sul cervello e perfino sulle ossa. In generale l'olio di oliva aiuta anche a contrastare il colesterolo cattivo (LDL) e a potenziare la produzione epatica di colesterolo buono (HDL), capace di ripulire le nostre arterie. L'olio di oliva è quindi un prodotto assolutamente salutare e non deve mancare come condimento a crudo nella sua versione extravergine, pressata meccanicamente e possibilmente da coltivazioni biologiche. Gli altri olii non sono invece necessari, a parte ovviamente l'olio di pesce che si trova nei pesci azzurri o nei nutraceutici.

## Frutta a guscio e semi

Anche in questo caso si tratta di alimenti super-calorici ma super-nutrienti, ottimi come spuntini per spezzare la fame quando si affronta una giornata frenetica di studio o lavoro. La frutta a guscio e i semi sono ricchi di antiossidanti, di acidi grassi omega-3 e di fibre. Basta quindi non eccedere nei quantitativi, tenendo presente che, anche a colazione, è molto meglio una manciata di noci o mandorle piuttosto che prodotti da forno confezionati.

## Formaggi, burro, latte e yogurt

Latte e derivati richiedono qualche considerazione a parte. Siamo tutti cresciuti con l'idea che questi alimenti fossero assolutamente indispensabili per la nostra salute. Poi, in anni recenti, le cose sono cambiate. Prima è stato messo al bando il burro perché troppo grasso, poi i formaggi perché anch'essi grassi e ricchi di proteine che andavano a sommarsi a quelle della carne e infine il latte perché improvvisamente è diventato incompatibile con la biologia umana! Cerchiamo di fare chiarezza.

Come prima considerazione diciamo che non è necessario assumere latte e derivati. Se mangiamo altri alimenti ricchi di calcio (per esempio verdure, legumi, frutta a guscio) possiamo farne benissimo a meno. La naturale tendenza è che la lattasi, l'enzima che permette la digestione del lattosio, si inattivi con gli anni a mano a mano che ci allontaniamo dallo svezzamento. Alcune persone sono intolleranti a latte e derivati perché non producono quantità sufficienti di lattosio e in questo caso non devono assumerli. Altri sono allergici alle proteine del latte e anche in questo caso non devono assumere questi alimenti.

Se dopo lo svezzamento smettiamo di bere latte e derivati, la lattasi si inattiva e diventiamo intolleranti anche se non lo eravamo. Tuttavia, se continuiamo a consumare questi alimenti, la lattasi rimarrà attiva. Quelli ricchi di grassi come il burro e alcuni formaggi possono essere usati in piccole dosi.

Il burro, per esempio, resiste molto meglio alle alte temperature rispetto agli oli e in piccole dosi fornisce acidi grassi utili al cervello.

Il formaggio dovrebbe essere usato al posto di altre fonti di proteine animali. Se scegliamo di mangiare insalata, cereali integrali e un po' di formaggio al posto della carne e del pesce, non è un grosso problema.

Lo yogurt ha senza dubbio delle proprietà positive per l'intestino, è ottimo a colazione o come snack ma attenzione a scegliere la versione senza zucchero (considero invece quelli magri addirittura peggiori da un punto di vista nutrizionale della versione intera).

Infine, il latte: non è fondamentale berlo. Si può sostituire, se serve, con latte di avena, di mandorle o di riso per prendere dei cereali integrali da colazione.

## Bevande

La bevanda migliore è e rimarrà sempre l'acqua. Nella maggior parte dei Paesi europei è possibile bere senza timore l'acqua del rubinetto. Se tuttavia preferisci l'acqua minerale, la migliore per la tua salute è quella in vetro. Qualora l'unica alternativa disponibile sia l'acqua in bottiglie di plastica, acquista quella nella plastica trasparente e fai attenzione a non lasciare le bottiglie né al sole né al caldo. Caffè e tè (preferibilmente verde) possono entrare nel carrello ed essere consumati con moderazione, mentre le bevande dolci o con dolcificanti vanno evitate. Per quanto riguarda l'alcol, non c'è problema a bere due o tre bicchieri di vino rosso o di birra alla settimana, ma è consigliabile non superare questi quantitativi.

## Cosa ci racconta un'etichetta

L'ETICHETTA di un prodotto alimentare è la sua carta d'identità, il documento che ci permette di riconoscere ciò che acquistiamo e ingeriamo. Tieni presente che è l'unico documento valido di cui un alimento viene dotato, visto che le confezioni sono puri strumenti di marketing spesso poco attendibili. Per esempio, è consentito scrivere su una confezione «fette biscottate integrali» ma utilizzare nel prodotto solo il 20 per cento di farina integrale. O, peggio ancora, rimescolare farina raffinata con crusca. Sarà sufficiente che tu controlli attentamente l'etichetta per verificare che si tratti di un prodotto davvero integrale, ossia composto al 100 per cento di farina non raffinata.

Per fortuna le etichette, per legge, devono fornire informazioni corrette e veritiere sugli ingredienti in termini di tipologia, quantità, provenienza e scadenza. Sono quindi lo strumento che puoi usare per fare scelte intelligenti e informate. Vediamo nel dettaglio quali informazioni possono esserti utili.

## Denominazione di vendita

È ciò che ti permette di capire cosa stai comprando. Per esempio «olio extravergine di oliva», «vino», «pasta di semola di grano duro» sono tutte denominazioni di vendita. Questa deve anche indicare lo stato del prodotto, vale a dire se è liofilizzato, surgelato, affumicato, in polvere, concentrato ecc. Anche i trattamenti che aumentano la conservazione dell'alimento (per esempio quelli con radiazioni ionizzanti) devono essere indicati nella denominazione.

## Elenco degli ingredienti

Con il termine «ingrediente» si intende qualsiasi sostanza, additivi compresi, sia stata utilizzata nella fabbricazione o nella preparazione di un prodotto alimentare. Ricordati che gli ingredienti sono descritti in ordine decrescente di peso. Se quindi lo zucchero compare come primo ingrediente (tanto per fare un esempio) vuol dire che ce n'è moltissimo!

Dove non sia possibile distinguere in termini di quantità, perché per esempio si tratta di ingredienti usati in miscuglio come gli ortaggi o la frutta, comparirà una denominazione generica, come «frutta» o «ortaggi» o «funghi», seguita dalla menzione «in proporzione variabile» e da una descrizione delle tipologie. Se tra gli ingredienti ci sono delle carni, deve essere indicato il nome della specie animale.

Gli aromi vengono indicati con una descrizione specifica e se viene usato il termine «naturale» le sostanze aromatizzanti devono essere esclusivamente naturali. Le bevande che contengono più di 150 mg/l di caffeina devono dichiararlo (a meno che non si tratti di caffè o tè).

Ovviamente ci sono anche prodotti su cui non viene applicata alcuna etichetta, come per esempio la frutta e la verdura fresche, il latte, i formaggi, il burro purché non vi siano ingredienti aggiuntivi oltre al sale, agli enzimi e ai microrganismi necessari per la loro produzione.

## Scadenza

A nessuno piace mangiare un alimento andato a male, ma attenzione: non è necessario che sia marcio perché sia scaduto. Quando leggi «da consumarsi entro», seguito dalla data, ricordati che si riferisce al prodotto conservato in modo corretto. La data di scadenza non è richiesta per frutta e verdura fresche, comprese le patate.



## Coloranti, conservanti e additivi

I coloranti (da E100 a E199) e i conservanti (da E200 a E299) sono sostanze che, rispettivamente, accentuano i colori e rallentano il deterioramento dei cibi. Gli antiossidanti e i regolatori di acidità (da E300 a E399) servono a evitare l'ossidazione degli alimenti e quindi riducono il rischio che si anneriscano. Esistono poi gli addensanti, gli emulsionanti e gli stabilizzanti (da E400 a E499), che servono ad accentuare particolari gusti e a modificare la struttura stessa dell'alimento. Sebbene queste sostanze sembrino innocue per la maggior parte di noi, non sappiamo con precisione se ci siano effetti di accumulo o se in particolari soggetti possano far insorgere dei problemi. In altre parole, meno ne assumiamo meglio è.

Per alcune sostanze gli effetti dannosi sono invece noti. I nitrati (E251, E252) e i nitriti (E249, E250), che si trovano in salumi, insaccati e carni lavorate, sono utili per bloccare il batterio *Clostridium botulinum*, che produce una tossina mortale (il noto botulino), ma possono legarsi alle ammine presenti in altri alimenti creando le nitrosammine, che sono potenzialmente cancerogene. I difosfati (E450), i trifosfati (E451) e i polifosfati (E452) sono invece presenti in insaccati cotti e formaggi fusi e servono a renderli più morbidi. Danno però spesso problemi digestivi e possono favorire la decalcificazione delle ossa. I solfiti (da E220 a E228) servono invece a evitare la fermentazione della frutta secca ma sono spesso coinvolti in reazioni allergiche.

Poi c'è il glutammato (E620 ed E621) presente nella quasi totalità dei piatti pronti, nelle salse, nei dadi, nelle patatine fritte e in molti snack, che insaporisce ma può causare in alcuni soggetti mal di testa e reazioni allergiche.

Acido alginico, arginati (da E400 a E405) e carragenine (E406 ed E407) sono addensanti che aumentano la cremosità ma incidono negativamente sul metabolismo e possono anch'essi dare allergie. I mono e digliceridi degli acidi grassi (E471) sono addensanti spesso presenti nei prodotti da forno e l'organismo li incamera come grassi. Anche acido ascorbico (E300) e lecitina di soia (E322) sono antiossidanti usati nei prodotti da forno.

## Valori nutrizionali

La prima cosa che troverai sono i valori medi per 100 g e quelli per una porzione media. Non lasciarti illudere da questi ultimi perché la porzione presa in considerazione è in genere piccolissima e serve per far sembrare innocuo il cibo in questione.

È importante leggere con attenzione la quantità e la composizione degli acidi grassi e preferire i cibi ricchi in grassi monoinsaturi e polinsaturi omega-3 ed evitare gli acidi grassi idrogenati, che sono indubbiamente i più nocivi per la nostra salute. Sempre dalla tabella dei valori nutrizionali puoi controllare la quantità di sale, di carboidrati (e tra questi di zuccheri) e di proteine. Utile anche verificare il contenuto di fibre. In fondo all'etichetta si può trovare un suggerimento di che quota delle calorie totali questo alimento dovrebbe ricoprire. In genere è un dato molto grossolano che prende in considerazione una dieta media di 2.000 kcal al giorno.

## Tecniche nutrizionali avanzate

Io credo che correggere in modo semplice ma costante nel tempo la propria alimentazione sia la soluzione più efficace e sensata. Tuttavia, esistono delle tecniche nutrizionali avanzate che possono essere provate da sportivi e persone sane che vogliono raggiungere obiettivi più ambiziosi. Le tecniche riportate qui hanno tutte una base scientifica ma non sono adatte a tutti e andrebbero concordate e personalizzate con l'aiuto di un nutrizionista e la supervisione del medico curante.

La ricerca in ambito nutrizionale continua a sfornare nuove ipotesi ma le uniche conferme serie si hanno quando si attua uno stile di vita bilanciato, armonioso e lo si porta avanti nel tempo. Per questo non amo le scelte drastiche ed estreme che oggi sono molto di moda. Ritengo che alla prova del tempo i risultati migliori si hanno con i piccoli aggiustamenti, puntando sulla qualità e non sull'intensità del cambiamento.

Quindi, se decidi di approfondire alcune di queste tecniche, tieni conto di quello che ti ho appena detto. Valuta le tue reazioni, i risultati che ottieni e soprattutto parlane con il tuo medico.

## Digiuno intermittente

Il digiuno fa parte di moltissime tradizioni antiche, probabilmente per la sua azione di rafforzamento della forza di volontà più che per gli aspetti legati alla salute. La teoria che il digiuno disintossichi l'organismo è piuttosto discutibile, in quanto gli organi deputati alla detossificazione, tra cui il fegato, hanno bisogno di nutrienti per funzionare. Chiunque abbia visto una persona che fa lo sciopero della fame, sa bene che non mangiare crea uno stato di tossicità nel corpo oltre che danneggiarne la struttura.

Detto questo, «regolare» in maniera attenta l'introito di alimenti può, invece, avere degli effetti positivi. Il digiuno è un segnale ormetico, ossia uno stress che porta le cellule a sviluppare dei meccanismi di rafforzamento. Può essere paragonato a un allenamento che, attraverso la creazione di un danno, porta il corpo a diventare più forte e resistente. Le somiglianze tra digiuno e allenamento sono state confermate a livello di risposta cellulare da numerosi studi. Tuttavia, come per ogni allenamento, così anche per il digiuno il confine tra stress utile e stress dannoso è molto sottile e difficilmente individuabile.

Ciò che permette una risposta positiva è la possibilità che l'organismo recuperi. Per questo il digiuno intermittente sembra essere la formula migliore. Si tratta di concentrare l'assunzione dei pasti in otto ore e di digiunare per le rimanenti sedici. In pratica si può saltare la colazione o la cena e ovviamente adottare un'alimentazione corretta come quella descritta in questo libro.

Tuttavia, la maggior parte delle ricerche sul digiuno sono state svolte su animali e non su esseri umani e la popolarità del digiuno è diventata eccessiva rispetto ai riscontri scientifici esistenti. Sono stati addirittura promossi protocolli che in virtù di un periodo di digiuno permettono alla persona di assumere nel rimanente tempo qualsiasi genere di cibo spazzatura: un approccio del tutto assurdo. Se fatto in modo corretto il digiuno intermittente può aiutare a migliorare i parametri metabolici, a ridurre lo stress ossidativo e a migliorare complessivamente la prestazione psicofisica. Attenzione, però, che potrebbe anche accentuare tendenze scorrette come quella di abbuffarsi quando termina il periodo di digiuno o risposte metaboliche anomale come un aumento eccessivo del cortisolo dato da uno stress non controllato adeguatamente.

Con il digiuno intermittente sono stati notati interessanti effetti sul cervello. Dopo dieci-quindici ore di digiuno il corpo produce corpi chetonici, ovvero metaboliti necessari nell'emergenza che hanno effetti protettivi sui

neuroni. Per questo si dice che il digiuno possa migliorare memoria e apprendimento.

Rimane da chiarire se gli effetti positivi del digiuno si possano ottenere con una semplice riduzione delle calorie attraverso una dieta ipocalorica ma ipernutrienti. Questo approccio sembra per altro meglio tollerato sul piano comportamentale e riduce il rischio di mangiare eccessivamente nei periodi di non digiuno.

## Carb cycling

Come accennato in precedenza, da anni ci si interroga sul ruolo dei carboidrati nell'aumento di peso. Moltissimi approcci dietetici prevedono proprio un contenimento dell'introito di carboidrati o addirittura una loro completa esclusione. Spesso questo comporta, però, calo di energia, peggioramento dell'umore, aumento dello stress e in generale una maggior difficoltà a seguire il regime alimentare e ancora di più a praticare sport.

In generale l'apporto di carboidrati dovrebbe essere tarato sul livello di attività fisica. Gli atleti ovviamente necessitano di più energia dei soggetti sedentari.

Negli ultimi anni ha preso piede un approccio che varia l'apporto dei carboidrati a cicli su base settimanale in modo da sfruttarne i vantaggi ma evitarne i limiti. L'approccio nasce dal processo di scarico e ricarica dei carboidrati usato dagli atleti per aumentare le riserve di glicogeno prima delle gare. In questo caso si affrontano lunghi allenamenti con bassissimo introito di carboidrati per qualche giorno, in modo da esaurire tutte le scorte, e poi si esaspera l'introito di carboidrati senza allenarsi per ottimizzare le riserve prima della gara. In effetti il carb cycling ha senso quando è utilizzato in associazione a un serio programma di allenamento, in quanto si concentrerà l'apporto di carboidrati attorno agli allenamenti o alle giornate di attività più intensa e si ridurrà invece nei giorni di riposo. Questo migliora il meccanismo della sensibilità insulinica e quindi fa sì che i carboidrati tendano a essere usati per rifocillare i muscoli accumulati in grasso. In una settimana la distribuzione potrebbe essere di due giorni ad alto introito di carboidrati, due giorni moderato e tre giorni molto basso.

L'introito proteico viene mantenuto stabile (e correttamente calcolato sulla base del livello di attività fisica possibilmente da un medico nutrizionista) e invece viene variato quello di grassi per non avere una duplice fonte di energia: nei giorni con alta assunzione di carboidrati i grassi saranno ridotti al minimo. Nei giorni di bassa assunzione di carboidrati i grassi saranno aumentati. Secondo alcuni dati la modulazione dell'introito di carboidrati potrebbe anche migliorare la gestione dell'appetito attraverso una produzione corretta di leptina (regolatore della sazietà) e grelina (regolatore dell'appetito). Inoltre, il ciclo dell'assunzione di carboidrati sembra aiutare a preservare la massa muscolare e a migliorare la sensibilità insulinica. La possibilità di giocare sull'introito di carboidrati può aumentare l'aderenza all'approccio nutrizionale e quindi, in particolare negli sportivi, il carb cycling può rivelarsi un buon approccio.

<b>Giorno</b>	<b>Allenamento</b>	<b>Introito di carboidrati</b>	<b>Introito di grassi</b>	<b>Quantità di carboidrati</b>
lunedì	attività intensa	alto	basso	200 g
martedì	esercizi aerobici	moderato	moderato	100 g
mercoledì	giorno di riposo	basso	alto	30 g
giovedì	attività intensa	alto	basso	200 g
venerdì	attività intensa	alto	basso	200 g
sabato	giorno di riposo	basso	alto	30 g
domenica	giorno di riposo	basso	alto	30 g

Esempio di carb cycling in funzione dell'allenamento

## La Nutrizione Potenziativa: un nuovo modello di alimentazione

PER affrontare le sfide sempre più grandi di una società in cui si alza l'età media e nella quale si allungano gli anni di malattia, è necessario sviluppare un nuovo modello di salute e nutrizione. Quello che ti ho detto finora fa parte di un concetto che ho sviluppato qualche anno fa e che è il titolo anche di un mio video-corso di grande successo: Nutrizione Potenziativa ([www.filippo-ongaro.com/corsi/](http://www.filippo-ongaro.com/corsi/)).

Da anni sostengo che sia importante e urgente sviluppare un nuovo modello di salute e di nutrizione. L'errore principale è che la medicina continua a considerare la salute solo come l'assenza di malattia invece che il raggiungimento e il mantenimento di uno stato di funzionalità ottimale di mente e corpo. Allo stesso modo la nutrizione non può continuare a essere vista come un semplice apporto di energia ma come un fondamentale e potente sistema di regolazione della funzionalità del nostro corpo e del nostro DNA. L'obiettivo della Nutrizione Potenziativa è di portare più persone possibili a sviluppare la miglior versione di sé, usando il cibo per sconfiggere la paura della malattia e vivere a pieno invece che per seppellire i dispiaceri. La cosa che faccio fatica ad accettare è che nella società moderna il cibo, invece di essere fonte di piacere, sia diventato causa di malattie e morte. Dal vivere per mangiare dobbiamo tornare al mangiare per vivere e per farlo ci vuole una grande maturazione interiore da parte di noi consumatori ma anche di chi produce e distribuisce gli alimenti. Il cibo non può e non deve essere considerato come un prodotto qualsiasi su cui ottenere il massimo del profitto, fregandosene delle conseguenze.

È anche necessario capire che esistono dei vincoli biologici riguardo alla nostra alimentazione che non possiamo illuderci di poter ignorare. Noi siamo e resteremo onnivori: proteine, carboidrati e grassi sono fondamentali per noi nelle loro diverse forme. Il cibo non deve servire solo a farci sopravvivere, né tanto meno a compensare le nostre amarezze e frustrazioni ma a tirare fuori il meglio di noi, regolando l'espressione dei nostri geni e potenziando le capacità di riparazione delle cellule. Sempre nell'ottica di potenziare il nostro organismo dobbiamo anche smettere di vedere nutrizione, attività fisica e gestione della sfera emotiva come aspetti distinti e disconnessi. In questo



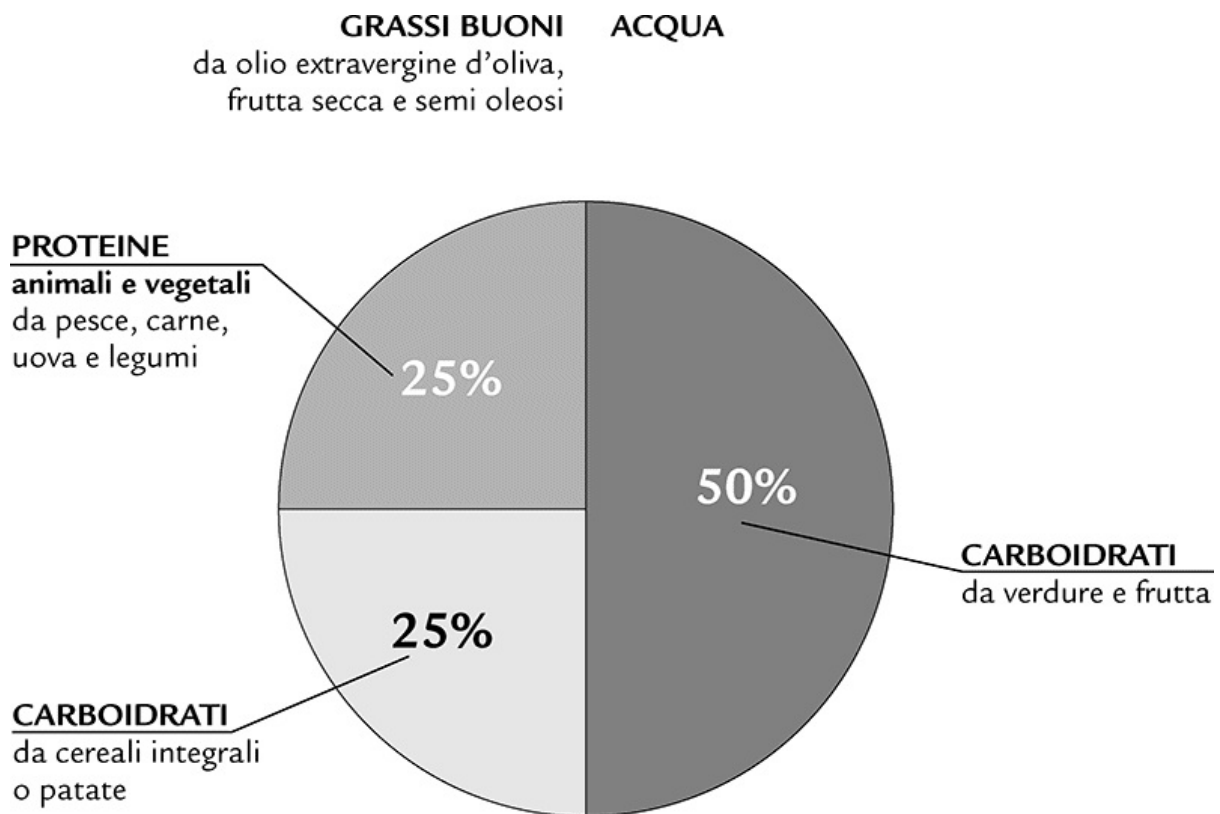
libro vengono considerati come un unico insieme, capace di rafforzare la nostra salute in modo tanto più decisivo quanto più li gestiamo nel loro insieme.

Se non fossimo così bravi a complicarci la vita potremmo considerarci davvero fortunati: la natura, infatti, ci offre un'ampia scelta di alimenti potenziativi. Sono cibo vero, non alimenti lavorati, confezionati, prodotti industrialmente. La base principale dei nostri pasti devono essere le verdure perché apportano un numero enorme di nutrienti salutari come vitamine, antiossidanti, minerali e fibre. Per questo non dobbiamo usarle solo come contorno ma devono diventare la parte fondamentale di ogni pasto. Abbiamo già parlato in precedenza di come scegliere le versioni migliori dei macronutrienti, così come dell'importanza di adottare metodi di cottura meno aggressivi. Come descritto in precedenza, uno degli scopi principali della Nutrizione Potenziativa sul piano metabolico è di tenere bassa l'insulina evitando zuccheri e cereali raffinati. L'unico momento in cui un aumento dell'insulina può essere utile è subito dopo un allenamento fisico, quando un aumento degli zuccheri associato alle proteine promuove il recupero del muscolo. In tutte le altre circostanze stimolare l'insulina porta solo a un peggioramento metabolico e a un aumentato rischio di accumulare grasso.

Sempre in un'ottica potenziativa potrebbe essere utile ridurre l'apporto di glutine. Esso, infatti, sembra avere un'azione infiammatoria anche nei soggetti non celiaci e quindi meglio usare cereali senza glutine come riso, mais, miglio e sorgo o pseudocereali come grano saraceno, amaranto o quinoa. Sono invece da evitare germe di grano, crusca, bulgur, cuscus, kamut, farro, spelta, segale, orzo e malto perché contengono tutti glutine.

## Il piatto sano

Uno degli strumenti più semplici ma efficaci per imparare a mangiare in modo corretto è il piatto sano elaborato nel 2011 dai nutrizionisti della prestigiosa Università di Harvard. Si tratta di un modello da utilizzare per costruire i propri pasti imparando così a usare i rapporti corretti tra i vari nutrienti. Il piatto permette di dare ampio spazio alle verdure ma di mantenere piccole porzioni di proteine e diverse fonti di carboidrati a ogni pasto. Fai in modo che il tuo piatto sia composto per il 50 per cento da carboidrati provenienti da verdure e frutta, il 25 per cento da cereali integrali o altri carboidrati sani come le patate dolci e il 25 per cento da proteine sane animali o vegetali (pesce, carne, uova e legumi), il tutto condito con olio extravergine d'oliva che apporta grassi buoni e accompagnato da acqua.



Il piatto sano

Ovviamente non si tratta di una dieta personalizzata e il piatto non è finalizzato alla perdita di peso. Peraltro, le porzioni devono variare in funzione della corporatura e dell'intensità di attività fisica svolta dal soggetto

ma le proporzioni possono rimanere le stesse. Una persona che necessita di più cibo potrà usare un piatto da portata oppure riempire un piatto normale due volte.

Il messaggio principale che ci trasmette il piatto di Harvard è quello di abituarsi a porre maggiore attenzione sulla qualità della dieta: il tipo di carboidrato conta molto di più della quantità; zuccheri e bevande zuccherate sono da evitare sempre anche se rientrano nel quantitativo totale di carboidrati consigliato; usare solo grassi sani è ben più importante che ridurre la quantità complessiva di grassi; pesce azzurro cotto al vapore e salsicce alla griglia sono alimenti del tutto diversi anche se rientrano entrambi nella categoria delle proteine animali.

Il piatto unico è un approccio che ci aiuta ad abbandonare l'abitudine scorretta di mangiare primo, secondo e contorno, modalità che non consente i rapporti ottimali tra i nutrienti. Inoltre, permette una grande varietà perché si possono inserire, se lo si desidera, i formaggi come fonte di proteine animali, lo yogurt e le uova, il pane integrale o i fiocchi d'avena come carboidrati o la frutta fresca al posto della verdura. In questo modo il piatto funziona anche per la colazione. Infine non è vietato usare la frutta a guscio o altri ingredienti sani come snack.

Seguire le regole del piatto unico può davvero aiutarti a mangiare in modo sano e contribuire a migliorare il tuo rapporto con il cibo. Ricordati che molte delle malattie che ci colpiscono sono strettamente connesse allo stile di vita che adottiamo e in particolare a ciò che mangiamo. Alcune forme di tumore, le malattie cardiovascolari, il diabete, l'obesità, l'ipertensione, le malattie neurodegenerative sono fenomeni che possono essere in larga misura evitati o ritardati con uno stile di vita corretto. Ha davvero poco senso continuare a investire in cure sempre più sofisticate e costose per trattare malattie che ci provochiamo da soli! È arrivato il momento di lavorare a monte, alla base del problema rivoluzionando per sempre le nostre abitudini quotidiane.

## I veri fattori che regolano il dispendio calorico

A TUTTI noi è capitato di voler perdere qualche chilo e di essersi sentiti dire dall'esperto di turno: «Mangia meno e muoviti di più». In prima istanza il suggerimento è certamente corretto ma è piuttosto superficiale e semplicistico rispetto ai complessi meccanismi che contribuiscono a regolare il consumo calorico, la composizione corporea e, ancora di più, la ripartizione della massa in termini di quantità di grasso e di muscolo.

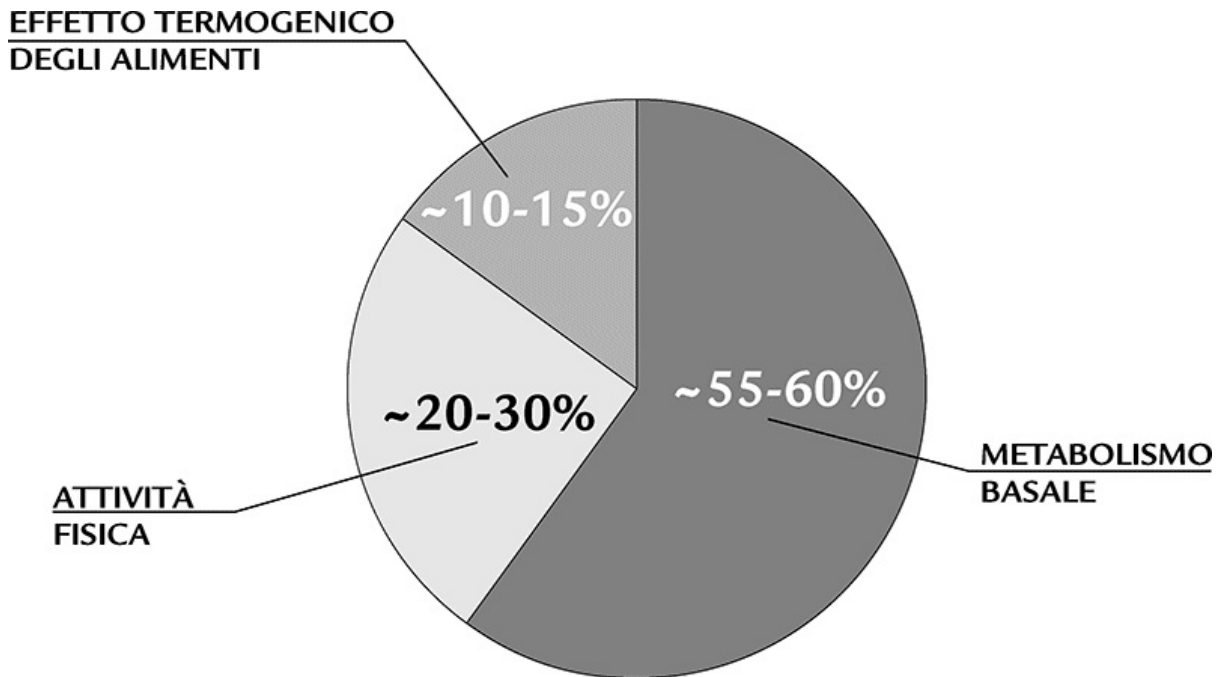
I consigli dell'esperto di sicuro avrebbero compreso qualche ulteriore dettaglio: riduci le calorie e fai sport aerobico che permette di consumare di più i grassi. Ridurre le calorie ma continuare a mangiare, come in genere viene suggerito, una quota elevata di carboidrati, comporta inevitabilmente una riduzione dell'apporto di grassi e di proteine. Queste ultime sono essenziali per il mantenimento del muscolo. Una prolungata attività di tipo aerobico (come per esempio cyclette e corsa) impatta i muscoli negativamente contribuendo alla loro riduzione, in particolare se svolta in condizioni di ridotto apporto calorico e scarsa assunzione di proteine.

La regolazione del consumo calorico dipende perlomeno da tre fattori:

1. **Il metabolismo basale:** si tratta del dispendio energetico del corpo nell'arco di ventiquattro ore senza movimento. Il valore esprime le calorie bruciate per mantenere il nostro organismo vivo a riposo e sono quasi totalmente generate utilizzando i grassi. Il metabolismo basale dipende esclusivamente dalla massa muscolare. Più muscoli ci sono più alto sarà il dispendio, un po' come succede per una macchina con un motore di cilindrata maggiore.
2. **Attività fisica:** ogni volta che ci muoviamo il corpo aumenta il consumo di calorie. Le calorie vengono estratte sempre da una miscela di macronutrienti ma la proporzione varia a seconda della condizione metabolica in cui siamo e dello sforzo che facciamo. Se l'attività fisica è leggera usiamo in particolare i grassi, come a riposo, ma se aumenta sono necessari carboidrati a rapido utilizzo. Quando lo sforzo è intenso ma le riserve di carboidrati o anche di calorie in generale sono scarse, il corpo ricorre alle proteine muscolari per produrre energia. Questo

ovviamente compromette a lungo andare la struttura dei muscoli stessi.

3. **Effetto termogenico degli alimenti:** ogni tipologia di macronutriente richiede un certo consumo di calorie per essere metabolizzato. Questo si chiama «effetto termogenico» ed è nettamente più alto per le proteine. Per assimilare 100 kcal di proteine, ne vengono consumate 25.



I fattori che determinano il dispendio calorico

A questo punto appare evidente che il consiglio classico dell'esperto non è proprio dei migliori. Ridurre le calorie ma mantenere alto l'apporto di carboidrati significa assumere meno proteine. Questo riduce l'effetto termogenico e ci priva di un potenziale aiuto.

Fare sport aerobico in condizioni di scarsa nutrizione significa ridurre la massa muscolare, che determina il metabolismo basale da cui dipende la maggior parte del dispendio calorico giornaliero. Questo singolo fattore ha un impatto percentualmente molto elevato sul dispendio energetico e sarebbe opportuno puntare su quello piuttosto che tentare semplicemente di consumare più calorie senza nemmeno sapere se sono i grassi a essere davvero consumati.

Esiste una strategia diversa? Sì, ridurre moderatamente le calorie restringendo in particolare l'apporto di carboidrati da cereali e zuccheri e inserire un'attività fisica che permetta di mantenere o aumentare la massa muscolare in modo da sfruttare un buon metabolismo basale. Il metabolismo basale dipende non solo dai muscoli ma anche dall'attività metabolica degli

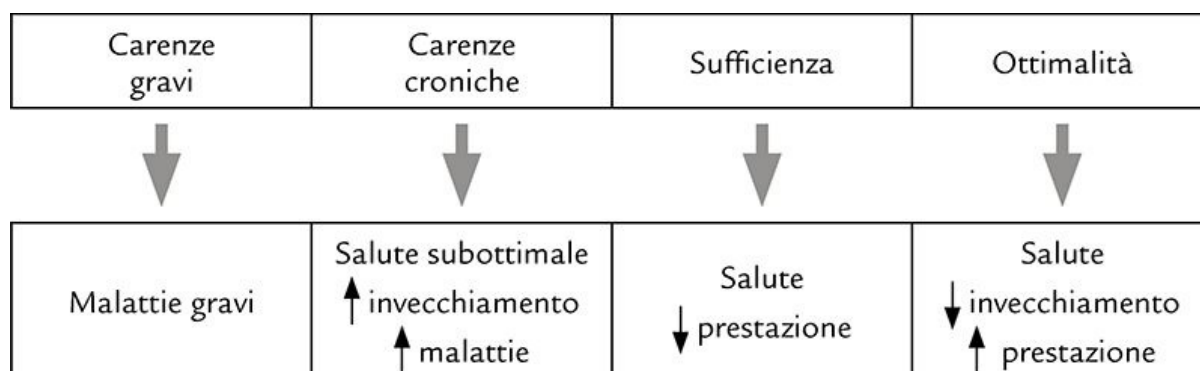
organi interni, ma su quello ci possiamo fare poco.

Questo è quello che per anni ho fatto con le persone che si sono affidate a me e ha sempre funzionato bene o perlomeno meglio dell'approccio classico.

## *Nutraceuticals*

## Perché dico sì agli integratori

SUGLI integratori alimentari si sentono polemiche di ogni genere. C'è perfino chi li chiama «disintegratori». La grande confusione sul loro ruolo nasce da una mancanza di chiarezza sugli obiettivi che vogliamo raggiungere con la nostra nutrizione. Ma approfondiamo un po' l'argomento. Il termine più corretto per definirli è «nutraceutici» perché fonde due concetti: quello di nutriente e quello di farmaco e sta a significare che sostanze nutrizionali possono essere usate per svolgere compiti specifici nel nostro organismo come fanno i farmaci. La nutraceutica, a differenza della farmacologia, utilizza solo sostanze naturali. Già nel 1937 il premio Nobel ungherese Albert Szent-Györgyi sosteneva che la medicina non aveva compreso appieno il ruolo delle vitamine. Grazie alle sue ricerche sulla vitamina C, lo scienziato aveva notato che la carenza grave e totale di tale vitamina, che causa lo scorbuto, è solo la fase finale e che una persona può avere una carenza di vitamina C senza arrivare a manifestare lo scorbuto. Lo stesso ragionamento vale per tutti i micronutrienti. In altre parole, esiste un divario enorme tra valori ottimali e valori patologici.



Molti ricercatori, tra cui il biochimico Bruce Ames, professore emerito a Berkeley, e Michael Fenech, professore di farmacologia presso la University of South Australia, sostengono che la maggior parte delle persone sia in una condizione di microcarenza cronica, non grave abbastanza da manifestare una vera e propria patologia acuta ma sufficiente ad accelerare il processo di invecchiamento e a esporci a un maggior rischio di sviluppare malattie



croniche. Il nostro obiettivo con la Nutrizione Potenziativa non è solo quello di evitare una malattia acuta (conseguenza di una avitaminosi totale), ma piuttosto di avere sempre, per ogni micronutriente, valori ottimali in grado di proteggere il nostro organismo.

I nutraceutici rappresentano dunque un'opportunità, una possibilità di potenziare la salute e di proteggere il nostro organismo dai danni che si accumulano nel corso degli anni. Tengo inoltre a precisare che non entrano in conflitto o in competizione con i farmaci come a volte viene sostenuto. Anzi, farmaci e nutraceutici possono lavorare bene assieme se prescritti da medici preparati.

Esistono molti luoghi comuni sui nutraceutici: sono chimici, non vengono assorbiti, li assumi e li perdi nelle urine, sono soldi buttati via, sono pieni di scorie e sostanze nocive, non vengono controllati prima di essere distribuiti sul mercato. Sebbene i nutraceutici non seguano le stringenti procedure riservate ai farmaci, le aziende serie mettono in commercio prodotti di altissima qualità, testati, sicuri e dalla biodisponibilità certa.

Nel corso degli anni di professione medica, ho visto molte persone raggiungere risultati importanti intervenendo solo sullo stile di vita e sulla nutriceutica. Io stesso e i miei famigliari da tempo seguiamo uno scrupoloso protocollo di integrazione riscontrando effetti eccellenti. La cosa assurda del dibattito sui nutraceutici è che il loro effetto è molto facile da misurare. Si possono valutare i sintomi come il livello di fatica, l'energia che una persona ha, la capacità di concentrazione, la qualità del sonno e della digestione e quanto è veloce il recupero dopo un allenamento. Ma in modo ancora più diretto è possibile misurare le concentrazioni di specifiche sostanze nel nostro corpo per capire se sono ottimali e se ciò che stiamo assumendo funziona.

Oggi la medicina di laboratorio permette di dosare vitamine, antiossidanti, acidi grassi, acidi organici urinari, batteri intestinali e molti altri valori che, in mani esperte, rendono assolutamente possibile monitorare la salute della persona e l'effetto dei nutraceutici che sta assumendo. Un esempio? La vitamina D.

Per anni la classe medica ha misurato la vitamina D ematica solo in rari casi e ha sostenuto che la vitamina D fosse utile solo ad aumentare l'assorbimento di calcio da parte dell'intestino e quindi indirettamente a proteggere l'osso.

Oggi, invece, sappiamo che la vitamina D è un ormone con proprietà protettive importanti nei confronti del sistema immunitario, del cuore, dei tumori e purtroppo siamo anche certi che moltissime persone ne sono carenti. A questo si aggiunge il fatto che abbiamo capito che la vitamina D funziona meglio in associazione alla vitamina K2 che attiva una proteina chiamata

osteocalcina che permette al calcio di depositarsi nelle ossa. La vitamina K2 contribuisce a evitare che il calcio si depositi altrove (come nelle arterie o nel tessuto mammario) dove produce danni e potenziali malattie. Insomma, il livello di conoscenza attuale è molto approfondito e quindi ribadisco che il vero problema è che abbiamo bisogno di più medici, biologi nutrizionisti e anche farmacisti formati in questo ambito, capaci di dare consigli competenti alle persone che si rivolgono a loro.

Oggi nessuno di noi dovrebbe essere interessato semplicemente a non ammalarsi. È un obiettivo che io considero vago, minimo, insufficiente. Abbiamo il diritto e il dovere di puntare al massimo, di fare tutto quello che possiamo per vivere a lungo e in buona salute, per goderci fino in fondo il dono della vita. I nutraceutici non fanno miracoli ma ci possono dare una mano. Perché non prenderli in considerazione?

Un'ultima precisazione: i nutraceutici non vanno usati come sostanze da prendere al bisogno. Una volta identificate le necessità della persona, andrebbero assunti in modo continuativo. Per questo è importante una corretta informazione e lo svolgimento di un set minimo di esami e valutazioni che permetta di valutare le reali necessità della persona. Per questo il professionista più indicato è un medico esperto in materia ma oggi esistono altre figure professionali capaci di dare consigli mirati. Una di queste è il farmacista specializzato in nutraceutica.

## I nutraceutici essenziali

UNA corretta nutraceutica dovrebbe essere suggerita da un medico esperto in materia sulla base di un'accurata anamnesi e una serie di esami di laboratorio. Solo così possono emergere specifiche carenze che necessitano di correzione. Tuttavia, questo tipo approccio non è diffuso e facilmente reperibile. I medici che si occupano di nutraceutica sono pochi e i servizi che offrono sono spesso costosi. Per quanto sia raccomandabile seguire questa strada, ritengo che esistano una serie di nutraceutici sicuri che possono apportare benefici alla maggior parte delle persone. Sono sostanze che compensano carenze molto diffuse e frequenti, a basso rischio e con la possibilità di grande beneficio. Quella che ti presento qui è la mia top list di sostanze capaci di potenziare la tua salute e proteggerti dalle malattie.

## Multivitaminico e vitamina D

Rappresenta il modo più semplice ed efficace per assicurarsi un introito sempre ottimale delle principali vitamine. Le vitamine fungono da cofattori nelle reazioni biochimiche che costituiscono il nostro metabolismo e in molti casi funzionano da antiossidanti, come per le vitamine A, E e C. Le vitamine del gruppo B sono invece coinvolte nel metabolismo energetico, la K1 nella coagulazione, la K2 nel metabolismo osseo, la vitamina D nella regolazione del ciclo cellulare, nel metabolismo del calcio e nella regolazione del sistema immunitario.

In commercio ci sono molti multivitaminici e quindi qualche conoscenza in più aiuta nella scelta. Per esempio, sono preferibili le miscele di tocoferoli piuttosto che l'alfa-tocoferolo come fonte di vitamina E ed è un vantaggio se contengono anche K2 che attiva la osteocalcina che favorisce il deposito del calcio nello scheletro ed evita che si calcifichino altri distretti come quello vascolare. La vitamina D è quasi sempre insufficiente e spesso va integrata separatamente. Il dosaggio dipende dal valore ematico riscontrato e andrebbe stabilito dal medico.

Se non si conosce il valore ematico, un dosaggio in genere sicuro è di 1000-2000 UI di vitamina D3 al giorno.

## Antiossidanti

Ogni reazione del nostro metabolismo genera scorie che devono essere smaltite o neutralizzate. La produzione di energia da parte delle cellule ha come conseguenza la formazione di radicali liberi, molecole instabili che possono danneggiare la cellula e in particolare le sue membrane.

In natura esistono molte sostanze con azione antiossidante oltre a quella apportata da alcune vitamine. Per garantirsi un'adeguata protezione non servono dosaggi eccessivi e sarebbe meglio conoscere il proprio livello di stress ossidativo e di capacità antiossidante tramite specifici esami ematici. Il consiglio di un medico esperto può fare la differenza, ma è in ogni caso meglio scegliere antiossidanti particolarmente noti per la loro efficacia e sicurezza.

In cima alla lista ci sono il coenzima Q<sub>10</sub> e l'acido alfa-lipoico. Il primo non solo funge da antiossidante, ma ottimizza la funzionalità mitocondriale favorendo la produzione di energia cellulare. Il secondo è un potente antiossidante capace anche di riattivare altri antiossidanti come la vitamina E. La forma da preferire per il coenzima Q<sub>10</sub> è l'ubichinolo, più attivo rispetto all'ubichinone, e il dosaggio può variare da 50 a 150 mg al giorno. Per l'acido alfa-lipoico invece si va da 400 a 800 mg al giorno. Altri antiossidanti interessanti sono il licopene, particolarmente attivo nel tessuto prostatico, la luteina, la xantina e la zeaxantina, molto utili nella protezione oculare.

## Omega-3

Gli acidi grassi omega-3 sono fondamentali per regolare i meccanismi dell'infiammazione e hanno riconosciute proprietà benefiche sostanzialmente in tutti i tessuti del corpo. Gli studi sugli effetti degli omega-3 sono innumerevoli e confermano che un loro utilizzo a dosaggio corretto può avere un effetto potenziativo sulla nostra salute.

È fondamentale acquistare prodotti con oli certificati per purezza e qualità e contenenti antiossidanti, come la vitamina E, che proteggono questi acidi grassi delicati e facilmente alterabili con il calore e la luce. Per questo è meglio conservare gli omega-3 al fresco e sono da preferire capsule scure e rigide o separate in un blister. Il dosaggio può essere di 1-2 g al giorno che apportano circa 300-500 mg di acido eicosapentaenoico (EPA) e 200-300 mg di acido docosaesaenoico (DHA). In particolare, quest'ultimo acido grasso è fondamentale per il mantenimento di una corretta funzionalità cerebrale in quanto il cervello è sostanzialmente fatto di DHA.

## Piante adattogeniche

Esse sono un vero e proprio dono della natura conosciuto già alle società preistoriche. Sono erbe di diversa natura e localizzazione geografica che hanno la caratteristica comune di potenziare la capacità di adattamento dell'organismo e dunque la sua tolleranza agli agenti stressanti.

Pur essendo note nelle varie forme di medicina tradizionale, le piante adattogeniche sono state studiate in modo scientifico in particolare in Unione Sovietica. Furono soprattutto gli studi di Nikolai Lazarev a partire dagli anni Cinquanta a rendere queste erbe molto popolari in USSR e a favorirne l'uso in atleti, militari e poi cosmonauti. In generale le piante adattogeniche hanno due tipi di proprietà: tonificante e rilassante. In entrambi i casi possono essere utili nella gestione dello stress. Vediamo quelle più efficaci:

**Rodiola rosea:** si tratta di uno dei più efficaci adattogeni per ottimizzare la risposta allo stress. È popolare nei Paesi scandinavi e al Nord della Russia ma è diffusa anche in Cina ed è conosciuta per i suoi effetti positivi sulla fatica e sulla mancanza di concentrazione. Inoltre è un potente antiossidante e immunostimolante quindi sembra incidere positivamente sia sulla prestazione del corpo sia della mente. Alcuni studi indicano che potrebbe aiutare anche in casi di ansia e depressione non così pronunciati da richiedere un trattamento farmacologico. Gli effetti collaterali sono rari e modesti e includono secchezza delle fauci e giramenti di testa. Essendo un blando stimolante non va preso alla sera e non deve essere assunto da persone affette da disturbo bipolare o in terapia con qualsiasi psicofarmaco. Meglio sempre chiedere al proprio medico prima di iniziare ad assumere la rodiola. La pianta contiene un numero elevato di sostanze attive tra cui glicosidi come la rosavina e la salidroside. I dosaggi variano da 150 a 300 mg di estratto contenente dall'1 al 3 per cento di rosavina.

**Ginseng:** con il termine ginseng si definiscono una serie di piante con caratteristiche differenti anche se con effetti simili: il panax ginseng asiatico presente in particolare in Cina; il panax americano analogo a quello asiatico e l'*Eleutherococcus senticosus* siberiano, differente per composizione chimica ma simile per proprietà terapeutiche. Il ginseng contiene numerose sostanze attive tra cui ginsenosidi, glicosidi, terpeni e gintonina. Viene considerato un tonificante attivante, utile per combattere stanchezza, immunodepressione, stress e tensione psicofisica. Anche il ginseng come la rodiola ha anche numerose proprietà antiossidanti. Il ginseng può dare più effetti collaterali

della rodiola tra cui secchezza delle fauci, palpitazioni, tremori, aumento della temperatura corporea, capogiri, prurito, edema, eczemi. Anche se questi sono rari è raccomandabile assumerlo solo dietro consiglio medico anche perché non deve essere assunto in associazione ad anticoagulanti, ipoglicemizzanti orali, insulina, ormoni e caffeina. La dose utile è 200 mg al giorno di estratto secco o 0,5-2 g di radice secca.

**Ashwagandha** (*Withania somniferi*): fa parte della famiglia delle solanacee e ha proprietà adattogeniche oltre che a essere analgesico, antinfiammatorio e immunostimolante. L'ashwagandha viene anche detta «ginseng indiano» ed è molto presente in India e usata da sempre nella medicina ayurvedica. Come le altre piante adattogeniche, si tratta di una sostanza che ottimizza la risposta da stress e rafforza la resistenza dell'organismo. Le sostanze attive sono in particolare withanolidi e alcaloidi. L'ashwagandha ha un'azione principalmente di tipo calmante e quindi funziona meglio in quelle situazioni di stress che si manifestano con agitazione e ansia. Funziona bene anche come coadiuvante del sonno e per questo non deve essere assunto assieme a farmaci sonniferi, sedativi o ansiolitici. Il dosaggio va dai 300 ai 600 mg con estratto standardizzato di radice con 1,5 per cento di withanolidi.

Va infine ricordato che le piante adattogeniche non vanno usate in gravidanza per via di una sostanziale mancanza di studi che ne comprovi la sicurezza in questa condizione. Nel complesso possono rappresentare un valido aiuto per un organismo sotto stress ma non vanno assunte per lunghi periodi per evitare l'assuefazione.



## Proteine in polvere

Aggiungere alla propria nutrizione una dose specifica di proteine in polvere, in particolare in relazione all'allenamento fisico, è un aspetto fondamentale di una nutrizione corretta e potenziativa. È evidente che qualsiasi dose aggiuntiva deve essere calcolata in proporzione all'introito complessivo di proteine ideale per la persona. In relazione all'attività fisica un aspetto molto importante è quello del cosiddetto «timing», ossia della tempistica con cui ingerire i nutrienti rispetto allo sforzo fatto. In questo senso numerose ricerche confermano l'importanza di assumere proteine a rapida assimilazione immediatamente dopo l'allenamento, un momento in cui il muscolo necessita di ricevere nutrienti che permettono il recupero. Questo periodo dura 30-45 minuti e le proteine contenute negli alimenti richiedono una digestione troppo lunga per poter essere a disposizione in così poco tempo.

Le proteine più adatte a questo compito sono quelle del siero del latte, che hanno un assorbimento rapido. Ne esistono versioni con velocità di assorbimento diverse dette concentrate, isolate o idrolizzate. Nella maggior parte dei casi le più utili sono quelle isolate. Va tenuto presente che le proteine isolate del siero del latte sono prive di lattosio e, grazie alle frazioni proteiche che contengono, si sono dimostrate anche ottimi immunostimolatori, oltre a essere in grado di contribuire all'abbassamento della pressione arteriosa. La velocità di assorbimento di queste proteine è il loro pregio ma anche il limite. Quando è preferibile un assorbimento più lento (per esempio se le usiamo come pasto sostitutivo) occorre usare l'albume in polvere oppure la caseina, che rilascia gli amminoacidi in un tempo molto lungo (6-8 ore).

## Idrossimetilbutirrato (HMB)

È un derivato dell'aminoacido leucina e ha un'azione spiccatamente anti-catabolica, cioè di protezione della massa muscolare. L'HMB sembra inoltre avere proprietà antipertensive e di riduzione del colesterolo «cattivo» (legato alle lipoproteine a bassa densità, LDL). Il dosaggio in genere è di 3 g al giorno e i momenti migliori per assumerlo sono dopo un allenamento intenso o prima di dormire. Si tratta di un nutraceutico particolarmente utile nell'anziano.

Qui ti propongo una tabella con i principali micronutrienti e le loro funzioni.

<b>Fitonutriente</b>	<b>Contenuto in</b>	<b>Utile per</b>
Acido ellagico	Uva, fragole, frutti di bosco, noci	Prevenzione tumorale
Alicina	Aglione, cipolle	Eliminazione di tossine
Capsaicina	Peperoncino, peperoni rossi	Riduzione infiammazione, eliminazione tossine
Carotenoidi	Carote, pomodori, spinaci, meloni, cavoli, broccoli, cavoletti di Bruxelles, patate dolci, zucca	Protezione antiossidante, protezione occhi, protezione antitumorale
Catechine	Tè verde e nero	Protezione antiossidante, protezione antitumorale
Fenoli	Frutti di bosco, cavolo, uva, melanzane, pesche, nettarine	Prevenzione tumorale, regolazione sistema immunitario, protezione cardiovascolare, protezione epatica, antiossidanti
Fitosteroli	Zucca, riso, soia, verdure	Regolazione colesterolo, riduzione infiammazione e inibizione crescita tumorale
Genisteina	Soia, tofu	Inibizione sviluppo tumorale
Indoli e isotiocianati	Cavolo, broccoli, cavoletti di Bruxelles	Inibizione sviluppo tumorale, metabolismo estrogenico

Isoflavoni	Soia, legumi, piselli, arachidi, kufzu	Modulazione azione estrogenica, supporto osseo
Licopene	Pomodori	Protezione prostatica, protezione tumorale
Lignani	Semi e cereali integrali	Inibizione azione estrogenica, prevenzione tumorale
Limonoidi	Buccia degli agrumi	Mucolitici, eliminazione tossine, protezione cellulare
Polifenoli	Frutta, frutti di bosco, cereali integrali	Antiossidanti, stimolazione sistema immunitario
Saponine	Legumi	Riduzione colesterolo, inibizione crescita tumorale
Zeaxantina	Cavolo, acetosa, cavolo nero	Stimolazione sistema immunitario, prevenzione tumorale

## I nutraceutici avanzati

QUELLO che ti ho presentato nelle pagine precedenti è un approccio alla nutraceutica che di primo acchito potrebbe sembrare complesso, ma in realtà si tratta di un punto di partenza. Il mondo dei nutraceutici si è evoluto molto negli ultimi anni. Ci sono sempre più ricerche a confermare l'utilità di utilizzare nutraceutici e fitoterapia per potenziare la salute (cosa ben diversa dal curare le malattie) e le aziende che producono materia prima sono sempre più strutturate e serie. Questa è una grande opportunità perché l'epidemica diffusione di malattie croniche richiede approcci molto più profondi alla promozione della salute.

I nutraceutici se ben usati possono aiutare la persona a raggiungere un livello di salute maggiore. In particolare, esistono alcune aree che possiamo presidiare al meglio con nutraceutici mirati.

## Stress e innalzamento del cortisolo

Come abbiamo avuto modo di sottolineare, lo stress è oggi una delle problematiche più diffuse. Una delle conseguenze dello stress è un aumento del cortisolo, un ormone che a lungo andare può alterare il metabolismo e danneggiare alcune aree del cervello deputate alla memoria. Alcune sostanze come la teanina e alcuni peptidi del latte sono particolarmente efficaci nel modulare la produzione di cortisolo e nel proteggere il corpo dai danni che questo può produrre.

## Disequilibri ormonali nell'uomo

L'equilibrio ormonale è un tassello importante della salute di un uomo. Con il passare degli anni si sviluppa una tendenza a ridurre la produzione di testosterone e ad aumentare quella di estrogeni. Questo disequilibrio non ha solo un potenziale effetto negativo sulla sfera sessuale ma anche sulla salute. Muscoli, ossa, prostata, umore e sistema cardiocircolatorio necessitano di un rapporto corretto tra testosterone ed estrogeni. Alcune sostanze naturali possono aiutare. Il *Tribulus terrestris* per esempio stimola la produzione di testosterone; la *Serenoa repens* inibisce l'enzima 5-alfa reduttasi che trasforma il testosterone in diidrotestosterone che ha un'azione eccessiva sulla prostata; la crisina inibisce un altro enzima detto aromatasi che trasforma il testosterone in estrogeni e infine l'indolo-3-carbinolo derivato dalle verdure crucifere facilita la processazione epatica degli ormoni (estrogeni in particolare).

## Disequilibri ormonali nella donna

Nella donna la menopausa cambia completamente l'assetto ormonale. Si tratta di un fatto fisiologico che però ha delle conseguenze profonde sulla salute femminile. Osteoporosi, disturbi della sfera genitale, calo dell'umore, vampate, insonnia, peggioramento del quadro cardiocircolatorio e metabolico sono conseguenze possibili della menopausa. Alcune sostanze naturali possono mitigare gli effetti del calo degli ormoni. Isoflavoni di soia, trifoglio rosso e indolo-3-carbinolo derivato dalle verdure crucifere, possono aiutare a ribilanciare il metabolismo ormonale.

## Danni da glicazione

Lo zucchero che entra nel corpo tramite dolci, frutta, cereali in particolare se non integrali si lega alle proteine e le danneggia. Il processo è chiamato «glicazione» e sviluppa delle sostanze dette AGEs (*Advanced Glycation End-products*) che si comportano come delle vere e proprie tossine in particolare nei tessuti più delicati come quello nervoso. Alcune sostanze naturali come la cannella e la portulaca sono in grado di ridurre il danno da glicazione e proteggere il nostro organismo dagli AGEs. Alcune sostanze come la benfotiamina (una forma modificata della vitamina B<sub>12</sub>), lo zenzero e la cannella sono capaci di ridurre il danno provocato dallo zucchero. In questo contesto è possibile anche attivare una proteina cellulare detta AMPK responsabile della regolazione metabolica nella produzione di energia. Per questo sostanze come la portulaca e il *Gynostemma pentaphyllum* possono essere molto utili.



## Danni da infiammazione

L'infiammazione cronica è uno dei fattori che accelera l'invecchiamento. Per spiegare questo concetto è stato perfino coniato il termine *inflammaging*. Oltre agli omega-3, la boswellia e il resveratrolo hanno delle proprietà di attenuazione dell'infiammazione che possono contribuire a ridurre l'accumulo.

## Protezione della funzionalità cerebrale

Il cervello è indubbiamente un organo tanto complesso quanto delicato. La vita moderna sollecita di continuo le nostre capacità cerebrali. Alcune sostanze possono favorire la funzionalità del cervello e proteggerlo dai danni. Tra queste la fosfatidilserina, l'huperzina A e l'acido grasso omega-3 DHA sono particolarmente importanti. Numerosi studi hanno anche evidenziato come la taurina, un amminoacido che non rientra nella costruzione delle proteine, ha la capacità di stimolare i recettori GABA che inducono un'azione calmante sul cervello. Inoltre, la taurina è un neuroprotettore, un antiossidante e pare aiuti i neuroni a rigenerarsi.

## Il valore della personalizzazione

COME ho già fatto presente in precedenza, la situazione ottimale è quella di farsi prescrivere i nutraceutici personalmente da un medico, da un farmacista o da un altro professionista qualificato. Oggi sempre più medici e professionisti della salute vengono formati per dare consigli mirati alla persona in base alle singole necessità. Non si tratta ovviamente di proporre cure per patologie, cosa che spetta esclusivamente al medico, ma di tutelare nel modo migliore la salute e potenziarla attraverso un approccio scientifico. Gli esami di laboratorio sono fondamentali per determinare eventuali carenze e squilibri e attualmente numerosi valori possono essere valutati anche in farmacia. Inoltre, esistono sistemi sempre più sofisticati e non invasivi per fare valutazioni serie delle condizioni di salute. Per esempio, la variabilità della frequenza cardiaca (*Heart Rate Variability* o HRV, in inglese) è un metodo non invasivo per valutare lo stress analizzando il ritmo cardiaco. La bioimpedenza permette di valutare in modo preciso la massa corporea e il metabolismo. Tutto questo può servire per creare un quadro il più preciso possibile della condizione del soggetto e delle eventuali aree di debolezza su cui lavorare.

Tornando ai nutraceutici, è importante informarsi su eventuali certificazioni della materia prima, sulle concentrazioni realmente presenti nel prodotto, controllare la confezione, badare che il prezzo non sia misteriosamente basso e soprattutto che venga venduto da persone competenti che prima di tutto capiscano i casi in cui è necessario interpellare un medico.

Ma oltre a questo è importante ricordarsi che il nutraceutico non è una pillola magica e darà benefici solo se assunto in un complessivo cambiamento dello stile di vita. Pertanto, ritengo che un approccio intelligente alla nutraceutica non possa prescindere da una valutazione dei dati che riguardano le condizioni del soggetto nel suo insieme e delle misurazioni che permettano di tracciare l'efficacia dell'assunzione del nutraceutico stesso. Inoltre, sono fermamente convinto che gli effetti non debbano essere ricercati nella gestione di un sintomo ma nella creazione di un equilibrio metabolico a lungo termine. Ecco perché penso che se i nutraceutici sono scelti in modo preciso per ogni soggetto, debbano essere utilizzati in modo continuativo.

La scienza ci metterà a disposizione sempre più mezzi per definire il nostro stato di salute e comprendere come potenziarlo. Questa opportunità non deve mai essere considerata una sostituzione del rapporto con il medico ma semmai una sua evoluzione.

Sistemi di intelligenza artificiale, test genetici e valutazioni funzionali possono dare un quadro molto ricco del nostro livello di salute e di dove si collocano i nostri personali talloni d'Achille. Ciò permette di sviluppare interventi mirati di ottimizzazione della salute da portare avanti a lungo termine.

## *Allenamento fisico*

## Epigenetica e allenamento fisico

UNO dei modi migliori per comprendere l'epigenetica è quello di studiare la risposta dell'organismo umano all'allenamento fisico. Anche se non veniva usato il termine epigenetica, gli eventi metabolici che permettono l'adattamento all'esercizio fisico sono ben noti agli scienziati dello sport da decenni.

Fin da ragazzo mi sono interessato ai meccanismi che permettono il miglioramento della prestazione umana e in particolare quella atletica, e quando gli studi sull'epigenetica hanno iniziato a confermare le mie intuizioni non sono rimasto sorpreso. A scuola prima e all'università dopo mi avevano insegnato che il DNA trasmette le informazioni ereditate da mamma e papà. Il codice genetico sembrava determinare il nostro destino e pareva fosse immutabile non modificabile. Alcune domande però mi sorgevano già allora spontanee: ma che cosa permette allora il costante adattamento del corpo umano alle condizioni ambientali? Che cosa ci permette di adattarci agli stimoli e ci rende più capaci a gestirli? Che cosa consente il rafforzamento che avviene con un allenamento regolare?

Il corpo è dotato di caratteristiche in un certo senso opposte. Alcuni parametri come il pH, la temperatura corporea, le pressioni parziali dei gas e le concentrazioni di elettroliti sono «omeostatici», ossia oscillano di pochissimo e tendono a tornare al loro punto di naturale equilibrio. La temperatura corporea, per esempio, aumenta se abbiamo la febbre o se facciamo sport ma tende poi a tornare a un livello ottimale per la funzionalità del corpo.

Altri parametri si comportano in modo diverso e si adattano in maniera molto più flessibile alle condizioni esterne. L'attività degli enzimi, la produzione di ormoni, la massa dei muscoli, la funzionalità dei mitocondri, la memoria e la capacità di ragionamento sono tutte funzioni dette «allostatiche», ossia capaci di trovare la loro stabilità nel cambiamento e di adeguarsi agli stimoli che il corpo riceve senza un particolare punto di partenza a cui ritornare. Se continuiamo a sottoporre un muscolo a un determinato stimolo, esso continuerà ad adattarsi. Questa regolazione dipende appunto dall'epigenetica, ossia da una serie di meccanismi che determinano

come viene modulata l'attività dei geni. Il DNA è assimilabile alla rete elettrica di un edificio mentre l'epigenetica è ciò che determina quali luci sono effettivamente accese e quali spente. È proprio così: tramite i corretti stimoli epigenetici i geni si attivano o si spengono.

Un allenamento fisico regolare e corretto ha la capacità di accendere una lunga serie di geni protettivi che contribuiscono a ridurre la pressione arteriosa, migliorare la sensibilità insulinica, potenziare la memoria e la capacità cognitiva, rafforzare muscoli e ossa, ottimizzare il ciclo cellulare riducendo il rischio di cancro e perfino favorendo la produzione di neurotrasmettitori che migliorano il tono dell'umore e ci rendono più felici e soddisfatti.

Le più attuali ricerche hanno dimostrato che un'attività fisica intensa fa aumentare la produzione di BDNF (*Brain Derived Neurotrophic Factor*) un fattore di crescita in grado di riparare e rigenerare i nostri neuroni. Non è incredibile che con un allenamento regolare possiamo perfino far crescere e rafforzare il nostro cervello?

È importante capire che con il termine «allenamento» descriviamo in una parola una serie di risposte molto complesse. Alcune sono a breve termine, come l'aumento della temperatura cutanea o l'accelerazione dei battiti cardiaci. Altre sono invece a lungo termine come una maggior concentrazione di mitocondri nei muscoli oppure un rafforzamento delle fibre muscolari.

È chiaro anche che allenarsi non significa semplicemente «muoversi». Il movimento può esserci anche senza allenamento alcuno se, per esempio, decidiamo di fare una passeggiata o di andare in bicicletta al lavoro. Sono iniziative lodevoli ma non producono i sorprendenti risultati possibili con un buon programma di allenamento. Fondamentalmente la differenza tra attività fisica e allenamento è che quest'ultimo è pianificato e strutturato per raggiungere degli obiettivi stimolando in modo preciso la capacità di adattamento del nostro organismo. Con un allenamento intervallato al corretto recupero è possibile spingere il corpo gradino dopo gradino a diventare più forte ed efficiente. L'allenamento è quindi essenziale nel quadro dei 4 fondamenti di una vita sana. Certo, allenarsi richiede tempo e costanza, ma davvero è il miglior investimento che tu possa fare!

## I principi dell'allenamento

NELLA costruzione di un programma di allenamento è necessario tenere presente alcuni principi. Si tratta di regole che nascono dall'esperienza di atleti e allenatori e che sono state, in anni più recenti, via via confermate da ricerche scientifiche. Ma prima di entrare nello specifico è bene sottolineare che per creare un buon programma di allenamento non si può improvvisare. Se sei incerto su come organizzarti al meglio, oltre a seguire le indicazioni riportate in questo libro, considera il corso *Costruisci il tuo corpo* che trovi nel mio sito [www.filippo-ongaro.com](http://www.filippo-ongaro.com) nella sezione corsi.

Ti consiglio inoltre di affidarti a un bravo personal trainer, possibilmente laureato in Scienze motorie: lui sarà in grado di valutare le tue esigenze in modo personalizzato e portarti al massimo della forma. Ricordati che per redigere un programma su misura per te il professionista ti deve suggerire una serie di test quindi non farti ingannare da proposte vaghe e fumose.

I principi dell'allenamento sono delle regole generali che vanno comprese e applicate se si vuole ottenere il massimo dai propri sforzi.



## Il sovraccarico progressivo

Per ottenere progressi costanti l'allenamento deve adattarsi ai miglioramenti conseguiti. Se cammini sempre alla stessa velocità, per la stessa distanza o durata a un certo punto lo stimolo non sarà più in grado di suscitare una risposta sufficiente. Se in palestra sollevi sempre lo stesso peso, per lo stesso numero di serie e di ripetizioni rapidamente lo stimolo diventerà insufficiente e non ricaverai più alcun beneficio. Quindi, il primo principio è quello del «sovraccarico progressivo», ovvero è necessario calibrare l'allenamento a seconda dei tuoi miglioramenti. Le variabili principali su cui intervenire sono l'intensità, il volume e la frequenza degli allenamenti di cui parleremo a breve.

## La specificità

Ogni tipo di attività sortisce un effetto specifico sul nostro corpo. Se eseguiamo esercizi con pesi pesanti svilupperemo la forza e la massa dei muscoli in particolare per quello che riguarda le fibre bianche. Se il peso è più leggero e ci muoviamo più rapidamente miglioreremo la potenza. Se riduciamo ancora il peso ed eseguiamo un numero molto elevato di ripetizioni diventa un esercizio di resistenza che stimola i mitocondri e le fibre muscolari rosse.

La distinzione tra fibre bianche e rosse deriva dal tipo di metabolismo usato dalle fibre stesse. Quelle chiare sono glicolitiche (bruciano gli zuccheri) e vengono usate appunto per produrre forza e potenza. Quelle scure sono più lente ma resistenti agli sforzi di lunga durata e sono lipolitiche (utilizzano una quota maggiore di grassi). Allo stesso modo, se fai una corsa a massima velocità stai allenando la potenza, ma se invece corri 10 km stimolerai la resistenza. Non è quindi il tipo di attività a fare la differenza ma il metabolismo che si innesca nel compiere tale attività.

Per questi motivi occorre tenere presente che un allenamento specifico dà solo certi risultati e ne esclude altri. Quindi, se l'obiettivo complessivo è aumentare il proprio livello di fitness e non diventare un campione olimpionico in una specifica disciplina, è essenziale costruire un programma di allenamento che sia completo e che stimoli tutte le caratteristiche del corpo che vogliamo mantenere nella condizione ottimale.

## La priorità

Dal momento che ogni allenamento sortisce effetti specifici, è importante capire qual è il tuo punto debole e dargli priorità. Se ti manca il fiato e hai bisogno di sviluppare resistenza devi privilegiare esercizi che creano questo tipo di adattamento. Allo stesso modo, se devi sviluppare forza non puoi inserire solo un paio di esercizi alla fine di una corsa sperando che siano sufficienti.

## La varietà

Il nostro corpo si adatta rapidamente agli stimoli. Un corretto programma di allenamento si fonda su una pianificazione precisa ma contempla anche elementi di sorpresa e variazione come ulteriore stimolo al miglioramento.

## La periodizzazione

Un buon programma di allenamento dovrebbe essere costruito sulla distanza di almeno un anno con una chiara identificazione delle varie fasi e dei diversi obiettivi da raggiungere. Questo è importante perché le priorità cambieranno in funzione del periodo. In gergo questo si chiama «periodizzazione» e si parla di macro-ciclo (anno), meso-ciclo (trimestre) e micro-ciclo (settimana). I micro-cicli fungono da mattone per costruire i meso-cicli che a loro volta compongono il macro-ciclo. Nella periodizzazione è necessario anche pianificare i periodi di riposo assoluto e le fasi di scarico che seguono i momenti di allenamento particolarmente intensi.

## Intensità, volume e frequenza di allenamento

NEL costruire un programma di allenamento corretto è necessario tenere presente alcune variabili fondamentali da cui dipende in modo diretto la risposta del corpo agli stimoli. Queste sono l'intensità, il volume e la frequenza di allenamento.

## L'intensità

Si intende la dimensione qualitativa di un allenamento, ossia la velocità a cui si corre, il peso che viene alzato ma anche la frequenza cardiaca raggiunta o la tensione muscolare che generiamo. Non è semplice misurare in modo preciso l'intensità e l'ideale sarebbe utilizzare parametri precisi univoci. Per esempio, la velocità in bicicletta non è un valore preciso perché se vado in salita la velocità si riduce ma l'intensità invece cresce per via della pendenza. Sarebbe meglio usare i watt prodotti che possono essere calcolati installando uno specifico dispositivo sulla bicicletta. Allo stesso modo, il peso alzato in palestra non è un parametro preciso perché posso sollevare un carico maggiore ma a discapito della tecnica di esecuzione e quindi la tensione muscolare prodotta sarà minore. Non è necessario conoscere i dettagli della fisiologia muscolare, basta avere chiaro che cosa significa intensità e capire come questa entra in relazione con il volume.

## Il volume

Si intende la dimensione quantitativa di un allenamento ossia la durata, il numero di chilometri, il numero di serie e ripetizioni svolte in palestra, per citare alcuni esempi. Anche in questo caso ci sono parametri più o meno precisi per misurare il volume ma quello che conta davvero è avere chiaro che intensità e volume sono inversamente proporzionali: se aumenta l'intensità si riduce il volume e viceversa. Se corri alla massima velocità non riuscirai a percorrere una grande distanza; al contrario, se corri una grande distanza non potrai raggiungere la massima velocità.

Tuttavia, nella costruzione del proprio programma di allenamento a volte ci si dimentica di questo aspetto e si mette a repentaglio la possibilità di migliorare. Per esempio, se inizi a correre e ti metti in testa di correre più a lungo possibile e più veloce possibile stai lavorando su entrambe le variabili e ti porterebbe a un sovrallenamento. Meglio separare le due tipologie: per migliorare la velocità, per esempio, fai brevi variazioni di ritmo e per aumentare la resistenza pianifica allenamenti più lenti ma prolungati nel tempo. In palestra, se sollevi carichi più pesanti sarà bene ridurre il numero di ripetizioni e serie.



## La frequenza di allenamento

Si intende quanto spesso ripeti allenamenti dello stesso tipo. Siccome gli effetti di un allenamento sono specifici, puoi fare attività fisica tutti i giorni ma è importante alternare le tipologie di esercizi. Concentrarsi per due giorni consecutivi sulla forza delle gambe sarebbe controproducente perché i muscoli non avrebbero sufficiente tempo per recuperare. Anche fare due allenamenti per la velocità uno dopo l'altro metterebbe eccessivamente sotto stress alcune vie metaboliche e il risultato sarebbe negativo.

Creare un programma di allenamento richiede molte conoscenze tecniche e un approccio scientifico. Anche se ti fai seguire da un trainer preparato, conviene sempre che tu abbia ben chiaro in testa quali sono i parametri importanti.

## Il ruolo della massa muscolare

PER molti anni i medici hanno ritenuto che ogni attività finalizzata a sviluppare la muscolatura fosse adatta a chi volesse mettere in mostra un corpo scultoreo ma che dal punto di vista salutistico fosse uno sforzo inutile se non perfino dannoso. Da adolescente, quando ho iniziato ad allenarmi in palestra e ad assumere amminoacidi e proteine, venivo preso per pazzo da medici e allenatori. Oggi la scienza ha ribaltato la propria posizione e afferma che allenare i muscoli è importante. Certo, ciò non significa arrivare allo sviluppo muscolare estremo dei bodybuilder che spesso ricorrono all'uso di farmaci, ma semplicemente mantenere e potenziare la struttura muscolare nel corso degli anni grazie a un allenamento mirato e a una nutrizione adeguata.

I muscoli sono vitali per la nostra autonomia e molti dei problemi che gli anziani riscontrano più di frequente nascono proprio da una complessiva debolezza sia della muscolatura sia delle ossa. Lavorare per avere un corpo tonico e muscoloso, quindi, non è solo un obiettivo per soddisfare un vezzo estetico ma è la chiave che permette di rimanere in salute.

La scienza, infatti, è giunta alla conclusione che non è che perdiamo i muscoli perché invecchiamo ma invecchiamo perché iniziamo a perdere massa muscolare. In effetti, alcune ricerche indicano come i muscoli siano in grado di mandare segnali di feedback in funzione del loro grado di utilizzo e forma. Se il muscolo si indebolisce il segnale che viene trasmesso è quello di ridurre la produzione di alcuni ormoni fondamentali per rallentare l'invecchiamento come il testosterone e l'ormone della crescita (GH). Al contrario, una muscolatura forte e allenata sollecita il mantenimento di un certo equilibrio ormonale utile a rallentare i processi degenerativi del corpo.

Affinché un muscolo attivi una risposta anabolica, ossia di crescita e rafforzamento, è necessario che venga stimolato con un carico. Il muscolo non distingue come il carico viene generato e non gli interessa se stai usando manubri, kettlebell, macchine o stai facendo esercizi a corpo libero. Queste sono scelte che riguardano la modalità e la biomeccanica utilizzata ma fintanto che il muscolo sarà sovraccaricato risponderà. Ovviamente, è necessario anche che il muscolo sia nutrito adeguatamente e che il corpo sia nella condizione ormonale corretta. Se, per esempio, sei sotto stress e i livelli

di cortisolo sono eccessivamente alti, sarà sostanzialmente impossibile generare una risposta anabolica e, al contrario, si entrerà in una condizione catabolica in cui il muscolo diventa via via più debole.

La massa muscolare è inoltre fondamentale per mantenere un'adeguata sensibilità insulinica. I recettori dell'insulina sono in particolare a livello dei muscoli e se questi si riducono in termini di massa, si ridurrà anche il numero di recettori e quindi la funzionalità di questo importante ormone. Sappiamo che se si riduce la sensibilità insulinica aumenta la propensione ad accumulare grasso e il rischio di malattie metaboliche tra cui il diabete.

Diventare anziani per molti significa diventare deboli. Ma non deve andare per forza così: sul piano biologico è possibile mantenere la massa muscolare in ottime condizioni anche in tarda età con un allenamento adeguato. Rimanere forti si traduce in maggior autonomia che a sua volta incide sulla sicurezza di sé e sull'autostima: tutti fattori fondamentali per vivere a pieno ogni giorno della nostra vita.

## Resistenza e flessibilità

I MUSCOLI sono importanti ma non bastano. Per essere in forma ci vuole anche resistenza, capacità di lavorare a lungo nel tempo e fiato. Se avessi muscoli ben torniti ma non riuscissi a fare una corsetta o inerpicarti su un sentiero in montagna, non avresti ottenuto un grande successo. La cosiddetta resistenza dipende da vari fattori tra cui la capacità dei polmoni di estrarre ossigeno, quella del cuore e dei vasi di pomparlo verso i muscoli e quella dei mitocondri, le centrali energetiche delle nostre cellule, di usarlo assieme ai nutrienti per produrre energia.

La resistenza in gergo viene detta «cardio» o «aerobica» anche se i due termini non sono precisissimi dal punto di vista scientifico. Questo tipo di attività per anni è stato considerato dalla comunità medico-scientifica come il vero toccasana per la salute, il controllo del peso corporeo e il metabolismo. Anche se oggi sappiamo che anche altre forme di esercizio sono importanti, questa rimane un'attività necessaria nell'ottica di un programma di allenamento completo.

Le opzioni per svolgerla sono molteplici, anche in questo caso, non è importante dal punto di vista del risultato quale scegli: corsa, bici, nuoto, danza, aerobica, camminata, giochi come calcio, tennis, basket, tutti stimolano la capacità di resistenza. Anche in palestra abbiamo un gran numero di opzioni a disposizione: tapis roulant, cyclette, vogatori e altro. Questi esercizi possono essere fatti a ritmo costante o comprendere delle variazioni (nel caso dei giochi di squadra sono implicite) e dalla presenza o meno di cambiamenti di ritmo dipende il rapporto tra intensità e volume.

Un altro aspetto di grande importanza e spesso trascurato è la flessibilità da cui dipendono mobilità e agilità. Un allenamento completo deve prevedere anche questi aspetti che possono essere inseriti come stretching alla fine di una sessione (non all'inizio con i muscoli freddi) oppure come allenamento a sé stante. Alcune attività sono infatti particolarmente adatte a sviluppare flessibilità e mobilità come per esempio lo yoga o il pilates. Questi possono contribuire anche ad allenare la muscolatura anche se il livello di sovraccarico è piuttosto modesto.

## Le tecniche cardiofitness

CREDO che non basterebbe un libro intero per vagliare e valutare i tantissimi metodi di allenamento. La mia esperienza di anni di allenamento e di sport praticato anche a livello agonistico, unita a quella di medico e ai dati scientifici disponibili, mi consentono di esprimermi in merito alle metodologie a mio avviso più efficaci. Te le propongo qui di seguito.

## Lungo a ritmo medio basso

È un tipo di allenamento ovviamente finalizzato a sviluppare la resistenza, ossia la capacità di tenere un certo livello di attività metabolica in modo costante nel tempo.

Considerato il rapporto inversamente proporzionale tra volume e intensità di allenamento, questi allenamenti sono di intensità ridotta e pertanto si devono protrarre per almeno 30-45 minuti consecutivi. Sono ottimi per creare dimestichezza allo sforzo e abituarsi al gesto biomeccanico scelto che può essere diverso (camminata, corsa, bicicletta, vogatore ecc.).

Per usare la metafora del motore, questi allenamenti servono a rendere il corpo più efficiente e a ottimizzare la sua capacità di utilizzare grassi a scopo energetico. Quando l'intensità è bassa i grassi possono essere usati come carburante principale e ciò garantisce una durata potenzialmente molto lunga dello sforzo dal momento che le scorte di grasso sono ingenti anche in una persona magra (1 kg di grasso fornisce 7000 kcal). Tali allenamenti sono utili per chi vuole migliorare la propria resistenza come nel caso di un maratoneta che, nel contesto di un programma di allenamento completo, inserirà anche degli allenamenti a ritmo non elevato ma lunghi.

Un altro esempio è quello della persona che vuole dimagrire: in questo caso si può scegliere di fare l'allenamento a digiuno in modo da stimolare ulteriormente l'uso di grassi depositati ma attenzione: deve essere lungo ma non intenso, altrimenti verranno utilizzati zuccheri e non grassi.

## High Intensity Interval Training (HIIT)

Questi allenamenti sono finalizzati ad aumentare il massimo consumo d'ossigeno ( $VO_2\max$ ), ovvero il volume massimo di ossigeno che un essere umano può consumare durante uno sforzo muscolare. Sono quindi allenamenti fondamentali per migliorare la prestazione in atleti ma anche semplicemente per raggiungere un grado adeguato di fitness.

L'allenamento consiste nell'alternanza di una fase a intensità massima e una di recupero. Ovviamente, siccome l'intensità complessiva è alta, il volume sarà ridotto e quindi sono allenamenti veloci e preferiti da chi ha poco tempo a disposizione. È importante tenere presente che la variabile fondamentale è la differenza tra la fase massimale e quella di recupero: la prima deve essere davvero massimale e la seconda davvero di recupero! In genere si alternano 60 secondi alla massima intensità e 2 minuti circa di recupero e si può usare qualsiasi attività come la corsa, la bici, la bici da spinning, il nuoto o anche dei circuiti in palestra, ricordandosi però che si tratta di protocolli di cardiofitness e non di sviluppo muscolare.

## Protocollo Tabata

È una particolare forma di allenamento HIIT ideato dal dottor Izumi Tabata che consiste nell'eseguire in modo alternato 20 secondi alla massima capacità seguiti da 10 secondi di recupero il tutto ripetuto senza interruzioni per 7-8 cicli. L'intero allenamento, nella sua versione originale, dura solo 4 minuti ma è in grado di apportare significativi miglioramenti sia sulla capacità aerobica sia su quella anaerobica. Negli anni molti altri protocolli sono stati validati da dati scientifici (i ricercatori Zibala, Zuniga, Vollard hanno testato specifici protocolli ad alta intensità).

Gli allenamenti ad alta intensità sono in grado di produrre ottimi risultati nel dimagrimento perché incentivano il consumo di calorie nelle ventiquattro ore successive all'allenamento dovuto al consumo di ossigeno che rimane elevato (il meccanismo viene detto EPOC, *Excess Post-Exercise Oxygen Consumption*).

Per il Tabata si possono utilizzare varie forme di esercizio. Oggi esistono dei protocolli Tabata modificati che contemplano circuiti in palestra o l'uso di kettlebell. Anche in questo caso però va sottolineato che si tratta di un allenamento nato per il cardiofitness. Ogni allenamento tipo HIIT (compreso il Tabata) ha un effetto importante sul sistema ormonale. Per via dell'intensità elevata e della durata breve, pur essendo un allenamento di cardiofitness, stimola il sistema endocrino in modo simile a un allenamento di forza con aumento del testosterone e dell'ormone della crescita e quindi un effetto positivo sulla composizione corporea e sulla risposta anabolica del corpo, cosa non scontata negli allenamenti invece di lunga durata.



## Le tecniche di allenamento muscolare più efficaci

ANCHE in questo caso ci vorrebbe una corposa trattazione per essere esaustivi riguardo alle diverse tipologie di allenamenti muscolari. Ho selezionato quindi le tecniche di allenamento che reputo più valide sulla base della mia esperienza e delle basi scientifiche su cui si fondano.

## Peripheral Heart Training (PHT)

È una forma di allenamento muscolare più vicino al cardiofitness (così come l'allenamento HIIT è una forma di cardiofitness più vicina all'allenamento muscolare). Il metodo è nato nel tentativo di creare allenamenti muscolari che favorissero il dimagrimento ma conservassero la massa muscolare cosa fondamentale per il mantenimento di un metabolismo basale adeguato. L'idea è di fare un allenamento con i pesi a circuito con carichi e ripetizioni medi, a ritmo sostenuto alternando distretti muscolari tra loro lontani (per esempio gambe e pettorali) in modo da aumentare al massimo la circolazione sanguigna. Ciò dovrebbe mettere in gioco anche i depositi di grasso localizzati che sono più difficili da smaltire.

## German Volume Training (GVT)

È un allenamento particolarmente utile per lo sviluppo della massa muscolare e per la forza. Prevede di effettuare alcuni esercizi basilari (come, per esempio, la panca piana, le trazioni alla sbarra o lo squat) ed eseguire 10 serie da 10 ripetizioni ciascuna limitandosi a un solo esercizio per gruppo muscolare. Il fatto di concentrare tutto il lavoro in un unico esercizio fa sì che gruppi specifici di fibre muscolari vengano stimolati molto intensamente. Il carico va selezionato in modo tale da essere certi di riuscire a completare il lavoro in modo preciso. Per questo motivo occorre fare dei tentativi con i carichi e scegliere in modo accurato gli esercizi.

## Time Under Tension (TUT)

Il tempo sotto tensione definisce per quanto tempo, durante una serie, il muscolo è mantenuto in tensione. Non si tratta quindi di un metodo di allenamento vero e proprio ma di una tecnica per aumentare l'intensità dell'allenamento. Il concetto che va compreso è che il lavoro meccanico (alzare il peso) non corrisponde necessariamente al lavoro muscolare (livello di contrazione che genera la risposta di adattamento). Un peso si può sollevare per esempio aiutandosi con una spinta e questo porterà però a una riduzione del lavoro muscolare.

Considerare il TUT significa calibrare la tecnica, il numero di ripetizioni e la velocità di esecuzione dell'esercizio in modo da massimizzare il lavoro muscolare anche a scapito di quello meccanico. Per ottimizzare la risposta muscolare in termini di massa sviluppata, idealmente durante una serie il muscolo dovrebbe rimanere in tensione tra i 30 e i 60 secondi. Per il non atleta è sufficiente tenere presente che eseguire le ripetizioni più lentamente e con una tecnica migliore crea una risposta muscolare molto più efficace che usare carichi maggiori con tecnica di esecuzione meno controllata.

Lunedì	cardio: bici o corsa a ritmo costante	45 minuti
Martedì	palestra: spalle, bicipiti, tricipiti, addominali	max 60 minuti
Mercoledì	cardio: variazioni di ritmo	30 minuti
Giovedì	palestra: pettorali, dorsali, addominali	max 60 minuti
Venerdì	palestra: gambe, addominali	max 60 minuti
Sabato o domenica	cardio: bici lungo	2-3 ore

## L'importanza del recupero e dell'equilibrio ormonale

Il tema dell'allenamento e della risposta dell'organismo agli stimoli esterni è tanto affascinante quanto complesso. Non è lo scopo di questo libro essere esaustivo e completo in questo senso. Il mio interesse è esclusivamente quello di darti tutti gli strumenti necessari per svoltare pagina e iniziare a vivere a pieno.

Quando si parla di allenamento fisico ci si dimentica troppo spesso di un aspetto: non è durante lo sforzo che si ottengono i benefici ma dopo, quando ci si riposa. L'attività fisica è infatti un agente stressante che di per sé causa una risposta d'emergenza nel corpo del tutto simile a quella che si manifesta di fronte ad altre cause di stress. Mentre siamo sotto sforzo aumenta il cortisolo e il corpo consuma energia per produrre lavoro. Solo se l'affaticamento è seguito da un adeguato recupero si innesca la risposta anabolica che ricostruisce i tessuti danneggiati rendendoli più forti di prima.

A mano a mano che lo sforzo si allontana nel tempo cala il cortisolo e aumentano i due ormoni anabolici per eccellenza: il testosterone e l'ormone della crescita.

Ma cosa permette questo cambiamento metabolico? Il consumo di cibo.

Del resto, nel nostro passato ancestrale, lo sforzo era per definizione svolto per cacciare e quindi per procurarsi quel cibo che permetteva il vero recupero. L'ingestione di cibo stimola il pancreas a produrre insulina e questa ha un'azione di facilitazione dell'entrata di nutrienti nei muscoli. Se ciò non avviene, il rischio è che la condizione di stress si protragga e sia controproducente nell'ottica di migliorare salute e livello di fitness. Quindi, dopo uno sforzo intenso, è importante mangiare per innescare la corretta risposta metabolica e ormonale.

Ma cosa va mangiato?

La cosa più importante è assumere proteine che forniscono gli amminoacidi necessari al muscolo per ripararsi. Quelle alimentari sono però di lento assorbimento e diventerebbero disponibili quando ormai la loro mancanza si è già fatta sentire. In questo caso sono fondamentali gli integratori di proteine isolate del siero del latte che vengono assorbite facilmente o un integratore di HMB come descritto in precedenza. La quantità

di 15-30 g dopo un allenamento intenso sono davvero utili per far attivare la fase di recupero nel migliore dei modi. Abbiamo detto che l'insulina è un fattore importante in questo contesto e sappiamo che zuccheri e carboidrati ne stimolano la produzione. È quindi consigliabile assumerli nel post-allenamento? Sicuramente meglio assumerli dopo uno sforzo piuttosto che a riposo la sera tardi davanti alla televisione. Tuttavia, l'insulina è un'arma a doppio taglio: se aumenta troppo favorisce l'accumulo di grasso e non il miglioramento della massa muscolare. Se quindi c'è qualche problema di sovrappeso conviene limitarsi alle proteine.

Un altro aspetto importante è l'alternanza tra allenamento e recupero. In gergo si parla di «periodizzazione» o «ciclizzazione» per descrivere la scienza del dosare in modo corretto carico di lavoro e tempi di recupero. Senza addentrarci in dettagli tecnici, è necessario però sottolineare che non bisogna allenare gli stessi sistemi metabolici in giorni consecutivi. Non è corretto, quindi, fare allenamenti di resistenza senza recupero così come non si devono affrontare quelli di forza o allenamenti per l'ipertrofia degli stessi muscoli in giorni consecutivi. Se si alternano, però, tipologia di stimoli e distretti coinvolti allora possiamo anche allenarci tutti i giorni (o perfino più volte al giorno) avendo l'accortezza di lasciare comunque dei giorni di totale recupero di tanto in tanto.

Ma c'è un altro aspetto di fondamentale importanza: il sonno. Un sonno sufficiente e qualitativamente buono è essenziale per il recupero di corpo e mente. In media sono necessarie circa 8 ore di sonno per un riposo completo che consente di non accumulare fatica. Agli atleti possono essere necessarie anche 10 ore per far sì che vengano mantenuti elevati i livelli di prestazione senza incorrere in problemi fisici o emotivi. Questi ultimi sono il primo campanello d'allarme. Tutti abbiamo sperimentato quanto più irritabili siamo quando abbiamo dormito poco o male. E il problema si protrae se la condizione emotiva si cronicizza e finisce con il rovinare anche le nostre relazioni. Piano piano poi subentra un abbassamento del tono dell'umore che può sfociare in una vera e propria depressione che diventa un ostacolo per un'adeguata qualità della vita e per prestazioni ottimali. Il sonno è anche fondamentale sul piano metabolico e ormonale in quanto, durante la notte, vengono riparati i danni cellulari che si accumulano di giorno e vengono secreti quegli ormoni che permettono la rigenerazione dei tessuti tra cui l'ormone della crescita.

*Lavoro interiore*

## Lo stress: una difesa antica

QUANTE volte hai detto o hai sentito dire da amici e famigliari: «Che stress!»?

Oggi è quasi scontato considerarsi sotto stress e a volte sembra perfino superfluo parlarne, come se fosse del tutto normale e non potessimo farci nulla per evitarlo. Ma cos'è esattamente lo stress e come mai ci fa così male?

Per rispondere a questa domanda occorre partire da lontano. Ogni organismo vivente ha sviluppato diversi meccanismi di gestione del pericolo e degli attacchi esterni. Si tratta di risposte standardizzate di difesa immediata che mettono l'essere vivente nelle condizioni di avere maggiori chance di sopravvivenza. Tali meccanismi si manifestano a vari livelli e nelle diverse strutture dell'organismo. Se prendiamo in considerazione gli organismi più semplici o le nostre singole cellule, scopriamo che sotto stress producono proteine che aiutano a riparare immediatamente i danni che si stanno accumulando (vengono dette HSP, *Heat Shock Proteins*). Quando studiamo organismi più complessi scopriamo che non solo le cellule reagiscono allo stress ma anche i tessuti, gli organi, i sistemi come quello neuroendocrino e metabolico e perfino la psiche.

Quindi di fronte a un agente esterno che mette in pericolo la sopravvivenza di un organismo, si innesca una risposta generica di protezione che è più o meno articolata a seconda della complessità dell'organismo stesso.

Hans Selye, il medico austriaco naturalizzato canadese che per primo ha chiarito i meccanismi della risposta da stress, nel 1936 ha definito questa risposta a un agente stressante sindrome generale di adattamento (SGA).

Non c'è dubbio che la risposta da stress sia protettiva e fondamentale per la sopravvivenza, altrimenti non sarebbe stata selezionata nel corso dell'evoluzione e non sarebbe presente in modo così trasversale in ogni essere vivente. Ma allora dove sta il problema?

Come per qualsiasi fenomeno legato alla storia evolutiva, il risultato dipende da un'interazione, o meglio da un adattamento del mondo interno a quello esterno. Le caratteristiche fisiologiche sono la conseguenza di milioni di anni di esposizione a determinate condizioni ambientali che non sono necessariamente quelle in cui ci troviamo oggi. Per esempio, tendiamo a ingrassare perché siamo stati programmati per accumulare grasso vista la



scarsità di cibo che caratterizzava l'ambiente naturale. Nel caso dello stress, abbiamo sviluppato una risposta fisiologica potente che ci permetteva di affrontare i molti pericoli di un mondo selvaggio (predatori, mancanza di cibo e di riparo). In effetti, la risposta da stress in senso lato mette a disposizione una serie di «risorse» finalizzate al combattimento e alla fuga. L'aumento della frequenza cardiaca e della pressione arteriosa, la produzione di cortisolo e adrenalina, la contrazione dei muscoli, la focalizzazione dell'attenzione sullo specifico pericolo, sono tutti fattori che ci rendono più abili a reagire nell'immediato alla situazione.

Ma l'uomo, nel corso della sua storia evolutiva, si è creato un destino ben diverso rispetto a quello degli altri animali. Noi, come specie, siamo stati capaci di trasformare radicalmente il nostro ambiente, ma non ci siamo resi conto di una cosa: l'organismo è rimasto tale e quale. Le esigenze e le risposte del nostro corpo e in parte della nostra psiche sono quelle di un uomo preistorico.

I ricercatori chiamano questo fenomeno «discordanza evolutiva»: quando l'ambiente di vita cambia a velocità superiore a quella di adattamento genetico subentrano dei disadattamenti. Questo è proprio quello che è accaduto a noi a vari livelli. Biologicamente ancora antichi (ci vogliono milioni di anni per incamerare mutazioni genetiche), ci siamo creati un mondo comodo ma non del tutto compatibile con la nostra biologia.

Tornando allo stress, oggi non è più la tigre dai denti a sciabola a preoccuparci ma magari il datore di lavoro o il traffico che incontriamo ogni volta che ci mettiamo in auto. Eppure, davanti all'agente stressante la reazione è sempre la stessa: ci prepariamo a scappare o a combattere. Il problema è che nessuna delle due cose accade e le risorse ormonali e metaboliche messe a disposizione diventano un boomerang che ci danneggia.

## Stress acuto e stress cronico

Il corpo è programmato per dare vita a una risposta immediata a un agente stressante acuto. In pratica il sistema neuroendocrino funziona come l'allarme dell'antifurto: suona se qualcuno entra forzando porte o finestre. Ma che cosa accadrebbe se invece scattasse per ogni gatto che passa o per un po' di vento? Farebbe impazzire noi e i nostri vicini. Con lo stress succede la stessa cosa. Il meccanismo è pensato per un mondo fatto di silenzio e quiete interrotti di tanto in tanto da un pericolo intenso, acuto, come accade per esempio quando si è attaccati da un animale feroce.

Oggi per la maggior parte di noi i pericoli fisici sono scomparsi ma siamo attorniti da fattori che interpretiamo come pericoli sul piano psicologico, da disagi che attivano la risposta da stress, da ostacoli che interferiscono con la biologia. Siamo circondati da piccoli fastidi che però interpretiamo come veri e propri pericoli per via del nostro sistema antico e poco adatto alla modernità.

Una risposta che è fisiologica quando è acuta si trasforma in patologica e diventa cronica. Infatti, l'attivazione cronica dei meccanismi dello stress porta a una serie di conseguenze piuttosto gravi:

- ipertensione, tachicardia e malattie cardiache;
- ansia e depressione;
- insonnia e stanchezza;
- disturbi digestivi e intestinali;
- irregolarità mestruali;
- impotenza;
- tensioni muscolari e dolori;
- immunodepressione;
- perdita di memoria e di concentrazione.

Quando lo stress diventa cronico il nostro organismo ne risente come se i giri eccessivi del motore comportassero un logorio interno. Il cortisolo, per esempio, se rimane alto in modo continuativo crea numerosi danni: riduce la massa muscolare, fa impennare la glicemia, facilita l'accumulo di grasso,

favorisce l'insulino-resistenza, indebolisce la memoria danneggiando alcune zone del cervello (ippocampo), aumenta la pressione arteriosa, interferisce con il ciclo del sonno. Una sola risposta alterata produce effetti negativi a vari livelli.

Per questo è importante capire la differenza tra acuto e cronico. Non è la risposta da stress il problema ma la percezione che abbiamo del mondo che trasforma in «pericoli» una serie di situazioni che incontriamo quotidianamente. Non possiamo cambiare la biologia ma possiamo intervenire sui fattori scatenanti ridefinendo le nostre percezioni.

## Ipervigilanza e iposoddisfazione

SECONDO alcune ricerche, lo stress che caratterizza l'età moderna è sostenuto da una combinazione di due fattori: uno stato di ipervigilanza e una condizione cronica di iposoddisfazione. In pratica significa che siamo tesi e preoccupati e poco soddisfatti per un'ampia parte della nostra vita che per essere soddisfacente dovrebbe invece procedere in condizioni di ipovigilanza e ipersoddisfazione.

Sembra assurdo affermare che la vita in tempi antichi fosse meno pericolosa e più soddisfacente di quella odierna ma le cose stanno proprio così. Il livello di appagamento dipende dal rapporto tra aspettative e realtà. Oggi le nostre aspettative del tutto fuori controllo ci portano a essere perennemente insoddisfatti, distratti nei confronti delle piccole cose quotidiane che potrebbero darci piacere e sempre alla ricerca di chissà quale felicità da raggiungere un giorno, nel futuro. Essere proiettati fuori dal «qui e ora» non ci fa godere del momento contingente.

In fondo un tempo le regole erano poche e chiare e la vita si svolgeva nel contesto di situazioni largamente determinate dalle leggi della natura. Le persone con cui ogni individuo interagiva erano in larga misura membri della famiglia o della tribù e quindi i pericoli di rado venivano da altri esseri umani.

Oggi in un mondo sovraffollato e pieno di tensioni sociali, la maggior parte delle paure nascono in riferimento ai nostri consimili. Anche se le condizioni antiche ci sembrano così lontane, sono state delle costanti per milioni di anni e proprio per questo hanno plasmato non solo la fisiologia ma anche i nostri comportamenti. Una volta le condizioni di vita erano dure e difficili ma prevedibili. Oggi è proprio l'incertezza a portarci a un'eccessiva vigilanza. Un tempo arrivare alla fine della giornata, mangiare, scaldarsi con il fuoco erano fonti di profonda soddisfazione mentre oggi, in Occidente, diamo tutto per scontato pertanto nulla ci soddisfa davvero.

Poiché l'appagamento dipende dal rapporto tra aspettative e realtà è chiaro che avere aspettative fuori controllo porta per forza a una progressiva insoddisfazione. Il mondo moderno ci ha indubbiamente arrecato numerosi vantaggi ma ha anche dato vita a una miscela esplosiva che deriva da una profonda discrepanza tra le caratteristiche dell'essere umano e la realtà in cui

ci troviamo immersi.

Ma se la situazione sta davvero così perché l'uomo moderno in media vive molto più a lungo?

Questa è una domanda tipica che molti si pongono quando si parla di evoluzione. La risposta superficiale sostiene che oggi si sta molto meglio che in passato, che siamo più sani e più forti e perciò la nostra esistenza si è molto allungata. Anche se può sembrare strano le cose non stanno esattamente così.

Prima di tutto le persone longeve ci sono sempre state ma la forte incidenza della mortalità infantile riduceva drasticamente le chance di raggiungere la vecchiaia. Inoltre, si aggiungeva l'enorme mortalità dovuta a traumi e infezioni. Oggi viviamo più a lungo non perché siamo più forti e meglio adattati ma perché siamo molto più tutelati e protetti dalle cure igieniche e dalla medicina. Basta pensare al notevole calo della mortalità infantile nei Paesi occidentali. Ovviamente è un'enorme conquista che per un lungo periodo ci ha fatto pensare che il nostro percorso di civilizzazione portasse solo vantaggi. Ora sappiamo invece che abbiamo sfruttato al massimo i benefici e iniziamo a subire le conseguenze negative di un «eccesso di civilizzazione». Del resto, pensaci un attimo: se fossi proiettato con una macchina del tempo a 200.000 anni fa quanto sopravvivresti? Anche il più allenato di noi avrebbe i giorni se non le ore contate!

La maggior parte delle patologie croniche tipiche del mondo moderno si può spiegare come la conseguenza di una discrepanza tra le esigenze biologiche e lo stile di vita che ci siamo creati. I ricercatori le chiamano «malattie da civilizzazione» e stimano che da esse dipendano circa il 75 per cento delle morti nel mondo occidentale.

La buona notizia è che per continuare a sfruttare i benefici della civilizzazione evitandone i danni non occorre vivere come i cavernicoli. Il metodo suggerito in questo libro ha proprio lo scopo di mandare i segnali corretti ai tuoi geni in modo da ottimizzare la risposta epigenetica.

Poche cose fatte bene sul piano fisico ed emotivo possono fare un'enorme differenza. Anche in relazione allo stress, come vedremo, non è necessario trasformare la propria esistenza per ridurre l'impatto negativo che esso ha sulla salute.

## L'importanza del controllo

TUTTI lo abbiamo sperimentato: quando subiamo una determinata situazione essa pesa molto di più di quando siamo noi a sceglierla. Una delle caratteristiche che distingue gli effetti dello stress in positivi o negativi è proprio il senso di controllo che la persona avverte in quella circostanza. Infatti, l'esposizione a un agente stressante non sempre produce risposte negative, anzi può anche essere il motore del cambiamento. I ricercatori suddividono lo stress in eustress (stress buono) e distress (stress cattivo) proprio in funzione del contesto in cui ci si trova e della durata della risposta.

Esporsi volontariamente a uno stress, come nel caso di un atleta o di un manager, e decidere di farlo perché si intravede un vantaggio oltre alla fatica ha degli effetti molto diversi rispetto al subire uno stress senza possibilità di sottrarsi e senza scorgerne alcun beneficio. Anche se sembra paradossale, il senso di controllo è più basso oggi di un tempo. La vita primitiva era scandita da una scarsa varietà di eventi. Anche i grandi pericoli erano prevedibili nel senso che si sapeva che c'erano e che potevano colpire ma erano più o meno sempre gli stessi e di tipo naturale. Non esisteva un lavoro specifico ma tutti erano impegnati nella missione comune di sopravvivere.

Oggi viviamo nell'illusione di sicurezza che viene però costantemente messa in dubbio da paure per cose che sono in larga misura fuori dal nostro controllo (terroristi, criminali, incidenti, catastrofi, molestatori, colleghi o capi troppo esigenti). Lavoriamo in contesti che spesso non ci appagano e non ci rappresentano e perdiamo così di vista il significato autentico dell'esistenza. Siamo spesso soggetti a decisioni e cambiamenti che subiamo senza aver voce in capitolo (un licenziamento, il cambiamento di un regolamento, un nuovo capo, l'aumento delle tasse sono solo alcuni esempi) e quindi nel complesso siamo meno liberi di un tempo e sicuramente abbiamo un minor controllo sulla nostra esistenza.

I limiti imposti ai nostri antenati erano in larga misura naturali e pertanto più facili da accettare; quelli che circondano e schiacciano l'uomo moderno sono artificiali, creati da altri, dalla società e, in un certo senso, da noi stessi.

Dipendiamo da tecnici di ogni genere (il medico, il commercialista, l'avvocato, l'idraulico, il panettiere ecc.) e da mille fattori esterni rispetto a

quando c'erano solo l'individuo e la sua tribù.

La civilizzazione e lo sviluppo di società sempre più complesse ci hanno costretto a scendere a un certo numero di compromessi che si fanno sentire a livello dello stress che accumuliamo nel tempo. La cronicità delle situazioni che non ci aggradano è ben diversa dalla sporadicità dei pericoli che caratterizzavano le giornate dei nostri antenati.

Per questo risulta fondamentale costruire un percorso di vita che ti permetta di assumere maggiore controllo, di garantirti un livello adeguato di soddisfazione e realizzazione. Ecco qui alcuni approcci pratici:

1. Un primo passo è quello di essere sufficientemente riposato. Più stanco sei e più ti senti minacciato e sotto pressione. Anche per questo motivo dormire bene contribuisce a farti vivere meglio.
2. Un altro aspetto importante è quello di decidere tu quando prendere visione di giornali, siti di notizie, telegiornali ed evitare ogni forma di informazione invasiva e non ricercata. I media sono spesso propagatori di terrorismo psicologico e in genere si è molto più sensibili alle notizie negative rispetto a quelle positive.
3. È impossibile percepire un buon livello di controllo quando sei oberato da impegni di ogni genere. Imparare a dire di no significa non solo liberare tempo ma soprattutto svuotare la testa, il che si traduce in maggior energia e concentrazione per affrontare i problemi che contano. Nel tempo hai accumulato una lunga serie di impegni per paura di ferire qualcuno o di apparire poco disponibile. Per vivere a pieno devi imparare a concentrarti sulle poche cose davvero importanti e avere il coraggio di abbandonare le zavorre che ti impediscono di decollare. Per compiere questo passo occorre gestire il senso di colpa concentrandoti sull'idea che non si tratta di egoismo ma di volontà di dare il massimo invece di disperdere le tue energie in mille differenti rivoli.
4. Vedere tutto come una scelta è un altro cambiamento di prospettiva che ti permette di riappropriarti del controllo. In molti casi puoi provare a cambiare la prospettiva e guardare alla realtà in modo più favorevole. Per esempio, quando sei bloccato nel traffico e ti lamenti, in fondo anche tu contribuisce a formarlo e sei causa di stress per gli altri. Sei tu ad aver scelto di affrontare quel tragitto in auto e, consapevole di questo, puoi anche trasformarlo in un momento utile magari ascoltando un podcast o un audiolibro oppure chiamando un amico che non senti da tempo. Ogni situazione può essere reinterpretata a tuo favore se ti permetti di farlo.
5. Infine, è necessaria un'attenzione particolare verso un errore che in molti commettono: devi smetterla di cercare di controllare la realtà esterna e

gli altri e devi invece concentrarti su te stesso, intervenendo sulle tue interpretazioni e reazioni. Questo è uno dei principali segreti di chi gestisce in modo positivo lo stress: impiega le energie per rendere la propria realtà interiore il più adatta possibile a far fronte a quella esteriore. Chi subisce invece tenta di fare il contrario, ossia di controllare l'esterno e renderlo più simile a ciò che desidera e in questo modo il più delle volte fallisce.

L'esposizione a un numero enorme di agenti stressanti è purtroppo una caratteristica della vita moderna. Da quando esci di casa la mattina a quando chiudi gli occhi alla sera incontri una miriade di fattori che possono contribuire a fare scattare nel tuo organismo la risposta da stress. Molto di questo però non è legato ai fattori reali ma piuttosto alle tue interpretazioni della realtà. E proprio da una trasformazione di queste ultime che può nascere una linea di difesa fenomenale allo stress cronico.



## Iniziare a meditare

LA meditazione è una delle pratiche chiave che può cambiare la vita di una persona sotto vari aspetti. In molti oggi si interessano alla meditazione e non viene più percepita come un'astrusa dottrina orientale o New Age, ma piuttosto come una disciplina concreta che migliora davvero la nostra esistenza. Per tante persone però rimane comunque difficile capire che cosa significa meditare, come si comincia e cosa si può sperare di ottenere. Online puoi trovare un corso che ho sviluppato insieme a mia moglie Sonja, finalizzato proprio a insegnarti passo dopo passo come iniziare a meditare ([www.filippo-ongaro.com/corsi/](http://www.filippo-ongaro.com/corsi/)).

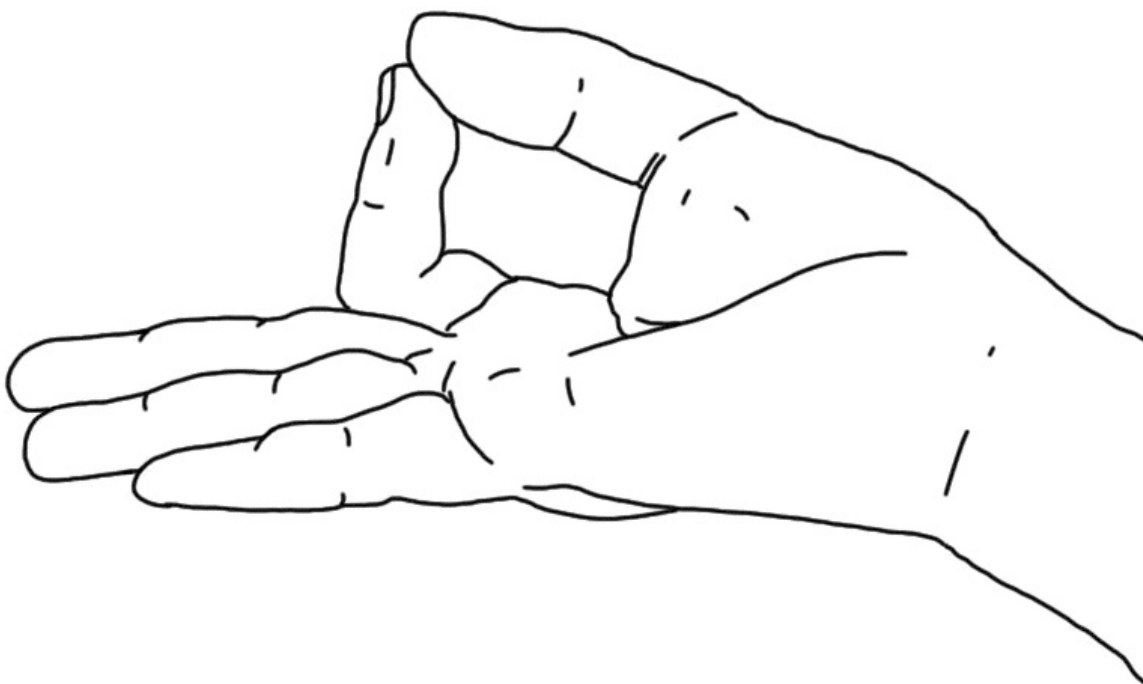
Possiamo definire la meditazione come la pratica di focalizzarsi su un singolo dettaglio, rispetto alle continue sollecitazioni e cambiamenti a cui è sottoposta la nostra mente nella vita di tutti i giorni. Durante la meditazione la concentrazione può essere rivolta verso il proprio respiro, le diverse sensazioni corporee o una formula mistica chiamata «mantra».

In altre parole, meditare significa eliminare i pensieri distraenti, il rumore di fondo del nostro cervello e porre l'attenzione in modo completo e totale sull'istante presente. La meditazione è una tecnica precisa con radici molto antiche che permette di raggiungere uno stato di consapevolezza più profondo e molto diverso da quello in cui siamo da svegli o durante il sonno. Oggi la meditazione non è più considerata una pratica spirituale o religiosa ma una vera e propria scienza tanto che negli ultimi decenni sono stati pubblicati numerosi studi scientifici sui suoi effetti, alcuni dei quali basati sui risultati forniti da esami effettuati con tecnologie sofisticate come la risonanza magnetica funzionale che permette di osservare i cambiamenti di attività delle varie aree del cervello. In un mondo in cui siamo stati abituati a rivolgerci all'esterno, diventa sempre più urgente sviluppare una maggiore capacità di guardare il nostro mondo interiore per coltivare pace, serenità e armonia. In questo senso la meditazione è una pratica che permette di raggiungere un livello di calma che non potrà mai essere garantito da fattori esterni e che ti permette di interagire meglio con la realtà del mondo.

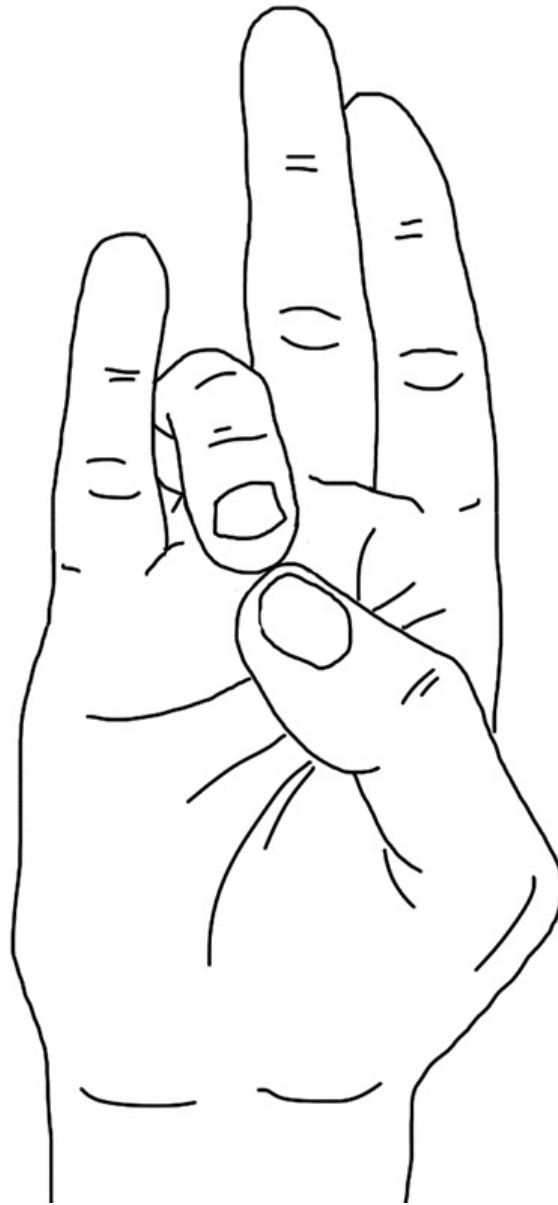
Si tratta di creare uno spazio interiore che assomiglia all'occhio di un ciclone, una zona che rimane calma anche quando attorno imperversa la

tempesta. Una zona dove vogliamo ritornare e rifugiarci per recuperare energie dalle fatiche della vita.

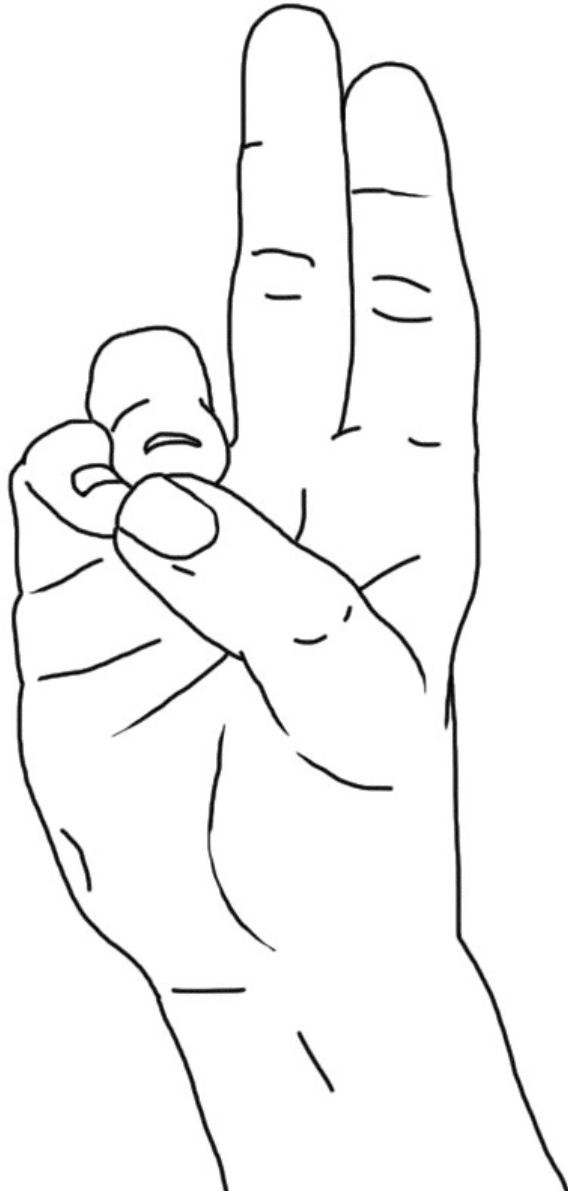
Il primo passo è quello di abituarsi all'immobilità e al silenzio, cosa non facile in un mondo frenetico come il nostro. Ci vorrebbe un libro intero per descrivere le varie posizioni del corpo (*asana*), derivate in particolare dallo yoga, e delle mani (*mudra*). Ci sono molti testi dove queste informazioni sono spiegate diffusamente. La cosa che conta è trovare un posto appartato e silenzioso, sedersi sul pavimento con un cuscino (esistono anche cuscini o sgabelli da meditazione), oppure su una sedia con la schiena dritta e gli occhi chiusi. Le mani possono essere tenute in varie posizioni: ciascuna è in grado di portare benefici fisici e a livello energetico.



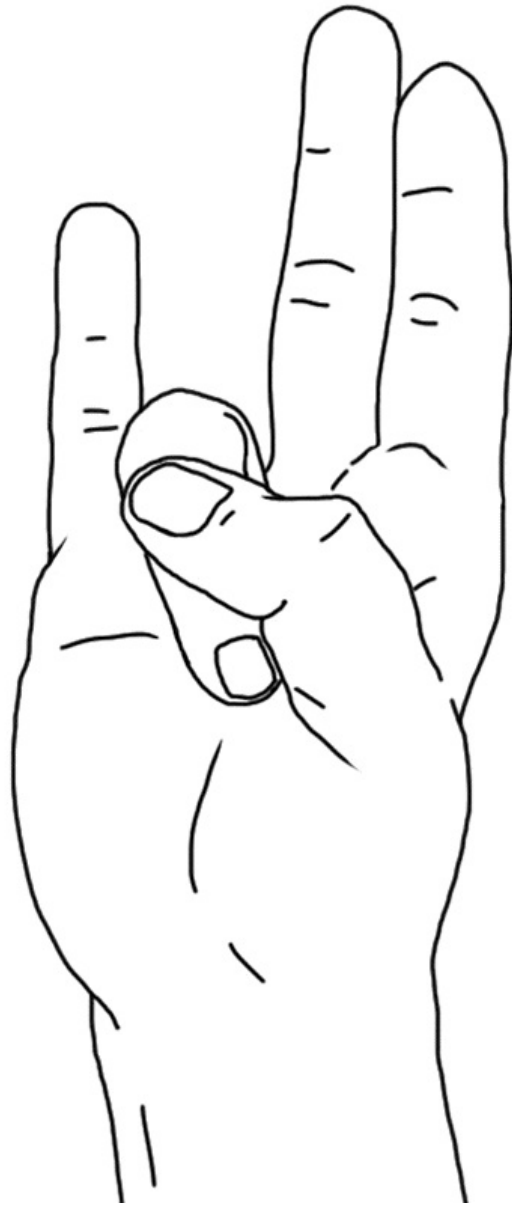
**Gyan mudra:** la posizione della conoscenza e della saggezza utile per aumentare la concentrazione, ridurre lo stress e l'ansia.



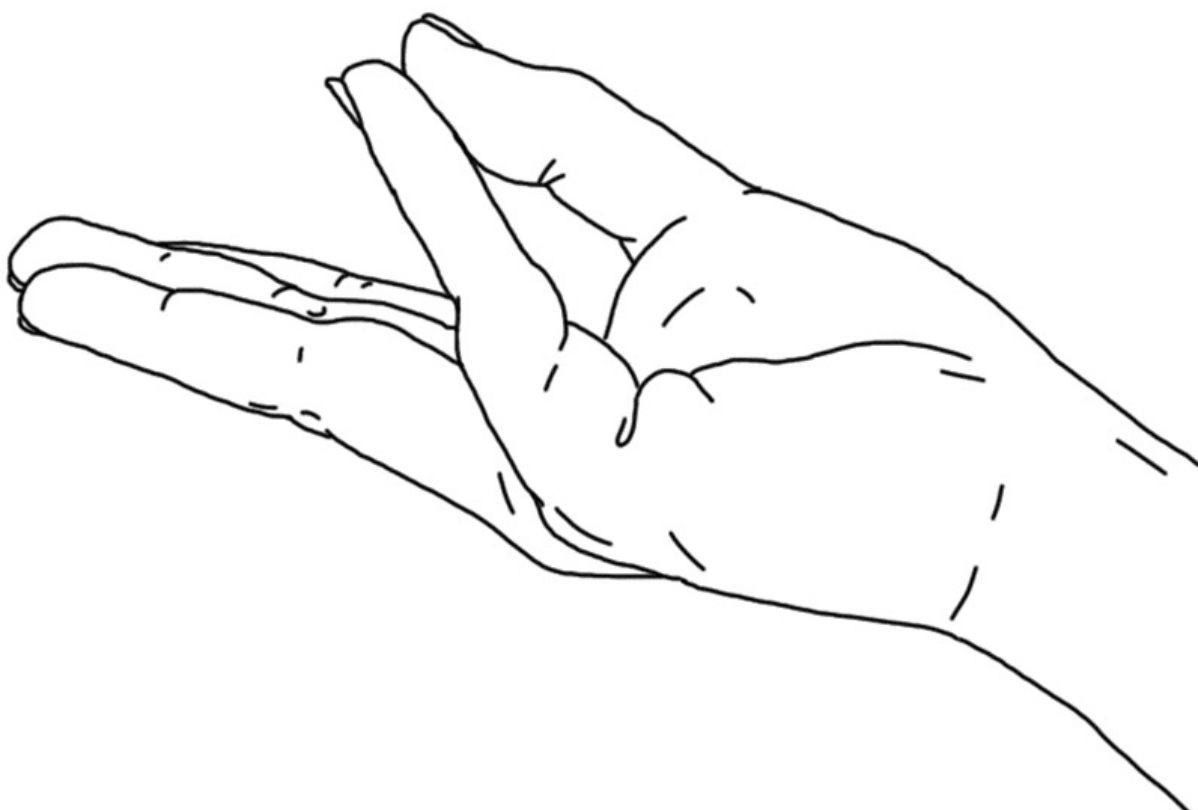
***Prithvi mudra***: il gesto della terra per dare maggior stabilità e forza.



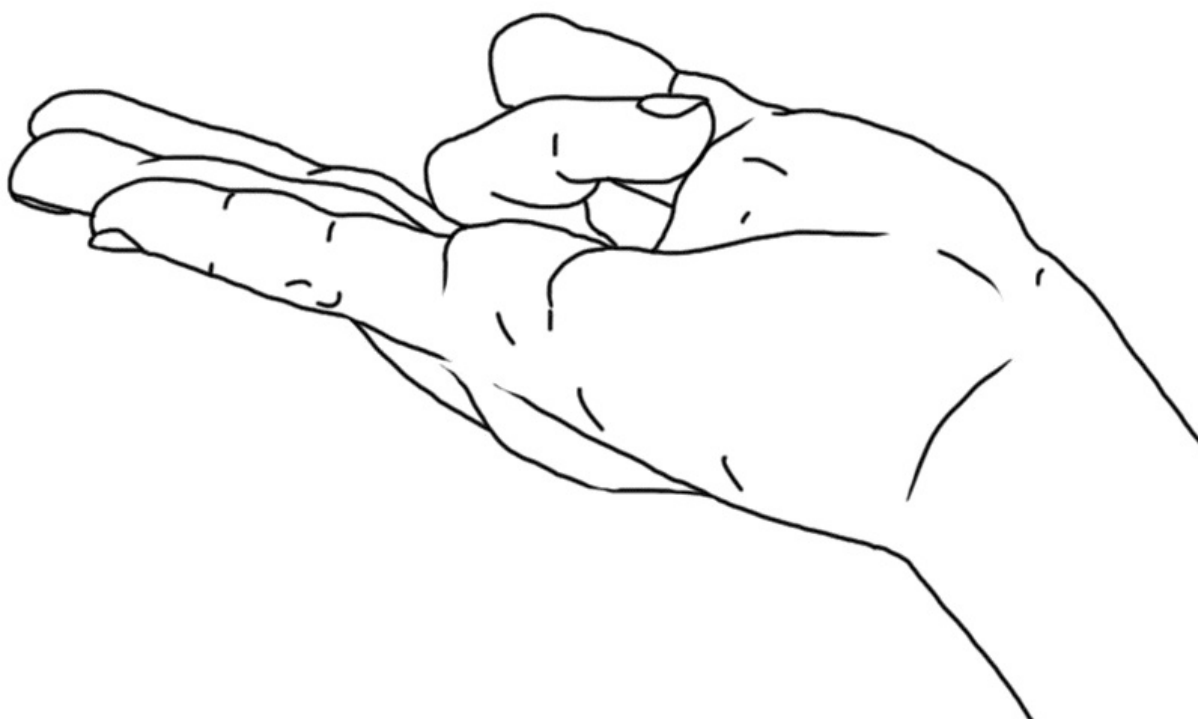
**Prana mudra:** il gesto della vita per riattivare la vitalità e l'energia interiore (detto *chi* o *qui*).



***Surya mudra***: la posizione del fuoco per attivare il metabolismo.



*Varun mudra*: la posizione dell'acqua per riequilibrare l'organismo e prevenire le malattie.



*Vayu mudra*: la posizione dell'aria per ridurre la sensazione di pressione e aumentare la percezione di libertà.

La cosa che conta di più è che il tuo corpo sia rilassato, comodo ma non al punto da addormentarti, ecco perché tenere la schiena ben dritta aiuta. Meditare vuol dire lasciare andare, smettere di esercitare forza e questo deve prima di tutto manifestarsi nella posizione scelta.

Quando il corpo è rilassato, concentrati sul tuo respiro, nota il movimento dei polmoni e del diaframma e inizia a respirare senza dilatare il torace ma la pancia. La respirazione addominale o diaframmatica è fondamentale perché attiva il nervo vago che è il principale nervo del sistema nervoso parasimpatico. Questo è il primo passo verso un abbassamento della tensione. Non sforzarti e prova invece a lasciare che il respiro sia spontaneo.

In questo frangente la mente tenderà a distrarsi, ti chiederai se stai facendo giusto, sentirai alcuni muscoli che si irrigidiscono. È tutto normale. Non giudicare e non sforzare. I pensieri entrano e tu lasciali uscire di nuovo riportando la tua attenzione sul respiro. A mano a mano che fai pratica potrai focalizzarti oltre il respiro: su altre sensazioni corporee, su una parola o una frase con un significato profondo per te o perfino tenere gli occhi aperti e, per esempio, concentrarti sulla fiamma di una candela.

Nell'immobilità e nel silenzio piano piano ritrovi la pace interiore, non ti interessa più reagire in modo immediato ai pensieri e alle percezioni, impari invece a lasciarli scorrere via come una foglia portata dall'acqua di un fiume. Le circostanze esteriori, i pensieri e le preoccupazioni diventano meno pressanti e la tua serenità non dipenderà più da cosa accade. Diventi un osservatore più distaccato dalla realtà e con il tempo questo diverrà un atteggiamento che adatterai nella vita di tutti i giorni.

Occorre avere pazienza perché per molto tempo ti sembrerà non accadere nulla e che non ci siano effetti. Ma non è così. Anche le antiche tradizioni sostengono che ci vuole tempo perché il cambiamento avvenga ed è necessario che nuove impressioni (*samskara*) si depositino nel subconscio.

Nel tempo si acquisisce una maggior padronanza della mente spegnendo quel rumore di fondo continuo che ci rende meno capaci e più paurosi. Sul piano neurologico la meditazione crea dei mutamenti profondi in virtù dei meccanismi della neuroplasticità. In prima istanza cambiano le onde cerebrali e parti del cervello entrano in uno stato di prevalenza di onde theta che sono caratteristiche di una condizione di calma e concentrazione diversa da quella del sonno dove invece prevalgono le onde delta. In parallelo emergono in alcune zone del cervello onde alfa che sono tipiche degli stati di riposo da svegli. Allo stesso tempo diminuiscono le onde beta che invece sono quelle della vita quotidiana.

Queste variazioni dell'attività elettrica cerebrale sottendono altre modifiche più complesse e specifiche. In senso generale possiamo dire che le

aree del cervello che portano a calma, miglior capacità di decisione, empatia e serenità diventano ipertrofiche e funzionano meglio. Quelle invece che favoriscono risposte di tensione, paura e rabbia come l'amigdala diventano invece più piccole. In sostanza meditare modifica l'attività cerebrale durante ogni seduta e i cambiamenti temporanei ripetuti nel tempo portano a degli adattamenti permanenti del cervello. Come per tutte le cose è la pratica nel tempo a dare i veri risultati.



## Altre tecniche di rilassamento

LA meditazione non è l'unico approccio utile a ridurre lo stress e migliorare la prestazione psicofisica. Esistono una lunga serie di tecniche, studiate anche sul piano scientifico, che possono essere utilizzate per gestire meglio la propria vita psicoemotiva.

## Training autogeno

Lo psichiatra tedesco Johannes Schultz sviluppò negli anni Trenta del Novecento una tecnica nota come training autogeno. Consiste nel ripetere una serie di autoinduzioni di risposte fisiologiche tipiche del rilassamento (per esempio, percezione di calore, di distensione muscolare, di respirazione rilassata, del battito cardiaco regolare) tramite la concentrazione psichica. In pratica ci si «immagina» le sensazioni e questo suscita un effetto simile al vivere davvero quella specifica situazione. Il corpo non distingue bene tra immaginazione e realtà e ecco perché quando immaginiamo qualcosa che ci fa paura si traduce in una percezione di disagio fisico reale. Il training autogeno è molto utilizzato nella gestione dello stress e può essere a volte più facile da imparare proprio perché segue una precisa sequenza di azioni. Sul piano neurologico il training autogeno sortisce effetti simili alla meditazione con una ripresa della capacità di autoregolazione del sistema nervoso autonomo. Le sessioni possono essere fatte da seduti o da distesi e si segue un protocollo specifico:

- Comincia con respiri lenti e profondi.
- Respira in modo lento e profondo.
- Espira tutte le tensioni.
- Mentre espiri, lascia che gli occhi si chiudano e che si distendano i muscoli del viso, della mandibola, della nuca, delle spalle, delle braccia e delle gambe.
- Metti tra parentesi i pensieri, le cose che ti danno fastidio, le preoccupazioni. Lasciali scorrere via come foglie appoggiate su un fiume che osservi dalla sicurezza della riva. Pensa: Li lascio passare, senza giudizio e senza pretese.
- Sei calmo e rilassato.
- Le tue braccia sono pesanti (ripeti 2 volte). Le tue gambe sono pesanti (ripeti 2 volte).
- E sei calmo e rilassato.
- Le tue mani sono calde (ripeti 2 volte). I tuoi piedi sono caldi (ripeti 2 volte).
- E sei calmo e rilassato.
- Il tuo cuore batte calmo e regolare (ripeti 2 volte).
- E sei calmo e rilassato.
- Il tuo respiro è calmo e regolare (ripeti 2 volte).
- E sei calmo e rilassato.

- Il tuo plesso solare sta irradiando un piacevole calore (ripeti 2 volte).
- E sei calmo e rilassato.
- La tua fronte è piacevolmente fresca (ripeti 2 volte).
- E sei calmo e rilassato.
- Rimani passivo in questo stato di piacevole calma e lascia che le tue sensazioni emergano del tutto libere: le osservi senza giudizio e senza pretese.
- Pausa.
- Quando senti la voglia di riprenderti lascia ancora chiusi gli occhi e fai qualche respiro profondo.
- Comincia a muovere le mani e i piedi.
- Contrai e rilassa i muscoli delle braccia prima lentamente e poi sempre più velocemente e con forza.
- Senti salire l'energia e quando apri gli occhi al 3 ti senti sereno e rinforzato.
- Conta 1, 2, 3.
- Apri gli occhi.

## Rilassamento progressivo di Jacobson

Il medico statunitense Edmund Jacobson, all'inizio del Novecento, comprese che una delle prime risposte all'ansia e allo stress è un'aumentata tensione muscolare. Da lì sviluppò una tecnica che prevede di imparare a monitorare il livello di tensione dei muscoli passando da una fase di massima tensione a una di massimo rilassamento. I segnali che partono dai muscoli sono in grado di essere percepiti dal cervello che potrà regolare di conseguenza i meccanismi legati alla tensione. Questo protocollo si è rivelato utile in numerose condizioni legate allo stress tra cui l'insonnia, l'ipertensione e la sindrome delle gambe senza riposo.

In pratica si tratta di contrarre al massimo per 20-30 secondi vari muscoli del corpo ripetendo per esempio la frase «tutta la tensione del mio corpo è localizzata nei polpacci» e poi rilasciando molto lentamente i muscoli dicendo invece «tutta la tensione del mio corpo se ne sta andando dai polpacci». La ripetizione di vari cicli porta a un abbassamento dello stato di tensione.

## Biofeedback

Si tratta di una tecnica avanzata per imparare a controllare le proprie risposte fisiologiche come per esempio la frequenza cardiaca o il ritmo del respiro. Il biofeedback prevede di essere connessi a dei sensori che rilevano il parametro fisiologico desiderato e che lo fanno apparire sullo schermo di un computer. Il visionare in tempo reale come il parametro varia in diverse condizioni psicoemotive porta a una rapida comprensione di come meglio regolarlo. In altre parole, il biofeedback ti addestra a controllare il tuo corpo attraverso diversi stati mentali. La tecnica richiede un operatore esperto in materia e i parametri che possono essere tracciati sono:

- onde cerebrali
- ritmo del respiro
- battito cardiaco
- tensione muscolare
- temperatura corporea
- attività elettrica della pelle e sudorazione.

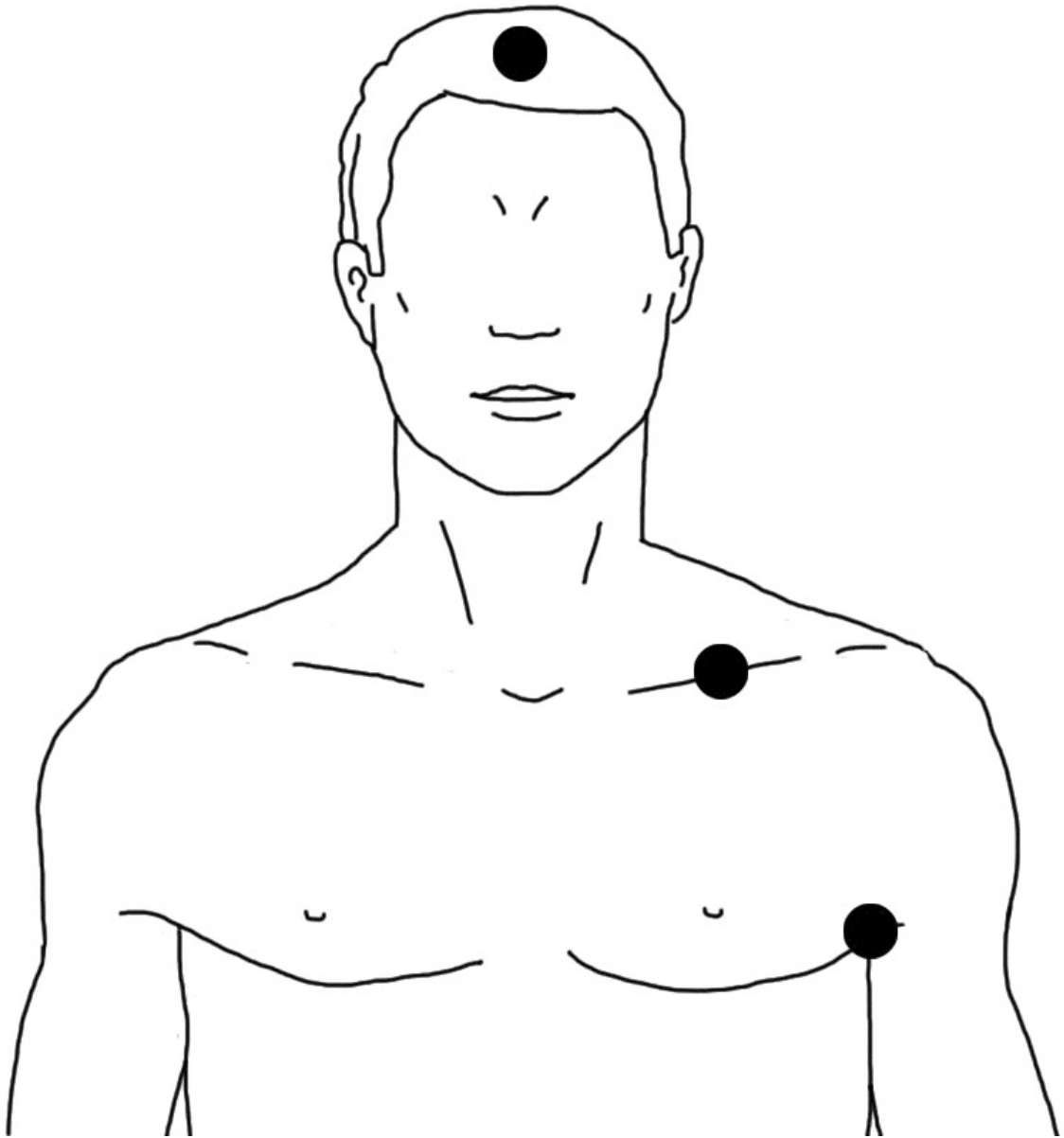
L'acquisizione di una maggior capacità di regolazione di questi parametri porta ovviamente a un più profondo rilassamento e si traduce in una minor reattività anche sotto stress. Il biofeedback viene utilizzato da psicologi, medici e anche coach in numerose condizioni tra cui ipertensione, ansia, insonnia, dolore cronico, incontinenza, cefalea e miglioramento della prestazione psicofisica. Oggi sono in commercio anche strumenti di biofeedback che non necessitano la supervisione di un esperto. Anche se sono più elementari e tracciano pochi parametri, hanno il vantaggio di poter essere utilizzati anche tutti i giorni aumentando quindi la velocità con cui si ottengono risultati.

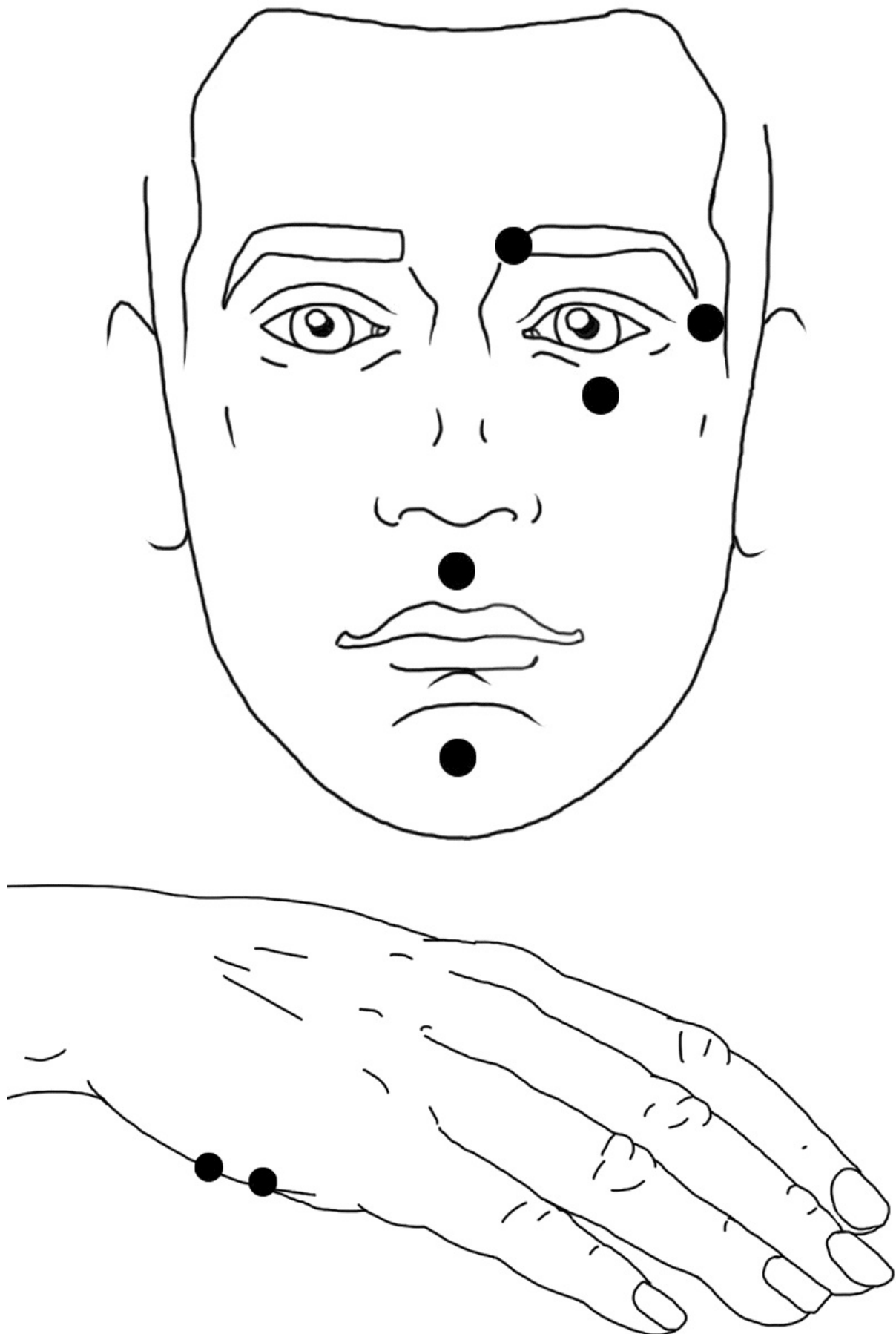
## Tapping

Noto anche con l'acronimo EFT (*Emotional Freedom Technique*), il tapping è una tecnica di rilassamento che deriva dalla fusione della moderna psicologia con lo studio dei meridiani energetici e dell'agopuntura tipici della medicina cinese. Viene utilizzato per aiutare negli stati di ansia, fobia, dolore cronico, dipendenze e per migliorare in generale la propria salute psicofisica.

Si tratta di picchiettare (*to tap*) specifici punti del corpo con la punta delle dita mentre ci si concentra su sensazioni o stati d'animo negativi. Ciò serve a ricondizionare la risposta di corpo e mente e a ritrovare uno stato di equilibrio. Il tapping prevede di concentrarsi sul disagio, sulla paura o sul sintomo e di picchiettare i punti 5-7 volte ciascuno. Proprio per la sua azione sui meridiani energetici, il tapping è simile all'agopuntura ma con il valore aggiunto che può essere praticato da soli.

Secondo le ricerche più recenti la risposta positiva al tapping passa attraverso un'azione specifica sull'amigdala, parte del sistema limbico e riconosciuta come il centro della paura del cervello. Il tapping sembra spegnere l'amigdala e quindi ridurre drasticamente la percezione di paura e tensione.







I punti del tapping

## Il diario

TENERE un diario personale può essere una delle strategie più efficaci per migliorare non solo la salute ma la propria vita a 360° gradi. Fin dai tempi antichi l'uomo ha compreso il valore della scrittura come forma di riflessione sulla propria esistenza. *I colloqui con se stesso* di Marco Aurelio sono un eccellente esempio di quanto raffinato può essere il lavoro interiore.

Un diario diventa allo stesso tempo uno specchio per capirti meglio e una fotografia per analizzare la realtà che ti sta attorno. Il primo ostacolo da superare è mettere da parte l'idea che tenere un diario sia qualcosa da adolescenti innamorati e il secondo che sia pericoloso perché qualcuno potrebbe leggerlo. La prima problematica penso sia facilmente superabile leggendo questo capitolo mentre per la seconda non sono in grado di fornirti una soluzione se non quella di considerare che la fiducia è alla base dei rapporti sani e che rinunciare a migliorarsi per la paura che ciò che scrivi possa venire letto da altri sia un vero peccato.

Scrivere permette di compiere un'esplorazione del linguaggio molto più raffinata di quella che si fa parlando. Questo a sua volta si traduce in una sorta di esercizio del cervello che stimola il quoziente di intelligenza come fungesse da vero e proprio allenamento. Mentre si scrive si è generalmente concentrati sul momento, cosa non scontata quando si pensa, parla o si interagisce con altri. Il rimanere concentrati sul momento ricorda ciò che accade nella pratica della meditazione e aiuta a sviluppare quel distacco e quell'obiettività nei confronti di ciò che accade attorno che accresce il senso di armonia e serenità. Ogni cosa che scriviamo rimane impressa nel cervello molto di più delle semplici idee. È come se scrivere dei concetti ne certificasse l'importanza e quindi mettere nero su bianco aiuta a rafforzare i propri obiettivi e a diventare più strategici nel perseguirli.

Approfondire argomenti, situazioni, interazioni porta a sviluppare più empatia e comprensione per gli altri e ad ampliare la nostra intelligenza emotiva. Poi ci sono dei risvolti interessanti sul piano neuroscientifico. Nel cervello l'area dedicata al controllo della mano è vastissima. La mano è uno strumento fondamentale per la nostra esplorazione del mondo, un miracolo anatomico che noi esseri umani abbiamo imparato a utilizzare particolarmente

bene. La tendenza che sviluppiamo fin da piccoli a usare le mani per manipolare oggetti ed esplorare il mondo si traduce in una spiccata capacità di gestire concetti astratti. Scrivere con carta e penna allena tali capacità che peraltro rischiamo di perdere lavorando sempre più spesso con computer e schermi.

Scrivere regolarmente stimola anche l'autodisciplina e la creazione di nuove abitudini: un dovere che si trasforma in un piacere. In particolare, se acquistiamo un bel quaderno e una bella penna, e cerchiamo un luogo che ci piace, il tempo dedicato al diario diventa un piacevole momento per noi stessi. Numerose ricerche hanno dimostrato che la scrittura aiuta negli stati di ansia, stress, insonnia e facilita il rilascio di endorfine e dopamina.

Ora che hai un bel quaderno e hai scelto un luogo piacevole dove dedicarti alla stesura del tuo diario potresti avere qualche dubbio e chiederti da dove iniziare. Non è difficile. Puoi descrivere le tue esperienze, i rapporti con gli altri, le ansie, le paure e le difficoltà. Puoi esplorare concetti come la gratitudine, l'umiltà, la fiducia, il perdono, l'amor proprio, la libertà. Non occorre avere uno schema fisso ma se preferisci puoi impostare una struttura e rispettare sempre quella. La cosa più importante è essere sincero, onesto, senza remore. Per molti è più facile scrivere a se stessi come fosse un'altra persona.

## 5 RISORSE COMPORTAMENTALI DA PADRONEGGIARE

L'OBIETTIVO dei 4 fondamenti non è solo quello di proteggere la tua salute (cosa non da poco) ma di aiutarti a raggiungere un senso di piena soddisfazione che coincide con una forma stabile e costante di felicità. Non occorre fare tutto subito e più avanti nel libro ti indicherò un percorso di otto settimane durante il quale ti accompagnerò nell'introduzione graduale dei 4 fondamenti nella tua vita. Quello che conta per ora è che tu ne abbia compreso l'importanza e abbia acquisito dimestichezza con i contenuti che ti ho esposto. Il resto verrà con il tempo, un passo alla volta.

Forse in questo momento ti stai chiedendo come mai in tanti falliscono se è tutto così semplice. Magari tu stesso hai fallito più volte. In effetti in tanti provano a cambiare stile di vita ma non ci riescono e ancora più persone desiderano vivere una vita straordinaria, ricca di soddisfazione e felicità ma questo resta per lo più un sogno lontano.

I 4 fondamenti infatti non sono sufficienti. Occorre lavorare ancora più in profondità, sulla nostra mentalità, sull'approccio alla vita perché solo così potremo evitare le trappole in cui cadono la maggior parte delle persone. Per questo mi sono concentrato su 5 aspetti, ovvero 5 risorse comportamentali da padroneggiare che sono il perno centrale del Metodo Ongaro.

Una volta costruite le basi tramite i 4 fondamenti scientifici, sarà necessario imparare a gestire i meccanismi interiori molto complessi ma vitali per raggiungere il nostro ideale di guerriero dell'anima. Questi sono gli elementi che permettono di trasformare la propria visione del mondo, di calibrare in modo preciso i propri comportamenti, di sfruttare al massimo la concentrazione e di gestire al meglio i rapporti con gli altri.

Percezione, interpretazione, focalizzazione, adattamento, connessioni sono le armi che il guerriero forgia per salire di livello e raggiungere uno stato di profonda armonia e sicurezza. Per lavorare su queste risorse occorre capire come funzioniamo sul piano comportamentale, ossia quali sono i fattori che incidono sulle nostre scelte e le nostre azioni.

So che vorresti passare subito a capire in pratica cosa devi fare ma ti prego di avere pazienza. Un metodo si distingue per la scientificità solo se è in grado di dare evidenza delle procedure suggerite e se è in grado di far

comprendere le ragioni delle affermazioni fatte. Quindi immergiti nelle prossime pagine e stai certo che non te ne pentirai. Più avanti ti spiegherò esattamente cosa devi fare in pratica.

Vediamo cosa significano i 5 termini che compongono questa parte del Metodo:

1. **Percezione:** si tratta della primissima fase di lettura delle circostanze ambientali e interiori. Avviene quasi completamente in modo inconsapevole ma determina gran parte delle risposte successive. Una percezione di pericolo, per esempio, determina una risposta neurologica di attacco, fuga o paralisi e ciò condiziona i comportamenti in modo piuttosto netto. Imparare a dominare questo processo significa sviluppare comportamenti più pertinenti e appropriati alla situazione in cui ci troviamo.
2. **Interpretazione:** il processo di interpretazione di un evento o di una situazione è quello che permette di attaccare all'evento stesso una sorta di etichetta di valore che lo definisce e che ci serve poi per confrontarlo con future esperienze. Perdere l'autobus può essere una grande seccatura o un'occasione per fare una camminata. Questo dipende dalla nostra interpretazione.
3. **Focalizzazione:** è la capacità di utilizzare al massimo e al meglio le risorse del cervello. Focalizzare l'attenzione è l'antidoto alle distrazioni continue a cui siamo esposti ed è il passo essenziale per riuscire a dare il meglio di noi in modo costante.
4. **Adattamento:** la vita non va sempre come vogliamo e per non soccombere è bene sviluppare flessibilità e adattabilità. La saggezza antica suggerisce di essere come l'acqua, di non irrigidirsi e di trovare una strada alternativa per arrivare dove si vuole. L'adattabilità è una delle caratteristiche più importanti di un organismo vivente.
5. **Connessioni:** l'essere umano necessita di connessioni forti con i propri simili per percepire soddisfazione. Studi recenti indicano che solitudine e isolamento uccidono quanto alcol e fumo. Le connessioni toccano profondamente le risposte biologiche ma questo accade sia in positivo sia in negativo. È importante comprendere il ruolo che gli altri rivestono nella nostra vita.

Ora che abbiamo visto gli argomenti da trattare andiamo a fondo nel comprendere quali sono i fattori che regolano queste variabili.

## *Percezione*

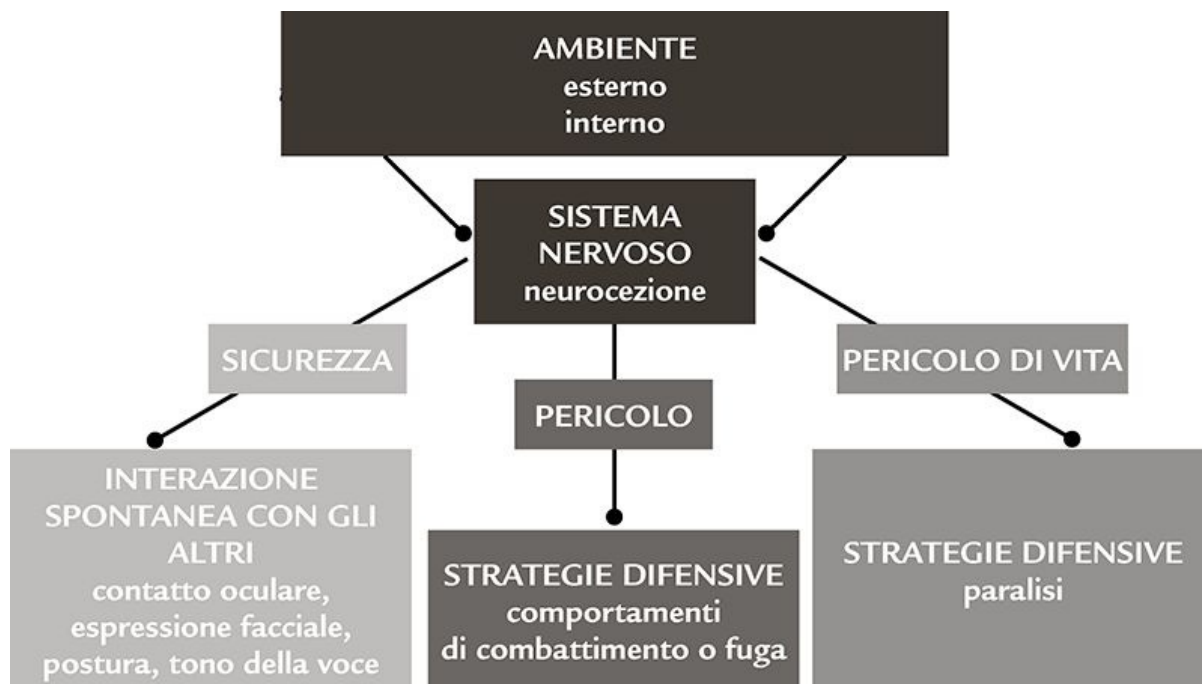
## Neurocezione e stress

COME abbiamo visto in precedenza, il sistema nervoso centrale è continuamente bombardato da stimoli che provengono dall'interno del nostro corpo e dall'ambiente esterno. In termini generali questa continua processazione ha il compito di dare vita a reazioni e comportamenti che siano il più pertinenti possibile alla situazione. Il processo, che avviene fuori dalla nostra consapevolezza, si chiama neurocezione. Ovviamente, sul piano evolutivo lo scopo era quello di aumentare le chance di sopravvivenza e di riproduzione. Oggi la nostra esistenza si muove su canali molto più complessi e dunque a volte la percezione gioca a nostro favore ma molto più spesso, se non l'abbiamo addestrata, diventa un limite.

Esiste, infatti, una tendenza innata del sistema nervoso che è quella di essere particolarmente suscettibile al pericolo. Questo in tempi antichi risultava utile ma oggi diventa uno dei più grossi limiti nel gestire la nostra vita. Infatti, quando si innesca un segnale di pericolo risulta pressoché impossibile avviare un comportamento pacifico e costruttivo. Il pericolo, infatti, sortisce due risposte:

1. **Difesa con attacco o fuga:** il comportamento che nasce da una valutazione della possibilità di vincere o di riuscire a scappare.
2. **Paralisi:** il comportamento che nasce quando non esiste altra chance che simulare la morte come fanno i rettili bloccati senza via di fuga da un predatore. Nell'uomo questo risulta nella sensazione di sconforto che rischia di portare alla depressione.





La risposta percettiva all'ambiente esterno

In pratica, una percezione errata di pericolo finisce con il condizionare le nostre azioni in modo negativo e ci attira in una spirale negativa. Quello che è importante capire in questa fase è che non abbiamo il completo controllo dei nostri comportamenti fino a quando non capiamo a fondo i meccanismi che li regolano.

## Evoluzione e bio-comportamenti

FACCIAMO fatica a comprenderlo fino in fondo, ma noi viviamo nel contesto di una serie di opzioni, di possibilità definite dalla funzionalità della biochimica. Siamo certamente liberi di comportarci in svariati modi ma il numero di scelte sono delimitate dalla funzionalità del nostro cervello e del nostro organismo in senso lato. Esistono forze che determinano chi siamo oggi e che continuano a condizionare profondamente la nostra vita: l'evoluzione e la selezione naturale.

Noi siamo il prodotto di tutto ciò che è successo nel passato, alla nostra specie e agli esseri viventi che c'erano prima di loro. Ognuno di noi si porta dietro le tracce biologiche e comportamentali di quello che è accaduto, delle sofferenze, delle scoperte, del superamento dei mille ostacoli che la vita ha incontrato per resistere, contro ogni aspettativa, fino a oggi.

Sì, perché quello che noi diamo per scontato – l'essere vivi, il respirare regolarmente, i battiti del cuore, i pensieri elaborati dal cervello – è il risultato di milioni di anni di sforzo che la vita stessa ha compiuto per emergere dal nulla. Ogni essere vivente, ma l'uomo in particolare, è un vero miracolo della natura, il lavoro paziente del codice genetico per meglio adattarsi alla realtà esterna che per milioni di anni è stata ostile oltre ogni immaginazione.

La pressione dell'ambiente ha selezionato i geni che permettevano di sopravvivere meglio e ha dato vita a molte specie con una formidabile capacità di cavarsela in specifici ambienti. E tra questa moltitudine di forme di vita siamo emersi noi, i più versatili. Sul piano prettamente biologico, noi rappresentanti del genere umano non brilliamo in nulla di specifico ma ce la caviamo in tutto e ci adattiamo in modo efficace più o meno a ogni ambiente. Per questo l'*Homo sapiens* ha conquistato ciascun angolo del pianeta e anche se non era più capace a usare utensili dell'*Homo habilis* e non era più forte dell'uomo di Neanderthal, li ha superati entrambi e oggi è ancora qui.

Non è lo scopo di questo libro percorrere le tappe della nostra storia evolutiva. Esistono molti bellissimi testi che approfondiscono questo tema. Qui ci interessa un altro aspetto: capire che ruolo ha la storia evolutiva della specie sui nostri comportamenti individuali di oggi. A volte ci sfugge la ragione per cui funzioniamo in un certo modo. Ci sembra che tutto dipenda da

regole attuali, condizioni sociali o personali del momento e non ci rendiamo conto che invece molti dei nostri comportamenti sono imposti, decisi, definiti da meccanismi biologici che normalmente sfuggono al nostro controllo diretto. O almeno così è nella maggior parte dei casi nelle persone che non fanno un lavoro specifico per cambiare la situazione.

Per questo io parlo spesso di bio-comportamenti, per distinguere i comportamenti scelti e decisi da noi da quelli che dipendono invece da variabili più profonde. I bio-comportamenti rappresentano il confine tra risposte biologiche istintive e automatiche e comportamenti consapevoli decisi dall'individuo. Sono quindi una zona grigia che diventa evidente alla persona solo se impara a osservarsi in maniera più approfondita e dettagliata. Capire gli schemi d'azione dei bio-comportamenti significa comprendere meglio errori e potenzialità e trovare nuove chiavi per correggere le nostre abitudini. Infatti, se c'è un aspetto dove i bio-comportamenti diventano fondamentali è proprio quello delle abitudini.

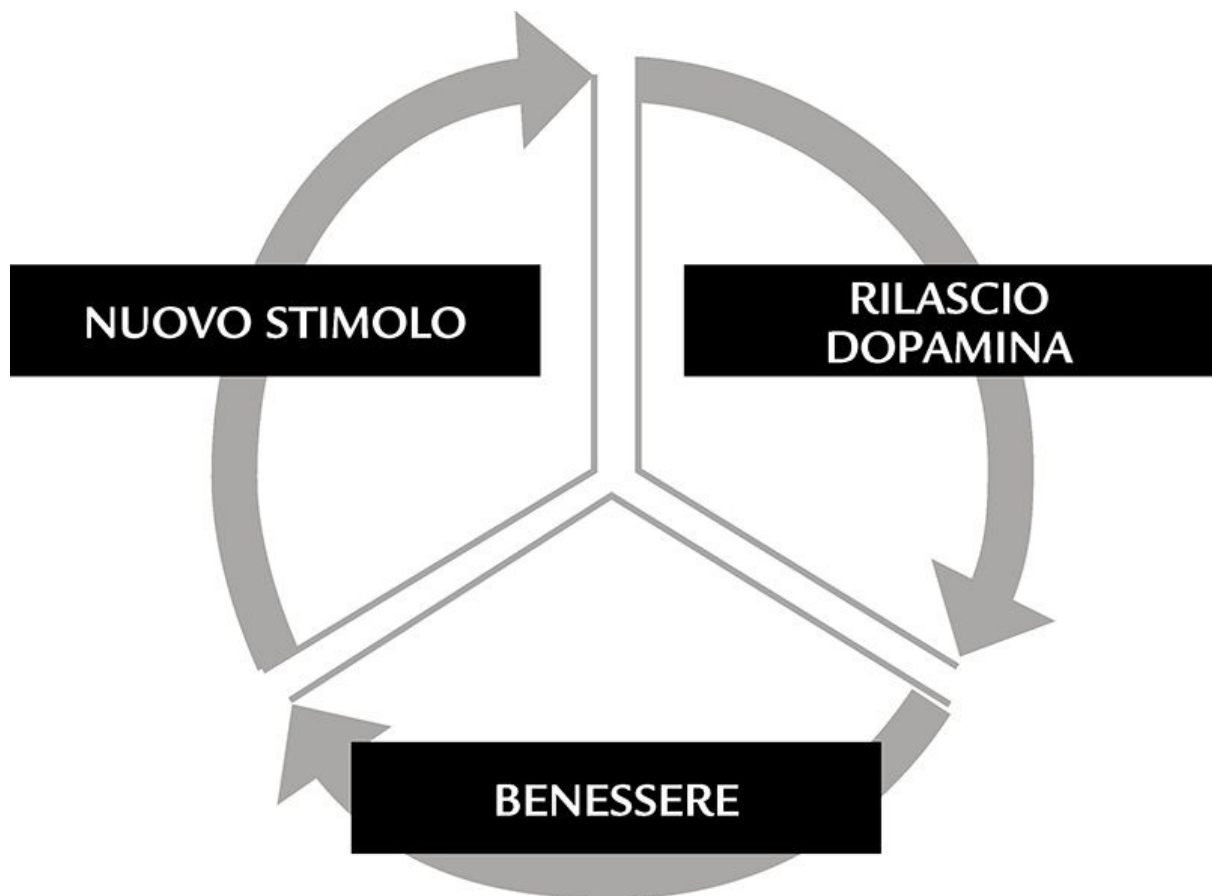
La formazione delle abitudini, come vedremo meglio in seguito, sfrutta in maniera decisa l'esistenza di circuiti neurologici e comportamentali presenti in noi proprio grazie alla storia evolutiva.

La maggior parte dei nostri comportamenti può essere descritta come un tentativo di raggiungere due tipologie di risultati:

1. rimuovere una sofferenza
2. raggiungere un piacere.

Tutto ciò che facciamo è in qualche modo connesso con il perseguimento di questi due risultati. Se mangiamo perché abbiamo fame stiamo cercando di porre fine a una sofferenza. Se cerchiamo cibo per appagarci vogliamo ottenere un piacere. Il meccanismo è sempre lo stesso e funziona benissimo perché ha avuto milioni di anni di tempo per perfezionarsi. La natura ha fatto in modo che i comportamenti necessari per sopravvivere fossero anche quelli che ci danno piacere.

Ciò dipende dalla produzione di un neurotrasmettitore, la dopamina, che promuove una sensazione di benessere e appagamento che ci fa sentire vivi e felici.



Il meccanismo è semplice: lo stimolo produce un rilascio di dopamina che a sua volta spinge l'individuo a cercare di nuovo lo stimolo. Questo meccanismo può essere un volano per una lunga serie di comportamenti negativi. Nell'antichità gli stimoli erano decisi dalla natura stessa ed erano ponderati dal processo evolutivo in modo da sortire effetti positivi. Nulla di ciò che ci dava piacere ci danneggiava. Anzi aumentava le nostre chance di sopravvivenza. Ma dal momento in cui la specie è stata in grado di manipolare il mondo e la realtà in cui si trovava, la situazione è cambiata radicalmente. Oggi l'uomo si è creato una miriade di fonti di piacere e la maggior parte di esse è così artificiale da produrre effetti negativi a lungo termine.

## Stress e controllo

NEL capitolo «L'importanza del controllo» abbiamo accennato all'eustress e al distress. Con eustress si intende lo stress positivo, quello che porta alla crescita e al miglioramento. Senza uno stress minimo si finisce con il non avere alcuno stimolo ed entrare in stallo. Il distress invece è lo stress eccessivo, cronico e dannoso che rovina la salute e la qualità della vita.

Una delle variabili più importanti che fa la differenza tra stress buono e cattivo è il senso di controllo che la persona esercita in quel contesto. In altre parole, se ti esponi a estenuanti ore di lavoro ma sei un imprenditore capace di dirigere e orientare la tua vita l'effetto sarà molto diverso che per un impiegato che percepisce le ore di lavoro come un obbligo e un peso.

Non avere il controllo sulla situazione e non percepirne in pieno l'utilità e il senso rende anche uno stress non eccessivo in termini assoluti potenzialmente pericoloso. Ma la perdita di controllo è diventata una costante della nostra vita per via delle infiltrazioni più o meno subdole del mercato nella nostra mente.

Per esempio, l'industria alimentare da anni studia in modo dettagliato i nostri comportamenti alimentari e disegna a tavolino cibi che diano la massima risposta possibile in termini di piacere in modo da renderci assolutamente dipendenti da quei gusti. Il cibo industriale è «ingegnerizzato» per essere irresistibile e quindi è molto difficile da gestire da parte del consumatore.

Si parla di *bliss point*, punto di massimo piacere, per identificare la specifica concentrazione di sale e grassi o di zuccheri e grassi che danno la risposta più elevata in termini di percezione di piacere. Questa concentrazione ottimale di ingredienti corrisponde a un premio per il nostro cervello che rilascia una quantità enorme di dopamina oltre che di endorfine. Ciò ci fa sentire appagati nell'immediato, felici e rilassati. Tuttavia, l'effetto dura poco e quando cessa sentiamo di nuovo il bisogno di assumere un'altra dose di quell'alimento.

Questo processo è simile a quello generato dalle droghe e rende difficile il controllo razionale del proprio comportamento.

L'epidemic diffusion of overeating, obesity and metabolic diseases

non è semplicemente dovuta alle nostre scelte errate. Le industrie alimentari ce l'hanno messa tutta per creare cibi così invitanti e causando una perdita di controllo sull'alimentazione da parte di un'enorme quantità di persone. E così si è stretto una sorta di patto con il diavolo: le industrie volevano vendere di più e noi eravamo felici dei piaceri extra che ci fornivano.

Sebbene la situazione stia lentamente migliorando, il cibo ingegnerizzato per farci perdere il controllo è ancora molto: patatine, dolci, salse, gelati industriali, biscotti, pasti precotti, merendine di ogni genere, bibite, sono solo alcuni esempi. Esiste una soluzione piuttosto semplice per evitare di incorrere in problemi: non acquistarli!

Uno degli aspetti più importanti, infatti, per imparare a vivere in modo sano e a mangiare correttamente è quello di distinguere la quotidianità dalle eccezioni. Qualsiasi alimento, anche il peggiore, non crea particolari problemi se assunto di tanto in tanto. Al contrario, anche quegli alimenti che non sono considerati pessimi ma nemmeno sani, se assunti tutti i giorni creano problemi.

Come vedremo nel capitolo successivo, questo esempio di perdita di controllo relativo al cibo ci permette di introdurre un altro fattore che altera il rapporto con la realtà e le nostre percezioni: le scelte che facciamo in un momento incidono su quelle che faremo dopo. Perdere il controllo ci costa sempre caro.

## Incongruenza temporale e sensi di colpa

IN biologia il futuro è una questione di specie più che di singolo individuo. A livello individuale quello che conta è il presente. Sopravvivere ora, in questo momento, in modo da non azzerare le chance di trasmettere i propri geni a una generazione successiva. Nel mondo moderno l'uomo è invece costantemente proiettato verso il futuro e per questo finisce con il non godere il presente. Facciamo piani a lungo termine, investiamo soldi per il futuro, paghiamo pensioni e assicurazioni, insomma scommettiamo in un futuro migliore del presente. Questo atteggiamento sortisce almeno due effetti. Il primo è che, appunto, ci proiettiamo nel futuro, ci ricordiamo del passato ma siamo assenti e distratti nel presente. Il secondo è che ci rimaniamo male quando non riusciamo a essere efficaci nell'organizzazione e nella pianificazione dei nostri obiettivi a lungo termine.

Occorre tenere presente che è del tutto normale per la nostra mente funzionare sul presente ed è in realtà poco naturale una grande pianificazione del futuro. Per questo siamo in grado di fare programmi quasi esclusivamente in determinati contesti sociali, come nel lavoro, nella pianificazione finanziaria, nello studio. Ma molti di noi falliscono quando provano a organizzare il piano personale. Perché?

Molto semplice. Noi siamo portati a dare molto più peso al beneficio immediato piuttosto che al vantaggio a lungo termine. Il fenomeno è ben noto e si chiama incongruenza temporale. In tempi antichi il presente era così duro da non fornirci alcuna garanzia sul futuro. Per questo motivo ci siamo evoluti nell'ottica di sfruttare al massimo quello che ci capita al momento. Il fatto che ti venga da mangiare la torta dimenticandoti che ti eri riproposto di perdere qualche chilo entro l'estate è tanto spiacevole quanto del tutto normale sul piano bio-comportamentale.

Nell'uomo moderno, però, l'incongruenza temporale si porta dietro un ulteriore problema: quando i nostri comportamenti istintivi e immediati non sono allineati agli obiettivi razionali a lungo termine ci esponiamo a un latente senso di colpa che nel tempo trasforma il nostro autodialogo: «sono un incapace, un fallito», «non ho disciplina», «non ci riuscirò mai» sono frasi che scaturiscono dalla realizzazione che i nostri comportamenti sono diversi da

quelli che ci eravamo riproposti.

Una volta che iniziamo a definirci in questo modo creiamo una trappola da cui è difficile uscire. Certo, alcuni sono più bravi di altri e riescono a esercitare un buon grado di disciplina e forza di volontà. Si autoimpongono regimi alimentari o di allenamento ferrei. Ma resistono a lungo? No. Sono felici, sereni e appagati? No.

Chi resiste a lungo non lo fa perché è in grado di sacrificarsi, di scegliere sempre la rinuncia ma, al contrario, perché quella scelta gli dà più piacere dell'altra anche, e soprattutto, nell'immediato.

Questo è un punto cruciale da comprendere se si vuole avere successo a lungo termine nel gestire la propria salute e la propria vita in generale. Ma che cosa percepiscono le persone fin da subito? Un senso «di orgoglio», «di leggerezza», «di avere più energia», «di soddisfazione per se stessi» e, in alcuni casi, perfino un vero apprezzamento per il gusto del cibo sano e semplice. Queste sono le sensazioni che tutti, anche tu, devono ricercare. Smettiamo di credere alla forza di volontà, se non per specifici e brevi istanti di indecisione.

L'incongruenza temporale in genere è considerata come un difetto. Ma in realtà non lo è affatto. Semplicemente ci costringe a capire il ruolo del piacere che non è una cosa negativa e forviante ma semmai è il motore di ogni azione destinata a durare nel tempo.

Il problema sta quindi nel far combaciare ciò che genera piacere a breve termine con quello che diventa un vantaggio a lungo termine. Questa era la condizione naturale della nostra specie ed è quella che dobbiamo cercare di ripristinare. Il tentativo di eliminare il piacere e vivere all'insegna del sacrificio e della rinuncia è tanto inefficace quanto terribile sul piano delle emozioni che genera nella vita quotidiana. Nessuno è disposto a soffrire per scelta e nessuno può contare a lungo solo sulla propria forza di volontà.



## La forza di volontà non basta

TUTTI noi almeno una volta nella vita abbiamo pensato che per migliorare non sarebbe male avere un po' più di forza di volontà. In fondo ce lo ripetono da sempre: c'è bisogno di grinta, di tenacia, di spirito di sacrificio e quindi abbiamo iniziato a crederci. Ma poi ci siamo anche arenati di fronte all'evidenza che alcune persone sembrano avercela innata questa benedetta forza, mentre altri sembrano non svilupparla mai. In realtà l'intero ragionamento è, dal punto di vista scientifico, piuttosto vago. Ma andiamo per ordine e vediamo, prima di tutto, cos'è la forza di volontà.

Possiamo affermare che la forza di volontà è la capacità di resistere alle tentazioni immediate nel tentativo di ottenere risultati a lungo termine. Si tratta, quindi, di un tipico meccanismo di autocontrollo che permette di agire in funzione di obiettivi razionali piuttosto che cedere a tentazioni istintive. Sul piano neurologico, quindi, la forza di volontà è determinata dall'equilibrio tra ragione e impulsi e questo è ovviamente importante per il raggiungimento dei traguardi che ci prefiggiamo. Si tratta, però, solo di una componente di una serie complessa di meccanismi che regolano i nostri comportamenti e le nostre scelte. Ogni giorno siamo costretti a usare questi meccanismi un numero enorme di volte e così facendo li logoriamo. Nella vita quotidiana i meccanismi di regolazione comportamentali vengono usati in contesti che percepiamo come più «urgenti» e importanti di quelli che riguardano, per esempio, la nostra forma fisica. Non aggredire uno che ci taglia la strada in macchina, non strozzare il capo al lavoro, non rispondere male alle lamentele del partner, non saltare addosso ai figli che fanno confusione sono esempi di quanto spesso i meccanismi di regolazione vengono chiamati in causa. Ne esistono anche altri, meno evidenti. Salire in autobus e implicitamente fidarsi di chi guida, per esempio, richiede una soppressione di alcuni meccanismi istintivi. Tutto questo affatica il sistema nervoso e lo rende progressivamente meno capace di gestire le risposte istintive. Ecco perché quando siamo stanchi la forza di volontà appare minore. Dopo una lunga giornata piena di tensione, e quindi caratterizzata da un ampio utilizzo di meccanismi di regolazione comportamentale, rinunciare alla fetta di torta o evitare di rispondere male, se qualcuno ci dice una cosa che ci infastidisce, diventa molto difficile.

Anni fa uno studio dimostrò chiaramente l'impatto della stanchezza sulle scelte alimentari. A un gruppo di studenti fu assegnato il compito di memorizzare due cifre; a un secondo gruppo invece di memorizzarne otto. Alla fine del test furono offerti a tutti come ricompensa frutta o una torta. Gli studenti che avevano dovuto memorizzare otto cifre erano più stanchi e stressati e scelsero in netta prevalenza la torta.

La forza di volontà è come un muscolo: ci può aiutare a muoverci ma se non stiamo attenti, le sue energie si esauriranno piuttosto rapidamente.

Un gran numero di ricerche sembra sostenere la tesi secondo cui la forza di volontà sia facilmente esauribile e che resistere in continuazione alle tentazioni causi un logorio a livello mentale che, a lungo andare, potrebbe compromettere la prestazione e la tenuta sul piano comportamentale.

La velocità con cui una funzione si esaurisce è strettamente connessa con il dispendio energetico a essa associata. Ovviamente, tutti i comportamenti automatici e istintivi richiedono uno sforzo minore rispetto a quelli consapevoli. La forza di volontà tende quindi a sopprimere comportamenti economicamente vantaggiosi a favore di altri che costano più energia. Per questo costa così tanta fatica e sempre per questo la durata nel tempo è piuttosto scarsa.

Le persone che fanno fatica ad adottare uno stile di vita sano sono in genere classificate come soggetti dotati di scarsa forza di volontà. Ma non sarà invece che tendono ad appoggiarsi proprio sulla forza di volontà per raggiungere i loro risultati e quindi l'hanno esaurita? In fondo, se si parte per una maratona con i muscoli già stanchi, non si fa molta strada!

Tale aspetto, ossia il puntare su una risorsa che scarseggia, potrebbe essere una delle trappole in cui cadono molte persone che non riescono a raggiungere obiettivi soddisfacenti nell'ambito della salute e della forma fisica. D'altra parte, è anche vero che se possiamo allenare un muscolo, così potrebbe essere allenata la nostra forza di volontà.

E allora come bisogna comportarsi nella pratica?

È tutta questione di calibrare in modo corretto lo sforzo. Proprio come per un muscolo, anche per la forza di volontà, se viene usata troppo spesso, troppo intensamente e senza sufficiente recupero, finisce con esaurirsi e lasciarci più deboli di prima. Piccoli sforzi pilotati, intervallati da momenti in cui recuperiamo, sembrano essere la strada giusta per amplificare la percezione di successo e allenare la capacità di autocontrollo.

Facciamo alcuni esempi pratici:

**Concentrarsi su un obiettivo alla volta:** più cose ci mettiamo in testa di raggiungere e più probabile è fallire. Sempre per un discorso di pura

economia energetica, per essere efficaci dobbiamo concentrarci su una cosa alla volta.

**Calibrare le proprie rinunce:** se rinunciare è uno sforzo, esso rappresenta il nostro carico di lavoro, l'allenamento, per così dire, che dobbiamo affrontare. Per questo non può essere né eccessivo né continuativo. Abbiamo bisogno di recupero, come in qualsiasi allenamento.

**Regolarizzare il ritmo:** per essere costanti nel tempo conviene puntare sulla regolarità. Mangiare correttamente conta molto di più che saltare i pasti e digiunare. Il controllo si ottimizza con la regolarità e ritmo e non con gli strappi bruschi.

**Concedersi dei premi:** come dopo un allenamento ci si riposa, dopo un periodo di rinuncia occorre concedersi un premio. Questo permette di ricaricare le batterie e ripartire con più energia di prima.

**Tenersi lontani dalle tentazioni:** più siamo esposti a tentazioni e più saremo costretti a ricorrere alla forza di volontà. Dovremmo cercare di ripulire il nostro ambiente in modo da non dover fare affidamento alla forza di volontà in maniera continuativa.

Non fraintendermi: la forza di volontà non è qualcosa di inutile e poco desiderabile. È una componente fondamentale in un percorso di cambiamento e miglioramento personale. Tuttavia, non è pensabile affidarsi sempre e solo alla forza di volontà. La variabile da imparare a gestire è un'altra e si chiama piacere. Il piacere altera la percezione e ti rende molto più efficace nel raggiungere i tuoi obiettivi.

## Le strategie per cambiare le percezioni

Di sicuro ti sarà capitato di parlare con una persona che si allena regolarmente. Ti sei accorto che non descrive mai il fare sport come un sacrificio ma, al contrario, come un grande piacere?

Le persone che riescono ad adottare con costanza abitudini positive non lo fanno per senso di sacrificio o grazie a una prodigiosa forza di volontà. Il motore che mantiene questi soggetti in carreggiata è il piacere e non la rinuncia. E allora perché puntare solo sul sacrificio quando vogliamo cambiare stile di vita?

Questo è un punto cruciale che in genere viene trascurato. Si tende a mitizzare l'importanza della forza di volontà che, come abbiamo visto, si esaurisce rapidamente. Il segreto è capire come trasformare quello che nelle fasi iniziali è percepito come un sacrificio in un piacere. Il tutto ovviamente dipende dalla biochimica del cervello e per la precisione dalla produzione di determinati neurotrasmettitori.

La percezione di piacere, rilassamento e serenità viene in particolare garantita dalla produzione di dopamina e serotonina. Se queste sostanze vengono prodotte in quantità insufficienti, la percezione tenderà a deviare verso lo sforzo, la noia, la fatica e l'insoddisfazione. Dobbiamo quindi cercare di «ingannare» il cervello e permettergli di percepire piacere e soddisfazione.

Per esperienza posso affermare che esistono azioni strategiche che sono in grado di aiutare in maniera significativa nel trasformare appunto un dovere faticoso in una piacevole opportunità:

**Concentrati sulle percezioni positive e sui benefici per te e non sugli obiettivi a lungo termine e sui vantaggi teorici:** molto spesso ci mettiamo in testa di fare qualcosa perché è giusto, perché ci hanno detto che fa bene. Puntiamo in questo caso a benefici teorici che non ci aiutano nel modificare la nostra percezione di soddisfazione. Anche se può sembrare strano, decidere di camminare per abbassare il colesterolo è una motivazione molto meno valida sul piano neuro-comportamentale rispetto a essere felice di respirare l'aria fresca del mattino e iniziare la giornata con più energia! Devi focalizzare la tua attenzione su qualcosa che tu possa percepire come positivo fin da subito.

Se quello sarà il tuo obiettivo, e lo raggiungerai ogni giorno, riceverai un'enorme dose di dopamina che coincide con una soddisfazione elevata. Questo, a sua volta, ti spingerà a perseverare. Se invece punti emotivamente solo ad abbassare il colesterolo dovrai attendere mesi prima di rifare gli esami e verificare il nuovo valore e molto probabilmente nel frattempo avrai già smesso di fare la camminata mattutina.

**Mira a stabilizzare le abitudini e non a fare di più:** la tentazione tipica del neofita è quella di partire a velocità troppo elevata. Appena si intraprende un'attività si punta subito a intensificarla. Salvo poi scontrarsi con i limiti dell'impreparazione e correre il rischio di stancarsi subito. Stando all'esempio della camminata, quando inizi non è tanto importante aumentare i minuti o i chilometri quanto invece non saltare mai, nemmeno un'uscita. L'abitudine si stabilizza con la pratica ma la sua formazione non è particolarmente sensibile alla durata dell'esposizione. Se ti imponi di non saltare mai per i primi due-tre mesi ma sarai disposto a fare anche solo dieci minuti nel giorno in cui piove, stai adottando la strategia migliore per creare una vera abitudine. Fare una camminata di due ore saltuariamente purtroppo non serve a nulla.

**Cura l'autodialogo:** ognuno di noi conversa con se stesso più che con chiunque altro. Il cervello è costantemente impegnato in un dialogo interiore che condiziona vari aspetti della nostra personalità e di cui spesso non ci rendiamo nemmeno conto. L'autodialogo in genere esprime le nostre insicurezze, le critiche che abbiamo ricevuto fin da piccoli e quindi tende a essere negativo e limitante. Quante volte ci diciamo «che stupido», «non ce la farò mai», «fallirò ancora»? Sicuramente molto più spesso di quanto non ci diciamo che siamo bravi, che ce la faremo, che raggiungeremo quello che desideriamo. Siamo fatti così. Ma non è detto che non si possa educare l'autodialogo partendo da una sua attenta osservazione. Ogni volta che ci accorgiamo che le nostre parole diventano dure e critiche dobbiamo fermarci e riformulare il pensiero in modo diverso. Un autodialogo attento può letteralmente trasformare un dovere in un piacere, un evento difficile in uno più piacevole. Per esempio, se prima di allenarti ti dici: «Che rottura, non ne ho alcuna voglia» oppure «Non vedo l'ora di sfogarmi» non credi che avrai un livello di energia diverso?

**Concediti dei premi:** quando un percorso è lungo e tortuoso hai bisogno di rifocillare l'organismo a tutti i livelli, quello corporeo e anche quello mentale. A livello cerebrale, come abbiamo detto, sono i neurotrasmettitori a determinare il livello di soddisfazione, energia e felicità. Le loro

concentrazioni variano in modo significativo in funzione delle esperienze che stai vivendo. In una condizione di stress, fatica, rinuncia e sacrificio i livelli di dopamina calano significativamente e ne deriva una sensazione di svogliatezza, fatica, mancanza di energia e scarsa motivazione. Per ripristinare una produzione corretta di dopamina devi cambiare l'esperienza emotiva. Dal sacrificio si esce con un premio, una ricompensa. Questo aspetto spesso manca nei programmi di miglioramento della forma fisica e porta la persona rapidamente a esaurimento della propria motivazione. Per questo è saggio ascoltarsi e ricordarsi che il motore delle nostre azioni è il raggiungimento di qualche forma di piacere. Inserire giorni di strappo dalla dieta e dei recuperi veri e totali dall'attività fisica è fondamentale per avere risultati a lungo termine.

**Parti da cose che ti divertono e ti piacciono:** se il piacere è il vero motore del cambiamento, è saggio inserire fin da subito nel tuo progetto di miglioramento cose che ti piacciono. Nella fase iniziale sarà importante fare un'attività fisica che ti diverte, mangiare in modo sano ma cose che ti piacciono. Dopo potrebbe diventare necessario scegliere in funzione degli obiettivi le cose che funzionano meglio, ma nel primo periodo è molto più importante creare un'abitudine stabile attorno a qualcosa che ti piace e diverte. Se odi la palestra e ami ballare, vai a ballare regolarmente e trasforma il ballo nella tua attività fisica. Poi, quando hai raggiunto una certa regolarità sarà il momento per preoccuparti di cosa ti serve e non solo di cosa sei in grado di tollerare meglio.

## *Interpretazione*

## Che cosa significa interpretare

INTERPRETARE vuol dire dare significato e valore agli eventi che ci accadono. In pratica, la nostra capacità di interpretazione è uno strumento di apprendimento e di conoscenza che ci permette progressivamente di imparare a sviluppare comportamenti più idonei una volta che incontriamo la medesima circostanza. Questa, però, è la visione ottimistica perché l'interpretazione non sempre funziona al meglio. Spesso, infatti, l'interpretazione funge da freno, crea preconcetti e peggiora nettamente l'interazione con la vita. L'interpretazione incide in profondità sulla memoria che a sua volta è, di fatto, l'immagine che abbiamo della vita. Dall'interpretazione si crea una memoria più o meno positiva di un evento e dalla somma di questi ricordi si struttura la nostra identità e la nostra visione del mondo.

La maggior parte di noi non si pone alcuna domanda su come avviene il processo di interpretazione e tanto meno se possa essere controllato. Ognuno di noi dà per scontato che gli eventi vengano interpretati e accetta un po' passivamente la natura di questa interpretazione. Come per la percezione anche l'interpretazione ha un forte bias al negativo. In altre parole, le cose belle scivolano via veloci e quelle brutte invece rimangono attaccate come se avessero la colla.

Davanti a ogni evento, dopo la fase percettiva, scatta il meccanismo dell'interpretazione. Questa, indipendentemente dalla natura oggettiva dell'accaduto, dà due possibili risultati:

1. **Interpretazione positiva:** porta a una risposta funzionale e a un giudizio di successo.
2. **Interpretazione negativa:** porta a una risposta disfunzionale e a un giudizio di insuccesso.

Dall'equilibrio che emerge da tale analisi vengono influenzate anche le sensazioni di base in quanto nel primo caso saranno di gioia, piacere ed entusiasmo mentre nel secondo saranno di paura, rabbia, frustrazione o dolore.



Il problema centrale del mancato controllo dell'interpretazione è la scarsa conoscenza che abbiamo di noi stessi. La nostra società si caratterizza per una forte superficialità e per una progressiva scomparsa anche della minima capacità di introspezione. Le persone sono proiettate verso l'esterno e non si accorgono che così facendo svuotano il loro interno e per questo motivo, qualsiasi realtà esteriore creino, risultano insoddisfatti a livello interiore.

Non conoscersi vuol dire affrontare la vita in modo passivo ed essere in balia di forze esterne: gli altri, le regole sociali, i media, la pubblicità, la politica. La passività nei confronti dell'interpretazione degli eventi, il fatto che vengano etichettati per il loro valore in modo quasi automatico, rende molto probabile, se non certa, la tendenza a interpretare al negativo, cosa che a sua volta manipola la nostra memoria e la visione che abbiamo di noi stessi, degli altri e della vita.

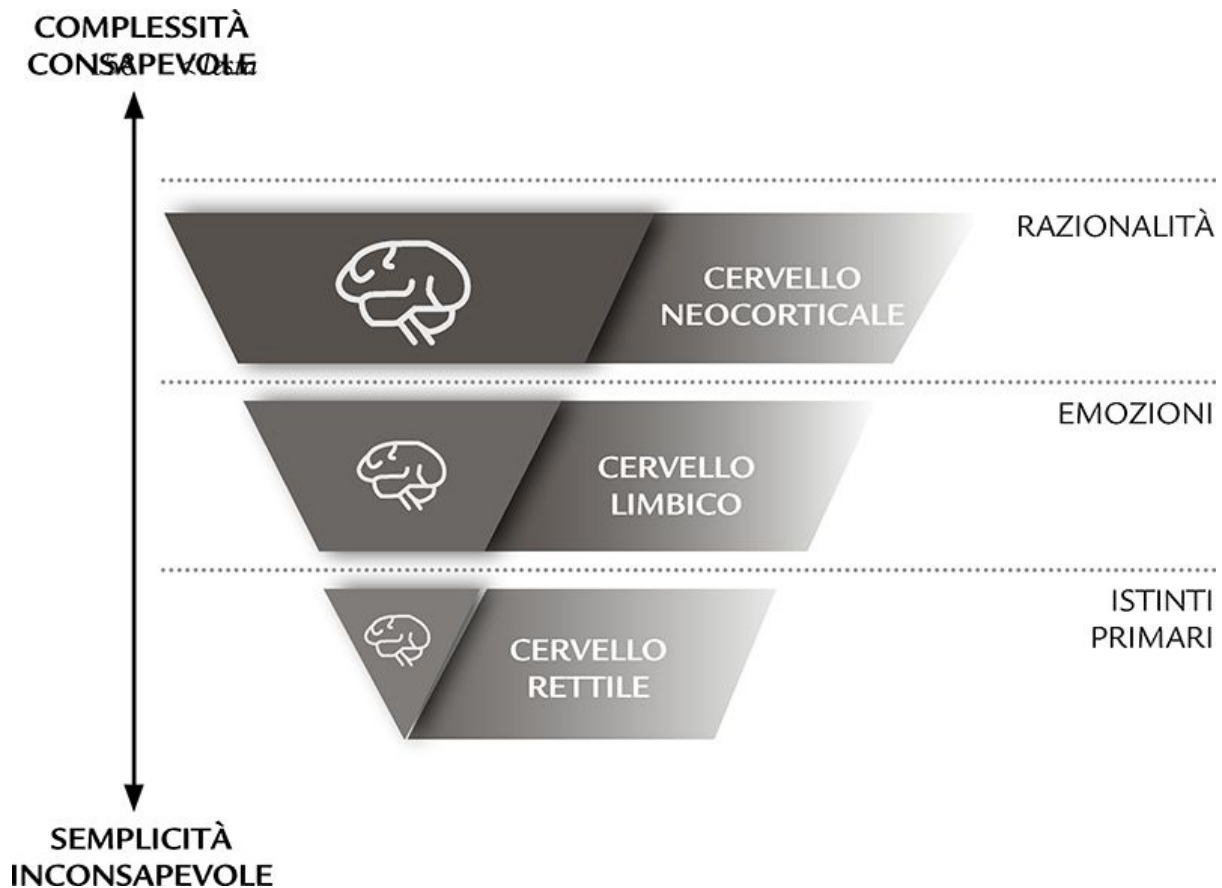
Il lavoro sui meccanismi di interpretazione parte dal conoscere se stessi e dal diventare più consapevoli. Insomma, per ristrutturare la propria interpretazione è necessario conoscere meglio come funzioniamo, i bisogni profondi, i valori che ci toccano il cuore in modo tale che ogni interazione con il mondo possa essere filtrata attraverso un processo che ci è chiaro e non del tutto oscuro.

## Coscienza, consapevolezza e autosservazione

IL nostro cervello è probabilmente la cosa più complessa che la natura abbia prodotto. Con un numero immenso di neuroni e un numero ancora più vasto di interconnessioni, il cervello umano ha dato vita a una serie di funzioni che, confrontate con altre specie viventi, sembrano miracolose.

Il fatto di poter ragionare, pianificare, memorizzare, analizzare e soprattutto di riflettere su tutto questo, ossia essere consapevoli di ciò che facciamo, essere osservatori oltre che fautori delle nostre azioni, rappresenta un passo fondamentale della nostra evoluzione che ci distingue in modo netto da altre specie. Tuttavia, non sempre questi meccanismi funzionano in modo lineare. Contrariamente a quello che si può pensare, l'adattamento evolutivo non avviene sostituendo strutture e funzioni obsolete con altre nuove ma piuttosto sovrapponendo quelle più recenti a quelle più antiche. Nel caso del sistema nervoso centrale (SNC) si parla, infatti, dei tre cervelli proprio per sottolineare come ci portiamo dietro le caratteristiche più antiche assieme a quelle più recenti. La suddivisione più usata è quella in cervello rettile, cervello paleomammifero o limbico e cervello neocorticale.

Queste tre strutture creano il presupposto per molteplici paradossi a livello percettivo e comportamentale, paradossi che nascono proprio dai diversi meccanismi di funzionamento delle diverse parti del cervello.



Organizzazione evolutiva del sistema nervoso centrale

Il cervello rettile, ossia il midollo allungato (la parte più antica del sistema nervoso centrale), ha come compito quello di regolare le componenti istintive e primarie della nostra vita. Il battito cardiaco, il respiro, la digestione sono tutti regolati da questa area del cervello, come gli istinti legati alla rabbia, alla sessualità e al cibarsi.

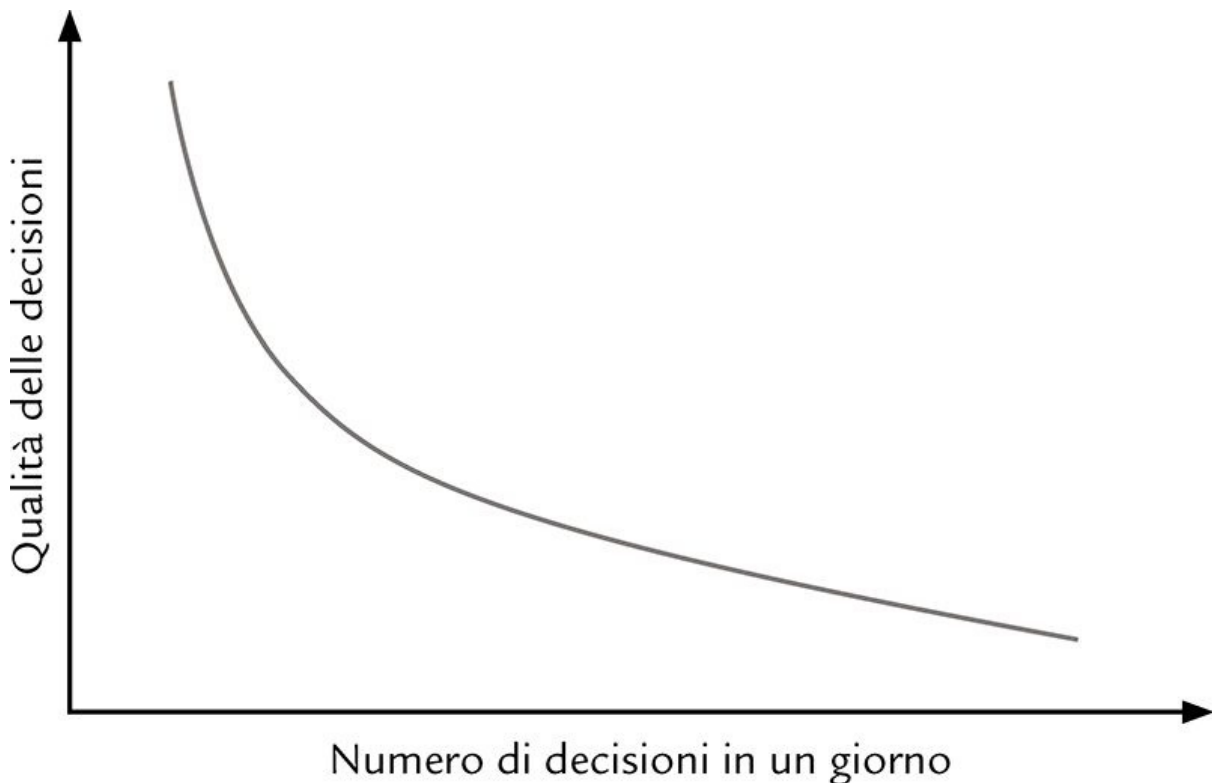
Il cervello limbico o paleomammifero è coinvolto in particolare nell'affettività e nelle emozioni mentre la parte neocorticale è quella che permette il ragionamento, la razionalità e la consapevolezza.

Diciamo che la storia evolutiva del cervello, caratterizzata da queste componenti principali, disegna il passaggio da una vita istintiva e pressoché automatica a una fatta di razionalità, consapevolezza, autoriflessione e controllo.

Ma le cose non funzionano sempre come vorremmo e, quando chiamati in causa, gli istinti prevalgono sempre sulla ragione. Basti pensare alle scene di rabbia nel traffico, alla violenza domestica o sessuale, agli attacchi di fame compulsiva o alla dipendenza dai telefonini per capire quanto in difficoltà a volte ci troviamo, quanto sia facile che ciò che sappiamo essere giusto venga

messo in secondo piano o addirittura scompare proprio dal nostro orizzonte.

Esiste poi un altro problema. Sopprimere una risposta istintiva e preferirne una razionale richiede un certo sforzo, un consumo di energia. Quando siamo stanchi e costretti a prendere una marea di decisioni ogni singolo giorno, questo ulteriore sforzo ci risulta impossibile. Si parla proprio di fatica decisionale, ossia di uno stato di scarsa efficacia nel prendere le decisioni giuste che peggiora più decisioni dobbiamo prendere in un singolo giorno.



Fatica decisionale

Anche senza accorgercene la vita moderna ci porta a prendere un numero enorme di decisioni. Ogni ora ci dobbiamo confrontare con una serie di scelte nel traffico, quando apriamo il computer, quando dobbiamo valutare a quale richiesta rispondere, quando arriva un messaggio dopo l'altro sul telefono. E in queste condizioni diventa spesso difficile prendere poi le decisioni che sono veramente importanti per noi. È davvero come se il carico di richieste esterne non ci permettesse più di badare a quelle interne e così si aprisse una sorta di voragine tra i nostri comportamenti e il nostro mondo interiore, tra le nostre scelte e le nostre vere esigenze.

## Conoscere il proprio mondo interiore

HAI scoperto la potenza del lavoro interiore già nella parte dedicata ai 4 fondamenti. Ora possiamo andare più a fondo anche perché non basterebbe una vita intera per comprendere davvero il mondo interiore di una persona. Per questo è importante partire da alcuni punti fermi, elementi che ci accomunano piuttosto che distinguerci. Non si vuole negare l'importanza dell'individualità e delle differenze enormi che esistono tra soggetti ma semplicemente aiutare la comprensione di come funzioniamo partendo da meccanismi che influenzano ognuno di noi.

Basti pensare che il DNA degli appartenenti alla nostra specie si discosta di pochissimo. Il 99,8 per cento del nostro codice genetico è sovrapponibile e quindi in quello 0,2 per cento si nascondono i segreti dell'individualità. A pensarci bene ha senso perché la maggior parte del codice genetico serve a definire le funzioni base e l'individualità nasce dalla modulazione differente di queste funzioni piuttosto che da un cambiamento delle funzioni stesse. In altre parole, il codice genetico è come un alfabeto che pur essendo limitato permette un'infinità di combinazioni.

Il nostro mondo interiore funziona in modo simile. Alcuni aspetti sono generali, riguardano l'essere umano, altri sono frutto delle esperienze individuali.

Tutti noi, per esempio, abbiamo bisogni che definiamo universali. Tra i primi a parlarne fu lo psicologo statunitense Abraham Maslow, che negli anni Cinquanta divenne popolare per la sua gerarchia di bisogni da soddisfare: quelli fisiologici, quelli legati alla sicurezza personale, all'amore e all'appartenenza, all'autostima e alla realizzazione.

In tempi più recenti Anthony Robbins e Cloé Madanes hanno sviluppato una nuova classificazione dei bisogni universali che io ho adottato con i miei pazienti. Conoscere quali bisogni prevalgono in noi e se esistono delle conflittualità tra essi è importante per capire su cosa si fondano le nostre scelte più profonde. I bisogni universali sono le forze che guidano e plasmano la nostra vita, ma ogni individuo tende ad avere almeno due bisogni che prevalgono e che saranno più direttamente connessi con il tipo di vita che la persona realizzerà. I bisogni universali secondo Robbins e Madanes sono i

seguenti:

1. **Bisogno di sicurezza e certezza:** ognuno di noi ha bisogno di sentire un certo grado di stabilità e di sicurezza. Questa necessità ci porta a ricercare protezione nella casa, in un lavoro sicuro, in una relazione stabile, elementi che contrastano l'imprevedibilità della vita.
2. **Bisogno di varietà:** tutti hanno un forte bisogno di varietà e cambiamento. La stessa routine, giorno dopo giorno, finisce con il rappresentare una prigione. Quando questo bisogno non viene soddisfatto in modo sano, la persona cercherà l'emozione della varietà in cose sbagliate, come il cibo, l'alcol, la droga o altro. A volte il desiderio di varietà si accentua proprio quando la persona ha puntato troppo sulla sicurezza.
3. **Bisogno di significato:** è il bisogno di sentirsi speciali, unici, importanti e indispensabili. Questo bisogno porta sempre al confronto con gli altri e a rapportarsi in termini gerarchici con chi incontriamo. D'altra parte, lo stesso bisogno porta anche a essere più esigenti con noi stessi e quindi a migliorare la nostra prestazione.
4. **Bisogno di amore e connessione:** è il bisogno di amare e di essere amati, che in termini evolutivi deriva dal bisogno del neonato di essere accudito dalla mamma per sopravvivere. Non essere amati vuol dire rischio di abbandono e morte.
5. **Bisogno di crescita:** quando smettiamo di crescere, piano piano, moriamo. Dobbiamo continuare a svilupparci sul piano intellettuale, emotivo e spirituale. La crescita è la risposta ideale a ogni esperienza che viviamo. Questo bisogno viene soddisfatto coltivando le passioni, dedicandoci a qualcosa che migliora nel tempo. Per alcuni si tratta dell'allenamento fisico, per altri della lettura.
6. **Bisogno di contributo:** il coronamento di una vita soddisfacente si ottiene dando agli altri, contribuendo a migliorare la vita di chi ci è accanto. Significa andare oltre i nostri bisogni personali, i nostri limiti e problemi e diventare capaci di spendersi per una causa che va oltre noi stessi. Le parole chiave sono dare, condividere, partecipare, altruismo e generosità.

I primi quattro bisogni sono fisiologici, fondamentali e personali. Gli ultimi due invece sono spirituali e più direttamente connessi con il senso di appagamento. La triade amore, crescita e contributo costituisce il fondamento di una vita felice e permette di superare la mancanza di soddisfazione in altre aree. Il senso di contributo viene considerato capace di regolare gli altri

cinque bisogni: se contribuisce alla vita degli altri prova un senso di certezza, ha varietà perché interagisce con le persone, ottiene significato perché aiuta, instaura legami e affetti e cresce perché sperimenta l'effetto che esercita sugli altri.

Ognuno di noi prova a soddisfare questi bisogni in modo diverso, con risultati a volte positivi, altre negativi. Una persona che ha come bisogno primario la sicurezza avrà una vita molto diversa da chi invece cerca la varietà. Allo stesso modo, chi cerca significato in ogni interazione si comporterà in modo diverso da chi vuole amore e affetto. Capire quali sono i bisogni prevalenti è, quindi, molto importante per comprendere meglio le ragioni di alcuni nostri comportamenti. Questo, ovviamente, ha molto a che fare con le abitudini che adottiamo e quindi anche con gli errori che commettiamo. Se il cibo, per esempio, diventa il mezzo per compensare una scarsa soddisfazione del bisogno di amore, ci metteremo nei guai. Se per appagare il bisogno di significato ci dimentichiamo di noi stessi e lavoriamo fino a esaurirci, non stiamo facendo nulla di buono.

## Bisogni, valori, interpretazione e comportamenti

I COMPORAMENTI non sono dettati dalla sola volontà di soddisfare i bisogni. Il mondo sarebbe ancora più complicato di quello che è se gli esseri umani puntassero solo alla soddisfazione dei propri bisogni. Chiaramente sul piano biologico è così ma tra questa tendenza innata e i comportamenti pratici esistono numerosi filtri tra cui i valori e le interpretazioni che diamo alle circostanze.

In primo luogo, consideriamo che noi siamo animali sociali e che i bisogni difficilmente si soddisfano da soli e in isolamento. Alcuni di essi, come quello di significato e di amore, dipendono direttamente dalla relazione con gli altri. Inoltre, la nostra specie si è organizzata in strutture sociali complesse che si reggono su regole, principi e valori che, se violati, portano a conseguenze dannose per l'individuo e il suo gruppo. Immaginiamo i bisogni come la forza che costruisce le strade che percorriamo nella vita e i valori come il guardrail che ne definisce i contorni. Oppure i bisogni sono un dipinto di cui i valori formano la cornice. Comunque la si voglia vedere la cosa importante da capire è che i bisogni vengono soddisfatti nel contesto dei valori in cui crediamo. Se, per esempio, in una persona è forte il bisogno di varietà e cambiamento ma ha come valore il non tradire e l'essere fedele nascerà una contraddizione che potrà portare a confusione, stallo o a intraprendere azioni potenzialmente dannose. La persona però potrà soddisfare il proprio bisogno di varietà non cercando nuove relazioni sentimentali ma facendo, per esempio, dei frequenti viaggi e questo non cozzerà minimamente con i valori in cui crede. È molto importante capire la relazione tra bisogni e valori perché è da questa che nascono i nostri comportamenti e le scelte che facciamo o non facciamo nella vita.

Ti propongo un esercizio per riflettere su quali sono davvero i tuoi valori fondamentali. Scegli dalla lista riportata qui sotto una decina di valori e poi seleziona i cinque principali.

Abbondanza, Abilità, Accettazione, Accortezza, Acutezza, Adattabilità, Affetto, Affidabilità, Affluenza, Agilità, Aiutare, Allegria, Altruismo, Ambizione, Amore, Apertura mentale, Appartenenza, Apprendimento, Apprezzamento, Armonia, Assertività, Attendibilità, Attenzione,



Attrattività, Audacia, Autenticità, Autocontrollo, Avventura

Beatitudine, Bellezza, Benevolenza, Brillantezza

Calore, Cameratismo, Candore, Capacità, Caparbieta, Carità, Castità, Celebrità, Certezza, Chiarezza, Comando, Comfort, Compartecipazione, Compassione, Competenza, Completamento, Compostezza, Comprensione, Concentrazione, Conformità, Congruenza, Connessione, Conoscenza, Consanguineità, Consapevolezza, Consistenza, Contentezza, Continuità, Contributo, Controllo, Convinzione, Cooperazione, Coraggio, Cordialità, Correttezza, Cortesia, Coscienza, Creatività, Credibilità, Crescita, Cura, Curiosità

Dare, Decoro, Deferenza, Desiderio, Destrezza, Determinazione, Devozione, Dignità, Diletto, Diligenza, Dinamismo, Direzione, Disciplina, Disponibilità, Divertimento, Dominanza, Dovere

Eccellenza, Eccitazione, Economia, Educazione, Efficacia, Efficienza, Elasticità, Eleganza, Empatia, Energia, Entusiasmo, Equilibrio, Equità, Eroismo, Esperienza, Esplorazione, Espressività, Essere guidato, Essere il migliore, Essere vincente, Estasi, Estroversione, Esuberanza, Euforia

Fama, Fare la differenza, Fascino, Fede, Fedeltà, Felicità, Fermezza, Ferocia, Festosità, Fiducia, Fiducia in sé, Fierezza, Filantropia, Fitness, Flessibilità, Flusso, Forza, Forza d'animo, Franchezza, Freddezza, Frugalità, Furbizia

Galanteria, Generosità, Gentilezza, Giocosità, Gioia, Giovinezza, Giustizia, Godimento, Gratitudine, Grazia, Guida, Guidare

Igiene, Immaginazione, Immediatezza, Imparzialità, Impazienza, Impegno, Importanza, Incoraggiamento, Indipendenza, Indipendenza finanziaria, Indulgenza, Industria, Ingegneria, Integrità, Intelligenza, Intensità, Intimità, Intraprendenza, Introversione, Intuitività, Inventiva, Investire, Ispirazione

Larghezza di vedute, Lavoro di squadra, Lealtà, Liberazione, Libertà, Logica

Maestà, Mansuetudine, Meraviglia, Messa a fuoco, Minuzia, Misteriosità, Moda, Moderazione, Modestia, Motivazione

Obbedienza, Onestà, Onore, Ordine, Organizzazione, Originalità, Ospitalità

Pace, Padronanza, Parsimonia, Passione, Perfezione, Perseveranza, Piacere, Piacevolezza, Popolarità, Potenza, Pragmatismo, Praticità, Precisione, Preparazione, Presenza, Privacy, Proattività, Professionalità, Profondità, Prosperità, Prudenza, Pulizia, Puntualità, Purezza

Quiete

Raffinatezza, Ragionevolezza, Realismo, Realizzazione, Relax, Resistenza, Ricchezza, Riconoscimento, Ricreazione, Riflessione, Rigore, Riposo, Risolutezza, Risoluzione, Risolvere, Rispetto, Riverenza

Sacralità, Sacrificio, Sagacia, Saggezza, Salute, Santità, Scadenza, Scioltezza, Scoperta, Semplicità, Sensibilità, Sensualità, Serenità, Servizio, Sessualità, Sfacciataggine, Sfida, Sicurezza, Silenzio, Simpatia, Sincerità, Sinergia, Soddisfazione, Sognare, Solidarietà, Solidità, Solitudine, Sorpresa, Spirito, Spiritosaggine, Spontaneità, Spiritualità, Stabilità, Struttura, Successo, Supporto, Supremazia

Temperanza, Tempestività, Tradizionalismo, Tranquillità

Umiltà, Umoreismo, Unicità, Unità, Utilità

Valore, Varietà, Velocità, Verità, Vicinanza, Vigilanza, Vigore, Virtù, Visione, Vitalità, Vittoria, Vivacità

Zelo

Ovviamente il modo in cui sei stato educato in famiglia e a scuola ha molte responsabilità sulla tipologia di valori che saranno importanti per te. Se tuo padre era uno che parcheggiava in doppia fila e non si fermava per far attraversare i pedoni sulle strisce con tutta probabilità il rispetto delle regole non è in cima alla tua lista dei valori. O magari, al contrario, saranno fondamentali perché sono diventati espressione di una tua ribellione nei confronti dei valori con cui sei cresciuto. La famiglia e l'ambiente ti condizionano comunque, in un modo o nell'altro.

Prendere consapevolezza dei tuoi bisogni prevalenti e dei valori che regolano le tue scelte è un passo fondamentale per riprendere il controllo della tua vita. Molte persone oggi sono stanche, stressate e sotto pressione e perdono completamente di vista chi sono davvero. Finiscono con il vivere in modo automatico, eliminando qualsiasi forma di analisi, comprensione, riflessione su se stessi. Anzi, le riflessioni fanno paura perché portano a doversi confrontare con quello che non va.

Per capire cosa conta davvero, ti consiglio di analizzare bisogni e valori personali ponendoti alcune domande chiave.

1. È qualcosa a cui non rinunceresti mai?
2. È una cosa che faresti di pancia?
3. È una cosa che faresti di pelle?
4. È una cosa che ti fa battere il cuore?

Forse ti sembrerà strano che ti suggerisca di compiere un'analisi di tipo razionale facendo riferimento a sensazioni fisiche. La ragione è che esiste un legame forte tra bisogni, valori e dimensione corporea. Per questo le quattro domande chiave richiamano la dimensione emotiva e corporale di una scelta.

Bisogni e valori non derivano mai solo da un ragionamento razionale, ma da elementi subconsci ed emotivi. Ecco perché devi scegliere sulla base delle sensazioni che emergono e prenderne nota subito. Il ragionamento successivo potrebbe portarti fuori strada.

## Controllo, accettazione e responsabilizzazione

POTRESTI pensare che un percorso di miglioramento personale debba fondarsi sull'esercizio di un controllo estremo su ogni variabile della tua vita, ma non è affatto così. Tenere in mano le redini della propria esistenza è il risultato di un equilibrio personale tra controllo esercitato e accettazione. Quello che fa la differenza è la capacità di capire che cosa può essere controllato e che cosa no. Molte persone sbagliano proprio a questo livello e si ostinano cercare di dirigere cose che sono completamente fuori dalla loro portata e invece perdono il controllo su quelle che potrebbero migliorare. Così l'energia viene dissipata in battaglie inutili, in situazioni in cui la persona è destinata a fallire e non ci saranno risorse sufficienti per affrontare le aree in cui si può davvero fare la differenza.

In alcuni casi sembra proprio che la persona faccia di tutto per sbagliare la mira rispetto ai propri obiettivi. Focalizzarsi sull'essere nati con le «ossa grosse» invece di ammettere che si mangia male o troppo è un modo per porre l'attenzione su qualcosa che non può essere controllato.

Nell'ottica di un processo di miglioramento personale dobbiamo affrontare un tema molto importante e spesso trascurato: quello dell'assumersi le proprie responsabilità per la condizione in cui ci si trova. È duro da accettare, ma è bene ricordarsi che nessuno è responsabile per noi, che nessuno ha colpa per i nostri fallimenti. Certo, ci possono essere situazioni che ci ostacolano, persone che ci frenano o danneggiano, ma alla fine siamo noi i soli responsabili perché possiamo decidere come reagire. Il cambiamento vero e profondo richiede questa assunzione di responsabilità, per quanto dolorosa possa essere. Pensa per un attimo a quanto tempo hai sprecato e quanta energia hai consumato in inutili lamentele. Sono sicuro che una riflessione onesta ti porterebbe a riconoscere l'assurdità di certe posizioni di ripicca contro non si sa nemmeno bene chi.

Nella vita si può fallire o riuscire, si possono raggiungere gli obiettivi che ci si prefigge oppure trovare mille scuse e rimanere fermi dove si è. A fare la differenza non è la fortuna. Questa può determinare il punto di partenza ma non quello di arrivo. Tutti noi possiamo infatti migliorare, uscire dall'angolo e riconquistare il centro del ring. Costa fatica? Di sicuro. È rischioso? Sì. Ne

vale la pena? Certamente, perché nella vita conta molto di più averci provato, aver dato il massimo piuttosto che il risultato finale.

Come abbiamo visto nel capitolo «Che cosa significa interpretare», il cervello si è evoluto per trattenere più a lungo le situazioni potenzialmente pericolose e negative. Ma c'è un'attività che ha la capacità di trasformare questo fenomeno e rovesciarlo: il lavoro su se stessi. Quando si inizia ad assumersi la responsabilità della propria vita tutto inizia ad apparire sotto una luce diversa e più vivida. La quotidianità non appare più come noiosa ma come il pilastro della nostra esistenza; gli ostacoli e i problemi diventano occasioni di apprendimento.

Non sono gli eventi a rendere bella o brutta la tua vita ma le interpretazioni che ne dai. Puoi fermarti alla semplice constatazione che l'amico, il conoscente o il familiare ha avuto più fortuna, più opportunità, più talento, oppure puoi rimboccarti le maniche e metterti all'opera.

Il punto di partenza non è fuori ma dentro di te.

## Le strategie per cambiare le interpretazioni

COME ho detto all'inizio di questa parte, è fondamentale comprendere che le interpretazioni possono essere cambiate. Esistono in particolare alcune strategie da usare per modificare la modalità con cui interpretiamo gli eventi:

**Tenere un diario:** il diario, che hai già imparato a conoscere, è un ottimo modo per ristrutturare le interpretazioni. Scrivere e commentare gli eventi ti permette di diventare più consapevole di quanto accade nel processo di interpretazione e del perché arrivi a determinate conclusioni.

**Stare nella natura:** alcune ricerche rilevano che gli effetti positivi e anti-stress dello stare in mezzo alla natura sono dovuti alla sensazione di soggezione che l'immensità della natura induce in noi. Questa presa di coscienza ridisegna il rapporto con la vita e con le sue problematiche facendoti percepire che sei parte di un piano molto più grande.

**Meditazioni e affermazioni:** come spiegato in precedenza, la meditazione è uno strumento eccezionale per il tuo miglioramento personale. I suoi effetti si manifestano anche nell'aiutarti a riformulare le tue interpretazioni in particolare se inserisci un mantra o affermazioni che rafforzano un modo più positivo di interpretare gli eventi.

**Promemoria:** ti sarà sicuramente capitato al mattino di avere dei buoni propositi ma poi nel corso della giornata di dimenticartene. Magari ti riprometti di reagire in un certo modo ma poi, nel momento specifico, ti fai prendere da risposte automatiche. Ti suggerisco di distribuire promemoria attaccando post-it nelle zone più visibili, in modo tale da alzare la consapevolezza sull'atteggiamento che vuoi tenere.

## *Focalizzazione*

## Il danno da distrazioni

ESSERE focalizzati significa essere concentrati, ossia utilizzare al meglio e in modo mirato le capacità del nostro cervello e del nostro corpo. La focalizzazione è un requisito fondamentale per raggiungere alte prestazioni in quanto solo così si riesce davvero a dare il meglio di sé. Inoltre, essere focalizzati vuol dire trovarsi in uno stato di armonia e sincronia tra mente e corpo. Un esempio è costituito dal concetto di flow, una sorta di stato di grazia in cui si dà il meglio di sé percependo nel contempo soddisfazione e piacere anche se si sta compiendo un grande sforzo. Il flow è evidente negli atleti ma anche in alcuni artisti, per esempio i musicisti. Tale condizione non è però il nostro stato naturale e per potersi manifestare deve essere allenata.

Nel corso dell'evoluzione, l'*Homo sapiens* ha sviluppato una caratteristica genetica che lo rende curioso, propenso a esplorare e ad assumersi dei rischi. A livello del gene DRD4-7R, noi umani abbiamo una mutazione che ci rende dei grandi esploratori, disposti ad andare oltre la realtà in cui ci troviamo per scoprirne una nuova. Questo è forse uno dei motivi per cui l'uomo ha occupato in breve tempo l'intero pianeta.

In un mondo naturale che possiamo definire «vuoto» e piuttosto costante in termini di stimoli, essere particolarmente ricettivi ai segnali esterni era un grande vantaggio rispetto ad altre specie.

A mano a mano, però, che l'uomo ha modificato l'ambiente i segnali si sono moltiplicati e la nostra incapacità di ignorarli da vantaggio si è trasformata in svantaggio.

Con lo sviluppo della civilizzazione e in particolare dopo la rivoluzione industriale, siamo stati costantemente bombardati da informazioni che subiamo, che entrano nel cervello per portare a termine piani altrui e spesso sabotare i nostri. Basti pensare alla pubblicità per accorgersi di cosa accade alla nostra mente. La nostra suscettibilità agli stimoli esterni è oggi una debolezza in un mondo sovrappopolato di informazioni, messaggi, tecnologie che sembrano fatti apposta per farci distrarre.

In tempi recenti si sono aggiunti internet e gli smartphone a riempire le nostre giornate di occasioni per distrarci. Alcune ricerche indicano che il 24 per cento degli utilizzatori di smartphone lo usa per 2-3 ore al giorno mentre



il 7 per cento supera le 5-6 ore. La maggior parte di queste ore sono pura distrazione. Il dato preoccupante è che le persone stimano di usarlo la metà del tempo reale di utilizzo e ciò sottolinea come ci sia una perdita di controllo e di consapevolezza.

Oggi si può parlare di un vero e proprio danno da distrazioni che ha risvolti personali ma anche sociali ed economici. La gente è poco prudente in auto per colpa del telefonino, si isola dagli altri, riduce la propria produttività e non se ne rende conto.

## Il ruolo della noia

SEBBENE siamo esposti a sempre più distrazioni, allo stesso tempo mai come oggi le persone si annoiano. Lavori ripetitivi, spostamenti monotoni e sempre uguali ci fanno sembrare la nostra vita priva di interesse.

Ma anche la noia va letta in funzione delle aspettative. Possiamo dire che più che annoiarci siamo diventati intolleranti alla minima noia e per questo diventiamo vittime di ogni distrazione. Ci aspettiamo che accada sempre qualcosa, di essere intrattenuti perché le novità, lo sappiamo, aumentano la produzione di dopamina.

La dopamina è un neurotrasmettitore fondamentale per provare quel senso di energia e vitalità che tanto desideriamo: ecco perché andiamo di continuo alla ricerca della sua produzione. Ma ciò ha anche degli effetti nefasti. In passato ogni essere umano aveva una grande dimestichezza con il silenzio, i suoni della natura e il vuoto da impegni. Ma si può presupporre che la noia non fosse qualcosa di negativo. Era di fatto il contrario dell'impegno, era il dolce far niente, la capacità di stare semplicemente con se stessi a contatto con la bellezza e l'immensità della natura. Oggi abbiamo perso quasi del tutto questa capacità. Ho visto con i miei occhi in alcune attività di coaching che ho svolto, varie persone essere insofferenti allo stare da sole, in silenzio senza dispositivi elettronici.

Che cosa accade nella nostra mente in simili situazioni? Sono due i possibili scenari:

1. Stress e ansia che ci spingono a cercare qualcosa che ci rassereni;
2. noia per il calo della dopamina che ci spinge a cercare qualcosa che ci dia una sferzata di energia.

In entrambi i casi quello che accadrà è che diventeremo ancora più vulnerabili a qualsiasi forma di distrazione che ci capiti a tiro. Queste possono assumere varie forme: un dolcetto, una pausa, un caffè, una sigaretta ma anche la semplice idea di guardare se qualcuno ci ha inviato un messaggio sul cellulare o navigare senza alcuna meta tra vari siti web.

Infatti, già la sola idea di prendere in mano lo smartphone fa aumentare la

produzione di dopamina. Un esempio tanto comune quanto pericoloso è il desiderio incontrollabile di guardare il telefono mentre si guida. Prima di tutto lascia che ti dica una cosa: se pensi di avere il controllo, e ti dici «potrei resistere ma siccome so guidare bene posso leggere i messaggi», sappi che ti stai sbagliando.

La guida è un'attività impegnativa per il sistema nervoso centrale che è letteralmente bombardato da un'infinità di input e che si trova a dover gestire un compito complesso e delicato. Quando si guida per molte ore subentrano stanchezza e monotonia e non appena sentiamo il suono di un messaggio che arriva sul telefono il cervello inizia a produrre dopamina e questo ci fa stare bene, ci dà energia e fa scattare la curiosità. A quel punto, se non siamo allenati, alcuni meccanismi automatici prendono il sopravvento e noi perdiamo il controllo. Infatti, la curiosità altera la nostra capacità di analisi e ci fa illudere di essere in grado di guidare in sicurezza mentre leggiamo il messaggio, cosa del tutto falsa.

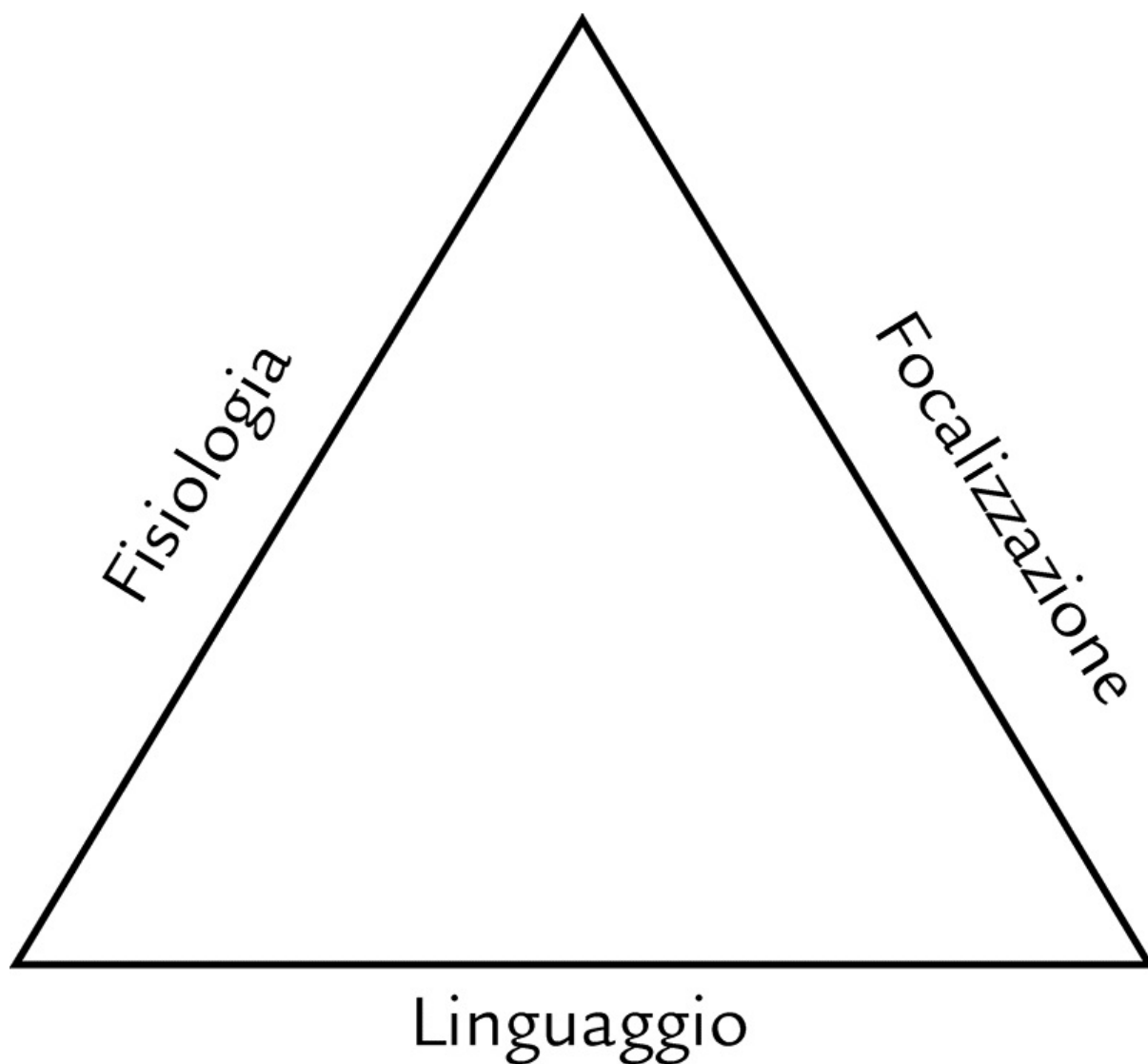
Se siamo preparati a gestire questi meccanismi, invece, non saremo così disperatamente alla ricerca di dopamina e avremo qualche chance in più di resistere.

## L'effetto della stanchezza

COME abbiamo già sottolineato, la vita moderna spesso non permette un recupero sufficiente. In questo modo la stanchezza si accumula fino a diventare cronica. Stanchezza, carenza di sonno, ore lavorative infinite, finiscono con il ridurre la produzione di neurotrasmettitori e noi abbiamo la sensazione di avere la batteria del tutto scarica.

Come per le decisioni, la stanchezza agisce in modo diretto anche sulla nostra capacità di focalizzazione riducendola in modo drastico. Per essere davvero concentrata, la mente deve riposare e trovarsi in uno stato di elevata energia. Per questo secondo molti il momento migliore per concentrarsi è il primo mattino. Dopo svariate ore di sonno il sistema nervoso centrale è al massimo delle proprie capacità. Sentirsi bene o male coincide con l'essere o meno al massimo delle nostre capacità. Massima concentrazione, totale capacità di focalizzazione, elevata energia coincidono con il sentirsi bene, motivati e pieni di entusiasmo. Nel nostro organismo uno stato di massima energia corrisponde con la migliore condizione emotiva. Ci hai mai fatto caso? Prendi per esempio una mattina dopo una notte insonne. Ti senti entusiasta, positivo oppure rabbioso e demotivato?

L'energia del corpo è un veicolo per le emozioni e viceversa perché siamo un sistema psicofisiologico integrato: cambi lo stato energetico e variano le emozioni; intervieni sulle emozioni e cambierà lo stato energetico. Entrambe le strade sono percorribili ma nessuna avviene per caso. È necessario sapere come intervenire per ottenere un effetto. Esiste poi un altro parametro che agisce nella regolazione della focalizzazione ed è il linguaggio. Se impariamo a riattivare la nostra fisiologia e lo stato energetico in cui siamo e variamo il nostro linguaggio, automaticamente riattiveremo la capacità di concentrazione.



La triade

Esiste, quindi, una forte possibilità di far convergere il fuoco della nostra attenzione, di ottimizzare la concentrazione lavorando sulla condizione energetica del corpo e sul nostro linguaggio, in particolare l'autodialogo (vedi [qui](#)).

## Le strategie per migliorare la focalizzazione

LE 5 risorse da padroneggiare si conquistano con un lavoro meticoloso su se stessi. Anche nel caso della focalizzazione è possibile migliorare le capacità della mente con un misto di interventi, alcuni sull'organizzazione della nostra vita, altri sull'aumento della consapevolezza.

**Blocchi di tempo:** una delle cose più utili per rimanere concentrati è suddividere il tempo della giornata in base ai compiti principali e sviluppare un grande senso di intenzionalità per ogni specifico blocco di tempo. Per esempio, puoi decidere che le prime due ore della mattina saranno dedicate alla scrittura e allora spegnerai il telefono e ti concentrerai al massimo su quel compito. Successivamente prenditi qualche minuto di pausa e poi seguirà un'ora per rispondere alle mail. Diverso compito, diversa intenzione e diverso stato mentale ed energetico.

**Controllo delle transizioni:** tra un compito e l'altro in genere si perde concentrazione e si trascina uno stato emotivo nell'evento che viene dopo. Per esempio, finisci un meeting stanco e demotivato e affronti in quello stato emotivo il compito successivo. Le transizioni sono momenti in cui si deve riaccendere la focalizzazione e ravvivare gli intenti. Ancora una volta, si tratta di essere consapevoli e di fare un check interiore chiedendosi come ci si sente e cosa si può fare per ottimizzare lo stato.

**Recupero:** essere riposati è fondamentale per essere focalizzati. È importante dormire 8 ore a notte in media e se sei particolarmente impegnato anche 10. Inoltre, sono molto utili i cosiddetti *power nap* durante la giornata. Bastano pochi minuti a metà giornata con gli occhi chiusi, dormendo o magari meditando per aumentare di molto la prestazione mentale e fisica nel pomeriggio. Anche l'idratazione è fondamentale. Occorre bere in modo regolare durante la giornata perché anche una lievissima disidratazione comporta un peggioramento della concentrazione.

**Isolamento e scrittura:** stare da solo in mezzo alla natura e scrivere per

riflettere sui tuoi compiti e su come li stai affrontando è uno dei mezzi migliori per sviluppare la capacità di focalizzarti sulle cose che contano.

**Mindfulness:** infine, siccome tutto dipende dal livello di consapevolezza, è importante ricordare che la meditazione ti aiuta a diventare più concentrato.

## *Adattamento*



## Diventare come l'acqua

LA vita è piena di ostacoli, di sfide e di opportunità. L'obiettivo, quindi, non dovrebbe essere una generica pace (che il più delle volte si trasforma in una trappola mortale) ma piuttosto l'acquisire le capacità di affrontare con coraggio ciò che la vita propone.

Una famosa preghiera del teologo protestante Reinhold Niebuhr recita: «Dio, concedimi la serenità di accettare le cose che non posso cambiare, il coraggio di cambiare le cose che posso, e la saggezza per conoscere la differenza». Anche se questa preghiera parla di serenità ho sempre pensato che il suo obiettivo fosse quello di farci adottare la giusta prospettiva nei confronti delle difficoltà. Ci sono cose che possiamo cambiare ed altre che dobbiamo accettare. Ci sono cammini che possiamo percorrere diritti e altri che richiedono deviazioni.

L'antica saggezza suggerisce di prendere spunto dall'acqua, capace di percorrere ogni cammino possibile e di arrivare quindi sempre alla meta. L'acqua assume la forma di ciò che le sta attorno, si adatta a tutto ciò che la circonda, ma, quando acquisisce una certa forza, è inarrestabile.

Dovremmo riuscire a trasformarci in acqua per non irrigidirci eccessivamente, non inseguire in modo testardo le cose che non riusciamo ad avere, per scegliere con attenzione il nostro percorso. Molto spesso questo non accade. Siamo poco coraggiosi ma ostinati, molli ma rabbiosi, vogliamo il risultato ma siamo impazienti. La rigidità eccessiva non è un buon strumento per godersi la vita e la progressiva rigidità è sintomo d'invecchiamento. L'anziano diventa rigido nei movimenti, nelle arterie e anche nelle abitudini. Mentre il giovane, al contrario, è flessibile, agile e plasmabile.

Come abbiamo visto nella sezione sui 4 fondamenti, anche la risposta all'allenamento fisico è una forma di adattamento, così come la risposta epigenetica e la neuroplasticità tipica del tessuto nervoso. Insomma, siamo fatti per essere adattabili ma ce ne dimentichiamo.

Adattabilità non significa passiva accettazione dello *status quo*. Anzi, il non percorrere per forza una strada prefissata aumenta le tue chance di raggiungere i tuoi obiettivi. La rigidità spesso si sviluppa da una scarsa

conoscenza di te stesso e delle tue esigenze più profonde. Quando le scelte della vita sono dettate più dalle necessità degli altri o dal desiderio di apparire diventi meno capace di sviluppare adattabilità. Sembra un paradosso ma più ti conosci e più adattabile diventi. Questo perché non sono più gli obiettivi materiali ad attirarti ma i bisogni più profondi e questi possono essere appagati in mille modi differenti.

Pensi di volere un fuoristrada o un paio di scarpe firmate ma in realtà vuoi solo sentirti più importante. E se fosse un sorriso di tuo figlio a farti sentire la persona più importante del mondo? Il desiderio degli oggetti probabilmente svanirebbe.

Ogni bisogno può essere appagato con modalità funzionali o disfunzionali e questo è proprio alla base della nostra adattabilità.

## Il pericolo di non soddisfare i propri bisogni

ESISTONO una serie di trappole in cui le persone cascano nel percorso di cambiamento che non sono strettamente mentali o biologiche. Si tratta di errori di tipo strategico, valutazioni errate, scelte fatte senza un ragionamento ben strutturato dietro. Nella mia attività di coaching ho visto molte persone fallire commettendo errori strategici che sarebbero facilmente evitabili.

Uno di essi è non comprendere come soddisfare nel modo migliore i bisogni profondi. A volte non li conoscono proprio, altre volte sbagliano nella modalità con cui cercano di soddisfarli.

Abbiamo parlato dei 6 bisogni universali quando abbiamo approfondito la necessità di conoscere il proprio mondo interiore.

Non capire quali sono i bisogni prevalenti porta una persona a vivere la vita soddisfacendo i bisogni di altri. Questo atteggiamento è spesso visto come generoso e altruista ma in realtà, alla lunga, conduce solo a rabbia, frustrazione e delusione. Nessuno può rinunciare del tutto alla soddisfazione dei propri bisogni perché il piacere che ne ricava è energia vitale per andare avanti. Anche in esempi di dedizione totale verso gli altri, come Madre Teresa di Calcutta, mostrano che nelle loro azioni esiste la soddisfazione del bisogno di amore e di contributo. Nessuno può annullare completamente i bisogni fondamentali.

In un percorso di miglioramento personale o della propria salute è fondamentale tenere presente quali bisogni stai provando a soddisfare. Se ti sei detto: «Devo mettermi a dieta perché fa bene alla mia salute», sappi che sei sulla strada sbagliata. Mi spiego: si tratta di un ragionamento logico e corretto, ma sul piano emotivo e personale non trasmette nulla.

Le giuste domande strategiche sono altre e te le propongo qui di seguito. Potresti usarle come spunto di riflessione e provare a rispondere per iscritto magari sul tuo diario.

- 1. Che cosa vuoi raggiungere grazie alla ritrovata salute?** Questa domanda serve a farti andare oltre le motivazioni teoriche e a pensare alle vere ragioni che ti spingono a migliorare la tua salute. Ossia la salute e la forma diventano strumenti per raggiungere qualcosa a cui tieni

davvero.

2. **Che cosa potresti continuare a fare per peggiorare la tua salute?**

Questa domanda paradossale aiuta a identificare comportamenti che magari continui ad avere e che ti danneggiano. Per esempio, se hai provato mille diete e non sei mai riuscito a raggiungere la condizione che desideravi, fare l'ennesima dieta dovrebbe essere identificata come una cosa che potresti fare per peggiorare volontariamente la tua situazione. Un altro esempio potrebbe essere legato a fare esercizio regolare. Scegliere di continuare a cancellare gli allenamenti per mancanza di tempo sarebbe un modo con cui peggiorare in modo deliberato la tua salute.

3. **Perché senti il bisogno di cambiare?** Questa domanda deve focalizzarsi sulle sensazioni fisiche ed emotive e non sulle ragioni teoriche. La risposta non deve essere «perché ho il colesterolo alto» (non sarebbe una ragione che sostiene un vero percorso di cambiamento), ma perché non ti piaci, perché ti senti in imbarazzo, perché ti manca il fiato, perché non entri nei vestiti. Insomma: devi trovare la vera ragione, quella dolorosa ma autentica che può sostenere il tuo cambiamento a lungo termine.

4. **Chi vuoi diventare?** Non serve a nulla chiedersi che cosa vuoi ottenere. Il cambiamento vero trasforma la tua identità perché soddisfa i tuoi bisogni profondi. Chiediti allora chi vuoi diventare. «Io sono un non fumatore», «io sono uno sportivo», «io mangio sano», «io non mi faccio stressare» sono le tipologie di risposte che devono emergere da questa domanda.

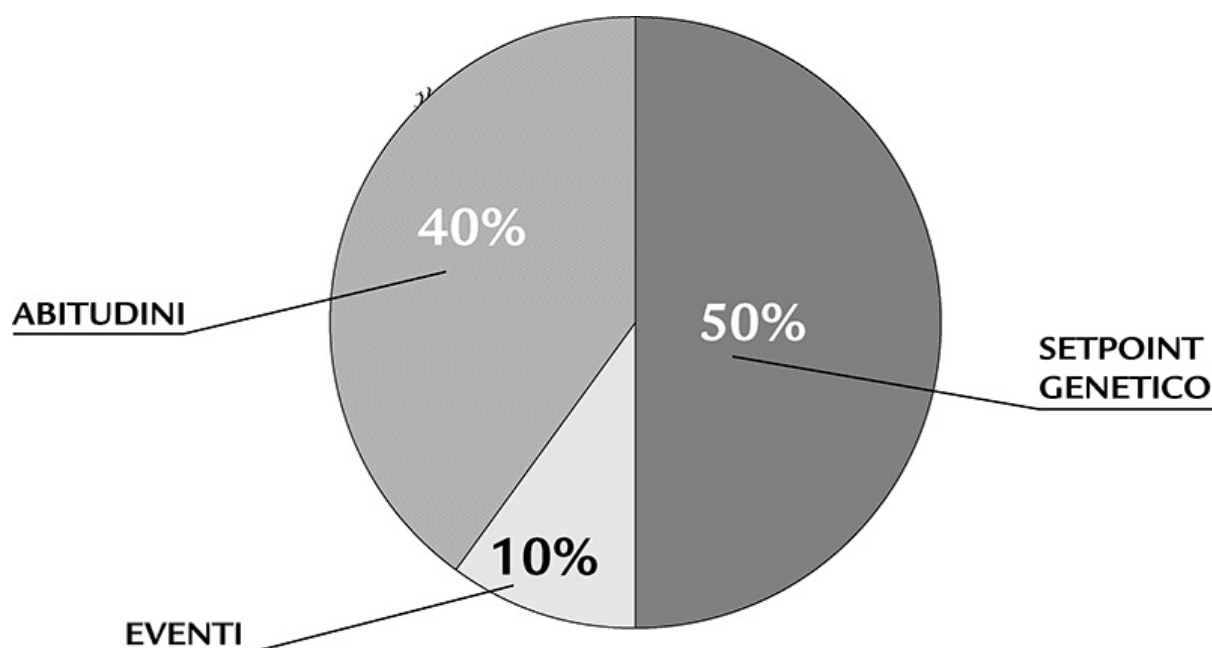
## Adattamento edonistico

Ti è mai capitato di desiderare tantissimo qualcosa a tal punto da imputare alla sua presenza o assenza la tua felicità? Una nuova auto, un vestito alla moda, un orologio costoso o magari una borsa firmata?

E ti è successo poi, una volta ottenuta, di scoprire che quel piacere piano piano svanisce?

Non preoccuparti, il fenomeno è del tutto comune e viene chiamato «adattamento edonistico». Si tratta di una tendenza dell'essere umano a ritornare piuttosto rapidamente a livelli base di felicità e soddisfazione, sia dopo eventi positivi sia, per fortuna, dopo quelli negativi. In sostanza il meccanismo riduce l'effetto degli eventi emotivi che ti colpiscono. Si tratta quindi di un meccanismo omeostatico preventivo che la natura ha sviluppato per evitare che il livello base di felicità sia troppo dipendente da ciò che accade all'esterno.

I ricercatori parlano di «setpoint genetico» per definire il livello base di felicità a cui una persona tende a tornare e che è definito da caratteristiche genetiche. Si stima che questo incida al massimo per un 50 per cento sul nostro reale livello di soddisfazione. Istintivamente siamo portati a pensare che il rimanente 50 per cento dipenda da ciò che accade, dagli eventi della vita. Invece, dalle ricerche emerge che ciò incide solo per un 10 per cento sui livelli effettivi di felicità di una persona. Il rimanente 40 per cento è attribuibile alle abitudini che adottiamo e che condizionano fortemente la nostra interpretazione della realtà.



I fattori da cui dipende la felicità

Nel momento in cui il piacere dato dalla conquista di qualcosa che ritieni ti dia felicità inizia a sfumare ti trovi costretto a inseguire qualcos'altro. Questo è in particolare vero nella società moderna, piena di attrazioni che illudono di renderci felici per sempre. Quella nuova macchina, l'orologio luccicante, la borsa di valore, la casa al mare sono tutte cose bellissime ma sono insufficienti ad alterare il livello di felicità di base a cui tornerai dopo averle conquistate. L'errore in cui cadi è quello di pensare di poter migliorare in modo significativo la tua felicità intervenendo sul 10 per cento dell'insieme e facendolo con oggetti e cose.

Questo tentativo di raggiungere la felicità tramite elementi esterni dà vita a una specie di montagna russa data da momenti di entusiasmo che svaniscono veloci facendoti sentire ancora di più il peso di un livello di base di felicità non ottimale.

L'adattamento edonistico ti intrappola anche in modi meno visibili ma forse ancora più insidiosi. Il cibo, per esempio, può fornire momenti di appagamento ma per generare livelli costanti di felicità avrai bisogno di dosi o di una frequenza di assunzione più elevate. Questo fenomeno è legato a una riduzione di sensibilità dei meccanismi biochimici cerebrali per cui a parità di dose assunta, la quantità di dopamina che viene rilasciata si riduce. La novità è quello che ti stuzzica. L'aspettativa della ricompensa ti attiva di più della ricompensa stessa. Per questo il meccanismo è poco efficace e puntare sulla continua «ricerca» per essere felici diventa un terribile boomerang.

Ovviamente esistono eventi con impatto emotivo molto forte che possono incidere sul livello di base in modo più o meno permanente. Lutti, fallimenti, abbandoni sono esempi di situazioni che possono cambiarti in profondità. Ma quello che condiziona di più sul livello di soddisfazione sono le abitudini che adotti nel corso della vita, ovvero quel 40 per cento che determina il livello di appagamento. Il segreto sembra essere il diventare più indipendente possibile dagli eventi esterni ed essere capaci di incidere sul setpoint genetico attraverso i gesti ripetuti nella vita quotidiana.

Esistono delle pratiche che se applicate con frequenza possono influire sulla felicità personale ben di più dell'acquisto di un gioiello o del nuovo modello di smartphone. Sono pratiche antiche che vengono oggi confermate dalla ricerca scientifica:

**Gratitudine:** essere grato per le cose che la vita ti dona, per le esperienze, per le persone che ti amano, per la bellezza della natura, per ogni respiro che fai, è fondamentale per mantenere alta la percezione di felicità. Le persone insoddisfatte sono molto spesso ingrato e completamente incapaci di vedere il bello che sta attorno a loro. Per essere mantenuta viva, la gratitudine richiede uno sforzo consapevole: per esempio, un esercizio di consapevolezza potrebbe essere quello di pensare, ogni mattina appena ti svegli, ad almeno tre cose di cui essere grato.

**Perdono:** la rabbia verso qualcuno o verso te stesso comporta un logorio continuo dell'umore che ci priva della positività necessaria per affrontare la vita con piacere. Perdonare non significa dimenticare ma andare oltre, scegliere di non trascinarsi dietro per sempre la zavorra del risentimento. Spesso la felicità non è raggiungibile perché non ci si è perdonati qualcosa o non si vuole perdonare qualcuno.

**Gentilezza amorevole:** coltivare un atteggiamento di gentilezza amorevole, di rispetto nei confronti di te stesso e degli altri ha un impatto profondo sul senso di felicità. Le persone sorridenti sono più contente. Ma la cosa interessante è che non solo chi è contento sorride di più ma chi sorride di più diventa più contento! Lo stato d'animo viene influenzato dai gesti così come i gesti vengono influenzati dallo stato d'animo. Ma ciò che è sotto il tuo diretto controllo sono i gesti quotidiani, quindi modificando quelli potresti intervenire nel migliorare i tuoi stati d'animo.

Molti ritengono che alla felicità credono solo gli ingenui, le persone superficiali che non riescono a percepire il dramma della condizione umana.

Io invece penso che voler essere felici sia in fondo una cosa che tutti desiderano e non è affatto in contraddizione con il riconoscere l'esistenza della sofferenza o delle difficoltà. Il punto di partenza è comprendere che la vera felicità si genera dall'interno e non da ciò che conquistiamo esternamente e che per raggiungerla occorre lavorare sulle proprie abitudini quotidiane.



## Le soluzioni errate

UN altro errore strategico che ci impedisce di adattarci è quello di ostinarsi a intraprendere lo stesso fallimentare tentativo di soluzione ogni volta che si ripresenta il medesimo problema.

Si potrebbe affermare che i problemi non sono mai il vero ostacolo ma esso nasce dai tentativi errati e reiterati per affrontarlo. Tutti ci imbattiamo in problemi nel corso della vita e la cosa che facciamo spontaneamente è di cercare una soluzione. Se la soluzione è efficace il problema scomparirà entro breve tempo. Se invece il problema non viene davvero risolto o si ripresenta in modo ricorrente difficilmente pensiamo che la soluzione adottata fosse sbagliata (questo ancora di più se in passato almeno una volta ha funzionato).

Le «tentate soluzioni» diventano la causa principale del nostro stallo perché ci fanno entrare in un circolo vizioso dovuto al fatto che ciò che mettiamo in atto per uscire da un problema è esattamente la ragione per cui ci rimaniamo intrappolati dentro. Facciamo un esempio: una persona ogni volta che si vede grassa inizia una dieta drastica che nel giro di poco abbandona perché troppo restrittiva. La dieta è una tentata soluzione errata perché non risolve il problema ma, anzi, ne favorisce la ricomparsa. Il lavoro vero da fare è quello di migliorare l'immagine di sé e adottare uno stile alimentare corretto e costante nel tempo.

A volte ci ostiniamo a usare le stesse soluzioni perché hanno funzionato in passato e quindi diamo per scontato che debbano funzionare anche nel futuro. Oppure perché sono le «soluzioni» offerte dai media e dalle mode del momento o ancora perché sono le «soluzioni» che emergono dalla nostra educazione e dell'ambiente in cui viviamo. Spesso non prendiamo in considerazione altre possibili soluzioni perché ci fanno paura, rappresentano una strategia che non abbiamo mai approcciato.

Piuttosto che provare una nuova strada rimaniamo lì fermi, oppure scappiamo davanti al problema o magari ci lamentiamo e andiamo in cerca di aiuto sapendo benissimo che solo noi siamo in grado di affrontarlo.

Quello che invece va fatto è costruire un percorso che ti faccia esplorare nuove strategie risolutive. Questi i passi fondamentali da adottare:

1. **Definisci il problema:** «ho le ossa grosse», «tendo a ingrassare per via dei miei geni», «ho il metabolismo lento» sono tutti modi per non guardare negli occhi la causa dei problemi. «Mangio troppo perché sono nervoso», «sfogo la mia solitudine nel cibo», «quando mi annoio non mi accorgo di quanto mangio» suonano come ragioni più veritiere se pensiamo a una problematica come il sovrappeso.
2. **Identifica le tentate soluzioni:** se hai fatto mille diete e sei al punto di partenza, l'ultima cosa di cui hai bisogno è l'ennesima dieta. Per quanto sia difficile crederci occorre sviluppare un approccio diverso.
3. **Chiediti che cosa potresti continuare a fare per peggiorare la situazione:** come accennato sopra, questa domanda è fondamentale per portare alla luce le tentate soluzioni errate. Se te la poni e rispondi con onestà ti accorgerai di eventuali comportamenti controproducenti che stai adottando nonostante il tuo desiderio di migliorare.
4. **Vai oltre il problema e ricostruisci il percorso a ritroso:** immaginati nella tua nuova identità, concentrati sui dettagli di come ti sentirai, di come ti vedrai e di come ti descriveranno gli altri. Poi inizia a ricostruire mentalmente a ritroso il percorso che ti ha portato fino a lì. Noterai che conterrà molti elementi diversi rispetto alle tentate soluzioni messe in atto.

Di fronte a qualcosa che non funziona o ha funzionato in situazioni diverse, occorre creare una nuova strategia. Sembra ovvio ma la cosa che ti viene spontanea fare è «rifugiarti» in qualche azione che conosci bene. Questo di solito rappresenta il vero problema da cui uscire.

## Evitare i problemi

LA vita non è facile, lo sanno tutti. A volte, però, le difficoltà da cui diciamo di voler uscire sono le nostre compagne di viaggio preferite.

Diventiamo complici di ciò che ci fa soffrire, i limiti che diciamo di voler superare li trasformiamo in scuse per non andare avanti. Così creiamo un nemico contro cui inveire, un alibi per sentirci meno colpevoli, un argomento per intenerire gli altri e sperare ci giudichino positivamente nonostante tutto.

Situazioni come queste rischiano di essere molto pericolose perché la struttura della comunicazione interpersonale e intrapersonale del soggetto è alterata. In pratica queste persone si autoconvincono e finiscono per convincere anche gli altri. Sono quelle che quando le incontri ti inondano dei loro racconti negativi, delle mille difficoltà, delle ragioni per cui loro e solo loro hanno problemi. Non parlano mai di soluzioni, raramente chiedono qualcosa all'interlocutore. Si posizionano come delle vittime, mettono le mani avanti così di fronte ai loro fallimenti saranno giustificate.

A volte si comportano come chi vuole avere sempre ragione: le hanno provate tutte, hanno visto ogni esperto, hanno girato il mondo in cerca di soluzioni, hanno passato anni a studiare. Del loro problema sanno praticamente tutto, tranne come uscirne! Vivono con i paraocchi perché qualsiasi situazione simile che abbia portato a un risultato diverso non vogliono e non possono prenderla in considerazione. Non riescono a vedere le cause originarie dei loro problemi. Si limitano a ricostruire fino a dove il dolore non diviene insopportabile. Lì si fermano ed erigono il loro castello dentro cui sentirsi protetti e che diventa anche l'ostacolo alla soluzione.

Lamentarsi e disperarsi può creare degli «effetti collaterali» che danno sollievo dalla difficoltà pur peggiorando nel complesso la loro situazione. La disperazione può:

- ridurre il senso di colpa;
- rendere più simpatici;
- giustificare mancanze e fughe;
- diventare una scusa nei confronti degli impegni presi;
- essere usata come strumento per punire gli altri;

- rendere difficile la fuga degli altri;
- giustificare dipendenze e comportamenti errati;
- diventare uno strumento per dominare gli altri.

La paura di affrontare le vere cause dei propri limiti è una trappola strategica piuttosto seria e frequente. Il meccanismo è ovviamente comprensibile ma quello che queste persone non capiscono è che ci rimettono solo loro.

1. Gli altri riconoscono gli alibi che creano e quindi non migliorano il loro giudizio, anzi.
2. Gli altri non capiscono la paura e il dolore che la persona vive e che la spinge a non affrontare il problema.
3. Gli altri tendono a stancarsi delle persone di questo tipo che spesso finiscono con essere isolate tra persone simili.

Finire con l'isolarsi proprio in funzione dell'incapacità di affrontare un problema rischia davvero di non permetterne più una soluzione. Per questo occorre smettere di scappare, affrontare la realtà. Spesso si scopre che nel tentativo di fuggire dal mostro lo abbiamo ingigantito a dismisura.

## Le strategie per favorire l'adattamento

OGNI vita, indipendentemente dai problemi incontrati, può essere vissuta come un progresso, come una crescita oppure, al contrario, può trasformarsi in una specie di palude dalla quale diventa impossibile uscire.

Siamo portati a pensare che ciò dipenda dagli eventi positivi o negativi che si manifestano nel corso della vita stessa. Certo, questi hanno un peso ma molto inferiore rispetto a quello che hanno invece le nostre interpretazioni della realtà.

Esistono in particolare due atteggiamenti, due azioni che sono necessarie affinché la vita sia un progresso continuo:

1. saper individuare il problema;
2. saper riflettere sul problema per trovare una soluzione.

Sembrano due cose simili, ovvie e banali ma non è così. Molte persone non trovano il coraggio di guardare in faccia al problema, si illudono che non ci sia, lo nascondono a se stessi nel tentativo di nascondere agli altri. Spesso sono costrette a scontrarsi con il problema ma lo fanno per il minimo tempo possibile per non sentire il dolore della ferita.

In genere accade un fenomeno di questo tipo: la persona vive il problema e mentre lo vive nella fase acuta fa di tutto per uscirne il prima possibile per evitare di soffrire troppo. Quando ne è uscita fa di tutto per dimenticarsene per evitare di dover rivivere le emozioni negative a esso associate nel rievocarlo. Così facendo anche quando il problema non è presente si priva della possibilità strategica di risolverlo perché lo rimuove. Fino a quando, inevitabilmente, il problema si ripresenta. Si entra in una sorta di circolo vizioso di tentativi di allontanarsi da ciò che fa male che diventano per forza delle fughe dalle eventuali soluzioni.

La paura e il dolore vanno sempre affrontati e attraversati se si vuole uscirne. Anzi, prima affrontiamo ciò che ci fa soffrire e meno intensa e lunga sarà la sofferenza. Ma questo approccio è contrario al tentativo di autoprotezione messo in atto dalle componenti subconsce del cervello. Scappiamo per un meccanismo di protezione che però finisce per agire contro

di noi. Ancora una volta si tratta di un meccanismo che favorisce una soluzione a breve termine creando così uno svantaggio a lungo termine.

Pensaci un attimo e prova a trovare in quali aree della tua vita accade questo. Ti guardi allo specchio e ti vedi grasso e indossi un capo d'abbigliamento molto abbondante per non pensarci? Oppure scoppia il panico se devi parlare in pubblico ma poi fai di tutto per dimenticarti dell'accaduto fino alla prossima volta in cui sei costretto a farlo?

Per modificare questa dinamica puoi imparare a intervenire in due diversi momenti:

1. **Affrontare il problema quando si manifesta:** occorre sviluppare la capacità di rallentare, di guadagnare tempo perché il tempo aiuta la ragione e rende debole il cervello rettile. Respirare con l'addome, rilassare la postura e ripeterti di stare calmo aiuta. Scrivi sul tuo diario cosa sta accadendo e prova anche a darti delle spiegazioni. Così aumenti l'oggettività di una situazione che per definizione è in genere poco oggettiva.
2. **Affrontare il problema in seconda battuta:** se non è possibile affrontare il problema quando si presenta devi avere la forza di ricostruire l'accaduto successivamente, anche se ti fa rivivere uno stato di sofferenza. Anche in questo caso è molto meglio usare la scrittura che rende l'analisi più obiettiva e distaccata.

In un'ottica strategica ogni problema che ti trovi ad affrontare può essere trasformato in un trampolino per la tua crescita. Sta a te passare dalla lamentela e dalla sensazione di sconfitta a sentire la possibilità di trasformare la tua vita. Nell'ultima parte del libro troverai le strategie pratiche per farlo.

Voglio concludere questa parte sottolineando quanto complesso sia il cervello e quanto difficile sia intervenire sulle abitudini. Non sentirti un fallito e non disperare se fino a ora non sei riuscito a riprendere il controllo della tua vita. A questa complessa situazione hai probabilmente offerto soluzioni semplicistiche, superficiali, quasi ridicole. La dieta spacciata come un miracolo non serve a nulla perché se una persona fosse in grado di seguirla non si sarebbe cacciata nei guai mangiando in quel modo.

Pensa che ricerche recenti hanno dimostrato come molte delle strategie più gettonate siano non solo inutili ma addirittura dannose. Prendere in giro le persone obese o insultarle (qualche genio propone anche questo metodo nel marasma delle pseudo-soluzioni) stimola la loro risposta preferita allo stress: mangiare!

Potrà stupirti ma è proprio così. Un altro esempio? Mostrare le foto

macabre di organi danneggiati sui pacchetti di sigarette ha qualche effetto deterrente nel non fumatore ma nel fumatore provoca esattamente l'opposto di ciò che si vuole ottenere: le foto creano paura e ansia e spingono la persona a ricercare sollievo accendendosi l'ennesima sigaretta. Ti senti male emotivamente e quindi mangi male ma dopo che hai mangiato male ti senti ancora peggio. Ti perdi nei videogiochi e ti senti stanco e svogliato e quindi non hai la forza di fare altro che giocare.

Potremmo andare avanti a lungo ma il concetto è che pensare di resistere alle tentazioni e di seguire un piano d'azione che non lavora su comportamenti e abitudini è una battaglia persa in partenza. Ecco perché le diete non funzionano! Non perché siano sbagliate. Alla fine sono tutte simili e quelle diverse danno risultati analoghi. Il problema è che lavorano sull'aspetto che conta meno, ossia su quello che mangi. La battaglia va vinta a monte. L'autocontrollo può funzionare a breve termine ma fallisce sempre sulla distanza.

## *Connessioni*



## Contagiati nel bene e nel male

NON c'è nulla da fare: siamo davvero animali sociali. Ogni nostra azione è influenzata dagli altri e a sua volta contagia qualcuno. I ricercatori americani Nicholas Christakis e James Fowler qualche anno fa hanno coniato l'espressione «contagio sociale» proprio per descrivere come le reti sociali esercitino una profonda influenza sui comportamenti individuali. Abitudini come fumare, allenarsi con regolarità, essere felici, lamentarsi passano da amico ad amico come fossero dei virus contagiosi. Essere sani o ammalati, felici o tristi, attivi o pigri, grassi o magri non è solo una questione individuale ma è, almeno in parte, frutto di come socializziamo con gli altri. All'interno di specifiche reti sociali l'obesità, il fumo, il bere troppo o l'infelicità si diffondono come un'infezione, colpendo una persona dopo l'altra.

In fondo basta pensarci un attimo per capire la profondità e l'estensione delle influenze sociali: una persona che ha problemi sul lavoro torna a casa la sera e si arrabbia con il coniuge e i figli. I figli esposti allo stress sono agitati e poco concentrati a scuola. Questo manda in bestia l'insegnante che torna a casa e se la prende a sua volta con il partner.

Gli esempi potrebbero essere infiniti, ma ciò che è chiaro è che ciascuno di noi contagia decine di individui ogni giorno. L'estensione è immensa se si pensa che ogni persona arriva a contagiare altre tre indirettamente. Nelle ricerche viene evidenziato che una persona ha il 20 per cento di rischio in più di diventare obeso se un amico di un amico è obeso, anche se il contatto di primo grado è in forma! Se a essere sovrappeso è un amico di un amico di un amico, il rischio è comunque il 10 per cento in più. Se invece hai un amico diretto o un familiare obeso, il rischio raggiunge il 57 per cento in più!

Non è ancora chiaro perché un determinato comportamento si diffonda più di un altro. La percezione di solitudine, per esempio, si diffonde in modo più profondo rispetto alla sensazione di interconnessione, sebbene si trasmetta anch'essa attraverso il contatto umano. Qui subentrano le caratteristiche della mente che ci rendono più ricettivi a certi stimoli piuttosto che ad altri.

Molto dipende da una serie di segnali subconsci che il cervello raccoglie e tende a replicare grazie all'azione dei neuroni specchio. Proprio perché

imitare gli altri è un modo fondamentale di apprendere, il cervello umano è ricco di neuroni a specchio che ottimizzano proprio la nostra capacità di imparare replicando.

Il fenomeno del contagio sociale ha molti aspetti curiosi. Per esempio, si è osservato che i colleghi non sono in grado di diffondere la felicità come invece accade tra amici ma sono capaci di trasmettere abitudini negative come il fumo. Il fenomeno non sembra essere tanto legato al fumo in sé quanto all'abitudine che i colleghi hanno di trovarsi a fumare in qualche angolo fuori dall'ufficio. Quando qualcuno prova a smettere di fumare si priva dell'occasione di socializzare e questo aumenta lo sforzo della rinuncia.

Anche se nel mondo moderno sembra strano, gli esseri umani tendono comunque a essere omofili, non omofobi. Abbiamo una spiccata tendenza a gravitare gli uni verso gli altri, a influenzarci e a voler condividere le nostre esperienze. E ciò purtroppo non è sempre positivo. Quando gli adolescenti iniziano a fare uso di droghe frequentano solo amici che consumano droghe. Perché, inconsapevolmente, si cerca un'approvazione del gruppo al proprio comportamento.

## Amici e nemici

NELLA nostra vita non tutte le persone che ci stanno attorno hanno lo stesso peso. Per questo motivo esiste una corsia preferenziale nella direzione che prendono le influenze. Se, per esempio, Anna considera Giorgia un'amica sarà molto influenzata da lei. Ma se invece Giorgia non considera Anna una vera amica l'impatto dell'influenza sarà molto minore. Se Giorgia prende peso Anna potrebbe pagarne le conseguenze ma invece se a ingrassare è Anna a Giorgia potrebbe non fare alcun effetto. Il fatto che reputiamo una persona amica evidentemente rende i nostri canali più ricettivi alle influenze che provengono da lei e, al contrario, se ci è indifferente o perfino antipatica siamo prevenuti e il grado di influenza si riduce in modo netto.

Viene spontaneo quindi chiedersi se sono più pericolosi gli amici o i nemici. Non è una domanda banale e non è semplice rispondere. Diciamo che il nemico è colui che ci vuole male, che non ci ama e che si adopera per procurarci un danno. In genere temiamo molto di avere nemici e nessuno di noi ha piacere nel crearsene di nuovi. Tuttavia, sono rare le occasioni in cui un nemico ci procura un vero danno. Spesso peraltro si tratta di ex amici che, feriti, si trasformano in persone in cerca di vendetta. Una caratteristica del nemico è che vuole nuocere, può nascondere il suo comportamento ma non il suo intento. E quindi noi possiamo difenderci.

L'amico, invece, è colui che ci vuole bene e che, proprio per questo, ha un grande influsso su di noi. Il suo obiettivo non è negativo ma nell'influenzarci non ha reale controllo su cosa sta trasmettendo. Quindi un amico inadatto è molto più pericoloso di un nemico.

Basta pensare ai giovani. Sei più preoccupato dei nemici di tuo figlio o degli amici sbagliati? È ovvio: degli amici. I nemici nella maggior parte dei casi si possono evitare. Gli amici invece sono indispensabili per non sentirsi soli ma non sempre ci danno quello che davvero serve. Il nemico di tuo figlio potrà essere il ragazzo con cui viene alle mani o la ragazza che fa dei dispetti. Non voglio certo minimizzare perché a volte questi atteggiamenti sono gravi e sfociano nel bullismo che provoca vere tragedie, ma sono situazioni sporadiche rispetto alla costante e profonda influenza che gli amici esercitano gli uni sugli altri.

Ecco perché nella vita è fondamentale scegliere bene i propri compagni di viaggio. L'impatto che gli amici hanno sulla nostra salute e forma fisica è davvero profondo e difficilmente si raggiungono gli obiettivi che ci si prefigge senza una revisione del ruolo che le persone che ci circondano hanno sul nostro percorso. Le insidie più grandi si trovano in casa: genitori che non capiscono i figli, fratelli che incidono negativamente gli uni sugli altri, mariti che non capiscono le mogli e viceversa. A volte è difficile accettare che sia così. Capire l'effetto che le persone hanno sulle nostre scelte è fondamentale per il successo di qualsiasi progetto personale. Chi ci vuole bene deve capire come farci del bene. Volere non basta. Il bene si deve manifestare nei pensieri, nelle parole e nei gesti di tutti i giorni e deve diventare una fonte di sostegno per superare i momenti di difficoltà. Questo non è pretendere troppo ma esigere dei rapporti che si fondino su dei principi solidi e autentici. Dove non è così si deve lavorare per un cambiamento e dove non c'è cambiamento si deve accettare la necessità di una cesura.

## Potare i rami secchi

So che ti potrà sembrare duro e a tratti eccessivo. Tuttavia, ritengo necessario affrontare anche questo tema. La vita di ognuno di noi è il risultato molto personale di un rapporto tra benefici che desideriamo e rischi che siamo disposti a correre per ottenerli. E la felicità di una persona è il risultato del rapporto tra le aspettative che abbiamo e la realtà che siamo in grado di crearci.

Solo pochi riescono a guardare la propria vita con sufficiente distacco per analizzare il rapporto tra quello che hanno e le scelte che hanno adottato. Per questo si entra così spesso nella dimensione del vittimismo, delle lamentele, delle scuse. Ci si arrampica sugli specchi nel tentativo di trovare ragioni che illudano che se le cose non sono andate come volevamo non è per colpa nostra. Certo, percepire il peso dei propri errori non è bello e non è ciò che serve a lungo termine. Ma riconoscere dove sta lo sbaglio è fondamentale per trovare il modo per correggerlo. Mettere la testa sotto la sabbia non aiuta se non a lenire il dolore per qualche istante in attesa che ritorni più forte di prima. È un po' come tenersi un dente ammalato o decidere di soffrire per un istante ma toglierlo.

Per migliorare la nostra vita dobbiamo prima di tutto accettare che la condizione in cui ci troviamo è prima di tutto il risultato delle scelte che abbiamo fatto. Certo, esistono fortuna e sfortuna ma, come abbiamo visto in precedenza, gli eventi in sé contano molto meno di come noi reagiamo a essi.

Tutto ciò per dire che quando ci accorgiamo di rapporti o amicizie tossiche che ci trasmettono negatività o addirittura che ci danneggiano, dobbiamo avere il coraggio di troncarle. Come un giardiniere pota i rami secchi per non far morire la pianta, noi dobbiamo rinunciare ai rapporti che non ci fanno crescere e che tirano fuori il peggio di noi.

Tagliare non è facile, in particolare quando i problemi non sono creati da amici ma da famigliari. È necessario tuttavia fare una riflessione su ciò che vogliamo fare della nostra vita. Possiamo anche decidere di accettare una serie di compromessi ma allora dobbiamo farlo con serenità e senza lamentarci.

Oppure dobbiamo avere il coraggio di cambiare, senza sensi di colpa.

Peraltro i sensi di colpa sono un altro incredibile freno, ma occorre ricordarsi che possono emergere sia per ciò che facciamo agli altri ma anche per ciò che decidiamo di non fare per noi stessi. Ecco la differenza tra rimorso e rimpianto. Nel primo caso posso pentirmi di ciò che ho fatto. Nel secondo di quello che non ho saputo fare. Il rischio c'è in entrambi i casi: quale correre è una scelta personale.

In ultima analisi, i nostri obiettivi di vita devono essere in sintonia con i valori profondi e con i nostri bisogni. Non siamo tutti uguali. Ma ognuno sa nel profondo del proprio cuore che cosa funziona e che cosa no. Ognuno di noi nell'intimità del rapporto con se stesso conosce la verità e può decidere di ascoltarla oppure di ignorarla. Quando la ascolti i sensi di colpa svaniscono.

## Superare i sensi di colpa

A NESSUNO piace sentirsi in colpa. È come vivere con una zavorra attaccata ai piedi.

Ma che cosa determina i sensi di colpa? Le azioni che compiamo? La reazione degli altri? In realtà nessuno di questi fattori incide in maniera diretta su quanto ci sentiamo in colpa. Il fattore decisivo è la più o meno elevata sintonia tra le azioni e i valori. Quando sentiamo che quello che facciamo è fortemente connesso con i nostri valori più profondi diventiamo capaci di sopportare qualsiasi tipo di conseguenza.

Basta pensare a una situazione molto tipica: la fine dei rapporti di coppia. Molto spesso si trascinano situazioni poco piacevoli o addirittura negative per anni ma poi, all'improvviso, si trova la soluzione e si ha la forza di troncare, magari ferendo l'altro, pur di far ripartire la propria esistenza. Da che cosa dipende? Non è l'exasperazione a far scattare la molla ma una ritrovata connessione tra valori, bisogni personali e azioni da compiere. Quando tali fattori sono coordinati e in sintonia, qualsiasi azione può essere affrontata, anche quelle più difficili e destinate a far soffrire qualcuno.

Come abbiamo accennato, a volte ci sentiamo in colpa con noi stessi per le cose non fatte. Spesso sono le situazioni più difficili da affrontare ma anche in questo caso le soluzioni arrivano improvvisamente quando infine si capisce come dare sfogo ai propri valori più profondi e veri.

A volte il senso di colpa è il vero motore del cambiamento perché lavora dall'interno fino a stimolarci a migliorare. Per molte persone però diventa invece una presenza ingombrante nell'anima, una sorta di ombra o di buco nero che succhia via ogni forma di gioia e di energia vitale. I sensi di colpa eccessivi e inadeguati sono un sintomo clinico della depressione, fanno parte del disordine post-traumatico da stress e dei disturbi del comportamento alimentare.

Se hai l'impressione che i sensi di colpa stiano incidendo negativamente sulla qualità della tua vita, puoi provare a usare alcune delle strategie riportate qui di seguito per superare il problema.

**Cerca l'obiettività:** molto spesso nel guardare te stesso sei poco obiettivo e ti

giudichi in modo molto più duro di quello che potrebbero fare gli altri. Nell'affrontare i sensi di colpa è necessario essere obiettivo con te stesso e con le situazioni in cui ti trovi.

**Pratica la gratitudine:** abituarsi a coltivare una consapevole gratitudine nei confronti della vita, degli altri e di te stesso è un antidoto ai sensi di colpa. La gratitudine è una terapia contro molti stati d'animo negativi perché non è possibile esprimere gratitudine rimanendo nella negatività.

**Guardati con gli occhi degli altri:** a volte è necessario vedersi con gli occhi degli altri per capire che in fondo non abbiamo fatto nulla di così negativo. Ricordati che il tuo giudizio su te stesso è spesso il più critico.

**Scopri cosa si nasconde sotto il senso di colpa:** è necessario comprendere quali stati emotivi si celano sotto il senso di colpa: rabbia, perfezionismo, mancanza di autostima sono degli esempi. Una volta compreso lo stato emotivo sottostante sarà più facile circoscrivere il senso di colpa.

**Accetta di occuparti di te stesso:** molti vengono educati a pensare che qualsiasi forma di attenzione nei confronti di se stessi è una manifestazione di egoismo. Ciò rende la persona predisposta a sentirsi in colpa ogni volta che cerca di raggiungere i propri obiettivi e di soddisfare i propri bisogni. Occorre superare questo ostacolo e accettare che non c'è nulla di male nell'occuparsi di se stessi.



## Le strategie per migliorare la qualità delle connessioni

ABBIAMO capito che le relazioni sono fondamentali e per fare in modo che siano di qualità si devono fondare sulla fiducia. La fiducia è una sensazione molto importante sul piano biologico perché è il vero antidoto contro lo stress. Il legame tra mamma e neonato si basa sulla immediata fiducia reciproca grazie alla presenza di un neormone chiamato ossitocina che favorisce la contrazione dell'utero durante il parto ma anche la percezione di fiducia. L'ossitocina gioca un ruolo anche nel maschio e nella vita adulta come facilitatore di rapporti sociali pacifici e intensi.

Esistono vari modi per stimolare la percezione di fiducia.

**Aumentare il rilascio di ossitocina:** massaggio, coccole e attività sessuale sono dei potenti stimolatori del rilascio di ossitocina e per questo ci fanno sentire bene. Devono far parte della tua vita in modo regolare e costante.

**Essere generosi:** la generosità è un mezzo importante per sviluppare fiducia in particolare quando quello che doni agli altri è il tuo tempo. Impara a governare le relazioni, sii presente al massimo ma decidi tu con chi.

**Imparare a perdonare:** non perdonare significa lasciare aperte le ferite col rischio che si infettino e compromettano l'intera esistenza. Occorre lavorare in profondità per imparare a perdonare. Molto utile è il contatto fisico che grazie al rilascio di ossitocina ti fa superare le difficoltà a parlare. È fondamentale poi il rispetto reciproco nonostante le diversità e anche il sapere perdonare se stessi.

**Sviluppare affidabilità:** per potenziare la tua fiducia devi diventare portatore di fiducia nel mondo. Questo si ottiene diventando al 100 per cento affidabile, mantenendo le promesse, rispettando le scadenze e dando valore alla parola data.

## 6 MESI PER SUPERARE SE STESSI

PERCHÉ 6 mesi? È il tempo necessario per trasformare i nuovi comportamenti in vere e proprie abitudini.

Alcuni studi indicano che è possibile rendere le abitudini automatiche anche in circa 2 mesi ma questa è più un'eccezione che una regola; nella mia esperienza con migliaia di persone ho notato che pur essendo i primi 2 mesi assolutamente fondamentali, ci vuole più tempo per consolidare le abitudini in modo definitivo. Molte persone, infatti, sono ancora in un periodo a rischio di ricadute nei primi 3-4 mesi.

Magari ti stai chiedendo perché superare se stessi? Uso questo termine perché penso che il cambiamento sia davvero una lotta con se stessi e quindi l'obiettivo non è mai un confronto con gli altri e nemmeno l'aderire a qualche parametro preconfezionato ma dare vita alla migliore versione di noi. Ritengo che una vita straordinaria si possa materializzare anche in contesti del tutto ordinari. E viceversa situazioni straordinarie spesso portano a una vita del tutto ordinaria. Cosa fa la differenza? La realtà interiore, la mentalità, l'approccio alla vita. Per precisione, però, è bene sottolineare che il processo di miglioramento non termina dopo 6 mesi.

Magari dopo 6 mesi si raggiunge un ideale e si capisce che siamo tutti guerrieri dell'anima, ossia tutti possiamo diventare padroni della nostra vita e capaci di contribuire in maniera positiva alla vita degli altri e al mondo.

Ma il lavoro non finisce lì, anzi forse quello è solo il punto d'inizio. Per gestire questa fase dobbiamo concentrarci sui meccanismi che regolano la neuroplasticità e la formazione delle abitudini.

## Il concetto di neuroplasticità

FINO a qualche anno fa si riteneva che la capacità di adattamento e apprendimento del cervello si esaurisse con la fine della fase di crescita. Sostanzialmente si diceva che dopo la giovinezza il cervello poteva solo ridimensionarsi e peggiorare la sua prestazione ma non continuare a crescere e adattarsi positivamente alle circostanze della vita.

L'atteggiamento nei confronti del cervello era del resto figlio della credenza comune secondo cui tutto ciò che ci riguarda sia scritto nel DNA ereditato dai genitori e attivato nelle primissime fasi della vita grazie alle esperienze infantili. Tutto quello che accadeva dopo sembrava dipendere da questi due fattori, come se noi non avessimo in fondo alcuna libertà di scelta o di operare cambiamenti.

Oggi una simile visione del nostro organismo e del nostro cervello è ampiamente superata. Sappiamo, infatti, che il DNA fornisce solo una base di predisposizioni che può essere regolata in modo molto potente dai meccanismi epigenetici e quindi dall'esposizione a stimoli come il cibo, il livello di attività fisica, l'esposizione a inquinanti ma anche gli stati emotivi che viviamo.

Per quello che riguarda il cervello, l'epigenetica si manifesta in modo specifico con una caratteristica detta neuroplasticità. Si tratta della capacità del cervello di adattarsi e modificarsi, sul piano della funzionalità ma anche della struttura anatomica, agli stimoli a cui lo esponiamo. Proprio come per un muscolo che cresce se viene stimolato con l'esercizio ma si indebolisce se non è utilizzato, così il cervello si adatta alla qualità e alla quantità degli stimoli a cui lo esponiamo. Ma se per il muscolo gli stimoli sono piuttosto chiari, cosa rappresenta uno stimolo per il cervello?

Ecco qui di seguito una serie di elementi che fungono da stimolo per l'adattamento del cervello.

**Pensieri:** non è facile comprendere che il prodotto principale della mente sia anche il primo regolatore del nostro cervello. Se la mente viene definita come la funzione permessa dalla struttura cerebrale, ciò che pensiamo ha la capacità di diventare uno stimolo primario per l'adattamento del cervello stesso. Se

pensi sempre a possibili cose negative attiverai il cervello per quello che riguarda la capacità di rispondere al pericolo. Se avrai sempre pensieri paurosi, saranno più attivi i centri che regolano la paura. Se invece sarai pieno di pensieri ottimistici e positivi rafforzerai le aree preposte a questi stati. Più un'area si rafforza e più diventa probabile che quello stato si riproduca nuovamente senza sforzi.

**Autodialogo:** come abbiamo visto, questo è il termine che si usa per definire la conversazione continua che instauriamo con noi stessi e che spesso è caratterizzata da un linguaggio particolarmente duro e poco solidale. Tutte le volte che dici «che stupido che sono», «non ci riuscirò mai», «che brutto che sono», «che grasso», o altre frasi critiche e poco lusinghiere, il cervello le registra come se le avesse pronunciate qualcun altro. In pratica le ferite peggiori te le crei da solo.

**Esperienze e reazioni:** ogni esperienza che viviamo e ogni reazione che abbiamo a quell'esperienza allena il cervello a un certo tipo di risposta nel tentativo di standardizzarla. Se, per esempio, ogni volta che devi affrontare un viaggio ti lasci invadere dall'ansia il tuo cervello imparerà che quella è la risposta standard da adottare e la riproporrà come la sua preferita. Per questo motivo è molto più difficile cambiare dopo un lungo periodo in cui si è reagito in un certo modo a determinate situazioni. Più difficile non vuol dire impossibile, però.

**Abitudini:** alcuni comportamenti ripetuti con regolarità diventano vere e proprie abitudini. A questo punto sono comportamenti automatici che ti costano poca fatica e che continui a scegliere più o meno consapevolmente. Parleremo nel dettaglio delle abitudini nelle prossime pagine, per ora basta tenere in considerazione che proprio perché le ripeti così spesso, le abitudini sono la conseguenza di un allenamento cerebrale ma ne sono anche il contenuto principale. Le abitudini diventano lo stimolo ricorrente che allena il cervello e per questo sono la principale trappola alla tua prestazione o, al contrario, la fonte principale di successo, dipende, ovviamente, dal tipo di abitudine.

**Interazioni con gli altri:** oltre a interagire con noi stessi, ognuno di noi si relaziona di continuo con gli altri e da questi interscambi nascono una serie di stimoli che sollecitano l'adattamento del nostro cervello. Qual è il tenore delle tue interazioni? Sono pacifiche, armoniose, ricche di rispetto e amore? O, al contrario, sono una fonte di tensione, stress e preoccupazioni? Le tue relazioni

contribuiscono a creare la migliore versione di te stesso o, invece, tirano fuori il peggio di te? Va tenuto presente che le emozioni che nascono dalle interazioni che abbiamo con gli altri finiscono con determinare le caratteristiche delle reazioni di neuroplasticità.

La cosa affascinante del nostro cervello è che, rispetto ad altri animali, è sostanzialmente «vuoto» alla nascita. Negli animali la maggior parte dei comportamenti è geneticamente determinato. Per questo sono rapidamente in grado di essere autonomi rispetto alla madre. Gli esseri umani, invece, necessitano di aiuto e protezione per un periodo molto lungo proprio perché i comportamenti non sono determinati dal DNA ma vengono «costruiti» sulla base delle esperienze che vivono.

Questa caratteristica è una delle più importanti della nostra specie in quanto ci lascia liberi di diventare chi vogliamo: possiamo governare il processo o subirlo. Tutto dipende dalle abitudini che adotteremo nel corso degli anni.

## Che cosa sono le abitudini

LE abitudini sono i gesti che effettuiamo con maggior frequenza e regolarità. Sono le azioni automatiche di cui non ci rendiamo nemmeno conto e che diventano parte di noi per via della frequenza con cui le facciamo. Le abitudini sono anche le tipologie di persone che decidiamo di frequentare, gli alimenti che acquistiamo, i programmi televisivi che assorbono il nostro tempo e ci impediscono di allenarci, il modo in cui guidiamo e che aumenta o riduce il rischio di fare incidenti. Insomma, la nostra vita è in larga misura determinata dalle abitudini che adottiamo perché da esse dipendono i gesti che definiranno chi siamo. Le abitudini si formano come reazioni agli eventi della vita e, una volta che si sono formate, possono aiutarci a crescere o, al contrario, farci soccombere fino a distruggerci.

Le abitudini si formano grazie a una risposta anatomica a uno stimolo, un meccanismo del tutto simile a quello che fa sviluppare un muscolo. Quando flettiamo ripetutamente un muscolo facendo, per esempio, un esercizio con i pesi, il tessuto muscolare risponde rafforzandosi in modo da tollerare meglio lo sforzo. Il cervello fa esattamente la stessa cosa. Quando viene esposto più volte a un medesimo stimolo, il cervello tenta di diventare più efficiente nella gestione dello stimolo stesso. L'obiettivo è quello di investire meno energia e attenzione su processi che, essendo ripetitivi, sono standardizzati e prevedibili. Per ottenere questo, alcune cellule del sistema nervoso dette «oligodendrociti» producono la cosiddetta «guaina mielinica» attorno ai nervi che regolano quello specifico comportamento. La mielina è come un isolante attorno a un cavo elettrico: limita la dispersione del segnale e rende più efficiente la trasmissione. A mano a mano che il nervo viene avvolto da più mielina, la trasmissione del segnale diventa più economica e facile e questo si traduce in una preferenza comportamentale, ossia in un comportamento che viene scelto con maggiore facilità.

Ricordati che i tuoi comportamenti, quelli buoni e quelli cattivi, traggono origine da specifici circuiti nervosi che sono più o meno facilmente attivati. Quel comportamento che ti risulta difficile lo è non perché sei sbagliato ma perché occorre più energia per attivarlo, in quanto lo hai allenato poco. Non sei pigro perché sei nato così ma sei pigro perché hai allenato la pigrizia. Non

è semplice capire questo concetto ed è necessario fare un passo indietro.

Noi nasciamo neurologicamente pronti a diventare più o meno qualsiasi cosa. I programmi e gli schemi neurologici con cui veniamo al mondo, e quindi determinati dalla genetica, sono ben poca cosa rispetto al potenziale che un cervello umano può raggiungere. Ecco perché i neonati della nostra specie non camminano subito, non parlano e hanno bisogno per un lungo periodo del sostegno da parte dei genitori. Altre specie nascono pronte alla vita ma proprio per questo con una gamma di possibili comportamenti molto limitata.

In sostanza, è come se il nostro cervello fosse fatto di pongo e potesse continuare a modellarsi in funzione delle esperienze che facciamo, dei gesti che ripetiamo e dei pensieri che elaboriamo. Questo processo di adattamento continuo non cessa alla fine della crescita, come si riteneva un tempo, ma continua nel corso dell'intera esistenza. Viene influenzato ovviamente da come mangiamo, da quanta attività fisica facciamo e dai nostri livelli di stress e può essere plasmato in modo che dia dei risultati specifici. Ecco la grande novità confermata dalla scienza: noi abbiamo la possibilità di continuare a crescere e a migliorarci ma questo non accade a meno che non ci esponiamo a un percorso di allenamento fisico e mentale mirato.



## Il meccanismo delle abitudini

ABBIAMO detto che le abitudini si formano attraverso un meccanismo di ripetizione dello stimolo. Il punto di partenza è un segnale che attiva un certo comportamento. Di base i comportamenti sono scelti e preferiti se portano a un piacere o se ci allontanano da uno stato di sofferenza. Una volta che il segnale si è instaurato subentra l'azione, ossia il mettere in atto lo specifico comportamento. Infine, attraverso l'azione, si percepisce il beneficio e quindi aumentano le chance di riprodurre nuovamente quello specifico comportamento.



Come si forma un'abitudine

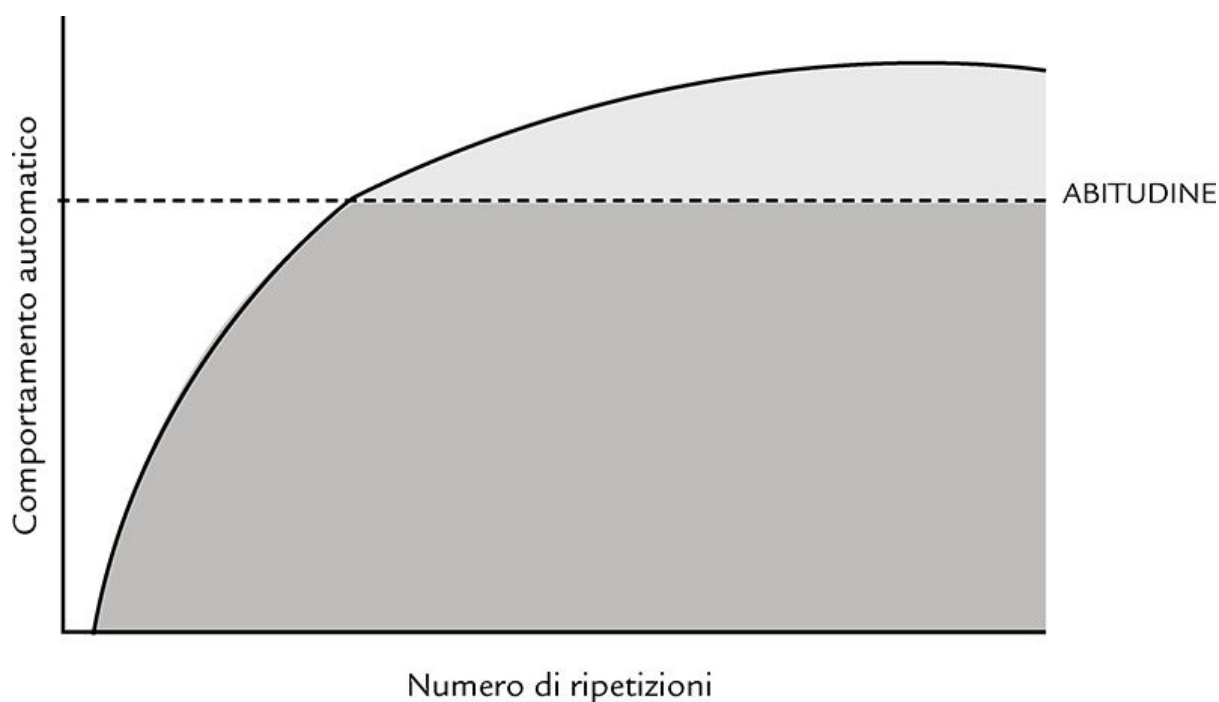
Abbiamo visto che le abitudini si formano in un tempo che va da circa 1 mese a un massimo di 6-7 mesi. Comunque, si tratta di un tempo ragionevole che rende il cambiamento comportamentale una possibilità concreta e non solo un pensiero speranzoso.

Alla base di questo meccanismo sta sempre il rilascio di dopamina, la sostanza che regola molti aspetti dei nostri comportamenti. La ragione per cui attecchiscono in noi più rapidamente quelle abitudini considerate negative è che ci danno un immediato beneficio, una forma di piacere o un allontanamento da una sofferenza.

Ma come mai la natura ha previsto questo? In effetti non funziona così. Nel mondo naturale in cui ci siamo evoluti ogni cosa che ci dava piacere immediato o sollievo dalla sofferenza faceva aumentare le chance di sopravvivere a lungo termine. Con il progredire della civilizzazione, l'uomo è intervenuto pesantemente sul suo ambiente di vita e ha alterato il rapporto con i meccanismi naturali di regolazione dei comportamenti. Oggi, nel mondo moderno colmo di prodotti commerciali nati per darci qualche tipo di piacere immediato ma spesso controproducenti a lungo termine, la nostra capacità di adottare comportamenti salutari si è drasticamente ridotta. In preda alle mille opzioni di stimoli piacevoli perdiamo di vista gli obiettivi a lungo termine che ci siamo dati.

Ecco perché le abitudini negative sembrano avere il sopravvento e non riusciamo a uscire dal circolo vizioso della ricerca di piacere immediato. Il non raggiungimento degli obiettivi ci porta a vivere un senso di frustrazione che a sua volta ci indurrà a ricercare qualcosa che ci allontani dalla sofferenza di aver fallito. Così le abitudini negative si radicano con una tale solidità da sembrare insostituibili. A forza di essere sollecitato, il meccanismo specifico supera una soglia detta di «automaticità». In parole semplici il comportamento diventa automatico, poco faticoso da attivare e in grado di generare piacere in modo ripetitivo.

Per fortuna la neuroplasticità rispetta i medesimi meccanismi nella formazione delle abitudini, che si tratti di abitudini sia negative sia positive.



Il meccanismo di automaticità

Ma allora perché è così tanto facile adottare un'abitudine che può sembrare piacevole al momento ma che è dannosa a lungo termine? Fumare, bere troppo alcol, mangiare in modo dissennato, stare seduti ore e ore sul divano sono esempi di abitudini che danno piacere immediato ma ci danneggiano a distanza.

La ragione di tutto ciò è legata sempre al nostro passato. La biologia di ogni specie viene plasmata in milioni di anni dalle circostanze ambientali. In un mondo selvaggio la tendenza a ricercare piacere immediato coincideva con ciò che ci portava benefici a lungo termine. La tendenza a mangiare troppo, per esempio, ci proteggeva dalla possibilità reale che il giorno successivo non ci fosse nulla di cui cibarsi. Il piacere che gli antenati ricavano dal fermarsi e riposarsi sotto un albero o in un rifugio permetteva un adeguato recupero in un contesto di estrema fatica fisica. Ogni nostra tendenza comportamentale trae origine dallo specifico contesto in cui ci siamo evoluti. Oggi il contesto è radicalmente diverso ma gli istinti comportamentali sono rimasti gli stessi. Ci abbuffiamo ma il giorno dopo non mancherà l'occasione di farlo di nuovo. Ci riposiamo ma non abbiamo fatto nulla che giustifichi lo stare fermi.

Ma c'è di più: la sollecitazione eccessiva e continua di questi meccanismi ci rende dipendenti da essi e assuefatti. Quindi, quello che succede è che il piacere che ci regala una dose di gelato con il tempo non sarà più sufficiente e avremo bisogno di una quantità maggiore o di una maggiore frequenza di

assunzione. Tale meccanismo è ciò che ci fa perdere il controllo, la forma e poi anche la salute.

Potremmo essere portati a pensare che le abitudini negative si formino per una ricerca di minor sforzo o per una ricerca di piacere mentre quelle positive traggono il loro fondamento dal piacere a lungo termine che permettono di raggiungere. Ma questa interpretazione non è del tutto corretta. Infatti, se abbiamo detto che è il rilascio di dopamina ciò che permette di dare vita a un'abitudine e sappiamo che la dopamina crea piacere, possiamo concludere che non è possibile la formazione di alcuna abitudine se non partendo da una percezione di piacere.

## Dal sacrificio al piacere: come creare nuove abitudini

È NORMALE ritenere che chi fa sport, mangia sano, evita di cadere in tentazione abbia forza di volontà e spirito di sacrificio che gli altri non hanno. Inoltre, siamo portati a ritenere che queste siano caratteristiche genetiche con cui alcuni nascono e altri no. Un simile ragionamento, però, è del tutto errato.

Ogni abitudine nasce e attecchisce solo perché, a un certo punto, fornisce una qualche forma di piacere. Certo, ci si può imporre un regime alimentare o delle regole e farsele piacere ma la cosa non durerà a lungo. Questo è ciò che in genere accade con le diete drastiche e punitive. Facendo uno sforzo disumano la persona in qualche modo aderisce ma a un certo punto non ce la fa più e smette vanificando gli sforzi.

Il tentativo di adottare nuove abitudini usando la forza di volontà e il sacrificio è la ragione principale per cui moltissimi falliscono. Le leve da utilizzare sono altre. Nel cercare di acquisire nuove abitudini è fondamentale da subito inserire gesti che creino piacere immediato e non puntare solo sul piacere dato dal raggiungimento degli obiettivi a lungo termine. Ciò è possibile solo lavorando sulle corrette aspettative. Facciamo un esempio: se inizi a fare attività fisica con la speranza di vedere poco dopo un corpo diverso nello specchio, sarai inevitabilmente deluso. Siccome, in così poco tempo, non scorgerai i risultati che ti aspetti sarai portato a fare di più, magari troppo, e lo sforzo verrà vissuto esclusivamente come un enorme sacrificio. Così, poco dopo, cederai. Una storia fin troppo comune.

Se invece affronti l'inizio dell'attività fisica con aspettative diverse, per esempio quella di sentirti più energico, qualsiasi sforzo, anche blando, ti darà le sensazioni che ti aspetti. La sferzata di positività prodotta dal piacere di fare qualcosa che ti fa sentire bene subito ti sosterrà e stimolerà progressivamente a impegnarti di più.

Ogni percorso di cambiamento che sia destinato a durare nel tempo deve fondarsi sulla percezione di successo e piacere e non sulla delusione e sulla frustrazione. Se ci pensi bene è ovvio che sia così e spiega anche perché è facile adottare abitudini negative ma capaci di dare piacere immediato.

Questo vale anche per la nutrizione. È stato notato da alcuni studi che lo stimolare le persone a mangiare più verdure in virtù di potenziali effetti

benefici a lungo termine funziona molto meno rispetto a trovare una tipologia di verdura e un modo di cucinarla che piaccia e che premi il gusto e il piacere. La biologia dell'evoluzione ci ha creati come organismi che rispondono al piacere e che scappano invece dal dolore e dalla sofferenza.

Dobbiamo imparare a usare lo stesso meccanismo che permette a tante abitudini negative di attecchire in fretta per radicare le abitudini corrette. Il mondo moderno è straordinariamente ricco di trappole che stimolano la biochimica del piacere in modo artificiale. Questo rende la fuga impossibile se usiamo la leva della forza di volontà e dello spirito di sacrificio. Occorre invece sostituire un piacere con un piacere diverso.

A questo proposito conviene sottolineare la differenza che passa tra darsi obiettivi di processo rispetto a obiettivi di risultato. Quando si investe emotivamente solo su un risultato lontano nel tempo si rimane rapidamente a corto di energia positiva. La persona che inizia ad allenarsi pensando a quando avrà perso i 30 chili di troppo che ha non arriverà mai a tollerare l'immensa quantità di tempo che dovrà investire per raggiungere quel risultato. Ciò aprirà la porta alla frustrazione, alla rabbia e poi alla delusione fino a sfociare nell'abbandono che, a sua volta, inciderà in modo negativo sull'autostima e spingerà la persona a consolarsi di nuovo nel cibo. Un circolo vizioso che ho visto all'opera troppe volte quando si lavora con obiettivi di risultato.

Se invece la persona con 30 chili di troppo inizia a fare attività fisica per aumentare la sua mobilità e rimanere meno spesso senza fiato, vedrà risultati rapidamente, si innamorerà del processo, sarà costante e nel tempo arriverà a ottenere anche il risultato di perdere i chili in eccesso. Ecco cosa vuol dire lavorare con obiettivi di processo.

Questa distinzione potrebbe sembrare un po' artificiale davanti alla necessità di raggiungere obiettivi importanti a lungo termine. Ma ti assicuro che la mia esperienza con migliaia di persone mi ha insegnato a non sottovalutare le sottigliezze e a lavorare sui dettagli nell'avviare un percorso di cambiamento che porta a una maggiore soddisfazione.

## Abitudini, carattere e identità

NEL leggere le pagine sulle abitudini sono certo che avrai pensato che nel tuo caso gli errori dipendono dal carattere. È la reazione che abbiamo tutti: di fronte alle difficoltà nel gestire i nostri comportamenti e le nostre scelte ci rifugiamo nella scusa che tutto dipende dal carattere.

Ma cos'è esattamente il carattere? Nasciamo con caratteristiche comportamentali determinate dalla genetica? Siamo davvero così vincolati da schemi mentali da cui non possiamo liberarci?

Un neonato della nostra specie nasce con una presenza molto limitata di schemi comportamentali geneticamente determinati. Per questo motivo, come abbiamo già rilevato, noi esseri umani richiediamo un accudimento lungo e delicato da parte dei genitori per poter sopravvivere. Per altre specie la situazione è molto diversa: i piccoli vengono al mondo e sono subito indipendenti o quasi.

Ciò significa che la natura prevede una sorta di compromesso tra determinismo genetico e complessità di funzioni. Gli animali che sono più pronti a cavarsela fin da piccoli hanno una serie di comportamenti stereotipati oltre i quali non riescono ad andare.

Gli esseri umani sono invece «vuoti»: nascono con pochissimi comportamenti determinati geneticamente. Siamo quindi più vulnerabili ma allo stesso tempo ciò lascia aperta la possibilità di acquisire una gamma di capacità pressoché infinite. Questa è una caratteristica fondamentale della nostra specie ed è ciò che ci ha permesso di arrivare sulla Luna e di dipingere la Cappella Sistina.

Che cosa significa tutto questo sul piano individuale? Possiamo dire che se il carattere esiste è di ben poco peso rispetto ai comportamenti che acquisiamo con il tempo. Possiamo includere il carattere in ciò che definiamo predisposizioni: ci sono persone più predisposte a essere positive e altre meno; individui tendenzialmente più rabbiosi e altri più pacifici.

Ma si tratta, appunto, solo di predisposizioni che possono essere annullate, o meglio superate, dai comportamenti che acquisiamo sulla base delle esperienze accumulate.

Veniamo al mondo, quindi, con delle predisposizioni e poi le circostanze

della vita, in particolare nell'infanzia ma anche in seguito, plasmano i nostri comportamenti. Non è quindi il carattere che determina le abitudini ma, al contrario, le abitudini che determinano il carattere. Quello che finiamo con il chiamare carattere non è altro che l'insieme dei comportamenti che adottiamo più di frequente e questi a loro volta sono il prodotto delle abitudini che abbiamo adottato. Diventano comportamenti regolari perché sono neurologicamente favoriti, sono efficienti sul piano del consumo energetico perché la mielina che avvolge i nervi che li controllano è più spessa. Come abbiamo visto, il sistema nervoso predilige i circuiti e quindi i comportamenti allenati perché sono automatici e costano meno fatica.

Insomma, se sei rabbioso vuol dire che hai allenato la rabbia e poco la pazienza, se sei pigro hai allenato lo stare fermo invece del movimento, se tendi a procrastinare hai allenato il rimandare invece del fare subito. La nostra vita è la somma delle singole giornate perché noi siamo il prodotto di ciò che facciamo abitualmente. Significa quindi che le abitudini che adottiamo danno vita al carattere e il carattere contribuisce a creare l'identità personale, il modo in cui ci percepiamo e ci descriviamo. Ecco perché le abitudini che sono contrarie alla nostra identità fanno una grande fatica ad attecchire. Ogni comportamento che è in contrasto con la nostra identità costa fatica e viene abbandonato rapidamente. Proprio su questi aspetti lavoreremo nella parte pratica del libro perché qui si nascondono le ragioni per cui la maggior parte dei programmi per rimettersi in forma falliscono.

Quando si mette in gioco la nostra identità diventiamo orgogliosi della nostra abitudine e siamo disposti a combattere fino in fondo per mantenerla. L'abitudine diventa perfino il modo in cui ci descriviamo.

Ciò spiega chiaramente perché nonostante le buone abitudini siano da tutti giudicate migliori delle cattive, solo una parte delle persone riesce ad adottarle con costanza. La tua identità è il risultato di come sei stato la maggior parte del tempo. Niente di magico o di troppo complesso. Cambiare abitudini davvero non è uno scherzo: significa cambiare la propria identità.

Se capiamo questo concetto possiamo trovare tutte le soluzioni alle nostre mancanze. Altrimenti continueremo a fare le vittime e a dare colpa al carattere.



## L'abitudine a fare la vittima

Lo scaricare responsabilità, colpe, inadeguatezze sul nostro carattere è una delle forme più diffuse di vittimismo e rappresenta la più tipica trappola che blocca il cambiamento personale. È chiaro che tutti noi cerchiamo un modo per sottrarci al dolore della sconfitta e dare la colpa al carattere rappresenta il modo più semplice e rapido per scappare, per rifugiarsi nella dolce oasi della non azione. Agire costa fatica e quindi siamo biologicamente programmati per valutare sempre e comunque i costi e i benefici di un'eventuale azione da intraprendere. Di fronte a un problema o a un ostacolo, l'opzione di cambiare rispetto al non fare nulla risulta più svantaggiosa, almeno a breve termine.

Così moltissime persone bloccano sul nascere qualsiasi opzione di miglioramento perché nel momento in cui dai la colpa al carattere stai riducendo a zero la tua fiducia nella possibilità di cambiare e migliorare. Senza questa fiducia, senza una percezione di possibilità, il cambiamento non trova il terreno fertile su cui attecchire e crescere.

Se ci fai caso ti accorgerai che sei circondato da vittime. Anche se in genere si dice «fare la vittima» a una persona che tende a ingigantire i problemi, in modo più tecnico qui definiamo vittima chi accetta di rimanere com'è nonostante sia insoddisfatta e abbia la possibilità di cambiare.

Ci tengo a sottolineare che in ogni condizione, per quanto difficile sembri, si può avviare qualche forma di cambiamento. Come abbiamo visto nel capitolo «Controllo, accettazione e responsabilizzazione», anche nelle situazioni in cui il livello di controllo che esercitiamo sulla nostra vita è davvero ridotto a zero, possiamo comunque intervenire sulle nostre percezioni.

Pensiamo alla celeberrima biografia di Nelson Mandela. Ventisette anni di carcere in condizioni durissime possono abbattere un individuo o trasformarlo nel profondo. La sofferenza fisica e psichica a cui Mandela è stato sottoposto è disumana ma è stata lo strumento che ha forgiato il leader che tutti abbiamo amato. Mandela era un giovane arrabbiato e impetuoso quando entrò in carcere. Quell'uomo non sarebbe diventato il Mandela che ha conquistato il mondo. Da giovane aveva tutti i diritti di essere arrabbiato visto che viveva nel regime dell'apartheid ma la sua rabbia avrebbe prodotto effetti ben diversi

rispetto a quelli che effettivamente ha avuto la sua figura nel mondo.

Gli anni di carcere hanno operato nel tempo un cambiamento che ha trasformato la rabbia in perdono e il perdono in gratitudine.

Una volta uscito dal carcere l'11 febbraio 1990, Mandela dichiarò: «Mentre attraversavo il cancello che mi avrebbe portato alla libertà, sapevo che se non mi fossi lasciato alle spalle l'amarezza e l'odio, sarei rimasto ancora in prigione». Che ragionamento bellissimo! Impariamo anche noi che rimanere vittime di odio e rabbia è come rimanere in prigione.

Ma le vittime si influenzano le une con le altre e in questo modo danno vita a una visione del mondo fondata sull'impossibilità, sulla scarsità, sulla mancanza di qualcosa o di qualcuno. Ogni sforzo appare inutile e non sufficiente a produrre alcun risultato. Per questo qualsiasi attività implichi fatica verrà abbandonata con la sola conseguenza che si rafforzerà la condizione stessa di vittima.

Il vittimismo dilagante crea una società molle, fragile, incapace di dotarsi dei progetti necessari per costruire il futuro. E anche incolpare la politica, i governi, l'economia non è altro che una sfumatura del vittimismo. Certo, ci sono situazioni drammatiche ma in ogni caso esistono risposte a quelle situazioni molto differenti. Alcune efficaci e altre no.

Disperarsi e fare la vittima sono comportamenti che spesso vengono usati come armi per ottenere vantaggi e benefici a breve termine, senza renderci conto che ci stiamo intrappolando a lungo termine. Queste sono alcune delle ragioni per cui noi rimaniamo nelle problematiche in cui ci troviamo e usiamo la disperazione come mezzo di combattimento:

- riduce il senso di colpa e ci rende simpatici;
- giustifica le nostre mancanze e le nostre fughe;
- diventa una scusa nei confronti dei nostri impegni;
- può essere usata come strumento per punire gli altri;
- rende difficile la fuga degli altri;
- giustifica dipendenze e comportamenti errati;
- diventa uno strumento per dominare gli altri.

Il sottolineare il rischio del vittimismo non è per accusare qualcuno ma per aiutare a capire su cosa occorre lavorare. Avere chiaro il fenomeno non significa negare situazioni di vita terribili ma ribadire solo che se non si trova l'approccio mentale corretto non se ne verrà mai fuori. La lamentela rappresenta uno sfogo momentaneo come quando la valvola della pentola a pressione fischia. Si potrà percepire un momentaneo sollievo dovuto al calo della pressione interna ma se il fuoco continua a scaldare la pressione tornerà

presto a salire. Sfogarsi con gli altri è anche un'operazione poco produttiva. Le persone ben presto si stancheranno di sentire la vittima parlare sempre dei suoi problemi e per di più sempre degli stessi. Ci si ritroverà quindi a parlare con persone simili ma due soggetti tristi che dialogano non si rallegrano ma semmai moltiplicano la loro tristezza.

## 1 IDEALE DA RAGGIUNGERE

## Il guerriero dell'anima

Ho sempre avuto una passione per gli eroi. Non è nemmeno necessario che siano supereroi, bastano anche gli eroi semplici, vecchio stampo, per far scattare in me un senso di ammirazione. Persone vere o inventate che superano ostacoli, vincono sfide che si presentano come impossibili e in genere lo fanno per un bene più grande. Facci caso: le persone senza alcun problema (ammesso che esistano), quelle che non devono superare alcuna sfida non sono poi così interessanti e sicuramente non le vediamo come eroi da cui farci ispirare. L'eroe non è quindi colui che non incontra difficoltà ma la donna o l'uomo che possiede gli strumenti per affrontare le sfide a testa alta.

La mia esperienza di medico prima e di coach ora mi conferma che ognuno di noi, davanti a uno scopo in cui crede, a un ideale a cui rimanere fedele, è capace di tirare fuori il meglio di sé. Molto spesso le scelte incomprensibili, le vigliaccherie, lo stile di vita malsano, i rapporti che non appagano sono frutto di qualcosa che manca, una ragione forte e chiara che ci renda evidente come dobbiamo comportarci e cosa dobbiamo scegliere.

Ciascuno dovrebbe trovare i propri principi e scoprire che cosa è capace di fare in funzione di quella.

Qualche anno fa ho letto un libro che molti conoscono: il *Manuale del guerriero della luce* di Paulo Coelho. Stavo vivendo un periodo difficile della mia vita e quelle pagine ricche di saggezza e speranza mi hanno aiutato a ripartire. In seguito ho continuato a leggere libri che parlavano di eroi buoni, leader, persone sagge e capaci di condurre una vita memorabile. Donne e uomini che si sono dati delle regole per vivere nel modo migliore, per avere relazioni calde, profonde e appaganti. Persone che hanno sviluppato un metodo per migliorare salute e prestazione e che sono diventate capaci di dare il massimo in modo continuativo.

A rifletterci bene, da sempre queste figure vere o inventate sono modelli verso cui tutti guardiamo per avere un punto di riferimento, un ideale a cui tendere.

Le religioni e gli approcci spirituali ci forniscono grandi esempi di virtù come Gesù o Buddha; l'antica Grecia aveva creato i miti per dare degli ideali

di comportamento a cui ogni cittadino doveva aspirare. Con il progressivo sviluppo della scienza e della tecnologia, l'uomo è diventato più razionale e logico ma il bisogno di farsi ispirare da qualcosa di più alto non è scomparso. In particolare, oggi, schiacciati dallo stress, da una vita che appaga poco e che compromette la nostra salute, abbiamo sempre più bisogno di punti di riferimento, di ideali da raggiungere.

Certo, non sarà l'ideale a cambiarci la vita ma può motivarci a instaurare nuove abitudini, a trasformare i nostri comportamenti e perfino i rapporti con gli altri.

Con il tempo il mio ideale ha iniziato a prendere forma. Me lo sono immaginato come un guerriero, una persona non solo sana ma anche resiliente, forte, entusiasta e pronta a contribuire in modo positivo nel mondo. In fondo la vita di ognuno di noi non è definita dal valore del colesterolo o della glicemia (per quanto importanti siano) ma dal ruolo che acquisiamo nella vita, dalla presenza o assenza di uno scopo che ci guida e dalla profondità delle relazioni con le persone con cui trascorriamo il tempo. La salute, insomma, non è un fine astratto ma un mezzo per raggiungere l'obiettivo di godere a pieno della vita, una vita ricca di soddisfazioni.

Mentre lavoravo sul concetto di guerriero intercettai un altro libro che mi colpì molto: *Vorrei averlo fatto. I cinque rimpianti più grandi*. Si tratta di un breve libro scritto da un'infermiera australiana, Bronnie Ware, che raccoglie i dialoghi che ha avuto con individui che stavano andando incontro alla morte. È un libro toccante, in particolare perché emergono alcuni rimpianti che si ripetono come se caratterizzassero la vita della maggior parte di noi:

1. Vorrei aver avuto il coraggio di vivere la mia vita e non quella che gli altri si aspettavano da me: si tratta del rimpianto più comune che nasce nel momento in cui la persona si accorge di non aver realizzato i propri sogni, di non aver inseguito i propri desideri ma di aver accettato di vivere secondo i canoni imposti da altri.
2. Vorrei non aver lavorato così tanto: molto frequente, in particolare negli uomini, è il rimpianto di aver investito tutto su una sola area della loro vita, quella del lavoro. Si accorgono di aver perso gli anni migliori dei loro figli, di aver trascurato la moglie, di aver dato troppo spazio al guadagno rispetto alle emozioni e di aver perso la salute per star dietro alla carriera.
3. Vorrei avere avuto il coraggio di esprimere le mie emozioni: molte persone sopprimono le loro emozioni per il quieto vivere. In questo modo finiscono con l'adattarsi a un'esistenza mediocre e non diventano mai le persone che avrebbero potuto essere. Ciò è causa di frustrazione e

- rabbia che incide negativamente sulla salute e sulla felicità.
4. Vorrei essere rimasto in contatto con i miei amici: molti si immergono così in profondità nella loro vita e nel lavoro da dimenticarsi del tutto il ruolo degli amici, del divertimento e della condivisione con gli altri. Alla fine della vita riaffiorano memorie della spensieratezza delle amicizie giovanili e il rimorso per non averle coltivate a sufficienza.
  5. Vorrei essermi concesso di essere più felice: presi dalle difficoltà della vita tendiamo a pensare che la felicità è un'abitudine da coltivare e non uno stato che dipende dagli eventi esterni. Quando il tempo a nostra disposizione sta per scadere ci accorgiamo che in fondo avremmo potuto essere più felici nonostante il traffico, gli impegni, i problemi di salute o le relazioni difficili con gli altri. La felicità è una questione di scelte.

I rimorsi sono un peso che può compromettere la qualità della vita di una persona sia che arrivino alla fine della vita sia che ne caratterizzino l'esistenza quotidiana. In genere è meglio pentirsi di quello che si fa e avere qualche rimorso (meglio se non grave) piuttosto che riempirsi di rimpianti per le cose non fatte. In generale per evitare di avere sia rimorsi sia rimpianti è bene creare un percorso che ci riporti alla piena consapevolezza delle nostre scelte, un miglioramento personale che permetta di gestire le forze che governano le nostre scelte.

Così la mia idea del guerriero dell'anima, *soul warrior* in inglese, ha via via preso forma. Un ideale di una persona che non ha rimpianti, che ha vissuto a pieno e ai suoi termini, che si è preso cura di sé, non per esibirsi ma per essere più pronto ad avere un ruolo positivo nel mondo.

Soul Warriors è un ideale a cui tendere ma nel tempo è diventato anche un grande evento che organizzo ogni anno e che attira ormai migliaia di partecipanti. Un evento di formazione per imparare come trasformarsi in un guerriero dell'anima, come rafforzare la salute e iniziare a interpretare la vita in un modo nuovo. Dopo la lettura di questo libro Soul Warriors è la prosecuzione perfetta per il tuo percorso di miglioramento personale e ci puoi accedere con un prezzo speciale. Per partecipare basta che tu visiti questo sito: <https://www.filippo-ongaro.com/bonus-libro>.

## Crescere per non avere rimpianti

SAPPIAMO tutti che dovremo morire. Il bello della vita in fondo è anche la sua transitorietà. Ma c'è modo e modo di andarsene e questo fa una differenza enorme sull'intero sapore di un'esistenza. Molti dicono che chi vive in maniera cosciente l'esperienza dell'esistenza si ritrova di fronte due possibili scenari: un senso di serena e profonda soddisfazione o il precipitare in una paura che sfocia spesso nel terrore. Da che cosa dipende l'abissale differenza? Dall'impressione che hai quando ti volti indietro e vedi il senso che la tua vita ha in prospettiva della fine.

Lo psicologo americano Richard Alpert, meglio noto come Ram Dass in seguito al suo risveglio spirituale avuto in India, ha dedicato molta attenzione al tema della morte e del suo significato profondo come momento di consapevolezza, di elevazione e di risveglio che può cambiare la prospettiva di un'intera esistenza.

Ma non occorre arrivare alla fine per comprendere che cosa fare in modo diverso per risvegliarsi, essere più consapevoli, felici e soddisfatti.

Nulla è statico in natura. Ci sono le stagioni, le età che definiscono le fasi della vita e ogni cellula continua a pulsare dal primo istante in cui veniamo al mondo fino all'ultimo. Eppure noi ci illudiamo di poter raggiungere una condizione di stabilità, cui tutto è bello e nulla richiede grossi sforzi. Ma sappiamo bene che la verità è un'altra. La tanto desiderata pace, la sicurezza di non avere problemi, l'essere al riparo da pericoli e tempeste è pura fantasia. Ogni vita, e ancora di più quelle considerate belle, sono avventura, incognita, conquista e perdita, movimento e danza. Un'esistenza riuscita non è quella passata a non correre rischi, al contrario, quella della persona che interpreta ogni passaggio come un'occasione per crescere.

Le ricerche ci indicano che l'interpretazione di ciò che ci accade, anche degli episodi più spiacevoli, è in grado di renderci amici. Ogni evento, anche quelli traumatici, possono essere vissuti come delle lezioni, delle opportunità per salire di livello. Si potrebbe arrivare ad affermare che crescere è sinonimo di vivere e che rifiutare la crescita per paura, pigrizia e mancanza di spessore è il modo migliore per arrivare a vivere nel rimpianto.

Certo, ognuno di noi deve affrontare sfide che siano in qualche modo



commisurate alle sue capacità, come fa un atleta che, a mano a mano che si allena, partecipa a competizioni più ambiziose.

I ricercatori oggi parlano addirittura di crescita post-traumatica (*post traumatic growth*) per indicare che anche i traumi più gravi, con una risposta corretta, possono trasformarsi in incredibili occasioni di crescita. Una delle cose più sbagliate davanti a momenti difficili della vita è quella di pensare di essere i soli a viverli, che sia una sfortuna personale mentre è davvero una caratteristica generale. La vita è un po' come affrontare una impegnativa salita in montagna: tutti faticano anche se a intensità diverse, ma tutti possono godere del panorama attorno a patto che non si concentrino solo sulla fatica che sentono.

## Essere resilienti

ABBIAMO detto che una vita vissuta a pieno non è semplice, priva di problemi o di inciampi. Anzi, una vita intensa si fonda sulla crescita, sul progresso e questi due fattori non possono esistere senza ostacoli da superare e nuove condizioni da creare.

Concepire la vita come un continuo progresso non significa però non essere capaci di godersi ciò che si ha. Anzi, vuol dire sfruttare il bello presente nello specifico momento e trasformarlo in energia per passare al livello successivo. Gli intoppi, quindi, vanno visti come opportunità di crescita, come strumenti per forgiare la nostra capacità di adattamento.

Gli ostacoli il cui superamento coincide con la nostra crescita e il nostro progresso vanno poi distinti dalle piccole difficoltà quotidiane: nel primo caso si tratta di problematiche che riguardano noi come persone, che ci fanno davvero paura e che si ripresentano a noi anche se tentiamo di fare finta di nulla. Nel secondo caso, invece, i fastidi sono semmai un mezzo per temprare la nostra pazienza e la capacità di lasciar correre. Sono spesso cose esterne su cui possiamo avere poco controllo e che dobbiamo invece imparare ad accettare con il sorriso.

Tanto per intenderci, stare nel traffico senza perdere la serenità è un tipico esempio di fastidio quotidiano mentre la perdita del lavoro è un vero scoglio che però potrebbe rappresentare anche una fenomenale opportunità di evoluzione.

La capacità chiave necessaria per affrontare i problemi della vita è la resilienza. Svilupparla ha a che fare con azioni e attitudini che puoi mettere in atto immediatamente. L'American Psychological Association suggerisce dieci mosse per rafforzare la resilienza.

1. Mantieni buoni rapporti con famigliari, amici e le persone che frequenti.
2. Evita di vedere una crisi o un evento stressante come qualcosa di intollerabile e che non puoi affrontare.
3. Accetta le situazioni che non puoi cambiare.
4. Poniti obiettivi realistici e muoviti verso quella direzione.
5. Prendi decisioni e non rimanere immobile.

6. Cerca opportunità di scoperta personale e crescita dopo perdite o crisi.
7. Accresci la sicurezza in te stesso.
8. Mantieni una prospettiva a lungo termine e considera gli eventi stressanti in un contesto ampio.
9. Conserva una prospettiva di speranza e visualizza ciò che desideri.
10. Cura il corpo e la mente con allenamento fisico, nutrizione e imparando a badare alle tue necessità ed emozioni.

Purtroppo non sempre si hanno a disposizione tutte le risorse per affrontare le avversità della vita e spesso pare impossibile essere in grado di svilupparle da soli. Il metodo che ti propongo con questo libro può esserti d'aiuto per far crescere la resilienza e farti affrontare i problemi a testa alta.

## L'importanza delle scelte

PROVA a ripensare alla tua vita: il percorso di studi che hai fatto, la professione che hai scelto, la donna o l'uomo con cui hai deciso di condividere un percorso, il fatto di abitare in un luogo piuttosto che in un altro. Sono tutte conseguenze delle tue scelte che possono essere state più o meno azzeccate.

Gli obiettivi sono importanti ma sono statici. Si possono avere gli stessi obiettivi per decenni e non concludere nulla. La scelta contempla invece l'azione, esiste solo se la rendiamo operativa. Facciamo un esempio: un atleta può avere l'obiettivo di vincere i 100 metri ma se non stacca i piedi dai blocchi di partenza e non inizia a correre non accadrà mai.

La vita è il risultato delle scelte che abbiamo preso mescolate con le vie misteriose del destino o di Dio, se sei credente. Sul destino e sul volere di Dio c'è ben poco da fare ma sulle scelte possiamo invece intervenire al 100 per cento.

Per molte persone scegliere è davvero difficile. La ragione è che nel momento stesso in cui ipotizzano una opzione si spaventano delle conseguenze: «Voglio cambiare casa... ma ce la farò a sostenere il costo?» «Sono stanco del mio lavoro... ma troverò di meglio?» «Non ne posso più del mio partner... ma se poi resto da solo?»

La mente umana è addestrata dall'evoluzione a soffermarsi di più sulle ipotesi negative perché per sopravvivere era necessario valutare tutti i rischi. Oggi, però, non viene messa in gioco la nostra sopravvivenza fisica ma quella emotiva e per essere soddisfatti dobbiamo accettare di affrontare qualche incognita per provare a cambiare.

La ricerca ci aiuta a comprendere quali sono i criteri che definiscono una buona scelta.

1. **Autonomia:** una buona scelta aumenta la nostra autonomia personale e il senso di libertà. Ogni scelta che incide in modo negativo su questi aspetti è destinata a diventare una trappola.
2. **Competenze:** una buona scelta è commisurata alle nostre competenze. Andare a vivere in Cina senza sapere una parola di cinese potrebbe

essere un errore.

3. **Relazionabilità:** le scelte vincenti sono quelle che si condividono con maggiore facilità e che sono sostenute dalle persone che ci amano davvero. Idealmente una scelta deve essere qualcosa che possiamo comunicare agli altri in modo positivo e aperto. Una delle aree in cui il peso delle scelte si manifesta di più è quella dei rapporti con gli altri. Molte vite si arenano sugli scogli di una relazione sbagliata o nello sconforto della solitudine. Lo studio di Harvard sullo sviluppo degli adulti (Harvard Study of Adult Development), che dura da circa ottant'anni, ha portato a conclusioni molto interessanti. I ricercatori hanno raccolto dati di ogni genere: parametri clinici, psicologici, sociali ed economici in modo da avere una panoramica molto ampia sulla vita dei partecipanti. Quando hanno analizzato i dati è emerso che non era il livello di colesterolo o di glicemia e nemmeno la pressione arteriosa a determinare come sarebbero invecchiati, ma quanto erano soddisfatti nelle loro relazioni. Le persone più soddisfatte dei propri rapporti a cinquant'anni erano quelle più sane e felici a ottanta.

Ovviamente, ciò non significa che i parametri medici non siano importanti ma forse non sono trainanti. Del resto è evidente che le relazioni danno un senso di scopo e quindi avere buone relazioni crea una ragione forte per prendersi cura in modo migliore di se stessi. Infatti, i solitari o quelli invischiati in una relazione tossica spesso muoiono prima. Secondo questo studio la solitudine e l'isolamento uccidono: sono potenti quanto il fumo e l'alcolismo con cui per altro spesso si associano.

Non è incredibile tutto questo? La qualità delle relazioni incide di più sulla nostra vita di parametri biochimici. Da un lato, è una favolosa dimostrazione di quanto complesso e sofisticato sia il nostro organismo e, dall'altro, ci impone di prestare ancora più attenzione alle nostre scelte e al controllo che esercitiamo sulla nostra esistenza.

## L'abitudine alla felicità

LA felicità è determinata da un rapporto molto personale tra aspettative e realtà. Quando quello che ci aspettiamo coincide con ciò che abbiamo siamo soddisfatti. In caso contrario, indipendentemente dal conto in banca e dalla Ferrari in garage, saremo tristi e insoddisfatti.

Ciò spiega perché tra coloro che raggiungono un grande successo (secondo i canoni sociali) esistono tassi di depressione, dipendenza, insoddisfazione e rabbia altissimi. Ma esiste un altro aspetto che è legato alla nostra errata percezione degli eventi esterni come fattori che determinano il nostro grado di felicità. Tutti noi siamo portati a pensare che il livello di felicità sia determinato da quello che ci accade ma non è affatto così. La ricerca in questo ambito suggerisce che la felicità non sia uno stato da raggiungere grazie a qualche evento ma piuttosto un'abitudine da inserire nella vita quotidiana. Del resto, come dicevamo nel capitolo «Il guerriero dell'anima», uno dei rimorsi di chi è vicino alla fine è «Vorrei essermi concesso di essere più felice». In punto di morte le persone non dicono «Vorrei aver lavorato di più» o «Vorrei aver avuto una macchina più lussuosa». Queste sono le cose che pensiamo sotto l'influenza dello scarso senso di responsabilità che caratterizza la vita lontana dall'ultima ora. Alla fine ci accorgiamo che dipende tutto da noi, dalle nostre abitudini, dagli atteggiamenti quotidiani, dalla presenza o dall'assenza di senso di gratitudine, dal rispetto che riserviamo alla vita e a noi stessi.

Essere felici è una nostra responsabilità, non uno stato di grazia che ci piove addosso solo se il fato lo desidera. La felicità si trova tra i poveri, tra gli ammalati, tra quelli che hanno perso tutto e che però si sono risvegliati e nemmeno si intravede tra i ricchi e privilegiati che vivono addormentati nell'animo con il solo scopo di produrre. Quindi non dipende da ciò che abbiamo ma da quello che siamo e proprio per questo si sviluppa davvero solo trasformando le nostre abitudini e capendo cosa conta davvero.

Molte delle pratiche di cui parlo in questo libro hanno proprio la finalità di cambiare la tua vita quotidiana in meglio e, nel tempo, di aiutarti a sviluppare un più profondo stato di soddisfazione e felicità. Non illuderti: non sarà il libro a renderti felice, ma l'applicazione meticolosa di ciò che troverai nelle pagine seguenti. Quindi ancora una volta, tutto dipende da te ma ora, posso

promettertelo, hai un metodo solido e scientifico a tua disposizione e un gran numero di strumenti pratici.

In genere si dice che la motivazione può essere estrinseca o intrinseca. Nel primo caso la persona viene mossa da fattori esterni come l'approvazione degli altri. Nel secondo invece significa che trova dentro di sé le ragioni per le proprie azioni. Ovviamente, la motivazione intrinseca è di gran lunga più potente e duratura di quella estrinseca. Si potrebbe affermare lo stesso per la felicità. Si può essere felici per l'acquisto di una bella casa ma cosa accade se non puoi più permettertela? Ti può rendere contento una promozione ma cosa succede se il capo invece non ti apprezza?

La felicità vera è autonoma, privata, interiore e dipende da un profondo apprezzamento delle cose basilari che hai nella vita.

## 8 SETTIMANE PER CAMBIARE VITA



IN questa parte del libro voglio guidarti per mano nelle prime 8 settimane di cambiamento, le più difficili e delicate. Ritroverai messe in pratica molte cose che abbiamo affrontato nelle pagine precedenti. L'obiettivo è facilitare al massimo il tuo percorso e ridurre al minimo i rischi di fare passi indietro. Ti invito a seguire in maniera regolare le indicazioni, evitando strappi e accelerate troppo brusche.

In un percorso di cambiamento, crescita personale, aumento della prestazione psicofisica e della salute, le fasi iniziali sono quelle più delicate. È, infatti, all'inizio che dobbiamo vincere le nostre resistenze consapevoli e inconsapevoli, dobbiamo superare l'inerzia e la forza di attrazione delle vecchie abitudini, le reti sociali che rappresentano la vita che vogliamo abbandonare e l'incertezza del non essere sicuri di farcela.

Per questi motivi i propositi di cambiamento portano nella stragrande maggioranza dei casi a una completa rinuncia nel giro di qualche settimana. Avendo avuto la possibilità di confrontarmi con decine di migliaia di persone desiderose di migliorarsi, ho ritenuto che le prime 8 settimane siano davvero fondamentali e per questo le ho volute delineare nel minimo dettaglio per te.

Seguendo le indicazioni che troverai in questa sezione eviterai errori, partirai con il piede giusto e soprattutto non cadrà nella trappola del fare «tutto subito» che è una delle principali ragioni di fallimento.

## Settimana 1

SE sei arrivato fino a qui ti sei già reso conto di quanto materiale sia contenuto nelle pagine che hai letto. Non mi aspetto che tu abbia metabolizzato tutto: considera questo libro come il tuo compagno di viaggio, rileggi e torna alle parti che ti sembrano più rilevanti.

La prima settimana è fondamentale perché se parti con il piede giusto sei a metà dell'opera! La cosa importante su cui concentrarsi è che le prime settimane (e la prima in particolare) devono essere dedicate a stabilire le abitudini e non a perseguire specifici risultati. Dimenticati per un attimo del peso che vuoi raggiungere o di altri obiettivi che hai identificato e focalizzati solo sulle routine perché queste devono diventare tue al 100 per cento. Vai piano, non pretendere troppo, impara ad apprezzare i nuovi gesti e a sentire l'effetto che hanno in particolare sulla tua condizione emotiva. Inizierai quasi subito a percepire un piacevole senso di controllo: stai riprendendo in mano le redini della tua esistenza. Mi raccomando non fare nulla di più di quello che ti consiglio in queste prossime righe.

## 1. Nutrizione

Ormai dovresti aver capito le regole generali. Se non ricordi tutto, rileggi la parte dedicata alla nutrizione potenziativa (in particolare i capitoli «Quello che sappiamo sul mangiare sano» e «La nuova lista della spesa»). In sintesi, l'obiettivo da raggiungere è un'alimentazione con zero zuccheri, cereali solo integrali, più verdure, proteine sane. Ora ecco come iniziare per raggiungerlo.

**Zucchero:** se usi zucchero, riduci di metà le dosi. Se ne metti due cucchiaini nel caffè, passa a uno. Se prendi quattro biscotti a colazione, passa a due.

**Cereali integrali:** sostituisci i cereali raffinati con le versioni integrali. Riduci a metà le porzioni di pane o consideralo il cereale del pasto (ossia non abbinare pane e pasta o pane e patate) ed elimina prodotti da forno industriali (cracker, fette biscottate, pasti pronti).

**Verdure:** inizia ogni pasto con un po' di verdure cotte o crude.

**Frutta:** a metà mattina mangia un frutto.

**Frutta a guscio:** a metà pomeriggio mangia una manciata di noci o mandorle.

**Proteine sane:** inserisci almeno in tre pasti della settimana pesce, possibilmente azzurro, di piccola taglia e pescato (sarde, sardine, sgombri sono l'ideale). Se sei allergico o non ti piace il pesce alterna pollame, manzo magro e uova.

**Grassi:** eliminando i prodotti industriali hai già corretto l'apporto di grassi. Se usi pesce stai introducendo omega-3. Non ridurre il consumo di olio extravergine d'oliva.

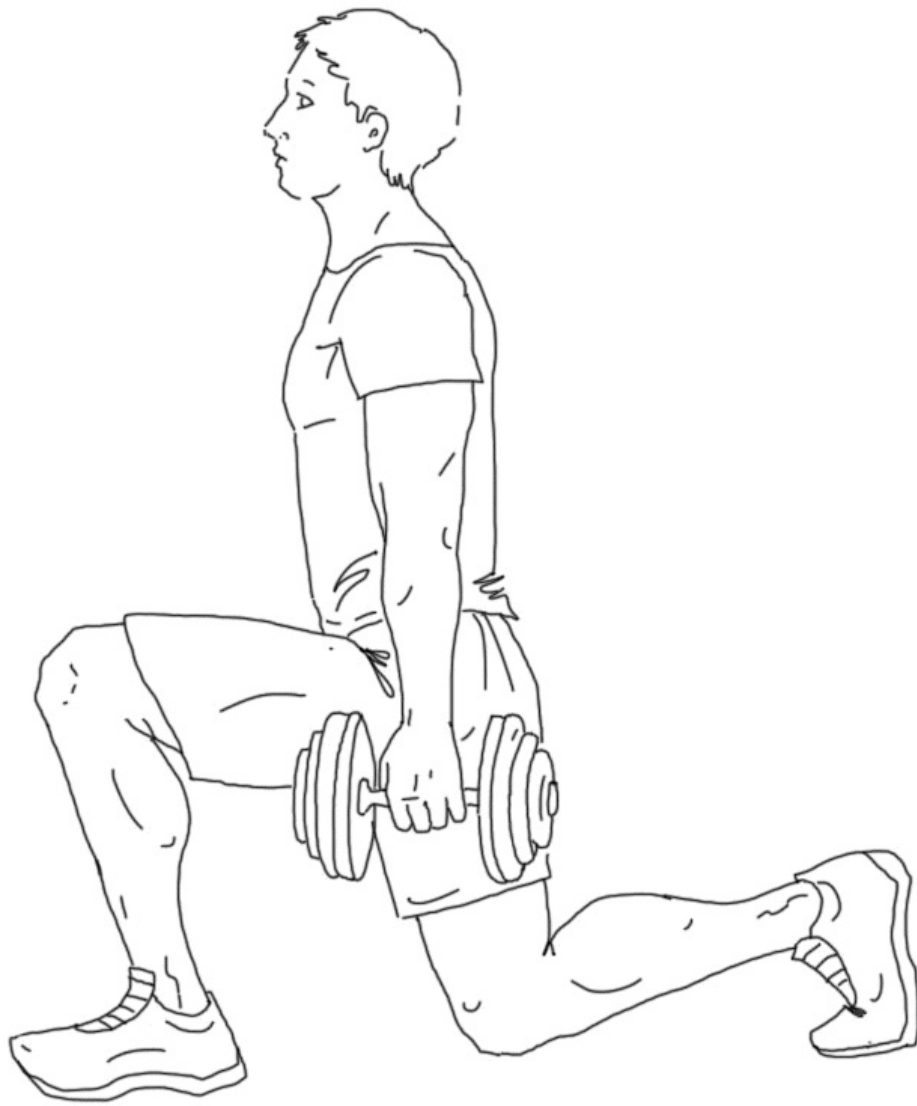
## 2. Nutraceutica

Come sai, l'ideale è che i nutraceutici ti vengano prescritti da un medico esperto in materia, rispettando le tue esigenze personali. Tuttavia, come ti ho spiegato in precedenza, esistono dei processi comuni che alcuni nutraceutici possono contribuire a mantenere regolati al meglio. Anche qui ti consiglio di andare per gradi e per priorità. La prima fonte di protezione per il tuo corpo è un multivitaminico ad ampio spettro, non a dosaggi eccessivi e meglio se con l'aggiunta di fitoestratti. È preferibile assumere il multivitaminico al mattino a colazione.

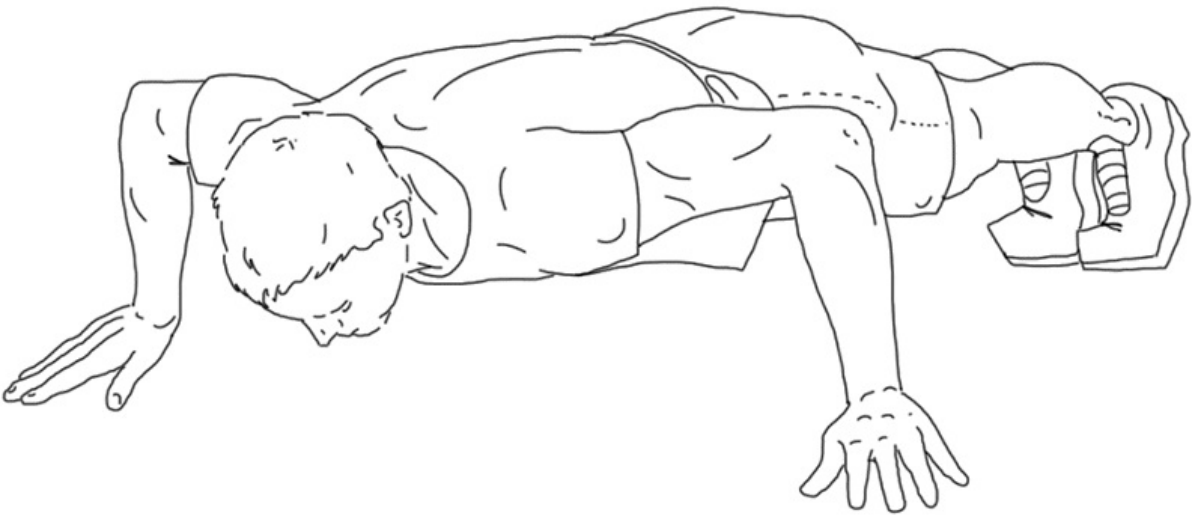
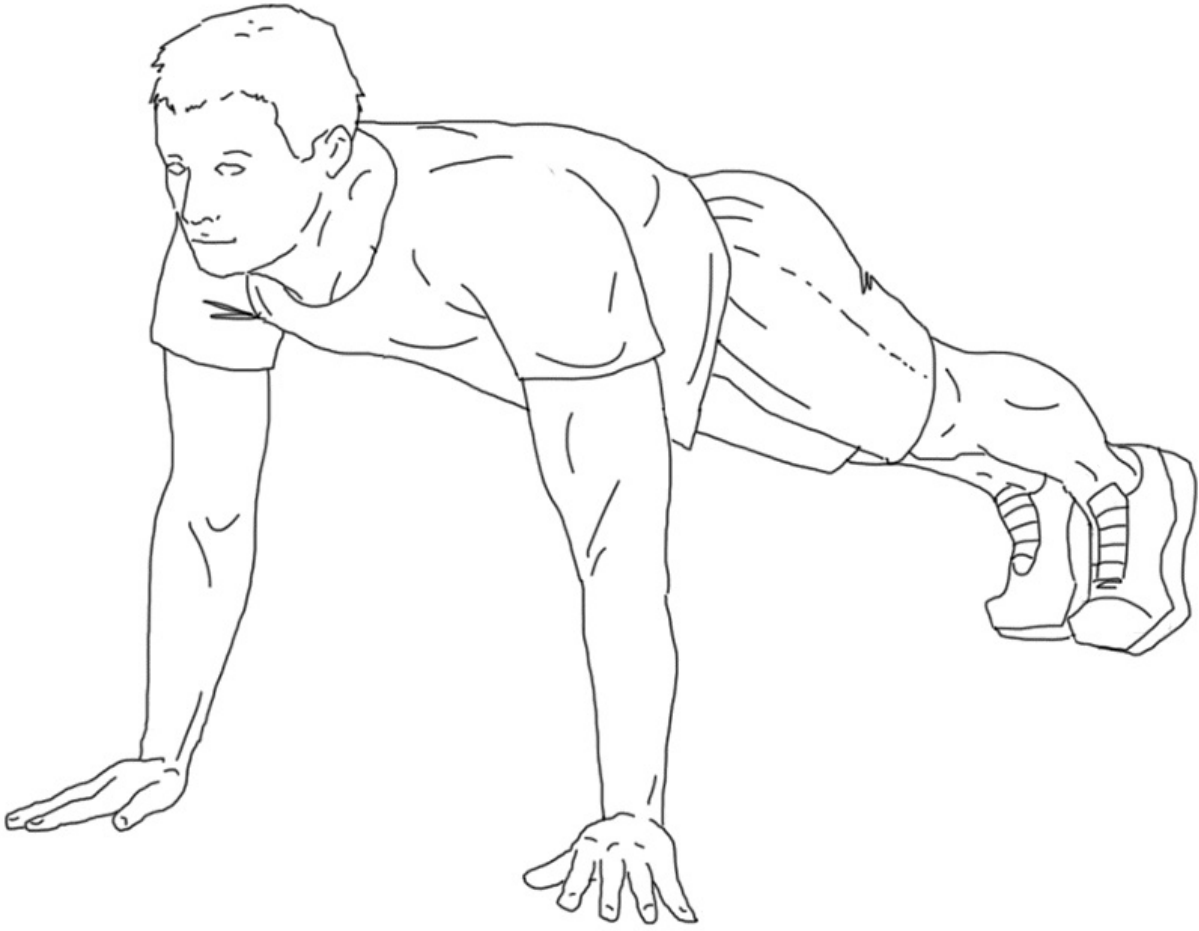
### 3. Allenamento fisico

In questo libro ti ho descritto alcuni approcci all'allenamento fisico. Nemmeno un volume intero sarebbe sufficiente a rispondere alle esigenze di ognuno. Ecco perché ti rinnovo il mio invito a lavorare con un personal trainer. In ogni caso, qui voglio soffermarmi sulle azioni da prendere in considerazione in particolare se parti da zero, cioè se sei un individuo del tutto sedentario. **Allenamento cardio:** Cammina almeno 3 volte per 15 minuti consecutivi. Mettiti le scarpe da ginnastica e la tuta ed esci per quei 15 minuti anche se nevicata, c'è vento o piove. Se fa caldo, esci la mattina presto o la sera tardi. Ricorda, nella prima settimana non è importante il risultato sportivo ma il cominciare ad attenersi a un programma. **Allenamento muscolare:** alla fine della camminata fai per 3 volte 15 affondi a una gamba (alternando il lato), per 3 volte 15 flessioni sulle braccia (a seconda del grado di forza puoi farle per terra o su un muretto).



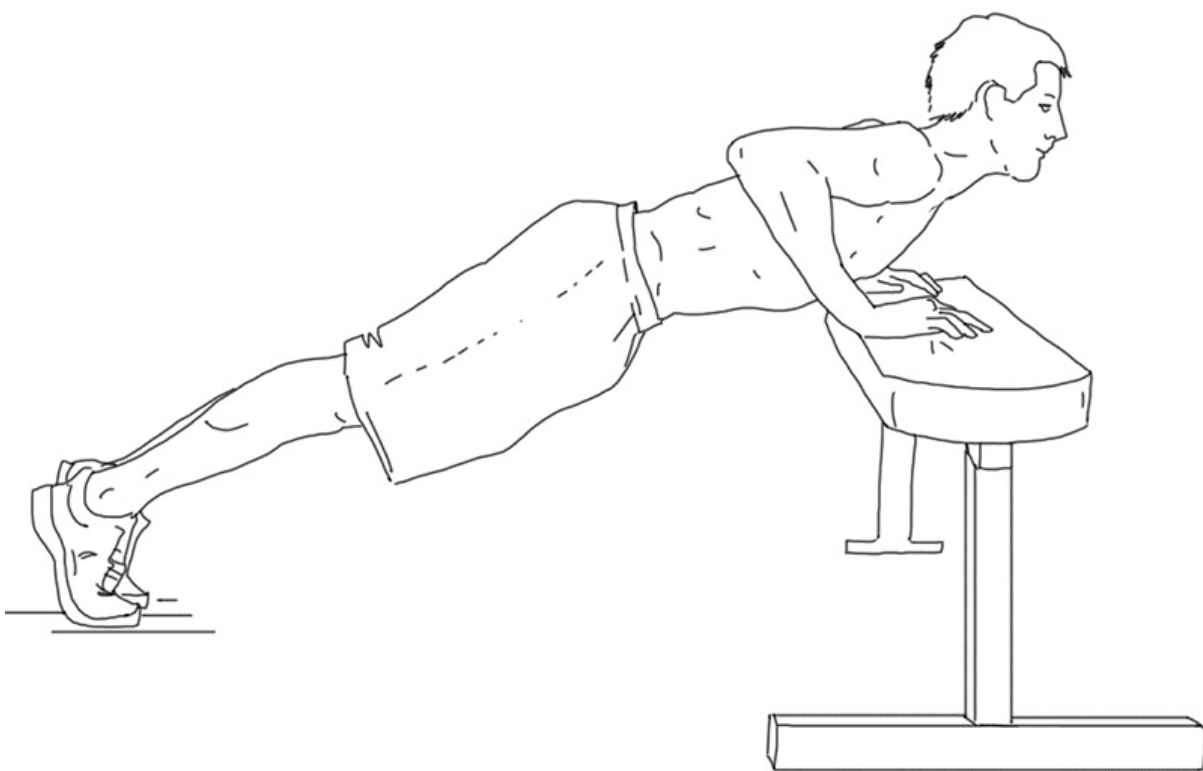
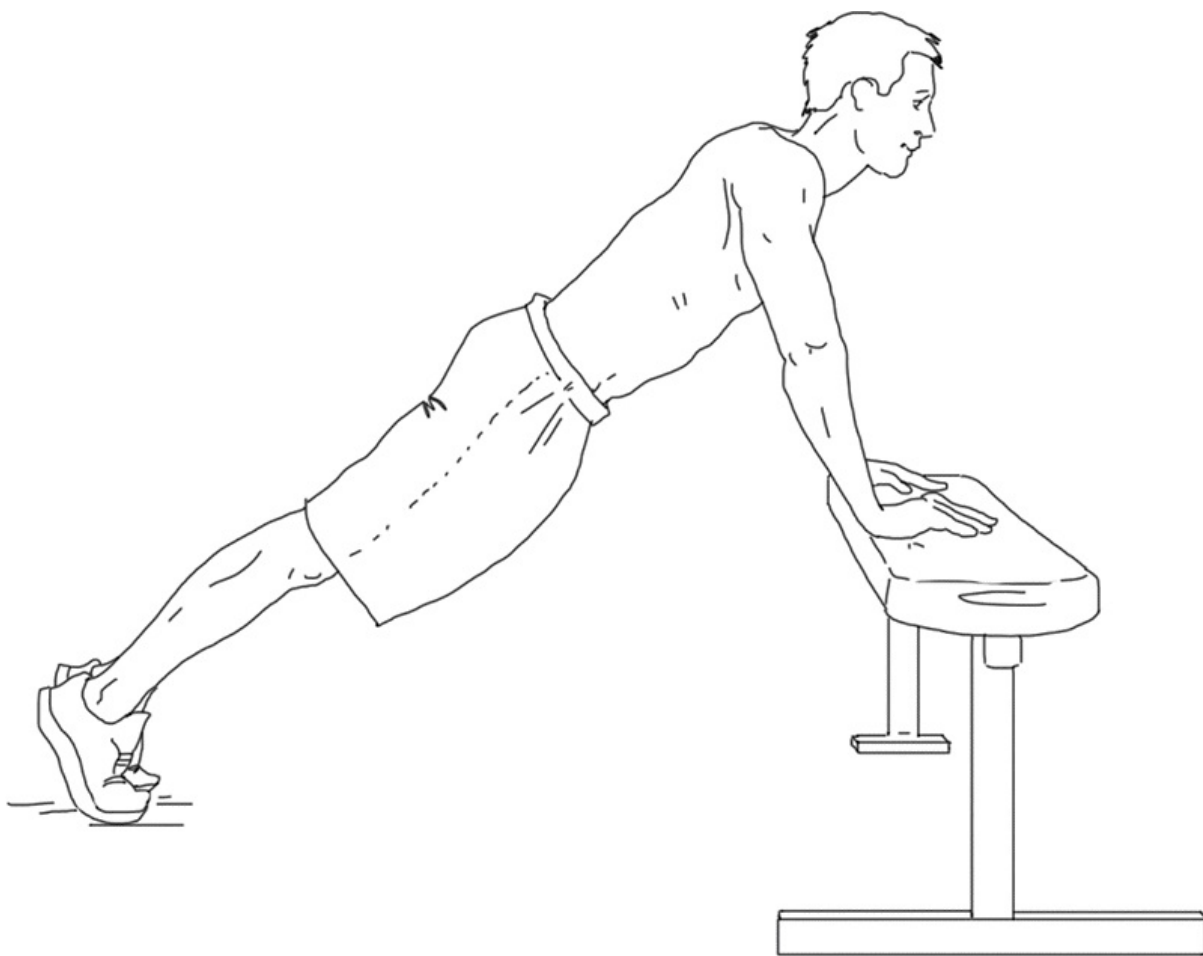


Affondi a una gamba



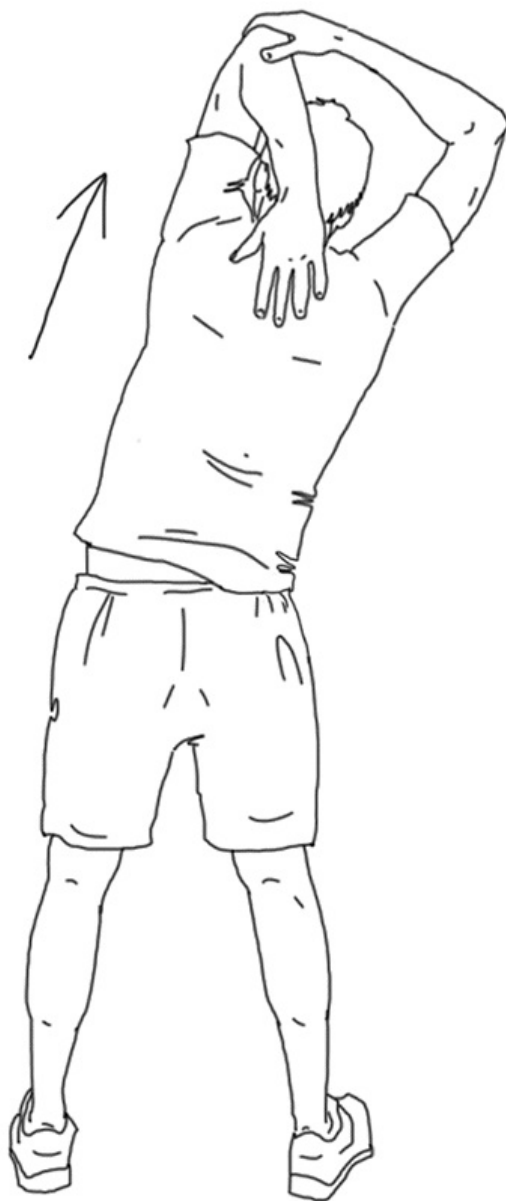
Flessioni a terra

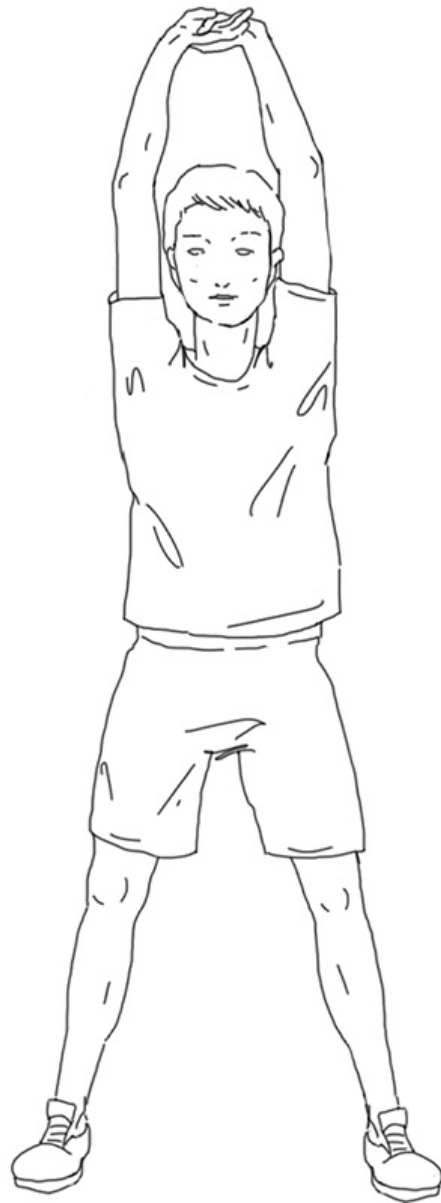




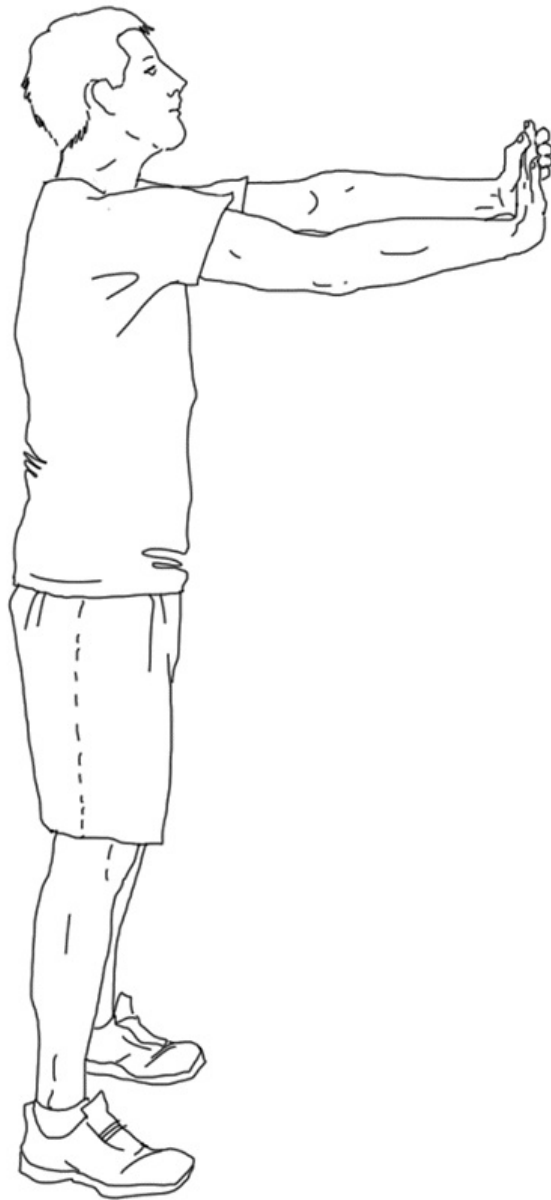
Flessioni su supporto

**Stretching:** alla fine dell'allenamento muscolare, esegui i seguenti esercizi di allungamento.





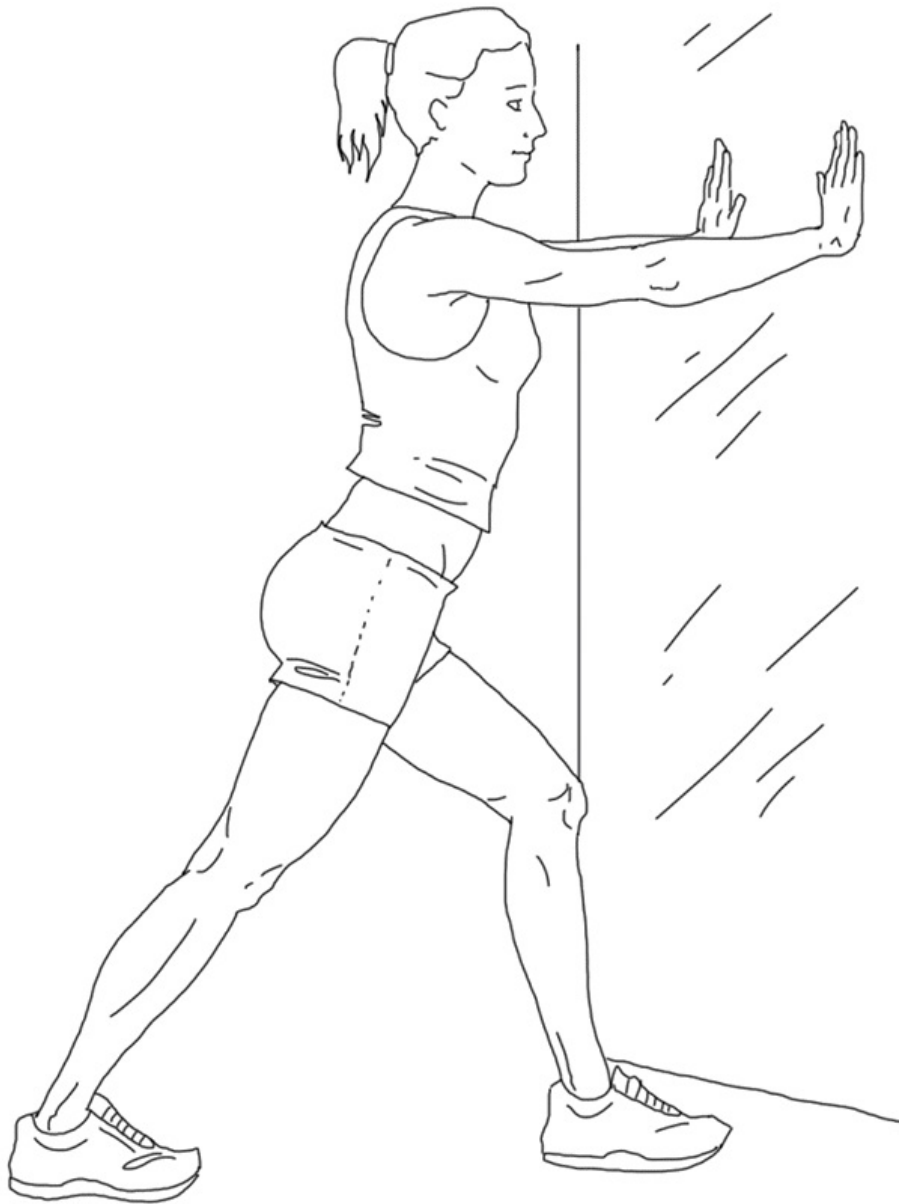




Allungamento arti superiori



Quadricipite 2 serie da 30 secondi



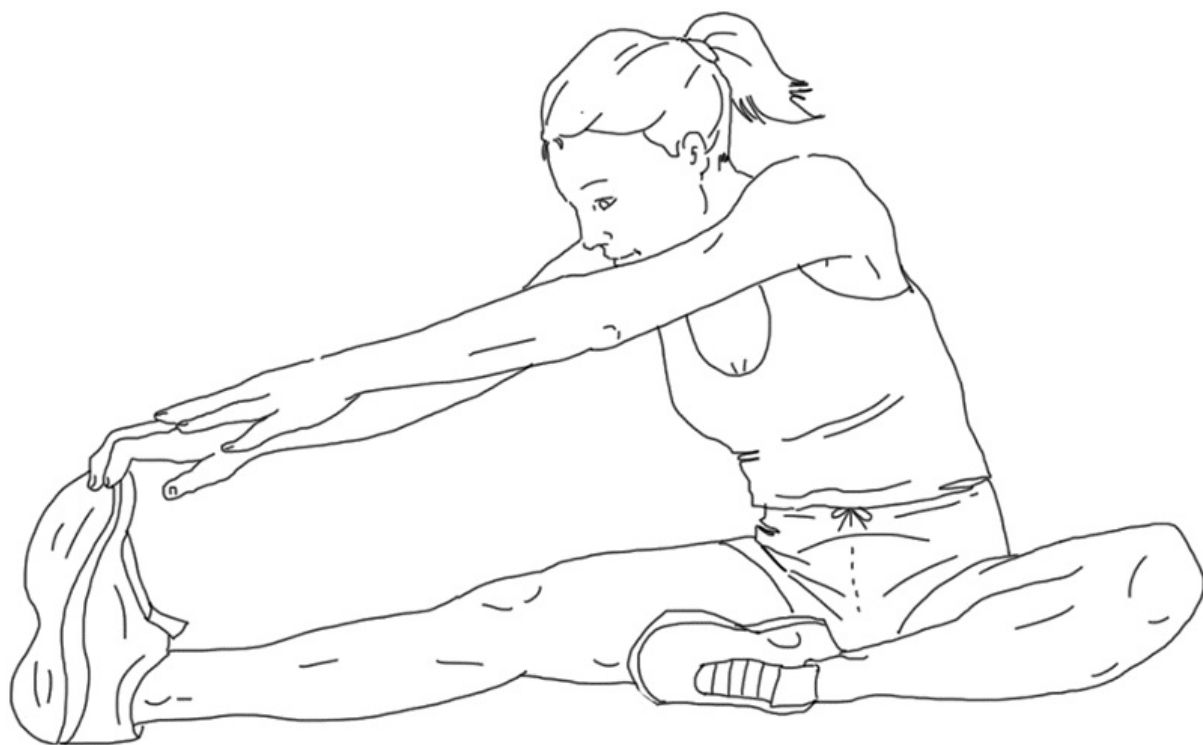
Polpaccio e tendine d'Achille 2 serie da 30 secondi







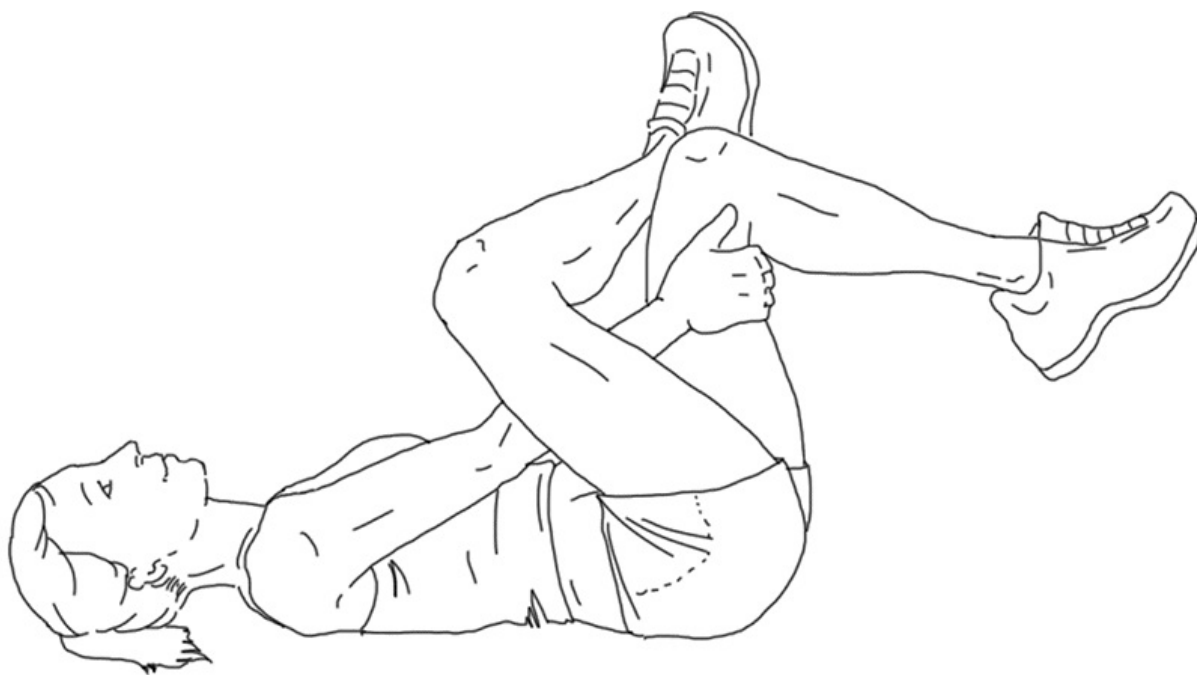
Stretching flessori e psoas 2 serie da 30 secondi



Muscoli ischiocrurali 2 serie da 30 secondi



Adduttori cosce 2 serie da 30 secondi



Gluteo e piriforme 2 serie da 30 secondi

#### 4. Lavoro interiore

Come avrai capito, considero il lavoro interiore un elemento fondamentale per migliorare la qualità della propria vita, anzi forse il più importante. Spero tu voglia dedicare molta attenzione a questa componente perché è davvero quella che può generare i risultati più sorprendenti.

Anche in questo caso, però, se si parte con il piede sbagliato o se si esagera con le aspettative, si rischia di rimanere delusi. Ciò che ti suggerisco di fare per la prima settimana è di stare 2 minuti seduto sul bordo del letto e respirare in modo rilassato prima di alzarti al mattino e prima di coricarti alla sera. Non fare nulla di specifico, rimani semplicemente fermo e in silenzio, cercando di non pensare a nulla e, se riesci, concentrati sul ritmo del tuo respiro.

## Settimana 2

SE hai seguito passo per passo lo schema della prima settimana, dovresti già avvertire un senso di soddisfazione. Stai iniziando a percepire la bellezza di attenerti a una routine e di costruire delle abitudini che ti fanno vivere meglio. È importante che tu capisca che il tempo amplifica ogni cosa: se le tue abitudini sono negative, il tempo lavorerà contro di te; se invece sono positive, contribuirà a costruire una versione migliore di te stesso. In fondo sono i microscopici errori quotidiani a causare conseguenze tragiche, così come sono i gesti positivi ripetuti infinite volte a costruire un futuro migliore.

Ora, nell'affrontare la seconda settimana del tuo programma di cambiamento, voglio suggerirti di iniziare a sostituire vecchie abitudini sbagliate con una nuova. Come? Usando alcune tattiche.

Per esempio, quella dello *habit stacking*. Ti arrabbi spesso? Fai degli affondi ogni volta che ti senti teso. Stai ancora fumando? Esci a camminare ogni volta che ti viene voglia di fumare. Mangi ancora zucchero? Concediti un frutto se senti desiderio di dolce. Non usare solo la forza di volontà perché, come ti ho spiegato in precedenza, essa tende a esaurirsi rapidamente. Prova a usare le strategie che hai appreso. Ora andiamo avanti ad aggiungere altri tasselli ai 4 fondamenti.

## 1. Nutrizione

Ovviamente dobbiamo continuare a ridurre lo zucchero quindi, se ancora lo usi, riduci a poco a poco la dose fino a eliminarlo del tutto. Alla fine della settimana, concediti però una piccola fetta del tuo dolce preferito. Te lo meriti. Questa settimana ci dedicheremo all'introduzione del piatto unico. Ti consiglio di iniziare dalla sera continuando a seguire le regole generali della settimana precedente. A cena prendi un piatto, riempi metà della verdura che ti piace di più, 1/4 dei tuoi cereali integrali preferiti e 1/4 della tua fonte preferita di proteine, seguendo per le scelte le regole che hai appreso in precedenza. Condisci con sale, pepe, spezie e olio extravergine d'oliva. Se hai tanta fame preparati due piatti oppure usa un piatto più grande come uno da pizza. Per ora non fare altro: continua per tutta la settimana a cenare così, variando un po' la composizione del tuo piatto unico.

## 2. Nutraceutica

Se nella prima settimana con il multivitaminico non hai avuto alcun problema possiamo introdurre il secondo nutraceutico che ti consiglio: la vitamina D. Idealmente dovresti andare dal medico, analizzare i tuoi valori ematici e farti prescrivere il dosaggio più adatto a te. Se questo non è possibile, chiedi in farmacia ma non assumerne più di 1500 UI al giorno. La vitamina D è fondamentale per la nostra salute a tanti livelli: stimola il sistema immunitario, aiuta il sistema cardiovascolare e ha perfino un'azione preventiva nei confronti dei tumori e può essere assunta in qualsiasi momento della giornata.



### 3. Allenamento fisico

Sono sicuro che qualche volta avrai sbuffato ma che nel complesso il programma della prima settimana non è stato difficile da seguire e ti ha fatto sentire bene. Ora proviamo ad aumentare il volume di lavoro raddoppiando la durata delle camminate e arrivando quindi a 30 minuti ciascuna. Usa sempre la tattica di vestirti in modo appropriato e di andare comunque, anche se il tempo non ti aggrada. Al massimo accorcia una seduta, ma falla in ogni caso. Esegui gli stessi esercizi muscolari della settimana precedente ma aumenta le ripetizioni arrivando fino a 20. Continua come nella settimana precedente con lo stretching.

#### 4. Lavoro interiore

Questa settimana la dedicheremo a iniziare qualche riflessione interiore. Prima di tutto acquista un diario: diventerà un tuo fidato compagno di viaggio. Se desideri, io ne ho elaborato uno che puoi trovare al sito <https://amzn.to/32g9koR>. Oltre a essere un bell'oggetto, in ogni pagina trovi una mia citazione che ti può servire come fonte di ispirazione. Alla fine di quei 2 minuti per te stesso, alla mattina e alla sera, scrivi una frase sul diario. Non preoccuparti di cosa scrivere. Segui i tuoi pensieri liberamente. Può essere qualcosa che riguarda la tua vita personale o familiare, una descrizione di come ti senti emotivamente, qualcosa sul percorso di cambiamento che stai compiendo o riferito al tuo lavoro. Non importa. Scrivi almeno due frasi ogni giorno.

## Settimana 3

SENZA accorgertene o quasi hai già concluso 2 settimane di lavoro e stai marciando verso una nuova tipologia di vita. Non è poco. Bravo! Questa settimana è fondamentale perché concludiamo la fase di rodaggio e aumentiamo la qualità del lavoro che stiamo svolgendo.

## 1. Nutrizione

Ovviamente rimangono valide le indicazioni date in precedenza e quello che ti spiegherò ora andrà a sommarsi a ciò che hai già inserito nei giorni precedenti. Viste le regole generali e introdotto il piatto unico a cena, questa settimana andremo a lavorare sul pranzo.

Per molti è il pasto più difficile perché sono fuori casa o hanno a disposizione poco tempo. Dal mio punto di vista la soluzione migliore è portarsi il pasto in un contenitore. In questo caso sarà sufficiente adottare la stessa strategia utilizzata per la cena. Una dose abbondante di verdure, una piccola porzione di cereali e delle proteine a tua scelta. In alternativa si possono scegliere delle insalatone con fonti proteiche come il tonno o le uova. Anche una zuppa di legumi potrebbe di tanto in tanto costituire il pasto. La cosa più importante nella prima settimana in cui lavoreremo sul pranzo è che tu elimini del tutto le abitudini da bar: panino, tramezzino, pizza. Insomma, devi iniziare a dedicare del tempo anche al pranzo. Se deciderai di portare il pasto con te andrà preparato la sera prima o al più tardi la mattina prima di uscire.

## 2. Nutraceutica

Nella terza settimana andremo a inserire un altro elemento fondamentale della nutraceutica: gli omega-3. È importante scegliere un prodotto che abbia una certificazione riconosciuta di purezza e che sia confezionato correttamente. La scelta migliore sono blister con capsule separate, o almeno un contenitore di vetro scuro per evitare che gli acidi grassi vengano alterati dall'esposizione alla luce. È anche fondamentale che questi prodotti non vengano tenuti al caldo. L'assunzione di omega-3 può avvenire in qualsiasi momento della giornata, meglio se insieme al cibo.

### 3. Allenamento fisico

Adesso è arrivato il momento di fare un salto di qualità importante. Quello che ti propongo di fare questa settimana è di dividere il lavoro aerobico da quello muscolare facendolo a giorni alterni. Dunque invece di avere un impegno di 3 volte alla settimana, ora passiamo a tutti i giorni tranne la domenica. Manteniamo però il programma inalterato per ora. Quindi 30 minuti di camminata e i soliti esercizi muscolari. Fai stretching al termine di entrambi i tipi di allenamento.

#### 4. Lavoro interiore

Il lavoro interiore sarà probabilmente la parte che, per lo meno all'inizio, ti sembrerà meno naturale e più complessa. Ma ti garantisco che i risultati sono strabilianti e li potrai sperimentare fra non molto tempo.

Questa settimana intensifichiamo un po' il rapporto con te stesso e iniziamo ad approfondirlo. Oltre a rimanere fermo 2 minuti, focalizzandoti sul respiro e mantenendo i muscoli rilassati, ti invito a prendere il diario e scrivere al mattino una cosa per cui potrai affrontare con entusiasmo la giornata e alla sera una cosa per cui essere grato. Non pensare a cose complesse perché le maggiori fonti di serenità sono i piccoli gesti quotidiani ed è proprio su di essi che ti chiederei di concentrarti.

## Settimana 4

SIAMO giunti a metà del percorso programmato da svolgere assieme. Se hai seguito i consigli e ti sei applicato, penso tu sia già in grado di sentire numerosi benefici a livello fisico, ma soprattutto emotivo e mentale. Vorrei soffermarmi sul fatto che ora definizioni come «sono pigro», «non ho voglia», «non ho tempo» per te stesso non valgono più. In altre parole, con la strategia dei piccoli passi, stai riuscendo dove prima hai fallito. Ora dobbiamo continuare e portare a termine le 8 settimane previste.



## 1. Nutrizione

È superfluo ricordarti di continuare a seguire le regole precedenti e di aggiungere di settimana in settimana i nuovi consigli. Questa settimana è necessario lavorare sul terzo pasto fondamentale della giornata: la colazione.

Qui le cose si complicano un po' per almeno due motivi: molti italiani non amano fare colazione e si limitano a un caffè e poi perché, quelli che fanno colazione, in genere preferiscono i dolci. Sappiamo che la colazione è un pasto fondamentale e allora, per agevolare un cambio di abitudini, anche in questo caso andiamo per gradi. La prima cosa da fare è semplice: se non fai colazione inizia a ritagliarti il tempo per farla. Se invece la fai al volo al bar con cappuccino e brioche, inizia a togliere quest'abitudine e falla a casa. Ti consiglio di anticipare la sveglia di circa 15-20 minuti in modo da non avere la scusa del tempo. Poi, sempre questa settimana, inserisci un alimento semplice e genuino: lo yogurt, magari con l'aggiunta di un frutto tagliato a tocchetti. Scegli uno yogurt al naturale, senza zucchero aggiunto.

## 2. Nutraceutica

Nella quarta settimana andremo a inserire un antiossidante che servirà per contrastare i danni causati dallo stress ossidativo. La sostanza migliore per fare questo è il coenzima Q<sub>10</sub> nella forma di ubichinolo. Si tratta di una sostanza molto efficace e sicura che può essere assunta in qualsiasi momento della giornata a un dosaggio di 100-150 mg. Inoltre, il coenzima Q<sub>10</sub> ottimizza l'attività dei mitocondri e aiuta quindi le cellule a produrre energia.

### 3. Allenamento fisico

Non possiamo dire che sei diventato un atleta ma a questo punto hai sicuramente familiarizzato con il fare attività fisica in modo regolare e stai iniziando ad apprezzare i benefici. Però quello che abbiamo inserito fino a ora è un programma di base e vorrei che, nell'ultima settimana del primo mese, creassimo una nuova abitudine: andare in palestra.

So che per alcuni rappresenta un ostacolo perché si tratta di un ambiente che si considera ostile. Tuttavia, la varietà di attrezzi che si trovano in una palestra e la facilità di accesso la rendono un luogo ottimale per costruire un corpo più forte e atletico. Il consiglio pratico è di cercare una palestra che sia ben attrezzata ma soprattutto sul tuo percorso tra casa e lavoro. Vai a conoscere gli istruttori e prenota un'ora 3 volte alla settimana o al mattino presto o nel tardo pomeriggio. Se ti è più comodo una di queste sedute puoi farla il sabato o la domenica.

Non ti proporrò una scheda tipo per due motivi molto semplici: non esiste la scheda perfetta e per essere efficace deve essere aggiornata di frequente. Quindi, almeno nella fase iniziale, fatti aiutare da un istruttore a preparare una scheda adatta e a imparare i vari esercizi. Se fare pesi e macchine non ti piace, chiedi magari alcune alternative più divertenti ma focalizzati sui benefici.

Continua a fare le camminate ma ora puoi anche passare a una leggera corsa o, se preferisci, sei pronto per inserire qualcosa che ti diverta di più (magari giocare a tennis o un'uscita in bici).

#### 4. Lavoro interiore

A questo punto vorrei che tu sviluppassi un mantra, ossia una frase da ripetere durante i momenti che dedichi a te stesso. Deve essere una frase che abbia un profondo significato per te e che sia in sintonia con la situazione emotiva che vuoi vivere. Scrivine sul diario varie fino a quando non trovi quella che meglio ti rappresenta. Quando l'hai identificata pronunciala nei minuti dedicati a te stesso la mattina e la sera. Inoltre, vorrei che iniziassi ad aumentare la durata degli appuntamenti a 5 minuti al mattino e 5 alla sera. Cerca anche di ottimizzare la tua posizione: non deve essere né una posizione troppo scomoda o che induce dolore né troppo comoda perché potrebbe farti addormentare (ecco perché si tende a suggerire sempre di tenere la schiena ben dritta).



Loto completo



Mezzo loto

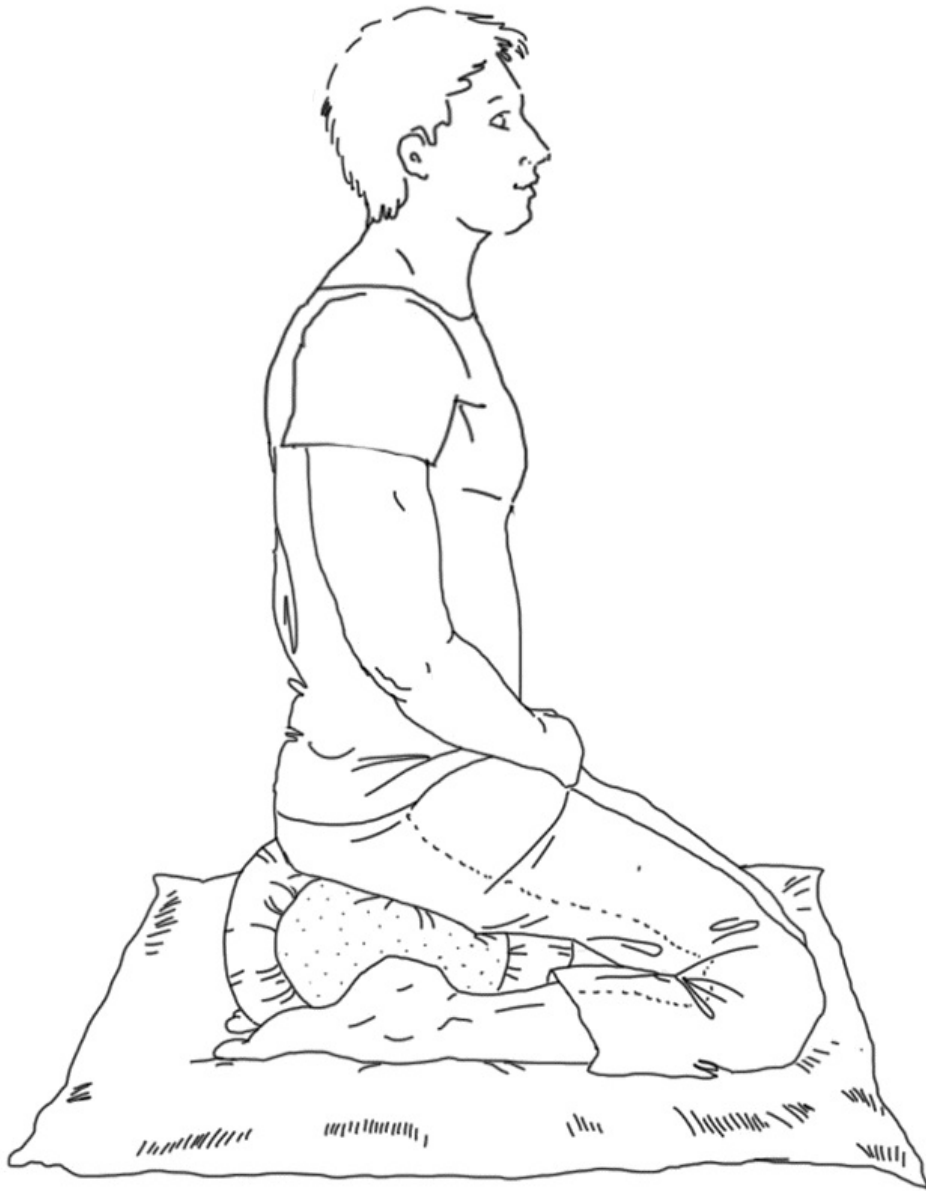


Stile birmano



Sullo sgabello





Seiza



Sulla sedia

## Settimana 5

COMPLIMENTI! Sei riuscito a superare le prime 4 settimane del tuo percorso di miglioramento. Ti voglio mettere in guardia: non è che ora sarà in discesa perché dovrai continuare a mantenere l'attenzione alta per molti mesi ancora per non cascare nella trappola delle vecchie abitudini. Comunque hai già fatto un grande sforzo e questo te lo devi riconoscere. Come sai, essere soddisfatti del percorso fatto e di se stessi è fondamentale per avere l'energia psicologica ed emotiva per andare avanti.

## 1. Nutrizione

Abbiamo rimodulato i tre pasti principali secondo le regole descritte nei capitoli precedenti e ora è venuto il momento di intervenire sugli snack. Ritengo che la regolarità nell'assunzione di cibo sia la strategia preferenziale per evitare crisi di fame e cali energetici che sono poi la ragione per cui le persone finiscono con il mangiare la prima cosa che capita sotto mano e perdere così il filo del proprio programma nutrizionale. Ci sono due alimenti che prediligo per gli snack: la frutta fresca e la frutta a guscio. Suggesto di usare la frutta fresca (1 mela, 1 banana o un altro frutto a piacere) come snack del mattino e una manciata di mandorle, noci, nocciole a metà pomeriggio. Fai attenzione: la frutta a guscio non deve essere né salata né tostata. Entrambi gli snack sono facili da portare con sé e possono essere mangiati ovunque. La funzione degli snack è anche quella di farti arrivare meno affamato ai pasti principali.

## 2. Nutraceutica

Sei già arrivato a gestire un programma base di nutraceutica. Le componenti che andremo ad aggiungere da qui in poi possono essere considerate optional.

Questa settimana inseriamo le proteine in polvere del siero del latte. Sono un ottimo supporto ai tuoi allenamenti in quanto ottimizzano la risposta anabolica muscolare, nutrendo i muscoli con gli ingredienti più adatti. Sono sufficienti 15 g per una donna di peso medio e 25 g per un uomo di peso medio, da assumere immediatamente dopo l'allenamento, in uno shaker con un po' d'acqua. Attenzione ad acquistare prodotti senza dolcificanti se non con stevia o sucralosio.

### 3. Allenamento fisico

Quello che abbiamo fatto fino a ora è stato un percorso introduttivo. Adesso, se vuoi continuare a migliorare, è necessario dare maggiore struttura al tuo lavoro. Il consiglio che ti do è di investire dei soldi e trovare un buon personal trainer. Questo potrebbe fare una differenza enorme a livello di risultati. Lo so che prima di spendere dei soldi è necessario fare le adeguate riflessioni ma ti assicuro che sarai ricompensato per l'investimento che deciderai di fare. Inoltre, non sarà necessario lavorare sempre con il personal, anzi. Un buon trainer non è una dama di compagnia ma un maestro che ti insegna come progredire e valuta i tuoi risultati a distanza di tempo. Una soluzione potrebbe essere lavorare 2-3 volte al mese con il personal per imparare gli esercizi e far evolvere il programma e poi ogni 4-6 mesi fare una seduta di valutazione dei progressi. In questo modo i soldi saranno davvero ben spesi. Detto ciò, puoi ovviamente anche scegliere di intraprendere il percorso da solo ma devi stare attento soprattutto a due cose: primo, a non farti male eseguendo esercizi in modo scorretto o andando oltre le tue possibilità e, secondo, a non sprecare tempo scegliendo strategie non idonee a te. Se vuoi fare da solo devi studiare fino a diventare un esperto in materia.

Quello che va fatto ora è aumentare le serie con i pesi e i carichi e inserire variazioni di intensità anche nella parte cardio. Non perdere tempo. Informati e cerca un trainer di cui ti puoi fidare.

#### 4. Lavoro interiore

Direi che siamo a buon punto anche con il lavoro interiore. La cosa più importante ora è mantenere il ritmo dei due momenti della mattina e della sera e progressivamente aumentarne la durata a tuo piacimento. Non trovo necessario andare oltre i 20 minuti per seduta. Invece è molto importante che tu inizi a trovare una connessione tra i vari elementi del tuo lavoro interiore: meditazione, mantra e scrittura. Occorre sviluppare un legame emotivo tra queste sfere magari focalizzandole su sensazioni come la gratitudine, la speranza, la gioia, l'amore: tutte condizioni in grado di contrastare lo stress, la negatività e la rabbia che imperversano nella nostra vita rovinandola.

## Settimana 6

A MANO a mano che ci avviciniamo ai due mesi i miei commenti si ridurranno. Per un motivo molto semplice: stai entrando a regime e stai imparando ad autogestirti. I miei input saranno orientati ora a indicarti alcuni dettagli che comunque possono fare la differenza nella gestione della tua salute e vita nel complesso.



## 1. Nutrizione

Se non hai alcuna condizione patologica e sei curioso di sperimentare un ulteriore approccio, a questo punto potresti aggiungere un giorno di digiuno intermittente nel tuo programma. Ti consiglio di scegliere un giorno in cui non fai attività fisica oppure solo leggera.

La procedura prevede che tu ceni normalmente magari se riesci anticipando l'orario di un po' e che poi ti svegli e non mangi nulla fino a circa le 14.00. Puoi bere acqua, caffè o tè senza zucchero. Se ti trovi bene e l'esperimento funziona, puoi decidere di ripeterlo anche due volte alla settimana ma ascolta bene le risposte del tuo organismo. Se senti di essere stanco, se hai poca energia, se sei irritabile, forse stai tirando troppo la corda e ti conviene stare al massimo con un digiuno intermittente a settimana.

## 2. Nutraceutica

Potrebbe essere utile inserire a questo punto un mese di trattamento con le piante adattogeniche di cui abbiamo parlato in precedenza. Come abbiamo visto sono fitoterapici capaci di aiutarti a gestire meglio lo stress. Considerando il lavoro che hai fatto fino a qui e l'aumento inevitabile del carico di lavoro, potrebbe essere utile per il prossimo mese inserire la rodiola rosea al mattino e la *Withania somnifera*, o ashwagandha, alla sera. La prima sostanza è un tonificante energizzante, la seconda un calmante. Per la rodiola, i dosaggi variano da 150 a 300 mg di estratto contenente dall'1 al 3 per cento di rosavina. Per la *Withania* il dosaggio va dai 300 ai 600 mg con estratto standardizzato di radice con 1,5 per cento di withanolidi.

### 3. Allenamento fisico

Anche per la parte di allenamento, se non ci sono specifiche controindicazioni, potresti essere pronto per inserire tecniche di intensità che rendano i tuoi allenamenti più efficaci ed efficienti. Ne abbiamo parlato in precedenza e quello che ti consiglio di sperimentare è, per la parte cardio, il HIIT e, per la parte muscolare, se devi calare di peso potresti inserire il PHT (*Peripheral Heart Training*), se invece vuoi aumentare di massa muscolare il GVT (*German Volume Training*).

Come ti ho suggerito in precedenza, sarebbe molto meglio lavorare con qualcuno che ti aiuti a inserire questi allenamenti nel tuo piano settimanale perché incidono significativamente sul carico di lavoro e quindi sui tempi di recupero.

#### 4. Lavoro interiore

A questo punto ti suggerisco di inserire due semplici domande a cui rispondere ogni giorno, la mattina e la sera nel tuo diario. La mattina la domanda è: «Che motivo ho oggi per essere felice, entusiasta ed energetico?» La sera, invece: «Ho dato il meglio di me oggi? E perché?»

Queste domande aiutano a mantenere alto il fuoco della tua attenzione, il livello della tua consapevolezza e ti stimolano ad adottare l'atteggiamento corretto davanti ai problemi quotidiani che inevitabilmente insorgono.

## Settimana 7

ORMAI stai per entrare a regime. Sono passate varie settimane dall'inizio della tua trasformazione e ormai molte cose dovrebbero essere diventate automatiche. Mancano solo alcuni dettagli di cui a questo punto ti voglio parlare.

## 1. Nutrizione

Questa settimana ti suggerisco di introdurre un altro concetto secondo me importante, quello del *carb cycling*, ossia del variare l'introito dei carboidrati in funzione del livello e della tipologia di attività fisica da svolgere nella giornata. Il consiglio è di assumere una quantità leggermente maggiore di carboidrati (scegliendo tra le fonti di cui abbiamo parlato in precedenza) nei giorni in cui svolgi allenamenti con i pesi. Nei giorni di riposo o in cui si fa solo attività cardio, vanno invece assunti meno carboidrati e una dose più alta di grassi da olio EVO, frutta a guscio, avocado in particolare. Tale meccanismo aiuta il corpo a diventare più abile a usare i nutrienti a scopo energetico e nello specifico i carboidrati in particolare per gli sforzi più intensi e i grassi per quelli più prolungati.

## 2. Nutraceutica

A questo punto penso tu abbia capito quanto utile può essere una nutraceutica fatta con intelligenza. Considera che per ora stai solo prendendo i nutraceutici essenziali e che ce ne sono molti altri di tipologia avanzata. Ecco perché ritengo che sarebbe necessario trovare un medico nutrizionista o un farmacista qualificato che ti aiuti. Una serie di esami e di test possono fare una grande differenza nell'identificare come impostare la tua integrazione.

### 3. Allenamento

Dopo varie settimane di lavoro specifico è arrivato il momento di inserire più divertimento nella tua routine sportiva. Sarebbe bello se per esempio nei weekend ti dedicassi a un'attività differente, a un gioco come il tennis o il golf o a sport stagionali come lo sci o il ciclismo. Questo per rendere l'attività fisica più piacevole, per avere più chance di conoscere persone nuove e per usare il tuo corpo in modo diverso. L'unica raccomandazione è di stare attenti a non farsi male (i giochi sono tra gli sport con il tasso più alto di infortuni).



#### 4. Lavoro interiore

Un elemento fondamentale del proprio lavoro interiore è il contatto con la natura. Sappiamo che boschi, laghi, montagne, mare hanno tutti un forte potere su di noi: ci aiutano a rilassarci e favoriscono l'introspezione soprattutto se associamo l'esposizione a essi con il silenzio e il cammino. Sarebbe quindi bello se trovassi il modo di trascorrere del tempo con certa regolarità nella natura identificando un posto che possa diventare il tuo rifugio personale dal caos e dalle tensioni. Quando potrai avrai la possibilità di isolarti per un po' e di stare solo con te stesso e la bellezza che ti circonda.

## Settimana 8

CE l'hai fatta! Sei arrivato a completare le 8 settimane necessarie per stabilizzare le tue nuove abitudini. Come prima cosa lascia che ti faccia i miei complimenti. Goditi il tuo successo e sappi che è un inizio importante. Quello che hai inserito fino a qui diventerà il tuo programma a regime. Ora vediamo gli ultimi piccoli aggiustamenti che saranno molto piacevoli!

## 1. Nutrizione

Ti farà piacere sapere che ora sei pronto per introdurre degli sgarri programmati, per la precisione una cena completamente libera a settimana. Ritengo che anche questo debba far parte di un piano completo di gestione psicofisica. La cosa che ti suggerisco è di non strafare ma concederti una rilassante cena, gustandoti cose che magari non fanno parte del tuo piano alimentare attuale. Questo rilassa e permette di mantenere vivi i rapporti sociali.

## 2. Nutraceutica

Se hai seguito il mio consiglio e sei riuscito a fare una valutazione intelligente della tua condizione, potrai iniziare ad assumere anche i nutraceutici avanzati. Essi, sommati ai nutraceutici essenziali, faranno un'enorme differenza nel potenziare la tua salute.

### 3. Allenamento fisico

Hai lavorato sodo nelle passate settimane e vorrei che ora ti abituassi ad inserire almeno 3 giorni di riposo assoluto ogni 2-3 mesi. Approfittane ora. L'unica attività concessa in queste giornate è il camminare. Per il resto lascia che i muscoli si riposino completamente.

#### 4. Lavoro interiore

Qui vorrei proporti due cose. La prima è di prenotare un pomeriggio alle terme dove ti puoi concedere un massaggio, la sauna, il bagno turco, in modo da rilassare mente e corpo. È una pratica che consiglio di seguire almeno una volta al mese.

Il secondo aspetto è che ti vorrei invitare (se non lo fai già) a contribuire maggiormente alla felicità altrui partecipando a un progetto di volontariato o di aiuto sociale. È un modo bellissimo non solo per aiutare ma soprattutto per crescere e capire qualcosa in più di te stesso e degli altri.

## STRATEGIE PER UN REALE CAMBIAMENTO

## Creare una strategia vincente

SE sei arrivato fino a qui nella lettura di questo libro, ti sarai reso conto che la maggior parte dei suggerimenti dati nel mondo della salute e del benessere sono destinati a fallire. A volte ciò accade perché sono sbagliati e approssimativi, altre semplicemente perché non sono collocati nel contesto di una strategia di cambiamento pensata con intelligenza e basata sul sapere scientifico. Nella migliore delle ipotesi finiscono con essere delle vaghe indicazioni mentre le persone hanno bisogno di una chiara sequenza di azioni da compiere per cambiare.

Che cosa inserire nel percorso di miglioramento della salute e della propria gestione è molto meno importante di come inserirlo. I dibattiti tra protocolli dietetici differenti sono tempo perso: ogni dieta potrebbe portare a dei risultati se fosse veramente adottata a lungo termine. Insomma, tutta l'attenzione si concentra sugli aspetti che contano meno.

L'idea di questo libro nasce proprio dal desiderio di fornire un contributo diverso.

In quest'ultima sezione ti voglio indicare alcune strategie per riuscire a cambiare per davvero. Anche in questo caso non sono mie invenzioni ma conoscenze estrapolate dal mondo della ricerca e testate da me su migliaia di persone nel corso della mia attività di coaching.

Nei capitoli precedenti abbiamo visto le trappole in cui cercare di non cadere. Ma il lavoro non è ancora finito. Ora dobbiamo occuparci di 5 meccanismi insiti nel nostro modo di agire che sono dei veri e propri ostacoli che dobbiamo imparare a superare. Per fare ciò non possiamo limitarci a discuterne ma abbiamo bisogno di adottare delle strategie specifiche. I meccanismi da scardinare che ho identificato sono i seguenti:

1. Inconsistenza temporale che porta ad abitudini negative.
2. Stanchezza e affaticamento decisionale che fanno perdere il controllo sulle scelte.
3. Distrazione e perdita di concentrazione che distoglie dagli obiettivi.
4. Ipervigilanza e iposoddisfazione che portano a cercare meccanismi di compensazione.



5. Contagio sociale negativo che impedisce di raggiungere gli obiettivi.

Se riuscirai a superare questi scogli, tutto quello di cui abbiamo parlato nelle pagine precedenti avrà elevate chance di avere successo. Applicare le semplici regole che ho esposto nei 4 fondamenti di una vita sana non sembrerà così impossibile. E non dovrai affidarti a qualche proposta pseudo-miracolosa. Non ne avrai bisogno perché avrai affrontato e risolto i problemi a monte.

Per ognuno di questi meccanismi, la soluzione che ti propongo è una strategia che si avvale di 5 alleati:

1. **Biochimica:** i problemi iniziano e vengono risolti prima di tutto a livello di biochimica cerebrale. Si fa fatica ad accettarlo ma i nostri comportamenti sono regolati in gran parte dall'azione dei neurotrasmettitori.
2. **Pianificazione:** qualsiasi cambiamento strategico delle abitudini deve partire da una pianificazione della nostra vita e delle nostre giornate. Senza un progetto ben ponderato rimangono vaghi desideri.
3. **Consapevolezza:** il segreto per ogni cambiamento è sviluppare la consapevolezza. È come accendere una luce più o meno intensa sul buio dell'inconscio ed esistono strumenti precisi per ottenerla.
4. **Ambiente:** l'ambiente che ci circonda conta tantissimo perché funge da stimolo costante per determinati nostri comportamenti. Modificare e riorganizzare il proprio ambiente è essenziale per agevolare il cambiamento.
5. **Facilitazione:** nel provare a mutare abitudini di vita dobbiamo fare tutto il possibile per ridurre lo sforzo necessario. Esistono degli strumenti per rendere il percorso più facile... e allora perché non usarli?

Lo psicologo Edward Lee Thorndike tra la fine dell'Ottocento e gli inizi del Novecento fece ricerche interessanti sul meccanismo di apprendimento e sull'adozione di abitudini. Una delle conclusioni a cui giunse rappresenta la *summa* di ogni percorso di cambiamento: i comportamenti che sono seguiti da conseguenze che soddisfano tendono a venire ripetuti e quelli che invece producono conseguenze negative e poco piacevoli vengono ripetuti con meno probabilità o eliminati del tutto.

Sembra ovvio, ma rifletti un attimo: iniziare una dieta, fare attività fisica, smettere di fumare, ridurre il consumo di alcol, imparare a sfogare meno la rabbia, che tipo di conseguenze immediate generano?

Sicuramente non piacevoli. Ecco sintetizzato in poche righe perché

cambiare in meglio è così difficile. Come abbiamo detto in precedenza, le ragioni per cui desideriamo cambiare in genere hanno come obiettivo un appagamento a lungo termine ma il meccanismo che permette di cambiare dipende dalla soddisfazione a breve termine.

Tuttavia, è importante ricordare che le conseguenze che percepiamo dipendono in larga misura dalle aspettative che abbiamo e proprio su questo ti insegnerò a lavorare in modo specifico.

## Strategia 1

## Per evitare le abitudini negative

COME abbiamo già detto, noi esseri umani abbiamo una spiccata tendenza a preferire il piacere immediato rispetto ai benefici a lungo termine. Questo ci espone a comportamenti ripetuti errati che nel tempo diventano abitudini. Una volta che le abitudini si sono strutturate tendiamo a identificarci con esse e definirle come parte del nostro carattere. Finiamo così per diventare ciò che ripetiamo. Ma allora perché non sfruttare questo meccanismo a nostro favore?

## Biochimica. Piacere non sofferenza

La chiave per riuscire a cambiare davvero è farsi piacere quello che devi fare. A volte basta poco. Se vuoi introdurre una nuova abitudine, la cosa più importante è che ti diverta! Vuoi fare sport? Scegli un'attività che ti faccia ridere, che ti permetta di stare in compagnia. Per creare un'abitudine è fondamentale ripetere di frequente quel comportamento. Meglio quindi una passeggiata di 10 minuti tutte le mattine (anche quando piove) per i primi 2-3 mesi invece di sfinirsi camminando per ore per poi però rinunciare completamente alle prime difficoltà. Sono i piccoli passi ripetuti spesso a fare la differenza.

## Pianificazione. Implementa l'intenzione

Decine di studi hanno dimostrato quanto importante sia pianificare il proprio cambiamento. Per essere certi di dare vita al nuovo comportamento dobbiamo «legarlo» in modo logico a qualche altra azione per renderlo più chiaro ed evidente al nostro cervello. In modo semplice se fissi l'appuntamento con il medico e lo inserisci in calendario è molto più probabile che tu ci vada davvero piuttosto che se continui a dire «devo andare dal medico». Per ogni cosa che decidiamo essere importante dobbiamo implementare, rendere attiva e viva quell'intenzione. Vuoi fare esercizio? Decidi l'ora, il luogo, inseriscilo in calendario e se puoi invita anche un amico. Vuoi iniziare a meditare? Per aiutarti a rendere un comportamento un'abitudine pianifica un orario preciso della giornata in cui dedicarti in modo che sia per te un piacevole impegno da rispettare. Crea una situazione e falla diventare una specie di rito: per esempio, vuoi che la meditazione diventi un'abitudine?

Metti la sveglia 20 minuti prima al mattino, prepara delle candele in un luogo tranquillo e magari comprati un cuscino o uno sgabello da meditazione. A mano a mano che darai vita a questi comportamenti ripetuti, il tempo rafforzerà i circuiti nervosi deputati a controllare queste azioni ed esse diventeranno prevalenti.

## Consapevolezza. Medita e scrivi il diario

I nostri comportamenti sono il risultato di un delicato equilibrio tra risposte istintive e irrazionali e azioni invece promosse dalla ragione. Ogni giorno questi diversi livelli di organizzazione del nostro cervello entrano in conflitto: quando qualcuno ci fa un torto nel traffico, quando passiamo davanti a una pasticceria e veniamo avvolti dal profumo di dolci appena sfornati, quando vediamo una bellissima donna o un uomo affascinante l'istinto ci spinge a un certo tipo di azione e la ragione invece ci frena e ci fa adottare una prospettiva più a lungo termine. Istinto e ragione combattono su ogni piano ma in particolare su quello relativo al tempo in cui percepiamo una ricompensa. Le risposte istintive sono finalizzate a procurarci il piacere subito, quelle razionali a proteggerci a lungo termine dando quindi un altro tipo di beneficio. Non ce n'è uno giusto e uno sbagliato, dipende dalla situazione. Tuttavia, quando siamo in preda a istinti ed emozioni il rischio di commettere errori diventa più elevato. Quello che manca è il giusto livello di consapevolezza, ossia la capacità di vedere quello che sta accadendo, di autosservarsi.

Come abbiamo già visto, due strumenti fondamentali per aumentare la consapevolezza sulle nostre abitudini sono la meditazione e la scrittura del diario. Attraverso la meditazione diventi piano piano più attento alle sensazioni fisiche e agli stati emotivi mentre con il diario migliori la capacità di analizzare i tuoi errori, le cose che fai bene e il flusso delle tue abitudini quotidiane. Sia la meditazione sia il diario sono delle abitudini ma avendo una funzione così forte sul meccanismo stesso di formazione dei comportamenti, io le chiamo meta-abitudini. Vale la pena investire tempo ed energia alla formazione delle meta-abitudini perché esse stesse renderanno l'acquisizione di altre abitudini molto più semplice e lineare.

## Ambiente. Evita gli stimoli che boicottano l'obiettivo

Ogni nostro comportamento è in qualche modo legato al contesto ambientale in cui ci troviamo. Noi funzioniamo come dei radar: valutiamo l'ambiente e reagiamo in funzione di ciò che captiamo. Il problema è che spesso il meccanismo agisce sotto il livello della nostra consapevolezza.

Ecco perché è fondamentale rendere il tuo ambiente il più possibile compatibile con gli obiettivi che vuoi perseguire e con le nuove abitudini che ti stai sforzando di adottare. In genere tendiamo a sottovalutare il ruolo dell'ambiente che ci circonda che è invece la prima fonte di segnali che attivano i nostri comportamenti. Spesso le nostre scelte (in particolare quelle sbagliate) sono la conseguenza non di desideri profondi ma di esposizioni ambientali a uno stimolo. Se entri in cucina stanco a fine giornata e in frigo trovi prosciutto, formaggio e pane probabilmente finirai con il mangiarne in abbondanza. Se invece trovi una ciotola piena di verdure sceglierai queste ultime. Se vuoi ridurre il consumo di alcol ma ogni sera metti in tavola una bottiglia di vino, farai ovviamente molta fatica. Se il tuo vino è chiuso al sicuro in cantina sarà meno facile cadere in tentazione. Se vuoi andare a camminare ma le tue scarpe sono sepolte sotto una montagna di oggetti in soffitta, con tutta probabilità ti passerà la voglia.

Se ti viene voglia di cioccolata ma il negozio più vicino è a quindici chilometri sicuramente ti passa (o se decidi di andare a piedi, per lo meno te la sarai meritata!).

Vuoi evitare di interrompere il lavoro per controllare il telefono? Lascialo in un'altra stanza o in borsa. Vuoi guardare meno televisione? Stacca la spina da dietro l'armadio, toglie le pile dal telecomando o fai sparire il telecomando del tutto. Vuoi dormire meglio? Tieni delle luci soffuse in camera da letto ed elimina gli schermi nelle ore prima di coricarti. Insomma, per ogni comportamento puoi trovare una serie di fattori ambientali che lo favoriscono o che lo ostacolano. Questo è un modo molto efficace per intervenire.

Infine, come è bene evitare il multitasking è utile non mescolare gli utilizzi degli ambienti: la camera da letto con la televisione invita a fare tardi e lavorare in cucina rende più semplice stuzzicare. Dedica a ogni ambiente delle funzioni specifiche.

Ogni scelta avviene con maggiore probabilità se l'ambiente la richiama e la agevola. Se vuoi che qualcosa diventi una vera abitudine, la sua attivazione deve essere in qualche modo favorita dall'ambiente che frequenti. Le verdure sempre tagliate ti incentivano a mangiare bene, i vestiti per fare sport sempre pronti ti invitano a indossarli e a uscire per una passeggiata, il tuo angolo per



fare meditazione ti richiama a concederti un momento per te, un bel quaderno e una penna che ami ti stimolano a scrivere il diario.

## Facilitazione. Aggiungi ad abitudini esistenti

Lo psichiatra americano David Premack verso la metà degli anni Sessanta sostenne che i comportamenti più probabili possono rafforzare quelli meno probabili. L'idea, nota anche come principio di Premack, ci invita a cercare di appoggiare le abitudini che vogliamo adottare su quelle già esistenti. La prima cosa da fare in questo senso è un'analisi delle abitudini che ci accompagnano nel corso della giornata. Tieni presente che questo non è un esercizio inutile in quanto molti comportamenti abitudinari avvengono al di sotto della nostra consapevolezza. Prova a fare un elenco delle cose che fai ripercorrendo la tua giornata tipo. Magari puoi prendere come modello la tabella riportata qui di seguito e poi compilarla nel tuo diario:

Gesti quotidiani			
Descrizione	Abitudine automatica	Comportamento dipendente dalle circostanze	Comportamento consapevole

Una volta fatto l'elenco sarai in grado di capire se quello specifico comportamento è una vera e propria abitudine, dipende dalle circostanze o è invece qualcosa di ragionato e deciso.

Se identifichi delle abitudini automatiche, quelle rappresentano i pilastri su cui costruire i nuovi comportamenti. In inglese il processo di accumulare abitudini una sopra l'altra è chiamato *habit stacking*. Facciamo qualche esempio: hai l'abitudine di spiluccare mentre prepari la cena? Inserisci 10 flessioni ogni volta che mangi qualcosa. Hai l'abitudine di prendere un caffè ogni mattina prima di uscire di casa? Inserisci l'abitudine di scrivere qualche riga nel tuo diario mentre bevi il caffè. Hai l'abitudine di guardare spesso il telefono per controllare le notifiche? Inserisci l'abitudine di essere consapevolmente grato ogni volta che prendi il telefono in mano.

Insomma, a ogni comportamento abitudinario già consolidato possiamo aggiungere un'abitudine nuova che attecchirà più in fretta proprio perché affiancata a quella vecchia.

## Strategia 2

## Per superare la stanchezza e l'affaticamento decisionale

LE statistiche parlano molto chiaro: la maggior parte delle persone riferisce di essere stanca per la maggior parte del giorno. L'insonnia e la vita frenetica sono fattori che riducono le risorse a disposizione di ciascuno di noi. Alcune persone ne sono consapevoli ma molte altre non hanno idea di essere profondamente stanche. La mancanza di recupero e l'accumularsi della fatica, rendono più difficile ogni area della nostra vita.

Quando poi riteniamo di essere in difficoltà, in ritardo o in difetto la nostra reazione è sempre quella di fare di più, di spingere ulteriormente e così non facciamo altro che peggiorare le cose.

Ma c'è un altro aspetto. Nel contesto di questa vita sempre più caotica e complessa si stima che ogni persona prenda in media tra le 20 e le 30.000 decisioni al giorno! In gran parte si tratta di decisioni di cui non ci rendiamo nemmeno conto perché fanno parte della vita quotidiana. Ma il nostro cervello in qualche modo le deve elaborare. Esiste una relazione inversa tra la quantità delle decisioni prese e la qualità delle stesse. In altre parole: se si prendono così tante decisioni è probabile che vengano prese anche cattive decisioni. Quindi è fondamentale uscire dal circolo vizioso della stanchezza cercando di ridurre le scelte e le decisioni al minimo, in modo da concentrarci solo su quelle che contano davvero e raggiungere quindi un livello di efficienza ed efficacia più elevato. A seguire ti fornisco semplici indicazioni pratiche per permetterti di iniziare a prendere decisioni migliori.

## Biochimica. 8 ore di sonno

Il sonno è fondamentale per il nostro benessere. Le ricerche indicano chiaramente che per la maggior parte delle persone sono necessarie tra le 7 e le 8 ore di sonno per recuperare completamente. Il sonno è anche fondamentale per ristabilire il giusto equilibrio dei neuro-trasmettitori cerebrali, essenziali per il buon funzionamento del cervello e contribuire alla stabilità dell'umore. Poche persone riescono a dormire a sufficienza ed è da lì che occorre ripartire per raggiungere i propri obiettivi. In alcuni casi l'insonnia è una patologia e va curata attraverso il rapporto con un medico esperto in materia. In molte altre situazioni si tratta invece della conseguenza di una serie di comportamenti non idonei e che possono essere corretti.

La prima cosa è evitare di stimolare eccessivamente l'organismo nelle 3-4 ore prima di dormire. Abbassare le luci in casa, evitare musica a volumi elevati e soprattutto evitare l'esposizione alla luce degli schermi di computer, tablet e telefoni è fondamentale. Questi strumenti emettono luce blu a una particolare intensità che altera i ritmi biologici del corpo e può compromettere il sonno. Allo stesso modo va tolta la televisione dalla camera da letto perché, contrariamente a ciò che si pensa, sveglia, agita e non aiuta a rilassarsi. La camera da letto deve diventare il tempio sacro per il nostro sonno. La qualità dell'aria dovrebbe essere ottimale così come la temperatura. Occorre poi prestare attenzione a materasso e cuscino: meglio se ergonomici e che si adattano al nostro corpo.

Se tutto questo non basta si può lavorare sulla nutrizione. Per esempio, se hai completamente eliminato i carboidrati dalla cena potrebbe essere un errore rispetto alla qualità del sonno. Infatti i carboidrati favoriscono l'entrata del triptofano nel cervello e questo si trasforma in serotonina e melatonina che inducono al sonno. Le proteine, al contrario, tendono a svegliare perché favoriscono la produzione di catecolamine. Potresti inoltre parlare con il medico della possibilità di utilizzare un integratore di melatonina o qualche fitoterapico come la valeriana o l'ashwagandha che calmano e rilassano.

Infine, sono fondamentali le tecniche di rilassamento e la meditazione di cui abbiamo parlato ampiamente in precedenza e di cui puoi trovare maggiori informazioni sul mio sito [www.filippo-ongaro.com](http://www.filippo-ongaro.com).

## Pianificazione. «Power nap» e micropause

In molti casi non è sufficiente lavorare sul sonno per ripristinare un più alto grado di gestione della propria vita. Spesso a metà giornata la nostra capacità mentale si riduce, ci assale un senso di stanchezza e questo ci porta alla ricerca di compensi nel pomeriggio e la sera. Il buon vecchio pisolino, di cui erano grandi sostenitori i nostri nonni, è dimostrato essere una cosa molto utile. Oggi si parla di *power nap* a indicare una forma minima di recupero da inserire a metà giornata. Non tutti possono permettersi un vero e proprio pisolino ma va sottolineato che non occorre addormentarsi. È sufficiente rilassarsi per qualche minuto o, ancora meglio, meditare brevemente. Quello che serve è una forma di interruzione che permetta magari di chiudere gli occhi, respirare con l'addome, rilassare le spalle e svuotare la testa. Qualche minuto passato così, distaccandosi dalla frenesia della giornata, è un antidoto contro la fatica.

Altrettanto importanti sono quelle che io chiamo le micro-pause. Si tratta di inserire una mini-interruzione ogni 60-90 minuti, ossia quando raggiungiamo il limite massimo di tolleranza di un lavoro continuativo da parte del nostro cervello. Il sistema nervoso centrale, infatti, funziona in modo ottimale per un massimo di 90 minuti poi le sue capacità iniziano a diminuire. Invece di assecondare la fisiologia del nostro corpo e permettere un rapido recupero, noi tendiamo, al contrario, a spingere ulteriormente, a bere l'ennesimo caffè, a «violentare» la nostra biologia e a cercare magari un compenso andando al distributore automatico per prendere qualcosa di dolce.

Una strategia migliore è quella di accettare che il cervello, una macchina meravigliosa, abbia i suoi limiti. Bastano veramente pochi minuti di stacco, alzandosi, sgranchendosi, respirando a fondo magari aprendo la finestra per permettere al cervello di ossigenarsi. Questo è particolarmente importante se ti stai annoiando perché, come abbiamo visto, la noia finisce con alimentare la ricerca di svago e di compenso.

## Consapevolezza. Misura la stanchezza

In un mondo ossessionato dalla produttività in cui ognuno di noi sembra sempre costantemente impegnato e a corto di tempo, abbiamo perso il contatto con la nostra stanchezza. Continuiamo a premere sull'acceleratore, giorno dopo giorno e poi magari arriva la domenica o una vacanza in cui possiamo finalmente rallentare e a quel punto crolliamo.

Ecco perché ti consiglio di utilizzare una tabella come questa per diventare più accurato nel determinare il tuo grado di stanchezza. Potresti riprodurla e compilarla sul tuo diario.

Valutazione del livello di stanchezza				
	Stanchezza fisica	Stanchezza psichica	Mancanza di sonno	Azioni da prendere
Elevata				
Media				
Bassa				

Non si tratta ovviamente di una valutazione precisa, ma aiuta per lo meno a riflettere sulla propria condizione. Inoltre, può aiutare a definire quali azioni possono essere intraprese per compensare quella situazione.

Esistono strumenti più sofisticati che si possono utilizzare. Uno di questi è la misurazione della variabilità della frequenza cardiaca (*Heart Rate Variability* o HRV) che può essere determinata con alcuni modelli di cardiofrequenzimetri. Si tratta di un'analisi degli intervalli tra un battito cardiaco e l'altro che spiega il rapporto tra i due rami del sistema nervoso autonomo (simpatico e parasimpatico), i livelli di stress e l'affaticamento del corpo.

Ovviamente, rientrano anche qui a pieno titolo gli altri strumenti usati per aumentare il livello di consapevolezza ossia la meditazione e il diario. In particolare quest'ultimo permette di affrontare in modo più strategico le decisioni e quindi di ridurre la percezione di fatica.

## Ambiente. Diventa minimalista

Parte della fatica che viviamo è legata all'eccesso di informazioni, oggetti, esperienze, rumori, stimoli a cui siamo esposti ogni giorno. Non ci rendiamo conto che questa esposizione costante a segnali di qualche tipo ci stanca in maniera sostanziale e ci sovraccarica anche di scelte da compiere e decisioni da prendere. La nostra modalità di vita iper-commerciale ci porta a fare acquisti di ogni genere anche di cose che non ci servono davvero e che diventano degli intralci alla semplicità.

Prendi i vestiti, per esempio. Averne troppi e di tipi diversi finisce con il costringerci a delle interminabili sessioni di scelta che divorano un pezzo della nostra attenzione e del nostro tempo. Personaggi come Albert Einstein, Steve Jobs, Mark Zuckerberg prediligono sempre lo stesso tipo di outfit perché consapevolmente scelgono di non dedicare troppa attenzione a quest'area non prioritaria della loro vita. Non significa essere trasandati ma diventare minimalisti, concentrare la propria attenzione sulle cose che sono davvero importanti. Il minimalismo può essere applicato alla macchina che si sceglie, all'arredamento della propria casa, alle destinazioni di vacanza, al numero di bagagli con cui si viaggia e ogni volta che si «taglia» qualche componente non vitale si guadagna tempo e si dirige l'attenzione in maniera più completa alle cose che contano.

Più piena è la tua vita e più piena sarà la tua testa. Essere minimalisti è una scelta, non significa rinunciare a tutto ma eliminare le cose che non sono fondamentali.



## Facilitazione. Delega

Un altro modo per aiutare a facilitare il recupero e sovraccaricare meno il nostro sistema nervoso è delegare. In tanti lo ritengono impossibile, costoso, difficile perché non ci si può fidare. In realtà ogni persona capace di raggiungere i suoi obiettivi e di superare le sue aspettative conosce bene la potenza del delegare. Idealmente si dovrebbe arrivare a fare solo ciò per cui si è davvero indispensabili. Non in tutte le situazioni ciò è possibile al 100 per cento ma averlo come obiettivo già aiuta molto.

Un passo alla volta ci si può adoperare per ridurre il proprio impegno in quelle aree della vita che riteniamo siano ben presidiate da altri. Investire in un aiuto in più in azienda o a casa sembra oneroso ma trasforma una vita di affanni in una con più spazio per se stessi. Per recuperare dalla stanchezza e dalla fatica decisionale sono necessari passi concreti. Decidere, per esempio, di concedersi un aiuto domestico a casa può cambiare la vita di una donna impegnata e il suo valore è ben superiore a quello di beni materiali come vestiti, borse o gioielli.

## Strategia 3

## Per superare le distrazioni e la perdita di concentrazione

LA nostra società è ammalata di distrazione e facciamo davvero fatica a mantenere la concentrazione. Non ci dobbiamo stupire se poi non raggiungiamo gli obiettivi che ci siamo prefissati. Con la mente stanca e distratta ogni sfida diventa difficile da superare. Quando non siamo distratti da elementi esterni a volte siamo noi a ricercarli perché siamo soggetti ad annoiarci facilmente e quindi la nostra biochimica ci spinge a cercare quella dose di dopamina che ci dà una sferzata di novità per andare avanti. Tuttavia, non è del tutto colpa nostra, sebbene siamo noi a regolare la nostra esposizione, perché siamo fatalmente attratti da ogni segnale che rappresenta una possibile novità. Questa aspettativa di novità e di interruzione della noia coincide con un aumentato rilascio di dopamina che ci fare stare immediatamente meglio. Liberarsi da questo meccanismo permette di riguadagnare controllo sulla propria mente e da lì sulla propria vita nel suo complesso.

## Biochimica. Evita la noia

La noia è nostra nemica perché ci espone inevitabilmente al desiderio di essere distratti. Per questo le distrazioni e le perdite di concentrazione sono più comuni in quei lavori ripetitivi e monotoni. La noia va evitata perché quando insorge è troppo tardi. Sul piano biochimico è legata al calo drastico di neurotrasmettitori che ci fa sentire immediatamente stanchi e svogliati. Quando ciò accade andiamo alla disperata ricerca di una ricarica, che può assumere la forma di un caffè, di una sigaretta, di uno snack o di un giretto sul web.

La cosa certa è che una volta entrati in quella condizione la nostra ricerca si orienterà verso qualcosa che ci dà soddisfazione immediata ma che non è connesso in alcun modo con gli obiettivi razionali che ci siamo posti. Insomma, quando calano i nostri neurotrasmettitori difficilmente tiriamo fuori il meglio di noi. Anzi, la tendenza è ovviamente quella di adottare comportamenti errati di cui magari ci pentiamo subito dopo.

Le micro-pause di cui abbiamo parlato in precedenza sono importanti per prevenire la noia, così come mantenere un'elevata consapevolezza su ciò che stiamo facendo e richiamare il senso di responsabilità. Ognuno di noi può ovviamente inventarsi qualche sistema per rendere le proprie ore meno noiose. Ma in aggiunta a questo possiamo lavorare sul ridurre complessivamente la percezione di noia tramite qualche «avventura» da inserire nel corso della settimana. Nuove esperienze, un concerto, una mostra d'arte sono esempi di cose a cui spesso rinunciamo per mancanza di tempo ma che, invece, costituiscono un mezzo fondamentale per tenere più alto il divertimento nella nostra vita.

## Pianificazione. Blocchi di tempo

Per evitare le distrazioni dobbiamo sviluppare una migliore organizzazione del nostro tempo e strutturare il nostro approccio al lavoro. Uno dei modi migliori per farlo è assegnare dei tempi specifici per i differenti impegni – lavorativi e non – che caratterizzano la nostra giornata. Come per altre strategie citate, anche per i blocchi di tempo normalmente si pensa che sia impossibile applicarli. La reazione tipica è di ritenere la propria situazione non idonea ad essere suddivisa in compiti e tempistiche. La verità è, invece, che per tutti è possibile avvicinarsi a questa modalità di lavoro soprattutto perché non occorre essere perfetti per avere grossi benefici.

Il primo passo è quello di fare chiarezza su come possono essere suddivisi i propri compiti quotidiani. Per la maggior parte di noi si tratta di una miscela di aspetti lavorativi e personali. Una ipotetica lista di una mamma che lavora in un ufficio amministrativo potrebbe essere così:

1. Sveglia e preparazione colazione.
2. Accompagnare i figli a scuola.
3. Primo blocco di lavoro: contatti (mail, telefonate).
4. Pausa.
5. Secondo blocco di lavoro: amministrazione e documenti.
6. Pausa.
7. Terzo blocco di lavoro: pianificazione e gestione progetti.
8. Fare la spesa.
9. Tempo con i bimbi.
10. Cena.

Per ogni compito va definito un tempo e si eviterà il più possibile di mescolare impegni o di venire interrotti.

Ovviamente ogni giorno potrà essere diverso ma se conosciamo l'agenda con un minimo di anticipo lo possiamo pianificare la sera prima inserendo anche delle variabili o imprevisti. Ti consiglio di scrivere su un foglio com'è composta la tua giornata, di provare a categorizzare il più possibile le attività e poi di organizzarle con una tempistica specifica. Già solo questo ti porterà indirettamente a essere più organizzato nell'approccio alla tua giornata. Se poi non sarai in grado di rispettare il programma al 100 per cento subito, non importa. Continua a lavorarci.

## Consapevolezza. Crea la bolla di concentrazione massimale

Quando vengono mescolate funzioni differenti come tenere contatti, usare telefoni multi-funzione, interagire con colleghi che girano negli uffici open space, essere circondati da schermi con notiziari sempre attivi, la concentrazione scompare dall'orizzonte. Per evitare le distrazioni occorre rimanere consapevoli di cosa stiamo facendo, di quali risultati vogliamo ottenere e del tempo che scorre. Per attivare la massima concentrazione a ogni blocco di tempo potresti cambiare posizione sulla scrivania o la posizione degli oggetti o ancora introdurre un piccolo rituale personale. Inoltre, uno degli elementi su cui lavorare è il trascinarsi delle emozioni da una situazione a quella successiva: abbiamo avuto una pessima riunione e ce la prendiamo poi con il collega o con il coniuge quando torniamo a casa. Alla fine di ogni compito dobbiamo ripristinare la condizione ottimale con una pausa ma anche con una rifocalizzazione su ciò che stiamo per fare.

## Ambiente. Elimina dalla vista

Oscar Wilde disse: «Resisto a tutto tranne che alle tentazioni». Sembra uno scherzo ma è proprio così. Le ricerche dimostrano che le persone più capaci di esercitare autocontrollo sono quelle che ne hanno meno bisogno perché si trovano meno di frequente in situazioni che richiedono grande controllo sui propri impulsi. In pratica sono più soddisfatte e quindi hanno meno bisogno di compensi. Per non perdere la concentrazione dobbiamo evitare di essere circondati da fonti di distrazione. Spegnerne il telefono o perfino lasciarlo chiuso in un cassetto, staccare la connessione internet, non avere a portata di mano nulla da mangiare sono esempi di scelte banali che fanno una differenza operativa enorme perché rendono più difficile cascare in tentazione.

I nostri comportamenti sono in gran parte scelti sulla base della convenienza. Se per esempio ti viene voglia di mangiare uno snack e ce l'hai lì sulla scrivania dovrai esercitare uno sforzo consapevole nettamente maggiore per non mangiarlo rispetto a quello che accadrebbe se dovessi uscire a comprarlo.

In sostanza, dobbiamo spianare la strada ai comportamenti desiderati e trovare ogni modo per ostacolarla a quelli invece che vogliamo evitare.

## Facilitazione. Digital detox

Le statistiche parlano chiaro: siamo vittime della tecnologia. In media le persone passano 3 ore con lo smartphone in mano, fino a 6 ore al giorno in qualche modo connessi a internet e il 40 per cento delle persone non si disconnette mai per un tempo significativo dalla rete. I telefoni in particolare soddisfano così fortemente il nostro desiderio di novità e distrazione che letteralmente diventano la cosa su cui sfoghiamo maggiormente la nostra ricerca di piacere.

In quest'epoca di totale immersione nel mondo virtuale della tecnologia sta nascendo forte l'esigenza di creare regolarmente una vera e propria disintossicazione digitale. Si tratta di scegliere un tempo (per esempio un weekend o una settimana di vacanza) durante il quale staccarsi del tutto da telefono e internet. Può apparire difficile all'inizio e magari anche un po' forzato visto il rapporto che abbiamo sviluppato con i dispositivi elettronici. Eppure, nella maggior parte dei casi, dopo il primo giorno le sensazioni sono di libertà e leggerezza, come se ci fossimo tolti di dosso una zavorra che condiziona i nostri comportamenti.

Il digital detox funziona molto bene se svolto immerso nella natura perché si crea una specie di rivoluzione nei segnali a cui viene esposto il nostro corpo e il nostro cervello. Il contatto con la natura, in particolare in isolamento, nel rispetto del silenzio e lontano dalla civilizzazione, ha degli effetti importanti sulla nostra fisiologia. Esercita una profonda azione anti-stress: l'immensità e la bellezza della natura mettono l'essere umano in soggezione e questa emozione rappresenta una sorta di resa, ossia la cessazione di qualsiasi forma di rabbia, frustrazione, aggressività o tensione. Associare quindi un'astinenza dal mondo digitale con un'immersione nella natura può dare risultati straordinari.



## Strategia 4

## Per superare l'ipervigilanza e l'iposoddisfazione

COME abbiamo visto in precedenza, sempre più persone sono intrappolate tra l'ipervigilanza e l'iposoddisfazione. Da un lato sono sempre più tese, incapaci di vedere altro rispetto ad aspettative negative. Dall'altro l'ipervigilanza stanca, consuma energie, non permette di godersi le esperienze che vengono vissute e quindi entrano poi in uno stato di iposoddisfazione. A questo punto si cercano compensi, per esempio dal cibo e dal mondo digitale che però facilitano il ritorno in uno stato di ipervigilanza. È necessario rompere questo circolo vizioso per riprendere pieno controllo dei propri comportamenti e delle abitudini che si adattano. Il tutto parte ovviamente da una condizione di stress esasperato che altera il nostro corpo ma anche la funzionalità del nostro cervello.

## Biochimica. Tecniche di rilassamento

Come abbiamo visto, lo stress è fondamentalmente inevitabile ma non sempre è dannoso. Dipende da quanto capaci siamo a liberarcene e a recuperare. Esistono diverse tipologie di tecniche di rilassamento, approcci che ormai hanno un solido riscontro scientifico. Ovviamente, nessuna di queste rappresenta un miracolo e tutte agiscono attraverso la pratica e l'apprendimento.

Esistono tecniche più specifiche come il training autogeno, il rilassamento muscolare progressivo di Jacobson, il tapping di cui abbiamo parlato in precedenza, l'EMDR (desensibilizzazione e rielaborazione attraverso i movimenti oculari) e il biofeedback, oppure metodi più ampi come il tai chi, lo yoga e la meditazione nelle sue varie forme.

La scelta del metodo è molto personale e dipende non solo dal tipo di azione ricercata ma anche dalla disponibilità di operatori qualificati che permettano di attuare l'approccio. Quello che è importante capire in questa sede è che qualsiasi tecnica tu decida di utilizzare, l'azione si eserciterà riducendo la produzione di cortisolo (l'ormone dello stress), ristabilendo una più fisiologica regolazione delle onde cerebrali e più in generale una migliore relazione tra psiche, corpo e mondo esterno. Molti avvicinandosi a queste pratiche si aspettano risultati immediati e rapidamente le definiscono inefficaci solo perché loro stessi non hanno lavorato abbastanza. Non cadere in questa trappola. Continua nella pratica fino a quando raggiungerai i risultati desiderati.

## Pianificazione. Esperienze e relazioni

Oltre a poter intervenire sulla riduzione dello stress si può provare a modificare la presenza di agenti stressanti nella nostra vita. Le esperienze e le relazioni che intratteniamo sono in parte pianificabili, anche se spesso ce ne dimentichiamo. La maggior parte delle persone approccia la propria vita in modo passivo, dando per scontato che alcune cose non si possono cambiare. Ma tutto, veramente tutto si può cambiare. A volte si tratta di lavorare sulle circostanze esterne, altre volte sulle interpretazioni interne. Pianificare le proprie esperienze con attenzione e selezionare le relazioni a cui dare spazio nelle nostre giornate è un antidoto importante contro lo stress. Occorre avere coraggio e guardare in faccia a ciò che ci disturba. La noia di una vita piatta? La relazione con i colleghi? La mancanza di amici? Un rapporto di coppia insoddisfacente? Certo, si può rapidamente concludere che su queste cose non ci si può fare nulla. Ma sarebbe profondamente sbagliato. Costerà fatica e magari sarà doloroso ma lavorare a livello delle esperienze che facciamo e delle relazioni che stabiliamo è una vera chiave di volta per ridurre sia l'ipervigilanza che l'iposoddisfazione.

## Consapevolezza. Classifica i tuoi livelli di stress

Tutti ci consideriamo sotto stress ma sappiamo quantificare questo stato? Nella maggior parte dei casi no e proprio per questo non siamo efficaci nell'eliminare le condizioni di tensioni.

Nel tuo diario puoi iniziare a scrivere in modo più chiaro quanto sei sotto stress.

Un esempio potrebbe essere questo:

	<b>Per nulla</b>	<b>Poco</b>	<b>Abbastanza</b>	<b>Molto</b>	<b>Moltissimo</b>
Quanto ti senti stressato?					
Sei teso sul piano fisico?					
Sei teso sul piano emotivo?					

Cosa puoi fare per combattere concretamente lo stress? (elenca almeno 3 cose)

Per esempio:

1. Mi concentrerò sul respirare lentamente con l'addome;
2. prenderò due giorni di ferie;
3. andrò a farmi un massaggio.

Queste domande non sono sufficienti per fare una diagnosi accurata dei livelli di stress ma possono contribuire sia a comprendersi meglio ma anche a definire chiaramente le azioni da intraprendere. Ogni esercizio di riflessione scritta è utile per arrivare a una maggiore chiarezza nei confronti della propria situazione e delle soluzioni da adottare per migliorarla.

## Ambiente. Crea il tuo ritiro sicuro

Una delle ragioni fondamentali per cui siamo ipervigili è che l'ambiente in cui viviamo ci invia segnali che vengono interpretati come pericolo. Basta pensare ai rumori e alle luci di una grande città per capire immediatamente che effetto questo crea sul nostro sistema nervoso. È superfluo sottolineare che noi non ci siamo evoluti per quel tipo di ambiente. Ecco perché sarebbe opportuno avere un luogo, uno spazio che funga da ritiro sicuro. Potrebbe essere una panchina in un parco, una baita in montagna, una passeggiata che conosciamo a memoria in mezzo alla natura o il salotto di casa tua. L'importante è percepire questo luogo come magico, come una caverna in cui rifugiarsi chiudendo il resto del mondo fuori. Non significa scappare ma tornare all'accampamento per rafforzare il corpo e lo spirito. L'uomo ha sempre avuto questa possibilità ma oggi diventa sempre meno facile. Perfino in casa siamo tempestati da messaggi e schermi che violano il nostro desiderio di stacco.

Dove creare questo luogo non è importante. Quello che conta è che tu abbia uno spazio davvero tuo e che ti infonda un profondo senso di sicurezza e tranquillità.

## Facilitazione. Costruisci fiducia

Parleremo tra poco della biochimica della fiducia e del ruolo dell'ossitocina nel promuovere la sua formazione. La fiducia è un vero antidoto allo stress che è uno stato sostenuto e potenziato dalla diffidenza. La fiducia verso se stessi, gli altri e la vita in genere è uno stato fondamentale per il nostro benessere e avere fiducia cambia completamente la vita di una persona. Molti tendono a ritenere che la diffidenza permetta di proteggersi meglio dagli inganni e dai traumi ma non penso sia affatto così. Al rischio inevitabile di cadere in qualche trappola, la diffidenza aggiunge un'amarezza di base che rovina la vita giorno per giorno.

Esistono anche altri modi per coltivare la fiducia, tenendo alcuni atteggiamenti e comportamenti:

**Generosità:** donare la cosa più preziosa che abbiamo, ossia il tempo, agli altri è un modo per creare rapporti stabili e basati sulla fiducia reciproca.

**Perdono:** il perdono libera energie e ci ricorda che la vita può andare avanti nonostante tutto. Dobbiamo essere capaci di perdonare gli altri ma anche noi stessi.

**Affidabilità:** essere affidabili, promettere meno e fare di più, rispettare la parola data è un modo di diffondere fiducia nella nostra vita.

## Strategia 5



## Per favorire il contagio sociale positivo

L'ESSERE umano è un animale sociale per definizione. Ognuno di noi è continuamente influenzato (e influenza a sua volta) dalle tante persone con cui entriamo in contatto ogni giorno. Parte di questa azione si esercita in modo consapevole attraverso il dialogo e la comunicazione verbale. Una buona dose dipende invece da meccanismi subconsci che non controlliamo ma che hanno un'azione profonda su di noi. Questo meccanismo, lo abbiamo visto in precedenza, è detto «contagio sociale».

Se abbiamo intorno persone che hanno cattive abitudini, anche noi tendiamo a farle nostre; d'altra parte, se invece abbiamo attorno a noi amici e conoscenti con abitudini virtuose, allora saranno le chance di comportarci bene ad aumentare. Impariamo a sfruttare questi meccanismi a nostro vantaggio.

Questi meccanismi possono essere subiti oppure si può imparare a sfruttarli a nostro favore. Rifletti un attimo, quante persone hai attorno a te che possono aiutarti a crescere e a migliorare? E quante invece si comportano come veri e propri ostacoli?

Da lì occorre partire per ristabilire un ambiente sociale idoneo a sostenere il tuo percorso di miglioramento.

## Biochimica. Stimola l'ossitocina

L'ossitocina è l'ormone che favorisce le contrazioni uterine durante il parto e che permette il magico legame tra madre e neonato immediatamente dopo la nascita. Il compito di questa sostanza non si esaurisce nel contesto della nascita, in quanto l'ossitocina contribuisce a rendere più o meno forte il senso di fiducia che una persona ha, fiducia nei confronti di se stesso, gli altri e la vita in genere.

La produzione di ossitocina viene stimolata da una serie di fattori come le coccole, il sesso, il massaggio, insomma con forme di contatto fisico dolce e piacevole. La distanza che tipicamente caratterizza le relazioni umane di oggi abbassa i livelli di fiducia e ci rende tutti, di principio, diffidenti e un po' ostili.

La diffidenza fa sì che i rapporti siano meno diretti e questo a sua volta finisce con il favorire un dilagare di relazioni umane fondate sul nulla, che ci trasmettono ben poco e che spesso invece ci frenano nel nostro percorso di crescita. Vivere con un livello più elevato di ossitocina, significa percepire più fiducia e meno diffidenza e dunque avere un'arma importante per una gestione migliore dei rapporti interpersonali. Il consiglio è di ripristinare ottimi contatti fisici con i vostri cari e poi anche di cercare di fare almeno una volta ogni due settimane un bel massaggio.

## Pianificazione. Seleziona i rapporti

Molto spesso nella vita ci comportiamo come se non avessimo capacità decisionale. Accettiamo passivamente ciò che ci capita, magari ce ne lamentiamo ma troppo spesso non facciamo nulla.

Se c'è un'area della nostra vita in cui accade questo è proprio quella delle relazioni. Facci caso: quante volte capita di ridere e scherzare con qualcuno e poi, appena ci si separa, di parlarne male? Troppo spesso. Sono comportamenti contraddittori che frenano il nostro percorso di crescita. Sarebbe molto meglio invece selezionare le persone e capire quali sono dei veri e propri freni al raggiungimento dei nostri obiettivi. Scegliere non è questione di egoismo ma di ricerca di armonia e di alleanze. Non si capisce per quale motivo al mondo si debbano accettare rapporti controproducenti, dannosi e tossici. Realizzato questo, sta a noi pianificare la risposta che parte proprio da un'azione di selezione. Procedere è semplice: fai una lista delle persone che hai attorno e assegna loro un punteggio sulla base di quanto li senti alleati e di aiuto nel raggiungimento dei tuoi obiettivi. La lista deve riflettere poi l'intensità con cui frequenti i singoli individui. Se quelli che ti aiutano meno sono in cima alla lista, devi cambiare qualcosa.

## Consapevolezza. Scrivi dei tuoi migliori rapporti

La velocità con cui scorrono le nostre giornate ci impedisce perfino di giudicarne la qualità e la bellezza. Molti di noi sono talmente immersi nella operatività quotidiana che lasciano davvero che la vita scorra via senza assaporarla. Questo accade anche per i rapporti umani. Un misto di accettazione passiva, paura della solitudine e di ferire gli altri, ci porta a circondarci di persone che in fondo non ci piacciono e non ci rendono felici. Per aumentare la consapevolezza, che è il passaggio fondamentale per permettere un cambiamento, prova a ricordare i rapporti più belli della tua vita e a parlarne sul tuo diario. Descrivi amici, genitori, parenti, partner ed estrai le caratteristiche che li hanno resi elementi positivi della tua esistenza. Queste devono fungere da asticella sotto la quale non andare, da limiti oltre il quale non si vuole passare quando decidiamo con chi passare le nostre ore. Deve servire anche come riflessione sull'importanza di non accontentarci perché gli spazi vitali occupati da qualcuno non permettono ad altri, magari più interessanti, di entrare in relazione con noi.

## Ambiente. Cambia subito giro

Abbiamo capito che gli altri sono una componente fondamentale del nostro ambiente e che ci stimolano in senso negativo o positivo, a seconda dei casi. In funzione dei tuoi obiettivi dovresti immediatamente cambiare giro, almeno parzialmente. Trova un gruppo a cui aggregarti che sia compatibile con il tuo nuovo stile di vita.

Potrebbe essere una scuola di ballo, un gruppo di persone che va a camminare al mattino, un coro in cui cantare, un'associazione in cui fare volontariato.... Quello che conta è inserire ora (e non lunedì) una variante al gruppo di persone che frequenti normalmente.

Siamo sempre molto restii a cambiare gruppi di persone. A volte subentra la timidezza, la paura di essere rifiutati o la pigrizia, Ma in genere, una volta usciti dalla zona di comfort, capiamo presto i vantaggi di esserci aperti ad altre possibilità e percepiamo rapidamente i benefici di essere influenzati in altri modi da un nuovo giro di persone.

## Facilitazione. Scopri chi la pensa come te

La tendenza che abbiamo a nasconderci nei rapporti sociali, a essere *politically correct*, a non affrontare argomenti personali, ha reso le relazioni umane molto superficiali e francamente piuttosto noiose. Ogni conversazione dovrebbe essere per definizione personale, dovrebbe permettere di conoscersi, altrimenti che senso ha investire del tempo?

Una delle cose peggiori che capita nei rapporti con gli altri è che tutti si nascondono e quindi pochi si conoscono e quasi nessuno si capisce. Per conoscersi e capirsi infatti bisogna esprimersi ed essere personali, occorre superare quella reticenza a essere se stessi per paura di venire giudicati e invece avere piacere di mostrarsi e curiosità di comprendere l'altro.

Allora sforzati di essere te stesso, di parlare di quello che provi e di pretendere che il tuo interlocutore faccia altrettanto. Così potrai scoprire se la pensa come te, se siete sulla stessa lunghezza d'onda o se è meglio frequentare qualcun altro.

## Conclusioni

Mi auguro che questo libro sia stato per te un bel viaggio alla scoperta di cosa puoi fare per vivere una vita più piena e più sana. Lo so, curare se stessi non è semplice e richiede molto impegno ma credo che tu abbia capito che ne vale la pena.

Spero tu abbia apprezzato il mio tentativo di non banalizzare, di non ridurre tutto a una serie di super-semplificazioni e di promettere miracoli senza fatica.

Ognuno di noi è il prodotto delle scelte che fa e delle abitudini che adotta. Ciò è vero a ogni livello della nostra esistenza: personale, lavorativo, relazionale. Fa male prenderne coscienza perché ci sentiamo responsabilizzati e non possiamo più nasconderci dietro le scuse, gli alibi, gli altri. Certo la sfortuna esiste. A volte la vita ci pone di fronte a prove e difficoltà ma la differenza la fa sempre e comunque il come reagiamo a esse.

In questo libro ho voluto offrirti un vero e proprio percorso per migliorare te stesso, a livello esteriore ma soprattutto dal punto di vista interiore. È infatti la dimensione interiore della nostra esistenza dove si nascondono le insidie e le trappole maggiori. Ma, allo stesso tempo, è lì che si sviluppano le nostre migliori risorse.

Anche se sei stato con me a lungo e hai fatto passi avanti importanti, è fondamentale che tu capisca che il lavoro non finisce qui, anzi, non finisce mai. Non illuderti: se tornerai alle tue vecchie abitudini, precipiterai rapidamente nella condizione in cui eri prima di partire. La vita è un percorso in salita. Devi continuare a muoverti altrimenti scivoli indietro. Ma proprio questo è il suo bello! Non c'è nulla di statico, nulla di costante, nulla di assodato e la chiave per vivere bene è il progresso, continuare a crescere per prepararsi alla prossima sfida.

In questo cammino di miglioramento costante, se vorrai, non sarai solo. Io posso continuare ad accompagnarti. Prima di tutto ti consiglio di visitare con regolarità il mio sito e di iscriverti alla mia newsletter ([www.filippo-ongaro.com](http://www.filippo-ongaro.com)). Ogni giorno io e il mio team produciamo una serie di contenuti che possono incoraggiarti a migliorare. Poi iscriviti al mio canale YouTube e agli altri social dove vengono postate quotidianamente molte novità.

Sempre sul mio sito troverai una serie di corsi molto approfonditi che ti possono servire a migliorare specifiche aree della tua vita. In quei corsi si raggiunge una grande profondità ma in modo molto pratico e concreto così che ogni conoscenza possa essere trasformata in azioni reali.

Ancora sul mio sito puoi trovare informazioni sulle date degli eventi che organizzo tra cui Soul Warriors, a cui partecipano migliaia di persone, che tengo una sola volta l'anno e a cui tu puoi accedere con un prezzo speciale (visita il sito [www.filippo-ongaro.com/bonus-libro](http://www.filippo-ongaro.com/bonus-libro)). È l'evento dedicato ai guerrieri dell'anima che permette ai partecipanti di scoprire nuovi contenuti scientifici e vivere interazioni ed esercizi che arricchiscono sul piano emotivo. Inoltre sarà l'occasione per incontrare tantissime persone che diventano veri e propri compagni di viaggio. L'evento mira a tirare fuori il guerriero buono, il guerriero dell'anima che c'è in ognuno di noi.

Poi c'è Élite, la mia scuola per superare se stessi, un percorso di svariati mesi in aula e in mezzo alla natura, studiato nei dettagli per costruire la migliore versione di te. Infine, se vuoi diventare un coach e apprendere a fondo il mio metodo di lavoro, esiste la possibilità di certificarti nel Metodo Ongaro ed entrare a far parte di una rete di professionisti che vogliono avere un impatto davvero positivo sugli altri e sul mondo. Nel sito troverai anche strumenti per migliorare la tua salute, potrai accedere a sistemi di valutazione funzionale e a una serie di servizi tramite i nostri partner.

\* \* \*

Insomma, ho voluto creare un vero e proprio sistema per fornirti un aiuto specifico per ogni fase del tuo percorso di cambiamento e miglioramento personale.

Ma in ultima analisi, che tu decida di continuare a farti aiutare da me o meno, quello che davvero conta è che tu continui a volerti bene, a lavorare su te stesso, a esplorare con amore, gioia e curiosità le mille opportunità che la vita ti offre.

Ti ringrazio per esserti fidato di me e aver letto questo libro.

Un abbraccio.



## Bibliografia

- ALBRECHT, G.L. *et al.* (a cura di), *The Handbook of Social Studies in Health and Medicine*, Sage Publications, Thousand Oaks (CA) 1999.
- ALTER, A., *Irresistible: Why We Can't Stop Checking, Scrolling, Clicking and Watching*, Random House, New York 2017.
- BAILEY, C., *Hyperfocus: How to Work Less to Achieve More*, Viking, New York 2018.
- BARTOLI, S., NARDONE, G., *Oltre sé stessi. Scienza e arte della performance*, Ponte alle Grazie, Milano 2019.
- BRIGELIUS-FLOHÉ, R., JOOST, H.-G. (a cura di), *Nutritional Genomics: Impact on Health and Disease*, Wiley-Balckwell, Hoboken (NJ) 2006.
- BUETTNER, D., *The Blue Zones: 9 Lessons for Living Longer from the People Who've Lived the Longest*, National Geographic Books, Washington D.C. 2012, seconda edizione.
- BURCHARD, B., *High Performance Habits: How Extraordinary People Become That Way*, Hay House Inc., Carlsbad (CA) 2017.
- CARTER, C.S. *et al.* (a cura di), *The Integrative Neurobiology of Affiliation*, Bradford Publishing Co., Denver (CO) 1999.
- CHRISTAKIS, N.A., FOWLER, J.H., *Connected: The Amazing Power of Social Networks and How They Shape Our Lives*, HarperPress, Manhattan 2010.
- CLEAR, J., *Atomic Habits: An Easy and Proven Way to Build Good Habits and Break Bad Ones*, Random House, New York 2018.
- COZOLINO, L.J., *The Healthy Aging Brain: Sustaining Attachment, Attaining*

- Wisdom*, W.W. Norton & Company, New York 2008.
- , *The Neuroscience of Human Relationships: Attachment and the Developing Social Brain*, W.W. Norton & Company, New York 2014, seconda edizione.
- CSIKSZENTMIHALYI, M., *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, Harper Perennial, New York 2008.
- CUDDY, A., *Presence: Bringing Your Boldest Self to Your Biggest Challenges*, Back Bay Books, New York 2018.
- DAVIDSON, R.J., *The Emotional Life of Your Brain: How Its Unique Patterns Affect the Way You Think, Feel, and Live and How You Can Change Them*, Hudson Street Press, New York 2012.
- DIVINE, M., *Unbeatable Mind: Forge Resiliency and Mental Toughness to Succeed at an Elite Level*, CreateSpace Independent Publishing Platform, Scotts Valley (CA) 2015, terza edizione.
- DUCKWORTH, A., *Grit: The Power of Passion and Perseverance*, Simon and Schuster, New York 2016.
- DWECK, C.S., *Mindset: The New Psychology of Success*, Ballantine Books, New York 2007.
- EAGLEMAN, D., *The Brain: The Story of You*, Canongate Books Ltd., Edimburgo 2015.
- ERICSSON, A., POOL, R., *Peak: Secrets from the New Science of Expertise*, Houghton Mifflin Harcourt, Boston 2016.
- EYSENCK, M.W., *Principles of Cognitive Psychology*, Psychology Press Ltd., Londra 2001, seconda edizione.
- FILOGAMO, G. *et al.* (a cura di), *Brain Plasticity: Development and Aging*, Springer Publishing Company, New York 1997.
- FINCH, C.E., *The Biology of Human Longevity: Inflammation, Nutrition, and Aging in the Evolution of Lifespans*, Academic Press, Cambridge (MA)

2007.

FUKUYAMA, F., *Trust: The Social Virtues and the Creation of Prosperity*, Free Press, New York 1995.

GAZZALEY, A., ROSEN, L.D., *The Distracted Mind: Ancient Brains in a High-Tech World*, MIT Press, Cambridge (MA) 2016.

GILSON, C., *Peak Performance: Business Lessons from the World's Top Sports Organizations*, Texere Publishing Co., Cheshire 2000.

GOLEMAN, D., *Focus: The Hidden Driver of Excellence*, HarperCollins, New York 2014.

—, *A Force for Good: The Dalai Lama's Vision for Our World*, Random House, New York 2015.

GOLEMAN, D., DAVIDSON, R.J., *Altered Traits: Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain, and Body*, Penguin Books, Londra 2017.

GRAY, J.A., MCNAUGHTON, N., *The Neuropsychology of Anxiety: An Enquiry into the Functions of the Septo-Hippocampal System*, Oxford University Press, Oxford 2003, seconda edizione.

GREENE, R., *The Laws of Human Nature*, Viking, New York 2018.

GROSSMAN, G., CHRISTENSEN, L.W., *On Combat. Psicologia e fisiologia del combattimento in guerra e in pace*, Libreria Militare Editrice, Milano 2009.

GROVER, T.S., WENK, S., *Relentless: From Good to Great to Unstoppable*, Simon and Schuster, New York 2014.

HANSON, R., *Hardwiring Happiness: The Practical Science of Reshaping Your Brain and Your Life*, Random House, New York 2013.

HANSON, R., HANSON F., *Resilient: How to Grow an Unshakable Core of Calm, Strength, and Happiness*, Harmony Books, New York 2018.

- HARARI, Y.N., *Sapiens: A Brief History of Humankind*, Random House, New York 2014.
- HARMAN, D., *Increasing Healthy Life Span: Conventional Measures and Slowing the Innate Aging Process*, The New York Academy of Sciences, New York 2002.
- HEFFERON, K., *Positive Psychology and the Body: The Somatopsychic Side to Flourishing*, McGraw-Hill Education, Londra 2013.
- HOOVER, R., *Hooked: How to Build Habit-Forming Products*, Penguin Books, Londra 2014.
- HUTCHINSON, A., *Endure: Mind, Body, and the Curiously Elastic Limits of Human Performance*, William Morrow and Company, New York 2018.
- INGLEHART, R.F. *et al.*, *Human Values and Beliefs: A Cross-Cultural Sourcebook*, University of Michigan Press, Ann Arbor (MI) 1998.
- JENNINGS, T.R., *The Aging Brain: Proven Steps to Prevent Dementia and Sharpen Your Mind*, Baker Books, Ada Township (MI) 2018.
- KARLGAARD, R., *Late Bloomers: The Power of Patience in a World Obsessed with Early Achievement*, Currency, New York 2019.
- KEMPLER, D., *Neurocognitive Disorders in Aging*, Sage Publications, Thousand Oaks (CA) 2004.
- KNIGHT, S., *NLP at Work: The Essence of Excellence*, Nicholas Brealey, Boston 2009, terza edizione.
- LUKACZER, D. *et al.*, *Clinical Nutrition: A functional Approach*, Institute for Functional Medicine (IFM), Federal Way (WA) 2004, seconda edizione.
- LYUBOMIRSKY, S., *The How of Happiness: A New Approach to Getting the Life You Want*, Penguin Books, Londra 2007.
- MACDONALD BAKER, S. *et al.*, *Textbook of Functional Medicine*, Institute for Functional Medicine (IFM), Federal Way (WA) 2005.

- MADANES, C., *Relationship Breakthrough: What You Need from Relationships and How to Get It*, Rodale Books, Emmaus (PA) 2010.
- MADANES, Y. et al., *From Stuckness to Growth: Enneagram Coaching (Coaching with the Enneagram, Mbti & Anthony Robbins-Cloé Madanes Hnp): How to Read Your Coaches and Transform Their Lives*, CreateSpace Independent Publishing Platform, Scotts Valley (CA) 2012.
- MALTZ, M., *Psycho-Cybernetics: Updated and Expanded*, TarcherPerigee, New York 2015.
- MAULIK, N., MAULIK, G. (a cura di), *Nutrition, Epigenetic Mechanisms, and Human Disease*, CRC Press, Boca Raton (FL) 2010.
- MCGONIGAL, K., *The Willpower Instinct: How Self-Control Works, Why It Matters, and What You Can Do to Get More of It*, Penguin Books, Londra 2011.
- MILANESE, R., MORDAZZI, P., *Coaching strategico. Trasformare i limiti in risorse*, Ponte alle Grazie, Milano 2014.
- MILLER, D., *The Gifts of Acceptance: Embracing People and Things as They Are*, Ebb and Flow Press, Sherman Oaks (CA) 2018.
- MUSI, N., HORNSBY, P. (a cura di), *Handbook of the Biology of Aging*, Academic Press, Cambridge (MA) 2015, ottava edizione.
- NARDONE, G., *Problem solving strategico da tasca. L'arte di trovare soluzioni a problemi irrisolvibili*, Ponte alle Grazie, Milano 2009.
- NESTLE, M., *What to Eat*, Farrar, Straus and Giroux, New York 2010.
- NEWPORT, C., *Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World*, Hachette UK, Londra 2016.
- NEWSHOLME, E., LZECH, A., *Functional Biochemistry in Health and Disease*, John Wiley & Sons, Hoboken (NJ) 2019.
- O'CONNOR, J., SEYMOUR, J., *Introducing NLP: Psychological Skills for*

- Understanding and Influencing People*, Red Wheel Weiser, Newburyport (MA) 2011.
- O'CONNOR, R., *Undoing Perpetual Stress: The Missing Connection Between Depression, Anxiety and 21st Century Illness*, Penguin Books, Londra 2006.
- PINK, D.H., *Drive: The Surprising Truth About What Motivates Us*, Riverhead Books, New York 2011.
- PORGES, S., *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-regulation*, W.W. Norton & Company, New York 2011.
- QUICK, E., *Doing What Works in Brief Therapy: A Strategic Solution Focused Approach*, Academic Press, Cambridge (MA) 2008.
- RANKIN, L., *The Fear Cure: Cultivating Courage as Medicine for the Body, Mind, and Soul*, Hay House, Inc., Carlsbad (CA) 2016.
- RATEY, J.J., *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*, Little Brown, Boston 2013.
- RATEY, J.J., MANNING, R., *Go Wild: Free Your Body and Mind from the Afflictions of Civilization*, Hachette UK, Londra 2014.
- RAUCH, J., *The Happiness Curve: Why Life Gets Better After 50*, Thomas Dunne Books, New York 2018.
- ROBBINS, T., *Awaken the Giant Within: How to Take Immediate Control of Your Mental, Emotional, Physical and Financial Destiny*, Simon and Schuster, New York 2007.
- , *Unlimited Power: The New Science of Personal Achievement*, Simon and Schuster, New York 2012.
- RYFF, C.D., SINGER, B.H. (a cura di), *Emotion, Social Relationships, and Health*, Oxford University Press, Oxford 2001.
- SAPOTSKY, R., *Why Zebras Don't Get Ulcers*, Henry Holt and Company,

New York 2004, terza edizione.

SCHULKIN, J., *Allotaxis, Homeostasis, and the Costs of Physiological Adaptation*, Cambridge University Press, Cambridge 2004.

SCHULKIN, J., *Adaptation and Well-Being: Social Allotaxis*, Cambridge University Press, Cambridge 2011.

SCHWARTZ, B., *The Paradox of Choice: Why More Is Less*, Ecco, New York 2004.

SELIGMAN, M.E., *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*, Atria Books, New York 2004.

—, *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*, Simon and Schuster, New York 2012.

SIEGEL, D.J., *Mindsight: The New Science of Personal Transformation*, Bantam, New York 2010.

—, *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are*, Guilford Press, New York 2012, seconda edizione.

STARR, J., *The Coaching Manual: The Definitive Guide to the Process, Principles, and Skills of Personal Coaching*, Pearson Education, Londra 2008.

STULBERG, B., MAGNESS, S., *Peak Performance: Elevate Your Game, Avoid Burnout, and Thrive with the New Science of Success*, Rodale Books, Emmaus (PA) 2017.

THIRLAWAY, K., UPTON, D., *The Psychology of Lifestyle: Promoting Healthy Behaviour*, Routledge, Abingdon 2009.

TOMASELLO, M., *Becoming Human: A Theory of Ontogeny*, Belknap Press, Cambridge (MA) 2019.

VIJG, J., *Aging of the Genome: The Dual Role of DNA in Life and Death*, Oxford University Press, Oxford 2008.

- VIRU, A., *Adaptation in Sports Training*, CRC Press, Boca Raton (FL) 1995.
- WANSINK, B., *Mindless Eating: Why We Eat More Than We Think*, Hay House, Inc., Carlsbad (CA) 2001.
- WARE, B., *The Top Five Regrets of the Dying: A Life Transformed by the Dearly Departing*, Hay House, Inc., Carlsbad (CA) 2012.
- WARNER SCHALE, K., WILLIS, S. (a cura di), *Handbook of the Psychology of Aging*, Academic Press, Cambridge (MA) 2015, ottava edizione.
- WEBB, G.P., *Dietary Supplements and Functional Foods*, John Wiley & Sons, Hoboken (NJ) 2011.
- WEINER, H., *Perturbing the Organism: The Biology of Stressful Experience*, University of Chicago Press, Chicago 1992.
- WILSON, D.W., *Redirect: The Surprising New Science of Psychological Change*, Back Bay Books, New York 2011.
- WILSON, O.E., *The Social Conquest of Earth*, W.W. Norton & Company, New York 2012.
- WISNESKI, L.A., ANDERSON, L., *The Scientific Basis of Integrative Medicine*, CRC Press, Boca Raton (FL) 2004.
- WOOLFOLK, R.L., LEHRER, P.M. (a cura di), *Principles and Practice of Stress Management*, Guilford Press, New York 1984, terza edizione.
- YOUNG, S., *The Science of Enlightenment: How Meditation Works*, Sounds True, Louisville (CO) 2016.



Questo ebook contiene materiale protetto da copyright e non può essere copiato, riprodotto, trasferito, distribuito, noleggiato, licenziato o trasmesso in pubblico, o utilizzato in alcun altro modo ad eccezione di quanto è stato specificamente autorizzato dall'editore, ai termini e alle condizioni alle quali è stato acquistato o da quanto esplicitamente previsto dalla legge applicabile. Qualsiasi distribuzione o fruizione non autorizzata di questo testo così come l'alterazione delle informazioni elettroniche sul regime dei diritti costituisce una violazione dei diritti dell'editore e dell'autore e sarà sanzionata civilmente e penalmente secondo quanto previsto dalla Legge 633/1941 e successive modifiche.

Questo ebook non potrà in alcun modo essere oggetto di scambio, commercio, prestito, rivendita, acquisto rateale o altrimenti diffuso senza il preventivo consenso scritto dell'editore. In caso di consenso, tale ebook non potrà avere alcuna forma diversa da quella in cui l'opera è stata pubblicata e le condizioni incluse alla presente dovranno essere imposte anche al fruitore successivo.

Le illustrazioni sono di Rossana Bernengo e di Francesca Bennati.

Le informazioni contenute in questo libro sono puramente divulgative. Tutte le terapie, i trattamenti e i consigli di qualsiasi natura, prima di essere seguiti, devono essere sottoposti al diretto giudizio di un medico. Niente di ciò che viene descritto in questo libro deve essere utilizzato dal lettore o da chiunque altro a scopo diagnostico o terapeutico per qualsiasi malattia o condizione fisica. L'autore e l'editore non si assumono responsabilità per effetti negativi causati dall'uso o dal cattivo uso delle informazioni qui contenute.

[www.sperling.it](http://www.sperling.it)

[www.facebook.com/sperling.kupfer](https://www.facebook.com/sperling.kupfer)

*Il metodo Ongaro*

di Filippo Ongaro

Proprietà Letteraria Riservata

© 2019 Mondadori Libri S.p.A., Milano

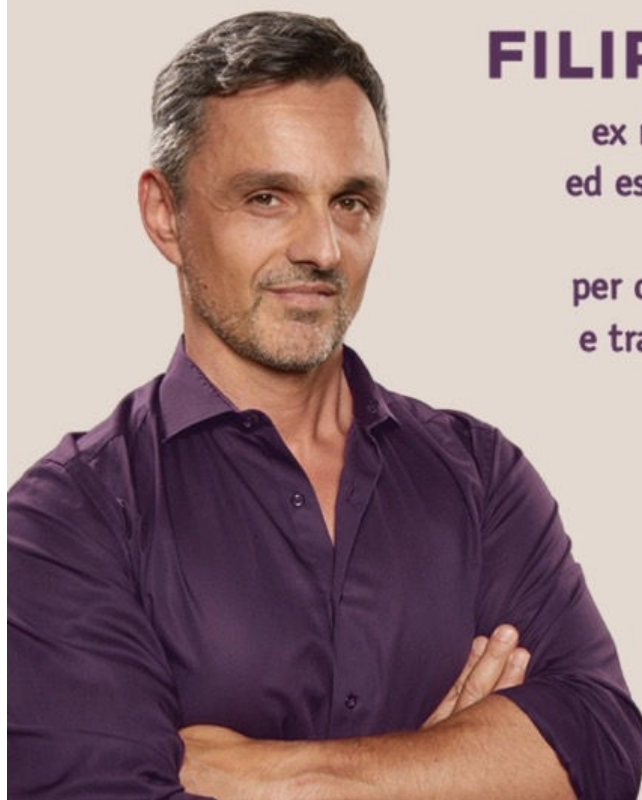
Pubblicato per Sperling & Kupfer da Mondadori Libri S.p.A.

Ebook ISBN 9788893428750

COPERTINA || FOTO © MATTEO MESCALCHIN | ART DIRECTOR: FRANCESCO MARANGON | GRAPHIC DESIGNER: CLAUDIA PUGLISI

# IL METODO ONGARO

L'approccio scientifico per costruire  
una vita straordinaria



## FILIPPO ONGARO

ex medico degli astronauti  
ed esperto di alta prestazione  
rivela le strategie  
per cambiare le tue abitudini  
e trasformarti dentro e fuori

Contiene  
un **BONUS**  
per te

Sperling & Kupfer

# Indice

Il libro	7
L'autore	8
Frontespizio	378
Introduzione al Metodo	11
La mia storia	13
Prestazione scarsa e bassa soddisfazione	16
Alta prestazione ed elevata soddisfazione	20
La vita come percorso di crescita	21
I 4 fondamenti di una vita a pieno	23
Nutrizione potenziativa	24
Le basi da cui partire	25
Che cosa dice l'epigenetica	27
Quello che sappiamo sul mangiare sano	29
Due pasti (e i loro effetti) a confronto	32
Un pasto pessimo	33
Un pasto potenziativo	34
Nutrirsi con consapevolezza	36
Carboidrati sì o no?	39
Tutta la verità sulle proteine	42
La guerra ai grassi è finita	46
Grassi buoni	47
Grassi buoni se consumati con moderazione	48
Grassi nocivi	49
Grassi e colesterolo	50
Cibo, piacere e felicità	51
Le trappole della spesa	53
La nuova lista della spesa	56
Verdura	57
Frutta	58
Pesce	59
Spezie ed erbe aromatiche	60
Legumi	61

Legumi	61
Carne	62
Cereali	63
Uova	64
Olio extravergine di oliva (EVO)	65
Frutta a guscio e semi	66
Formaggi, burro, latte e yogurt	67
Bevande	68
Cosa ci racconta un'etichetta	69
Denominazione di vendita	70
Elenco degli ingredienti	71
Scadenza	72
Coloranti, conservanti e additivi	73
Valori nutrizionali	74
Tecniche nutrizionali avanzate	75
Digiuno intermittente	76
Carb cycling	78
La Nutrizione Potenziativa: un nuovo modello di alimentazione	80
Il piatto sano	82
I veri fattori che regolano il dispendio calorico	84
<b>Nutraceutica</b>	<b>87</b>
Perché dico sì agli integratori	88
I nutraceutici essenziali	91
Multivitaminico e vitamina D	92
Antiossidanti	93
Omega-3	94
Piante adattogeniche	95
Proteine in polvere	97
Idrossimetilbutirrato (HMB)	98
I nutraceutici avanzati	100
Stress e innalzamento del cortisolo	101
Disequilibri ormonali nell'uomo	102
Disequilibri ormonali nella donna	103
Danni da glicazione	104
Danni da infiammazione	105

Protezione della funzionalità cerebrale	106
Il valore della personalizzazione	107
<b>Allenamento fisico</b>	<b>109</b>
Epigenetica e allenamento fisico	110
I principi dell'allenamento	112
Il sovraccarico progressivo	113
La specificità	114
La priorità	115
La varietà	116
La periodizzazione	117
Intensità, volume e frequenza di allenamento	118
L'intensità	119
Il volume	120
La frequenza di allenamento	121
Il ruolo della massa muscolare	122
Resistenza e flessibilità	124
Le tecniche cardiofitness	125
Lungo a ritmo medio basso	126
High Intensity Interval Training (HIIT)	127
Protocollo Tabata	128
Le tecniche di allenamento muscolare più efficaci	129
Peripheral Heart Training (PHT)	130
German Volume Training (GVT)	131
Time Under Tension (TUT)	132
L'importanza del recupero e dell'equilibrio ormonale	133
<b>Lavoro interiore</b>	<b>135</b>
Lo stress: una difesa antica	136
Stress acuto e stress cronico	138
Ipervigilanza e iposoddisfazione	140
L'importanza del controllo	142
Iniziare a meditare	145
Altre tecniche di rilassamento	153
Training autogeno	154
Rilassamento progressivo di Jacobson	156
Biofeedback	157

Tapping	158
Il diario	162
5 risorse comportamentali da padroneggiare	164
Percezione	167
Neurocezione e stress	168
Evoluzione e bio-comportamenti	170
Stress e controllo	173
Incongruenza temporale e sensi di colpa	175
La forza di volontà non basta	177
Le strategie per cambiare le percezioni	180
Interpretazione	183
Che cosa significa interpretare	184
Coscienza, consapevolezza e autosservazione	186
Conoscere il proprio mondo interiore	189
Bisogni, valori, interpretazione e comportamenti	192
Controllo, accettazione e responsabilizzazione	196
Le strategie per cambiare le interpretazioni	198
Focalizzazione	199
Il danno da distrazioni	200
Il ruolo della noia	202
L'effetto della stanchezza	204
Le strategie per migliorare la focalizzazione	206
Adattamento	208
Diventare come l'acqua	209
Il pericolo di non soddisfare i propri bisogni	211
Adattamento edonistico	213
Le soluzioni errate	217
Evitare i problemi	219
Le strategie per favorire l'adattamento	221
Connessioni	224
Contagiati nel bene e nel male	225
Amici e nemici	227
Potare i rami secchi	229
Superare i sensi di colpa	231
Le strategie per migliorare la qualità delle connessioni	233

6 mesi per superare se stessi	234
Il concetto di neuroplasticità	236
Che cosa sono le abitudini	239
Il meccanismo delle abitudini	241
Dal sacrificio al piacere: come creare nuove abitudini	245
Abitudini, carattere e identità	247
L'abitudine a fare la vittima	249
1 ideale da raggiungere	252
Il guerriero dell'anima	253
Crescere per non avere rimpianti	256
Essere resilienti	258
L'importanza delle scelte	260
L'abitudine alla felicità	262
8 settimane per cambiare vita	264
Settimana 1	266
1. Nutrizione	267
2. Nutraceutica	268
3. Allenamento fisico	269
4. Lavoro interiore	285
Settimana 2	286
1. Nutrizione	287
2. Nutraceutica	288
3. Allenamento fisico	289
4. Lavoro interiore	290
Settimana 3	291
1. Nutrizione	292
2. Nutraceutica	293
3. Allenamento fisico	294
4. Lavoro interiore	295
Settimana 4	296
1. Nutrizione	297
2. Nutraceutica	298
3. Allenamento fisico	299
4. Lavoro interiore	300

Settimana 5	307
1. Nutrizione	308
2. Nutraceutica	309
3. Allenamento fisico	310
4. Lavoro interiore	311
Settimana 6	312
1. Nutrizione	313
2. Nutraceutica	314
3. Allenamento fisico	315
4. Lavoro interiore	316
Settimana 7	317
1. Nutrizione	318
2. Nutraceutica	319
3. Allenamento	320
4. Lavoro interiore	321
Settimana 8	322
1. Nutrizione	323
2. Nutraceutica	324
3. Allenamento fisico	325
4. Lavoro interiore	326
<b>Strategie per un reale cambiamento</b>	<b>327</b>
Creare una strategia vincente	328
Strategia 1. Per evitare le abitudini negative	331
Biochimica. Piacere non sofferenza	333
Pianificazione. Implementa l'intenzione	334
Consapevolezza. Medita e scrivi il diario	335
Ambiente. Evita gli stimoli che boicottano l'obiettivo	336
Facilitazione. Aggiungi ad abitudini esistenti	338
Strategia 2. Per superare la stanchezza e l'affaticamento decisionale	339
Biochimica. 8 ore di sonno	341
Pianificazione. «Power nap» e micropause	342
Consapevolezza. Misura la stanchezza	343
Ambiente. Diventa minimalista	344
Facilitazione. Delega	345
Strategia 3. Per superare le distrazioni e la perdita di concentrazione	346



Biochimica. Evita la noia	348
Pianificazione. Blocchi di tempo	349
Consapevolezza. Crea la bolla di concentrazione massima	350
Ambiente. Elimina dalla vista	351
Facilitazione. Digital detox	352
Strategia 4. Per superare l'ipervigilanza e l'iposoddisfazione	353
Biochimica. Tecniche di rilassamento	355
Pianificazione. Esperienze e relazioni	356
Consapevolezza. Classifica i tuoi livelli di stress	357
Ambiente. Crea il tuo ritiro sicuro	358
Facilitazione. Costruisci fiducia	359
Strategia 5. Per favorire il contagio sociale positivo	360
Biochimica. Stimola l'ossitocina	362
Pianificazione. Seleziona i rapporti	363
Consapevolezza. Scrivi dei tuoi migliori rapporti	364
Ambiente. Cambia subito giro	365
Facilitazione. Scopri chi la pensa come te	366
Conclusioni	367
Bibliografia	369
Copyright	377