

OBESITÀ E SOVRAPPESO

Di queste problematiche, che continuano a riguardare sempre più persone, con numeri preoccupanti anche tra i bambini, si occupa con successo l'ANDI nata nel 1988 a Cordenons

Carolina Laperchia

Il punto cruciale non è iniziare a prepararsi alla tanto famigerata prova costume; il problema non è farsi un esame di coscienza e cominciare a mettere la testa a posto soltanto perché giugno è ormai alle porte e con esso il mare, la spiaggia, le temperature elevate e la pelle del corpo che comincia pian piano ad essere sempre più esposta. Il problema è piuttosto iniziare a comprendere che avere cura di se stessi, del corpo e quindi anche del proprio modo di nutrirsi non deve conoscere stagioni e non deve nemmeno assecondare le mode e le tendenze del momento ma deve unicamente rispondere alla necessità di ciascuno di noi di volersi più bene, anche attraverso quello che mettiamo sulla tavola. Lo sa certamente l'ANDI, l'Associazione Nazionale Dimagrire Insieme che da oltre vent'anni supporta e sostiene tutti coloro i quali scelgono ogni singolo giorno che è finalmente arrivato il momento di prendere fattivamente in mano le redini della propria vita; di correggere an-

strali abitudini alimentari scorrette; di intervenire seriamente su un rapporto con il cibo che risulta essere da sempre conflittuale e frustrante; di mettere a fuoco le reali motivazioni che si celano dietro ai propri chili in eccesso e che ci identificano a volte come obesi o in sovrappeso; di assaporare il piacere di una tavola variopinta ed equilibrata, dalla quale nessun cibo è bandito e ove nessun alimento merita di essere bollato come "satanico", e quindi da evitare accuratamente; di imparare che la lotta contro il peso non consiste semplicemente nel ridurre le porzioni quotidiane di pasta ma significa iniziare un percorso di autoconoscenza finalizzato al recupero di un benessere psicofisico momentaneamente smarrito.

«Quello che offriamo alle persone che ci chiedono aiuto è la possibilità di prendere realmente in mano la propria vita e soprattutto di prendersi cura di sé – spiega Luciano Calò che dal 1993 è il responsabile della sezione udinese dell'Associazione – Non dia-



mo diete a nessuno, quelle spettano soltanto ai professionisti, ai dietologi e ai nutrizionisti; noi ci limitiamo piuttosto a fornire semplici e utili suggerimenti su com'è possibile migliorare il proprio approccio nei confronti del cibo e accompagniamo per mano la persona che ha bisogno di aiuto attraverso un percorso che è sempre e assolutamente libero. Non ci sono infatti obblighi o imposizioni e tantomeno giudizi. Tutto, nei nostri gruppi, avviene nel più totale rispetto delle singole individualità».

Luciano, la caratteristica peculiare dell'ANDI è la sua stessa costituzione. Siamo infatti parlando di una onlus basata su gruppi di auto mutuo aiuto. Questo, di fatto, che cosa significa?

L'auto mutuo aiuto si differenzia dai gruppi di terapia perché mentre in questi ultimi a coordinare il gruppo è un professionista, nei primi invece il coordinamento è affidato a persone debitamente formate.

Quando parliamo di obesità e sovrappeso a che cosa facciamo riferimento?

Facciamo riferimento a problematiche sottovalutate a tutti i livelli, così come le innumerevoli complicanze che inevitabilmente risultano ad esse correlate. Stiamo parlando di problemi poco considerati dalle istituzioni pubbliche e parecchio delegati ad altri; ritengo sia invece fondamentale la collaborazione tra le parti, la sinergia tra tutti coloro i quali sono coinvolti in questi "nodi" per poter lavorare bene sul discorso legato alla prevenzione che al momento, anziché essere considerato un investimento per il futuro, è piuttosto guardato come uno spreco e come una perdita di denaro. E noi, come associazione, ci stiamo effettivamente adoperando a favore dell'incremento di progetti di collaborazione per operare appunto sulla cura preventiva. Si dovrebbe infine riflettere molto anche sul discorso dell'aumento esponenziale di obesità e sovrappeso tra bambini e adolescenti. Questo è un altro grande problema da risolvere.

Luciano, abbiamo dunque parlato dei tuoi gruppi di auto mutuo aiuto; come funzionano esattamente e in che modo avviene in genere l'ingresso di una persona al loro interno?

Dipende. A volte, infatti, l'inserimento dell'individuo è preceduto da un colloquio informativo, altre volte invece la persona entra direttamente nel gruppo e subito dopo le vengono fornite tutte le informazioni sull'associazione e sulle numerose attività che l'ANDI realizza, gruppi a parte. L'ingresso è ovviamente libero e la persona interessata generalmente partecipa per tre volte alle nostre riunioni dopodiché decide se diventare socia dell'ANDI o se invece interrompere il percorso appena iniziato. Gli incontri si svolgono sempre lo stesso giorno e sempre alla stessa ora e i risultati arrivano solo se ci sono impegno, continuità e costanza.

La riunione del gruppo come si svolge fattivamente?

Si basa su uno scambio di esperienze personali e di informazioni sulla settimana appena trascorsa. A turno poi un membro del gruppo redige un verbale dell'incontro e lo legge alla riunione successiva conducendo quindi a sua volta l'incontro. Alla fine dunque ogni elemento del gruppo, a rotazione, diventa egli stesso operatore. Mi preme inoltre ricordare che sia l'ingresso che l'uscita dal gruppo sono assolutamente liberi; non esistono quindi vincoli, condizionamenti e tantomeno obblighi; l'importante è che la persona scelga autonomamente di entrare a far parte del gruppo e vi faccia il suo ingresso perché realmente animata dalla voglia di risolvere il proprio problema. Quella del gruppo, oltretutto, è soltanto una delle attività dell'associazione perché l'ANDI coinvolge poi i suoi soci in tutta una serie di altre iniziative finalizzate al raggiungimento dell'obiettivo che è, alla fin fine, il recupero della pace con se stessi e con il cibo.

Appare chiaro che l'ANDI è una onlus in grado di offrire un supporto importante e soprattutto concreto a chiunque abbia voglia di cambiare alcuni cruciali tasselli della propria esistenza. Concretamente, dunque, che tipo di aiuto siete in grado di fornire, visto che non date diete?

Quelle le devono stendere soltanto i professionisti; noi ci limitiamo invece a dare suggerimenti su come migliorare l'approccio nei confronti del cibo; offriamo semplici ma razionali consigli su come modificare quelle piccole ma scorrette abitudini di ogni giorno che sono tuttavia responsabili di errori alimentari importanti; su come approcciarsi all'attività fisica, sull'importanza del consumare i propri pasti con calma, lentamente; sul ruolo fondamentale dell'acqua per l'organismo e sull'importanza di assicurare al proprio corpo, ogni giorno, un po' di tutto, con moderazione ed equilibrio. Non esistono cibi dannosi o da demonizzare, questo è importante ricordarlo sempre per non commettere l'errore che spesso si fa, ossia eliminare drasticamente dalla propria alimentazione componenti invece importanti per il nostro benessere.

Luciano, in chiusura, qual è la vostra forza?

Consiste nel fatto che l'ANDI è una delle tante proposte, è vero, ma resta di fatto una proposta molto seria. Noi portiamo la persona che ci chiede aiuto davanti ad un bivio, ad una scelta cruciale; prendersi cura di sé autonomamente, e diventare protagonista delle proprie scelte, oppure delegare la salute ad altri. Noi offriamo l'opportunità di diventare artefici del proprio benessere e i risultati vi assicuro che ci sono, a patto che ci si convinca del fatto che la salute è qualcosa di costante che non va quindi ricercata solo in certi periodi dell'anno.