"Cento grammi di cuore", in un libro tutto quello che la bilancia non dice

Lucia Scopelliti

La nutrizionista Valeria Padrone racconta 16 storie di pazienti per esplorare cosa c'è oltre la dieta, dal rapporto fra cibo e psiche ai falsi miti e le illusioni della cura perfetta, che impediscono un rapporto sano col cibo. "Nessun algoritmo può sostituire l'empatia. Saper chiedere aiuto è il primo passo"

"Il mito di 'essere magri' è talmente potente, talmente al di sopra di tutto, che finisce per non avere niente a che fare con il benessere fisico e mentale. Anzi, c'è chi crede che dimagrire e diventare finalmente magri avrà un effetto magico sul proprio stato di salute generale. La magrezza porterà felicità, questo è il credo universale". **C'è un 'peso invisibile' che l'ago di una bilancia non può leggere**: è il carico di pensieri, emozioni, dolori, credenze e aspettative che una persona porta con sé quando entra nello studio di un nutrizionista. E' quel fattore che non entra nei freddi calcoli di calorie introdotte e calorie bruciate, ma che può fare la differenza nel risultato. **Valeria Padrone** lo ha toccato con mano nella sua attività quotidiana: 30 anni, nutrizionista a Roma (con alle spalle un'esperienza anche da atleta agonista di arti marziali), nel suo libro appena dato alle stampe - 'Cento grammi di cuore' (Mind Edizioni) - parte proprio dalle storie dei pazienti, dalle loro voci, dal loro vissuto.

Cuore è la parola chiave, spiega all'Adnkronos Salute, per raccontare cosa c'è oltre la dieta e come si possono aiutare le persone a recuperare un rapporto sano con il cibo, in un mondo sempre più sommerso da uno tsunami di informazioni su cosa e quanto mangiare, su espedienti e scorciatoie per raggiungere traguardi irrealistici. **Avvertenza: non è il classico manuale di dietologia.** "Parto da **16 storie vere** dei miei pazienti, che in questi anni mi sono scritta - conferma l'autrice - Nel mio studio ogni storia porta con sé una parte clinica e una parte emotiva. E ho voluto raccontarlo in modo narrativo, per rendere il tutto il più possibile veritiero. Ognuna di queste storie è **un punto di partenza** per esplorare aspetti diversi, e al termine di ciascuna c'è una parte più scientifica, che tratta un argomento nutrizionale, clinico. Ho voluto discostarmi da quelli che sono i classici libri sulla nutrizione perché a volte rischiano di essere riduttivi. Ogni persona invece porta con sé un mondo intero. All'inizio neanche pensavo di pubblicare, poi andando avanti mi sono trovata con tante storie e tante cose da dire. Quindi ho trovato questo format un po' ibrido che rispecchia il mio approccio". E il risultato è un volume di 160 pagine, nato di cuore appunto.

Ma chi sono i pazienti del nutrizionista e qual è il loro rapporto con il cibo? Sono "persone reali, che portano con sé traumi, paure e solitudini", dice Padrone. C'è chi vuole solo dimagrire e chi ha bisogno di guarire. "C'è chi pensa che una dieta chetogenica risolverà i suoi problemi, chi affida le proprie speranze a strategie che vanno dal lavaggio gastrico a escamotage che si sono trovati nel tempo e che hanno portato le persone a voler intraprendere dei percorsi che molto spesso non gli hanno fatto bene. C'è poi chi oggi vuole solo un'iniezione di farmaci dimagranti, una problematica molto attuale", evidenzia la nutrizionista.

"I trend del momento promettono **scorciatoie miracolose** - si legge nella presentazione del libro - ma, senza affrontare **l'origine emotiva e psicologica del nostro rapporto con la tavola**, la cura resta un'illusione temporanea". Il messaggio è proprio questo. In 'Cento grammi di cuore', Padrone affronta "il capitolo più duro, quello dei **disturbi alimentari**". Ma esplora

anche "il concetto di dieta e delle caratteristiche mentali che ci portano a seguirla o a non seguirla". Si parla di argomenti "basati sulla quotidianità, delle problematiche sociali e delle difficoltà che ci ostacolano, di come si può riuscire a essere aderenti" a un corretto regime alimentare, "pur avendo tante cose da fare, conciliando il tutto con i propri impegni". Si spazia dunque "dal ruolo della psiche alle illusioni della ricerca della cura che faccia dimagrire in modo definitivo, passando anche per i **falsi miti**". Chi legge che consapevolezza può guadagnare? "Il libro è rivolto sia ai professionisti che lavorano con la salute, per riflettere su quanto la pratica clinica si discosti certe volte da quello che viene insegnato all'università", dal classico precetto standard, "e quanto sia importante adattare e **personalizzare la cura** in base a chi si trova davanti. E, dall'altra parte, è una pubblicazione rivolta ai pazienti. Vorrei che leggendo questo libro **si rendano conto di non essere soli**. Tantissime volte mi viene chiesto 'Ma sono l'unico ad avere questo problema?', 'Sono l'unica persona che ha mai sofferto di questo?'".

Un esempio è "proprio la prima storia, che parla di una ragazza che ha avuto una rottura col suo fidanzato dopo tantissimi anni. Da lì è nato uno stato traumatico che l'ha portata ad abbuffarsi in modo compulsivo tutte le sere. Aveva il cuore spezzato, uno stato d'animo che in questo caso si è riversato sul cibo: dopo il 'lutto'" scatenato dalla perdita, "si è trovata ad abitare un corpo che non la rispecchiava più e ad avere la difficoltà non soltanto a riprendersi emotivamente da ciò che era accaduto, ma anche fisicamente. La 'sindrome del **cuore spezzato**' è uno stato clinico reale che è stato osservato in persone che avevano un trauma molto forte e che può avere un impatto a livello cardiologico, ma la storia in questione ci ha permesso di affrontarlo da un punto di vista clinico-nutrizionale". Come ne è uscita la ragazza protagonista? "Abbiamo fatto più di un anno e mezzo di terapia insieme - racconta Padrone - e ha iniziato ad allenarsi e a vedere uno psicoterapeuta. C'è stato quindi un lavoro coordinato in équipe e piano piano lei ha riscoperto la sua capacità di resilienza, riuscendo a uscirne attraverso una serie di strategie e di supporti".

Un altro capitolo si intitola **'Un'iniezione non basta'** ed entra nel tema dei nuovi super farmaci anti diabete e obesità. Farmaci "soggetti a prescrizione in Italia secondo regole più rigide che in America" e "temerei più lassità". Da una parte, osserva Padrone, "chiaramente l'utilizzo del farmaco può essere utilissimo" nei casi corretti, "perché c'è un riscontro molto forte in soggetti che oggettivamente hanno uno stato di salute che li mette in pericolo nell'immediato". Ma diversi esperti segnalano anche il fenomeno dell'uso improprio degli agonisti Glp-1 e di un pericoloso fai-da-te, "anche per perdere i 3 kg in più dell'estate". Il punto, però, ragiona Padrone, è che, "persi quei tre chili, quello che succede dopo è difficile da tenere sotto controllo". Questi sono medicinali "relativamente nuovi su cui dobbiamo ancora capire effettivamente diversi aspetti e il problema, nel cronico, può essere la gestione di effetti collaterali, ma anche di una sicurezza che rischia di accompagnare chi utilizza il medicinale e che può portare a dire: 'Ok, mangio e faccio ciò che voglio, tanto comunque dimagrisco'. Questo non sarebbe educativo sul lungo periodo e può portare a sviluppare una serie di problematiche, come deficienze di micro e macronutrienti e perdite di massa muscolare importanti".

Nel momento in cui poi il farmaco viene sospeso, "il corpo necessariamente vuole tornare allo stadio in cui si trovava prima. Ai miei pazienti dico sempre: è come se a un certo punto ti devi risvegliare da un torpore e la fame tornasse con gli interessi. Nel libro parlo proprio di un caso in cui c'è stato un 'rebound', un forte ritorno al peso precedente in pochissimo tempo. Il che porta con sé anche emotivamente una serie di problematiche, perché comunque il farmaco ha un costo, è impegnativo, e se non si presta attenzione sia dal punto di vista nutrizionale che dal punto di vista dell'allenamento, può comportare un problema. Quindi il supporto medico deve esserci in modo continuativo. La ragazza protagonista di questa storia ha avuto in passato grosse problematiche con il cibo e viene anche da una famiglia in cui ci sono stati vari disturbi alimentari. Lei aveva intrapreso un percorso nutrizionale con ottimi risultati, poi ha deciso di proseguire anche con il farmaco, ma non curando tutto l'aspetto psicologico, lasciando un pochino al caso ciò che è venuto dopo. L'effetto è stato una forte demotivazione. Ci abbiamo

lavorato e sta ancora combattendo, però sicuramente ha guadagnato consapevolezza rispetto al proprio corpo e a come risponde".

"E' proprio l'incapacità di comprendere perché determinate dinamiche avvengono che va affrontata - conclude Padrone - Succede spesso anche nei disturbi alimentari. Le domande più frequenti sono: 'Ma perché reagisco così? Perché penso al cibo tutta la notte? Perché il mio cervello lavora contro di me?'". I messaggi in definitiva "sono tanti. Sicuramente **il primo punto è chiedere aiuto**, quando si fronteggia un problema alimentare non sottovalutarlo, perché poi le sfere implicate sono tantissime, dalla mente al corpo. Ma caso per caso si tirano le somme in modo diverso". Un paziente "va seguito veramente a 360 gradi, senza lasciarlo abbandonato a se stesso e alla ricerca del peso giusto". E proprio per questo, come si legge nella presentazione del libro, "nessun algoritmo può sostituire l'empatia. Se la nutrizione fosse un mero calcolo matematico, basterebbe un software o un'Ia. Ma la cura richiede un'alleanza terapeutica, ascolto e rispetto dei tempi individuali. Senza un incontro umano, la trasformazione non può essere duratura. La relazione e **l'ascolto** sono al centro della terapia".