

Giulia, storia di un cambiamento (alimentare) positivo

Ciao sono Giulia, una studentessa di 21 anni. Ho iniziato questo **percorso alimentare** con la dottoressa Emanuela Ferrari più di un anno fa; parlo di "percorso" perché se all'inizio ho chiesto un appuntamento per avere sostanzialmente una **dieta** accurata scritta da seguire giorno dopo giorno, molto presto mi sono resa conto che ciò che stava cambiando, oltre ovviamente alla mia forma fisica, era soprattutto la mia mentalità e **il mio rapporto con il cibo**.

La cosa più importate che ho capito è che anche se spesso si ha della "dieta" un'accezione negativa, in realtà si tratta di abbracciare un vero e proprio **stile alimentare**, un gesto che si fa per la propria **salute**.

Vi racconto la mia esperienza

Non sono **mai stata in sovrappeso**, ma avevo un'alimentazione scorretta e **mangiavo solo cibi** (e sempre gli stessi!) **che adesso non definisco neanche più tali** (ad esempio spinacine, bastoncini surgelati ...), mentre il pesce, il pollo, le verdure, i legumi (e potrei continuare all'infinito) erano cose che mangiavo davvero raramente, alcune persino mai.

Tant'è che all'inizio, non è stato affatto facile per l'intestino abituarsi, ma ora non possono mancare nella mia alimentazione quotidiana.

Così come la **colazione**: in 19 anni non avevo quasi mai fatto colazione, giusto qualche "*ciotolona*" di latte e cereali industriali o merendine due volte all'anno massimo, perché il mio stomaco la mattina non ce la faceva e si rifiutava categoricamente di farmi fare colazione e quindi cominciavo la mia giornata a scuola sempre a digiuno, dalle 8 della sera prima all'ora di pranzo il giorno dopo.

Giorno dopo giorno, la colazione è diventata la mia nuova "dipendenza" dandomi le **energie necessarie** per affrontare al meglio la mia giornata e, senza neanche rendermene conto, **con la giusta alimentazione il mio rendimento è aumentato** e riesco a fare sempre più cose: prima ero sempre fiacca e arrivavo a fine giornata distrutta, adesso invece mi rendo conto che nonostante la mia giornata tipica diventi di anno in anno più carica e impegnativa, riesco a fare molte più cose e mi sento molto bene, **più energica, concentrata, creativa e ho voglia di fare sempre di più**.

Un'altra cosa positiva che mi è successa è la **perdita totale di dipendenza da qualsiasi cibo**. Come dicevo prima, è cambiato proprio il mio rapporto con esso: **prima non ero mai sazia** e andavo sempre a **cercare dolci, biscotti, merendine, pizza**, alimenti che mangiavo quasi tutti i giorni e **ai quali pensavo non avrei mai potuto rinunciare**.

Con il tempo invece e **i primi "no" imposti a me stessa** con non poco

sacrificio, ho cominciato a distaccarmi da tutto questo e dalla mentalità con cui ero sempre cresciuta, a prendere le mie decisioni, a mangiare altro anche se tutta la famiglia a tavola mangiava cose che non reputavo più salutari oppure se all'università qualcuno mi prendeva in giro per le mie mandorle come merenda al posto del trancio oleoso di pizza.

Mi sono state dette anche cose pesanti, come “anoressica”, “fanatica” e ho ricevuto molti sguardi di disapprovazione, come se fossi strana per come mangiavo, ma non ho mollato e posso dire di essere strafelice di non averlo fatto, perché **io ho trovato il mio equilibrio** e ho scoperto un **bellissimo rapporto con il cibo** e mi sono anche riscoperta io, una persona molto disciplinata ma anche molto flessibile mentalmente, che quando ci vuole e si sta in compagnia ci sta tutto il pasto libero fuori con gli amici, senza dover rifiutare una cena con il fidanzato o sentirmi in colpa per un pranzo con i parenti.

E con il tempo ho preso sempre più fiducia in me stessa e ora mi sento sicura delle mie scelte, e tutto ciò è diventato automatico e anche divertente! Una delle cose più belle è che **la dottoressa ti accompagna passo dopo passo con attenzione e interesse**, sempre con tanti **consigli** e **ricette nuove**, stimolando sempre la voglia di continuare il percorso, e arriva il momento in cui dai primi tempi in cui segui tutti i giorni passo passo la dieta, ti ritrovi a saper scegliere da sola integrando e variando sempre l'alimentazione.

Scegliere un'**alimentazione sana ed equilibrata** è una scelta che si fa per sé stessi, per la propria salute e anche per la propria indipendenza: arriviamo a conoscere meglio il nostro corpo, cosa gli piace e cosa no, a scoprire nuovi cibi variando sempre la propria dieta (e se vogliamo anche questa è una forma di apertura mentale).

Qualche consiglio

Quello che consiglio in primis è di **essere convinti di iniziare e impegnarsi seriamente** in questo percorso, aiutati sempre dai consigli e dalla disponibilità sempre presenti della dottoressa. Armatevi di costanza, dedizione in quello che fate (anche pesare la pasta!) e vi assicuro che i risultati saranno sempre più evidenti e **sarete soddisfatti di voi stessi**, delle vostre scelte, sia della forma fisica sia di quello che sarà diventato il vostro vero e proprio stile di vita.

È stata e continua ad essere davvero una bella esperienza e la consiglio vivamente a tutti.

E come ultimo consiglio: non scordatevi di bere tanto!