

# RINALDO CECCARDI

## IL DIETOLOGO DEI VIP

a cura di Agostino Talani

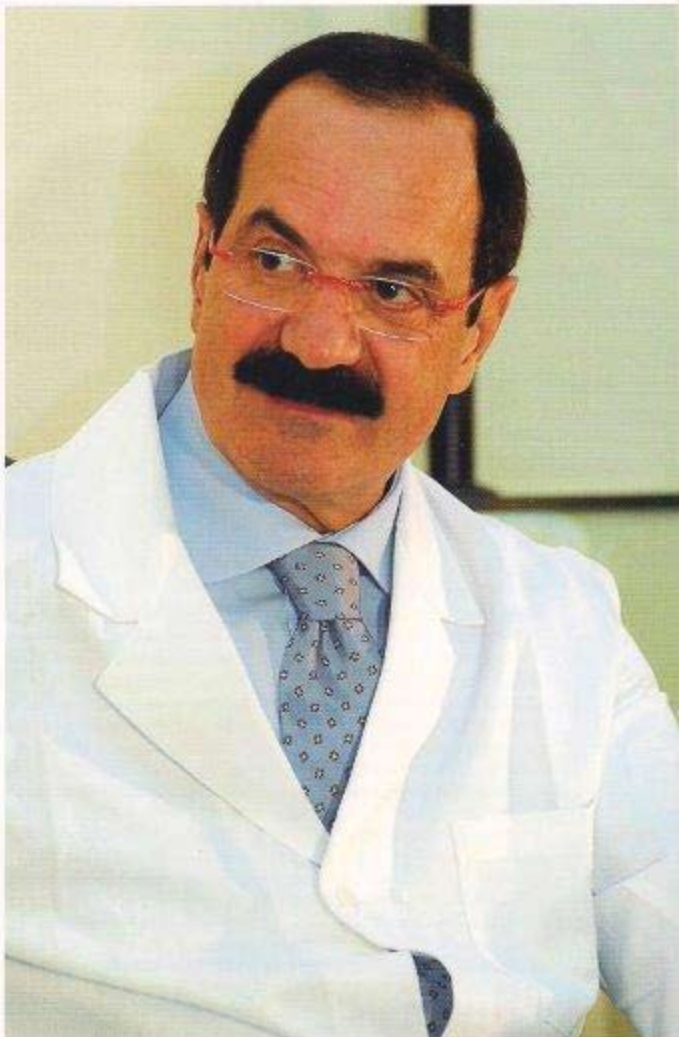
**S**oprattutto in prossimità della temutissima 'prova costume' sono in molti a correre ai ripari, cercando di vincere la lotta contro la bilancia, interpellando medici e dietologi alla disperata ricerca di soluzioni rapide ed efficaci.

Il dottor **Rinaldo Ceccardi**, dietologo di fama, vero 'guru' per star nostrane e vip, ci stupisce svelandoci il segreto di Pulcinella:

"La gente pensa che con la dieta si risolvano tutti i problemi legati al sovrappeso, ma in effetti non è proprio così. Una dieta appropriata è sicuramente importante, ma soprattutto si deve recuperare un buon equilibrio psicologico e un po' di sana attività fisica".

Esperto in alimentazione al Centro Studi e Prevenzione per la Terapia dell'Obesità di Milano, ambulatori in varie città italiane e persino all'estero, il dottor Ceccardi ha origini garfagnine, di Siliano per la precisione.

"La primavera rimette in moto il fisico dopo un periodo invernale quasi sempre molto sedentario in cui magari si è ecceduto con dolci ricchi di calorie - ci dice durante il nostro incontro - ma ci sono tantissimi posti e molli modi di fare attività fisica, anche durante l'inverno, quando anche una semplice passeggiata può servire a riappropriarsi della propria fisicità, cogliendo l'occasione delle feste anche per dedicare un po' di tempo alla cura della nostra persona e del nostro fisico. Lo sport non deve però essere un nuovo stress, una nuova costrizione, bisogna recuperare l'aspetto ludico, divertente, dell'attività fisica. In una parola deve diventare un



piacere a cui non riusciamo a rinunciare."

Il dottor Ceccardi infatti ha un approccio medico complessivo, che non bada solo alla dieta o all'alimentazione, ma allo stile di vita dei suoi pazienti. "L'uomo è stato concepito, è nato e ha vissuto per milioni di anni come un essere in movimento, meccanismo essenziale che garantisce il mantenimento di un buono stato di salute, senza il quale si altera il nostro stato psicofisico - prosegue il dot-

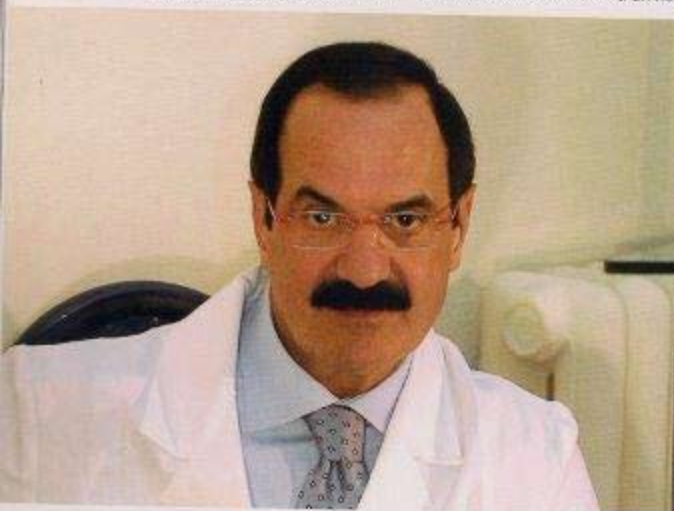
tor Ceccardi - ha dotato di 24 metri di intestino, proprio per estrarre da copiose quantità di alimenti, ricchissimi in scorie, pochi principi nutritivi. Oggi, lo costringiamo a lavorare al contrario, con cibi super raffinati, interamente assorbiti nel primo tratto intestinale e questo, inevitabilmente, causa fastidiosi problemi di colite, gonfiore, stipsi."

"La cultura che ancora oggi purtroppo persiste è stata dettata dalla fame che ci ha attanagliato per millenni. Cento anni fa un mio

prime cause di morte nasca a tavola: cardiopatie, diabete, ipertensione, tumori...

Nei paesi industrializzati un bambino non ha nessuna possibilità di essere sottanutrito, basti pensare che il 38% dei bambini è sovrappeso e ha addirittura un'aspettativa di vita di 5/6 anni inferiore a quella di un suo coetaneo normopeso.

Questa costante attenzione morbosa all'alimentazione è il vero problema di oggi: è necessario



#### Dott. RINALDO CECCARDI

Laureato in *Medicina Chirurgia* a Milano con 110/110 e lode, specializzato in *Urologia* con 70/70 e lode, assistente universitario a 26 anni presso l' *H S. Raffaele* di Milano. Da 20 anni si è dedicato alle diete come Segretario generale del Centro Studi per la *Prevenzione e Terapia dell'Obesità* di Milano. Ora anche nel Centro Medico *Valmaira* in via *Valmaira 12b* a *Castelnuovo Garfagnana*.

tor Ceccardi - . Molto spesso alcuni nuovi pazienti si lamentano di non riuscire a dimagrire pur mangiando poco. Ora, è senz'altro necessaria una precisazione importante che riguarda questo "poco": un menù che contempla primo, secondo, contorno, frutta e dolce dovrebbe in realtà rappresentare un'eccezione, mentre invece è un imprinting con cui siamo stati cresciuti ed educati".

"Credo che mio nonno, nato e vissuto a Sillano, non abbia mai fatto in vita sua un pasto del genere se non quando si è sposato... Per di più, l'alimentazione di una volta era praticamente priva di cibi raffinati, mentre quella odierna ne è ricchissima. Non a caso la natura

prozio che era medico si preoccupava se vedeva una persona eccessivamente magra, perché con la denutrizione, veniva fortemente indebolito il sistema immunitario e da lì, ogni patologia poteva essere fatale; pensiamo alle vittime, solo 50 anni fa, della TBC o oggi, per lo stesso motivo, tutte le endemie africane. Tutto ciò ha fatto sì che oggi, nell'epoca degli eccessi alimentari, ci siano ancora mamme o nonne che rimproverano i figli come oche per il *fois gras*: un cuochialo per la mamma, un cuochialo per il papà... Creando così un sicuro danno per la salute futura dei loro figli.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità indica come oggi una delle

dunque tornare ad una naturalità, ad un modo spontaneo e normale di alimentarsi.

Torniamo all'esempio di prima: se un bambino non subisce condizionamenti psicologici mangerà finché sarà sazio, ma se a un bambino si dirà di mangiare per far piacere ai genitori si innescherà un meccanismo che altera i sistemi nutrizionali, per cui mangerà o non mangerà per fare piacere o dispetto: questo implica che il suo sistema nutrizionale sarà sconvolto da un fattore esterno, psicologico ed emotivo, che non ha niente a che vedere con la fisiologia dell'alimentazione e il naturale alternarsi di fame e sazietà".

"Allo stesso modo, soprattutto nel



campo della moda e della bellezza, ho purtroppo spesso a che fare con modelle, bellissime e affissime, ma assolutamente sottopeso. Uno status symbol innaturale. Queste donne si sottopongono a diete impossibili e spesso prima delle sfilate assumono purganti o diuretici che alla lunga hanno effetti disastrosi sull'organismo. Ricordo una famosissima top model che fu spinta da me dal suo agente, per convincerla a una dieta più equilibrata; aveva tolto dal-

per un congruo periodo di tempo, lo stomaco recupera un volume adeguato, regolarizzando questi impulsi e queste sensazioni su parametri corretti."

"La dieta si compone necessariamente di una serie di privazioni che non dovrebbero però mai intaccare né la varietà né il gusto, ma solo ridurre le porzioni e prediligere alimenti più sani, meno ricchi di grassi idrogenati e zuccheri. La dieta deve essere semplice da seguire e al di là

colocici che hanno generato squilibri alimentari e vi assicuro sono una cospicua parte delle cause di obesità che incontro nei miei pazienti.

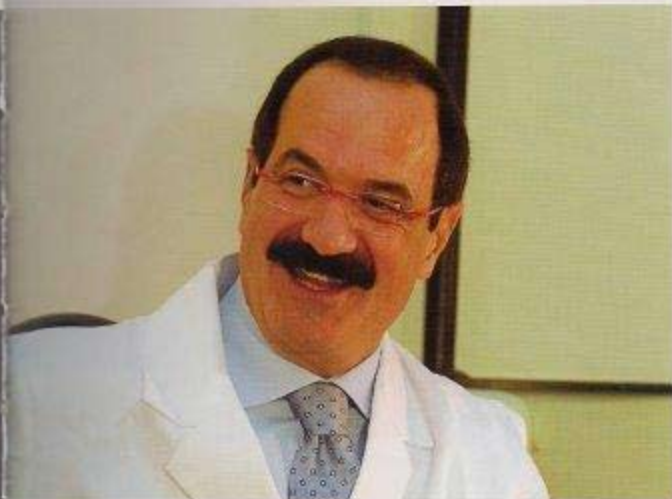
Più ansia, più fame, poi si ingrassa, non ci si piacia più, ci si deprime, via ancora con più fame, in un circuito perverso da cui non si riesce a uscire.

La dieta non è la sola soluzione, altrimenti sarebbe sufficiente seguire una delle tante diete che si trovano sui giornali, provarne una dopo l'altra fino al raggiungimento di un pseudo-risultato soddisfacente per poi riprendere peso e... ricominciare di nuovo.

"Purtroppo il modello di donna imposto dalla moda è quanto di più irrealista esista nella vita di tutti i giorni: taglie 38 dalle fattezze androgine che hanno ben poco di femminile. Ma questo è il modello cui molte donne sentono di doversi parametrare, e proprio a causa di questo fanno del peso un'ossessione, dell'estetica un imperativo, della bellezza una necessità. Ecco allora le diete, i lifting, la liposuzione, per raggiungere quei modelli che però non rispecchiano per niente il nostro stile reale di vita, le esigenze quotidiane del nostro fisico."

Per un dietologo di fama come lui sarebbe facile liquidare i suoi pazienti con qualche risoluta dieta taglia-calorie, ma il dottor Ceccardi sa bene che il benessere e la salute non accettano facili compromessi: "Nutrirsi di cibi semplici, poco elaborati e unire ad una dieta sana e varia la giusta attività fisica, adatta all'età e allo stile di vita, ma soprattutto ritornare a piacersi, ritrovare con il nuovo equilibrio psico-fisico raggiunto la piacevolezza della vita; questo, più di qualsiasi dieta, è il vero segreto di salute e longevità".

Con quest'ultimo consiglio il dottor Ceccardi ci congeda: ad attendere ci sono pazienti di ogni età, che il dottore saprà pazientemente ri-educare ad uno stile di vita corretto.



la sua alimentazione tutti i grassi con conseguenti grossi problemi ormonali, tra cui la scomparsa del ciclo mestruale.

Il tipo di terapia da portare avanti per un corretto dimagrimento è anzitutto psicologica, prima ancora che alimentare. La fase più difficile non riguarda il perdere peso, ma il non acquisirlo di nuovo, successivamente. Dimagrire non è allenarsi per i 100 metri piani, ma apprendere la resistenza e la costanza della maratona: è sulle lunghe distanze che si vedono i risultati. Ad esempio lo stomaco ha pareti elastiche che inviano, con una latenza di mezz'ora circa, un segnale di sazietà al cervello: con una dieta appropriata, eseguita

del riscontro immediato dovrebbe educare in modo consapevole a riappropriarsi della piacevolezza e dell'orgoglio del proprio corpo, il giusto compenso per le privazioni imposte da un regime alimentare controllato.

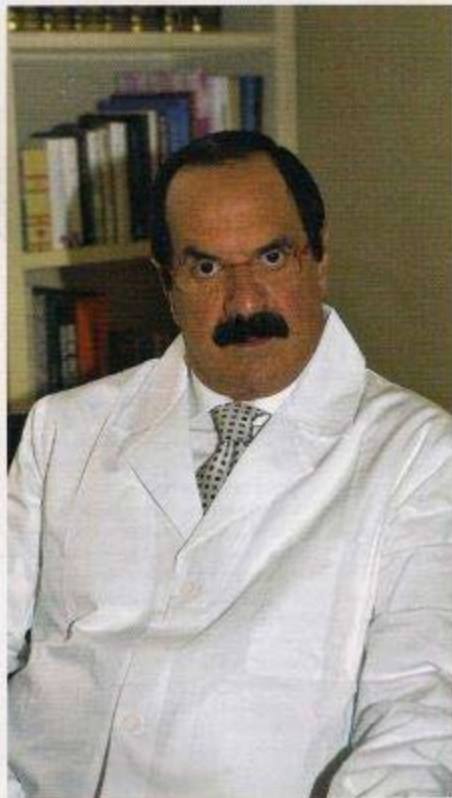
Il dietologo, a mio avviso, dovrebbe tornare a fare ciò che ha sempre fatto il medico di famiglia, ovvero un'anamnesi precisa, una diagnosi soggetta per soggetto, capire cioè il reale motivo per cui quel paziente ingrassa, per poi proporre una terapia adeguata alla diagnosi stessa. A tal proposito propongo sempre ai miei pazienti alcuni test psicologici preliminari alla definizione della dieta, per capire se ci sono motivi psi-

# LA PSICOLOGIA DEL COMPORAMENTO ALIMENTARE

## SECONDO IL DOTTORE RINALDO CECCARDI

*Al dottor Rinaldo Ceccardi segretario generale del Centro Studi per la Prevenzione e Terapia dell'Obesità di Milano, le cui terapie hanno reso il peso forma a numerosi Vip abbiamo rivolto alcune domande relative ai meccanismi "corpo e mente" che regolano l'alimentazione.*

la cura di Agostino Talani, foto di Marco Brioschi



Qual è il metodo di approccio con chi manifesta un disagio alimentare?

I pazienti rimangono sorpresi dal fatto che per prima cosa, anziché una ricerca analitica specifica sulla loro alimentazione, viene loro sottoposto un test psicologico. Mi chiedono perché si parli di psiche e non di diete ed è proprio da questo punto che inizia il mio approccio alla patologia. Inizio con lo spiegare che nella stragrande maggioranza dei casi si inizia a mangiare e a diventare anche obesi non per cattive abitudini alimentari ma, soprattutto, per una spinta emotivo-compulsiva che chiede al cibo una gratificazione. Si tratta infatti di un meccanismo molto diffuso nella società

di oggi, che interessa una percentuale di popolazione molto estesa e variegata sia nell'aspetto sociale che anagrafico.

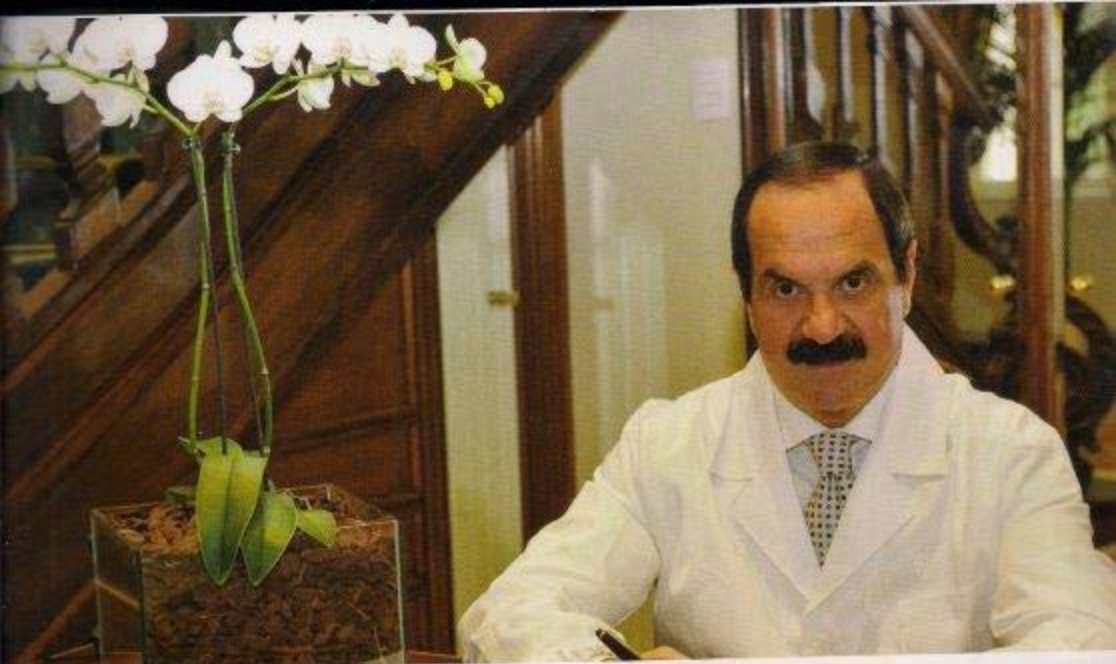
**Lo stress e spinte emotive sono dunque concausa della patologia?**

Quanto più aumenta la competitività nell'ambiente di lavoro o i problemi della vita quotidiana, data anche l'attuale situazione diffusa di crisi, tanto più il soggetto si rinchiusa nella sua nicchia e cerca in qualche modo di consolarsi. Come riuscire, visto che si tratta di un impulso istintivo? Di solito ai miei pazienti dico che le gratificazioni istintive più comuni sono tre: la prima è il sesso, la seconda la carta di credito la terza sicuramente il cibo; l'ultima è sicuramente la più facile.

**Qualche caso clinico?**

Molti riconoscono il problema ma rifiutano le diete, rinviandole a tempi migliori più "tranquilli". Intervenire in modo decisivo per evitare di cadere in un circolo vizioso è il punto di partenza prioritario: immaginiamo una giovane donna che più mangia e più ingrassa, più non si piace e più si deprime e di conseguenza più mangia, entrando così in un circuito vizioso che si autoalimenta e non ha limiti. Un'altra situazione-tipo vede protagonista una signora che non lavora





ed attende solo le attenzioni del marito che rientrando stanco a casa non sempre gli riserva e sentendosi sola e trascurata: la signora si "consolerà" il giorno dopo con la rarta di credito o la Nutella (più probabilmente, la seconda).

#### Qual è il percorso della diagnosi e conseguente terapia?

Si tratta ovviamente di casi campione ma possiamo prendere anche ad esempio la società americana, che vanta purtroppo la maggiore incidenza di popolazione obesa. Il primo motivo è sicuramente l'adozione della dieta ricca di calorie dei paesi anglosassoni (miscela a colazione), adatta per quei climi ma certamente non per quello, ad esempio, della California: la seconda è invece la competitività che contraddistingue quel tipo di società, con le conseguenze che abbiamo prima esposto più stress più ansia... più fame. La mia esperienza trentennale mi conferma ogni giorno che proprio questi sono i problemi maggiori, per i quali mi viene richiesto come medico di formulare una diagnosi e su questa impostare una terapia. Come prima cosa ciò che non posso fare,

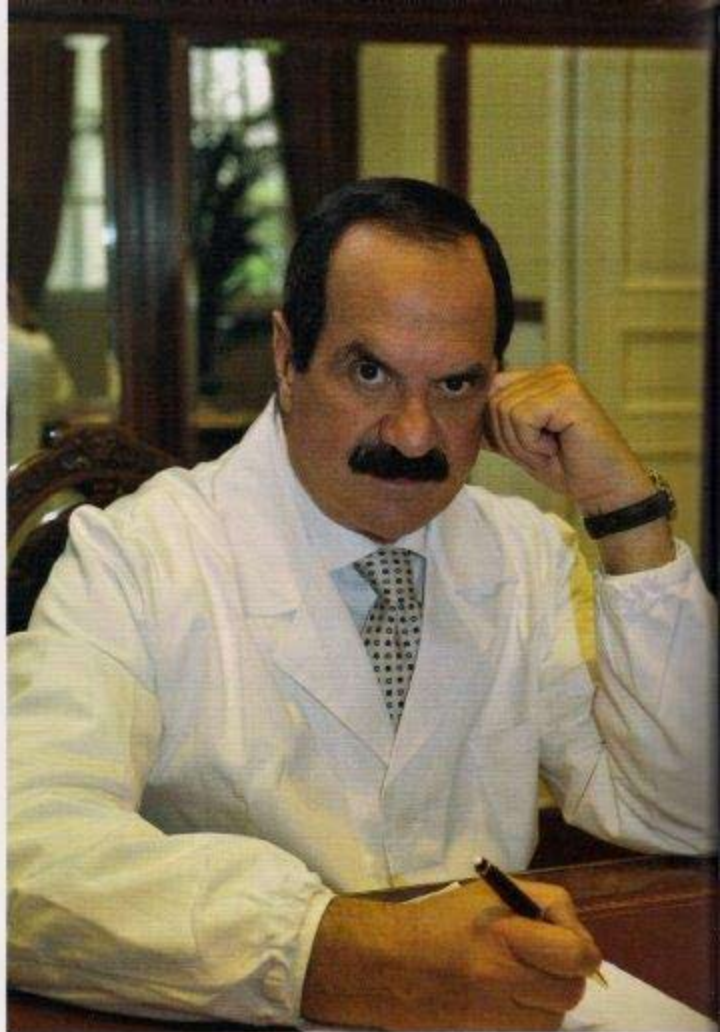
però, è imporre una dieta restrittiva a questi pazienti (magari facendo pesare al grammo gli alimenti che si devono assumere), perché questo non farebbe altro che aumentare lo stress e alimentare il circolo vizioso. A dimostrazione di questo ho fatto alcuni esperimenti con alcuni pazienti che si sono prestati a verificare la veridicità del mio metodo: ho quantificato le calorie che abitualmente assorbivano con i cibi e ho fatto quindi assumere loro le stesse quantità di calorie ma facendo pesare accuratamente gli alimenti che dovevano mangiare... alla fine del periodo di prova solo per il fatto di dover pesare gli alimenti, tutti avevano una fame terribile! Quindi, per concludere, la dieta deve essere più libera possibile e assolutamente prioritario, prendersi cura del soggetto dal punto di vista psicologico, in primis ascoltarlo cercando con lui una soluzione ai problemi che lo affliggono poi magari somministrandogli una terapia con sostanze vegetali e ove fosse necessario con principi farmacologici, per fornirgli un aiuto in un'area clinica che manifesta problemi.

#### Qual è il peso ponderale ideale?

Quando i miei pazienti mi pongono la faticosa domanda - "Che peso devo raggiungere?" - rispondo sempre che lo vedremo insieme con calma. Infatti il paziente apprezzando i primi risultati è soddisfatto, si piace di più e si sacrifica volentieri. Il semplice consiglio che do per modificare anche il suo stile di vita per renderla meno stressante è che inizi a dedicare completamente a sé stesso durante la settimana almeno un pomeriggio - o qualche ora a seconda delle sue possibilità - facendo cose che più gli aggradano, come ad esempio andare in palestra, fare shopping o vedere gli amici. La domanda che mi pongono in seguito è "Ingrasserò di nuovo?"; in questo caso rispondo semplicemente che ora lui è completamente cambiato rispetto a prima, gli stimoli fame-sazieta sono tornati a essere fisiologici. Si ha meno fame e ci si sente sazi prima, inoltre si è riacquistata una corretta alimentazione: si è più magri, ci si piace di più, si è più sicuri di sé, per cui è più facile rimanere magri. Poi è opportuno fare un controllo giornaliero del proprio peso e se quest'ultimo è aumentato di tre/quattro etti basta

fare un giorno di dieta e così via di seguito, periodicamente, in modo che il paziente impari a gestirsi tranquillamente e a convivere serenamente con il proprio corpo. Naturalmente deve esserci un limite, fissato indicativamente ai tre chilogrammi oltre il peso raggiunto. Se questo limite fosse superato sarebbe opportuno che il paziente contattasse di nuovo uno specialista, perché dopo questa soglia il pericolo è dire lo non c'è la faccio...chi se ne frega...e riprendere tutti i chili persi. Mai lasciarsi andare! Una semplice telefonata al dietologo di fiducia dopo i tre chili serve anche per aiutare il paziente a non ripetere gli errori di partenza e per rassicurarlo del fatto che c'è qualcuno che lo può aiutare..

Psiche e corpo sono da sempre profondamente legati ed è impensabile affrontare un problema fisico senza lavorare sulla mente che lo controlla.



Il dottor Ceccardi riceve negli Studi medici Marlia  
Viale Europa 313/V Marlia Lucca  
Tel. 0583 407307  
e negli Studi medici Valmaira  
via Valmaira1 Castelnuovo di Garfagnana  
Tel. 0583 65303.

Studi medici *Ippocrate*  
Via Armi, 30, Loc. Torrite, Lucca  
Tel. 0583 639473