



Si riportano sull'argomento le considerazioni di Raffaele Morelli:

-I bambini quando giocano, si dimenticano di mangiare, perché provano un piacere così grande, che nessun alimento può dare loro. E gli animali selvatici non ingrassano perché seguono l'istinto: quelli domestici, che prendono i vizi dei padroni, diventano obesi.

-Chi è preso dalle cose che fa, non ingrassa. Perché il cervello è soddisfatto e non compensa più le frustrazioni con il cibo.

-Mangiando cerchiamo di donarci amore, come accade agli albori della vita con il latte. Sono le calorie affettive che mancano. Ricorrere al cibo diventa allora una modalità automatica per tamponare l'angoscia.

-Per dimagrire, l'anima ha bisogno soprattutto di desiderare. Il desiderio, in qualunque modo espresso, è il più grande antidoto all'obesità: un nuovo lavoro, nuovi interessi, nuove esperienze.

-Per ritrovare il proprio peso ci vuole il piacere. Quello vero, che nasce dalla passione per la vita, per tutte le manifestazioni dell'esistenza, amori e affetti, lavoro e tempo libero, talenti e creatività. Dimagrire è l'arte di incontrare te stesso, il vero te stesso, non quello soffocato dal cibo.

-Chi ingrassa vive di rimpianti. La mente che rimpiange è una zavorra per l'anima e per il metabolismo. Ancor di più lo è l'eccesso di pensieri. Chi ingrassa pensa troppo.

-Essere naturali significa abbandonarsi alle 'ferite affettive' che ci arrivano e attendere che l'anima spontaneamente formi la cicatrice. Proprio come fa la natura, quando ci tagliamo: il corpo si cura con le piastrine del sangue, l'anima con l'oblio.

-E' inutile ripensare a ciò che è stato: è quello che posso fare che conta. L'immagine della propria autorealizzazione è il miglior tonico per il metabolismo dell'anima. Se sei te stesso, non hai bisogno di compensare con il cibo.

-Chi ingrassa crede di aver poca forza di volontà: si sbaglia ne ha troppa! E' troppo severo con se stesso e così ha perso l'elasticità, la leggerezza dell'anima. Non si lascia più guidare da lei, che si esprime attraverso passioni, desideri, sogni, tentazioni.

-Il cibo è la "consolazione" più facile e a portata di mano. Specialmente oggi che bar e fast food, panetterie e pasticcerie si moltiplicano sui marciapiedi della città. Così è facile cadere nella trappola e concedersi uno sfizio dopo l'altro per placare ansia, noia, frustrazione, mancanza di affetto.....

-Una recente ricerca ha messo in luce che le persone che nella loro vita lasciano spazio al piacere, non solo vivono più a lungo e si ammalano di meno, ma non ingrassano oppure, se lo fanno, ritornano velocemente al loro peso forma se si concentrano nuovamente su ciò che dà loro piacere. Invece le persone che hanno un eccessivo senso del dovere, che si criticano continuamente, non solo rischiano depressione e malattie psicosomatiche, ma ingrassano in maniera considerevole. Insomma, per non ingrassare abbiamo bisogno di due cose: passione e novità

-Chi ingrassa è spesso un perfezionista, si impone di essere un genitore inappuntabile, un lavoratore efficiente, si carica di un sacco di pesi e responsabilità, dimenticando altri desideri che abitano nella sua anima.

-Via via ci convinciamo che è la fatica il vero motore della nostra vita. Ma, al contrario per scoprire i tuoi talenti non devi sforzarti. Solo ciò che sappiamo fare senza fatica è autentico.

Pertanto, per ridurre le quantità degli alimenti, a cominciare da quelli con più calorie, è necessario rimuovere la fame 'nervosa', per eliminare la quale Raffaele Morelli dice che bisogna mettere al centro della nostra vita il proprio Io, evitando di porsi troppi problemi esistenziali, cercando di rimuovere ansia e preoccupazioni eccessive. E' necessario collocare al centro dell'esistenza le piccole grandi soddisfazioni e i piaceri che ci può offrire una vita libera da costrizioni eccessive, da doveri impellenti e dalla solita routine.

Le considerazioni di Raffaele Morelli sono tratte dal testo "Dimagrire senza dieta"