

Le cause dell'aumento del peso corporeo

Scritto da Administrator



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

In realtà dietro tutto ciò nascondiamo la nostra incapacità di godere della vita, di ciò che abbiamo e siamo. E quando il piacere è relegato in un angolo, ne scontiamo la mancanza con le abbuffate. La gratificazione non si può eliminare, è anche una questione 'chimica': quando il livello di benessere diminuisce, il cervello invia l'ordine di compensare. Quando invece siamo soddisfatti, coinvolti, eccitati e felici, capita persino che ci dimentichiamo di mangiare.

Il piacere non deve abbandonare la nostra vita e neppure deve essere messo sullo sfondo della nostra realtà quotidiana. 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 e se lo fanno ritornano velocemente al loro peso forma se si concentrano nuovamente su ciò che dà loro un vero 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.

Il piacere non è soltanto una sensazione del nostro mondo interiore: è molto di più. Ogni volta che entriamo nella dimensione del piacere, il cervello emette sostanze che ci danno appagamento e che modificano la chimica di tutto l'organismo. E' questo che fa dire a un vecchio proverbio che 'Il grasso è amore andato a male'. Il piacere che non abbiamo vissuto, quindi, diventa obesità. E il piacere non significa soltanto eros: vuol dire essere innamorati della vita, essere creativi, avere interessi, ridere, giocare.

Brano tratto dal testo di Raffaele Morelli : ' Dimagrire senza dieta'

Le cause dell'aumento del peso corporeo

Scritto da Administrator
