

Dott.ssa 
Eliana Ornato
dietista _____ nutrizionista

Prima di iniziare:

come lavoreremo insieme

Un piccolo documento da leggere prima della prima visita, per capire come lavoro e che tipo di percorso possiamo costruire insieme.

Dott.ssa Eliana Ornato

Dietista Nutrizionista

Prima di iniziare

Se hai prenotato una prima visita con me, probabilmente c'è qualcosa nella tua alimentazione che vorresti cambiare.

Potresti voler perdere peso, migliorare il tuo stato di salute o la tua composizione corporea, guarire da un disturbo alimentare oppure semplicemente imparare a mangiare in modo più equilibrato.

E potresti aspettarti che, al termine del nostro primo incontro, io ti consegna una dieta da seguire.

È importante che tu sappia, prima di iniziare, che nella maggior parte dei casi non è così che lavoro.

Non sempre una dieta è la risposta migliore

Esistono situazioni nelle quali una dieta o uno schema alimentare strutturato sono utili o necessari e, quando lo ritengo opportuno, fanno parte anche del mio lavoro.

Ma molto spesso il problema non è sapere cosa mangiare.

Molte persone che arrivano nel mio studio conoscono già tante regole sull'alimentazione. Sanno quali alimenti vengono considerati “sani”, quali dovrebbero mangiare più spesso, quali limitare. A volte hanno già seguito numerose diete e sanno perfettamente cosa dovrebbero fare.

Eppure continuano a fare fatica.

Perché conoscere le regole non significa necessariamente riuscire ad applicarle nella propria vita.

E soprattutto perché mangiare non è soltanto una questione di nutrienti, calorie o grammature.

Mangiare è molto più di una lista di regole

Entrano in gioco la fame e la sazietà, le abitudini, l'organizzazione delle giornate, il piacere, le emozioni, il rapporto con il proprio corpo, il contesto familiare e sociale e la storia che ciascuno di noi ha costruito nel tempo con il cibo.

Per questo, in molti casi, consegnare semplicemente un altro schema alimentare rischierebbe di aggiungere nuove regole senza lavorare sulle difficoltà che rendono complicato seguirle.

Il mio lavoro è educare, non semplicemente dirti cosa mangiare

Il mio approccio si basa prevalentemente sull'educazione alimentare e sulla riabilitazione nutrizionale.

Questo significa che lavoreremo insieme attraverso un percorso di incontri.

Durante il percorso potremo occuparci, a seconda delle tue necessità, di:

- riconoscere e comprendere meglio fame, sazietà e desiderio di mangiare;
- costruire pasti equilibrati senza dover necessariamente pesare e controllare ogni alimento;
- imparare a gestire pasti fuori casa, occasioni sociali e giornate diverse dalla routine;
- comprendere il ruolo dei diversi alimenti e imparare a scegliere con maggiore autonomia;
- lavorare sulla rigidità alimentare e sulla logica del “tutto o niente”;
- riconoscere eventuali automatismi o situazioni in cui utilizziamo il cibo per rispondere a bisogni diversi dalla fame;
- organizzare concretamente l'alimentazione all'interno della tua vita reale;
- costruire abitudini sostenibili nel tempo.

Non affronteremo necessariamente tutti questi aspetti: il percorso viene costruito sulla persona, sulle sue esigenze e sugli obiettivi individuati insieme.

L'obiettivo è renderti sempre più autonomo

Il mio intento è aiutarti ad acquisire strumenti che possano rimanerti anche quando non avrai più bisogno di me.

Per questo uno degli obiettivi più importanti del nostro percorso sarà aiutarti a diventare, gradualmente, “il nutrizionista di te stesso”.

Significa imparare a conoscere meglio il tuo corpo, comprendere i tuoi bisogni, fare scelte alimentari consapevoli e sapere come comportarti anche quando la situazione cambia.

Perché la vita non segue uno schema alimentare.

Ci sono vacanze, cene fuori, settimane più impegnative, giornate in cui abbiamo più fame e altre in cui ne abbiamo meno. Ci sono periodi in cui riusciamo a cucinare e altri in cui dobbiamo arrangiarci.

Un'alimentazione davvero sostenibile deve poter funzionare anche dentro tutto questo.

Quindi non riceverò mai una dieta?

Non necessariamente.

Non sono contraria alle diete né agli schemi alimentari.

Quando la situazione clinica, nutrizionale o personale lo richiede, possiamo utilizzare indicazioni più strutturate, esempi di pasti, porzioni o veri e propri schemi alimentari.

La differenza è che la dieta non rappresenta automaticamente il punto di partenza né necessariamente il centro del percorso.

Decideremo insieme quali strumenti utilizzare sulla base della valutazione effettuata durante la prima visita.

La prima visita è l'inizio del percorso

La prima visita serve innanzitutto a conoscerti.

Ricostruiremo la tua storia alimentare, clinica e ponderale. Parleremo delle tue abitudini, delle difficoltà che incontri, delle esperienze precedenti con le diete, del rapporto con il cibo e degli obiettivi che ti hanno portato a chiedere il mio aiuto.

Un percorso, non una singola visita

Da questa valutazione stabiliremo su cosa è più utile lavorare e quale percorso può essere più adatto a te.

Per questo il mio lavoro, nella maggior parte dei casi, non si esaurisce in una singola visita.

Gli incontri successivi non sono semplicemente dei “controlli” per verificare se hai eseguito correttamente ciò che ti è stato prescritto.

Sono parte integrante del percorso: servono per acquisire nuove competenze, sperimentarle nella vita quotidiana, capire cosa funziona e cosa no, affrontare le difficoltà incontrate e costruire gradualmente maggiore autonomia.

E se il mio obiettivo è perdere peso?

Se uno dei motivi per cui hai deciso di rivolgerti a me è la perdita di peso, c'è un'altra cosa importante che vorrei sapessi prima di iniziare.

Il nostro obiettivo non sarà perdere più peso possibile nel minor tempo possibile.

È comprensibile desiderare di vedere rapidamente dei risultati, soprattutto quando si arriva da una storia di insoddisfazione per il proprio corpo o dopo numerosi tentativi di dimagrimento.

Ma la rapidità con cui scende il numero sulla bilancia non è necessariamente il modo migliore per valutare il successo di un percorso nutrizionale.

Una perdita di peso importante ottenuta in poche settimane può sembrare un grande risultato. Ma se per raggiungerla hai dovuto seguire regole che non riesci a mantenere, avere costantemente fame, rinunciare alla vita sociale, controllare continuamente ciò che mangi o vivere con la paura di “sgarrare”, quel risultato difficilmente potrà accompagnarti nel lungo periodo.

Costruire un cambiamento che rimanga

Per questo, lavoreremo soprattutto su ciò che può permetterti di costruire un cambiamento che abbia la possibilità di rimanere nel tempo.

Potrebbe significare imparare a riconoscere meglio fame e sazietà, modificare alcune abitudini, organizzare diversamente i pasti, mangiare con maggiore consapevolezza, ridurre la rigidità e il controllo oppure imparare a gestire con più serenità quelle situazioni che fino a quel momento ti hanno fatto sentire “fuori strada”.

E tutto questo richiede tempo.

Durante il percorso, quindi, potrebbero esserci periodi in cui il peso diminuisce, altri in cui rimane stabile e momenti in cui i cambiamenti più importanti non saranno visibili sulla bilancia.

Potresti accorgerti, per esempio, di riuscire finalmente a fermarti quando sei sazi, di non arrivare più affamata alla sera, di riuscire a mangiare fuori senza pensare di aver “rovinato tutto”, di non aver bisogno di ricominciare ogni lunedì o di riuscire a prenderti cura della tua alimentazione anche durante una settimana difficile.

Questi non sono risultati secondari.

Sono parte del risultato.

Il vero successo di un percorso, per me, non si misura da quanti chili sei riuscita a perdere in un mese.

Si misura da quanto ciò che stai costruendo può continuare a esistere nella tua vita anche tra un anno, cinque anni o quando non ci vedremo più.

Per questo non ti prometterò risultati rapidi e non stabiliremo il valore del percorso sulla velocità con cui cambia il tuo peso.

Cercheremo invece di costruire, un passo alla volta, un modo di mangiare che sia compatibile con la tua salute, con i tuoi bisogni e soprattutto con la tua vita reale.

Prima di prenotare, chiediti se è ciò che stai cercando

Il mio approccio potrebbe essere adatto a te se cerchi un percorso che ti aiuti a comprendere e modificare il tuo modo di mangiare, invece di ricevere semplicemente delle regole da seguire.

Se invece il tuo unico obiettivo è ricevere una dieta con grammature precise da seguire autonomamente, è importante sapere che potrei non essere la professionista più adatta alle tue aspettative.

Non perché ci sia qualcosa di sbagliato nel desiderare uno schema alimentare, ma perché credo sia importante che il metodo del professionista e ciò che la persona sta cercando siano compatibili.

Se sei arrivata fin qui...

Spero che questo documento ti abbia aiutato a comprendere meglio come lavoro e che tipo di percorso possiamo costruire insieme.

Se, leggendo queste pagine, ti sei resa conto che desideri un approccio diverso - per esempio un percorso maggiormente incentrato sulla prescrizione di una dieta o sulla ricerca di una perdita di peso rapida - va benissimo così.

Professionisti diversi possono avere metodi di lavoro diversi e credo sia importante scegliere quello che sentiamo più vicino alle nostre esigenze e alle nostre aspettative.

Se dopo aver letto questo documento senti che il mio approccio non è ciò che stai cercando, puoi cancellare la visita fino a due giorni prima della data concordata.

Se invece ti ritrovi in quello che hai letto, non devi fare altro.

Ci vedremo presto in studio per cominciare insieme.

Non con l'aspettativa di fare tutto perfettamente fin dal primo giorno, ma con l'obiettivo di costruire, un incontro alla volta, qualcosa che possa davvero appartenerti.



A presto.

Dott.ssa Eliana Ornato - Dietista Nutrizionista