

Meno chili e più consapevolezza incontro con Mirko Colombo

L'alimentazione coinvolge anche il nostro lato emotivo e mentale. La miglior strategia per perdere peso è dunque quella che considera questi aspetti migliorando la qualità di vita nel suo insieme.

Cindy Fogliani

Secondo Mirko Colombo, nutrizionista ed Health Coach, perdere peso è facile ma non è detto che sia salutare: uno dei rischi di regimi drastici o fai da te, infatti, è l'incapacità di mantenerli nel lungo periodo, cadendo nel classico effetto yo-yo in cui, dopo un periodo di dimagrimento ci si ritrova più sovrappeso di prima. Ma non è l'unico problema, ad esempio quando la perdita di peso riguarda sia la massa grassa sia quella muscolare – come può spesso succedere con diete non calibrate su misura – si incorre in un rallentamento del metabolismo basale: «i muscoli sono utili per la forma fisica ma non solo, consumando energia mantengono il metabolismo attivo».

Per questa ragione Mirko, che opera a Lugano, Zurigo, Poschiavo e nella sede centrale di Pontresina, parla di dimagrimento sano.

«Sono stato il primo a portare in Svizzera la figura dell'Health Coach tanto diffusa negli Stati Uniti e mi sono specializzato in dimagrimento sano.

Da ormai venti anni aiuto le persone che non riescono a perdere peso a migliorare lo stile di vita e le abitudini alimentari. La mia esperienza mi porta, dunque, a dire che chiunque può raggiungere il suo peso ideale applicandosi con costanza e senza sottoporsi a privazioni eccessive: mangiare in modo corretto non vuol dire privarsi del cibo, anzi! Privarsi dei piccoli piaceri provoca frustrazione e stress, che sono le cause principali dell'abbandono delle diete. Quando incontro i miei pazienti, insegno loro a mangiare meglio, a fare i giusti abbinamenti alimentari, a scegliere materie prime di qualità e ridurre i prodotti dannosi per la salute».

"I fattori da valutare sono tanti, ed è importante farlo per migliorare la salute ancor prima di pensare a diminuire di peso"

Dunque nei suoi programmi alimentari c'è spazio per qualsiasi alimento?

«In linea di massima sì anche se, naturalmente, vanno mantenuti misura ed equilibrio. Diciamo che, dopo un paio di settimane in cui spesso è necessario applicare alcuni principi rigidamente, è possibile ampliare la paletta degli alimenti secondo i propri gusti ed inclinazioni, introducendo, per esempio, anche cioccolato, pizza, pasta o vino, per citare le richieste con cui mi confronto più spesso. Se dovessi dire quali tipi di alimenti sconsiglio vivamente direi quelli che contengono grassi idrogenati, come alcuni fritti, dolci, brioche o cornetti perché vanno ad aumentare l'infiammazione sistemica. Ma anche qui non abbiamo un divieto assoluto, se si parla di qualche volta al mese gran danno non si fa».

Prima di prescrivere un programma il vostro studio effettua numerose analisi come quella della composizione corporea e del grasso viscerale, della cellulite tramite termografia a contatto, il monitoraggio dello stress, il check-up ematico e l'analisi fotospettrometrica dei minerali, delle vitamine e dei metalli tossici atti a valutare lo stato di salute globale della persona: ma cosa può bloccare il dimagrimento? «Condizioni fisiche spesso non diagnosticate quali disturbi del metabolismo con rallentamento dell'attività della tiroide; oppure l'insulino resistenza, una condizione che precede il diabete, in cui il pancreas produce elevati livelli di insulina rendendo difficile il dimagrimento. Ma ci sono



Mirko Colombo sa bene che un importante passo verso una sana alimentazione consiste nel saper scegliere con cura ciò che si mette nel cestino della spesa.

altri fattori che influiscono sull'accumulo di grassi quali lo scarso esercizio fisico quotidiano – non è necessario diventare sportivi, basta camminare un po' di più – lo stress cronico e scarso sonno profondo, due elementi che possono disturbare i processi di dimagrimento. I fattori da valutare sono veramente tanti ma è importante farlo per intervenire nel miglioramento della qualità della vita e della salute in generale, ancor prima di pensare a un dimagrimento. Per perdere peso non esistono rimedi miracolosi e panacee: servono tempo, determinazione e costanza. Il nemico numero uno con cui «combattere» non è il corpo, ma la mente. È anche importante essere «felici» (avere una buona produzione di serotonina) perché spesso si tende a compensare mancanze e frustrazioni con il cibo. Ciò che proponiamo ha dunque l'obiettivo di migliorare non solo il regime alimentare, ma anche il modo di vivere e pensare».

Tra i vari esami effettuati vi è anche quello del microbiota. È vero che alcuni batteri fanno ingrassare più di altri? «Sì, alcuni squilibri del microbiota portano ad ingrassare maggiormente con l'assunzione di certi carboidrati. L'analisi del microbiota è uno strumento molto interessante che va ben al di là di questo, permettendoci di conoscere lo stato di salute intestinale e di indagare disturbi intestinali non chiariti con esami classici quali la gastroscopia o colonscopia prevenendo, così, una serie di patologie anche severe».

Infine chiediamo a Mirko se è comunque possibile essere in sovrappeso, sani e felici.

«(ride). Certo, credo sia possibile, soprattutto con un sovrappeso moderato e da giovani, diciamo prima dei quarant'anni. In seguito, le conseguenze dei chili di troppo si fanno sentire vuoi sulle articolazioni, vuoi sull'affaticamento oppure disturbando il sonno, per esempio provocando apnea notturna. Con il sovrappeso aumenta anche il rischio di incorrere in ipertensione, dislipidemie ed eventi cardiovascolari. Con i nostri programmi, inoltre, puntiamo sempre al benessere della persona agendo in ottica preventiva: una corretta alimentazione migliora lo stato di salute e rallenta il fisiologico processo di invecchiamento.

I pazienti che completano il percorso si sentono persone completamente nuove, acquisiscono maggiore autostima e consapevolezza di sé al punto che nessuno vuole più tornare al punto di partenza. Il consiglio che posso dare è: non abbiate paura, investite su voi stessi e (finalmente!) amatevi. Tutti possono fare questo passo, con qualsiasi condizione di partenza e a qualsiasi età».

Mirko Colombo riceve nei suoi uffici di Lugano, Pontresina, Zurigo e Poschiavo.

La Colombo Personal Health Coaching, è membro della Swiss Society for Anti Aging Medicine and Prevention e della Società Svizzera di Nutrizione.

mirkocolombo.ch - www.colombo-health.com.