

## Dott. Alessandro Di Bella

Biologo Nutrizionista. Laureato presso l'Università degli Studi di Siena nel 2007. Specializzando in Biochimica Clinica. Abilitato all'esercizio della professione di Biologo e iscritto all'Ordine Nazionale dei Biologi.

Presso lo studio offre consulenza nutrizionale a chi deve raggiungere il proprio peso forma, donne in gravidanza e allattamento, atleti che vogliono aumentare le proprie performance e a chiunque voglia migliorare le proprie abitudini alimentari. Per fare ciò si avvale dei migliori strumenti e software esistenti in commercio per lo studio della composizione corporea.

Accanto all'attività clinica, è formatore presso enti di formazione professionale, inoltre ha esperienza pluriennale in laboratori ospedalieri e universitari.

## Dott.ssa Manuela Scala

Psicologa, Orientatrice Familiare e Conduttrice di Training Autogeno. Laureata presso l'Università degli Studi di Firenze nel 2008.

Abilitata all'esercizio della professione di Psicologo e iscritta all'Ordine degli Psicologi della Regione Sicilia.

Si occupa di disagio psicologico, disturbi dell'alimentazione, disturbi d'ansia, disturbi dell'umore, disturbi specifici dell'apprendimento.

In quanto conduttrice di training autogeno, propone percorsi individuali e di gruppo per migliorare la conoscenza del proprio corpo, per la gestione dello stress e del peso corporeo, etc.

Accanto all'attività clinica, è formatore presso enti di formazione professionale ed ha prestato il proprio servizio in centri di riabilitazione medico-psico-pedagogici del territorio.

## Studio "AliMente"

Via G. Cesarò, 6 - 91016 Erice  
Presso il Laboratorio di Analisi "Luparello"

## Dott. Alessandro Di Bella Biologo Nutrizionista

Cell. 342 0032083

[dibella.nutrizionista@gmail.com](mailto:dibella.nutrizionista@gmail.com)

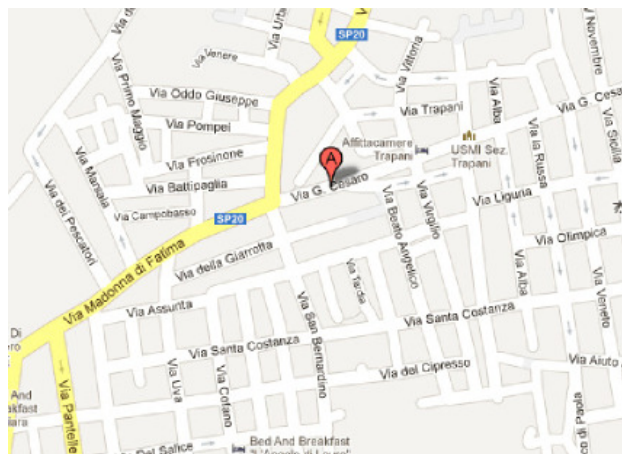
[www.nutrizionistatrapani.it](http://www.nutrizionistatrapani.it)

## Dott.ssa Manuela Scala Psicologa

Cell. 340 8676986

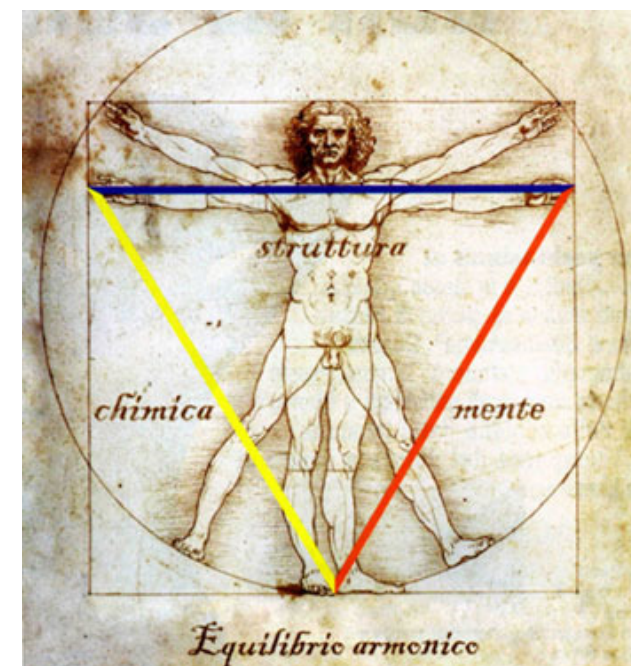
[scala.psicologa@gmail.com](mailto:scala.psicologa@gmail.com)

[www.psicologatrapani.it](http://www.psicologatrapani.it)



## Studio "AliMente"

Via G. Cesarò, 6 - Trapani



*Nutrizione e comportamento*

## Mente e dieta

Una dieta dimagrante equilibrata dal punto di vista calorico e nutrizionale dovrebbe avere sempre successo, eppure questo non avviene in tutti i casi: **perché?**

Perché il sovrappeso non dipende esclusivamente da fattori fisiologici (calorie degli alimenti, consumi energetici, assetto endocrino, metabolismo, disfunzioni dell'apparato digerente, ecc.), ma può anche derivare in misura rilevante da aspetti psicologici che agiscono **ostacolando il programma nutrizionale prescritto**.

È importante perciò approfondire non solo gli aspetti fisiologici e fisiopatologici del peso forma e di una nutrizione equilibrata, ma anche gli **aspetti psicologici del rapporto con il cibo e con il corpo** allo scopo di modificare le abitudini e i comportamenti alimentari, fino a rendere l'individuo autonomo nella gestione della propria alimentazione.

Presso il nostro studio proponiamo, per chi ne sentisse il bisogno, un percorso facilitato che prevede un lavoro di riabilitazione e rieducazione alimentare che permetta all'individuo di diventare autonomo di fronte al cibo. Il nostro obiettivo finale, cioè l'acquisizione di un comportamento alimentare basato sull'autocontrollo, sarà raggiunto attraverso una terapia alimentare in cui regole e trasgressione assumono entrambe un ruolo fondamentale.

La **Dott.ssa Scala**, Psicologa, opererà allo scopo di favorire l'accettazione e la valorizzazione di sé stessi, la riabilitazione ad una corretta percezione dei segnali corporei di fame e sazietà, la gestione di ansie, insicurezze e disagi di fronte al problema del cibo.

Il **Dott. Di Bella**, Nutrizionista, interverrà verificando lo stato nutrizionale della persona e la aiuterà ad acquisire abitudini alimentari adeguate. Lo farà senza impartire ordini o dettare regole, ma avanzando delle proposte da condividere con la persona per giungere ad una soluzione accettabile da entrambe le parti.

## No alle diete rigide

Ogni volta che si inizia una dieta rigida, si finisce spesso per mangiare quei "cibi proibiti" e subito dopo scattano i sensi di colpa; si sperimenta il fallimento, insorge uno stato depressivo che ci porta, ahimè, a consolarci con altro cibo.

È sbagliato il punto di partenza, il pensiero, cioè, **della dieta rigida senza possibilità di trasgressione**.

Il programma dimagrante proposto nel nostro studio, basato sull'**autocontrollo**, prevederà sia la dieta intesa come regola, ma anche la trasgressione, ossia il potersi concedere ogni tanto qualche capriccio, lo sfogo necessario per poter poi ritornare sulla giusta via.

Il risultato finale sarà un individuo in grado di gestire gli impulsi legati al cibo e capace di controllare il proprio comportamento alimentare, per non cadere più negli errori passati.



## Dimagrire con la testa

È **sbagliato** pensare che:

- per dimagrire bisogna digiunare
- se salto i pasti, dimagrisco prima
- la pasta e il pane fanno ingrassare
- se sono a dieta non posso assolutamente trasgredire
- il mio metabolismo non funziona bene
- solo i farmaci mi possono far dimagrire
- da domani mi metto a dieta, intanto mangio
- per dimagrire devo per sempre rinunciare ai miei cibi preferiti
- la dieta mette tristezza
- è inutile dimagrire tanto poi riprendo i chili persi.

È **corretto** pensare che:

- dimagrisco se riesco a controllarmi
- controllo alimentare significa dieta come regola, ma anche qualche piccola trasgressione
- il tempo è il migliore alleato
- bisogna controllare sia il tipo di cibo, sia il metodo di cottura, senza aggiunta eccessiva di grassi di condimento
- la colazione è un pasto fondamentale
- non si devono saltare i pasti altrimenti la fame mi farebbe perdere il controllo
- solo modificando le mie abitudini alimentari posso mantenere i chili persi.

