

Gazzetta|ACTIVE



INTERVISTA
ALL'ESPERTO

Come adottare buone abitudini e liberarsi di quelle cattive. Parla Filippo Ongaro

Le abitudini ci condizionano, in senso positivo e negativo. Ma la scienza oggi ci dice che possiamo cambiarle. Intervista al dottor Filippo Ongaro.

Eugenio Spagnuolo

26 ottobre - 10:45 - MILANO

"Le cattive abitudini? Oggi sappiamo che possiamo sostituirle con altre buone. A patto di imparare a farlo...".

Filippo Ongaro non ha dubbi. Medico degli astronauti per oltre 7 anni e tra i formatori più seguiti sui temi della salute e del wellness, da qualche mese ha lanciato una sfida alle (nostre) cattive abitudini, con [un corso dove spiega come si possono cambiare e perché farlo](#). Gli abbiamo chiesto di svelarci qualche trucco.

Dottor Ongaro, quanto contano le abitudini, buone e cattive, in relazione alla nostra salute e alla longevità?

"Le abitudini sono al centro di tutto. La scienza della longevità è importante, ma sono le abitudini che governano la nostra vita. Oggi sappiamo che possiamo cambiarle, tenendo a mente che il nostro carattere dipende dalle abitudini, non il contrario".

Secondo una teoria bastano 21 giorni per cambiare un'abitudine, è vero?

"È uno studio di qualche anno fa. In parte è vero. Ma ci sono anche studi che parlano di 60 giorni. L'importante è sapere che **in un arco temporale da 1 a 3-4 mesi le abitudini possono essere cambiate**. La regolarità dello stimolo è fondamentale nel cambiamento, persino più dell'intensità dell'azione".



Filippo Ongaro

Qual è la maggiore resistenza nel cambiare un'abitudine, anche se sappiamo che non ci fa bene?

"Ci sono 2 componenti: il piacere generato dall'abitudine e il fatto che consumiamo poca energia nel provocarci questo piacere. Le abitudini diventano scorciatoie energetiche per la mente e quando proviamo a cambiarle facendo leva sulla forza di volontà, facciamo molta fatica".

Possiamo superare queste resistenze?

"È importante trovare una gratificazione immediata nel cambiamento. Rinunciare a un piacere momentaneo: purtroppo pensare a un beneficio futuro non sempre funziona. Dobbiamo trovare un meccanismo che ci gratifichi di più in quel momento".



Si parla spesso dell'azione del neurotrasmettitore dopamina, nella formazione delle abitudini. È possibile modulare il processo chimico cerebrale della dopamina attraverso i nostri comportamenti per liberarci di un'abitudine?

"Sì, i nostri gesti sono regolati dalla produzione di dopamina e alla base delle nostre scelte ci sono la ricerca di piacere o l'allontanamento da una fonte di dolore. Conoscere questi meccanismi ci aiuta a cambiare le nostre abitudini. Mi spiego meglio: la soddisfazione nelle azioni umane è regolata proprio dalla produzione di dopamina. Quando metto in atto un comportamento che produce dopamina, percepisco piacere e sono più propenso a ripetere quel comportamento. Se riusciamo ad ingannare il cervello offrendo un'alternativa meno dannosa per la produzione di dopamina, possiamo sperare di cambiare l'ancoraggio del nostro comportamento e dunque l'abitudine".

Quindi, sostituire un'abitudine con un'altra è possibile?

"Assolutamente. Oggi la scienza ci dice che le abitudini non possono essere cancellate, ma sostituite da qualcos'altro".

Qual è il primo consiglio per iniziare a liberarsi di un'abitudine?

"Bisogna distinguere il gesto necessario per ottenere un risultato concreto dal gesto per allenare una nuova abitudine. Ad esempio, se decido di iniziare a fare attività fisica, dovrei concentrarmi su una dose minima per i primi 2-3 mesi senza preoccuparmi dei risultati. Questo meccanismo allena l'abitudine e facilita il passaggio successivo ad aumentare la quantità di esercizio".

Possiamo liberarci delle cattive abitudini tutte assieme?

"No, è un errore cercare di cambiare troppe abitudini contemporaneamente. Meglio provare a collegare una nuova abitudine salutare a un'abitudine già esistente. Ad esempio, se sono sedentario ma amo le serie tv, potrei decidere di guardare la tv mentre faccio la cyclette per mezz'ora ogni sera. In questo modo il piacere ci aiuta a assimilare una nuova abitudine".