

SALUTE

CAMBIA LE ABITUDINI NEGATIVE IN GESTI QUOTIDIANI SALUTARI: ECCO COME!

Acquisire nuova consapevolezza su quanto sia importante il vivere sano... per vivere a lungo. Non è un percorso semplice, ma l'esperto ci spiega come farlo partendo dalle abitudini negative che si possono cambiare

Di Redazione Online 4 gennaio 2024



Foto: Getty



ggi la longevità sta assumendo un ruolo sempre più centrale, sia con finalità antiaging che di miglioramento dello stile di vita. L'avanzamento tecnologico, le nuove ricerche, i progressi nel campo della medicina moderna, ma soprattutto nuovi percorsi dedicati alla longevità si pongono sempre più come obiettivo quello “del vivere a lungo”.

Ma è solo una questione di progresso o di percorsi? Secondo il **dottor Filippo Ongaro, per anni medico degli astronauti, esperto in longevità e oggi Ceo e Fondatore del Metodo Ongaro**, società specializzata nella formazione dei professionisti della salute, **la base di qualsiasi percorso sono... le abitudini.**

MA COSA SONO LE ABITUDINI?

Si tratta di adattamenti del nostro cervello che tenta sempre di risparmiare energia. Il cervello, pur rappresentando solo il 2 per cento del peso corporeo complessivo (circa 1,2-1,3 chili) consuma il 20 per cento dell'energia ed è quindi una macchina laboriosa e molto dispendiosa. Più le funzioni sono complesse e coinvolgono la corteccia prefrontale, più il consumo di energia aumenta. In sostanza le attività regolate in modo automatico dalle aree del midollo allungato, come il respiro, il battito cardiaco, la digestione, consumano meno energia del ragionamento o del dialogo.

Nel tentativo di risparmiare energia, **il cervello cerca di rendere automatiche più funzioni possibili.** Quando iniziamo ad adottare un comportamento che ci dà piacere, per esempio mangiare un dolce alla sera guardando un programma televisivo, il cervello lo seleziona e ci spinge a ripetere quell'azione perché **la dopamina prodotta è il motore di ogni nostro comportamento.**

NEUROSCIENZE DELLE ABITUDINI E LONGEVITÀ: TEMI STRETTAMENTE CONNESSI

Negli ultimi anni le neuroscienze e il neurocoaching, ramo del coaching che deriva dalle neuroscienze, hanno fornito numerose strategie utili a favorire la formazione di nuove abitudini e in contemporanea hanno anche sfatato qualche vecchio mito. La forza di volontà, la disciplina, la motivazione sono elementi importanti nei primissimi momenti del cambiamento, ma necessitano di qualche gratificazione per non esaurirsi rapidamente. Per capire le abitudini è importante avere chiaro quello che viene chiamato *habit loop*, ossia **il meccanismo che regola l'abitudine stessa: stimolo - desiderio - risposta - gratificazione.** E le neuroscienze ci dicono che con il giusto approccio è possibile modificare quasi tutto di noi.



Il dottor Filippo Ongaro

LE 9 STRATEGIE EFFICACI PER INDURRE IL CAMBIAMENTO

Ecco quindi le nove strategie messe a punto dal dottor Filippo Ongaro, che afferma: «Rendere il tema della longevità pratico e concreto significa calarsi nella vita delle persone e aiutarle a cambiare le abitudini negative in gesti quotidiani salutari».

I. IDENTIFICA L'ABITUDINE CHE VUOI CAMBIARE

Quando si pensa alle abitudini occorre calarsi nella realtà di specifici gesti. Non basta dire voglio dimagrire o voglio mangiare meglio. **Prova a capire quale specifica abitudine ti sta portando fuori strada.** Per esempio potrebbe essere che mangi troppo fuori dai pasti, che ti concedi troppi dolci, che mangi spesso al ristorante. Pensaci bene e focalizza l'attenzione su quella specifica abitudine.

2. METTI A FUOCO IL FATTORE SCATENANTE

Ogni comportamento è innescato da uno stimolo, da un fattore scatenante, e occorre identificarlo bene. Per esempio se l'abitudine da cambiare è mangiare dalle macchinette in ufficio, domandati cosa ti porta a farlo: il tuo capo? Il tuo collega? Le troppe mail? La noia? Se invece mangi dal frigo appena arrivi a casa prima di cena, qual è la causa? Lo stress? Le troppe domande del partner? La solitudine?

3. CERCA UNA MICROABITUDINE ALTERNATIVA BREVE E SPECIFICA

Per contrastare l'abitudine negativa occorre trovare qualcosa di semplice e rapido e facile da attivare. Per esempio, se è il tuo partner a stressarti con troppe domande appena rientri a casa, prova a fare tre respiri profondi prima di aprire la porta in modo da prepararti, o parlargliene, in modo da evitare il problema a monte. Alla fine **si tratta semplicemente di espedienti per aumentare la consapevolezza.**



Foto: Ketut Subiyanto/Pexels

4. FAI PRATICA DELIBERATA, MA UTILIZZA LA DOSE MINIMA

Le nuove abitudini si formano praticando a lungo e con una consapevolezza elevata. Ma **la dose da cui si inizia deve essere minima per evitare abbandoni.** Se per esempio vuoi adottare l'abitudine di camminare tutte le mattine, non partire con ore di camminata per poi abbandonare il primo giorno di pioggia. Piuttosto, inizia con solo 5-10 minuti, ma non saltare mai. **Nel giro di due-tre mesi avrai acquisito la nuova abitudine e potrai iniziare ad allungare le sessioni.** Con la dieta è la stessa cosa: comincia con un piccolo cambiamento, per esempio iniziare il pasto con le verdure, e poi da lì aumenta nel tempo.

5. USA L'*HABIT LOOPA* TUO FAVORE

Rendi stimolo-desiderio-risposta-gratificazione della vecchia abitudine il più complessi possibile e facilita invece quelli della nuova abitudine. Se non compri il cibo che vuoi evitare, per esempio, e tieni in casa solo quello che puoi mangiare hai sfruttato bene questo meccanismo. Se stacchi la spina della televisione o nascondi il telecomando ti verrà più difficile sederti a guardarla. Se decidi di fare un piccolo allenamento al mattino presto gli impegni della giornata non saranno un impedimento. **Usa l'astuzia.**

6. IMPLEMENTA L'AZIONE

È possibile anche **lavorare a priori sulle proprie intenzioni** per cercare di ridurre le risposte automatiche e istintive negative. Per esempio potresti dirti «quando vedo il mio capo faccio tre respiri profondi e accetto» e cercare di farlo indipendentemente dalla situazione. Il concetto è che puoi agire d'anticipo con la logica del «quando accade X farò Y». Oppure potresti indossare già i vestiti per la palestra prima di uscire dall'ufficio per evitare la tentazione di andare a casa.

7. SOMMA LE ABITUDINI

Puoi sfruttare le abitudini esistenti per **aggiungere qualcosa di nuovo**. Per esempio, quando bevi il caffè puoi fare qualche minuto di meditazione; quando guardi il telegiornale o ti dedichi ai social puoi farlo sulla cyclette. Usa la fantasia a tuo vantaggio.



Foto: Helena Lopes/Pexels

8. OTTIMIZZA L'AMBIENTE

I nostri comportamenti abitudinari sono favoriti o rallentati dall'ambiente esterno. Se non hai a casa i dolci non li mangi, se hai la televisione in camera da letto la guarderai fino a tardi, se vuoi fare attività fisica ma le scarpe da ginnastica sono in soffitta rinuncerai. **Crea un ambiente funzionale a quello che vuoi ottenere.**

9. SFRUTTA IL "CONTAGIO SOCIALE" AL MEGLIO

Sappiamo bene, da molte ricerche, che gli esseri umani sono influenzabili e che tendono a adottare i comportamenti della maggioranza. **Ci facciamo contagiare a tal punto da modificare le nostre abitudini.** Per questo se vogliamo dimagrire sarà bene evitare gli amici che vanno ogni weekend al ristorante e, se desideriamo fare sport, sarebbe meglio entrare in un gruppo di sportivi.

Style © Riproduzione riservata

abitudini longevità
