

Ianul Dietetic Campbell de două săptămâni

Capitolul 13

Planul Dietetic Campbell: Renunțarea la vechile obiceiuri

Probabil că ai ajuns într-o etapă în care stai și te gândești: „Am înțeles! vreau să fac acest lucru! Beneficiile dietei bazate pe plante și pe alimente integrale merită să depășesc orice dificultăți cu care m-aș putea confrunta! Dă-mi lista de cumpărături!” Să nu ne grăbim însă. Atunci când îți propui o revizuire atât de drastică a unui aspect atât de semnificativ cum sunt obișnuințele alimentare de zi cu zi, merită să cumpănești puțin lucrurile înainte de a te repezi în bucătărie. Trebuie să renunți la foarte multe obișnuințe comune, iar schimbarea cu succes a comportamentului presupune mult mai multe decât o listă de cumpărături. Îți propun să începem chiar cu atitudinea ta mentală. Potrivit unei teorii populare, există cinci etape ale schimbării de comportament:

Precontemplarea este etapa în care nici măcar nu recunoști că ai o problemă de comportament. „Am 1,60 m și cântăresc 110 kg? Mare scofală! Toată lumea în familia mea are oasele mari!”

Contemplarea este etapa în care devii conștient de faptul că ai o problemă și intenționezi să o rezolvi, dar nu ți-ai luat încă un angajament pentru viitorul apropiat. „Știu că trebuie să mă las de fumat și m-am gândit la câteva metode, dar nu mi-am propus încă o dată.”

Pregătirea este etapa în care îți iei angajamentul de a-ți schimba comportamentul în luna care urmează (sau într-un alt interval relativ scurt de timp) și începi să faci mici pași către schimbare. „Intenționez să îmi schimb dieta în următoarele două săptămâni și doresc să încep chiar acum să îmi fac un plan de meniu.”

Acțiunea este etapa schimbării propriu-zise. „Sunt în a doua zi a Planului Campbell de două săptămâni.”

Consolidarea durează mai multe luni după efectuarea schimbării și are ca scop prevenirea recidivei și menținerea noului comportament. „M-am lăsat de fumat acum un an, dar tot mai poftesc din când în când o țigară.”

Pentru a evalua în ce etapă a procesului de schimbare de afli, pune-ți următoarele întrebări:

Intenționez în mod serios să îmi schimb dieta și stilul de viață în următoarele șase luni?

Dacă nu, înseamnă că te afli în etapa de **precontemplare**.

Dacă da: Intenționez în mod serios să fac aceste schimbări în următoarea lună?

Dacă nu, înseamnă că te afli în etapa de **contemplare**.

Dacă da: Fac ceva la ora actuală pentru a-mi schimba comportamentul?

Dacă nu, înseamnă că te afli în etapa de **pregătire**.

Dacă da: Mi-am schimbat comportamentul acum câteva luni și mă focalizez acum asupra consolidării schimbării efectuate și asupra prevenirii recidivei?

Dacă nu, înseamnă că te afli în etapa de **acțiune**.

Dacă da, înseamnă că te afli în etapa de **consolidare**.

Partea a treia a acestei cărți se adresează în principal celor aflați în etapa de pregătire, în cea de acțiune sau în cea de consolidare, dar nu este lipsită de interes nici pentru cei aflați în etapa de contemplare. Aceștia pot căpăta încredere că ceea ce își propun este fezabil, chiar dacă nu sunt încă dispuși să se angajeze plenar să adopte o dietă bazată pe plante și pe alimente integrale.

Capul și inima

Aș dori să analizez în continuare factorii care te pot predispuce către cea mai mare probabilitate de obținere a succesului în schimbarea comportamentului. Lista care urmează este identică cu cea pe care ți-am prezentat-o în introducere, dar de această dată am bifat punctele pe care le-ai îndeplinit deja. Ne vom ocupa imediat și de celelalte. Această fișă înregistrează unde te situezi în privința factorilor care te pot ajuta să reușești.

Cum trebuie să faci evaluarea? Dacă ai bifat exact căsuțele pe care le-am bifat la rândul meu, înseamnă că te vei descurca de minune. Presupun însă că majoritatea cititorilor nu pot bifa toate căsuțele. În acest caz este în regulă, dar înseamnă că trebuie să te pregătești ceva mai mult înainte de a putea trece efectiv la planul de două săptămâni, pentru a-ți maximiza șansele de succes.

Factorii care prezic succesul în schimbarea comportamentului

1. Ai motive clare și *personale* care justifică o *dorință arzătoare* de a-ți schimba alimentația.
2. Ai *minimizat obstacolele* (de mediu, cognitive și fizice) în calea adoptării unor noi tipare dietetice.
3. Dispui de *capacitatea* și de *încrederea* necesare pentru a implementa acest nou stil de viață.
4. Ai o stare de spirit *pozitivă* legată de aceste noi obiceiuri alimentare și crezi că ele îți vor fi *benefice*.
5. Scopurile tale dietetice corespund *imaginii tale de sine* și *normelor tale sociale*.
6. Te bucuri de *sprijinul* și de *încurajarea* oamenilor pe care îi prețuiești, și ai o *comunitate* care te susține să faci aceste schimbări.

Sursa: Whitlock EP, Orleans CT, Pender N, și Allan J. Evaluating primary care behavioral counseling interventions: An evidence-based approach. American Journal of Preventive Medicine 2002;22:267-284.

După părerea mea, factorii 1-4 se referă în primul rând la pregătirea mentală. Ei te ajută să achiziționezi cunoașterea necesară pentru a-ți justifica alegerile și dorințele, iar apoi pentru a implementa un plan. Factorii 2 și 3 se referă la capacitățile practice de care ai nevoie, pe care le vom comenta mai târziu în această carte. Dacă descoperi că nu înțelegi ce legătură există între dietă și sănătate, cu siguranță nu vei putea bifa căsuțele 1 și 4. Dacă te afli în această situație, ți-ai putea îmbunătăți șansele de succes căutând noi informații. Citește *Studiul China* sau urmează un curs online pe eCornell organizat de Centrul Nonprofit T. Colin Campbell pentru Studii Legate de Nutriție (nutritionstudies.org). Obține informațiile de care ai nevoie pentru a-ți spori încrederea că schimbarea strategiei tale dietetice va genera efecte pozitive ce vor merita efortul făcut.

Factorii 1 și 4-6 implică cel puțin parțial inima. Nu poți bifa primul factor decât dacă ai motive personale de schimbare. Ai astfel de motive? Te-am rugat mai devreme în această carte să te gândești la această întrebare, dar merită să o actualizez. Dacă nu ai motive personale puternice, îți va fi exponențial mai greu să îți schimbi dieta. O primă de 400 de dolari de la angajator pentru a introduce o schimbare a stilului de viață te poate motiva într-o mică măsură, dar nu se compară nici pe departe cu dorința personală de a fi mai sănătos de dragul consoartei, a copiilor și nepoților tăi, pentru a-ți putea petrece mai mult timp alături de aceștia. Cum s-ar spune, inima ta trebuie să fie interesată de acest proces de schimbare în bine, fapt care se traduce inclusiv prin sentimente mai pozitive față de apropiata schimbare (factorul 4).

În sfârșit, trebuie să te înconjori de oameni care să te sprijine și să te încurajeze să faci această schimbare (factorul 6). Te afli într-o relație cu cineva dispus să te susțină de-a lungul acestui experiment dietetic, sau dimpotrivă? Ai prieteni care îți critică orice încercare de a face ceva neobișnuit? Acești factori de influență își afectează inima, făcându-te să te simți fie izolat, fie conectat cu cei din jurul tău. Succesul este întotdeauna mai ușor de obținut și generează mai multă fericire atunci când trecerea la o dietă sănătoasă te face să te simți mai conectat. Situația este similară celei în care un alcoolic sau un dependent de droguri își reevaluează prietenii, renunțând la cei care îl tentează în permanență să își reia vechile obiceiuri. Tu simți această nevoie, de a-ți reevalua prietenii sau de a comunica mai mult cu anumite persoane? Acest proces îți va afecta inclusiv factorul 5. Dacă îți reevaluezi deja interacțiunile

sociale și familiale în funcție de cei care te susțin sau nu, este posibil să fi angajat deja într-un proces de redefinire a „normalității.” Ți se pare „normal” să fii supraponderal și să consumi gogoși și hamburgeri în fiecare zi? Ți se pare „normal” ca toți colegii tăi să fie supraponderali și să mănânce pizza cu supliment de brânză și cârnați la prânz? Credeți tu și prietenii tăi că o alimentație vegetariană echivalează cu un mod de viață hippie? Dacă da, poate că a sosit timpul să îți reconsideri aceste prezumții sociale și felul în care discuți despre ele cu oamenii din viața ta, adoptând un stil de viață mai sănătos.

Eu nu-ți pot spune cum să manipulezi toți acești factori din viața ta, căci ei diferă pentru fiecare om în parte. Vom examina imediat câteva strategii de navigare prin situațiile sociale în capitolul 16. Până atunci, sper sincer că atragerea atenției asupra acestor factori te-a ajutat să înțelegi că schimbarea obișnuințelor și a comportamentelor presupune mult mai mult decât o simplă listă de cumpărături. Îmbunătățirea dietei și consumul mai multor alimente de origine vegetală integrale (care sunt optime pentru sănătate) reprezintă una dintre cele mai importante schimbări, căci îți influențează direct sănătatea actuală și cea viitoare. De aceea, procesul este foarte personal.

Această călătorie importantă va fi afectată în mare măsură de relațiile tale, pe care le va influența la rândul ei. De aceea, este bine să înțelegi limpede în ce te bagi. Încă și mai important, trebuie să te întrebi ce simți în inima ta în legătură cu perspectiva acestei schimbări? Te va conduce ea la conexiuni mai puternice cu oamenii pe care îi iubești? Este posibil să atragi mai multă iubire în viața ta dacă vei avea mai bine grijă de tine? Există vreo posibilitate de a optimiza acești factori înainte de a adopta o dietă bazată pe plante și pe alimente integrale?

Dacă nu ai bifat încă lista de mai sus într-o manieră optimă, poate că este mai bine să începi prin a-ți optimiza factorii deficitari. Fă-ți o strategie pentru a putea bifa și factorii lipsă, căci aceștia sunt extrem de importanți pentru reușita intenției tale de a-ți schimba comportamentul, de a fi sănătos și în ultimă instanță de a fi fericit.