

Le piccole cose che cambiano tutto

5 consigli perfezionati in anni di pratica
e confronto con centinaia di pazienti

Dott. Riccardo Battistin

Biologo Nutrizionista

nutrizionebattistin.it

Introduzione

"No pain no gain" è un bel pensiero. Ma dopo anni passati a lavorare fianco a fianco con persone vere — con orari pieni, famiglie da gestire, cene fuori e giornate in cui la voglia di cucinare è sotto zero — ho capito una cosa: **chi cerca di cambiare tutto insieme, di solito non cambia niente.**

Non perché manchi la volontà. Ma perché viviamo già pieni di impegni e obblighi. L'alimentazione non può essere l'ennesimo dovere da aggiungere alla lista.

Il punto è un altro: far sì che la dieta e le buone abitudini si adattino a te, e non il contrario. Puntare al **minimo sforzo necessario** per ottenere il **massimo risultato possibile**. Sembra una scorciatoia, ma non lo è — è il modo più intelligente (e più realistico) di costruire un cambiamento che duri.

Questa guida raccoglie cinque strategie affinate nel corso degli anni, testate su centinaia di persone diverse. Nessuna di queste strategie richiede talento in cucina, forza di volontà sovrumana o stravolgimenti. Sono piccole cose. Ma sono le piccole cose che, nella mia esperienza, fanno la differenza più grande.

Consiglio 1

Il ragù universale

Il piatto che risolve tre problemi in uno

Se c'è un consiglio che do più spesso di tutti, è questo: impara a fare un buon ragù. Non il ragù della domenica che richiede mezza giornata. Un ragù pratico, versatile, che puoi preparare in quantità e congelare in porzioni.

Perché funziona così bene? Perché risolve tre problemi che incontro continuamente.

Il primo è quello delle **proteine**. Moltissime persone faticano a raggiungere una quota proteica adeguata, soprattutto a pranzo. Il ragù risolve la questione in modo naturale: che sia di carne, di pesce o di lenticchie, le proteine sono già dentro al piatto.

Il secondo è il **rifiuto del doppio piatto**. Primo e secondo è un formato che a tanti sta stretto — poco tempo, poca voglia di cucinare e poi si finisce con una montagna di pentole da lavare. Con il ragù, invece, hai un piatto unico completo: lo usi con la pasta, con il riso o gli gnocchi. Ma è anche ottimo per farcire verdure (peperoni, zucchine) o per farcire un panino o per accompagnare un po' di polenta. Un piatto, tutto quello che serve.

Il terzo è il **tempo**. Dedichi un'ora nel weekend, prepari una pentola abbondante, la dividi in contenitori e la congeli. Per i prossimi giorni hai i pasti pronti — basta scongelare, scaldare e abbinare quello che hai in casa.

Il bello è che il procedimento è sempre più o meno lo stesso: un soffritto, la tua proteina, del pomodoro o del brodo, e un po' di pazienza sul fuoco. Cambia la proteina e cambia il piatto. Carne macinata un giorno, pesce spezzettato un altro, lenticchie o ceci il giorno dopo. E quando vuoi coccolarti un po' — oppure quando tu sei a dieta, ma i tuoi familiari no e "protestano" a mangiare le tue cose —, aggiungi una grattata abbondante di parmigiano, burro o qualche pezzetto di salsiccia sbriciolata — perché anche il gusto conta, e **una dieta triste è una dieta che non dura**.

Consiglio 2

Verdure e frutta senza soffrire

Come mangiare quello che non ti piace (senza obbligarti)

Lo so, "mangia più verdura e frutta" è il consiglio più prevedibile del mondo. Il problema non è sapere che fanno bene — lo sanno tutti. Il problema è che a molti non piacciono abbastanza da mangiarle con costanza.

Il trucco più efficace che ho trovato in anni di pratica è semplicissimo: **mangiale come prima cosa a pranzo e a cena**. Quando hai fame davvero — quella fame vera di inizio pasto — anche le verdure che normalmente ignoreresti diventano accettabili. A volte persino buone. Provaci: un piatto di carote crude, un pezzo di finocchio, un po' di insalata con olio e limone. Mangialo prima di tutto il resto. Noterai che ne servono pochi bocconi per fare una differenza enorme.

E a proposito di "pochi bocconi": la dose standard di verdure ai pasti è **150 grammi**, oppure 80 se sono a foglia. Prova a pesare una carota cruda o un pezzo di finocchio e ti stupirai — è meno di quanto immagini. Non servono insalatone enormi. Servono piccole quantità al momento giusto.

Se proprio le verdure crude non fanno per te, trasformale in qualcosa di più appetitoso: verdure crude con hummus, con tzatziki, con un po' di ricotta condita con pepe e limone, o il classico sedano con burro di arachidi — o il classico sedano con burro di arachidi e uvetta.

Per la frutta vale un principio simile: **trova il momento giusto** e diventa naturale. Tantissimi miei pazienti la apprezzano molto di più dopo l'attività fisica — anche solo dopo una passeggiata spedita il corpo la desidera. Se non ti va di mangiarla cruda, usala nelle preparazioni: pezzi di mela nell'arrosto, un pancake a base di banana, chicchi di melograno nell'insalata, una pera cotta con un po' di cannella. Sono piccoli accorgimenti che trasformano un alimento "da obbligo" in qualcosa che ha senso dentro il pasto.

Consiglio 3

Bere a boli

Il metodo più semplice per restare idratati

L'idratazione è una di quelle cose che tutti sanno di dover migliorare e quasi nessuno migliora davvero. "Bevi almeno due litri al giorno" è il consiglio più dato e meno seguito nella storia della nutrizione. E il motivo è semplice: nessuno ha voglia di portarsi dietro una bottiglia tutto il giorno e ricordarsi di bere ogni mezz'ora.

Il metodo che funziona meglio è **bere a boli** — grandi quantità in pochi momenti precisi della giornata, invece di piccoli sorsi distribuiti. Basta ricordarsi due o tre momenti chiave e il gioco è fatto.

Appena ti svegli, bevi una o due tazze d'acqua. Non un bicchierino — proprio una o due tazze piene. Parti già idratato, il corpo si riattiva, e fai l'eccesso prima di uscire di casa. Sembra banale, ma questa sola abitudine cambia la qualità della mattinata.

Secondo momento: **appena torni a casa dal lavoro**. Anche qui, una o due tazze d'acqua bevute in poco tempo. Ti danno una botta di vita che non ti aspetti — ti reidratano dopo ore di ufficio e ti rendono molto più propenso a fare qualcosa di attivo la sera invece di sprofondare sul divano.

Se ti alleni, aggiungi altri due momenti: **bevi prima e dopo l'allenamento**. Prima per reidratarti — un corpo idratato è un corpo che regola meglio la temperatura corporea, riduce il rischio di infortuni e performa meglio. Dopo, per ripristinare velocemente i liquidi persi.

Con questi due o tre appuntamenti fissi raggiungi tranquillamente un litro o un litro e mezzo senza pensarci, senza bottiglie sulla scrivania, senza app che ti ricordano di bere. Aggiungi 1-2 bicchieri di acqua ai pasti e magari un altro bicchiere o una tisana serale e ecco che i 2 litri al giorno li hai raggiunti e superati! È una routine che si inserisce dentro la giornata che hai già, non una routine nuova da creare.

Consiglio 4

Enzimi digestivi

Il segreto migliore che nessuno ti dice

Questo è il consiglio che sorprende di più le persone. Gli enzimi digestivi sono integratori che aiutano lo stomaco e l'intestino a scomporre il cibo in modo più efficiente, e ci sono due situazioni in cui fanno una differenza enorme.

La prima è quando **mangi fuori a cena**. Ristorante, pizzeria, cena a casa di amici — quelle occasioni in cui mangi più del solito, piatti più ricchi del solito, magari tardi la sera. Il risultato classico è svegliarsi la mattina dopo con la pancia gonfia, pesantezza e la sensazione di non aver digerito. Un enzima digestivo preso durante il pasto riduce drasticamente questo problema. Non è magia — semplicemente aiuta il tuo corpo a gestire un carico alimentare più abbondante o diverso dal solito.

La seconda situazione riguarda chi fa sport e si trova a **mangiare troppo a ridosso dell'allenamento**. Capita spesso: il pranzo doveva essere alle 13, ma per vari motivi ti siedi a tavola solo alle 14.30. L'allenamento inizia alle 16, e in spogliatoio prendi un Geffer invece del preworkout come i tuoi compagni. L'enzima digestivo accelera il processo e ti permette di arrivare all'allenamento più leggero.

Come funzionano? In modo molto semplice. Il nostro corpo produce naturalmente enzimi per digerire proteine, grassi e carboidrati. Ma quando il carico è superiore al solito — quantità maggiori, cibi più grassi, combinazioni più complesse — la produzione naturale può non bastare. L'integratore fornisce un supporto esterno che colma quel gap. Non sostituisce la digestione, la facilita.

Non sono un farmaco, non creano dipendenza e non servono tutti i giorni. Sono uno strumento da usare quando ti serve, come un paio di occhiali da sole — **non li porti sempre, ma quando servono fanno la differenza**.

Consiglio 5

Movimento dentro la routine

Non creare una routine per il movimento.

Inserisci il movimento nella routine che hai già.

L'errore che fanno quasi tutti è pensare al movimento come a qualcosa che va "aggiunto" alla giornata. Sveglia un'ora prima per correre, palestra dopo il lavoro tre volte a settimana, lezione di yoga il sabato. Tutte cose bellissime, ma che richiedono tempo, organizzazione e una forza di volontà che dopo una giornata piena spesso non c'è.

L'approccio che funziona meglio è il contrario: **prendi la routine che hai già e infilaci dentro il movimento** senza che quasi te ne accorga.

Torni a casa dal lavoro? Prima di entrare, fai un giro dell'isolato. Cinque minuti, non di più. Sembra niente, ma spezza la transizione tra lavoro e casa, ti fa muovere le gambe, e spessissimo quei cinque minuti diventano dieci perché una volta fuori non ti pesa continuare.

Prendi l'ascensore? Fermati un piano prima e fai l'ultimo a piedi. Un piano solo — non cinque, non dieci. Un piano. Ogni giorno, per mesi, quel piano fa la differenza senza che tu abbia mai la sensazione di "fare esercizio".

Sei in ufficio? Usa il bagno di un altro piano. Sembra una sciocchezza, ma aggiunge decine di rampe di scale alla settimana senza nessuno sforzo mentale — è semplicemente il bagno che usi.

Il principio è sempre lo stesso: non serve cambiare la struttura della tua giornata. Serve trovare i punti in cui il movimento ci sta naturalmente, e lasciarlo lì. Col tempo queste micro-abitudini si sommano, e la differenza si sente — nell'energia, nell'umore, nel fisico — **senza aver mai avuto la sensazione di sacrificare qualcosa.**

Nessuno di questi cinque consigli richiede talento, disciplina ferrea o stravolgimenti. Sono piccole cose — un ragù in più nel freezer, qualche boccone di verdura prima del piatto, due tazze d'acqua al momento giusto, un enzima in tasca per le cene fuori, un piano di scale in più.

Eppure sono proprio queste piccole cose a fare la differenza tra chi riesce a mantenere un cambiamento nel tempo e chi ricomincia da capo ogni lunedì.

C'è un'altra piccola cosa che può cambiare tutto.

Un messaggio su WhatsApp per prenotare una visita e iniziare un percorso di cambiamento. Ma senza stress. E con il tiramisù.

351 777 2835

Dott. Riccardo Battistin
Biologo Nutrizionista
nutrizionebattistin.it