

Il dietologo

Alla fine, dopo innumerevoli tentativi senza effetto per calare di peso, si era deciso di andare dal dietologo. Per la verità c'era già stato da uno che andava per la maggiore, ma gli aveva prescritto una dieta così complicata, fatta di grammi e di pesate, di cibi consentiti e di cibi proibiti, di conti di calorie difficili da valutare che, dopo alcuni giorni in cui si era sforzato di adeguarsi, si era scoraggiato ed aveva continuato a mangiare con scarsa attenzione alle calorie, riprendendo del tutto il poco peso perduto.

Il nuovo dietologo lo aveva trovato attraverso una locandina pubblicitaria, che aveva visto in ospedale un giorno che vi si era recato per fare un prelievo di sangue per le analisi di rito per un obeso che vuole cercare di durare o, almeno, di morire in buona salute. Si era annotato il numero di telefono e l'aveva quindi chiamato. Fissarono un appuntamento e si presentò nello studio del dietologo nel giorno e nell'ora stabiliti. Suonò il campanello, il dottore venne ad aprire, lo fece accomodare e cominciarono a parlare; misero a fuoco alcuni problemi, fissarono un obiettivo per il dimagrimento (una quindicina di chili) e un periodo in cui realizzarlo (cinque o sei mesi). Il dietologo cominciò poi ad illustrare il suo metodo e i passaggi successivi che avrebbero affrontato, nel corso dei quali gli avrebbe insegnato alcune tecniche ed alcuni principi a cui si sarebbe dovuto attenere. Niente di assoluto e di rigido, per carità! Lui non era un rigorista, nessun cibo è proibito ma tutto dipende dalle quantità e dalle modalità di assunzione dei cibi, dal loro abbinamento e dalla loro distribuzione nell'arco della giornata. Illustrò alcuni altri aspetti ed accorgimenti per parlare poi del suo compenso. Il dietologo gli prescrisse altresì alcuni intrugli da erboristeria e un integratore alimentare polivitaminico. Gli raccomandò infine di controllare con scrupolo il peso cinque volte al giorno e cioè al risveglio e prima e dopo i pasti principali.

La prima cosa da fare era di procurarsi una bilancia affidabile, elettronica, poiché quelle meccaniche “non sono precise né affidabili”. “C'è giusto qui a fianco un negozio specializzato che ne vende un modello non troppo costoso e che utilizzano tutti i miei pazienti”, disse il dietologo, “ed è bene che lei se la compri; li chiamo io così le faranno uno sconto”. Prese il telefono, fece un numero, parlò con qualcuno e poi disse: “tutto a posto: vada pure, l'aspettano. Ci vediamo tra una settimana; mi raccomando, le pesate cerchi di farle sempre nelle stesse ore, prima e dopo il pasto e cerchi di mangiare sempre alle stesse ore: ci vuole del metodo, caro mio, per dimagrire! E, soprattutto, mi raccomando, usi solo per sé la bilancia, non ci faccia salire altri, altrimenti rischia di stararsi e di perdere di precisione.”

Per alcuni giorni rispettò scrupolosamente le prescrizioni e si accorse che, pur non dovendo fare particolari sacrifici, cominciava a perdere peso, più o meno in concordanza con l'andamento del calo prefigurato all'inizio dal dietista. La cosa

andò avanti per circa un mese, con risultati davvero apprezzabili: la bilancia gli diceva che stava progressivamente e con continuità calando di peso. Un giorno, però, in cui erano capitati degli imprevisti che gli avevano fatto ritardare il pranzo di quasi un'ora, si accorse che la pesata di prima del pasto era identica a quella fatta dopo il pasto, come se non avesse mangiato nulla, quando invece, proprio a causa del ritardo, aveva più fame ed aveva mangiato più del solito. Del fatto si dimenticò subito, anche perché, con la pesata della cena, tutto era tornato regolare. Alcuni giorni dopo si verificò una situazione analoga di ritardo del pranzo e, di nuovo, una terza volta il giorno dopo: in questi casi entrambe le volte il peso dopo il pasto era identico a quello di prima del pasto, come se non avesse mangiato affatto. A questo punto si ricordò anche di quella prima volta in cui era successa la stessa cosa e gli venne il sospetto che la bilancia si fosse guastata o che avesse perso in precisione. La prese e cercò di smontarla ma, vedendo circuiti stampati e microelettronica, capì di dover soprassedere per non romperla e di doverla far vedere ad un tecnico. Così portò la bilancia da un amico esperto di elettronica perché le desse un'occhiata. Quando andò a riprenderla, l'amico lo aspettava come chi è ansioso di fare una sorpresa. E fu proprio una sorpresa.

Il tecnico gli disse infatti che, ad un attento esame, risultava che una scheda elettronica era stata alterata, nel senso che in determinati orari dava misure di peso che nulla avevano a che fare con il peso del corpo che si metteva sul piatto. Insomma, si trattava di una bilancia truccata, programmata per dare nel tempo pesi decrescenti secondo certi orari a prescindere dai pesi reali.

Si infuriò e si sentì preso in giro: il calo di peso era solo apparente, una pura finzione; forse era addirittura ingrassato. Si precipitò dal medico, pronto a fare una sfuriata e a prenderlo per l'osso del collo, quell'imbroglione!, che invece di farlo dimagrire si era limitato a fargli comprare una bilancia col trucco che falsificava il peso per farlo coincidere con le previsioni fatte all'inizio dal dietologo stesso. Pensò addirittura di fare uno scandalo e di denunciare il truffatore.

Il medico lo aspettava tranquillo e sereno, quasi sorridente: "Cosa c'è, caro amico?" "Come, che c'è? Non lo sa che c'è? Non lo sa che mi ha fregato con una bilancia truccata e che forse non ho perso neppure un etto del mio peso? Rivoglio indietro i miei soldi e ringrazi Iddio se non la denuncio da quel truffatore che è!!"

"Ma non si arrabbi, non ce n'è motivo! Cosa le avevo promesso? Si ricorda? Di perdere in questo primo mese e mezzo circa cinque chili?! Vediamo: salga su questa bilancia, che è una bascula meccanica che non inganna e vediamo che cosa è successo". Pur imbufalito si lasciò convincere, salì sulla bilancia e constatò che pesava quasi sei chili meno dell'inizio della "dieta". Pensò subito ad un altro trucco; poi si ricordò che lì vicino c'era il negozio di sementi del padre di un suo conoscente che certamente aveva una bascula non truccata; si fiondò lì, chiese il permesso di pesarsi e con sua grande sorpresa rilevò che il peso era lo stesso che gli aveva dato la bilancia del medico. A questo punto cominciò a non raccapezzarsi più. "Come", si diceva, "la mia bilancia dava certi risultati solo perché era contraffatta ed ora risulta che ho perso davvero peso!? Ma che accidenti è successo!?"

Quello che era successo glielo spiegò con calma il dietologo poco dopo: “Vede, caro amico, lo so che dimagrire, rinunciare al cibo, è difficile e costa sacrificio. Perciò chi ci prova va incoraggiato, soprattutto all’inizio. E’ per questo che da tempo mi sono messo d’accordo col venditore di bilance qui a fianco per truccarle secondo cali programmati alterando la memoria elettronica della bilancia in modo che corrisponda a quanto preventivato. Lei, adoperando quella bilancia nelle condizioni che le ho prescritto, ha potuto constatare una diminuzione di peso, anche se solo virtuale, e si è sentito incoraggiato e stimolato a controllarsi nel cibo; forse il suo calo reale non è stato progressivo e lineare; forse non ha affatto coinciso con le indicazioni che la bilancia forniva; tuttavia, alla fine di questo periodo, è davvero dimagrito ed in misura addirittura superiore alle aspettative ed ai programmi fatti.

Vede, nella vita quasi sempre ci capita di dover adattare i nostri programmi alla realtà; e è molto più raro e difficile adattare la realtà ai nostri programmi.

In questo caso ci siamo riusciti e ne siamo lieti: abbiamo fissato un percorso e vi abbiamo costretto dentro la realtà. Bene, buona dieta, ora continui e faccia da solo: sono certo che ha imparato la filosofia di fondo di quanto le è successo. Ne faccia tesoro, non solo per la sua dieta.”