



Tecnologia
La medicina
bioelettronica
curerà il diabete,
l'asma e l'artrite
Massi a pag. 20



Cinema
Blake Lively
surfista
dalla parte
degli squali
Scorcucchi a pag. 24

Blake Lively e,
a destra,
Carmen
Consoli



Musica
Carmen
Consoli:
«La taranta
è femmina»
Molendini a pag. 23

MACRO

www.ilmessaggero.it
macro@ilmessaggero.it

Letteratura **Salute** Gusto Ambiente Società Architettura Viaggi
Moda Tecnologia Musica Arte Scienza **Benessere** Teatro

Nata nel 1960 a Los Angeles, è diffusa ormai anche in Italia l'associazione degli "Overeaters Anonymous", i mangiatori anonimi che sul modello degli alcolisti combattono l'ossessione alimentare con il sostegno del gruppo. Il programma prevede 12 passi per favorire un cambiamento interiore. Il ministro Lorenzin promette di cancellare la dicitura "obesità mostruosa" dalle diagnosi

Crisi da cibo, uniti si vince

LA PATOLOGIA

L'obesità come condizione di solitudine, a volte di emarginazione. Com'esimonia ed effetto di un malessere ben più profondo che fa del cibo una vera e propria ossessione. Così lo è per Maria, una dei membri degli "Overeaters Anonymous", i mangiatori compulsivi anonimi. «Spesso dopo cena, mi appisolavo sul divano fino quando all'improvviso mi assaliva il desiderio incontrollabile di aprire il frigorifero e mangiare tutto quello che c'era», racconta. «Poi, dopo questa abbuffata, arrivavano i sensi di colpa», dice Maria - mi sentivo stupida perché non riuscivo a controllare l'impulso di mangiare». Da qui la tendenza ad autopunirsi e a isolarsi dal resto del mondo, alimentando il pericoloso circolo vizioso che porta a mangiare compulsivamente. Per spezzare questa catena, e vincere così il desiderio di abbuffarsi in modo incontrollato, Maria si è affidata agli Overeaters Anonymous. Questa associazione riunisce tutti coloro che si sentono ossessionati dall'alimentazione. «Il nostro problema comune è che il cibo domina la nostra vita, così come l'alcol domina la vita di un alcolista, la droga quella di un tossicodipendente e così via», spiega Maria.

LA RIUNIONE

Per questo, l'associazione Overeaters Anonymous (OA) rappresenta un'autentica ancora di salvezza. Perché l'unione fa la forza e dà coraggio. Nata nel 1960 a Los Angeles, la OA si è ora diffusa a livello internazionale. Oggi esistono nel mondo circa settemila gruppi che si riuniscono ogni settimana in 52 nazioni diverse. Ha raggiunto anche l'Italia, dove sono attivi all'incirca una settantina di gruppi. Nel nostro paese l'OA è presente da ormai molti anni, tanto che a ottobre, nei giorni 7-8-9 si terrà la 27esima convention a Rimini (oa.informa@oa-italia.it). L'associazione OA è composta da vari gruppi di auto-aiuto. «Lavoriamo sul programma dei 12 passi come quello usato dagli alcolisti anonimi», spiega Maria. «Pensiamo infatti che la nostra malattia sia molto simile all'alcolismo, solo che noi combattiamo la nostra ossessione verso il cibo e non quella verso l'alcol». Così come gli alcolisti anonimi, anche gli OA si avvalgono dei cosiddetti sponsor. «Sono persone che come noi soffrono a causa di questa malattia,



Le domande allo specchio

Se ci si sente schiavi del cibo chiedersi, per esempio, se davanti agli altri ci si controlla e da soli si mangia tanto

Qual è il peso del senso di colpa

Bisogna capire qual è il peso (e l'influenza) del senso di colpa dopo aver mangiato troppo o dopo essersi abbuffati



Scrivere l'ora degli impulsi

Scrivere su un diario quando compaiono le crisi più forti, se di giorno, durante la notte o in qualsiasi orario



Quante bugie per un panino

Analizzare le bugie che si dicono per nascondere le abbuffate. Quante volte si dice che ci si può mettere a dieta quando si vuole?

La grande fuga dai problemi

Provare a rendersi conto se si mangia in modo esagerato per sfuggire dalle preoccupazioni o dai problemi



Le crisi sono sempre più frequenti nella notte

Prevenzione



Cuore, visite gratis per un mese al Gemelli di Roma

Ritorna, a settembre, l'appuntamento con "Mese del Cuore", l'iniziativa di prevenzione rivolta ai consumatori promossa da Danacol in collaborazione con il Policlinico Gemelli di Roma, offrirà una visita medica gratuita eseguita dai medici specialisti del Policlinico. Dal 29 agosto al 23 settembre le persone che desidereranno prenotare il proprio appuntamento potranno chiamare il numero verde dedicato 800.08.77.80. Le visite saranno effettuate nei weekend del mese di settembre (3-4, 10-11, 17-18 e 24-25 settembre) presso il Centro di Medicina dell'Invecchiamento (CEMI) del Policlinico Gemelli di Roma dalle ore 10 alle 13 e dalle ore 14 alle 17. Durante le visite di screening i medici eseguiranno la misurazione della pressione, dei valori di glicemia e colesterolo, dell'indice di massa corporea, delle abitudini alimentari e di alcuni parametri di performance funzionale (come ad esempio, la forza muscolare).

ma che sono più avanti di noi nel programma dei 12 passi e che sono disposte ad ascoltarci, a condividere ed aiutare altri membri a trovare la strada del recupero», dice Maria. I 12 passi rappresentano una serie di principi che, se messi in atto, promuovono un cambiamento interiore.

IL RECUPERO

«Noi membri», spiega la donna, «usiamo la frase "solo oggi": non pensiamo a come siamo stati bravi ieri o a come potremo essere bravi o meno domani». Il recupero quindi si realizza giorno per giorno, 24 ore alla volta, grazie al sostegno degli altri membri del gruppo con cui ci si incontra settimanalmente per condividere la propria esperienza e sostenersi a vicenda. L'idea degli OA è quella di non demonizzare i suoi membri, anche quando la loro ossessione ha inciso significativamente sul loro peso. Ma i mangiatori compulsivi anonimi non sono gli unici a tendere

la mano a chi ha problemi con il cibo. Anche il Comitato Difesa diritti delle persone obese si è fatto portavoce di coloro che combattono l'obesità e tutti i problemi che ne conseguono. Di recente il comitato è riuscito a strappare al ministro della Salute, Beatrice Lorenzin, la promessa di rivedere la terminologia usata negli atti amministrativi e medici che indicano la dicitura "obesità mostruosa" per indicare una diagnosi medica.

LA PROTESTA

La dicitura "obesità mostruosa" viene utilizzata per indicare il superamento di alcuni parametri dell'indice di massa corporea, ma crediamo, ripeto, che possa essere modificata: si può scrivere, per esempio, "obesità grave". Per noi che soffriamo gravi problemi di salute per questa patologia, credetemi, è un'umiliazione», spiega il responsabile del comitato, Tommaso Prima.

Valentina Arcovio

© RIPRODUZIONE RISERVATA

After Bite®
LENITIVI DELLE PUNTURE DI INSETTI



DOPO PUNTURA
ZANZARE, API,
VESPE e MEDUSE

DISPONIBILE ANCHE in
GEL e CREMA DELICATA

È un dispositivo medico CE. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso. Autorizzazione del 13.05.2016.

DAI 2 ANNI DI ETÀ

SELLA

UNA PARTECIPANTE
RACCONTA: «SPESSO
DOPO CENA CORREVO
AL FRIGORIFERO
E MANDAVO GIÙ TUTTO
QUELLO CHE C'ERA»