



S

ono Elisa e sono una mangiatrice compulsiva. Vivo a Firenze, ho 48 anni, ho fatto la mia prima dieta quando avevo circa otto, nove anni; non ho un ricordo della mia vita che non sia legato al cibo, pensavo al cibo mentre partorivo mio figlio e mentre il fotografo mi scattava le foto al tramonto il giorno del mio matrimonio.

Sono stata una bambina e un'adolescente in sovrappeso, che rincorreva facendo di tutto (diete, palestre, pillole, beveroni, lassativi) il sogno di un peso e di una pace che non arrivava mai. Non ho un ricordo preciso di quando ho cominciato a mangiare in modo compulsivo, però ho ben impressa la cicatrice della sofferenza di es-

sere stata presa in giro, di non andare mai bene in quello che facevo. A scuola avevo difficoltà nel livello di attenzione ed ero discalculica, ma allora non c'erano le certificazioni di oggi per riconoscere questi disturbi. Con i miei coetanei poi mi sentivo presa in giro per il mio corpo. La prima dieta la cominciai a otto anni, su suggerimento del pediatra. La mamma mi portò alla Weight Watchers, il programma americano che allora andava per la maggiore. Ricordo che com-

UNITI DALLE STESSE EMOZIONI

Sono stata una bambina e un'adolescente in sovrappeso, con un unico pensiero fisso: il cibo. Quando finalmente ho ammesso a me stessa di non star bene sono rinata. Anche grazie a un gruppo di auto aiuto

STORIA VERA DI ELISA T. RACCOLTA DA VALERIA CAMAGNI

BISOGNAVA SALIRE SULLA BILANCIA E SE ERI DIMAGRITO TI APPLAUDIVANO

prammo una bilancia che mi è rimasta impressa per sempre, perché il metodo prevedeva che ci si pesasse ogni volta davanti a tutti e si veniva applauditi quando si riusciva a dimagrire. Era

terribile, per me era ancora una volta un altro voto, un giudizio. La dieta comunque servì a perdere peso, ma non a risolvere il problema, perché in me si era innestato un meccanismo: il cibo mi permetteva di fuggire, di non pensare a me stessa, alle mie difficoltà. Mia madre non riuscì a cogliere questo mio disagio, ma è difficile a posteriori imputare a un genitore di non essere stato in grado di gestire a livello emotivo la situazione. Come fai quando hai due figli a dare una fetta di torta

a uno e non all'altro? E poi allora c'era meno attenzione agli aspetti psicologici. In realtà la mia maestra delle elementari aveva intuito qualcosa e aveva consigliato a mia mamma di farmi fare un colloquio con la psicologa, ma il pediatra l'aveva rassicurata dicendo che non era il caso, che i miei problemi si sarebbero risolti da soli. Invece sono solo peggiorati.

A 20 anni ho raggiunto il peso più basso della mia vita: 57 chili per un'altezza di 175 cm. Il ciclo era scomparso, tenevo un diario dove annotavo ogni caloria che ingerivo, la mia natura compulsiva però mi portò nuovamente ad abbuffarmi. Per me è stato sempre così, come essere sulle montagne russe. Nessuno però sapeva del grido muto che avevo dentro: ero semplicemente in sovrappeso o sottopeso mentre

dentro morivo. Per tutta la vita una voce di sottofondo mi ha giudicato, una voce che non riuscivo a fare tacere.

Quando nacque mio figlio che oggi ha 20 anni, ero arrivata a pesare 94 chili e non ero più riuscita scendere, avevo perso la capacità di controllo sul cibo.

Circa 13 anni fa sono finalmente riuscita ad ammettere a me stessa che qualcosa non andava. Ricordo che, stupendomi persino delle mie parole, lo ammisero davanti a diverse persone.

Da lì è iniziata la mia ricerca disperata di aiuto, poi finalmente quattro anni fa mi hanno diagnosticato una dipendenza alimentare, per la quale ho una regolare certificazione ed esenzione del servizio sanitario italiano.

Grazie a questa certificazione ho potuto essere seguita da professionisti specializzati nel curare questo tipo di dipendenze.

Sono regolarmente in cura da un nutrizionista e da una psichiatra. Ricordo ancora quel giorno: ero al supermercato e su un opuscolo distribuito gratuitamente ho letto un articolo che descriveva la piramide alimentare, parlava delle dipendenze dal cibo e della possibilità di essere seguiti dalla Asl. Presi nota del numero di telefono e andai.

Per circa un anno ho partecipato anche a dei gruppi con altre persone con dipendenze alimentari, moderati da due psicologhe.

Tutto questo mi è stato molto utile, ma nonostante tutto non riuscivo a mantenere l'equilibrio e tornavo

ad abbuffarmi. Odiavo la mia vita, a volte confesso di aver pensato di gettarmi dalla finestra, non riuscivo a smettere di pensare ossessivamente al cibo: che man-

giassi o no, quel pensiero mi portava via tutto, era il primo quando aprivo gli occhi e l'ultimo alla sera prima di addormentarmi. Era in ogni mio respiro, ogni attimo del giorno.

La mia psichiatra di riferimento, vedendo i miei sforzi e la mia sofferenza, mi parlò di Overeaters Anonymous (O.A.), l'associazione di recupero dalle dipendenze

compulsive del cibo, basata sui gruppi di auto-aiuto. Io non sapevo neppure che esistesse, ed è stato grazie a lei se oggi faccio parte della grande famiglia di OA, dove sto imparando un nuovo modo di vivere e dove finalmente non mi sento più sola. Partecipare alle riunioni per me è un aiuto importantissimo soprattutto a livello emotivo perché si può parlare del dolore che si prova. La dipendenza alimentare è qualcosa che non passa mai e poter condividere le emozioni con altri che hanno lo stesso problema è fondamentale.

È difficile che un familiare, una persona amica riesca davvero a capire che cosa si prova quando si entra in quella bolla. Il mio vero problema è sempre stato non tanto riuscire a controllare quanto mangiavo, ma al contrario esercitare un

controllo eccessivo: alla fine si mollano le redini perché per tutta la giornata non si è fatto altro che pensare che non bisogna toccare cibo.

Grazie a OA ho capito che più forti erano le emozioni che vivevo e più rovinosa era la perdita di controllo. Nei gruppi ciascuno racconta la propria esperienza, ma non ci si

sente giudicati. Nessuno si presenta come una figura professionale, siamo tutti anonimi e sullo stesso livello e questo è molto liberatorio. Ci unisce più di tutto avere lo stesso modo di pensare, perché lo psicologo o il nutrizionista arrivano a

capirti fino a un certo punto, invece con i compagni di OA mi sento accolta. Frequento le riunioni degli Overeaters Anonymous dal 28 giugno 2020,

oggi sono astinente e felicissima di farne parte. Ho una famiglia di mangiatori compulsivi come me che mi ricorda quanto sia fondamentale il recupero fisico, psichico e spirituale e quanto sia importante rivolgersi a professionisti per quanto riguarda la nutrizione e l'aspetto psicologico. ●

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**CIASCUNO SI
RACCONTA MA NON
CI SI SENTE MAI
GIUDICATI**

NON È UNA CURA, MA UN AIUTO GRATUITO

Overeaters Anonymous (OA) è un'associazione nata a Los Angeles nel 1960 per iniziativa di tre donne che volevano risolvere i problemi di dipendenze alimentari ispirandosi ai gruppi di auto aiuto e ai 12 passi di Alcolisti Anonimi. Oggi esistono nel mondo circa 7.000 gruppi di OA che si riuniscono ogni settimana in 52 Paesi e aiutano gratuitamente milioni di mangiatori compulsivi a recuperare a tre livelli: fisico, emotivo e spirituale. In Italia OA è presente con 70 gruppi attivi. L'associazione non si sostituisce alla medicina, ma aiuta i pazienti a seguire le cure e a sostenersi senza giudicarsi. Numero verde: 800090151.

**QUANDO NACQUE
MIO FIGLIO, ERO
ARRIVATA A PESARE
94 CHILI**

Hai vissuto un'esperienza simile? Riassumila in poche righe e mandala via e-mail all'indirizzo: redazione@confidenze.it