

VareseNews

“Quei complimenti per i miei chili in meno sono stati la mia rovina”

Pubblicato: Domenica 15 Marzo 2020



Oggi è la Giornata del **Fiocchetto Lilla**: il 15 marzo è riconosciuto istituzionalmente come giornata nazionale contro i **Disturbi dell’Alimentazione**. Il momento è delicato, l’attenzione è tutta, giustamente, polarizzata attorno all’emergenza coronavirus, ma **Gloria** vuole condividere con noi la sua storia.

La pubblichiamo qui.

Non so il giorno esatto in cui arrivò, forse era solo predisposizione e una parola in più fu la goccia che fece traboccare il vaso. Non starò a dilungarmi troppo sulla mia storia e le ragioni del crollo, ma voglio per una volta spiegare cosa realmente è un dca (disturbo del comportamento alimentare).

Circa due anni fa, lei, decise di bussare alla mia porta, lenta, silenziosa, subdola. Inizì offrendomi una mano, portando un contratto con la morte non solo fisica ma psicologica, offrendoti qualche chilo in meno, voti più alti, felicità. È proprio quello il momento più bello della malattia: la conoscenza, proprio come una persona.

Inizi a contare le calorie, a dividere i cibi in giusti e sbagliati, a vedere tutto come bianco e nero, non una via di mezzo, estremismo puro. All’inizio sembra tutto perfetto, perdi qualche chilo annesso dalla malattia e a rincarare la dose arrivano complimenti e apprezzamenti per questo tuo

“cambiamento”; la tua mente associa magrezza a felicità, apprezzamento, amore e così inizia una relazione malata con il cibo e il peso. La malattia nasce spesso da un forte bisogno di sicurezze, bisogno di essere compresi e amati dalle persone, bisogno di gentilezza.

Ti offre il controllo su tutto, ma la verità è che è come essere pilotati da un'altra persona e così pian piano inizia a toglierti peso e con lui nutrimento, amici, genitori, le mestruazioni, la tua possibilità di essere donna e di avere figli, cadono i capelli, le unghie blu, hai perennemente freddo (anche senza il sottopeso) **ti toglie la felicità, ma soprattutto la libertà.**

Ti accorgi di aver perso il controllo (quello vero) quando la bilancia diventa la tua migliore amica, la porti ovunque, **il momento della pesata è sacro** e si ripete una, due, tre volte. Capisci di star male quando il numero scende, anche di pochi grammi, ed esulti, vorresti abbracciare qualcuno dalla felicità, quando invece sale...beh non deve salire. Capisci che tutto sta crollando quando passi le giornate a osservare gente che cucina, guardi immagini di cibo, lo annusi, lo osservi come fosse droga, perché” sei più forte della tua fame, hai controllo “. Ti senti appagato anche solo stando a contatto con il cibo, senza bisogno di ingerirlo.

Capisci che tutto sta finendo quando sai a memoria le calorie dei cibi e ti muovi nel supermercato meglio di chi ci lavora, quando invece che pensare ai saldi pensi al sottocosto del supermercato. Quando non esci più di casa, rinunci a una pizza con gli amici, **rinunci alla semplicità del pane appena sfornato, ad un pranzo coi nonni, rinunci a vivere.**

Allora inizia il **percorso di guarigione**, difficile ma lungo, lunghissimo. Devi cambiare e stravolgere la tua vita, affrontare le tue paure e cercare di combattere questo mostro. **Ritrovare o costruire un rapporto sano con il cibo**, capiteranno abbuffate, causate da anni di privazione, capiteranno pianti ma tante soddisfazioni, sorrisi.

I disturbi alimentari sono dei mostri, ti distruggono, ti tolgono tutte le forze, con loro arriva ansia, depressione e bisogno di perfezione ecco allora i pianti per un voto in meno, per una parola di troppo, diventi vulnerabile e fragile.

C'è una predisposizione. Credo che le persone più sensibili siano più portate ad ammalarsi, esse vivono tutto intensamente, riflettono su se stessi e spesso il questo porta alla distruzione.

Questo è un messaggio per chi soffre di dca. Non è mai troppo tardi per chiedere aiuto, io lo so che passi le giornate a guardare la tua immagine riflessa allo specchio e non ti basta, non ti basta quel numero sulla bilancia, non ti basta quel voto, non ti basti. Ma davvero ha senso vivere così? Annullare tutto per qualche chilo in meno, per avere controllo? Sii per una volta egoista, lo devi a te. È difficile, tremendamente difficile, ma io sono stanca, tutti noi siamo stanchi di star male. **La vita è troppo breve per privarsi del cibo, del nutrimento, la vita è altro.** Riprendi l'armonia, conquistala, riprendi le tue forme, la tua imperfezione, la tua umanità. Allora Ricordati di respirare, guardarti allo specchio dicendo :”io posso “ tutte le volte che vorrai mollare, la libertà ti aspetta, ci aspetta, buona fortuna.

I disturbi del comportamento alimentare sono molti: dall'anoressia, alla bulimia, binge eating disorder (BED), ortoressia e molti altri. È arrivato il momento di combatterli, invito tutti a riflettere di più su se stessi e sul proprio rapporto con il cibo che ricordo essere nutrimento e non ha senso toglierlo o privarsene. Sono stanca di sentire pubblicità di bevande dimagranti, marmellate light con slogan che mandano messaggi malati, sono stanca di sentir parlare solo di diete. Prima di arrivare in questo tunnel non sapevo nulla dei dca, nessuno me ne aveva mai parlato. **Quello che si sbaglia è l'approccio fin da piccoli, educazione alimentare implica anche approfondire il rapporto con il cibo, io credo che pochi possano dire di avere un rapporto sano con questo.** Invito tutti a riflettere sulle proprie parole, a trattare le persone con gentilezza e anche ad aspettare a dire frasi che mettono in rilevanza il calo di peso come una cosa positiva, perché nessuno e dico nessuno conosce le battaglie interiori che una persona sta affrontando, magro non è felice e viceversa. Di dca si muore e non parlo di morte fisica ma mentale, ti chiudono in una gabbia, sai di essere il solo a poterne uscire, è tutto nelle tue mani, devi solo

trovare la chiave per aprire la serratura. Non si guarisce mai al 100%, ma si riprende a vivere e questo basta. È arrivato il momento di cambiare la cultura della dieta a favore di quella del benessere mentale, a favore della felicità, perché questa è un diritto di tutti.

È sempre stato il mio motto e oggi è diventato quello di tutta l'Italia e lo voglio ribadire questa volta con un senso differente: Andrà tutto bene.

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it