

# *non è facile ma è possibile*

*di Silvana Mazzocchi*

*Ormai da tempo i disturbi del comportamento alimentare costituiscono una vera e propria epidemia sociale nell'intero emisfero occidentale e, nonostante l'emergenza abbia dato il via quasi ovunque a una massiccia opera di contrasto, il numero dei malati da cibo resta ancora oggi in crescita costante. In Italia sono almeno due milioni le persone che ne soffrono, soprattutto giovani donne, quando non addirittura bambine (il rapporto femmine/maschi è di 9 a 1) mentre, nel mondo, il fenomeno è quantificabile addirittura in decine di milioni. E, se la maggior parte di loro soffre di patologie transitorie o parziali, complesse e difficili da curare ma destinate a soluzione quasi certa, una vasta percentuale patisce forme patologiche più gravi come anoressia o bulimia. Donne e uomini per cui il cibo si trasforma in un nemico da tenere sotto controllo con qualsiasi mezzo e da combattere a qualsiasi costo. Fino alle estreme conseguenze.*

*Accade quando l'identità diventa sempre più correlata all'immagine corporea e quando l'offerta di cibo (enfaticizzata dai media ed esasperata dal benessere vigente nel no-*

stro pezzo di pianeta) entra in corto circuito con la propria supposta o reale magrezza/obesità. Alimentarsi diventa allora un'ossessione e si fa strada il danno. Una strada sempre più affollata, raccontata nei romanzi, sezionata nei blog, e trattata dai giornali con una pioggia di saggi e articoli mirati. Inflazione perfino positiva in quanto ogni storia, ogni esperienza può aggiungere un tassello sconosciuto, e aiutare a scandagliare, con la forza delle parole, un aspetto del disturbo alimentare vissuto nel silenzio e oscurato dalla sofferenza. E può contribuire ad aprire una finestra per comprendere se stessi e le proprie emozioni.

“Taglia trentotto, bulimia amore e rabbia”, il Diario Minimo di Stefania Longo, non è la storia di un'adolescente persa nelle incertezze dell'età, bensì di una donna quasi quarantenne che vive nel ricco Veneto e che si occupa di risorse umane. Insomma di una donna strutturata, senza problemi pratici evidenti e con un lavoro per certi versi perfino appagante. Ma la sua esistenza, apparentemente priva di drammi, viene inquinata dai modelli esasperati di magrezza e perfezione, dallo stereotipo del corpo asciutto e delle forme perfette. Tanto che la sua identità entra in crisi profonda mentre la scarsa autostima produce il resto. Dal diario minimo di Stefania emerge il male oscuro di chi è sempre scontento di se stesso e la corsa a mettere in campo tutti i mezzi per controllare il proprio peso, alternando l'orgoglio di farcela (nonostante le abbuffate e la corsa a vomitare quanto appena divorato), con la disperazione frettolosa di ficcarsi due dita in gola in tempo utile per espellere ciò che è indesiderato. Per rimanere magri, come sempre.

Il cibo è odio, scrive Stefania Longo e il pranzo domenicale in famiglia è lo scenario che periodicamente la mette alla prova. Con la rapidità e la scansione delle ossessioni. Il cibo non è amore, il cibo non è amicizia... il cibo è odio, ripete Stefania, ed è arma che tutte usiamo per distanziarci a vicenda. E, alla fine del pranzo, si saprà chi è rimasta viva.

Immagine perfetta per cogliere il tormentoso sperdimen-

*to di chi vive il cibo come una droga, per chi si dibatte tra la distorsione dell'immagine corporea ideale e l'ansia che deriva dalla necessità di "calmierare" il proprio peso.*

*Voracità ed espulsione, con la considerazione di sé che cala quando si mangia e che risale quando si elimina. Fino a farsi del male, a infierire sul proprio corpo, per conservarlo essenziale, sempre più etereo, quasi fosse l'unico modo per esistere. Nel circolo vizioso astinenza/abbuffata che si riproduce continuamente con lo stesso meccanismo ripetitivo prodotto dalle sostanze stupefacenti, dove si mette in gioco il corpo per condizionare il proprio stato emotivo generale.*

*Ma nel labirinto compulsivo può concretizzarsi una via d'uscita, è questo il messaggio positivo che emerge da "Taglia trentotto", dal diario sincero e ben scritto (perfino con una qualche non stonata ironia) di una donna che ce l'ha fatta o che ha buone probabilità di riuscire a farcela. Lottare contro la deriva della propria identità e ricostruirla non è né facile né garantito, ma è almeno possibile. Comprendo che sono io il mio disturbo alimentare... e ne sono già un pezzo fuori.*