

Da bruco a farfalla, ovvero, storia di un disturbo alimentare

Tutto ha inizio poco più di un anno e mezzo fa.

Una mattina, spogliandomi davanti allo specchio, mi osservo più del solito a osservare la mia immagine riflessa e per la prima volta, guardandomi, mi sono resa conto di vedere una giovane donna di 33 anni, completamente sformata, grassa, piena, che si' aveva una gran voglia di vivere, ma che con quel corpo non vi riusciva.

Proprio quell'immagine mi ha portato a fermarmi un attimo, a lasciare per un momento il ritmo frenetico della mia vita da parte, per sedermi e cominciare a raccontare a me stessa cosa non stesse funzionando, perché mi ritrovavo ad essere così'.

Mi resi conto che la tristezza e la sofferenza data dalla vergogna ad uscire di casa, dagli sguardi compassionevoli di chi mi stava vicino, dalla difficoltà a trovare abiti della taglia adatta a me, la mancanza di stimoli in generale, mi avevano portato ad essere un'obesa, ad ingrassare smisuratamente, perché il cibo era diventato il mio rifugio, la mia valvola di sfogo, dove lascio libere le mie insoddisfazioni ingurgitando tutto e di tutto senza alcun freno. Ebbene si', il cibo era il mio "amico", il mio "confidente", ciò che mi faceva andare avanti senza però rendermi conto di quanto la mia bellezza, vitalità e gioia di vivere, avevano preso valore proprio grazie al mangiare senza giudizio.

Quella mattina quell'immagine riflessa di me da uno specchio impietoso, come solo gli specchi sanno esserlo, mi getto' ancor più nella disperazione, ma questa volta positiva, perché proprio quella immagine, fece si' che io prendessi la decisione di voler cambiare, di sentire che tutto ciò non andava più' bene, che non era ciò che volevo io.

Un angiologo mi consiglia' il centro per i disturbi dell'alimentazione dell'Ospedale di Niguarda a Milano, e dopo aver espletato tutto l'iter di prenotazione e tempo di attesa, nonostante dentro di me fossi convinta di cominciare una nuova avventura che avrebbe portato a risultati scarsi, riesco ad essere visitata dalla dott.ssa Tallarini.

Con mia sorpresa mi resi conto che questo primo approccio, questa prima visita, non era una comune visita da una dietologa, ma qualcosa di più, qualcosa che stava andando a smuovere il mio interiore, risvegliando il mio interesse e la mia curiosità.

Forte di queste sensazioni, cominciai così' questo percorso, questo cammino che si presentava sì' pieno di ostacoli, ma in fondo non del tutto così' insormontabili.

Nella prima settimana di ricovero, oltre agli esami del caso che mi hanno aiutato a capire quale era la mia situazione fisica, all'interno di questo centro ho incontrato altre persone come me, con lo stesso problema di sovrappeso.

Attraverso i primi incontri di gruppo e grazie alla professionalità e capacità dei medici stessi, ho cominciato a capire che l'obesità è una malattia, che

come tante altre si può curare con successo, e per la quale, l'importante è cominciare a fare qualcosa senza che ciò diventi un dramma.

Attraverso un radicale cambiamento nel modo di mangiare, iniziando una dieta che pur essendo un vero e proprio sconvolgimento di abitudini alimentari mi lasciava però soddisfatta e sazia, con mia enorme sorpresa, e aggiungendo al tutto un maggior movimento fisico fatto di più attività sportiva in palestra, è cominciata così ufficialmente la mia personale "scalata verso il successo".

Oggi, a distanza di quasi due anni e con la perdita di oltre il 30% del mio peso iniziale, sono felice, serena, appagata. Mi guardo e mi piaccio, anzi mi amo. Non ho vergogna a mostrarmi a nessuno e in nessun luogo e ho ritrovato anche il gusto di vestirmi anche in modo un po' civettuolo, cercando con calma e sapienza, ma soprattutto con più consapevolezza del mio essere donna, anche quei capi che prima mai mi sarei sognata di indossare o che non mi sarei mai potuta permettere.

Le mie emozioni, le mie sensazioni, la ritrovata gioia e serenità hanno anche contribuito a sviluppare nuovi rapporti di amicizia molto costruttivi, e soprattutto di ritrovare il piacere di stare in compagnia.

Oggigiorno mangio di tutto sempre con un occhio alla dieta, o meglio, al non esagerare, ma non mi nego nulla, perché ora so che posso farcela, che posso mangiare gustando sapori, aromi, colori senza usare il cibo come rifugio e soprattutto senza esserne più schiava.

La mia scalata al successo, ovvero allo stare meglio fisicamente e psicologicamente non è ancora finita, ma grazie a questo passo importante, a questo, per me, enorme traguardo raggiunto, non ho più paura, so che posso farcela sempre.

Questo è il motivo principale per cui ho accettato di raccontare la mia storia, per dire a tutti coloro che sono obesi di non aver paura di questo stato, di non nascondersi dietro la corazza di grasso e di insoddisfazione, che con il giusto aiuto si può tornare a vivere, riprendendo a godersi la vita, riprendendo ad amare se stessi, a godere delle piccole cose e soprattutto a godere di nuovo del cibo, senza che esso sia più una prigionia.

Per questo vorrei gridare a voce alta un enorme GRAZIE ai medici che mi sono stati vicini in questo mio non facile cammino, aiutandomi a crescere e a volermi bene.

Daniela