



NOI E GLI ALTRI

ANTONELLA BARINA



COME VINCERE I DISTURBI DELL'ALIMENTAZIONE

Inizia quasi sempre con una dieta innocente: ragazze che perdono qualche chilo per piacersi di più. Poi però la situazione sfugge loro di mano: basta anche solo un evento stressante per continuare a dimagrire. Perché la riduzione di peso viene associata al benessere. Perché, nel mondo della competizione e della performance, il controllo della fame dà un senso di onnipotenza: più si diventa eterei più ci si sente eccitati e euforici. Finché il cibo non diventa un pensiero fisso, ossessivo, compulsivo. «Stavo male e l'unico modo per dimostrarlo agli altri era arrivare all'osso», spiega Vittoria, quindi cerne dimagrita senza freno, fino a essere ricoverata in ospedale. «La mia era una disperata richiesta d'aiuto».

La testimonianza di Vittoria e di altre giovani donne che, come lei, sono riuscite a superare forme diverse di disturbi del comportamento alimentare, è raccolta in un libro molto chiaro e efficace, appena pubblicato dalle Edizioni Gruppo Abele: *Storie di ragazze che non volevano essere belle*, di Angela Spalatro e Ugo Zamburru (144 pagine, 16 euro). Un testo divulgativo in cui i due psichiatri commentano vicende di anoressia, bulimia e binge eating, illustrandone gli aspetti chiave e la possibile prevenzione, ma anche suggerendo come chiedere aiuto, quali libri leggere, quali film guardare. I disturbi dell'alimentazione sono malattie psichiatriche più diffuse di quel che non si pensi: in Italia ne soffrono circa 3 milioni di persone e il numero dei nuovi casi ogni anno si aggira sui 30 mila. Ma dalla battaglia con il cibo, con la fame, con se stesse – segno di sofferenze profonde – si può uscire: prima si interviene meglio è, per interrompere la dipendenza distruttiva dal sintomo, che a volte può essere fatale. La novità è che dal 2022 anche la sanità pubblica è tenuta a fornire le prestazioni necessarie.



La copertina del libro di Angela Spalatro e Ugo Zamburru

© FIPPO/CAZZANI/RESERVA/DA