

Cibo

cultura • disagio • piacere

Preventivamente

Ana e Mia:
due nuove divinità del Web

Chièdiscena

Per un'estetica del cibo

Corpi in cerca d'autore

Il gusto della vita

Come un filo d'erba nel vento





3 *Editoriale*

7 *Sulle orme del cibo*

Preventivamente

10 I disturbi del comportamento alimentare: storia, affetti e simboli

12 Ana e Mia:
due nuove divinità del Web

13 È guerra informatica contro i siti pro-anoressia

15 Bulimia e anoressia modificano la dentatura

16 Disordini alimentari e salute orale

18 La bigoressia *Una nuova forma di anoressia maschile*

19 Quella dittatura dell'immagine rende impotenti genitori e prof

21 Otto adolescenti su dieci si vedono grasse e hanno l'ossessione del corpo perfetto *Ma su Facebook si descrivono con dettagli da star*

Chièdiscena

23 Per un'estetica del cibo

26 Primo amore *Il corpo diventa malattia*

Corpi in cerca d'autore

28 Primo amore

30 Come ti vedi?

32 Come un filo d'erba nel vento

34 Io rifletto

36 La matrigna di Biancaneve

38 Il gusto della vita

39 Autostima

40 Mani

42 Ultimo saluto di Mary Jane

43 L...

44 Carl dove sei?

45 L'ossessione

46 Quante lentiggini ha Max?

47 Oggi Anna dai capelli rossi...

48 Mi sono sbagliato

50 Madri madri madri

52 Scritti allo specchio

64 *Per approfondire*

Erreics è un'associazione di recentissima costituzione ma ideata, voluta ed animata da un gruppo di professionisti, eterogeneo per età e competenze, esperti nelle specifiche aree in cui Erreics si muoverà.

Erreics, il cui nome si ispira al ben noto strumento d'indagine medica, si propone ambiziosamente di saper *andare attraverso e oltre*. Grazie ad un'accurata *radiografia del territorio*, mirata a valutare esigenze e lacune presenti in molti ambiti, cittadini e non solo, proverà ad estendere i propri *raggi* per farvi fronte.



I suoi obiettivi principali sono quelli di realizzare e sviluppare attività nel campo della formazione, del sostegno e dell'orientamento, della promozione della cultura, dell'educazione alla salute e della tutela e libertà d'informazione.



Immigrati soggetti ad una potenziale emarginazione sociale, anziani privi di figure di riferimento, donne che vivono situazioni critiche, quali la violenza domestica, bambini disabili, adolescenti *a rischio*, e le loro famiglie: questi tutti i soggetti che Erreics intende abbracciare e coinvolgere nelle proprie iniziative.

Tra gli altri, figurano come suoi strumenti privilegiati di intervento: uno sportello di ascolto, counselling ed orientamento, l'organizzazione di laboratori, corsi di formazione e di insegnamento, percorsi didattici nelle scuole, l'allestimento di mostre, convegni e reading teatrali legati al tema del disagio. In ambito editoriale verranno creati dei percorsi di *didattica della salute* e saranno editi testi dedicati alla disabilità e alle differenze.

Editoriale

Questo progetto editoriale nasce da un atto di presunzione: portare l'educazione sanitaria, in tutte le sue forme e tematiche, all'interno delle Scuole Medie Superiori.

Salus, *quadrimestrale per la cultura e la salute*, è infatti interamente dedicato alla realtà scolastica e si rivolge alla vasta comunità che vive, lavora e dialoga in questo grande e variegato contenitore che è l'istruzione: studenti, insegnanti e famiglie. L'ambizione di questa pubblicazione è mettere in rete le scuole del territorio piemontese attraverso il dibattito e la riflessione critica su temi importanti dal punto di vista della salute collettiva, non solo per gli studenti, ma per tutti coloro che quotidianamente si spendono nel complicato e delicato settore della formazione.

Aprire un dialogo tra giovani, famiglie ed insegnanti, attraverso uno strumento didattico e informativo interamente loro dedicato e da loro costruito, ha l'obiettivo di creare una comunità critica che raccolga, elabori, e riformuli l'informazione in base alla sua attendibilità. Per ogni numero di Salus verranno quindi proposte diverse tematiche che avranno da un lato la valutazione scientifica, certificata e fruibile, di un gruppo di esperti; dall'altro saranno gli stessi lettori-autori ad elaborare dubbi, riflessioni o semplici narrazioni sugli argomenti proposti.

Per tale ragione, come garanzia delle informazioni divulgate, l'Ordine dei Medici Chirurghi e Odontoiatri della provincia di Torino sarà il referente istituzionale e la fonte di ricerca scientifica sul territorio locale.

Il quadrimestrale, che inizia con queste righe la sua vita editoriale, è stato sostenuto da un interrogativo semplice ma non scontato: perché non fare delle Salute un sinonimo lessicale ma anche concettuale della parola cultura, inaugurando così una "didattica della salute"?

Per rendere possibile l'incontro tra scuola e Salute non è infatti sufficiente l'attività scolastica e didattica ordinaria, sempre più avvilita e vilipesa da una politica che non la sorregge, ma anzi la scorraggia fino alle sue estreme conseguenze. L'idea di Salus è quindi proprio quella di lavorare negli spazi bianchi, nei vuoti di sapere, dove si riscontra un'enorme esigenza di informazione e di comunicazione; c'è poi una profonda convinzione alla base editoriale del

progetto: che sia radicato negli studenti il desiderio di liberarsi da una condizione giovanile troppo spesso confusa con ignoranza e disinteresse, soprattutto verso argomenti d'esclusivo appannaggio degli adulti nelle forme in cui vengono abitualmente proposti.

La realtà che Salus ha fotografato, con le sue braccia operative che hanno lavorato per mesi in alcune scuole Superiori di Torino e provincia, è infatti molto diversa dai consueti luoghi comuni che si spendono quando si racconta la scuola; per riassumerla basterebbero forse solo tre sostantivi come creatività, bisogno e senso critico. Queste tre parole hanno caratterizzato il lungo lavoro di riflessione e di elaborazione su un argomento scelto per inaugurare questa avventura editoriale: cioè il tema del cibo interpretato in chiave culturale e quindi osservato nei suoi estremi opposti, disagio e piacere.

In collaborazione con la Regione Piemonte (settore Tutela e Prevenzione della Salute) e con la Fondazione Alberto Colonnetti che da anni si occupa di infanzia e di formazione alla lettura, Salus ha voluto dedicare il suo numero zero proprio all'alimentazione e ai problemi di natura psicologica, comunicativa e culturale che possono nascere da una scarsa consapevolezza di "ciò che si mangia e di come (con la mente o col corpo) lo si mangia".

Per tale ragione all'interno della pubblicazione è stato dato ampio spazio agli elaborati dei ragazzi, testi e foto, che hanno raccontato esperienze diverse legate al cibo: dai ricordi familiari ed affettivi, ad esperienze di disagio vero e proprio e di lotta disperata con un corpo che non viene più riconosciuto, diventando un simulacro di odio e rabbia.

Poche rubriche quindi, ma molto approfondite e impostate in chiave prevalentemente culturale, costituiscono la linea editoriale del prodotto: "Preventivamente", "Chiediscena" e "Corpi in cerca d'autore".

"Preventivamente" è lo spazio scientifico in cui sono stati raccolti articoli, approfondimenti, pillole didattiche di esperti del settore della salute i cui testi sono stati verificati e passati al setaccio della trasparenza lessicale e concettuale: l'obiettivo è infatti poter offrire il più possibile una lettura ricca dal punto di vista scientifico ma chiara e fruibile da tutti i lettori.

"Chiediscena" è invece una rubrica che nasce da una licenza linguistica, poiché scimmietta, con grande rispetto ed ammirazione, l'ultimo appello che viene fatto agli attori prima di andare in scena: chi è di scena. In questa sezione sono

raccolti spunti culturali legati all'immagine, dal cinema al teatro alla moda, che affrontano il tema del corpo e dell'identità da punti di vista diversi. Se la scena oggi domina le relazioni interpersonali, soprattutto in ambito giovanile, vale la pena di chiedersi da chi e come viene occupato il palcoscenico...

C'è poi l'ultima rubrica, "Corpi in cerca d'autore", quella a cui gli operatori, la redazione e forse anche i futuri lettori terranno di più e a cui faranno di più la corte, con lusinghe narrative, espedienti linguistici e vere e proprie sperimentazioni artistiche. "Corpi in cerca d'autore" è infatti senza dubbio il cuore di Salus, la sua cifra stilistica ed anche in parte il suo vanto. È innanzitutto un omaggio alla scrittura, poiché qui sono raccolti gli interessanti elaborati dei ragazzi che hanno stupito per l'originalità e la profondità narrativa; tuttavia questi 'corpi' sono anche un appello di solidarietà alla piccola editoria che in Italia vive di un'arretratezza culturale seconda solo ai paesi con economie ormai del tutto 'esplose' ed in cui la fedeltà alla lettura è inferiore al 40%.

Questi ragazzi rappresentano a nostro avviso la vera scommessa della cultura.

"Corpi in cerca d'autore" è infatti la Polaroid di una verità culturale troppo spesso dimenticata o fraintesa: il bisogno trasversale a tutte le generazioni di raccontarsi con la libertà espressiva dell'autobiografia o il filtro letterario del racconto. Per tale ragione all'interno di questa rubrica i 'corpi' si mischieranno con gli 'scritti allo specchio' in un mix narrativo di qualità, ma senza censure di tipo etico o morale, e soprattutto senza strategie asservite alla logica impazzita del mercato editoriale che tende sempre di più al vuoto disimpegno.

Siamo certi comunque che questo 'numero zero' sarà più eloquente e sorprendente di molte descrizioni, spiegazioni, o biglietti da visita, e che restituirà al lettore la piena dimensione della nostra scommessa editoriale: forse ingenua ma di sicuro fresca come le agili parole dei ragazzi che hanno partecipato a questo esordio; parole che sono arrivate inaspettate, sagge e fragili allo stesso tempo ma così forti da esplorare la sofferenza più cruda. Fino a "divorarsi l'anima".

Salus
Torino, Aprile 2011



FONDAZIONE ALBERTO COLONNETTI

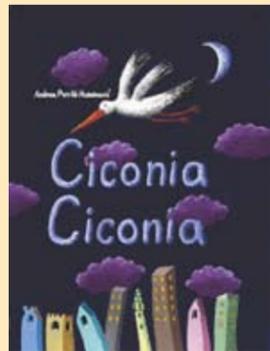


La **Fondazione Alberto Colonnetti** è una Biblioteca storica internazionale per ragazzi con sede a Torino.

Lo scopo della **Fondazione** è favorire e suscitare nei giovani l'interesse e l'amore per la lettura e la letteratura.

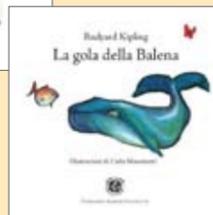


A partire dal recupero, la conservazione e la conoscenza di materiale bibliografico raro promuove e realizza varie attività: mostre, seminari, spettacoli, laboratori con bambini, pubblicazioni.



La **Fondazione Alberto Colonnetti**, per la dimensione e la particolare rarità del patrimonio letterario internazionale di cui dispone, è uno dei più importanti istituti nazionali del settore e un punto di riferimento internazionale per la letteratura giovanile.

La **Fondazione Alberto Colonnetti** ha realizzato nel corso degli anni la coedizione di alcuni testi e saggi di letteratura per ragazzi. Dal dicembre 2006 è impegnata nell'edizione di testi di cui cura particolarmente la scelta da un punto di vista letterario, dei contenuti e della grafica.



FONDAZIONE ALBERTO COLONNETTI
Largo Re Umberto 102 bis 10128 Torino
+39 011 500 333
www.colonnetti.it - info@colonnetti.it

Sulle orme del cibo

La realizzazione di questo numero zero di *Salus* ed in particolar modo la sezione "Corpi in cerca d'autore" non sarebbe certo stata immaginabile senza i contributi dei ragazzi con cui abbiamo avuto il piacere di lavorare. I veri protagonisti di questo progetto infatti sono stati gli allievi di due classi ginnasiali: la 4A del "Liceo Alfieri" di Torino e la 5B del "Liceo Porporato" di Pinerolo.

Il percorso nelle scuole, sviluppatosi nell'arco di cinque incontri per ciascun istituto, si è posto come obiettivo principale quello di presentare, analizzare e riflettere sul rapporto col cibo da punti di vista diversi: l'analisi cinematografica, letteraria, pubblicitaria e giornalistica sono stati solo alcuni degli strumenti di indagine con cui abbiamo indagato l'universo-cibo.

Triplice il nostro focus: il cibo come piacere e cultura, ma troppo spesso, purtroppo, anche sofferenza e disagio. Questo il punto di partenza. Da qui, poi, nel corso dei diversi incontri, le tematiche e gli aspetti emersi connessi al cibo sono stati estesissimi. Se in fondo "siamo ciò che mangiamo", come sosteneva il filosofo tedesco Feuerbach, è inevitabile che il cibo sia una risorsa fondamentale, non solo perché costituisce il nostro carburante fisico e mentale ma perché ci pone in relazione col mondo e ci condiziona nello sviluppo e nel pensiero.

I ragazzi infatti hanno 'raccontato' il cibo in rapporto ai legami familiari, facendo riaffiorare ricordi, esperienze e vere e proprie narrazioni: lo hanno cioè riconosciuto come uno dei fattori costitutivi della propria identità. Da questi laboratori 'interattivi' sono inoltre emersi due aspetti interessanti e particolarmente significativi soprattutto perché proposti direttamente dagli studenti: il cibo come scambio interculturale, cioè come strumento di conoscenza e di rispetto verso le altre realtà, non solo geografiche, e il tema del consumo critico. Quest'ultimo punto ha fatto emergere una grande consapevolezza alimentare da parte dei ragazzi anche in rapporto alle ricadute economiche che il cibo può avere e alle strategie possibili per evitarne gli sprechi.

Tra le attività più intense e proficue di questi laboratori c'è senza dubbio il lavoro d'individuazione ed analisi delle parole chiave contenute ed evocate dalla visione del film *Primo amore* di Matteo Garrone, proposto in apertura del nostro percorso. Le lavagne si sono in breve riempite di "costellazioni" di parole, come ossessione, inadeguatezza, bisogno, assenza (solo per citarne alcune),

Giada Giustetto



sulle quali si è riflettuto e discusso insieme, in un primo momento valutandole in rapporto al cibo, per arrivare infine a parlare del disagio con un respiro più ampio.

Dopodiché i ragazzi sono stati invitati a scrivere il loro personale Glossario emotivo, ovvero a raccontare che cosa ognuna di quelle parole evocasse loro, non delineandone quindi una definizione razionale, ma, al contrario, lasciandosi trasportare da associazioni spontanee d'idee. Dal risultato di questo lavoro sono nati i box che arricchiscono e impreziosiscono la rivista Salus.

Il passo successivo del percorso didattico si è centrato in modo più diretto sui racconti: i ragazzi sono stati inviati a scrivere delle brevi narrazioni che avessero come fulcro tematico una o più delle parole individuate, possibilmente immaginate in relazione al cibo. Ed infine si sono cimentati, con grande entusiasmo e risultati ben oltre le aspettative, a scrivere brevi autobiografie, con la consegna di raccontare l'episodio o il ricordo più significativo della loro vita che avesse avuto come protagonista il cibo o il loro rapporto con esso.

Al termine della stesura gli allievi che lo desideravano hanno avuto la possibilità di condividere la propria esperienza con gli altri, scegliendo il compagno o la compagna che per una qualche ragione ritenevano più adatto a leggere il

loro contributo alla classe. Per riportare solo un esempio, due allievi si sono reciprocamente designati come lettori del proprio racconto poiché, entrambi vegetariani, ritenevano di essere gli unici a poter interpretare al meglio, perfettamente coscienti di quel tipo di scelta, la composizione letteraria dell'altro. La fase di lettura delle autobiografie è stato il momento più formativo per ogni allievo, durante il quale è stato possibile rilevare concretamente la validità del percorso che si era condotto fino a quel punto e la risposta, straordinaria, da parte di ognuno.

Alcune delle realizzazioni dei ragazzi, che si trovano raccolte in questa rivista sotto il titolo di Corpo 1, Corpo 2, compaiono in forma del tutto anonima, oltre alle ovvie ragioni di privacy, anche con l'intento di essere percepite come un risultato corale, nato appunto dal confronto e dallo scambio critico reciproco.

Anche le fotografie, che abbelliscono ed integrano i contenuti di questo prodotto, sono quasi interamente opera della mano dei "nostri" allievi, che per più di un mese sono stati invitati a girare, lungo le strade della città o anche semplicemente in casa, con la macchina fotografica per catturare situazioni che li riconducessero al percorso di riflessione ed analisi che si stava conducendo insieme. Come si può facilmente notare i loro scatti fotografici dimostrano originalità nella scelta dei soggetti, profondità di pensiero, senso estetico e soprattutto una spiccata creatività. A questo proposito è interessante fare qualche esempio: il primo è la fotografia a pag.20, che l'autrice ha intitolato Persefone o la prigionia del cibo, ad esemplificare la rappresentazione in chiave mitologica di una situazione di disagio riferita all'alimentazione; il secondo è l'immagine a pag.52, intitolato con grande efficacia comunicativa Seguire la fame e non la fama; l'ultimo è lo scatto di pag.60, il cui intento è quello di cogliere l'analogia tra la forma della noce e del cervello per lanciare il messaggio di "mangiare con la testa."

La lettura di Salus ripercorre a ritroso le orme di questo intenso lavoro che, oltre a testimoniare il grande impegno dei ragazzi, offre molti spunti su ciò che abbiamo già definito universo-cibo.

Salus
Torino, Aprile 2011

I disturbi del comportamento alimentare: storia, affetti e simboli

L'esordio dei disturbi del comportamento alimentare (in sigla DCA) possiamo situarlo nel secondo dopoguerra, quando per esempio l'anoressia, che è forse tra i disturbi quello più conosciuto, cominciò a manifestarsi con una frequenza inconsueta e certo insospettabile qualche generazione prima. Del resto, se è impossibile ricostruire il passato con precisione, è davvero difficile che una patologia così grave sia passata inosservata, senza costituire materiale per una descrizione: per esempio negli ambiti letterari o figurativi la "consunzione" ha sempre trovato espressione, magari per essere attribuita a circostanze di per sé patetiche, associate al mal d'amore o al temperamento malinconico che hanno comunque contribuito a nobilitarla.

Del tutto diversa è invece stata l'epidemia osservata alla fine degli anni '60 che interessò intere classi femminili della cosiddetta terza generazione. Erano figlie di madri, che avevano per la prima volta abbracciato professioni intellettuali, risultate assai più coinvolgenti delle tante forme di lavoro manuale assegnate alle donne di classi subalterne. In quegli anni si presentarono alle generazioni femminili occidentali, acculturate e consapevoli, prospettive evolutive assai diverse dal consueto. Le signore delle classi borghesi, custodi di modelli tradizionali, si trovarono allora assai più fragilmente esposte al duplice dovere di madre e di lavoratrice.

In qualche modo occorre giustificare mansioni che sottraevano la donna ai compiti materni. La stessa maternità era quindi sentita come un intralcio. La sessualità, non più del tutto compresa nel compito riproduttivo, era ancora confinata al vincolo matrimoniale. In tale contesto, la confusa consapevolezza della

situazione ed insieme la necessità di esaltare un ruolo in contrasto con quello materno – reso difficile proprio da un lavoro considerato liberatorio, perché affrancava da una dipendenza ormai vissuta come una condanna – si concentrò in una serie di messaggi (sia palesi che impliciti) forzatamente densi di ambiguità. E non meraviglia fossero letti con turbamento dalle figlie. La madre, intralciata nei suoi compiti tradizionali, non era più sorretta da un modello familiare condiviso. Irrigidita nel difendersi da un immaginario in grado di minacciare il suo status, si rivelava sempre più incapace di convincere le proprie figlie ed era vissuta da loro con grande ambivalenza. Fu la stessa ambiguità a travolgere una discendenza femminile, divisa fra il mandato di ribellarsi al ruolo materno – vissuto come la minaccia di una vita se non ipocrita, priva di quegli interessi alla quale era stata educata – e l'attrazione di un compito pieno di fascino, ma considerato estraneo alla femminilità.

L'anoressia divenne così il modo di esprimere il disagio femminile dell'epoca, sostituendosi ad altri disagi come per esempio l'isterismo, anch'esso tipico di alcuni contesti sociali.

L'anoressia, come certe scelte sportive, sembrava soddisfare questa aspirazione di annullamento del ruolo preconstituito promettendo la rinascita in un corpo trasformato dalla propria volontà. Le forme corporee stesse erano infatti rimodellate e le curve femminili appiattite.

Come era spenta l'attrazione amorosa, così era soppressa la funzione riproduttiva, ben segnalata dalla cessazione dei flussi mestruali: il perfezionismo maniacale e l'ossessività rituale erano solo alcune caratteristiche di questa

nuova identità di donne, non più mogli, forse madri e quasi completamente disancorate dal mondo degli affetti e dei sentimenti.

Questo sviluppo storico del problema, descritto per sommi capi almeno per quanto riguarda il ruolo femminile, è stato complicato dalla presenza, non sempre chiara, dei Media e dei loro modelli.

Non si vuole dimenticare che il modello anoressico, dopo aver attraversato i ceti dell'intero universo femminile, ha anche superato il confine dell'identità per arrivare ai maschi.

Approfondimenti

I disturbi del comportamento alimentare (DCA) costituiscono l'insieme di tutti i disturbi psichici che si manifestano attraverso un comportamento alimentare alterato e patologico.

I DCA comprendono: Anoressia Nervosa, Bulimia Nervosa, Disturbo da alimentazione incontrollata (Binge Eating Disorder) e Disturbo del Comportamento Alimentare Non Altrimenti Specificato.

In Italia circa 3 milioni di persone, pari al 5% della popolazione, è affetta da disturbi del comportamento alimentare. L'età di insorgenza più comune di queste patologie è tra i 12 e i 25 anni. Tuttavia negli ultimi tempi emerge un preoccupante allargamento delle fasce di età che riguarda in particolare le bambine prepubere e le donne in età post menopausale.

La mortalità di questi disturbi è piuttosto elevata (considerando che ne sono colpiti ragazze e ragazzi di giovane età) e varia nell'anoressia dal 5% al 18%, mentre è intorno al 7% per la bulimia.

La rapida diffusione dei DCA ci obbliga ad ammettere che ci sono infinite possibilità di modificare il comportamento umano, fino a costituire le basi di gravi alterazioni.

Una delle caratteristiche dei DCA è certamente la sofferenza individuale che non è solo un generico segnale di profondo disagio personale, ma una vera spia di un allarme sociale.

Questa sofferenza si lega alla fatica fisica di un corpo obbligato a misurarsi con un severo risparmio metabolico, alterando secrezioni endocrine e contemporaneamente gli impulsi sessuali e affettivi. Alla perdita degli attributi anatomici può seguire poi una minaccia per la vita.

Questo modello, che oggi sconvolge famiglie, scuole e intere società, nel passato remoto era vissuto con uno sgomento non privo di ammirazione, nei suoi esempi secolari, come attributo di santità. Una modello di santità – occorre ricordarlo – che sottraeva la donna a quella forma di schiavitù sessuale connessa all'ordine sociale imposto per secoli, che non consentiva altre alternative se non la rassegnazione.

Questa santità viene messa paradossalmente in dubbio nel momento in cui l'anoressia si trasforma in un diffuso modello evolutivo, ma viene rafforzata dalle molte manifestazioni di fanatismo che invece traggono alimento proprio da ogni collettiva adesione fideistica o dalle molte infuocate suggestioni accese dalle pratiche mistico-esoteriche. Inoltre la necessità di nascondersi agli occhi degli altri, per rimanere in una condizione di silenzio, di segreto e talvolta anche di menzogna, caratterizza chi è coinvolto nel meccanismo dei disturbi alimentari.

Un patto di profondo silenzio circonda e tutela lungamente l'anoressica, che riesce a rendere talvolta complice della sua vita segreta anche il gruppo familiare.

Un primo passo per uscire da un rischioso contratto di omertà è quello di parlarne, di questi giovani ragazzi, donne e uomini, ed anche meno giovani, che spesso rimangono soli ad affrontare i fantasmi della loro malattia e le difficoltà di trovare aiuto. [N.d.R.]

Ana e Mia: due nuove divinità del Web

Si chiamano *pro-Ana* e *pro-Mia* e sono siti Web che inneggiano all'anoressia e alla bulimia come a due divinità di un nuovo Olimpo del terrore.

Si tratta nello specifico di blog strutturati come delle vere e proprie sette in cui i membri partecipanti vengono motivati, educati e talvolta plagiati fino ad entrare nel tunnel del disturbo alimentare trattato qui, ad arte, come una ragione d'orgoglio e un tratto di eccezionalità.

Lo spirito di setta è infatti molto attraente per gli adolescenti che si sentono in questo modo parte di un gruppo in cui allentare le proprie tensioni emotive e da cui trarre lusinghe e conferme per la propria patologia.

Questo fenomeno dei siti *pro-Ana* e *pro-Mia* va assumendo una dimensione sempre più globale, come conferma uno studio condotto dalla Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health e pubblicato sull'*American Journal of Public Health*: la ricerca ha analizzato le armi comunicative messe in campo da questi pericolosi siti.

Dei 180 siti studiati infatti, oltre il 90% è ad accesso libero e circa l'80% sfrutta a pieno le potenzialità del Web fornendo strumenti interattivi, come software per il conteggio delle calorie o indici di massa corporea.

Per contrastare questo tipo di "perversione mediatica" la neuropsichiatria dell'Ospedale Bambino Gesù di Milano ha sperimentato un nuovo sito mascherato, di nome "Timshell" in cui esperti del settore della comunicazione e psicologi tentano di fornire con abilità e scaltrezza informazioni corrette e di orientamento per i molti giovani che entrano nel sito per chattare.

Viene inoltre proposto sul sito un numero di assistenza telefonica per chi decide di cambiare la propria percezione del problema.

Di seguito l'articolo tratto dal Corriere della Sera del 28 Giugno 2010.

Approfondimenti

L'Anoressia è una seria patologia psichiatrica caratterizzata dalla preoccupazione per il peso e le forme corporee e per la propria immagine corporea.

La marcata perdita di peso, la forte paura di ingrassare, il modo in cui il proprio corpo viene percepito sono fattori chiave di questa patologia.

L'Anoressia è caratterizzata dal rifiuto di mantenere il peso corporeo al di sopra del peso minimo normale. Il rifiuto del cibo, il conseguente dimagrimento, la presenza di condotte di eliminazione (vomito e utilizzo di lassativi), determinano l'insorgenza di importanti complicanze mediche a livello di diversi organi e apparati come: alterazioni del ciclo mestruale, sbalzi di pressione, lesioni dell'esofago, dolori addominali, diminuzione delle difese immunitarie, fino a provocare l'insorgenza di gravi quadri clinici che necessitano di ricovero in ambiente ospedaliero. L'evoluzione e gli esiti di questa malattia sono estremamente variabili e dipendono, oltre che dalla gravità del quadro clinico, dalla tempestività della diagnosi e del trattamento.

Fonte: TorinoMedica.Com (www.torinomedica.com) Organo Ufficiale di Informazione dell'Ordine dei Medici Chirurghi e Odontoiatri della Provincia di Torino.

È guerra informatica contro i siti pro-anoressia

MILANO - «Colazione: 10 mila caffè dopo la notte insonne e 126g di arance (una), 43 kcal. Pranzo: il nulla. Merenda: il nulla. Cena: il nulla. Totale di oggi: 43KCal». È un giorno come un altro nel diario alimentare che una diciannovenne «posta» quotidianamente sul suo blog, «un blog dichiaratamente *pro-Ana* – specifica la ragazza immediatamente sotto il titolo – se non condividete questo modo di vivere siete gentilmente pregati di abbandonare immediatamente il blog». «*Ana*» è l'anoressia, che nel linguaggio delle ragazze e del Web ha assunto un nomignolo che richiama più una divinità che una malattia. E proprio da adepti di una setta si comportano le giovani aspiranti anoressiche. Giacché questo è lo scopo di questo blog e di mille altri che proliferano sul Web: automotivarsi e motivare i membri di una comunità che va ingrossandosi a non cedere alla tentazione del cibo.

COME UNA SETTA RELIGIOSA

«Non puoi mangiare senza sentirti colpevole!» recita uno dei punti della Regola di *Ana*. Rigida al pari di quella di un ordine religioso. «Lo spirito di setta è molto attraente per un adolescente alla ricerca di un gruppo cui appartenere» spiega Stefano Vicari, responsabile dell'Unità operativa di neuropsichiatria infantile al Bambino Gesù, che negli ultimi venti mesi ha censito, nell'ambito di un progetto sostenuto dai Ministeri della Salute e della Gioventù, 170 siti inneggianti all'anoressia e alla bulimia. Malattie che «nella fascia pediatrica (cioè tra 1 e 18 anni) colpiscono lo 0,5 % della popolazione – dice Vicari – mentre tra i 14 e i 40 anni la percentuale diventa del 5%». «Questi siti – prosegue l'esperto – fanno da sponda a una necessità fisiologica nel momento di passag-

gio dal bambino all'adulto. Sono accomunati dall'essere un'apologia dell'anoressia (meno frequenti quelli inneggianti alla bulimia), che viene proposta come una fede, un modo di essere e non una patologia». Tra le pagine, «il credo di *Ana*», i «trucchi per evitare che i genitori si accorgano della magrezza» e le «modalità di comportamento per non fallire nell'intento di diventare scheletriche».

FENOMENO IN CRESCITA

Un fenomeno, quello dei siti *pro-Ana* e *pro-Mia* (la bulimia), che va assumendo una dimensione sempre più globale, come conferma uno studio, condotto dalla Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health pubblicato sull'*American Journal of Public Health*, che ha analizzato le armi comunicative che si mettono in campo. Dei 180 siti studiati, oltre il 90% è ad accesso libero e circa l'80% sfrutta a pieno le potenzialità del web fornendo strumenti interattivi, come software per il conteggio delle calorie e dell'indice di massa corporea. La maggior parte (l'85%) offre anche modelli visivi cui ispirarsi. La stessa percentuale dà consigli sulle strategie da mettere in atto per riuscirci. Insomma, internet è un bazar di consigli e istruzioni autodistruttive. Ma una strategia di contrasto è possibile.

LA CONTROFFENSIVA

E la sta sperimentando con successo l'ospedale Bambino Gesù: si tratta di un sito mascherato. «Si chiama Timshell, una parola di origine ebraica – spiega Vicari – che significa «Tu puoi» e con esso vogliamo far capire che un altro modo di pensare è possibile, che esistono altri modelli di bellezza oltre a quelli inseguiti dalle ragazze *pro-Ana*». Il sito coinvolge anche adolescenti

Dal Corriere della Sera, 28 giugno 2010

volontari che chattano con gli interlocutori. E la condivisione dei linguaggi può essere molto efficace. Inoltre, offre l'accesso a un servizio di assistenza telefonica dove una psicologa ascolta, dà informazioni e, se necessario, avvia a una visita ambulatoriale. «Questo – conclude Vicari – consente di intercettare i segni di disagio quando non sono ancora diventati malattia». E la strategia sembra funzionare: il sito ha registrato mille iscritti in appena 9 mesi e 70 mila accessi ai forum.

Antonino Michienzi



Approfondimenti

La Bulimia è una malattia caratterizzata da abbuffate seguite da comportamenti volti a limitare l'aumento del peso, come ad esempio il vomito o l'abuso di lassativi. Per abbuffata si intende l'ingestione di una quantità di cibo oggettivamente esagerata che continua fino a quando l'individuo non si sente "così pieno da star male". Solitamente il peso corporeo viene mantenuto nella norma.

Oltre al vomito, altre condotte messe in atto per mantenere un peso normale sono: il digiuno nei giorni successivi all'abbuffata o l'esercizio fisico eccessivo. Gli individui affetti da bulimia sono costantemente preoccupati del loro aspetto fisico, della forma e del peso corporeo. Il terrore di ingrassare, il desiderio di controllare il peso corporeo e l'insoddisfazione per il loro aspetto fisico sono sovrapponibili a quelli dei soggetti affetti da Anoressia Nervosa. Anche in questo caso il vomito ripetuto conduce ad importanti complicanze sul piano medico: alterazione dello smalto dentario, aumento di volume delle ghiandole salivari, lesioni esofagee, alterazioni del ciclo mestruale. Il decorso può essere cronico oppure intermittente, con fasi di remissione e fasi di acutizzazione. Molto spesso il peso corporeo di questi pazienti è nella norma, tuttavia le condotte alimentari messe in atto sono patologiche. Il Binge Eating Disorder (BED) rientra in questa categoria ed è caratterizzato da episodi ricorrenti di abbuffate, che possono avvenire di giorno o di notte e che spingono la persona a mangiare una quantità enorme di cibo fino a sentirsi male.

Bulimia e anoressia modificano la dentatura

I disordini alimentari (bulimia e anoressia in prima linea) escono dalle pagine delle riviste femminili, dove erano entrate più come fenomeno di costume che come patologie psichiatriche, ed entrano a pieno titolo tra le urgenze che il Servizio Sanitario Nazionale (SSN) deve affrontare. Finalmente è iniziata una lotta senza quartiere che si gioca su tutti i campi possibili; dal TSO per i casi conclamati più gravi, alla prevenzione, all'informazione chiara, puntuale ed efficace.

Sul fronte della prevenzione un contributo originale può arrivare da una categoria profes-

sionale sanitaria soltanto in apparenza distante anni luce dal problema: gli odontoiatri.

Un recente ed interessante articolo pubblicato su *Odontoconsult* n°64 del 9 giugno 2009, illustra infatti in modo chiaro e interessante i rapporti tra disordini alimentari e dentatura.

Fonte: TorinoMedica.Com (www.torinomedita.com) Organo Ufficiale di Informazione dell'Ordine dei Medici Chirurghi e Odontoiatri della Provincia di Torino.



Nicola Ferraro, giornalista

Foto di Cristina Pelassa

Disordini alimentari e salute orale

I disordini alimentari (Eating Disorders, ED) rientrano tra le patologie di carattere psichiatrico e comprendono, secondo i criteri elencati nella quarta edizione del Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Dsm IV, American Psychiatric Association 2000) (vedi il link: <http://allpsych.com/disorders/dsm.html>) l'anoressia nervosa (An), la bulimia nervosa (Bn), il binge eating disorder o alimentazione compulsiva (Bed) e i disturbi alimentari non altrimenti specificati (Ednos). La International Classification of Diseases (Icd, Who, 1992) (vedi il sito: <http://www.who.int/classifications/icd/en/>) li distingue, in maniera simile, in anoressia nervosa, bulimia nervosa, anoressia nervosa atipica e bulimia nervosa atipica (simili ai disturbi alimentari non altrimenti specificati), vomito associato ad altre condizioni psicologiche e perdita psicogena dell'appetito. Siamo ancora lontani da una comprensione soddisfacente delle cause di questi disturbi e di come si possa intervenire efficacemente in sede preventiva e terapeutica, tuttavia sappiamo bene che il distorto regime alimentare porta a complicazioni spesso molto gravi. Il cavo orale non ne è affatto esente.

I DISTURBI STOMATOLOGICI

I pazienti affetti da ED possono presentare varie manifestazioni. L'erosione dentale è il risultato di più fattori, ovvero il vomito autoindotto, la frequenza di assunzione di frutta e succhi a causa del loro effetto lassativo, di bevande gassate, ad alto tasso di acidità o ricche di caffeina assunte spesso durante l'attività fisica per alzare il livello di energia oppure dall'uso di chewing-gum zuccherato per calmare la fame e abitudini di igiene orale inadeguate. Anomala sensibilità o dolori ai denti ne sono un corollario prevedibile. E la carie, in questi casi, può insorgere facilmente. L'insufficiente apporto

di vitamine e di altre sostanze può portare una generalizzata disfunzione delle mucose. Si osservano inoltre lesioni ai tessuti del palato, in seguito all'azione meccanica di oggetti utilizzati come stimolo sul palato e all'esposizione acida durante gli episodi di vomito che provocano erosione epiteliale.

I problemi nelle persone che soffrono di disturbi dell'alimentazione non sono dovuti soltanto all'apporto nutrizionale insufficiente o sbilanciato. Le stesse ragioni psicologiche che portano a un rapporto disordinato con il cibo possono spingere alcune tipologie di pazienti a trascurare l'igiene orale: l'infiammazione delle gengive ne è la diretta conseguenza.

Le complicazioni insorgono in momenti diversi della progressione della malattia. Alcuni sintomi sono molto precoci e pongono a volte l'odontoiatra nella delicata condizione di essere il primo professionista della salute a poter diagnosticare una patologia che il paziente tende generalmente a nascondere. Inoltre, la bocca gioca un ruolo essenziale nelle relazioni interpersonali e nell'estetica del viso: se non si interviene tempestivamente, il deteriorarsi di funzionalità ed estetica contribuisce, in un circolo vizioso, a peggiorare il senso di autostima caratteristico di questi soggetti e a diminuire ulteriormente la loro capacità di controllo dell'alimentazione. Attraverso il riconoscimento delle conseguenze degli ED a livello del cavo orale, l'odontoiatra può identificare gli individui potenzialmente affetti da tali condizioni.

Il soggetto affetto da ED può essere informato affinché metta in atto comportamenti finalizzati alla prevenzione dei danni ai denti a causa della propria patologia. Dopo aver vomitato il paziente non deve spazzolare i denti per evitare di abradere lo strato di smalto demineralizzato più superficiale, mentre è utile che sciacqui la bocca con acqua, bicarbonato o un

collutorio al fluoro. Gli spazzolini duri e i dentifrici abrasivi vanno banditi, preferendo setole morbide e l'utilizzo di ausili al fluoro quali collutori, gel o vernici, in grado di aumentare la resistenza dello smalto all'attacco degli acidi, siano essi estrinseci o intrinseci.

Ai soggetti sovrappeso e obesi va specificato che il cibo che fa bene ai denti è lo stesso che fa bene al resto del corpo e viceversa, nel senso che la sedentarietà associata all'assunzione frequente di dolci, cibi acidi e bibite rappresentano comportamenti lesivi per la salute orale e quella complessiva.

CARATTERISTICHE DEI DISTURBI DELL'ALIMENTAZIONE

Dal punto di vista epidemiologico, si stima che in Italia circa 3 milioni di persone, pari al 5% della popolazione, soffra di qualche forma di ED, il 95% delle quali sono donne. L'età di esordio di tali patologie è generalmente tra i 15 e i 18 anni. Nella fascia d'età più rappresentata (12-25 anni) si riscontrano ED nell'8-10% delle donne e nello 0,5-1% degli uomini, con una prevalenza dello 0,2-0,8% per l'anoressia e dell'1-5% per la bulimia. Su 100 pazienti con diagnosi di ED, circa 70 soffrono di bulimia nervosa, 25 di anoressia nervosa e il resto di BED e obesità. Gli ED interessano soggetti di ogni livello socio-economico o etnia. Caratteristiche comuni in chi soffre di ED è l'immagine disturbata con cui si percepisce il proprio corpo che viene considerato "grasso", anche in soggetti normopeso o sottopeso - l'enorme paura d'ingrassare, associata all'ossessione di dover perdere peso, e il ricorrere al cibo per colmare un vuoto interiore o compensare depressione, delusioni e rapporti familiari conflittuali (spesso tra madre e figlia). Gli ED si protraggono per 6-15 anni in quasi la metà dei pazienti. Una percentuale minima di individui guarisce completamente mentre la maggioranza arriva a controllare la patologia, spesso con la permanenza di sintomi ossessivo-compulsivi, fobie e abuso di sostanze. Un soggetto si definisce anoressico quando questo rifiuta di mantenere il proprio peso normale per età e altezza o ha

un Body Mass Index, Indice di Massa Corporea (BMI) < 17,5 e ciononostante ha paura di guadagnare peso. L'anoressico è caratterizzato da disturbi della percezione del proprio aspetto, può provocarsi il vomito, fa spesso ricorso a lassativi, diuretici o clisteri. Nelle donne, un criterio necessario alla diagnosi di anoressia è il verificarsi di amenorrea per almeno 3 mesi di seguito. La mortalità legata all'anoressia in Italia è dello 0,5% all'anno. L'individuo invece bulimico mangia grandi quantità di cibo senza controllarsi e poi compensa vomitando, digiunando, facendo esercizio fisico, utilizzando lassativi o diuretici. I criteri diagnostici prevedono che questi comportamenti si verifichino almeno due volte alla settimana per tre mesi di seguito. Il bulimico può presentare peso nella norma, con BMI compreso tra 18,5 e 25 ed essere quindi meno riconoscibile. Alla base di tale patologia sembra esserci una bassa autostima o il bisogno di colmare con il cibo carenze o la sensazione di vuoto interiore, generando una dipendenza dal cibo simile a quella dalle droghe. L'abbuffarsi produce a sua volta sensi di colpa che sono risolti con condotte eliminatorie. Il soggetto bulimico cerca di evitare di consumare i pasti in compagnia, mangia di nascosto e va di frequente in bagno dopo aver mangiato, è spesso lunatico, irritabile e ipersensibile alle critiche. Il frequente ricorso al vomito può provocare diversi e gravi disturbi. Il BED consiste nell'assumere grandi quantitativi di cibo, in un'unica soluzione o in più riprese, anche in assenza di fame, con la sensazione di non potersi controllare. I soggetti con BED hanno peso variabile, anche se la condizione conduce spesso a sovrappeso e obesità. L'obesità è spesso l'esito di un disturbo alimentare per cui l'individuo si abbuffa e si consola col cibo ma non mette in atto condotte eliminatorie aumentando quindi di peso fino a raggiungere condizioni patologiche.

Daniela Carmagnola

Fonte: TorinoMedica.Com (www.torinomedica.com)
Organo Ufficiale di Informazione dell'Ordine dei Medici Chirurghi e Odontoiatri della Provincia di Torino.

La bigoressia

Una nuova forma di anoressia maschile

Nell'epoca delle passioni tristi anche il corpo dei ragazzi può diventare il terreno di scontro dove si gioca la partita dolorosa dell'identità. In forte aumento le patologie alimentari maschili (Anoressia, Bulimia, Disturbo da Alimentazione Incontrollata). Su due milioni di persone che soffrono di anoressia e bulimia nel nostro paese, circa 200 mila persone, pari al 10%, sono infatti uomini.

La percentuale sale fino al 20% se si considera la fascia di età compresa tra 13 e 17 anni con l'aggravante, che i ragazzi si vergognano ancora di più delle loro coetanee a chiedere aiuto perché i DCA sono considerate patologie "da donne".

Un fenomeno di osservazione relativamente recente e candidato a diventare un nuovo disturbo del comportamento alimentare, osservabile soprattutto tra frequentatori di palestre e appassionati di body-building, consiste nella preoccupazione, in persone visibilmente muscolose, di essere troppo deboli e magri.

IL TERMINE BIGORESSIA

Conosciuta in Italia anche come bigoressia, dal termine inglese "big" ovvero "grande", "grosso", questa condizione è stata scoperta da Pope, che dapprima l'ha chiamata "anoressia inversa", con riferimento al fatto che come la paziente anoressica si vede grassa, pur essendo magrissima, il bigoressico si vede sempre magro e non muscoloso anche quando ha raggiunto un fisico molto muscoloso e atletico.

Sono presenti alterazioni dell'immagine corporea (nello specchio si vedono perlopiù magri e flaccidi) e alterazioni dello schema cognitivo con ideazione continua sulle forme corporee; il tono dell'umore è spesso basso. L'insoddisfazione, l'ansia e la perdita

dell'autostima derivati dalla convinzione di essere poco muscolosi spingono questi ragazzi ad allenarsi sempre più, con l'intento di aumentare la massa muscolare ed abolire la massa grassa, a seguire diete squilibrate (alimentazione iperproteica) e ad assumere ormoni androgeni, farmaci anabolizzanti e sostanze ergogeniche illecite.

ALTERAZIONE DELLA QUALITÀ DI VITA

La bigoressia, se protratta, può esporre ad una compromissione della propria vita socio-lavorativa: alcuni arrivano ad evitare tutte le situazioni in cui il corpo potrebbe essere esposto e a vivere in una condizione di ansia intensa quelle inevitabili; le attività ricreative, sociali e lavorative sono frequentemente sacrificate per dare la priorità all'allenamento in palestra o per non trasgredire prescrizioni dietetiche.

Anche questo disturbo può accompagnarsi a quadri clinici piuttosto severi con danni soprattutto a carico della funzionalità epatica e renale. La bigoressia, più diffusa nel sesso maschile costituisce un fenomeno in aumento, ciò è comprensibile se consideriamo la diffusione dell'abitudine a frequentare palestre e fare body-building tra le nuove generazioni. In passato diversi autori avevano già riscontrato, tra questi sportivi, l'impiego frequente di farmaci anabolizzanti, il rispetto di regimi dietetici molto rigidi, l'attitudine a comportamenti bulimici e anoressici o la presenza di insoddisfazione per il proprio corpo.

Tratto da: *Il vaso di Pandora Disturbo del Comportamento Alimentare: guida per familiari, amici, insegnanti e pazienti*, Pubblicazione a cura di CESVOL, centro servizio per il volontariato Perugia, 2008

Quella dittatura dell'immagine rende impotenti genitori e prof

Non sanno il loro valore queste giovanissime donne degli specchi che abitano le aule di scuola. Ci sono stati giorni in cui per un insegnante, in classe, i concorrenti da sconfiggere erano i diari. Personali o scolastici, i diari trovavano il modo di riempirsi proprio negli interstizi misteriosi che il tempo lungo delle ore di lezione a sorpresa sempre regalava. Oggi la battaglia è con gli specchi, distrattori per nulla fragili, meravigliosamente polimorfi: tondi, lunghi, stretti, a orologio, ad anello. Lo specchio è la conferma di un istante: sono bella? Forse no, anzi no. Ma forse la prossima volta che mi guardo sì. E allora riprovo, e ancora e ancora. Perché, se alla fine sono bella, allora esisto. Flusso incerto di sguardi dati e ricevuti ma dagli stessi propri occhi esigenti. Esigenti perché la bellezza delle donne oggi è stretta in un canone feroce, fatto di forme, colori, misure, accessori, lusso anche.

Riprodotta uguale sulla carta, in televisione, nelle passeggiate del sabato. E anche a scuola: gli insegnanti conoscono il tremendo colpo d'occhio del "colore di moda" quando si entra in classe. Il male presente è un'omologazione che costringe dentro schemi anche l'essere contro: cyber, emo, truzzo, goth. E così la splendida incertezza tutta adolescenziale, che si culla fra il bisogno di essere visti e quello di non esserlo troppo, e che dovrebbe portare a quelle forme di maldestra scomposta originalità che rende a volte goffi, primo tratto incerto della propria personalità, diventa un impossibile esistere sospesi tra il desiderio di essere originali e il non poterlo essere, perché ogni tentativo ha già un codice che lo comprime. Si deve evitare un'esposizione che non si sa sopportare e quindi l'omologazione protegge, ma si deve anche

essere visti per la persona unica che siamo.

Per cui capita che le ragazze vivano una intollerabile esistenza d'ombra in cui la possibilità di essere originali è paradossalmente affidata alla perfezione dell'omologazione: la bellezza del canone. E lo specchio allora non restituisce conferme ma paure. Di non essere conformi a un'immagine che non possono raggiungere, di non esistere.

E il dramma abita a volte incomprensibilmente dentro la loro oggettiva strepitosa bellezza, che non basta a salvarle. Così è stato la settimana scorsa per Domytika Synoviec, 17 anni, che ha lasciato la vita proprio nel bagno della sua scuola. Così perfetta da aver vinto a Capodanno un concorso di bellezza: era miss Starlight.

Si ha bisogno dello sguardo che abbraccia e tiene il tessuto della vita. Lo conosce bene la sapienza biblica fin dalle sue prime pagine quando Dio vede che il mondo è buono e l'essere umano è molto buono. E poi nello splendido Salmo 139: "Tu mi scruti e mi conosci... hai fatto di me una meraviglia stupenda... ancora informe mi hanno visto i tuoi occhi". E nel Vangelo, dove lo sguardo del Messia vede i desideri di ciascuno, anche quelli che ancora non sappiamo di avere, come capita a Matteo o a Zaccheo. È lo sguardo dell'altro che conosce e riconosce.

Anche il diario era a suo modo uno specchio, ma alleato. La distanza della scrittura chiedeva silenzio e pensiero. L'elaborazione di un sé reale chiede lo spazio di un silenzio che oggi non c'è quasi mai. Cellulari e social network assicurano la connessione permanente, il cordone vitale col mondo che alimenta queste esistenze in bilico. Se la rassicurazione di sé non è interna ma viene da fuori, deve essere

continua, può venir meno in ogni momento, va verificata sempre. Non si ha mai una rendita di sicurezza con cui vivere lo spazio dell'assenza. Ma è l'assenza che tiene il nostro essere e anche i nostri rapporti. Per quanto si stia insieme, in un rapporto il tempo in cui si è soli supera quello in cui si è insieme all'altro. La perenne connessione è eterna dipendenza. Espone a una fragilità irrimediabile, in cui ogni piccolissimo movimento imprevisto della vita diventa una frana.

Le ragazze sono oggi molto più esposte al pericolo di non poter costruire un'immagine di sé autonoma dallo sguardo giudicante del mondo, perché i modelli di donna proposti dall'orgia visiva che le assedia sono a una dimensione. Se non c'è la bellezza del canone, misurata pezzo per pezzo come sul lettino di un anatomopatologo, temono che non contino né l'intelligenza, né la preparazione, né la personalità. In fondo desiderano che non sia così, ma la malerba della paura di illudersi può sospendere le loro energie.

E gli adulti spesso lasciano che questo capiti, per una deriva in gran parte inconsapevole della loro volontà, che non crede più di poter cambiare il mondo. Per cui amano di un amore che sentono vero ma che è talvolta impotente e a scuola, nelle riunioni, si dicono l'un l'altro che non sanno cosa fare per le loro figlie meravigliose che si vedono perennemente brutte.

È possibile che queste giovanissime donne degli specchi trovino la forza di reagire alla signoria dell'immagine. Accade quando la loro età confusa conosce il dimenticarsi buono che può venire dalle passioni e dalla cultura, e non solo il dimenticarsi vuoto offerto dallo stordimento del sabato, atteso dal lunedì. E anche quando trovano l'adulto che sa corrispondere al desiderio, umanissimo e originario, di essere visti e importanti per qualcuno. L'esperienza di essere amate per quel che si è.

Mariapia Veladiano



Otto adolescenti su dieci si vedono grasse e hanno l'ossessione del corpo perfetto

Ma su Facebook si descrivono con dettagli da star

Tre smalti viola per ogni vasetto di crema. Tre ragazzine under 18 decise a dipingersi le unghie nel modo più vistoso possibile, più uguale possibile a quello delle compagne, per ogni donna adulta che si cura la pelle. Per scoprirlo, basta entrare da Kiko, in corso Buenos Aires a Milano, nella profumeria più grande della città, in un negozio dove tutto è pensato, musica compresa, per attirare le giovanissime. Prodotti standard, un buon rapporto prezzo-qualità, nessuna fatica per arrivare ai colori-modi, un po' come nelle librerie si mettono sul banco centrale i cinque titoli più venduti. L'ossessione delle giovanissime per il proprio aspetto parte anche da qui, da un flaconcino di smalto a 3,50 euro.

E prosegue davanti a scuola, in classe, sui profili di Facebook dove spesso si preferisce nascondere il volto in favore di un dettaglio anatomico.

Oppure si mettono in posa come starlette, mentre, da qualche tempo, sui social network anche i maschi sedicenni esibiscono i pettorali invece del sorriso. Se per loro il chiodo fisso sono i muscoli, per le ragazze è il peso forma: otto su dieci pensano di dover dimagrire. Fissazioni che condizionano la vita. Ma qualche volta possono anche uccidere, come è accaduto la settimana scorsa a Domytika, studentessa di origini polacche tormentata dalla propria immagine, che ha scelto di impiccarsi nel bagno della scuola, a Monterotondo. E come è successo a Isabelle Caro, ultima vittima della magrezza in passerella. Oppure può condizionare un'intera giovinezza, appiattare e omologare ogni differenza, assorbire attenzioni ed energie

e perfino generare terribili equivoci. Una prigione, che ha pareti di specchio e di foto con l'autoscatto, dove i volti vengono spesso cancellati o sostituiti con altri particolari del corpo. «Ma il punto di partenza di tanta ossessione non è del tutto irrazionale. Oggi l'aspetto è il primo e in molti casi l'unico biglietto da visita, in una società precaria che non si basa più, fortunatamente, sul censo, ma neanche sulle reali capacità professionali», spiega Saveria Capecchi, sociologa della Comunicazione all'Università di Bologna e autrice (per Carocci, con Elisabetta Ruspini) di *Media, corpo, sessualità*. «Quando abbiamo intervistato un campione di studentesse universitarie bolognesi, in molte ci hanno risposto: — Perché non dovremmo puntare alla bellezza? È tutto quello che abbiamo... — Le ragazze di oggi sanno che il corpo può essere un'arma formidabile, anche se la loro percezione di ciò che piace ai maschi, ad esempio la magrezza, è spesso eccessiva, fuorviata».

Secondo Maggie Wykes e Barrie Gunter, i due principali studiosi del rapporto che le giovani donne hanno con la propria immagine, l'insoddisfazione per il proprio aspetto fisico è trasversale, colpisce occidentali e asiatiche, ragazzine e neo-laureate: l'80 per cento si percepisce "più grassa di quello che dovrebbe". E c'è un nuovo nemico che rimbalza nelle paure delle ragazzine malate di dismorfofobia, incapaci di accettare le differenze tra una persona e un'altra, e soprattutto tra una persona e un'immagine. Si chiama "carne che balla". «Adesso l'imperativo è la tonicità - racconta Raffaella Ferrero Camoletto, sociologa del corpo, ricercatrice all'Università di Torino - il corpo sodo che si contiene,

che si controlla, in contraddizione col corpo che consuma. Tra le ragazzine di 14 anni, e fino ai 20, la vecchia affermazione femminista "il corpo è mio e lo gestisco io" sembra essersi trasformata in una concezione secondo la quale il corpo è un materiale che si può plasmare e riplasmare a piacere. Più si scende con l'età, più tutto diventa accettabile: la dieta e l'abbuffata, il tatuaggio e il piercing. E, naturalmente, la chirurgia». Un'indagine Eurispes-Telefono Azzurro del 2010 rivela che il 15,5% degli adolescenti tra i 12 e i 19 anni si è fatto un piercing e il 6,5% un tatuaggio, mentre il 5,3% si è sottoposto a un intervento di chirurgia per motivi estetici.

Prigioniera della bellezza, le giovanissime sembrano voler trascinarsi con loro anche i coetanei. «Alla base di tutto, c'è un errore di comunicazione – sostiene Saveria Capecci – Le femmine sono convinte che ai maschi piacciono corpi molto più magri di quanto sia nella realtà, i ragazzi pensano che solo i muscoli contino». Al punto da mettere foto false sui social network, o di sfogarsi disperati e un po' razzisti. «Ormai le mie compagne di scuola guardano soltanto i ragazzi di colore e quelli palestrati – scrive su un blog "Paolo lo sfigato", studente di liceo a Busto Arsizio – Se hai cinque chili di più, devi restare a casa, da solo».

E pensare che la colpa è tutta delle nonne, quelle nonne che negli anni Sessanta cominciarono a scalare il mercato del lavoro italiano: furono loro, i giornali e le pubblicità del tempo, a scarnificare un pezzo alla volta, quasi un Photoshop ante-litteram, tutti i segni che potevano sostenere l'identificazione donna-mamma. Via il seno grande, via la forma a clessidra, i fianchi larghi e le cosce abbondanti. Le cinquantenni di oggi sono state le prima a adattarsi, a fatica, o a tentare di farlo, ora tocca a figlie e nipoti che, però, temono che non esista nient'altro. «Modellare il proprio corpo è la preoccupazione principale e costante delle ragazze – racconta Susie Orbach, psicoanalista inglese, autrice per le edizioni Codice di Corpi – Lo percepiscono come cruciale, e più si presenta loro la bellezza come un risultato da ottenere, per il quale battersi duramente, più il pericolo si aggrava».

Orbach ha ribattezzato la perenne insoddisfazione delle giovanissime come "the virus of body hatred", la sindrome del corpo odiato. Nessuno, ancora, conosce la medicina, se non quando forse è troppo tardi. «La terapia? Purtroppo possiamo farla intervenire solo quando una ragazza, o un ragazzo, hanno già manifestato sintomi di sofferenza. Molto possono fare le madri: una donna rilassata è l'unica a poter aiutare una figlia a non odiarsi», avverte la studiosa, che fu tra l'altro tra i terapeuti di lady Diana. E che conclude: «Siccome il capitalismo funziona meglio se le persone odiano il proprio corpo e vogliono cambiarlo, non c'è da aspettarsi che qualcuno cambi le cose».

Ma a poco a poco, quasi sotto traccia, è iniziata anche la controinformazione. «Ai nostri corsi partecipano sempre più spesso scolaresche di liceali – racconta la semiologa Giovanna Cosenza, che da anni si occupa, all'Università di Bologna, di svelare che cosa c'è dietro la pubblicità, le immagini mediatiche, i personaggi dei videogiochi – Quando i ragazzi sono in aula, per prima cosa mostro loro una torta che si divide in tre fette: una è il condizionamento sociale, l'altra è la famiglia, il terzo è l'individuo, cioè proprio tu, quello che sei, quello che fai, quello che ti piace. Poi, facciamo vedere che cosa succede con Photoshop, mostriamo come i corpi che si vedono sui giornali e in tv non siano autentici, reali. Se lo spiego a un ventenne impiega un certo tempo a capire, ma se lo racconto a un quindicenne ne serve la metà». Anche i corpi astratti, dalla Barbie alle Winx passando per Lara Croft, condizionano l'immaginario dei ragazzi. «Gli occhi sono sempre più grandi, le gambe sempre più lunghe, il modello sempre più lontano dalle persone in carne e ossa», spiega Cosenza. Si comincia da bambine. «L'obesità infantile esiste, eccome, ma si tende a nascerla, a considerarla vergognosa – dice la semiologa – E quando si arriva al liceo il più è già accaduto. Occorrerebbe iniziare molto prima a aiutare i più piccoli a difendere la loro individualità».

Vera Schiavazzi

Per un'estetica del cibo

Prendere sul serio il cibo oggi non significa esclusivamente affrontarlo dal lato della nutrizione, della fame o dell'obesità, del problema della condizione degli animali o delle economie che esso muove; in effetti, una delle più grandi obiezioni alla "serietà" del cibo è sempre stata quella della sua frivolezza e inconsistenza, nonché del suo rapporto con il piacere materiale. Di qui nasce anche l'occasione per il cibo di essere spiegato nelle discussioni, governate dai Media, e non sempre corrette, per quanto riguarda il gusto, la qualità, la tipicità.

Tutti infatti possono parlare di cibo, in fondo, come tutti possono parlare di sport e di sentimenti; a differenza dello sport, tuttavia, il cibo possiede quantomeno il presupposto di essere un indispensabile fattore vitale primario...

SI MANGIA ANCHE CON GLI OCCHI: LA GASTRONOMIA

Nel basso Medioevo e nel Rinascimento la gastronomia "alta" (quella che conosciamo attraverso i ricettari e la banchettistica dei documentati pervenuti) si esprime attraverso una scenografia completa: vista, udito, tatto hanno un ruolo importante almeno quanto olfatto e gusto.

La coreografia del banchetto, i colori e le forme del cibo, le performance di attori, musicisti e danzatori sono indissociabili dall'esperienza gastronomica stessa. È dunque corretto sostenere che un'estetica del cibo può avere a che fare con la vista (come per esempio è il caso del *food design*): le scelte cromatiche, cioè l'uso dei colori nell'accostamento dei prodotti, l'elaborazione di forme artificiali, i rapporti di spazio tra gli elementi della tavola, il tipo di utensili utilizzati.

Inoltre la gastronomia nella sua definizione

*Professore associato di Estetica all'Università degli studi di Scienze Gastronomiche di Pollenzo (Cuneo).

ne "classica" è stata vista come una delle massime espressioni della vita artistica.

Le ricette poi sono tra i testi più conosciuti e studiati nell'ambito della storia della gastronomia. Esse ne costituiscono una fonte solida e ricca, attraverso la quale è possibile avanzare non solo interpretazioni sui diversi modelli di gusto, sulle tradizioni e sulle innovazioni, sulle sostituzioni e sulle contaminazioni, sulla memoria e sulle abitudini individuali e sociali, ma anche ricavare dati su prodotti e consumi nonché sui modelli economici e sociali.

CRUDO E COTTO

Si dice che la cucina nasce col fuoco. La tradizionale opposizione tra crudo (natura) e cotto (cultura), segnata dall'utilizzo del fuoco, è anche uno degli elementi che segna i confini tra animalità e umanità.

La contrapposizione crudo/cotto è stata studiata e diffusa dall'antropologo Lévi-Strauss, ma è presente già molto tempo prima nel filosofo Vico, colui che molti hanno voluto vedere proprio come precursore del metodo antropologico.

C'è poi un'estetica degli elementi della cottura in base alla forma, alla consistenza, al colore e al gusto. Esistono tre tipi di cottura: per concentrazione (l'alimento è sottoposto a calore intenso), per espansione (l'alimento è immerso in un liquido), e per mescolanza dei due modi. Il fuoco e l'acqua modellano diversamente il prodotto alimentare, definendone rappresentazioni sociali e culturali sia dal punto di vista della natura che del gusto. Arrostito, stufato, saltato, grigliato, friggere, bollire, cuocere a vapore, brasare, rimandano a scelte di tipo fisico, economico, sociale e rituale effettuate sui prodotti, con differenti ricadute anche sul gusto degli stessi alimenti.

Tuttavia, identificare tutto l'universo della cucina con la cottura e con il fuoco, in tutte le sue possibili varianti, è troppo poco: il tema del

crudo, del non cucinato, emerge in tutta la sua complessità se lo si considera non solo come manifestazione del pre-culturale o dell'animalità brutta ma come tipo di scelta più sofisticata.

Glossario

ESTETICA

Il termine estetica deve la sua origine etimologica al greco *αἴσθησις* (sensazione) e la sua accezione moderna all'opera di Baumgarten, filosofo tedesco del '700.

La definizione dell'estetica come scienza filosofica del bello non è completa infatti essa, secondo la sua definizione etimologica, ha a che fare più con la sensazione, cioè la percezione, che con l'idea teorica di bellezza. Per tale ragione, alle sue origini, l'estetica viene considerata una forma di conoscenza.

ANTROPOLOGIA

L'antropologia (dal greco *ἄνθρωπος* = uomo e *λόγος* = parola, discorso) è la scienza che studia l'uomo sotto diversi punti di vista: sociale, culturale, morfologico, psico-evolutivo, artistico-espressivo, filosofico-religioso e i suoi comportamenti all'interno di una società.

FISIOLOGIA

La fisiologia è una disciplina che studia il funzionamento degli organismi viventi. È una scienza che utilizza principi fisici per spiegare il funzionamento degli esseri viventi, siano essi vegetali o animali, mono o pluricellulari. L'etimologia della parola deriva dalle parole greche *φύσις* = natura e *λόγος* = discorso cioè "discorso sui fenomeni naturali".

Già il rifiuto del cotto come rifiuto della civiltà e della modernità, tipico di alcuni movimenti ascetici ed eremitici, è una precisa scelta culturale. Ma il crudo può essere anche inteso come "cucina", con tutte le sue valenze "estetiche" come avviene in alcune cucine asiatiche e come sta avvenendo anche in parte in Occidente. Tale complessità non riguarda solo il crudo, ma anche il cotto. Cucinare segnala qualcosa di più del semplice cuocere: il riferimento è infatti a una serie di scelte possibili frutto di ingegno e fantasia. L'universo delle conserve e dei cibi ottenuti per fermentazione, ad esempio, racchiude una grande varietà di motivi ed elementi utili alla comprensione del rapporto tra sussistenza (conservare cibo per evitare la possibilità di rimanerne privi in determinati periodi) e piacere (conservare cibo per segnalare la possibilità di disporre di alimenti particolari e speciali in ogni momento dell'anno).

Nella lingua cinese il verbo "cuocere" si riferisce a un unico modo di trattare il riso (la cucina cinese – sembra quasi incredibile – contempla solo un modo di cuocere il riso!).

Pensiamo poi a tutto l'enorme campo di ricerca aperto dalla cucina come spazio fisico: cucina privata (la casa) e cucina pubblica (il ristorante), le quali hanno anche segnato nel tempo (e in parte è ancora così) la distinzione di genere – il femminile custode della cucina di casa e il maschile protagonista della cucina pubblica.

LA FIGURA DEL CUOCO "GENIO"

Si colloca in questo discorso un'altra grande direzione di ricerca per un'estetica della cucina: lo studio del rapporto tra creatività ed esecuzione, tra innovazione e ripetizione.

La figura del cuoco demiurgo, del cuoco creatore o "genio", nasce con lo spazio fisico del ristorante nella seconda metà del Settecento poco prima della nascita della gastronomie.

Forse il più grande cuoco del Rinascimento europeo è Bartolomeo Scappi, autore di una monumentale *Opera dell'arte del cucinare* (1570) in sei libri, che si presenta come il massimo esecutore di una tradizione millenaria. Esistono cuochi che assaggiano ma anche cuochi che



non assaggiano ciò che comunque è destinato ad altri: in questo modo si sottolinea la distanza tra il momento della produzione e il momento del consumo, dell'"assaggiare".

LA FISIOLOGIA DEL GUSTO E I SUOI STRUMENTI

Come insegna la fisiologia, quello che si dice comunemente "gusto" richiede il lavoro congiunto dei recettori della mucosa olfattiva e di quelli delle papille gustative. Il gusto è odore + sapore: le sostanze volatili degli alimenti, responsabili degli odori, colpiscono la mucosa per via diretta se inspiriamo con il naso prima di ingerire o bere un cibo o una bevanda (ad esempio un vino); per via indiretta se esse – come si fa di solito, quando non si degusta – introdotte in bocca, grazie alla ossigenazione provocata dall'aria che entra nel cavo orale, colpiscono la mucosa per via retronasale. L'identificazione dei sapori fondamentali in numero di quattro (dolce, salato, acido e amaro) su base fisiologica risale a meno di un secolo fa: tutta la tradizione antica ne conta molti di più. Aristotele ne conta sette (grasso, dolce, salato, acido, aspro, pungente, agro, amaro) e li mette in relazione con la tavola dei colori. Nel Medioevo e nel Rinascimento si trovano persino ipotesi di dieci, undici sapori, e di recente la comunità scientifica ha riconosciuto ufficialmente il "quinto sapore" fondamentale, tipico della cucina orientale (derivato dal glutammato e ritrovabile

anche in alcuni cibi a noi familiari, come il formaggio parmigiano).

L'introduzione definitiva in Europa degli utensili per mangiare, forchetta e coltello, risale solo alla fine del XVIII secolo. È in questo periodo, quello della nascita dell'estetica e della gastronomia moderne, che sono gradualmente stati introdotti strumenti e recipienti individuali per il consumo del cibo: forchette, coltelli, singoli piatti per ogni commensale. Come avviene per le arti, così anche l'esperienza alimentare viene individualizzata e il momento della fruizione del cibo è sottratto alla dimensione comunitaria nel quale esso ha trovato il suo senso per molto tempo (ne sono esempio i piatti di portata comuni, l'utilizzo di mani per approvvigionarsi di cibo...).

Un'arte, quella culinaria, che va oltre lo spazio fisico, le caratteristiche geografiche e culturali e la fisiologia del gusto. Oggi infatti sempre di più si parla di "chimica del gusto": c'è da temere che anche il cibo sia studiato come una molecola e perda il fascino di un mistero che nessuno in fondo ha mai saputo sondare in modo definitivo? [N.d.R.]

Fonte: Aesthetica Preprint©: il periodico del Centro Internazionale Studi di Estetica. Affianca la collana Aesthetica© (edita da Aesthetica Edizioni, commercializzata in libreria) e presenta pre-pubblicazioni, inediti in lingua italiana, saggi, bibliografie e, più in generale, documenti di lavoro.

Primo amore

Il corpo diventa malattia

«So che ci sei anche tu... non devi avere paura, non è successo niente di irreparabile. Potevo morire, ma non è colpa tua: abbiamo sbagliato tutto, e ci siamo illusi di potercela fare. La testa, sempre insieme con il corpo; e io non dovevo lasciarti da sola. Era il tuo corpo che voleva mangiare, non la tua testa. Il peso non conta (in sé), è qualcosa di più specifico: allo stesso volume, l'oro pesa di più, me l'ha insegnato mio padre (...). Non capivo come una cosa così piccola potesse essere così pesante. Togliere tutto Sonia, bruciare tutto, fondere le ceneri: alla fine resta solo quello che conta veramente». Queste le parole, accennate nell'incipit della pellicola e interamente esplicitate nel finale di *Primo Amore*, opera di Matteo Garrone del 2004 (liberamente tratta dal romanzo del 1997 *Il Cacciatore di Anoressiche*, scritto da Marco Mariolini).

L'ossessione che attanaglia Vittorio, al punto di renderlo vero e proprio carnefice, si basa sulla volontà di tendere alla perfetta coincidenza tra mente e corpo

La discesa verso gli inferi della protagonista femminile si svolge in un climax ascendente di disperazione, di dipendenza morbosa, di rifiuto prima del cibo e poi del proprio corpo. Fin dal loro primo incontro, stabilito evidentemente al buio (presumibilmente tramite un previo incontro virtuale su Internet), Vittorio si dimostra il potenziale artefice della caduta nella tormentata malattia dell'anoressia, di una ragazza insicura, facendola sentire inadeguata. Il concetto-guida morbosamente espresso dal

protagonista della vicenda è infatti scarnificare il corpo femminile e, solo dopo averlo ridotto al simulacro di un'anima pura, permettergli di risorgere a nuova vita.

L'ossessione che attanaglia Vittorio, al punto di renderlo vero e proprio carnefice della fragile e insicura Sonia, si basa sulla volontà di tendere alla perfetta coincidenza tra mente e corpo.

Alcune immagini sottolineano la spirale di drammatica malattia in cui Sonia sta inesorabilmente per immergersi: le statuine filiformi che Vittorio, artigiano senza entusiasmo per il proprio lavoro e musicista per passione, commissiona ai suoi operai, e che maneggia con particolare trasporto; la presenza della figura di Sonia tra file di lampioni e alberi, richiamo alla futura eliminazione di ogni genere di forma curva dalla fisicità da lui imposta.

Due personaggi nel film fanno risuonare i principali campanelli d'allarme rispetto allo stato di malattia, prima incipiente e poi dominante: l'una, indiretta (non esiste infatti un reale contatto tra essa e Sonia) tramite l'esplorazione razionale della psiche di Vittorio, cioè lo psicanalista, che gli domanda se lui possa arrogarsi il diritto di soggiogare una persona, da lui psicologicamente dipendente; l'altra, a diretto contatto con la stessa protagonista, cioè il fratello di Sonia, figura piuttosto enigmatica ma tra tutte quelle mostrate l'unica realmente empatica nei confronti della fragile eroina-vittima del dramma.

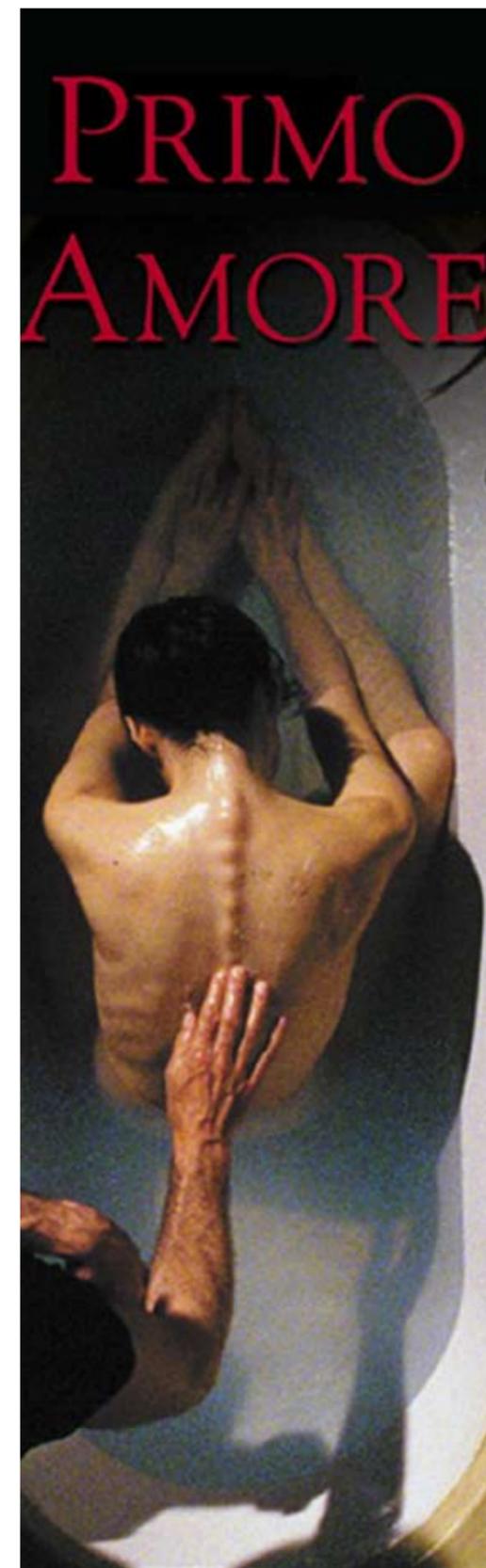
In minor misura altri segnali del progressivo distacco da una sanità di condizioni provengono dai suoi sempre più scarsi contatti con altri esseri umani al di fuori di Vittorio: l'illogica lite nel negozio equo e solidale in cui la protagonista lavora (per poi cessare la collaborazione, sopraffatta dall'incapacità di relazionarsi con la realtà oltre il morboso

microcosmo condiviso da lei e dal malsano compagno), lo sguardo compassionevole del cameriere nel ristorante che comprende la presenza di una rottura ormai insanabile tra Sonia e il concetto di nutrimento; altro moto di compassione verso la protagonista giunge dalla commessa del negozio d'abbigliamento di fronte al pianto di Sonia che, resasi conto di essere divenuta prigioniera di un meccanismo ormai senza ritorno, non sarà mai più in grado di accettare la visione del proprio corpo.

Emblematica la scena in cui Sonia, in totale asservimento a Vittorio e all'ossessione della magrezza da lui indotta, si trova costretta ad abbandonare il proprio lavoro di modella per nudi artistici; la sua effigie è ormai trasfigurata come fosse fatta soltanto d'ombra, inespressiva e ormai del tutto svuotata, immagine resa con grande maestria dal punto di vista cinematografico e narrativo grazie a un ottimo lavoro di luci e di camera.

Vittorio glorifica l'ascesa-discesa di Sonia verso il raggiungimento del peso 'tragicamente ottimale' di 40 chili e a questo punto ci sarà il passaggio di Sonia dalla malattia morbosa all'inesorabile follia: lo svenimento in discoteca in cui la ragazza si dimostra incapace di fidarsi di qualunque altro essere umano all'infuori del compagno-carnefice; l'attacco di fame al ristorante, quando in assenza di Vittorio, Sonia addenta il gustoso primo piatto da lui ordinato e fugge poi con la pietanza cercando riparo nelle cucine del locale (in una scena, ottimamente diretta, capace di rendere in maniera efficace l'imbarazzo assoluto suscitato dall'anoressia).

C'è poi il metaforico finale in cui Sonia, denudata, 'imprigionata nella torre' (in un inquietante e oscuro ribaltamento fiabesco) e umiliata con il lancio di scorte di cibo, compie l'estremo gesto di follia, ribellandosi al proprio fidanzato-aguzzino: lo colpisce alla testa e lo uccide. Ma la liberazione forse è soltanto apparente: Sonia è ormai vittima della 'filosofia della magrezza' imparata da Vittorio e la sua prigionia sta nella volontà di eliminare tutto il 'superfluo', fino a divorarsi l'anima... [N.d.R.].



Primo amore

Sonia stava ormai tornando a casa in moto con Vittorio, quando si accorse di come sarebbe stato difficile sopportare l'assenza di suo fratello che stava per partire per lavoro per un lungo periodo. Non gli aveva mai chiesto aiuto, non aveva mai chiesto aiuto a nessuno. Forse neanche lei aveva capito che aveva bisogno di un disperato aiuto, non lo voleva ammettere.

Certo, Marco aveva notato qualcosa di strano in lei, proprio mentre erano in giardino e Sonia parlava dell'orto e delle verdure che piacevano alla loro madre. Quella domanda non se l'aspettava, l'aveva presa di sorpresa, come un fulmine a ciel sereno. Avrebbe voluto rispondere meglio, senza troppi dubbi o troppe pause, ma in fondo era andata bene. Marco non aveva fatto nessuna domanda in più.

Ma quando il suo grande e adorato fratello le aveva chiesto: — Che cos'hai Sonia? Sei dimagrita... Tanto! — si è sentita come la morte dentro, perché anche lei lo sapeva.

Si era già accorta da tempo di come i suoi jeans fossero troppo larghi, di come le sue maglie potesse usarle come camicie da notte, e Vittorio era sempre più contento ma anche sempre più ossessionato dalla sua forma fisica.

Avrebbe avuto tanta voglia di confessare tutto ma appena aveva aperto bocca per ribattere, le parole le erano morte in gola. Non aveva più coraggio. Quella maledetta dieta non le stava togliendo solamente chili, ma anche forza, voglia di reagire e la sua dignità. Le stava portando via la sua stabilità, la sua salute, sia mentale che fisica.

Avrebbe voluto urlare, urlare a squarciagola tutto il suo dolore ma non aveva il coraggio.

Sonia non era più una donna libera e solare

come lo era nei primi tempi in cui aveva conosciuto Vittorio; ormai era solo una succube della pazzia del suo uomo e non poteva ribellarsi. Doveva solo subire.

Tutto questo lo capì quel pomeriggio di ritorno da casa di suo fratello, che amava più di qualunque altra persona, ma non voleva nemmeno pensarci perché aveva già troppa paura a immaginarsi certe conversazioni. Temeva che gli occhi offuscati di dolore e di incomprensione di Vittorio potessero capire e leggere i suoi pensieri.

Perciò aveva quasi smesso di pensare.

Come in un romanzo l'eroina viveva prigioniera dell'amore che aveva sempre cercato e desiderato, che aveva fortemente sperato di trovare dentro quell'aspetto un po' strano ma anche attraente di Vittorio. Non le sembrava una proposta davvero assurda. Si era detto che le avrebbe fatto bene perdere qualche chilo di troppo. Era disposta a farlo per lui.

“A parole sembrava così facile, ma ora è tutto cambiato” pensava Sonia lungo il tragitto. Ma aveva troppa paura di dire le parole ad alta voce, sapeva che avrebbe potuto finire male per entrambi. Allora preferiva stare in silenzio e tenersi tutto dentro: il disprezzo per il suo corpo troppo magro, la delusione dell'amore che provava verso Vittorio, la vergogna di fronte al fratello e al mondo, che ormai guardava solo più dal buco di una serratura.

Sonia sapeva che doveva rassegnarsi all'idea di essere quasi come una “cavia” delle malattie di Vittorio. Non aveva la forza né il coraggio di dire basta, di farsi aiutare, perché da sola non ce l'avrebbe mai fatta.

La mattina seguente fu una dura prova da superare per Sonia. Proprio mentre era sdraiata nel letto, senza più forze, e Vittorio man-

*Come in un romanzo
l'eroina viveva prigioniera
dell'amore che aveva sempre
cercato e desiderato, che
aveva fortemente sperato di
trovare...*

giava i biscotti davanti a lei, qualcuno suonò al campanello della loro casa. Sonia sperava tanto di poter assaggiare anche solo una briciola di quei biscotti, ma Vittorio, scendendo per andare ad aprire la porta, si portò via l'intera confezione dei biscotti, ripulendo il tavolino persino dalle briciole.

Il pomeriggio, come non capitava ormai da tempo, Sonia si trovò da sola in casa, ma ovviamente in ogni angolo della casa non era presente neanche una briciola di pane. Decise, perciò, di uscire fuori nel loro giardino, che circondava la casa. Si sedette al sole, e si ricordò quando andava in vacanza con suo fratello e con i suoi amici e, pur consapevole di non avere una taglia perfetta, era contenta di indossare il costume davanti a tutti i bagnanti, al contrario di adesso.

Ogni volta che la sua memoria la riportava a ricordi poco lontani, di quando ancora si piaceva, non poteva fare a meno di piangere e di guardarsi le ossa del corpo che trasparivano ovunque, poiché di pelle non ce n'era più.

La rabbia montava sempre più dentro al suo esile corpo, ma la voce le si spezzava in gola, proprio com'era successo con Marco. Ma ora non poteva più resistere, non poteva tollerare ancora che un uomo, se pur attraente nei primi momenti della loro vita insieme, continuasse ad usare lei e il suo corpo per le proprie ossessioni.

Così, decise di fare un gesto che doveva compiere già molti mesi prima.

Si vestì con maglie più larghe — molto più larghe, oramai! — e si diresse alla stazione dei carabinieri più vicina. Non riusciva neanche a fare molti passi, e per di più doveva sbrigarsi perché sapeva che Vittorio sarebbe tornato da lì a poco. Prese perciò un taxi, che la portò proprio davanti al portone dell'edificio. Esitò qualche minuto prima di scendere, ma trovò quel poco di coraggio che le era rimasto nel

suo corpo, in via di degrado. Pagò il taxista ed entrò. Seduta nella sala d'attesa, vide ogni genere di persona. La famiglia derubata per strada, la moglie picchiata dal marito, e in questo un po' si riconosceva, un ragazzo a cui probabilmente avevano rubato il motorino parcheggiato all'angolo... Ma lei si sentiva profondamente a disagio; ancora non sapeva cosa avrebbe detto al carabiniere e ai suoi colleghi.

Quando arrivò il suo turno impiegò diversi minuti prima di iniziare a parlare e quando iniziò le sue parole non erano per niente chiare.

Riuscì solamente a dire che il suo fidanzato non la faceva mangiare da mesi e che lei piangeva sempre. E mentre raccontava tutto ciò, piangeva, gridava e quasi non respirava più. Gli agenti pensarono che fosse ubriaca

e pazza; la ignorarono e la cacciarono fuori dalla stazione.

Sonia sprofondò in una depressione ancora più totale. Non aveva soldi con sé e Vittorio era già tornato a casa da tempo, pensava dentro di sé.

Quando arrivò, infatti, lo trovò sull'uscio di

casa in preda al panico e con gli occhi gonfi. Le sussurrò che temeva di averla persa per sempre e Sonia poté leggere nei suoi occhi tutti i suoi problemi e le sue ossessioni.

La prese per un braccio e le gridò che non sarebbe più uscita da casa, Sonia cercò di liberarsi ma era troppo debole. Cadde a terra violentemente, e per qualche minuto non si rialzò più, ma questo non sembrava importare a Vittorio. Rimase lì fermo a fissarla per molto, una trentina di minuti quasi, senza rendersi conto del tempo che passava e del sangue che usciva violentemente dalla testa di Sonia ormai priva di vita.

Racconto liberamente ispirato al film *Primo amore*, regia di Matteo Garrone, Italia, 2004.

*Ma ora non poteva più
resistere, non poteva tollerare
ancora che un uomo
continuasse ad usare il suo
corpo e se stessa per le sue
ossessioni*

Come ti vedi?

Giulia, 15 anni, anoressica. Il peso era la sua ossessione, si sentiva inadeguata ovunque andasse. Pur essendo alta poco più di un metro e sessanta, pesava quaranta chili e nella sua giornata vedeva due biscotti e un'insalatina, oppure vomitava.

A scuola nessuno la capiva. Le amiche cercavano di aiutarla, la portavano a mangiare fuori per invogliarla a uscire dalla malattia. E i prof? I professori non sapevano che fare. La vedevano perdere chili vertiginosamente, sentendo comunque che dalla bocca della ragazza uscivano parole come "devo dimagrire", "non mi piaccio così grassa". E sua madre era sull'orlo di una crisi di nervi, sua figlia non cenava e non accennava a migliorare.

Il rapporto di Giulia col cibo era molto strano, sì, era stranissimo. Fino all'adolescenza Giulia era stata una ragazza in carne, certo, non delle più formose, ma comunque non era magra. Poi, all'inizio del liceo, aveva iniziato a sentirsi male in mezzo alla folla, vedendo in televisione tutte quelle modelle magrissime, e aveva deciso di diventare come loro. Già, il sogno di Giulia era di diventare una modella e quindi mangiava poco, ma, secondo lei, sano. L'unico pasto della sua giornata era il pranzo, composto da un'insalatina scondita accompagnata da due biscotti dietetici. Se mangiava di più andava in bagno, dita in gola e vomitava.

Forse serviva solamente qualcuno che le facesse vedere cosa stava diventando, dove stava andando, ma quel qualcuno, sfortunatamente, non c'era.

Era un periodo agitato, un periodo di delusioni, un periodo di cambiamenti. Giulia cambiò scuola, ritrovandosi in una classe di completi sconosciuti, che la guardavano con ribrezzo. Cosa c'era che non andava in lei? Non era abbastanza magra? Cosa aveva per essere guardata così? Cosa succedeva?

Nel primo intervallo Giulia rimase attaccata al termosifone sperando di non essere notata, ma non fu trasparente per Anna, una sua compagna di classe ripetente. Anna si stava seriamente preoccupando per quella ragazza evidentemente anoressica e decise di andare a parlarle.

Alla fine della loro chiacchierata Giulia si fece avanti e chiese il perché degli sguardi straniti dei compagni.

— Vedi cara Giulia, – iniziò Anna – sei, come posso dire, sei stramaledettamente magra. Siamo preoccupati. Cosa pensi di fare dimagrendo così?

— Beh, sono più magra, quindi sono più bella. Ci vogliono così no? Guarda le modelle!

— No no no. Cosa stai blaterando? – Anna iniziava ad innervosirsi – Non puoi rovinare te stessa interiormente oltre che esteriormente per piacere agli altri! Di la verità, c'è qualcuno di mezzo?

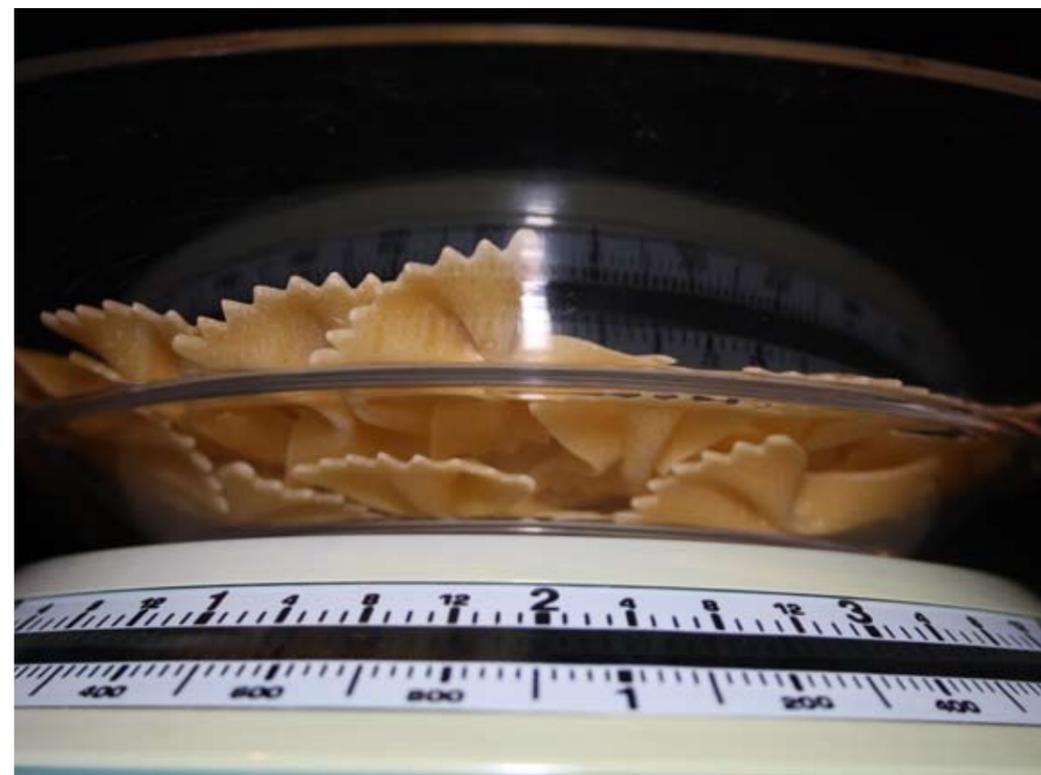
Giulia diventò tutta rossa, ma continuò a parlare: — Beh, veramente sì. Nella vecchia scuola c'era un ragazzo, il mio migliore amico, che, che dire, mi piace tantissimo. Ma sta con una ragazza che è maledettamente magra e volevo essere alla sua altezza, magari, magari così posso avere qualche possibilità.

— Ma hai mai pensato che potresti piacergli se ingrassassi un po'? Se questi fianchi diventassero un po' più carnosi?

— Ma io penso di piacere così alla gente. Mi sentivo a disagio un anno fa.

— Senti Giù, domani pomeriggio vieni a casa mia che ne parliamo. Tu intanto pensa a ciò che ho detto.

Giulia socializzò così tanto con Anna da incontrarsi con lei praticamente tutti i giorni. Intanto stava iniziando a capire che la sua mentalità era sbagliata, stava iniziando a comprendere che doveva fare qualcosa, se non voleva che la sua anoressia degenerasse.



Aveva iniziato ad andare da un bravo psicologo, con cui si poteva sfogare e cercare esattamente le cause della sua malattia. Inoltre cercava di seguire i pasti regolarmente, finalmente aveva capito che il suo digiuno non avrebbe portato a nulla di buono. La tensione a casa si stava diluendo poiché mangiando di più Giulia era anche più tranquilla e serena, non si preoccupava del giudizio degli altri.

Dopo qualche mese iniziò a prender qualche chilo: ora passava davanti alle vetrine, si guardava e si piaceva veramente. Tutto sembrava andare per il verso giusto questa volta. Tutto lo sembrava, niente lo era. Si sentiva comunque inadeguata e la sua serenità apparente nascondeva quell'enorme paura di non piacere alla gente. Sì, si piaceva, ma dava troppa importanza al parere degli altri.

— Fregatene – disse un giorno Anna.

— Come? Come faccio? Non piaccio.

— E chi te lo dice questo? Te lo urlano dietro o si voltano a guardarti?

— Effettivamente non saprei.

— Ecco, quindi non pensare queste cose. Impara Giulia, impara che tu piaci così come sei, tu piaci se piaci a te stessa. Mangia quanto vuoi, nessuno ti criticherà. Vestiti in modo da piacerti, non considerare cosa potrebbero pensare gli altri. Se ti senti bella lo sei. Okay?

— Sì, ma è difficile...

— No, questa volta niente scuse Giù. Pensaci per favore.

Cosa fare? Stare con le mani in mano a piangere? Perché? Effettivamente le parole di Anna avevano un loro senso. Effettivamente fecero pensare molto Giulia, le fecero ricordare il passato. Stava ripercorrendo lo stesso periodo in cui aveva deciso di dimagrire. No. Non voleva più cadere in quell'oblio senza cibo. Non voleva più faticare così tanto per uscirne. No. Prese una vaschetta di gelato, quello alla stracciatella, il suo preferito, e si mise a mangiarlo. "Al diavolo ciò che pensano gli altri, – pensò – d'ora in poi sarò me stessa, lo giuro, sarò me stessa".

Come un filo d'erba nel vento

Le dita sfiorano la fotografia, poi cercano di raddrizzarne gli orli stropicciati. Sono fotografie nitide, queste. Scattate con la sua macchina fotografica ultimo modello. Ne aveva regalata una anche a Sophie l'anno scorso. Adesso che ci pensa non ha mai visto sua figlia usarla. Ma del resto non ha mai visto nelle mani di Sophie uno dei suoi regali. Probabilmente sono stati tutti quanti ammonticchiati alla rinfusa nei meandri di uno dei suoi armadi. Il suo sguardo torna a posarsi tristemente sull'album. Memorie di viaggi fatti tutti e tre insieme anni fa. La figura di Sophie prevale su tutte le altre in quei ricordi di carta.

Riccardo pensa improvvisamente che in effetti sua figlia era proprio come questi ritagli lucidi e colorati. Lui l'ha sempre vista chiaramente di fronte a sé. Ovviamente ha sempre vissuto con lui e Susanna, dormiva in una stanza accanto alla loro. Ma in realtà per lui è una presenza evanescente. L'ha sempre avuta davanti agli occhi ma non è mai giunto abbastanza vicino da poterne sentire la presenza. Quella presenza che hanno le persone vicine a te, anche quando tacciono e tu non le stai guardando.

Sono passati diciassette anni da quando Riccardo può dire di avere una figlia. Ma solo ora si è accorto che lui quella figlia non l'ha mai conosciuta. Non sa niente di lei; non saprebbe dire quali libri ama leggere, qual è il suo cantante preferito. Non conosce neanche i nomi delle sue amiche; sempre che ce le abbia delle amiche, adesso non è più sicuro neanche di quello. Non conosce le sue paure, i suoi desideri, le sue aspettative per il futuro. Ha perso diciassette anni pensando che tanto ci sarebbe stato tempo. Ma nel frattempo quegli anni sono volati via e lui è rimasto a stringere nella mano una manciata di fotografie. È triste pensare che nella vita di tua figlia tu non occupi un posto più importante del suo pesce rosso.

Eppure qualche tentativo è stato fatto. Forse

proprio per colmare quel vuoto impressionante che può crearsi tra due corpi e due menti. I regali che Riccardo ha portato a Sophie sono innumerevoli. Ogni volta il nuovo era ancora più costoso del precedente. Ormai di quelle maledette macchine fotografiche gliene aveva già regalate una mezza dozzina! E mai una è stata utilizzata. I soldi per quell'uomo di mezza età, vestito ancora con il completo elegante indossato quel giorno ma con l'aria esausta e sconfitta di chi non ce l'ha fatta, non sono certo un problema. Prova a ripercorrere gli anni passati. Forse non si è neppure reso conto di avere avuto una figlia. Ha trascorso quasi diciassette anni senza accorgersene. Non si ricorda di avere avuto con lei una discussione di quelle che ti prendono e che si protraggono per ore. Non si ricorda di avere giocato in un parco insieme. Ma soprattutto non si ricorda di avere mai avuto un litigio con lei; di quelli in cui ti gridi addosso, sbatti le porte. Quelli in cui dopo un po' ti siedi insieme davanti alla televisione e silenziosamente fai pace così, tornando alla normalità, stando semplicemente seduti vicini. Niente di tutto questo. Sophie era ormai una diciassettenne sconosciuta e terribilmente lontana.

Qualche tempo fa però aveva deciso che avrebbe recuperato tutto il tempo perduto. Grande è stata la sua sorpresa quando, cominciando a cercare di vedere veramente sua figlia, ha scoperto una creatura terribilmente fragile. Non si era neanche accorto del cambiamento. D'altronde come avrebbe potuto? A pranzo non la vedeva mai; a cena era talmente stressato dalla giornata di lavoro che si accorgeva a mala pena di quello che mangiava lui. Lei, che da bambina che era stata sempre piuttosto pienotta e paffutella, si era trasformata in un'ombra esile e allungata. Nei suoi ricordi Sophie è paragonabile ad un filo d'erba. Un filo di quelli lunghi e strettissimi. Quelli che sono

continuamente scossi dal vento ma che resistono tenacemente ancorati al terreno. I fiori vicini non li sfiorano neppure, troppo impegnati a mostrare al mondo la loro bellezza. E quando quel filo stanco, alla fine, cede sotto la pressione del vento brutale e vola via, i fiori rigogliosi non se ne accorgono neppure. Sophie era così. La sua presenza in casa era diventata impercettibile. Un'ombra, appunto, silenziosa e defilata. Quando Riccardo aveva osservato di nascosto i polsi di sua figlia aveva notato come fossero così stretti, così delicati. Quando aveva finalmente provato a guardarla, durante una cena, di nascosto, aveva notato che lei in realtà mangiava appena e poi passava il resto del tempo a guardare lui che invece mangiava sempre di buon appetito, assorto. Da quanto tempo continuava a vivere così? Da quanto tempo cioè il corpo di sua figlia era diventato piatto, anzi incavato? D'altronde lei si vestiva sempre con quei maglioni di cotone spesso che nulla lasciavano immaginare...

Una notte Riccardo aveva sentito il bisogno impellente di vederla. Si era alzato e in punta di piedi aveva raggiunto la camera di sua figlia. Si era seduto ai piedi del suo letto e l'aveva osservata per qualche minuto. Non sapeva cosa avrebbe fatto se si fosse svegliata. Non gli importava. Era talmente rapito da quella immagine che non poteva distaccarsene. Non immaginava quanto potesse essere bello vedere un figlio che dorme, perché non l'aveva mai fatto; neanche quando lei era piccola. Sophie in quel momento era di una bellezza struggente. La luce della luna si rifletteva sul suo volto, facendo risaltare i capelli chiari sparsi sul cuscino. Aveva un'aria indifesa. Il suo volto però era davvero magrissimo. Bello, ma terribilmente magro.

Lo rivede ora, più nitido di quelle fotografie che si è dimenticato di avere ancora in mano. Si ricorda perfettamente gli zigomi sporgenti, l'ombra scura sotto gli occhi, le labbra sottili e le guance leggermente scavate.

Quando se ne era accorto era trasalito. Aveva scattato una fotografia in tutta fretta per immortalare quel momento e poi era tornato di corsa in camera sua. Gli era sembrato allora di

aver violato un momento privato appartenente a sua figlia. Non la conosceva e non aveva il diritto di vederla così, indifesa e fragilissima. Quella notte il suo sonno era stato agitato e privo di sogni.

Non sapeva da quanto tempo il fisico di Sophie si fosse trasformato. Non sapeva come aiutarla, non sapeva che parole rivolgerle. Ogni volta tornato dal lavoro si fermava davanti alla porta della camera di lei, deciso ad entrare e dare finalmente una svolta a questa storia. Ma cosa le poteva dire? Domani vieni con me dalla psicologa? Ogni volta lasciava perdere e tornava in salotto a distendersi sul divano.

E poi era successo. Un giorno l'avevano chiamato dal lavoro: — Sua figlia ha avuto un malore a scuola ed è ricoverata all'ospedale.

Riccardo si era precipitato fuori dal suo studio. Non vedeva e non sentiva più nulla. Non si ricorda nemmeno di avere percorso il tragitto fino all'Ospedale. Sa solo che ad un certo punto si era trovato a guardare Sophie distesa su un lettino, attorcigliata tra mille tubi diversi. Aveva perso completamente l'aura magica di quella notte. Era semplicemente un corpo fragile stesso miseramente su un lenzuolo.

Alla morte di Sophie, Riccardo aveva pianto a lungo. Ricorda che a casa si era buttato sul solito divano e aveva preso a pugni tutti i cuscini. Era incredibile quanto volesse bene a quella creatura sconosciuta. Aveva scoperto che sua figlia era diventata anoressica molti mesi prima. Aveva scoperto che pesava appena quaranta chili; che nella sua classe di trenta persone nessuno si era accorto dell'emergenza. I suoi voti non erano né troppo alti né troppo bassi, le sue assenze abbastanza numerose ma non allarmanti. I dottori avevano persino dubitato che lui fosse effettivamente suo padre. Quell'uomo non sapeva nulla di quella ragazzina, neanche i dati più elementari, a parte nome e cognome, si intende.

E ora Riccardo si trova a fissare il vuoto di fronte a sé, circondato da album sparsi ovunque. Da uno è scivolata una fotografia a terra. La raccoglie. Sul retro è stato scritto "Mia figlia che dorme". Mia figlia. Riccardo si distende sul divano e lancia lontano quell'ultimo ricordo.

Io rifletto

Cari colleghi, amici, confidenti...

Vi scrivo per spiegarvi la ragione del mio gesto, che a voi potrà sembrare eccessivo, disperato e irragionevole. Ma vi assicuro che ci ho pensato molto, ben trent'anni.

Cioè da quel giorno in cui Matteo mi comprò in quel negozio di cianfrusaglie, dove mi trovavo da molto tempo, per regalarmi alla sua fidanzata nel giorno delle loro nozze. Probabilmente ha pensato fossi un bel regalo, così esageratamente grande, con la mia cornice di legno intagliato, anticheggiante proprio come piaceva a lei. Fu un giorno felice quello delle loro nozze, entrambi bellissimi,

come sono ancora oggi, nonostante quello che pensano. Soprattutto lei, Anita, bella e raggiante, con quel sorriso che purtroppo ora ha perso. All'inizio, i primi anni, erano semplicemente una coppia di giovani innamorati. Poi la situazione cambiò: la nascita di Elena, la casa nuova, la promozione di Matteo, il viaggio in Ecuador, la nascita di Paolo. Diventarono una famiglia fin troppo normale e felice, se non fosse stato per me. Ero io che ricordavo ad Anita che stava invecchiando, a Matteo che non era quello che voleva, a Elena che era grassa e a Paolo che era un "mostro".

Non ho mai capito perché Anita non amasse i suoi capelli che diventavano argentati, le sue rughe che le aprivano la bocca in un perpetuo sorriso, i suoi occhi che acquistavano un'aura da saggia. Non ho mai capito perché coprisse il suo corpo di vestiti enormi e sformati, perché dichiarasse di avere cinque anni di meno. Fino ai vent'anni aveva fatto di

tutto per sembrare più vecchia e dai vent'anni di tutto per sembrare più giovane... possibile che non si accetti mai? Io non passo i giorni a ricoprire il mio legno di creme come fa lei, a tingermi le venature per non mostrare la mia veneranda età, eppure...



È diversa invece la situazione di Matteo. Lui è apparentemente perfetto, dirigente di banca, persona seria e composta. Da fuori non si direbbe turbato. Per me invece è chiaro, io sento quello che pensano mentre si riflettono in me. Sento che Matteo non si piace, semplicemente si fa schifo. Non desiderava diventare così, il suo sogno era un altro. E

se confronta com'è adesso, serio e compunto, con quello che era stato, sente che non è più lui. Ma non si ribella, soffre in silenzio come un burattino impotente.

Elena è una ragazza normale: timida, simpatica e carina. Circondata però da amiche magrissime, ossessionate dall'essere ancora più magre, si considera sbagliata... passa ore e ore a sfogliare riviste, a imitare modelle, con espressioni vacue e corpi rifatti, per raggiungere una perfezione decisa da altri. Martoria il suo corpo per farlo diventare ciò che non può essere, annienta la sua natura per adottarne una fittizia, piatta e incolore. Costringe il suo corpo in jeans troppo stretti e maglie troppo scollate. Le ho visto tornare il sorriso per quel poco tempo in cui un ragazzo l'ha amata, convinta di essere finalmente accettata dagli altri e da se stessa. Da quando l'ha lasciata credo che abbia cominciato a farsi ancora più male. Alterna momenti di rassegnazione e di rabbia

davanti al suo corpo imperfetto, a volte piange e a volte impreca davanti a me, davanti alla sua immagine, al suo corpo che rifiuta.

Paolo è il ragazzo più famoso del quartiere. Bello come un attore, sempre alla moda, con la moto e la ragazza. Ma Paolo non è sereno, credo che non capisca cosa gli sta succedendo. Io invece l'ho capito da tempo. L'ho capito dal modo in cui guarda i suoi compagni nello spogliatoio, l'ho capito dal modo in cui guarda gli attori nei film. L'ho capito dal modo in cui guardava il ragazzo di sua sorella, da quel nodo in gola che gli si formava. Ma nel mondo in cui vive è pericoloso anche solo formulare il pensiero, allora Paolo non ci pensa. Scaccia via questi pensieri e va ad aprire alla sua ragazza. Si baciano a lungo nel corridoio, davanti a me, lei con gioia e lui con ribrezzo. Non perché lei non sia bella o simpatica. Lei è perfetta, fantastica. L'unico problema è che è una donna.

Come vi avevo già detto, amici miei, ho fatto la mia scelta. Forse senza di me a ricordar loro come sono fuori, impareranno a conoscersi dentro. Seguiranno il cuore e non la moda. Forse Anita capirà che si invecchia perché la vita è cambiamento e diventerà una

magnifica nonna. Forse Matteo riprenderà a suonare e ritroverà la sua identità. Forse Elena capirà che è meglio sembrare una donna che uno scheletro, che non si può raggiungere la perfezione, perché la perfezione non esiste. Forse Paolo riuscirà a lasciare la sua ragazza e a confessare il suo amore per quel suo compagno, forse anche sfigato, ma l'unica persona autentica che Paolo conosca. Forse non cambierà nulla, dopotutto sono solo un semplice specchio. Forse, dopo che mi sarò ucciso, mi sostituiranno con uno di quegli orribili specchi a quadrotti. Forse invece ci rifletteranno e cambieranno davvero. In ogni caso io ho deciso: farò in modo che sembri un incidente, dopotutto sono vecchio e non sono attaccato bene alla parete. Mi dispiacerà solo per Anita che dovrà pulire; i cocci di vetro sono difficili da raccogliere e tagliano... beh... tanto meglio, la mia ultima piccola vendetta.

Cari colleghi, amici, confidenti, la mia lettera finisce qui. Solo voi, che siete specchi come me, potete capirmi fino in fondo. Non sopporto più di essere odiato. Addio.

Con affetto,
Io, rifletto.

Vedere la propria immagine riflessa allo specchio senza averne un'opinione oggettiva

Da valutare con naturalezza, senza termini di pregiudizio I muscoli del corpo in tensione

Sentirsi a disagio guardando tutte le donne in TV dal fisico perfetto Interpretazione

Guardarsi allo specchio e vedersi sfocata Foto di me da piccolo con mio fratello in braccio

Obiiettivo irraggiungibile Vincolo Riflesso Società Cercare di apparire a fuoco

Specchio dei nostri difetti Variabile Come veniamo percepiti

Prima impressione Specchio Immagine Ostacolo tra noi e gli altri

Meta convenzionale Veicolo di ricordi Un pensiero soggettivo Mezzo di relazione

Condizione Lacrime Una fotografia che può arrivare a chiunque in modo diverso Nitida

La rappresentazione di un momento Passato Superficiale ma potente: influenza tutto

Distorta Guardarsi allo specchio e accettarsi Ciò intorno a cui ci affanniamo molto

Memoria Stimolo Un ricordo Avere una bella immagine per piacere agli altri e a se stessi

La matrigna di Biancaneve

Il titolo di questo racconto probabilmente vi stupirà. Certo.

Nessuno di voi ha mai pensato a me, la strega cattiva della fiaba, nessuno si è mai interessato ai miei sentimenti. È normale: voi, piccoli umani avete paura di ascoltarmi e di capirmi, perché in fondo sapete benissimo di assomigliare a me, e non alla dolce fanciulla dal canto armonioso. Voglio avvertirvi ora, questa non è una fiaba, non troverete cattivi da combattere e un lieto fine, qui si narra soltanto di realtà vere e dolorose che cercate continuamente di ignorare. Nessuno vi obbliga a leggere, smettete subito se non volete rovinarvi una bella storia di finzioni...

Come io sia nata, nessuno lo sa, io servivo per fare la cattiva, a chi importava darmi felicità o amore, almeno in un momento della mia vita? A nessuno. Nessuno si preoccupò di creare per me nulla di buono.

Mia madre non mi amava, non mi aveva mai voluto, le ero capitata così, da un giorno all'altro fra i piedi. Scaricava su di me tutto l'odio che provava per mio padre che l'aveva abbandonata. Fin da piccola tutto quello che conobbi furono odio ed indifferenza. Speravo quasi nell'odio, almeno in quei momenti non mi sentivo trasparente. Sentivo sempre l'assenza di mia madre, l'assenza del suo amore. Passai tutta l'infanzia senza nessuno che mi dicesse che ero bella, per vincere la solitudine e la noia mangiavo: il cibo era la mia unica consolazione.

Ero ancora una ragazza quando mia madre morì, non mi lasciò nulla oltre al nulla che mi aveva dato quando era in vita. In casa non ci fu più nessuno che cucinava ed io, non amandomi abbastanza per nutrirmi

adeguatamente, presi a mangiare soltanto ciò che capitava e che non bisognava preparare. Mangiavo tantissime mele, io odiavo le mele, quel loro gusto dolciastro, ma erano facili da trovare e allora le mangiavo. Diventai magra, e poi magrissima...

Come io sia nata, nessuno lo sa, io servivo per fare la cattiva, a chi importava darmi felicità o amore, almeno in un momento della mia vita?

Un giorno trovai lo specchio incantato che era stato di mia madre, per la prima volta qualcuno mi diceva che ero bella, la più bella. Inizialmente queste parole mi riempirono di una gioia fanciullesca, ma

in verità non ci credevo; guardando la mia immagine riflessa nello specchio vedevo quel mio corpo brutto ed estraneo. Temevo che tutti lo vedessero così, allora diventai schiva e aggressiva verso chiunque cercasse di avvicinarsi. Avevo un disperato bisogno d'amore, sì, ma temevo di non trovarne e di soffrire ancora di più, così io stessa mi rifiutavo di cercarlo.

Non potevo farmi amare perché io per prima mi odiavo, nessuno mi avrebbe mai dato il suo amore spontaneamente e così la disperazione mi spinse a prenderlo con la forza.

L'uomo che sposai non era bello, ma era buono e dolce, sapevo quanto aveva amato la sua prima moglie e speravo che una piccola parte di quest'amore potesse diventare mio. Oh sì, lui giurò di amarmi, disse che avrebbe fatto qualsiasi cosa per me, ma non era lui a parlare, bensì l'incantesimo con cui l'avevo stregato. Dopo il primo momento di gioia capii che anche quello che diceva lui era falso; continuavo a ingannarmi con lui come con lo specchio.

Presso la sua casa conobbi anche sua figlia: Biancaneve, lei era tutto ciò che io avrei sempre voluto essere. Era bella, con

quel viso dalle gote rosse così dolce, con un corpo magro e sinuoso che risaltava per la morbidezza delle forme anche sotto il lungo vestito; e poi Biancaneve era circondata d'amore, aveva un viso che sembrava chiederlo di continuo quell'amore, eppure lei non aveva paura di soffrire e di dimostrarsi debole, lei si amava e si vedeva bella, così tutti la amavano e la vedevano bella. Io la odiavo fin dal primo sguardo. La odiavo perché odiavo il non poter essere come lei. Ancora una volta m'illusi di poterla danneggiare e di ricavarne soddisfazione. Per prima cosa la privai dell'amore di suo padre e riversai l'amore che lui provava per sua figlia su di me. Come sempre provai immediatamente gioia per questo, poi vidi che quando Biancaneve piangeva disperata era ancora più bella col viso bagnato di lacrime e riceveva ancora più amore, mentre quello che ricevevo io continuava ad essere falso...

Feci di tutto per ferirla e farla soffrire, ma più tentavo di far soffrire lei più soffrivo io. Ordinai di ucciderla ma fui ingannata: quello che doveva essere il suo assassino la trovò troppo bella e dolce per ucciderla e al posto del suo cuore mi portò quello di un cervo e lei trovò subito un rifugio ed altro amore.

Continuavo a consumarmi nell'odio di ciò che non potevo essere, non potevo più vedere la mia immagine riflessa nello specchio, mi trovavo ogni giorno più brutta.

Decisi che l'avrei uccisa io, la maledetta che amplificava i miei dolori, l'avrei uccisa con lo stesso cibo che tentava di uccidere me: le mele. Quel frutto maledetto, segno definitivo dell'abbandono di mia madre e della poca cura per me stessa; negli anni non avevo mai smesso di mangiare le mele, quasi a volermi punire con quel loro sapore nauseante, erano diventate il mio unico cibo, e ora decisi che quelle avrebbero fatto morire colei che più odiavo dopo me stessa.

Presi una mela rossa, delle più dolci, quelle che più odiavo, e la intinsi per metà del veleno. Il resto della storia tutti lo conoscono, come mi trasformai in vecchia mendicante, la raggiunsi



nella casina in mezzo al bosco e la convinsi a mangiare la mia mela dimostrandole che era buona mordendone un pezzo io stessa; quello che tutti ignorano e come mi sentii a dare quel morso. Per un attimo, sì solo un istante, mi sentii davvero bene: stavo dividendo quel frutto, che alla fine avrebbe dovuto ucciderci entrambe, con lei, con la creatura che più invidiavo a cui più aspiravo: per un attimo mi parve quasi che fossimo simili.

La mela non fece bene il suo dovere (anche lei mi aveva ingannato, come tutti): Biancaneve cadde solo addormentata senza morire, ma questo non conta in realtà perché io, come tutti coloro che l'avevano amata, credevo fosse morta. Provai gioia e liberazione all'inizio, questa sensazione durò finché non la vidi: era ancora più bella e anche in quel momento l'amore la circondava.

Allora capii. Non mi avrebbe dato pace neanche la sua morte perché non avevo eliminato l'odio verso me stessa, e da quello nessuno poteva salvarmi.

Presi una mela, proprio come quella che avevo dato a lei, e la intinsi nello stesso veleno, poi la morsi. Sentii quel frutto maledetto che finalmente riusciva ad uccidermi. Caddi a terra, e l'ultima cosa che vidi fu proprio quella mela, il segno definitivo del mio abbandono.

Il gusto della vita

— Tuo padre si è svegliato.

Il medico mi disse queste parole in modo pacato, direi sicuramente molto professionale. Quella fu dopo giorni di sofferenza la notizia più bella che potessi ricevere!

Nove giorni prima mio padre era entrato in coma, le cause sono tuttora sconosciute, ma in quel momento ciò che veramente contava era finalmente riaverlo accanto; dopo la perdita di mia madre non avrei potuto sopportare anche l'assenza di mio padre nella mia vita.

Avevo quattro anni quando mia madre morì: l'anoressia, una malattia troppo spesso ignorata, me l'ha portata via, ricordo ancora adesso il suo viso tirato e la sua freddezza, credo non mi abbia mai amata.

Ora, però, i miei pensieri ricadevano su mio padre, la stanza in cui si trovava era di colore bianco come le lenzuola che lo coprivano, era sveglio ma non poteva riconoscermi, aveva perso la memoria e recuperarla sarebbe stato un lavoro lungo e faticoso.

Il giorno dopo decisi di portargli delle foto da vedere, magari così si sarebbe ricordato dei momenti trascorsi insieme e di me, la sua gioia più grande, come mi chiamava sempre: guardò le foto con interesse ma purtroppo i risultati non furono quelli sperati.

— Fortunata – mi chiamò – queste foto sono molto belle ma non riesco proprio a ricordare niente.

Sì, Fortunata è il mio nome, direte che è un nome strano, eppure i miei genitori decisero di darmi questo nome perché io ho rischiato di morire ancora prima di nascere. Tutti i dottori infatti erano convinti che mia madre, data la sua magrezza, non sarebbe riuscita a portare avanti la gravidanza, ma eccomi qui.

Era ora di cena, la prima vera cena che mio padre avrebbe fatto dopo il coma, quando si verificò una cosa davvero inaspettata: quella semplice pasta in bianco gli ricordò di quando io, all'età di sei anni, non volevo mangiare

altro che quel cibo e se per caso mi cucinava qualcosa di diverso io mi mettevo a piangere. Lui per consolarmi iniziava a cantare la mia canzone preferita: in mezzo alla stanza dell'ospedale si mise ad intonare le prime note di quel motivo.

Il cibo, il cibo riusciva a fargli ricordare i momenti della sua vita. È vero che dalla morte di mia madre il cibo ha sempre avuto una grande importanza per mio padre, e questa importanza l'ha trasmessa a me: ogni sera ci ritrovavamo in cucina e dopo una giornata faticosa iniziavamo a cucinare, così tra un ingrediente e l'altro parlavamo dei problemi che c'erano, e dopo tanti ricordi, una bella pastasciutta o una pizza riuscivano a risollevarci il morale.

Ogni giorno, con il consenso dei dottori, mi recavo in ospedale e facevo assaggiare piatti diversi a mio padre; cucinare mi distoglieva da pensieri negativi e dava sempre più un senso alla mia vita.

Fu difficile parlar di mia madre, soprattutto perché la persona che la conosceva meglio al mondo, ovvero mio padre, ora non si ricordava più di lei e io purtroppo ero troppo piccola quando morì, lasciando un ricordo sfocato, quasi impercettibile.

Il cibo mi ha portato via mia madre ma allo stesso tempo mi ha ridato mio padre e così, alle persone che non gli danno abbastanza importanza, dico che il cibo non è una semplice cosa che si mangia; il cibo caratterizza popoli, divide o unisce famiglie, ci accomuna o semplicemente ci fa cambiar umore; e poi il cibo ci lega a dei ricordi che possono sembrare banali ma che in realtà sono tutto quello che ci rimane per non dimenticarci delle persone che ci sono state accanto o comunque che hanno fatto parte della nostra vita.

Ancora adesso, dopo che ho aperto il mio ristorante, mio padre viene a trovarmi e spesso cuciniamo insieme, come ai vecchi tempi.

Autostima

Non si piaceva. Si guardava allo specchio e avrebbe voluto scomparire. Non era nessun difetto in particolare: era tutto l'insieme. Non si piaceva, era la sua ossessione. In verità non era una ragazza che colpisse particolarmente per la bellezza, ma certo non era brutta. Aveva un certo fascino: gli occhi verdi, i capelli scuri e quel modo di sorridere scoprendo una fila di denti perfetti, bianchissimi. Ma qualcuno aveva fatto circolare critiche pungenti su di lei, certamente qualcuno che la invidiava. A lei importava quello che gli altri vedevano. E così si vedeva brutta, distorta.

Fuori il sole splendeva, il mondo era pieno di cose divertenti da fare, che riempivano gli altri di gioia... ma lei non le vedeva. Vedeva solo i propri difetti, che coprivano ed annientavano tutto il resto. Solo l'angoscia, l'odio verso se stessa, il senso di disagio riempivano le sue giornate. Colme di vuoto. Si sentiva prigioniera del silenzio, dell'incomprensione verso di sé. Avrebbe voluto sparire; anche in mezzo a tutti gli altri si sentiva irrimediabilmente sola. Le amiche avevano smesso ormai da molto ogni tentativo di tirarle su il morale, e lei con loro non si apriva mai. Neanche

loro la apprezzavano. Era chiusa in se stessa e prigioniera della sua ossessione. Si allontanava sempre di più dal resto del mondo. Poi un giorno lui le parlò.

Erano stati buoni amici per qualche anno, ma ora si erano totalmente persi. Lei si avvicinò in uno dei tanti momenti in cui era sola e le disse che la capiva. Le parlò di come un'ossessione possa cancellare i mille colori della vita, di come possa ridurre nudo e scheletrico un ramo fiorito. Le spiegò quanto sia più importante saper guardare dentro alle persone che fermarsi alla semplice apparenza. Dopotutto conta più ciò che è dentro alla casa rispetto alla facciata. Solo chi ti può apprezzare per quello che sei ti merita davvero.

Non smise più di parlarle. Con le parole colmò il vuoto, risanò a poco a poco la profonda ferita che aveva distrutto la sua autostima, che aveva logorato la sua autostima. Il suo ramo rifiorì, e lei aprì gli occhi su se stessa e sugli altri. Rimasero sempre insieme e lei imparò a guardarsi dalla cattiveria gratuita e capì come a volte basti una persona che ci capisce per sovrastare le mille che non ci sanno apprezzare.

Una carezza L'emblema di un carattere Le piegine sulle mani dei neonati Vita
Sport Mutamento Strumento che a volte può non funzionare Diversità
Rapportarsi ad un modello Modello Alleato volubile Accettazione Autostima
Due persone che si abbracciano Istinto Danza Energia Percezione della bellezza
Sentirsi diversi Ingombrante **Corpo** Non sentirsi accettati Amato
Sapersi apprezzare per ciò che siamo Disagio I problemi con il mio corpo
Troppo spesso usato Mutevole Orgoglio Limitazione Una donna in gravidanza
Incubo Pezzo non funzionante Sofferenza Dolore quotidiano Discriminazione
Strumento di espressione Pregiudizio Da proteggere Macchina perfetta
Da coprire Prolungamento della mente Appare indistruttibile ma è molto fragile

Mani

La ciambella la osservava da lontano... O forse era lei che osservava la ciambella. La sua mano, veloce come un ghepardo che insegue una gazzella, scattò verso la tasca sul cui fondo erano depositate alcune monete. Le tastò con le dita grassocce: al tatto sembravano esserci due monete da un euro. Si avvicinò alla vetrina della pasticceria. La ciambella la osservava ancora più intensamente; ora aveva iniziato a chiamarla per nome, con una sorta di cantilena che la incantava e la spingeva vicino, sempre più vicino. Come in una specie di *trance*, entrò nella pasticceria e, senza smettere di guardarla, si mise in coda. Quando fu il suo turno, indicò con il dito l'oggetto del suo desiderio; il ragazzo al di là del bancone la guardò incuriosito, senza capire. Alzò lo sguardo verso il pasticcere, che gli fece cenno verso la ciambella. Con aria interrogativa, il ragazzo prese la ciambella dalla vetrina e la porse alla ragazza, che la afferrò di scatto, come in estasi e fece scivolare le monete sul bancone. Dopo scappò via, senza neanche preoccuparsi di prendere il resto che il ragazzo le stava porgendo. Questo la seguì stupefatto con lo sguardo, mentre correva, o almeno ci provava, lungo la strada. Il pasticcere gli si avvicinò: — Quella ragazza deve avere qualche serio problema mentale. Tutti i giorni, da un mese ormai, viene qui, compra sempre la stessa ciambella, con quella espressione che... l'hai vista anche tu, no? Mette davvero i brividi; e poi scappa come una forsennata molto spesso senza neanche prendere il resto. Poi l'hai vista... è così grassa che è già un miracolo se passa dalla porta!

Il giorno dopo, stessa ora, la ragazza si ripresentò, con la stessa aria indemoniata del giorno precedente. Fu di nuovo il ragazzo a servirla. Preso ciò che voleva, lei se ne andò di nuovo correndo a passi pesanti. Lui la guardò allontanarsi.

Questa catena di azioni si ripeteva ormai ogni giorno, e la ragazza lo incuriosiva sempre

di più. Voleva capire che cosa la spingesse ad agire in quel modo. Così, ogni giorno, il ragazzo, facendosi coraggio, provava a scalfire quello sbarramento immaginario che la isolava dal resto del mondo: iniziò dapprima a rivolgerle sorrisi, che lei però non ricambiava; passò poi a rivolgerle frasi di circostanza del tipo: — Come va? — a cui lei però non rispondeva, persa nei suoi insormontabili pensieri.

Chissà cosa voleva da lei quel ragazzo... Da un po' di tempo aveva iniziato a rivolgerle strani sorrisi e a salutarla, cercando di intavolare una conversazione. "Forse si è innamorato di me. Come dargli torto in fondo. Sono dotata di un tale fascino che nessun uomo potrebbe resistermi: tutti si girano quando passo per la strada e mi fissano da capo a piedi... staranno contemplando il mio fisico perfetto. E la cosa più divertente è che loro pensano che io non mi accorga di niente". E con questi pensieri si addormentò con un sorriso straziante di dolore represso in quella camera buia, vuota.

L'impulso di afferrarle la mano, mentre si apprestava a far scivolare le monete sul bancone, era stato irrefrenabile, ma se ne era pentito subito dopo. Il contatto con la sua pelle era stato come una doccia fredda. Si aspettava di sentire una mano fredda, come quella di un corpo senza vita, un involucro vuoto. Invece la sua mano era inaspettatamente calda ed emanava una sensazione di voglia di vivere. Lei attese un attimo prima di sciogliersi dalla sua presa. I loro sguardi si incrociarono. Gli occhi di lei sembrarono risvegliarsi per un attimo da un lungo sonno, lasciando intravedere un guizzo di stupore, che si dissolse però in fretta come si era formato.

Il giorno dopo la ragazza non si presentò. Lui l'aspettò per ore, anche dopo la fine del suo turno alla pasticceria. Ma non si era fatta vedere. Né si fece vedere per i due giorni seguenti.

"Perché quel ragazzo l'ha fatto? Che cosa vuole da me? Non voglio vederlo mai più. Lo



odio. Forse voleva attirare la mia attenzione, perché mi ama. Forse lo amo anche io. In fondo conosco fin troppo bene l'odio verso una persona, ma non sono mai stata innamorata, non so cosa si provi. Forse la differenza tra i due sentimenti non è così netta come penso. Forse dovrei tornare da lui, provare a parlargli; forse non è così difficile come sembra. Domani tornerò alla pasticceria e gli parlerò. Ho deciso".

Il giorno dopo, con suo grande stupore, la ragazza si fece vedere di nuovo. Ma la cosa che stupì ancor di più il ragazzo fu che, entrata nella pasticceria, gli rivolse un accenno di sorriso e si mise a fissarlo con sguardo espressivo ma indecifrabile. Lei si avvicinò: sembrava nervosa. Quella creatura, che fino a qualche giorno prima sembrava essere priva di ogni sentimento, ora stava in piedi, davanti a lui, e sembrava addirittura nervosa. I suoi occhi vagavano per la stanza; poi incrociavano quelli del ragazzo; quindi li distoglieva, ma continuava ad esserne attratta. Improvvisamente, come mossa da una forza invisibile, si fiandò fuori dal negozio. Si mise a correre e improvvisamente si rese conto di non muoversi come avrebbe voluto. Le sue gambe cedevano sotto il suo peso, incespavano, non erano stabili come avrebbero dovuto essere. Il fiato le mancò dopo pochi metri. Si fermò e fece pochi passi. Stava

per cadere ma, con sua sorpresa, due braccia la sorressero. Alzò lo sguardo e vide il ragazzo. La guardava con aria preoccupata. La aiutò a tirarsi su, iniziò a parlarle, ma lei non lo stava ad ascoltare. Voleva solo scomparire.

Urlò: — Sta' zitto! Lasciami stare... non mi toccare. È stato un errore, non sarei dovuta venire. La mia vita era perfetta così com'era, senza che tu venissi a rovinarmela! Esci dalla mia vita!

Il ragazzo la guardava senza capire: lei si dimenava, non gli permetteva di aiutarla, diceva cose senza senso. Si rimise a correre a perdifiato, senza guardare dove andasse: né sentì il clacson dell'auto che le intimava di fermarsi, prima di andarle addosso. Successe tutto in un lunghissimo attimo. Buio. Vuoto. Ma in fondo non erano sensazioni nuove per lei: anzi, erano le uniche che avesse mai provato.

La luce del sole, che filtrava dalla finestra, la accecò per un momento. Il buio in cui era stata immersa per un tempo, che neanche lei sapeva definire, iniziava lentamente a dissolversi. Spalancò gli occhi e si guardò intorno. Dov'era? Cos'era successo? Da quanto era lì? Non sapeva rispondere a nessuna di queste domande, ma il cuore le infondeva una certezza: ovunque fosse, qualunque cosa le fosse successo, sapeva che per lei sarebbe iniziata una nuova vita.

Ultimo saluto di Mary Jane

Corsi, corsi, corsi più veloce che potevo. Non sapevo verso dove, e tantomeno ora lo so. Ma dovevo andarmene. Andarmene da questa vita, da tutto questo dolore.

Tutto è iniziato da quando ho conosciuto Ann e le sue amiche. Erano le più belle e popolari della scuola. Io ero solo una *freshman*, una del primo anno, disorientata nel grande mondo dei licei americani. Quando le vidi, splendide, che camminavano per i corridoi, quasi mi si fermò il cuore. E come un' imbranata mi caddero i libri. Fu proprio Ann a raccogliermi.

Mi disse:

— Ciao, tutto bene?

— Sì, sì – risposi balbettando.

— Beh, vedo che sei nuova. Vuoi venire a fare un giro con noi?

Ero meravigliata, spaventata e tremendamente felice.

Andammo a fare shopping in centro, girammo per negozi e infine mi invitò a casa sua dicendomi che c'era un party quella sera.

Fu proprio quella sera che iniziò ciò che poi pian piano mi distrusse dentro, lasciando fuori solo un corpo vuoto.

Non avevo mai avuto un buon legame con i miei genitori. Le lunghe vacanze estive mi sem-

bravano un supplizio, i nonni non c'erano più. Da sempre ero stata una ragazza triste, sola.

In Ann trovai una guida, una amica.

E quando mi chiese di provare a vomitare...

— Dai, puoi mangiare senza ingrassare, sarai più bella ed in forma, lo fanno tutte...

Non riuscii a dirle di no.

Sono passati due anni da quella malaugurata sera. Tutto è cambiato.

Ho iniziato anche io a vomitare per perdere peso. All'inizio solo con Ann, poi tutti giorni, poi mattina e sera. Non riuscivo più a fermarmi. Il cibo era diventato un nemico. Ero stata accettata, sì, ma a che prezzo?

Ora mi guardo. Sono un cadavere che cammina, l'abito di una persona che ormai se n'è andata. Non sono più nulla. Ann non c'è più, tutto quel mondo non c'è più. Sono da sola, sperduta.

Questa non è una storia che finisce bene. Questa è la mia storia, o almeno la parte più triste. Lascio il mondo così, in un modo orribile, da sola. Non è colpa tua mamma, nè tua papà, vi ho voluto bene. Spero di essere stata almeno in parte la figlia che desideravate.

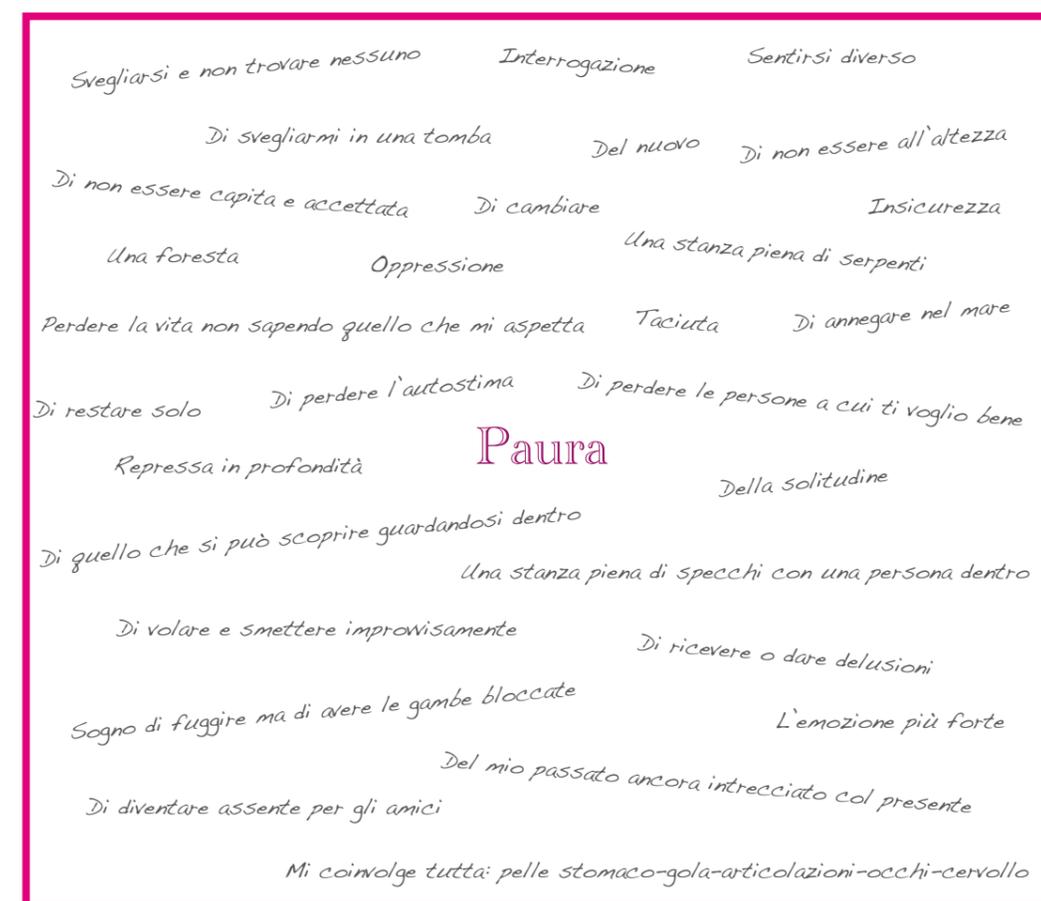
Mary Jane



L...

Erano ormai due mesi che non lo percepiva, quel mal di stomaco amaro, quella malinconia densa come il mare d'inverno, quel senso d'inadeguatezza che la colpiva ogni qual volta le capitasse di passare per la via dove, solo un anno prima abitava con Lui. S'era ripromessa dopo la terza cotta finita male del liceo che non sarebbe mai diventata dipendente da una persona. Si stava guardando allo specchio quando all'improvviso aveva avuto quella leggera fitta, la sua immagine era diventata sfocata e le gambe le avevano ceduto, si era seduta. La sua vita le passava davanti agli occhi come un film di "serie B" in uno di quei vecchi cinema con le poltrone una dietro l'altra, fatti solo per innamorati ai quali non interessava poi tanto del film.

Le sue vicende, impalpabili, si facevano vivide e tangibili davanti ai suoi occhi; il primo bacio, la paura di se stessa, i pianti per le incomprensioni, diventavano chiari e perfino ovvi. Per anni si era posta le solite domande tipiche degli adolescenti affranti dai cambi d'umore e solo adesso riusciva a dar loro una risposta. Le era sempre sembrato di non aver mai agito nella maniera più appropriata ma in questo momento capiva finalmente quanto le sue scelte fossero state azzeccate. Uscì di casa e s'incamminò verso il fiume, aveva sempre avuto paura dell'acqua pur sapendo nuotare; si buttò come per lavarsi di dosso una vita ormai passata, uscita dall'acqua si asciugò all'ormai fresco sole di Settembre. La vita le appariva più semplice. Non aveva più bisogno di lui.



Carl dove sei?



Carl è un ragazzo di 14 anni e frequenta il primo anno di liceo a Torino; è diventato grande, ha responsabilità maggiori, nuove abitudini, nuovi orari, nuovi compagni spaventati ed elettrizzati come lui.

Abita in una bella e grande casa, arredata con cura, pulita e luminosa; ha una stanza tutta sua con computer, libreria, Playstation, mappamondo luminoso, Nintendo, letto per gli amici da ospitare e Wii.

Perché uscire da lì, tutto il mondo può entrarvi e con un dito e un tasto andarsene.

Ha una sorella più piccola, molto più piccola e decisamente lagnosa e spiona.

Ha un padre e una madre che lavorano molte ore al giorno, che fanno sport e amano andare al cinema, a teatro e viaggiare.

Carl ha tanti amici o forse no, non lo sa.

Carl voleva imparare a suonare il piano, o forse lo voleva sua madre, dopo un anno è passato alla chitarra, ora si annoia.

Carl voleva imparare benissimo l'inglese, o forse lo voleva sua madre, dopo un anno di lezioni private ne sa meno di prima.

Carl voleva imparare a sciare e gareggiare, o forse lo voleva suo padre, dopo l'acquisto di

tutto l'equipaggiamento e il pagamento delle lezioni per l'inverno ha lasciato, ora si annoia.

Carl voleva frequentare il liceo più prestigioso e difficile della città, o forse lo voleva suo padre, ora rischia di essere bocciato.

Carl è inadeguato, non all'altezza dei suoi genitori e della smorfiosa sorellina, gioia e delizia di tutti i parenti.

Ma quanto è brava a disegnare il sole che ride? Mai visto niente di simile?

Meglio la pizza della panetteria, la pasta della nonna, i pasticcini sotto casa, i panini con la pancetta del bar della scuola, il gelato all'uscita... Anche le caramelle e il carbone della calza della Befana.

Carl è ingrassato, molto ingrassato, la mamma se ne è accorta, ora sono guai, non si mangia più: dieta salutista.

Ma la panetteria, la pasticceria, il bar della scuola, la gelateria... Anche la calza della Befana sono sempre lì, pronti a colmare quel vuoto.

Carl ingrassa sempre di più, i compagni lo deridono, lo specchio è crudelmente sincero, la mamma molto arrabbiata, il papà deluso e la sorellina sempre più bella e antipatica.

Carl ha deciso, è tempo di liberarsi di tutto quel peso opprimente, di tutta quella inadeguatezza e di diventare perfetto.

Ora il ragazzo non mangia più fuori casa e quando, a casa, la mamma lo obbliga, corre in bagno a vomitare.

Carl è finalmente convinto di essere bravo, riesce a controllare tutto, sa tutto, nasconde tutto. Non mangia.

Mamma e papà piangono e urlano, la sorellina strilla e scappa.

Carl non può ingrassare, deve diventare perfetto, in questo sa di essere bravo, gli riesce.

Mamma e papà piangono e implorano di mangiare, la sorellina guarda e ascolta impaurita, il medico prescrive medicine.

Mamma e papà piangono. Carl è morto.

vizio della mente

ciò che non puoi avere

malattia

subdola angoscia

morsa allo stomaco

punto fisso

autodistruzione

doloroso attaccamento

ricerca senza meta

L'ossessione

dipendenza eccessiva

È l'ossessione che ci ha consumato:
La mia prima ossessione sei stata tu
Poi il tuo corpo, volevo che fosse perfetto

L'ossessione ha reso polvere il tuo corpo
Polvere il tuo amore:
Tua unica ossessione è diventato il cibo

prigionia dell'anima

martellante

Con la polvere del tuo amore si è formato l'odio:
Odio me, te, il cibo, il corpo.

legata a traumi

esagerata

Quest'ossessione ci ha consumati e ridotti in polvere:
è stata questa ossessione a distruggerci:
Il nostro primo amore.

emozione che diventa arma

cibo incontrollata

interesse morboso

autolesionismo

strada verso la dittatura

perdita di lucidità

il mio corpo che non va

obiettivo maldestro

ci perseguita con o senza consenso

Quante lentiggini ha Max?

Max: questo era il suo nome. Era un ragazzo di dodici anni; era basso, con i capelli rossi e lentiggini che gli ricoprivano le guance. Ma queste non sono le prime cose che avresti detto di lui quando lo incontravi per strada, quando lo vedevi passare sull'autobus.

Max pesava sessantacinque chili. A scuola aveva molti amici, prendeva sempre bei voti, sapeva disegnare bene e amava andare al cinema. Non era permaloso, e forse era per quello che non si accorgeva che molti lo prendevano in giro di nascosto. O forse, semplicemente, lasciava perdere, perché non voleva perdere tutto per colpa di quei tre a cui non andavano giù i suoi chili in più.

Un giorno entrò in classe e tutti lo guardavano in modo strano; alcune ragazze ridacchiavano, cercando invano di non darlo a vedere, i ragazzi invece ridevano senza contenersi e facevano battute che Max non riusciva a sentire, malgrado fossero a due metri di distanza. Gli girava la testa. Solo all'inizio della lezione di ginnastica si rese conto del motivo delle risate di un'ora prima: il bottone dei pantaloni era saltato via, probabilmente quando era entrato in classe. Durante la solita corsetta di riscaldamento i compagni lo deridevano con battute del tipo:

— Ehi Max, hai mangiato bene a colazione, eh?

— Secondo me il bottone dei pantaloni è arrivato dall'altra parte della città tanto era stretto...

Solo Max può dirci quanto si sentisse grasso, inadeguato, debole e arrabbiato con se stesso. Si ripromise di dimagrire quel giusto per essere "normale" agli occhi di tutti.

Decise che il momento giusto era quell'estate: due mesi pieni per dimagrire e la casa al mare per allontanarsi dai compagni perché vedessero il netto cambiamento. Ovviamente sarebbe bello dirvi che Max perse venti chili quell'estate, ma non sarei sincero.

Alla casa al mare cominciò a mangiare di meno: su Internet aveva trovato tutte le informazioni necessarie su come dimagrire in due mesi. Il suo rapporto col cibo cambiò notevolmente, come quello con il suo corpo. In due settimane aveva perso cinque chili e riusciva già a mettere i pantaloni che gli avevano dato così fastidio in precedenza. In spiaggia si vergognava a togliere la maglietta per andare a fare il bagno e stava sempre al chiosco con gli amici. Ma dopo un intero mese perse dodici chili e si sentiva leggerissimo. Si accorse però che ogni volta che saltava un pasto e mangiava finocchi fino a sentirsi sazio, diventava sempre più debole. Aveva perso forza, era più pigro e più nervoso. Di notte sognava l'episodio del bottone e al mattino si rifiutava di fare colazione. Era infelice e desiderava mangiare una pizza fumante, ma la sua fermezza glielo proibiva. Più calavano i chili e più perdeva appetito, diventava scontroso e ossessionato dal suo corpo: era diventato l'ombra di se stesso.

Non so dirvi se si sentisse meglio rispetto a quindici chili prima, ma di certo non peggio. Quello che invece si vedeva da fuori era un ragazzino magro, denutrito. E attaccabrighe, molto suscettibile e nullafacente.

Poi un giorno, senza sapere perché, vide che sua madre aveva preparato una torta di mirtilli. Si era addirittura dimenticato che sua madre fosse una bravissima cuoca e decise di prenderne una fetta. Dopo essersi reso conto di quanto fosse buona, ne prese un'altra, e un'altra ancora. Non aveva idea di quanto stesse mangiando, si sentiva semplicemente sazio.

Max ritrovò il piacere che aveva nel mangiare e ricominciò a gustare il cibo. Quando ritornò a scuola qualcosa in lui era cambiato, ma solo alcuni si resero conto che non era il peso, ma la sicurezza e la felicità di voler bene al suo corpo ma soprattutto a se stesso.

Oggi Anna dai capelli rossi...

Oggi Anna dai capelli rossi ha deciso che è felice e che mangerà una caramella, dolce e zuccherina. Apre il barattolino con le gelatine e discrimina le caramelle al limone e all'arancia puntando i grandi occhi golosi su quella alla fragola. Il cervello di Anna intavola improvvisamente una discussione animata con la caramella e senza darle tregua incalza:

— Anna cara, non vorrai forse apparire come una grossa palla davanti a milioni di bambini e di famiglie che si aspettano una Anna dai capelli rossi leggera come il vento?

La vocina della caramella squilla decisa, attonita dal coperchio del barattolo:

— Anna, mia cara; non pensi sia venuto il momento di concederti un po' di zucchero? Solo un poco di golosità, non lo vuoi forse anche tu? Guardami, non sono pericolosa, ho un buon profumo un colore delizioso, ma non ti tenterò, andrò giù veloce nella tua pancia e il mio profumino non ti resterà incollato alla gola, parola di caramella!

Anna è sicura che una caramella non cambierà nulla e che gli spettatori non noteranno la minima differenza e che in fondo è un suo diritto, ma il cervello di Anna è testardo e cocciuto più di Anna:

— Anna, la caramella è infida e mostruosa, è come i fiori che usano i loro colori sgargianti per attirare le api e rimpinzarle del loro polline fino a farle scoppiare; non aprire quel barattolo perché significherebbe perdere Anna, non essere debole!

Anna ora invece è sicura di essere una perdente perché anche solo per un secondo ha pensato di voler cedere e muove decisa un passo indietro, allontanandosi da quella trappola mortale. L'odore di fragola è troppo in-

tenso e la trattiene lì, sospesa nell'incisione e ancora una volta non è di nuovo più certa di niente a torna davanti al barattolo. Il cervello, orgoglioso della sua arringa, incalza:

— Guarda, guarda Lady Oscar, guarda Heidi, non sono così graziose? Pensi forse che salterebbero così se mangiassero quintali di caramelle al giorno? Mi ringrazierai quando per strada la gente ammirata e in imbarazzo ti fisserà camminare leggiadra, e quando oltre ai cartoni animati ti chiameranno per i film più importanti per interpretare la Sirenetta o Cenerentola. Sarai fiera di te stessa e non ti verrà neanche in mente di cadere in tentazione

Anna è sicura che una caramella non cambierà nulla e che in fondo è un suo diritto, ma il cervello di Anna è testardo e cocciuto più di lei

un'altra volta.

La caramella indignata interrompe il cervello di Anna che, tutto infervorato, riprende fiato:

— Non hai forse bisogno anche tu di un poco di dolcezza? Assaggiami e cambierai idea, tutte le tue convinzioni si dissolveranno e non avrai altro desiderio che ingoiarmi, perché fa parte dei miei poteri speciali. Lascia scegliere Anna, la vera Anna.

— Anna non mi darà ascolto perché la inganni con la tua magia, con i tuoi perfidi incantesimi le anebbi la mente e le fai dimenticare i suoi obiettivi, distogli la sua attenzione dalle cose veramente importanti.

— La mia magia sa essere il rimedio perfetto quando si tratta di addolcire e rendere felici, è come tutto, preso a piccole dosi, lo zucchero migliora ogni cosa.

Anna chiude le orecchie e gli occhi, apre il barattolo, prende la gelatina alla fragola e la ingoia tutta d'un colpo. È passata circa una frazione di secondo e Anna dai capelli rossi il gusto della caramella non l'ha proprio sentito.

Mi sono sbagliato

Basta basta basta! Vi prego, non ce la faccio più... Gente che ride, scherza, mangia; tutti sembrano così felici, felici di riempirsi la bocca. Diventerete tutti dei grassoni inutili e puzzolenti! Guarda quella cretina di mia sorella che riempie suo figlio fino a scoppiare, che pena... E non si accorgono neanche delle loro pietose condizioni, del loro degrado continuo. Ma io sono diverso, sono perfetto, non ho neanche un filo di grasso. Io il cibo l'ho praticamente abbandonato, e per questo dovrei essere premiato ma qui nessuno se ne accorgerà mai perché sono troppo concentrati a trangugiare cibo in continuazione.

Finalmente me ne sono andato da quella maledetta trattoria per obesi fuori di testa. Che sollievo, ora siamo solo io, la mia deliziosa uva passa e il mio gatto, il mio compagno, solo ed unico, l'unico che sembra capirmi. Ma che bella giornata! C'è il sole, non ho mangiato niente e Monica mi ha salutato... Quanto è bella, dolce, ma soprattutto non fa domande, mi accetta per quello che sono, cioè meglio di tutti gli altri... Credo di piacerle, e poi d'altronde come potrebbe rifiutare uno con un fisico così magro? Sarebbe stupido... Ma adesso devo sbrigarmi, devo andare a lavoro... In quella cattedrale per grassi... Che schifo.

Mentre continuo a passare sul nastro ogni schifezza possibile ed immaginabile che possa essere ingerita, continuo a pensare a Monica... La cosa strana però è che ne sono follemente innamorato, ormai posso dirlo con certezza, nonostante sia una di loro... Cioè, è sicuramente più magra di tutta la gente che vedo qui ogni giorno, ma non quanto me... ma chi se ne frega, mi piace lo stesso.

Mi sembra impossibile, ce l'ho fatta: sono riuscito a chiederle di uscire, è una sensazione fantastica. Ma meglio che mi sbrighi altrimenti non arriverò in orario...

Eccola! È fantastica con quel vestito... Ovviamente ho già pianificato tutto: restoran-

te vegetariano, e poi cinema... Sarà una serata fantastica... Guarda, in questo ristorante c'è poca gente, perfetto, così non dovrò sentire il fastidioso ruminare di tante persone... Credo che dopo le chiederò di salire... Dai, se sono riuscito a chiederle di uscire non sarà troppo difficile.

Ieri sera è stato bellissimo... Ogni cosa, ma soprattutto lei. Finalmente ho trovato qualcuno che mi accetta! Che mi ama! E cosa ancora più bella: domani gita in montagna solo io e lei... Spero solo non porti troppo da mangiare... Spero che abbia capito come sono fatto... Spero di non essermi sbagliato... C'è qualcosa che non va... Come mai ha portato una borsa frigo, un'enorme borsa frigo? Mica penserà di mangiare... Forse era troppo bello per essere vero, forse ho sbagliato tutto.

Abbiamo trovato un pezzo di prato decente e ci siamo seduti sulla tovaglia da picnic che lei ha sistemato delicatamente per terra, e poi mi ha detto: — Ma come mai sei così magro? Non ti piace mangiare? Comunque se vuoi ho un panino anche per te... Se hai fame...

Panico totale, ora cosa le dico? Se le dico che mi piace essere anoressico, potrebbe spaventarsi o stupirsi tanto da lasciarmi solo... Non potrei sopportarlo, non posso staccarmi da lei proprio ora... e quindi rispondo dicendole: — No, ma cosa dici... Adoro mangiare, accetto volentieri il tuo panino...

E lei tutta contenta estrae un panino che mi sembra enorme.

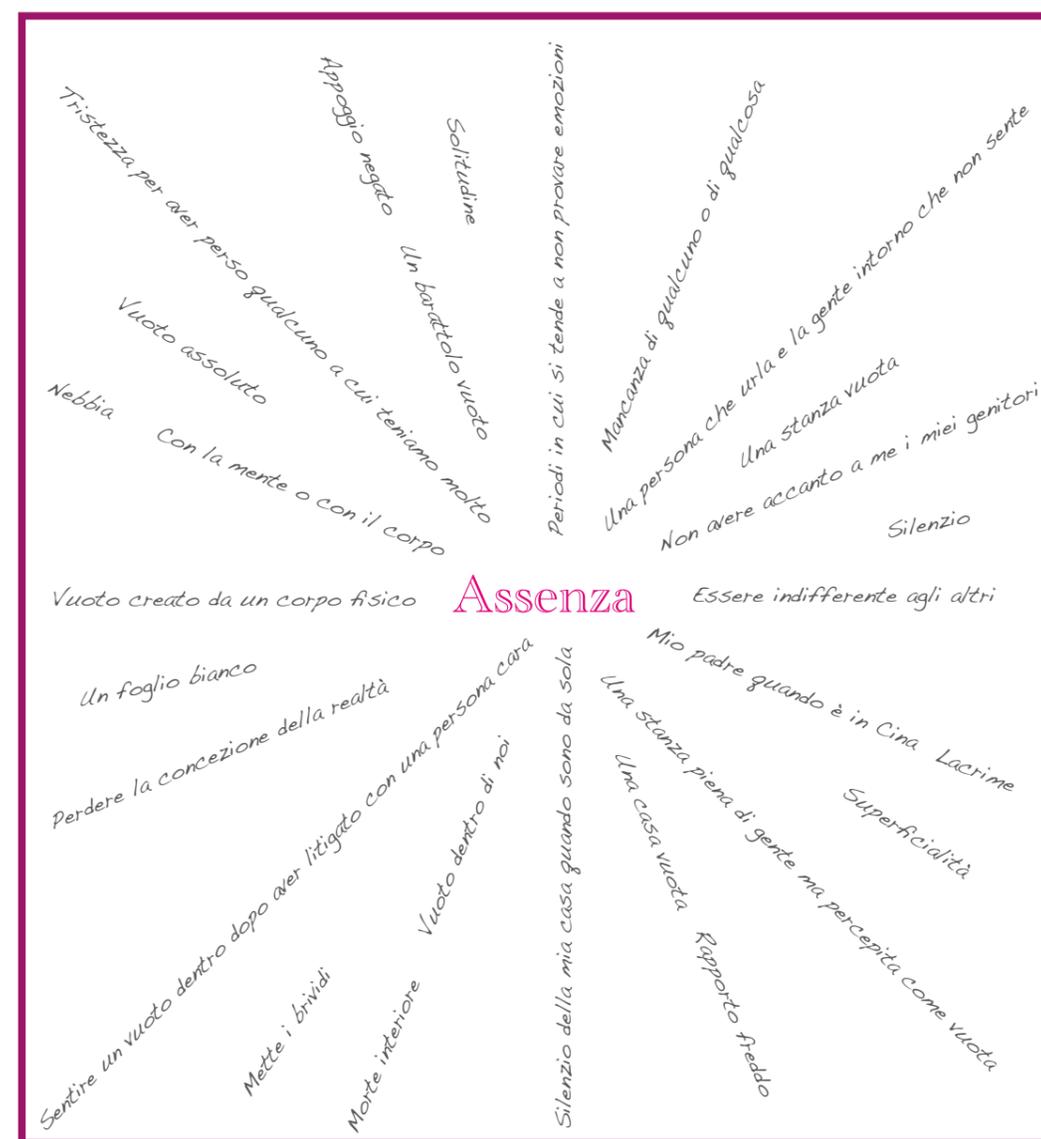
Lentamente apro la bocca e addento quell'insieme di gusti schifosi. Più mastico più sento che tutto quello che è entrato nella mia bocca è diventato ormai una pappetta informe. Alzo lo sguardo e vedo sulla sua faccia un'espressione tra il felice e il dubbioso, quasi come se volesse dire: ha accettato il panino, ma non sembra piacergli. Guardandola in faccia allora do un altro morso ma a questo punto succede l'inevitabile: poiché sono cinque

anni che vado avanti a uva passa e insalata, vomito l'unico boccone che ho fatto poco prima. Non so che fare: ho appena rovinato una bella gita. Per tutto il viaggio di ritorno nessuno ha parlato, sono sicuro che mi odia per quello che sono, mi faccio schifo... Per la prima volta dopo tanto tempo mi sento a disagio per il mio corpo.

Nei giorni seguenti non ho più visto Monica; ho continuato a pensare a quel momento terribile per tutto il tempo, ho deciso: se non voglio perderla devo cominciare a mangiare. È da tre giorni che mangio pane e condisco l'insalata, all'inizio è stato terribile ma ora non mi

fa molto effetto. In due settimane sono riuscito a prendere sette chili, ora mangiare sta diventando un piacere, inizio a capire tutti quelli che fino ad ora ho disprezzato, forse mi sono sbagliato. È ora di tornare da Monica, sto andando a casa sua... busso, la porta si apre, è lei, ci guardiamo negli occhi ma nessuno dice niente, allora incomincio: — Ti volevo salutare dato che è un bel po' che non ci vediamo, e ti volevo anche dire che...

Non è servito niente di più, lei si è avvicinata e mi ha baciato, lei aveva già capito tutto, le parole non servivano più... Ora sono finalmente, indiscutibilmente felice.



Madri madri madri

Quel profumo di uova strapazzate e di frittelle era il chiaro segnale che il weekend era ormai finito e sarebbe iniziata una nuova, noiosa, interminabile settimana. Cucinare la colazione era l'unico modo per alleviare la depressione del lunedì mattina e Becky si divertiva a preparare squisitezze per tutta la famiglia. Frittelle alla marmellata per i due fratellini, quelle al cioccolato per il papà e le strepitose frittelle al miele per la mamma, sperando che almeno quelle riuscissero a renderla meno acida.

Incredibile come madre e figlia possano essere tanto diverse: Becky era dolce, solare, serena, mentre la madre non faceva altro che pensare al lavoro e ciò la rendeva stressata e inavvicinabile. Il lavoro, quel lavoro che Becky fin da bambina non poteva sopportare: modelle, riflettori, vestiti, trucchi, foto e ancora modelle. Qualsiasi altra ragazza sarebbe stata orgogliosa di una madre che organizzava sfilate di moda, ma Becky no, non riusciva a capacitarsi di come si potesse sprecare così tanto tempo e denaro per qualcosa che fondamentalmente era soltanto immagine.

— La gente vive di apparenze! – le ripeteva la madre, incrociando ogni volta la smorfia della figlia.

Becky ogni mattina, ad ogni colazione, si proponeva di essere gentile con lei, ma ogni mattina, ogni colazione, non ne era capace. E così si ripeté quella mattina.

— Becky, smettila con queste frittelle, ho una linea da mantenere e anche tu, quindi da ora in poi a colazione te la caverai con uno yogurt e via.

“Insopportabile” pensava Becky, tentando di accennare un finto sorriso.

— Becky, mi hai sentito? Basta mangiare, la linea, la linea! – La ragazzina stava decisamente per perdere la pazienza e rimaneva soltanto una cosa da fare: provare a contare fino a dieci: uno, due, tre, quattro, cinque, sei...

— Becky, oggi vieni al lavoro con me: ho deciso. Tu, cara, hai bisogno di farti un'idea di quale sarà il tuo futuro, devi iniziare a familiarizzare con l'ambiente. Allora? Sono una brava madre? Dillo, avanti Becky!

— Mamma, basta. No! Io non sono come te, io non sono TE! Io odio tutto ciò che riguarda la moda e odio il tuo stupido lavoro!

Era al sei, stava quasi riuscendo, ma aveva superato il limite quella mattina. Sua madre aveva le lacrime agli occhi: stavolta Becky aveva esagerato, lo sapeva, eppure era fiera di quello che aveva fatto. Temeva in una crisi isterica della madre, cosa che solitamente avveniva, ma stavolta non ci fu. Becky sentì soltanto un: — Sali in macchina – soffocato: avrebbe preferito la crisi isterica.

Quel giorno fu l'inizio della fine. Becky conobbe tantissimi colleghi della madre e gran parte del personale. Erano uno peggio dell'altro. Erano degli esseri mostruosi: sembravano dei manichini viventi, drogati di yogurt e insalata, perennemente stressati; sua madre in confronto era normale e persino calma! L'atmosfera di quelle stanza era fredda, gelida, agghiacciante: modelle che piangevano in un angolo, altre che svenivano perché avevano saltato pranzo e la cosa curiosa era che, tra tutte queste persone presenti, quella considerata strana era lei. La chiamavano “extraterrestre” per il desiderio che aveva di mangiare dolci e la mancanza di stile nel vestirsi, senza rendersi conto che, per una ragazzina, quella era la regola.

Becky tornò a casa disgustata e il giorno dopo, davanti a un altro piatto di frittelle, la madre le propose un'altra giornata “madre&figlia” all'insegna della moda. Becky provò ad opporsi usando la scuola come scusa, ma la madre, amica della preside, aveva già risolto il problema delle assenze con un permesso speciale. Al solo pensiero di dover passare un'altra giornata tra sfilate e truccato-

ri, Becky provava un leggero senso di nausea, ma la madre non le dava possibilità di scelta. La sua giornata sarebbe stata come quella precedente.

Anzi, i prossimi anni sarebbero stati come la giornata precedente. L'intento della madre era quello di rendere Becky una modella, perché la sua adorata figlioletta potesse sfilare sulle passerelle di Parigi, cosa che lei aveva sognato di fare per tutta l'adolescenza: sogno che alla fine si era dimostrato irrealizzabile. La mamma di Becky, a sedici anni, aveva due chili di troppo.

Ed ecco dopo anni l'inizio di una nuova giornata. Quella mattina però non si sentiva quel solito delizioso profumo di frittelle, ma solo rumore di tacchi alti: no, non era la madre con il suo ultimo modello di decolté nere, era Becky che si precipitava in cucina per acchiappare dal frigo uno yogurt che avrebbe mangiato in macchina, per non fare tardi alle prove.

Tutto stava andando secondo i piani della madre: Becky in poco tempo era stata assorbita da quel mondo, una volta così lontano da lei. La ragazza aveva lasciato la scuola e perso gran parte degli amici, il motivo: non aveva tempo. Becky infatti si stava dedicando alle sfilate dei bambini. Erano tutti così carini, ma chissà quanti erano felici veramente.

Un giorno Becky sentì una vocina provenire da un cespuglio di capelli rossi: era una bimba incantevole, con un orsacchiotto sotto-braccio e stava mangiando una frittella.

— Ne vuoi un pezzo? – Chiese a Becky.

La ragazza prese la frittella e la buttò nel cestino, con un fare arrabbiato e con la bambina che la osservava; in seguito iniziò ad ansimare in preda ad un attacco di panico. La scena durò pochi minuti e, dopo l'intervento di una ragazza del personale, Becky si calmò. La bambina era rimasta lì davanti, immobile a guardarla.

— Non ti piacciono le frittelle? Pensavo avessi fame, scusa, sei così magra.

— Portatela via! – urlò Becky

— Ma io non ho fatto niente, volevo solo

dire che non mi piace stare qui, voglio andare a giocare. Io odio le sfilate.

Una truccatrice si alzò di scatto per portar via la bambina, quando Becky ordinò di fermarsi. Vedeva se stessa in quella bimba, o meglio si vedeva com'era un tempo. Poi si guardò allo specchio e per la prima volta vide ciò che era veramente e non ciò che credeva di essere: una ragazza, un tempo bellissima, con un vestitino lilla attraverso cui si potevano contare le ossa una per una. Che strano, da due anni a questa parte aveva sempre creduto di essere sovrappeso e aveva iniziato ad odiare le frittelle. Eppure ora, guardandosi bene, era un manichino vivente.

— Cosa stai facendo? È solo uno specchio.

La bimba le era ancora accanto: — È vero, tu mi dici sempre che “si vive di immagine”, ma è da un pezzo che fissi quello specchio sconvolta, cos'hai?

— Io ti dico sempre che cosa?

Becky era riuscita a parlare, era sconvolta, si guardò un'altra volta e si vide peggio di prima: era, era, era... sua madre!

— Sì, che si vive di immagine, tu lo dici!

— Io ho detto questo?

— Sì, mia mamma vuole che diventi come te, ma, senza offesa, non mi piaci. Sembri malata.

A questa frase metà delle persone presenti in sala si lanciarono occhiate scandalizzate e alcuni si alzarono per prendere la bambina, ma ancora una volta Becky li bloccò.

— Sì, sono malata. Ma posso guarire, sai come faccio? Adesso vengo con te fuori a giocare, andiamo via da questo posto e ti prometto che non ritornerai più.

— Ma tu puoi venire con me? Se sei malata ti servono delle medicine. Cosa ti serve per guarire?

— Ah, non molto... un abbraccio di un cespuglio di capelli rossi e un bel piatto di frittelle! Certo se ci fosse qualcuno capace di farle davvero buone...

— Io! Io sono capace!

— Ma tu guarda! Allora sbrighiamoci... Aspetta, mi tolgo i tacchi. Ecco, così usciamo più in fretta!

Corpo 1

Il mio problema con il corpo è iniziato diversi anni fa, quando iniziai a frequentare le scuole medie. Anche se non mi piaceva frequentavo uno sport, nuoto, e nonostante ciò avevo una piccola pancia forse tipica della mia età.

All'inizio anche se non mi trovavo bene con il mio corpo nessuno mi diceva che ero grasso, forse perché gli altri lo erano più di me, forse perché ero fissato o forse perché era maleducato dirlo. Nemmeno la mia famiglia mi diceva che ero in sovrappeso ma io mi sentivo a disagio, non tanto con gli altri, ma soprattutto con me stesso dato che io volevo essere magro. Continuai a fare sport, gli anni passarono, e diventai "normale".

Il problema si ripresentò successivamente quando alla fine della terza media, come premio per l'esame e per la scelta di un liceo, potei smettere di praticare sport, poiché lo avevo sempre odiato. Per quell'anno, almeno fino a Natale, me ne fregai e riuscii a compensare il tutto non facendo colazione la mattina, ma a Natale non stetti attento al mangiare e riacquistai la pancia e con essa tutte le mie fissazioni. Decisi allora di aumentare la dieta, eliminando anche qualche cena e controllando il pranzo prima di mangiarlo. Per l'estate

dunque ritornai "normale" ma durante le vacanze consumai troppe merendine e il problema mi si ripresentò di nuovo. Per il secondo anno di liceo decisi allora che la pancia non doveva più essere un problema e che per evitare questo avrei dovuto dimagrire il più possibile, in modo da perdere ogni futura preoccupazione. Decisi allora di seguire una dieta da me inventata che aggiungeva alla precedente il dimezzare il pranzo.

Con questa dieta mi trovai bene e finalmente iniziai a perdere peso e a diventare pelle e ossa. Intanto si aggiunsero il desiderio di diventare anoressico e l'ostilità rispetto alla carne cruda e al latte. Ora da due mesi mi trovo bene, anche se riconosco di essere troppo magro e in particolare mi rendo conto che prima non ero grasso, come pensavo, ma piuttosto normale. Il mio problema mi sta portando a essere troppo magro da vergognarmi alcune volte del mio corpo. Nonostante tutto sono contento della mia scelta.



Corpo 2

Fin da bambino non ero mai riuscito a mangiare la carne serenamente, mangiarla due giorni di fila significava star male, fisicamente parlando; non ho mai capito come si potesse essere sereni nel mangiare un coniglio, mi è sempre sembrato angosciante;

immaginarsi quei brandelli di carne strappati, morsi, masticati ed ingoiati e, per quanto possa sembrar strano, smettere di compiere quei gesti usuali è stato molto significativo; si è aperta una nuova porta, mai considerata prima; può sembrar esagerato, e forse lo è, ma è stata una decisione che ha cambiato completamente il mio modo di essere.

Essere vegetariano comportava un'altra posizione nei confronti del mondo; significava essere pronto a difendere la propria causa, significava non cadere nelle tentazioni, significava porsi come obiettivo la serenità anche perché il corpo, sentendo la mancanza di proteine specifiche, si indeboliva.

La mia vita stava lentamente cambiando; giorno dopo giorno i miei compagni, i miei amici, forse sentendosi, nel profondo del cuore, dalla parte del torto, avevano iniziato ad attaccare la mia causa. Intanto il mio corpo cambiava: diminuendo leggermente il grasso (non ero proprio mingherlino) capivo che m'era grato di quella scelta; il cuore era più sereno, il respiro più calmo.

Più il tempo passava più mi rendevo conto che la mia personalità andava mitigandosi; il consumare carne morta, viscere di animali che il più delle volte consideriamo dolci o teneri, è un atto estremamente violento che come un circolo vizioso scarica l'ansia e la rabbia trasformandola in crudeltà. La mia mente si riempiva di nuovi concetti, di paro-



le e ragionamenti mai pensati, di baci e colori mai immaginati, mentre il mio corpo diventava magro e fresco.

Avevo aperto quella porta ed ero stato inondato di luce. Iniziano a comprendere un sistema televisivo e pubblicitario che si allontanava dalla realtà per rendere il prodotto meno cruento; capivo i significati di parole fino ad allora date per scontate: il fatto che per millenni l'uomo ha sempre cercato di allontanarsi dal simbolismo del mangiare carne senza riuscirci, ed ogni pezzo di carne è stato spolpato, smembrato e rimodellato per allontanarsi dal prodotto di partenza e non creare angoscia.

Vedevo le figure di cui prima conoscevo solo le ombre, ed ero felice.

Corpo 3

No, io non ho mai avuto un buon rapporto col cibo. Tendo però a nascondere, tendo a costruirci sopra bugie.

Mio padre se n'è accorto e ha sempre cercato di aiutarmi, forse però non nel modo giusto. Qual è il mio problema? O non mangio proprio oppure mangio troppo, troppe cose che alla fin fine non portano a nulla di buono. Tutto ciò mi ha portato ad una corsa in ospedale in un giorno di metà agosto 2007. Stavo male, malissimo; non ero più cosciente di dove fossi e soprattutto di chi fossi.

Ciò che mi ricordo è l'arrivo all'ospedale, seguito dal ritrovarmi sul letto d'ospedale in una stanza blu e con una flebo al braccio sinistro. Nemmeno i medici sapevano cosa avessi. Pallida e dolorante alla pancia com'ero pensavano fosse appendicite, ma no: intossicazione alimentare dall'aver mangiato troppo salame. Eh, da piccola ne mangiavo una quantità industriale, mi piaceva tantissimo, ed infatti rimasi malissimo per le parole del medico "Tu non

potrai più mangiare salame". Che dire, passai tre giorni d'inferno, a rigirarmi da un fianco all'altro su un letto, attaccata perennemente alla flebo. Uscita da lì, da quella specie di carcere, non avevo ancora immaginato quanto questa esperienza avrebbe potuto influire sul mio futuro e quindi sul mio presente.

Ora si è capito com'è il mio rapporto col cibo: un'altalena. Adesso l'altalena si sta fermando, stabilizzandosi, fortunatamente. Sto trovando un po' di regolarità, un po' di equilibrio fra i vari alti e bassi, fra i vari alimenti, che non tendo più a designare. Sì, va bene, sul tema verdure sono ancora ferma alla mia insalata, pomodori e carote e a volte qualche pasto lo salto, sostituendolo poche ore dopo con merendine e schifezze varie; però a piccoli passi capirò anch'io il mio giusto rapporto con il cibo e con ciò che mi circonda.



Corpo 4

Sono in preda a una leggera apatia. Annaspo, affondata fino alla vita in un divano, schiacciata da parenti che non riconosco nemmeno più. Il caldo è insopportabile, colpa del riscaldamento esagerato, come sempre.

L'aria, tra i sudori generali, è così pesante e densa che sarebbe quasi in grado di rivolgermi la parola. Non si può nemmeno aprire la finestra per far entrare un po' d'aria torinese, fetida ma non soffocante. Gli adulti hanno movimenti impacciati, torbidi, i bambini sono iperattivi, urlano e ti saltano addosso. Ma ormai ci sono abituata, è sempre così dopo questi pranzi in famiglia, che durano ore e ore. Ore di carne fibrosa e patate scotte, ore di paste e antipasti, non cattivi ma uguali da quindici anni.

Ma oggi ci tocca anche la torta. Arriva preannunciata dagli urletti entusiasti della festeggiata: è un enorme globo di panna e cioccolato. Mi ero ripromessa di mangiare meno, dall'ultima esplosione di brufoli e mal di pancia. Ma nonostante le mie proteste mi viene assegnata una parte più che consistente di quel dolce ammasso.

La mia riluttanza a mangiare sparisce dopo il primo cucchiaino. Mi lascio trasportare da quell'esagerata dolcezza e il mio piatto velocemente si svuota. Ma non faccio in tempo a finire che mio fratello mi offre la sua. Istantaneamente ricomincio a mangiare, sento lo stomaco farsi più pesante e la testa sempre più vuota. Ma non voglio fermarmi e mangio sempre più velocemente, credendo che più in fretta si riempia la mia pancia, più torta ci stia dentro. Sono così "assuefatta" che non rifiuto nemmeno un ulteriore bis, e quando anche l'ultima briciola presente nella stanza è stata ingoiata, mi fermo.

Mi rendo conto che ho esagerato ma ormai sono completamente satura di panna. Mi sento in colpa con me stessa, con questa mia esagerata, assurda golosità.

Non mi resta che comprare una crema per i brufoli.



Approfondimenti

Questa scritta, realizzata con buccia di mela, è un invito a riutilizzare gli avanzi di cibo nel tentativo di ridurre gli sprechi. Gli espedienti e le modalità sono tante, ma spesso quello che manca è l'intenzione. Qualche idea: i resti di verdura inutilizzati possono essere impiegati per cucinare un brodo vegetale, quelli di verdura verde possono essere lessati, divenendo così più teneri e facilmente consumabili. In cucina non è facile riciclare gli scarti alimentari come i gusci delle uova o gli avanzi della frutta. Un metodo molto efficace per reimpiegarli, ricavandone anche un discreto vantaggio economico, è quello di realizzare il compost: i rifiuti organici, introdotti in un piccolo compostatore, vengono trasformati in un terriccio particolarmente fertile per concimare le nostre piante.

Corpo 5

Impasta, aggiungi la farina, aggiungi l'acqua, impasta, mischia, stendi, appallottola, impasta. Le sue mani si muovono veloci e sicure, sembra che sappiano esattamente cosa farne di quella pappetta gialla e densa.

Dal canto suo anche la pasta sembra non fare tante storie. Insomma: diventa abbastanza densa e "mi raccomando" non formare dei grumi. Non bisogna neanche ricordarglielo che quella sotto il tocco delle sue mani diventa tranquilla tranquilla.

Dal canto mio invece (quattro anni, o forse cinque) non capisco come questo sia possibile. Certo, ci sto provando pure io, ma il risultato è molto diverso. Mia nonna mi ha posizionato su una sedia accanto a lei; mi ha dato un mucchietto di pasta e uno di farina. Poi qualche istruzione e via, subito a lavorare. Ogni tanto mi guarda e aggiunge qualche direttiva. È bello vedere come dalle sue mani si possa creare qualsiasi cosa. Sono mani segnate da

rughe e da macchie, mani da lavoratrice, ma il loro carattere principale è quello della delicatezza. Sono delicate le mani di mia nonna, e riescono a compiere magie. D'altronde anche ora che è anziana, molto di più di quanto lo fosse allora, l'attività che ancora predilige è sicuramente quella di cucinare, di creare.

Allo stesso modo io continuo ad essere incapace di cucinare. Proprio non ci riesco, ma forse perché nelle mie mani manca quella vitalità in più che rende magiche le sue.

Nei giorni in cui mi inginocchiavo accanto a lei in cucina, e tentavo anch'io di cucinare, ero felice solo per il fatto di creare qualcosa con lei. Anche se dalle mie mani non nascevano certamente dei capolavori, ciò che era im-



portante per noi, in quel momento, era creare qualcosa insieme. E quel qualcosa era effettivamente, solo ed esclusivamente il cibo. Potevano essere i cavoli, gli agnolotti o una torta, senza differenze. A cena poi si mangiava ciò che si era preparato durante il pomeriggio. E allora potevi vedere tutti seduti a tavola, ognuno nel posto di sempre, e il viso di mia nonna che si apriva in un grandissimo sorriso. Si faceva, e fa tutt'ora, i complimenti da sola, come se parlasse di qualcosa realizzato da altri, ma con un tono vibrante d'orgoglio. A buon diritto ci considera piuttosto incapaci in questo campo, ed effettivamente nessuno di noi è in grado di fare tanto.

Attorno a quei cibi è stato dibattuto e sviscerato qualsiasi tipo di discorso. Dai pettegolezzi più futili, ai discorsi più seri e impegnativi del mondo. Tutto ciò era reso possibile da quei piatti che coloravano il tavolo.

Sono mani segnate da rughe e da macchie, mani da lavoratrice, ma il loro carattere principale è quello della delicatezza

È rassicurante vederla lavorare, ancora oggi. I suoi movimenti sono precisi e sicuri, non hanno un'esitazione. Proprio ieri mi è capitato di sedermi un attimo ad osservarla affacciarsi attorno al piano del tavolo, proprio come una volta. Come sempre lo aveva ricoperto di una plancia di plastica e su questa aveva disposto tutta la pasta. Era felice perché per lei questa è un'attività fondamentale, priva di ogni peso. E anch'io, fino a quando la vedrò ancora ricoprirmi di farina e farsi i complimenti con orgoglio, sarò contenta, perché saprò che è felice e che tutto va ancora bene.

Quando ha finito il suo lavoro lo proclama al mondo: — Finito!

Si mette a contare una per una le sue creazioni: — Dodici dozzine — dice.

E poco importa se non c'è nessun altro ad ascoltarla, una distesa di agnolotti le sorride dal tavolo. Tanto basta.

Corpo 6

Ho avuto un'esperienza legata al cibo e al mio corpo due settimane fa.

Il giorno 7 febbraio, nel pomeriggio, mi recai nello studio del mio dentista per un intervento odontoiatrico non poco doloroso, ma necessario. Durante il mattino mangiai una grande quantità di cibo, dato che temevo di avere troppo dolore ai denti dopo l'intervento per poter mangiare.

E, infatti, così fu: dopo due ore passate sotto trapani ed attrezzi vari, mi trovai con metà volto insensibile e forti fitte all'interno della bocca. Secondo gli ordini del dentista, avrei dovuto mangiare per due giorni solamente alimenti freddi e liquidi.

Tornata a casa, sentii immediatamente lo stomaco implorarmi di riempirlo con qualcosa e, a quel punto, fui combattuta tra due sentimenti contrastanti: il primo si appellava al diritto di sopravvivenza e considerava la possibilità di mangiare un gustoso panino con pane croccante, l'altro mi riportava alla realtà ricordandomi i punti sul palato e le fitte di dolore. Non riuscivo a trovare una via d'uscita da quel dilemma, poiché l'idea di mangiare "alimenti freddi e liquidi" durante un giorno di febbraio in cui la temperatura non è propriamente estiva non mi allietava affatto.

Ma, alla fine, cedetti al comando impartiti e comprai una scatola di gelato al cioccolato e alla crema, molto freddo e poco liquido. Dopo aver aspettato che si sciogliesse leggermente, potei finalmente assaggiarlo: la sensazione fu una delle più sgradevoli che io avessi mai provato. Senza badarci troppo, mi portai alla bocca un'abbondante pallina di gelato, ma me ne pentii subito: il dolore aumentò a causa della sensibilità al freddo dei miei denti, sentii il gelato scorrere per la gola come ghiaccio e un brivido percorse tutto il mio corpo. Per di più, dopo tutto questo tormento, lo stomaco non era ancora soddisfatto, proprio come se avesse voluto infastidirmi ulteriormente. Così man-

giai un altro po' di gelato. Per cena mangiai uno yogurt e andai a dormire sopportando le pene dei miei denti e del mio stomaco.

Il giorno dopo, per colazione mangiai uno yogurt, per pranzo del gelato, nel pomeriggio altro gelato, per cena uno yogurt e del gelato. Non ne potevo più: anche se mi ero abituata abbastanza alla quantità, era una tortura cibarsi sempre degli stessi alimenti; ormai ero giunta a detestare il gelato, dolce che, prima dell'intervento, amavo molto. Ma, il giorno successivo, riuscii già a sfamarmi con la minestrina e altri cibi tiepidi ed il giorno dopo ancora, finalmente, mangiai un piatto di buonissima pasta (non troppo al dente, naturalmente).

Quando terminò il regime alimentare che mi era stato imposto, per curiosità, mi pesai sulla bilancia: il mio peso era diminuito di ben un chilo. Non avrei mai pensato di essere dimagrita così tanto, ed io sono già di corporatura snella.

Capii quindi che il mio corpo si era abituato molto velocemente a resistere con una quantità di cibo tanto scarsa e poco nutriente, nonostante inizialmente avessi avuto molte difficoltà.

Sono dunque riuscita a rispondere ad una domanda che mi sono posta più volte in varie situazioni: come possono le ragazze (o anche i ragazzi) anoressiche ed anoressici sopravvivere senza mangiare o mangiando pochissimo nelle terribili condizioni a cui si riducono?

La risposta è questa: il corpo si abitua a sopportare i nostri comportamenti riguardo al cibo, giungendo a situazioni estreme pur di permetterci di vivere, di pensare, di muoverci.

A quel punto mi sono commossa e ho ringraziato con tutto il cuore il mio corpo, la mia fonte di vita, e non cesserò mai di prendermene cura e di offrirgli il giusto carburante vitale: il cibo.

Corpo 7

Quando decisi di diventare vegetariana avevo undici anni e tutte le motivazioni di questa scelta ben chiare in mente.

Ero profondamente convinta, così riuscii a resistere nonostante la forte tentazione che il delizioso profumo di una bistecca esercitava su di me. Ricordo che, quando decisi di smettere di mangiare carne, prima divorai un intero piatto di pasta al ragù pensando solo dopo che forse non era proprio un alimento vegetariano, dopo mangiai un arancino sentendomi poi così in colpa da mettermi quasi a piangere. L'ultima cosa che mangiai fu un pezzo di salsiccia, di nascosto, poi la mia dieta vegetariana cominciò davvero.

All'inizio la cosa che mi fece stare peggio era il fatto che davvero in pochi approvassero la mia scelta; nessuno ascoltava le mie motivazioni, tutti, però, erano pronti a riversare le loro, come se fossero convinti che fosse un loro dovere farmi passare questo "capriccio". Mia nonna mi faceva ricatti morali, altri mi dissero cose terribili che ancora oggi mi fanno arrabbiare... tuttavia, resistere a queste critiche mi faceva sentire anche fiera di me, e così continuai sentendo sempre più forti le mie convinzioni.

Diventare vegetariana mi ha permesso di fare qualcosa in cui credevo davvero, mi ha anche insegnato che con la mia forza di volontà e la mia determinazione posso fare tanto, anche da sola, anche senza il consenso degli altri. Ho imparato che la cosa più importante è il rispetto e che se non si ascolta il pensiero degli altri, restando sempre fissi sul proprio, non ci sarà mai una crescita e un arricchimento.

E così eccomi qua, anche se all'inizio davanti ad una fetta di tofu, seitan o mortadella di soia la depressione calava come una cupa nube, adesso sono soddisfatta di me... questa sono io, questa è la mia scelta, forse è sbagliata, di certo non tutti la condivideranno, ma per me era la cosa giusta da fare.



Corpo 8

Una delle prime impressioni che le persone hanno su di me, vedendomi per la prima volta, è il mio fisico troppo magro.

Ovviamente, la prima conclusione che traggono da questo è il fatto che io non mangi, o non mangi abbastanza. Già scriverlo mi dà fastidio, non lo sopporto. Non sopporto gli occhi della gente che mi scrutano con indecisione: chiedere oppure rimanere in silenzio?

Non sopporto i pregiudizi che hanno su di me come prima impressione. Pensano di poter sapere tutto guardando il mio corpo, e io non ci faccio nemmeno più caso.

Ormai sono abituata che qualcuno mi dica, cercando di sdrammatizzare la situazione con ironia:

— Come sei magra !



Ma io non rispondo più, perché perderei tempo a spiegare che in realtà stanno sbagliando completamente; perché loro rimarrebbero comunque della loro opinione e non giungerei a nessun risultato. Non sto a spiegare che invece io mangio, né tanto né poco, ma mangio, pranzo, merenda e cena. Colazione no, perché al mattino non ho fame e poi mi viene la nausea.

Certo, non mangerò correttamente, molte volte mi capita di mangiare fuori orario una merendina, un pezzo di cioccolato o dei biscotti.



Ma tutto questo io non lo spiego quando mi dicono che sono troppo magra, perché, anche se mi capissero, mi risponderebbero che dovrei comunque mangiare di più. Mi è anche capitato di andare a fare shopping con delle mie amiche di infanzia, che mi conoscono bene, e vedendomi cercare la taglia dei pantaloni, anche loro, con mia grande sorpresa, mi hanno chiesto preoccupate:

— Ele, ma tu mangi vero?

Ma questo nella mia famiglia non succede, perché sanno che mangio normalmente!

Succede qualche volta che non mangi a pranzo perché non ho fame né voglia, ma magari mangio di più a cena: come tutti!

Ma più ancora che sopportare le domande della gente mi dispiace che magari, sempre con ironia, mi dicano:

— Ma vuoi fare la modella?

Secondo me il rapporto con il cibo deve essere naturale. Non bisogna sforzarsi nel mangiare quando non si ha voglia e non mangiare quando si sviene dalla fame. Io non mangio solo per bisogno, ma molte volte anche per golosità e per piacere di sentire e di provare nuovi gusti e nuovi cibi. Ma ciò nonostante la gente pensa tutto il contrario, ma ormai è l'abitudine!

Corpo 9... Non ho mai amato mangiare molto, ma mi è sempre piaciuto cucinare. Cibo per me significa molte cose: principalmente unione, affetto.

Mi riporta a episodi della mia infanzia, a determinati cibi che non mangio più. Prima di tutti il latte, che ha rappresentato per tutti la prima fonte di sostentamento, ma che ora ho perso l'abitudine di bere. Il cibo mi riporta ai bei momenti passati a cucinare. Mia madre non ama quest'attività, ma cucina volentieri per stare con me. Cibo mi fa pensare alla festa, al pranzo di Natale atteso da giorni, a mia nonna che prepara il dolce con cura meticolosa.

Penso alla bellissima tradizione italiana della pizza e della pasta. In America c'è molta meno attenzione a ciò che si mangia. Ogni momento della mia vita, ogni periodo dell'anno è legato a certi alimenti. In estate amo la frutta fresca, mangiata in riva al mare.

D'inverno fa piacere una cena calda la sera, che riunisce tutta la famiglia dopo una giornata intensa. Cibo per stare insieme.

Corpo 10... Il cibo è vita e la qualità della vita dipende dal cibo. Mia madre è celiaca cioè intollerante al glutine (farina e suoi derivati). Ha scoperto di esserlo a 38 anni e da allora la farina non entra più in casa nostra. Ma per me i prodotti "normali" ci sono sempre perché sono in crescita; la celiachia di mia madre non mi ha causato grossi problemi, mentre a lei sì. La qualità della vita per mio padre e per me non è cambiata molto, mangiamo spesso alimenti con farina senza glutine, ma se non ci piace possiamo sempre cambiare con un pezzo di pizza, mia madre no. Io spesso mangio prodotti senza glutine e ricordo che quando ero piccolo avevo difficoltà ad accettare questa dieta.

Per mia madre, invece, la vita è cambiata moltissimo: non può più, per esempio, mangiare la pizza e il pane, ma da buona cuoca li prepara senza la minima differenza. Ieri sera ha preparato la pizza ed era molto più buona della pizza per "normali" che prendo dal panettiere sotto casa nostra. Da quando ero pic-

colo sono stato istruito a non contaminare il cibo che mangia mia madre, ma mio padre è più distratto e spesso, senza volerlo, commette degli errori.

Corpo 11... Sarà che il posto è diverso, sarà che la cultura è diversa oppure che la mentalità delle persone è diversa, ad ogni modo visto con i miei occhi è stupendo.

È stupendo pensare come un gesto così piccolo possa rispecchiare una cultura e l'unità delle persone. Non molte persone capiscono il valore che il diverso modo di mangiare ha nelle diverse culture.

Io, prendo il mio piatto di pasta al sugo ed inizio a mangiarlo con la mia forchetta e, intanto, il resto della mia famiglia, composta da quattro persone, fa lo stesso.

Poi parto, sei ore d'aereo, due di macchina e arrivo a casa, l'altra casa. Hanno cucinato. Quantità industriali ed un profumo che mette l'acquolina in bocca.

Sono soltanto due piatti, due piatti enormi tutti da condividere. Ed è proprio qui la differenza tra i due pasti. Non ho un piatto mio ma uno nostro... e quante persone mi hanno detto che non è igienico? Tante, tutte quelle a cui ne ho parlato. Ma siamo parenti e nessuno è malato, sono a casa mia e sono abituata.

Qual è il problema? Il problema è il giudizio della gente che non capisce. Non capisce la bellezza della condivisione. Forse solo io interpreto in questo modo questa differenza.

Non ho niente contro il pasto in cui ognuno mangia in un piatto diverso, ma bisognerebbe riflettere, conoscere e capire anche il modo in cui mangiano gli altri, il motivo ed il significato che c'è dietro.

Corpo 12... Non credo che a tutto questo rituale, a questa nostra routine, venga dato il giusto peso. Mia madre ha il "trip" dei viaggi. In tutta la mia vita sono stato in moltissime città e Paesi con abitudini e caratteristiche differenti. Nel 2006 ho fatto un viaggio in Sud Africa. Non posso dire di aver avuto contatti diretti con la società più povera del luogo, ma

ho visto cose a cui non tutti sono abituati: per avere un pasto decente centinaia di persone percorrevano a piedi chilometri su chilometri dalla *bidonville* verso la città, principale fonte di cibo, oppure erano costrette a coltivare quello che potevano e ad allevare qualche gallina. È chiaro purtroppo che il loro rapporto col cibo sia totalmente diverso dal nostro.

In Birmania (ora Myanmar) invece le persone erano più ricche, avevano a disposizione abbastanza cibo da poterlo vendere ai pochi turisti che c'erano nella stagione delle piogge; ma la povertà assoluta e il cibo assolutamente necessario non erano differenti da quelle di una *bidonville* con quasi più abitanti di Città del Capo.

Tornando al discorso iniziale: il rapporto col cibo di queste persone non può che essere uno, quello di fonte di vita e per il quale lavorano tutto il giorno, dall'alba al tramonto. Così mi rendo benissimo conto che sebbene mangiare per me sia un fattore scontato della giornata, non lo apprezzo nel modo corretto...

Corpo 13 ... È difficile sceglierne uno tra i tanti ricordi che mi legano al cibo: gli gnocchi fatti con mia nonna, i dolci con mia zia, i grandi pranzi di Natale, le tantissime uova di pasqua ricevute ogni anno. Ne potrei elencare tantissimi.

Tutti questi ricordi non hanno però una caratteristica che ritengo molto importante: il contatto con la natura. Ma parlando di natura non parlo di tutte le sciocchezze che ti inculcano le pubblicità. Parlo di natura vera. Una mela staccata direttamente dal ramo è molto più buona di una mela qualsiasi comprata e coltivata chissà dove. Poi la mela è ancora più buona se per prenderla devi arrampicarti sui rami! La stessa cosa vale per le ciliegie e per l'uva.

Ricordo quando andavo di nascosto a prendere qualche grappolo dalle vigne che dominano le colline intorno alla campagna e mi ricordo anche il loro buonissimo sapore e la corsa che facevo quando magari spuntavano i contadini da dietro un palo. Ma non voglio

parlare di questo ricordo. Più che un ricordo, quello a cui pensavo è un'abitudine.

Procediamo con ordine. Da sempre, tutti i week-end vado nella mia casa in montagna, dove ho un grande orto e mi piace seminare e trapiantare fiori ma anche ogni genere di verdura insieme a mio padre. E vedere le piantine spuntare piano piano, crescere e fiorire. Ma il momento più bello è quando comincia a maturare la frutta e la verdura e tu puoi finalmente assaggiare i risultati delle tue fatiche. La mia abitudine cominciava ogni primavera, quando il cespuglio pieno di fiorellini bianchi e gialli lascia posto a quei piccoli frutti prima verdi e poi rossi. Esatto, sto parlando delle fragole! In quel periodo, appena tornavo da Torino e mettevo piede fuori dalla macchina correvo a quel cespuglio, sperando di trovare qualche fragola matura. Che gioia quando vedevo quei piccoli frutti rossi colorare il cespuglio verde! Subito mi chinavo, staccavo con delicatezza la piccola fragola, la ripulivo un po' dalla terra e poi la mettevo in bocca, assaporandone il dolce sapore. Potevo passare tutto il pomeriggio chinata sul cespuglio di fragole. Molte volte mia madre mi portava un recipiente e mi chiedeva di prendere un po' di fragole per la sera. Io non sono mai stata una buona raccoglitrice. Infatti, ogni tre fragole ne mangiavo due e alla sera il recipiente, chissà perché, risultava pieno a metà.

Qualche volta mia sorella mi aiutava a raccoglierle, ma quando mi vedeva continuare a mangiarle mi sgridava dicendone di conservarne un po'. Le fragole di cui parlo erano sempre piccoline però molto gustose e quando ne trovavo una particolarmente grossa, non ho mai capito perché, provavo una certa soddisfazione a mangiarla.

Oggi, sebbene sia ancora molto golosa di fragole, non passo più molto tempo in mezzo a quel cespuglio, forse perché ho altro da fare o forse perché so che mangiare troppe fragole non fa bene. Tuttavia, quando posso, trascorro ancora molto tempo nell'orto e ogni volta che vedo un albero con qualche bel frutto attaccato non esito a prenderlo!

Versare l'impasto di una torta nella teglia	Eccesso	Bisogno		
Conforto	Compagnia	I colori della tavola apparecchiata		
Assaggiare sempre qualcosa di diverso	Colori	Divertimento		
Scelta	Piacere	Mia nonna che impasta la pasta della pizza		
Il piacere di cucinare	Dipendenza	Le torte di mia nonna	Rifugio	
Condivisione	Punto d'incontro	Energia	Odori	
La pasta al forno di mio zio	Amicizia	Stare insieme	Festa	
Interculturale	Pasti frettolosi e poca voglia di sedersi a tavola			
Assunzione ragionata	Mia madre	Aiuto	Colla per famiglie	Sfida
Un bambino sorridente con la bocca sporca tra le braccia dei genitori				
Cucinare per fare piacere agli altri	Natura	Nemico	Modo di pensare	
Voglia	Forza	Cibo	Alleato	Salute
Fantasia	Golosità	Abbondanza	Sfogo	
La pastina al sugo rosa con cui mi imboccavano da piccola				
Legame con la natura	Cultura	Buon umore	Dipendenza	
Calmante	Sopravvivenza	Pretesto per interagire e socializzare		
Tramandato di generazione in generazione	Motore	Rifiuto		
Pace	Paura	Senso di colpa	Palliativo	Carbone per la locomotiva
Droga	Ciò che mi spinge ad accelerare il passo tornando a casa		Arma	
Pericolo	Unico momento d'incontro con tutta la famiglia		Cucinare	
Cucinare con mia madre	Qualità	Necessario	Legame con i ricordi	
Naturale	Mia madre che mi prepara il panino la mattina		Ricompensa	
Una pizza divisa a spicchi tra amici	Rigore	Consolazione		

Per approfondire

LIBRI

• Cibo: cultura e piacere

Tutto ciò che ignoriamo sul cibo
(ma non dovremmo)

L'anima nel piatto, Lupton Deborah, Il Mulino, Bologna, 1999

Dimmi cosa mangi e ti dirò di che cultura sei

Non c'è sull'etichetta. Quello che mangiamo senza saperlo, Lawrence Felicity, Einaudi, Torino, 2005

Che genere di cibo

Donne e cibo: una relazione nella storia, Maria Giuseppina Muzzarelli e Fiorenza Tarozzi, Mondadori, Milano, 2003

Un laboratorio sull'alimentazione futura

I figli di McDonald's. La globalizzazione dell'hamburger, Paul Ariès, Dedalo, Bari, 2000

Raccontare il cibo

I detti del mangiare, Bruna Lancia e Alberto Rebori, Editiemme, Milano, 1988

• Cibo e disagio

Cronaca di una vita tra anoressia e bulimia

Tutto il pane del mondo, Fabiola De Clercq, Bompiani, Milano, 2001

Un romanzo di formazione nello scenario di una clinica

L'infinito in un boccone, Paola Balzarro, Sinnos, Roma, 2006

Un classico autobiografico

Sprecata, Marya Hornbacher, Corbaccio, Milano, 1998

Collane per ragazzi (e per adulti consapevoli ed attenti)

L'(in) finita lotta col proprio corpo

Wintergirls, Laurie Halse Anderson, Giunti, Firenze, 2010

Sono bruttissima, Judith Fathallah, Mondadori, Milano, 2007

Bella da morire, Newman Lesléa, Rizzoli, Milano, 2009

FILM

• Cibo: cultura e piacere

Piacere e carnalità del cibo, ad ogni costo

Il pranzo di Babette, Gabriel Axel, Danimarca, 1987

Cibo, eros e legami familiari

Mangiare bere uomo donna, Ang Lee, Taiwan, 1994

Che genere di cibo

Kitchen, Yoshimitsu Morita, Giappone, 1994

Cibo: comunicazione e magia

Come l'acqua per il cioccolato, Alfonso Arau, Messico, 1992

• Cibo e disagio

L'anoressia in una famiglia qualunque

Maledimiele, Marco Pozzi, Italia, 2010

Cibo: ossessione amorosa e patologia

Primo amore, Matteo Garrone, Italia, 2004

Di cibo (sbagliato) si può morire

Super Size Me, Morgan Spurlock, USA, 2004

Il cibo e i suoi eccentrici eccessi

La grande abbuffata, Marco Ferreri, Italia-Francia, 1973

Corsi, corsi, corsi più veloce che potevo. Non sapevo verso dove, e tantomeno ora lo so. Ma dovevo andarmene. Andarmene da questa vita, da tutto questo dolore...

*È l'ossessione che ci ha consumato
La mia prima ossessione sei stata tu
Poi il tuo corpo, volevo che fosse perfetto...*

Max, questo era il suo nome. Era un ragazzo di dodici anni; era basso, con i capelli rossi e lentiggini che gli ricoprivano le guance. Ma queste non sono le prime cose che diresti di lui, a prima vista, quando lo incontri per strada, quando lo vedi passare sull'autobus. Max pesava sessantacinque chili...

Questi sono solo alcuni dei “Corpi in cerca d'autore” che *Salus* ha raccontato nelle sue pagine; corpi che hanno rischiato di diventare nudi di fronte alle parole. A volte lo sono stati, nudi, senza imbarazzi o paure.

Giovani ragazzi che hanno esplorato, attraverso racconti e autobiografie, il loro rapporto più intimo con il cibo: piacere, disagio, incontro di culture e curiosità per ciò che non ci appartiene, almeno per posizione geografica. Soprattutto però consapevolezza e senso critico.

Salus ha fatto così una scommessa editoriale ed ha raccolto tutte le loro voci in questo suo primo numero dedicato all'alimentazione, tema di certo molto inflazionato ma che qui viene raccontato in modo diverso, a volte eccentrico, a volte ingenuo, mai scontato. *Salus* inizia così la sua vita, con i ricordi, le riflessioni, la saggezza malferma di chi conosce da poco il suo mondo, ma ne ha già assaggiato l'ambivalenza. Queste narrazioni infatti superano le attese, di chi le ha sollecitate e di chi ne potrà fruire da lettore.

Una bella lezione di cultura verso un'economia ed una politica che dei giovani fanno un concentrato di frustrazione e attesa, senza averne mai letto 'le storie'.