

Elena Giovannetti ha un caschetto rosso, lentiggini sul viso e uno sguardo dolcissimo. Ha 19 anni e, se le dici che è uno splendore, arrossisce la bocca e abbassa gli occhi, diffidente. «Adesso forse sì, mi piaccio anch'io, ma un anno e mezzo fa, quando ho scoperto di soffrire di anoressia, no. Mi guardavo allo specchio ed era un disastro...».

Come è cominciata?

Alla fine dell'estate di due anni fa: avevo appena fatto una dieta dimagrante perché dovevo perdere qualche chilo. Non ero una super cicciona, ma nella mia scuola c'erano compagne alte, magrissime e bionde. Loro erano considerate "le stupende", mentre io e le mie amiche eravamo un po' "le sfigate". Ho pensato che sarebbe bastato mangiare di meno, ma poi la situazione è precipitata. Qualche mese dopo, eravamo a Natale, mi sedevo a tavola con i miei e rimandavo indietro i piatti quasi pieni.

Com'è la tua famiglia?

Tradizionale, mia madre e mio padre sono insegnanti, ho una sorella più grande con cui vado molto d'accordo. Mia sorella e io ci vogliamo bene, anche se siamo diversissime. Lei è identica a mia madre. Forte, esuberante. Io sono il contrario, tengo tutto dentro e poi un bel giorno scoppio.

Il problema è l'incapacità di trovare le parole giuste per esprimere opinioni, stati d'animo?

Forse. Sono stata una bambina ubbidiente, forse



Le due facce

A &

A come anoressia. B come bulimia. Malattie simmetriche, che nascondono spesso una causa comune: una fame d'amore non saziata. Due ragazze ci raccontano come si finisce nel tunnel. E come se ne esce

di Monica Setta
foto Diana Bagnoli

della medaglia

B

Sara Ferraro è una diciottenne dalle forme rotonde, dolcissime.

Porta leggings scuri e maglietta, ma sopra la T-shirt indossa un golfino morbido che le copre i fianchi mediterranei. Una cascata di capelli castani incornicia un volto perfetto nei lineamenti. «Oggi se mi guardo allo specchio mi accetto così come sono», racconta, «come tutte le donne una mattina mi sveglio e mi sento bellissima, un'altra, invece, ho le occhiaie e vorrei cambiare tutto di me. Ma il dolore che mi prendeva cinque anni fa, quell'ossessione terribile che mi spingeva a mangiare di tutto tentando di colmare il grosso vuoto che avevo dentro, quello, per fortuna non esiste più». Sara studia al liceo psicopedagogico, è figlia unica di un padre medico e di una mamma casalinga, a lungo malata di depressione, con vari ricoveri in ospedale. «Mamma è stata male quando io avevo 13 anni, aveva bisogno di cure continue e in famiglia si sono un po' dimenticati di me. Passavo lunghi pomeriggi senza sapere cosa fare e un giorno mi sono buttata sul cibo. Una merendina, un pezzo di torta, un gelato e poi ancora un panino, una fetta di focaccia, un vasetto di crema al cioccolato, le caramelle. Tutto insieme, tutti i giorni...».

Sei ingrassata. E molto. Che reazione hanno avuto i tuoi genitori?

Mi sono trasformata, i miei compagni di classe mi prendevano in giro. Mio padre era in ospedale a lavorare dalla mattina alla sera e se aveva un attimo libero correva al capezzale di mia mamma. La mia reazione era di mangiare ancora di più. Mi abbuffavo e andavo a vomitare. Ma non avevo la consapevolezza che fosse bulimia. Quando mi chiedevano che cosa avessi, rispon-



Ora che mi piaccio

Tutti i giorni alla radio Fabiana Sera spiega il bello di essere curvy. Ma prima ha dovuto capirlo lei

«Al ginnasio mi fecero uno scherzo:

i compagni scambiarono la mia solita sedia con una rotta, cosicché quando mi sedetti caddi rovinosamente. Fu solo un modo per sottolineare il fatto che ero grassa. Mio padre e mia madre mi hanno sempre ripetuto: "Fabiana, il corpo passa, il carattere resta". Nonostante questo, a 17 anni ho iniziato ad autodistruggermi, procurandomi il vomito. La sensazione di freddo sulla base della lingua e all'inizio della gola era un sollievo momentaneo perché vomitare cibi che non hanno neanche iniziato la digestione ti fa uscire gli occhi dalle orbite o ti rompe i capillari sulle gote. Farsi del male significa anche subire le parole di chi ti sta di fianco senza riuscire a opporsi. Bastava che qualcuno mi dicesse qualcosa sul mio fisico che correvo nel frigo per divorare tutto. Poi un giorno ho iniziato a lavorare in una radio locale e ho spostato l'attenzione su quello che riuscivo a fare di buono, dicendo a me stessa: "Senti Fabiana quanto è brava" e non più "Guarda Fabiana quanto è grassa". A 26 anni ho conosciuto il mio attuale marito che mi ha trasmesso tanta sicurezza con il suo amore. Non sono mancate le ricadute, ma adesso so gestire quegli attacchi compulsivi. In questi anni ho incontrato tante ragazze con le mie stesse difficoltà, così nel 2013 è nato il mio blog www.thefashiocurves.it, dove racconto la mia storia e invito tutte le donne ad amarsi per come sono. A questo si è aggiunto il progetto di Radio Kiss Kiss, dove conduco un programma tutti i giorni dalle 12 alle 14. Ogni settimana scelgo una star e adatto il suo guardaroba alle donne meno sottili. Molti abiti possono essere indossati anche senza un fisico da pin up, con qualche semplice trucco. Il mio sedere è sempre grande, ma oggi, quando mi specchio, non manco di dirmi: non male, bello davvero». a cura di **Francesco Uccello**



Fabiana Sera, 36 anni, speaker di Radio Kiss Kiss, vive a Napoli.



A

noressia



troppo. Non ho mai litigato con mia madre, che è stata nella mia famiglia la vera figura dominante. Io non mi ribellavo mai. La prima volta che l'ho fatto è stato rifiutando il cibo.

Come giudichi i tuoi genitori?

Papà e mamma sono la mia sicurezza. Mi hanno aiutato quando sembrava che tutto intorno a me stesse crollando. C'erano giorni in cui mi svegliavo e bevevo solo un caffè, andavo a scuola e non mangiavo altro che un piatto di verdura. Dopo, quando ho iniziato la terapia al centro Aba (*Associazione per lo studio sull'anoressia, la bulimia e i disturbi alimentari, vedi box nella pag. a fianco, ndr*) ho ricominciato a mangiare. Certe sere mi tornava una fame incredibile: era il segno che stavo migliorando, lentamente imparavo a dire ciò che avevo dentro e guardavo le cose da un punto di vista meno ossessivo. Non mi sono curata con i farmaci, mi è stata sufficiente la psicoterapia. Mi sono aperta con gli altri, come non avevo mai fatto prima.

Che peso ha avuto nella malattia la tua idea di bellezza e la percezione che avevi di te stessa?

Io frequento l'Accademia di belle arti, voglio fare la pittrice e già espongo le mie opere in una galleria, dunque il tema della bellezza mi sta particolarmente a cuore. Duemila anni fa le donne belle erano più rotonde, formose, oggi no. Di sicuro l'aver amiche "sfigate" in una scuola di ragazze bellissime mi ha messo in difficoltà, ma non è questa la radice del mio malessere. L'anoressia affonda in un passato lontano, è fame di amore o incapacità ad affermare se stessi. Sono guarita anche perché mi sono innamorata di un ragazzo, ma soprattutto perché ho imparato ad accettare i conflitti all'interno delle relazioni: possono essere infinitamente più terapeutici di un rapporto pacifico dove uno comanda e l'altro obbedisce. 



B

ulimia



devo che ero terribilmente triste. È durata tantissimo la mia inconsapevolezza. Ho saputo di essere una ragazza bulimica quando sono venuta all'associazione Aba e ho cominciato una terapia, anche farmacologica. Le prime volte è stato dolorosissimo. Immaginavo che questa Sara, che si abbuffava e poi correva in bagno a vomitare tutto, sarebbe sparita come d'incanto.

È successo davvero così?

No, queste cose sono lente: le ossessioni tendono a scomparire ma, quando pensi di essertene liberata, ti riavvolgono fino a toglierti ogni forza vitale. Sono migliorata molto lentamente e con grande fatica il giorno che ho deciso, con la mia testa, di farcela. Finché erano gli altri a dirmelo, io ci provavo, sembravo stare bene e poi all'improvviso svuotavo il frigorifero di notte. Tutto parte da noi stessi: ci salviamo quando decidiamo di volerlo fare. Nel mio caso, ha giocato un ruolo importante anche il fatto che mi sono fidanzata con un ragazzo che è capace di starmi accanto.

Che cosa è cambiato con la terapia e l'amore?

Tutto. Prima pensavo che dovevo essere magra per piacermi. Dopo ho capito che si può attrarre anche con un gesto, un sorriso. Se sei la prima a non credere in te, come puoi pensare che un miracolo possa cambiare la percezione degli altri? **Ci sono state fasi della tua malattia in cui ti facevi del male?**

Sì. Mi tagliavo, mi punivo. Volevo vedere il sangue e le cicatrici, desideravo che il mondo si accorgesse della mia malattia e del mio dolore. Poi un giorno ho deciso di farmi aiutare e ho cominciato ad ascoltare la mia anima oltre che il corpo. Ho colto segnali confortanti, iniziavo a pensare che anche io avrei potuto essere felice.

Che cosa significa per te oggi essere felice?

Stare bene e sorridere senza accorgermene. 

Se il problema è nel sangue

«L'anoressia ha così tante cause: siamo sicuri di aver identificato quelle fondamentali?».

Se lo chiede Lorenzo Bracco, 64 anni, torinese, medico esperto di nutrizione, psicoterapeuta, terapeuta del trauma, nel libro **Anoressia.**

I veri colpevoli (BookSprint Edizioni), che gli è valso il premio Cesare Pavese 2013, per la sezione Medici scrittori, Saggistica. Bracco segue le teorie di Laurence Heller, psicologo americano, ideatore del *Narm* (Neuroaffective relational model), il modello terapeutico che indaga i traumi avvenuti in età evolutiva per curare alcune sofferenze.

E proprio in questo sta l'intuizione di Bracco: un trauma avvenuto prima della nascita (per esempio un distacco di placenta) o durante un parto difficile, può scatenare il disturbo alimentare in età adolescenziale. Il sistema neurovegetativo del nascituro viene stressato in maniera tale che, se non curato nel modo giusto, ne porterà i segni per sempre e questi, uniti ad altri disagi di tipo familiare, nutrizionale, sociale, diventano una concausa dell'anoressia. Altra teoria affascinante: Bracco ha scoperto che madri e figlie anoressiche non hanno lo stesso gruppo sanguigno (per esempio la madre può essere O e la figlia A). Se nelle trasfusioni la compatibilità è vitale, una quantità limitata di sangue sbagliato scatena comunque un allarme biologico. La difficoltà di relazione tra madre e figlia può dipendere quindi dal fatto che i due gruppi sanguigni sono entrati in contatto prima o al momento del parto. «Durante la mia esperienza trentennale con pazienti che soffrono di questi disturbi non ho mai visto una cartella clinica che riportasse il gruppo sanguigno», precisa Bracco. «Poiché l'anoressia è multifattoriale, non esiste un unico approccio terapeutico. Ecco quindi che la conflittualità biologica e il trauma pre o post natale possono aiutare a orientarsi per tempo nella diagnosi e nella terapia». *O.F.*



Io non sono il mio peso

Aba (www.bulimianoressia.it, numero verde 800.16.56.16) è l'associazione fondata da Fabiola De Clercq che si occupa di prevenzione, informazione, ricerca e cura di anoressia e bulimia. Opsobjects, azienda di bijoux e orologi, ha fondato una onlus che supporta Aba con un progetto di sensibilizzazione sui disturbi alimentari. Lo spot s'intitola *Io non sono il mio peso: guardatelo su YouTube: rispecchia ognuna di noi.* *M.G.*