

# «L'ANORESSIA STAVA PER BATTERMI, MA IO L'HO SCHIACCIATA. E ORA VI SPIEGO COME»

«Mi sono affidata a psicologi e nutrizionisti», racconta Margareth Arlia, «e confrontata con altre persone già guarite. Così ho ritrovato gli stimoli giusti e ripreso a mangiare»

Linda Marino  
Paola - Maggio

L'anoressia è una malattia ingannevole. Ti dà l'illusione che vada tutto bene, che sei superiore agli altri, e che, per questo, non hai bisogno di aiuto». A impararlo, suo malgrado, è stata Margareth Arlia, ventiseienne di Paola, in provincia di Cosenza. Ora è guarita, ma ci sono voluti cinque anni prima di capire che questo male oscuro, che prende la testa e agisce sul corpo, avesse scelto proprio lei, facendola diventare lo spettro di se stessa.

Quando hai scoperto di soffrire di disturbi alimentari?

«Non me ne sono accorta subito perché non volevo ammetterlo nemmeno a me stessa. Ero convinta di essere a dieta, e non di essere diventata anoressica. Era il 2001, un anno molto difficile per me: avevo 16 anni e durante una vacanza con la mia famiglia mio padre rischiò la vita a causa di un infarto intestinale. Per un mese venne ricoverato al Nord, e io doveti rimanere a casa, in Calabria, con i miei fratelli più piccoli a fare loro da madre. In quello stesso periodo il ragazzino di allora mi lasciò, la squadra di pallavolo dove giocavo perse la partita che ci avrebbe condotti in serie A, e io non riuscii a sopportare tutto questo dolore. Così, un giorno, decisi di mettermi a dieta, promettendo a me stessa che dall'indomani non avrei più mangiato. Mi cibavo soltanto di riso. Nient'altro».

Non ti piacevi più?

«Allo specchio mi vedevo grassa, ma era solo una visione distorta della mia mente malata. In realtà, ero magra perché, essendo una sportiva, mi alle-



navo ogni giorno e il mio fisico era ancora tonico, altro che flaccido. Adesso, con il senno di poi, capisco che proiettavo sul mio corpo tutto il malessere che avevo dentro. Non volevo dimagrire, ma scomparire».

«Ero brava a non fare capire nulla»

Non volevi accettare l'idea di essere malata. I tuoi genitori, invece, avevano capito?

«No, loro pensavano si trattasse soltanto di depressione, ma non si erano resi conto che il mio dramma riguardasse il rapporto con l'alimentazione, anche perché i primi tempi ero brava a non far capire nulla. Mangiavo pochissimo, ma non ho mai ammesso chiaramente di odiare il cibo».

E a scuola e in palestra come ti comportavi?

«Ero diventata una brava attrice perché non volevo essere

compitata, quindi con i miei coetanei mi atteggiavo come se non avessi problemi: ridevo, scherzavo, continuavo a rendere nella pallavolo e nello studio. Poi, una volta arrivata a casa, quando varcavo la soglia, gettavo la maschera e mi incupivo. Ero silenziosa, triste, non parlavo con nessuno».

Ricordi il giorno in cui hai capito di essere malata?

«Per me quello è stato il giorno della rinascita. Era il 2006,

## ORA SORRIDE

Paola (Cosezza). Ha ritrovato il sorriso di un tempo, Margareth Arlia (26 anni). Dopo alcuni traumi subiti quando era poco più che adolescente, è caduta nell'anoressia. Ma con un lungo percorso e con l'aiuto di medici e familiari è riuscita a guarire.



## IL PUNTO PIÙ BELLO

Margareth ha affrontato l'anoressia proprio come una partita di pallavolo, il suo sport. E nel momento giusto, quando la malattia stava per schiacciarla nel modo più violento, Arlia ha reagito e fatto il muro vincente: quello che le ha permesso di segnare il punto della vittoria.

Com'è stato per te questo cambiamento di vita?

«Integrarmi all'inizio non è stato facile: ero da sola, ma poi ho conosciuto delle ragazze che avevano dovuto affrontare il mio stesso calvario e mi sentivo capita, così dopo un po' andai a vivere con alcune di loro. Fortunatamente, quando sono arrivata trascorrevole le giornate dentro il centro e là mi sentivo protetta, come in famiglia. E grazie all'aiuto di validi psicologi e al confronto con altri giovani che erano appena guariti, sono tornata a mangiare e ad avere nuovi stimoli. Il mio percorso riabilitativo è durato due anni e mezzo, ma ce l'ho fatta».

## «Si rischia proprio l'effetto contrario»

Che consiglio daresti alle famiglie e alle persone che convivono con l'anoressia?

«Di non chiudere gli occhi. Bisogna subito chiedere aiuto a un esperto perché l'anoressia è una malattia subdola, e in casa, spesso, non si hanno gli strumenti per debellarla: ci vuole l'intervento di persone qualificate. E inoltre, se il proprio figlio si rifiuta di alimentarsi, non bisogna fare del cibo l'argomento prevalente in famiglia, imponendogli di mangiare, perché si otterrebbe l'effetto contrario».

Oggi com'è la tua vita? Com'è cambiata?

«È quella di una ragazza della mia età. Ho scelto di vivere a Rimini, dove ho molti amici, un fidanzato, studio all'Università per diventare educatore sociale, gestisco un negozio di abbigliamento e, soprattutto, continuo a giocare a pallavolo, la mia grande passione».

e come ormai succedeva da mesi, mi trovavo a letto a guardare la Tv. Ormai non uscivo più, mi pesavo decine di volte al giorno, annotando il peso su fogli di carta. Insomma, vivevo in una prigione di schemi e numeri. Avevo fatto del digiuno il mio credo. Rifiutavo di ingoiare anche l'acqua, e i miei genitori, disperati, mi nutrivano con le flebo. Facendo zapping, venni colpita da una giovane donna che raccontava la sua

esperienza e di come fosse riuscita a guarire dall'anoressia. È grazie a lei se sono qui a raccontarti la mia storia».

## «ChiaraSole Ciavatta mi ha salvata»

«Si chiama ChiaraSole Ciavatta, ha sofferto per 14 anni di anoressia e bulimia (le abbuffate seguite dal vomito, ndr), e quando è guarita ha fondato a Rimini il centro di cura dei

disturbi alimentari MondoSole. Dopo quell'intervista, per la prima volta la parola anoressia entrò a casa nostra e capimmo che era giunta l'ora di intervenire. Mi alzai dal letto, feci la valigia e partii alla volta di Rimini, per tentare la via della guarigione. Per me è stato molto triste lasciare la casa dove ero nata, i miei amici, mia sorella, l'università, ma non potevo fare altrimenti: MondoSole era la mia ultima speranza».