

01-04-2011 **Chiara Sole: la mia vita per le ragazze che soffrono**

Una piccola comunità a cui si rivolgono tante modenesi



Chiara Sole ha profondi occhi scuri e lucenti capelli castani che le incorniciano il volto sereno e luminoso, dai tratti decisi che preannunciano una personalità forte.

Un carattere forgiato con polso e temperamento dopo un'esperienza terribile: la convivenza sin da piccina e intensamente per quattordici anni con il sottile ma terrificante abisso dei disturbi alimentari.

Un vortice che avrebbe potuto risucchiarla per sempre, se lei non avesse avuto la forza di emanciparsene.

ChiaraSole dal 2004 ha fondato il centro MondoSole per aiutare chi come lei ha guardato la morte dritta negli occhi, ma ha avuto il coraggio di sconfiggerla.

Chiara, hai incontrato quelle terribili malattie che sono i disturbi alimentari molto giovane.

Quali sono i tuoi primi ricordi? «Il primo sintomo per me è arrivato intorno agli undici anni, in quinta elementare, quando ho iniziato gradualmente a saltare i pasti e ad ammalarmi di anoressia.

Mi è arrivato il primo ciclo e faticavo ad accettare il cambiamento delle mie forme, quel corpo che aumentava.

A posteriori, con il lavoro fatto su me stessa, posso affermare che già a sei anni, mentre guardavo i cartoni animati, soffrivo di binge: mi abbuffavo, cioè, senza vomitare».

Cosa provavi dentro di te? «Il mio obiettivo non era dimagrire, oggi è diffusa questa convinzione sbagliata.

In realtà, le ragazze ammalate puntano a scomparire, soffrire di DCA significa equipararsi a zero. Sentivo un forte senso di ingombro.

Il mio disagio profondo significava che avevo un corpo cattivo e colpevole.

Questo mi portava all'iperattività, ho passato un periodo in cui correvo anche fino a venti chilometri al giorno.

Mi alzavo per correre prima di andare a scuola e continuavo una volta tornata.

A tavola facevo un rigoroso distinguo fra cibi concessi e cibi non concessi, mangiavo cibi tristi e privi di sapore che non sentivo comunque di meritare.

La vira non doveva avere sapore, perché ogni gusto nuovo era un'emozione nuova e pertanto ingestibile.

Non capivo cosa mi stava succedendo, ma, contemporaneamente, mi sentivo uno schifo e il mio corpo diveniva sempre più una colpa».

Quali cambiamenti ha subito il tuo corpo nel corso del manifestarsi dei sintomi? «In quattordici anni di malattia sono passata dai 36 ai 90 chili.

I sintomi stessi sono una forma di anestesia perché più esistono sintomi più ci si distrae dai problemi della vita.

Procedendo, ho scoperto anche il vomito e sono passata alla bulimia, dopo avere mangiato un intero pacco di biscotti di soia dopo un allenamento, superando la razione dei tre autoimposti.

Non ho sentito nessun sapore e ho divorato i biscotti con una violenza incredibile.

Altre volte, sono arrivata ad ingurgitare anche fino a venti chili di pasta al giorno e a vomitare una media di quaranta volte, in un circolo vizioso di dipendenza a tutti gli effetti, simile alla tossicodipendenza.

Ci sono stati ricoveri d'urgenza, il primo a 12 anni per gastrite acuta, cinque anni di amenorrea, di totale assenza di mestruazioni, danni organici come l'ulcera, eccesso di alcool e di cannabinoidi.

Una parte di me voleva rimanere malata, ogni dipendenza porta con sé un punto di godimento, che può provocare addirittura l'orgasmo, un'altra parte aveva un'infinita paura di uscirne per la forma d'identità che dà la malattia: se io non sono bulimica, cosa sono?».

Poi, infine, è arrivata la luce in fondo al tunnel.

Sei riuscita ad essere più forte di ogni disturbo alimentare ti avesse mai colpita.

Quale appello accorato lanci alle ragazze vittime dei DCA? «Ne sono uscita dopo tre anni di analisi e una parte più pratica.

Ragazze, non ditevi mai: "Da domani".

E' un modo per non ammettere il proprio bisogno d'aiuto, oltre al dato di fatto che esiste molta vergogna intorno a tali patologie».

Hai trasformato la malattia che hai combattuto e vinto per quattordici anni in qualcosa di positivo e molto utile per le ragazze che stanno attraversato lo stesso inferno dal quale sei passata tu: il centro MondoSole, che sorge nella tua città, Rimini.

«Nato nel 2004, MondoSole è aperto dal lunedì al sabato e punta al reinserimento sociale.

I lavori consistono in una parte sia individuale, sia nella creazione di tantissimi gruppi, ciascuno con un obiettivo diverso.

Le attività coinvolgono la famiglia e sono composte anche da una parte medica».

Come si presentano le ragazze che si rivolgono a voi? «A volte sono le dirette interessate a venire qui, altre volte la motivazione arriva pian piano.

Talvolta, si pensa solamente al sintomo e non a curare la cause di questo sintomo.

Diamo consigli alimentari, mangiamo insieme e non forniamo diete, dal momento che per chi proviene da un regime di restrizione potrebbe essere nocivo.

C'è chi sostiene che le ragazze che soffrono di DCA siano vittime dei modelli 'perfetti' imposti dalla società.

Quale pensi siano le reali cause che portano a queste terribili e pericolose malattie?.

Sono convinta che non sia mai individuabile una sola causa, bensì una serie articolata di fattori che spingono ad ammalarsi.

Una malattia così profonda trova origine in tutte le sfere della vita, tra cui sicuramente la parte culturale.

Nel mio caso, avevo somatizzato una situazione familiare pesante e mi ero completamente fatta carico della colpa».

Quali comportamenti devono fare drizzare le antenne? «La parte alimentare è la più evidente, ma anche l'attitudine ad isolarsi, oppure i voti, che diventano questione di vita o di morte, come se una persona trovasse un riscatto nel voto conseguito.

Purtroppo, è frequente il fenomeno del cutter, l'autoprocurarsi tagli per permettere alla parte più pura del proprio corpo di affiorare, ma che può trasformarsi in accanimento contro un brufolo inesistente o in un volersi ossessivamente togliere un pelo invisibile con la pinzetta, ad esempio».

Serena Arbizzi

Una storia privata difficile. Ma con grandi risultati

ChiaraSole Ciavatta è stata malata di anoressia, bulimia e binge per 14 anni.

L'esperienza di ex-malata, l'aver conosciuto in prima persona i pregi e i difetti di tanti metodi di cura, dai ricoveri alle terapie di ogni genere, l'ha portata a decidere di rimanere nel sociale per mettere la sua esperienza a disposizione di chi soffre di anoressia e bulimia.

Dopo la guarigione ha iniziato la sua attività di volontariato, attraverso il sito internet

www.chiarasole.it accogliendo richieste di aiuto da tutta Italia via e-mail e telefono.

Nel 2002 si forma come operatore sociale.

Ha pubblicato, nel 2003, un libro autobiografico con David De Filippi sulla sua malattia ChiaraSole.

Anoressia e bulimia: un'esperienza di vita e di morte.

Prefazione di Gianna Schelotto, Ed. Idealibri.

E' ospite di trasmissioni televisive Rai, Mediaset e Sky per fare prevenzione e sensibilizzazione sui disturbi alimentari, e presenza a numerosi convegni universitari sul tema. Come operatore sociale volontario assiste migliaia di malate/i e famiglie, collaborando con vari Ospedali e Centri Specializzati in Disturbi Alimentari.

Ha fondato e gestisce, insieme ad uno staff clinico, il Centro MondoSole di Rimini per la cura dell'anoressia-bulimia (vedi riquadro). Chiara è presente tutto il giorno al Centro per offrire un sostegno concreto e costante. ChiaraSole è docente di corsi di specializzazione post-universitari sui disturbi alimentari, indirizzati a medici, psicologi e operatori sanitari.

Nel 2008 ChiaraSole Ciavatta riceve il premio Milanodonna 2008 istituito e consegnato dal Sindaco Letizia Moratti per la categoria comunicazione sociale.

ChiaraSole è attiva anche su face book nel contrastare i gruppi, i siti, i blog pro-Ana e pro-Mia (agghiaccianti fonti d'informazione su come coltivare le malsane abitudini dei disturbi alimentari) attraverso MondoSole, presente sul social network più popolare del mondo da pochi mesi, ma con buoni risultati all'attivo.

Immagini, video e discussioni sono un importante contributo in tal senso, dal momento che la soglia dell'attenzione contro i pro-Ana e pro-Mia va tenuta altissima.



campagna di riflessione sociale sui disturbi alimentari

claim.lab

*la mia droga è legale,
ovunque e necessaria!*

non scegli di ammalarti, ma puoi scegliere di curarti!

MondoSole
www.chiarasole.it

Il centro MondoSole di Rimini

MondoSole ha sede a Rimini ed è un Centro di cura, una piccola comunità di persone provenienti da tutta Italia, distribuita in appartamenti dove convivono e condividono un percorso di cura e di crescita personale, finalizzato alla comprensione del significato dei propri sintomi e alla riorganizzazione della propria vita.

E' un Centro aperto tutto il giorno 12 mesi l'anno, che offre cure mediche, psicologiche e attività di reinserimento sociale e familiare.

Attualmente, sono una cinquantina le ragazze ospiti del centro, alcune provenienti da Modena e provincia.

MondoSole - centro di cura per anoressia e bulimia - www.chiarasole.it Via Sigismondo, 38 Rimini (47921) per appuntamenti e informazioni: 0541.718283 centro@mondosole.com



anoressia
bulimia
binge

claim.lab

dirsi "da domani" è
una roulette russa,
chiedi aiuto oggi!

chiarasole.it
MondoSole
prevenzione e cura di anoressia bulimia