

# Non abbiamo più bisogno di mangiare da morire...

«Anoressia, bulimia, *binge*: io stessa ne ho sofferto, ma poi per fortuna ne sono uscita. E ho aperto un centro in cui ospito persone che lottano contro i disturbi alimentari e hanno bisogno di vivere lontano dalle tensioni e dalle abitudini che le inducono ad avere un cattivo rapporto col cibo», spiega ChiaraSole Ciavatta, fondatrice dell'associazione di Rimini ormai punto di riferimento per chi è affetto da queste patologie

**Un problema che colpisce soprattutto le donne, ma non solo**



Ferdì Berisa, 24 anni, con alcune delle ragazze seguite dal centro di ChiaraSole Ciavatta.

di Ferdi Berisa  
Rimini, dicembre.

Nel mio viaggio di questa settimana ho scoperto una realtà, o meglio un disagio, che non immaginavo così profondo: in Italia ci sono circa tre milioni di persone che soffrono di disturbi del comportamento alimentare quali anoressia, bulimia e *binge* (vedi box qui a fianco), di cui due milioni sono adolescenti, soprattutto di sesso femminile,

ma non solo. Il mondo interiore di chi è afflitto da queste patologie è buio e doloroso, quanto invece è stato accogliente e rasserenante il loro incontro con una delle principali associazioni italiane che si occupano di queste problematiche: «MondoSole» di Rimini, fondata da ChiaraSole Ciavatta. In questo centro ho incontrato ragazze molto belle che non avrei mai pensato potessero soffrire di disturbi ali-

## Comportamenti che sono spie di un disagio assai più profondo

Il nostro inviato speciale Ferdi Berisa, in giro per l'Italia alla scoperta di chi fa volontariato, questa volta ha fatto tappa a Rimini. Il vincitore del *Grande fratello 9* ha incontrato la fondatrice di un centro che aiuta le persone a superare le patologie legate ai disturbi alimentari. Tra le più diffuse c'è l'anoressia, una grave patologia che nasce dalla psiche e che si serve del corpo per manifestare una sofferenza profonda. Sebbene il concetto di rinuncia sia esteso a tutte le sfere del piacere, nella maggior parte dei casi l'anoressica si sottopone a restrizioni alimentari durissime e può rischiare la morte per denutrizione o disidratazione. Chi soffre di bulimia, invece, altra grave malattia che riguarda l'alimentazione, si abbuffa e poi vomita, arrivando a mangiare anche decine di chili di cibo in un giorno e vomitando fino a 60 e più volte in una sola giornata. Il bulimico si illude di colmare, attraverso un eccesso di cibo, il suo vuoto emotivo, e utilizza l'abbuffata come un ansiolitico con cui anestetizzare le emozioni. Poi c'è il *binge eating disorder* (Bed), che si manifesta con abbuffate, ma senza vomito, per cui il soggetto resta invaso dal senso di colpa e dal gonfiore dell'eccesso. Il *binge* può essere un'evoluzione della bulimia.





**"NOI CE LA STIAMO  
METTENDO TUTTA"**



## INSIEME SORRIDONO PER SCACCIARE LA PAURA

Rimini. Qui sopra, un folto gruppo degli ospiti, soprattutto di sesso femminile, dell'associazione «MondoSole». A sinistra, la fondatrice del centro di cura contro ogni forma di disturbo alimentare, ChiaraSole Giavatta, 37 anni, a sua volta afflitta in passato, e per ben quattordici anni, da anoressia, bulimia e binge.

mentari: questa associazione mi ha insegnato ad ascoltare chi ci chiede aiuto senza gridare, imparando a guardare ben oltre l'apparenza.

**ChiaraSole, cos'è «MondoSole»?**

«MondoSole» è un centro di cura, riabilitazione e reinserimento sociale dove le persone con disturbi del comportamento alimentare trovano cure specifiche per la loro patologia, ma anche un luogo dove possono trascorrere la giornata lontano dai loro rituali sintomatici, e dalle tensioni familiari e sociali. È uno spazio progettato per potersi fermare

in un momento difficile della propria vita, dove poter comprendere e curare la malattia di cui si soffre, riorganizzando il proprio modo di essere e vivere».

**Quando è nato questo progetto?**

«Nel 2004 è stata aperta la struttura, e da allora sono state seguite diverse centinaia di persone e di famiglie con prestazioni cliniche di medici, psichiatri, psicologi, terapeuti familiari, endocrinologi e operatori sociali. A questo io, personalmente, contribuisco con la mia attività di volontariato, cercando di supportare le pazienti nel lungo e

complesso percorso di riabilitazione e reinserimento sociale ed emotivo, che è necessario per uscire dall'auto-annullamento della propria identità che deriva da malattie come la bulimia e l'anoressia».

**Qual è la tipologia dei vostri assistiti?**

«Qui vengono persone da tutta Italia, principalmente donne, dai 17 ai 45 anni, affette da vari disturbi alimentari. Il nostro è un centro diurno, le persone non vivono qui, e il percorso di guarigione consiste sia di un lavoro individuale che di gruppo. La storia personale di ognuno è il patrimonio di tutti, il



La testimonianza di alcune ospiti

## «Così siamo guarite»

Durante la mia visita a «MondoSole» ho conosciuto alcune delle ragazze che sono in cura presso l'associazione e che hanno accettato di raccontarmi le loro esperienze di anoressia e bulimia alimentare, ma anche sessuale. I medici presenti mi hanno infatti spiegato che i bulimici sessuali cercano nel sesso ciò che non trovano in se stessi: l'autostima, l'amore, la voglia di vivere. «Ho sofferto di anoressia, bulimia, *binge* e anche di bulimia sessuale», mi ha spiegato Elisa, 26 anni, marchigiana. «Avevo la foga di conoscere ragazzi per avere rapporti sessuali: non provavo piacere, anzi, mi sentivo in colpa, però non riuscivo a smettere. Come per ogni altra dipendenza, il percorso da fare

Da sinistra, Giorgia, Sara, Francesca, Zaira e Giulia, ospiti di MondoSole.



precedente di anoressia». «Anch'io ho sofferto di anoressia, bulimia e *binge*», racconta Valentina Gravagli, 26 anni, di Milano. «Avevo un dolore enorme che si manifestava attraverso il disturbo. Non ho mai detto a nessuno di stare male, l'ho palesato alla mia famiglia solo quando è cominciato il mio percorso qui». MondoSole è una vera rinascita per queste ragazze, come sottolinea Giulia Troncon, 19 anni, di Ancona: «Sono arrivata a pesare 26 chili, poi, su Internet, ho trovato ChiaraSole che diceva che se ne poteva uscire completamente, anche se a me sembrava impossibile. Invece è stato proprio così: ChiaraSole per me è stata la luce e la mia ancora di salvezza».

F.B.

**Progresso** del singolo diventa risorsa condivisa con gli altri ed esempio che permette di comprendere, di cambiare, di aprirsi per modificare schemi mentali patologici».

**Come è organizzata la vostra struttura?**

«Il centro di cura è il perno principale: qui siamo in quattro a seguire le assistite, e c'è una dottoressa che si occupa della supervisione. Attorno al «Centro MondoSole» c'è poi una serie di appartamenti, oggi dieci, che ospitano le ragazze del Centro, dando vita a una sorta di comunità diffusa sul territorio di Rimini, aperta e inserita nel mondo esterno».

**Da cosa nasce l'idea di «MondoSole»?**

«Nasce innanzitutto dal mio vissuto personale: ho sofferto per 14 anni di anoressia, bulimia e *binge*. Quando sono guarita, ho deciso che avrei aiutato chi

soffriva delle mie stesse patologie. Tutto è iniziato con l'apertura di un sito internet ([www.chiarasole.it](http://www.chiarasole.it)), e la pubblicazione della mia autobiografia. Ricevevo migliaia di e-mail di persone malate e di famiglie disperate, stremate da cure inadeguate o inefficaci, che mi chiedevano aiuto. Questi contatti epistolari si trasformavano, ogni

**«Da questo tunnel si riesce a uscire: ne siamo la prova»**

giorno, progressivamente, in incontri di persona, fino a che, negli anni successivi, ho iniziato anche un'intensa serie di collaborazioni con associazioni e cliniche. Le domande di aiuto si moltiplicavano, e questo mi ha convinta a fondare un'associazione e un centro di cura per offrire una risposta articolata e utile. È così che è nato Mondo-

Sole».

**Ci vuoi parlare della tua storia personale prima di fondare «MondoSole»?**

«Mi sono ammalata a 11 anni, ma già da quando avevo sei anni mangiavo in modo incontrollato senza rendermi conto che fosse un comportamento patologico. Erano abbuffate compulsive senza vomito, dovute a un senso di inadegua-

tezza perché mi sentivo ingombrante sebbene fossi solo in leggero sovrappeso. Contemporaneamente, vivevo i disagi legati alla trasformazione del mio corpo da bambina a donna. La situazione è peggiorata negli anni dell'adolescenza, quando, oltre ai disturbi alimentari, ho iniziato a far uso di cannabis e alcol, fino alla conclusione estrema: a 18 anni ho tentato il suicidio. Vivevo da sola e dopo avere vomitato a lungo, ho

ingerito dei farmaci. Sono stata salvata da una lavanda gastrica. Dopo questa durissima esperienza mi sono fatta tatuare un sole che rappresenta la vita e la morte, il bene e il male, la salute e la malattia, perché questi disturbi dividono l'anima in due: da una parte si vuole tenacemente vivere, ma dall'altra si cerca di morire con tutte le forze».

**La tua famiglia è riuscita a rimanerti vicino in questi anni così difficili?**

«Sì, i miei genitori hanno cercato sempre di starmi vicino, soprattutto mio fratello Andrea, sebbene non sapeva come aiutarmi. Oggi ho un ottimo rapporto con la mia famiglia: attraverso la terapia sono riuscita a cambiare prospettiva e a vederli in modo totalmente diverso, tanto che ora li apprezzo davvero molto per quello che hanno fatto per me».

**Come si guarisce dai di-**

**sturbi del comportamento alimentare?**

«La spinta per guarire deve nascere dal desiderio di riprendersi la propria vita di ricostruire un rapporto sano con la realtà, con il proprio corpo, con la propria identità, le proprie emozioni e i propri affetti. Dai disturbi del comportamento alimentare si può guarire, anche se per chi ne soffre può sembrare impossibile. Sono percorsi lunghi, indubbiamente non facili, in cui bisogna trovare il modo di chiedere aiuto e di affidarsi a dei professionisti. Ogni percorso è unico, ogni rinascita è diversa. Per quello che è il mio approccio, credo sia importante, per prima cosa, permettere alle ragazze di liberare le proprie emozioni, quelle più nascoste, soprattutto l'odio e la sofferenza che lentamente consumano prima l'anima e poi il corpo. Un passaggio fondamentale, poi, è l'educazione alimentare: il mangiare non deve avere collegamenti di tipo emotivo. Per questo, ogni venerdì, organizziamo una cena gioiale al ristorante, per ritornare a ridere e a mangiare davanti agli altri, una cosa normale per tutti, ma molto complessa per noi».

**Come è diventata la tua vita oggi?**

«Ho un passato difficile, un presente impegnato e un futuro che immagino sereno. Il mio percorso per guarire è stato lungo, ma ne è valsa la pena perché oggi, grazie alla mia esperienza personale, sono in grado di assistere con profonda empatia chi attraversa quelle che sono state le mie stesse sofferenze. Aiutare gli altri è per me molto importante, perché sento di poter comprendere un dolore difficile da spiegare, e mi ritengo fortunata a poter svolgere la mia attività accanto a mio marito, Matteo Mugnani, uno psicologo di «MondoSole»».

Ferdi Berisa