



7 DAYS AGO

I disturbi del comportamento alimentare: l'altra faccia dell'anoressia

Sono spire di niente che ti trascinano giù con loro.

Sono vuoti che lacerano piano piano, pezzi distorti di specchi, riflessi di fumo. Credi che siano arrivati a salvarti dal rumore del mondo, che ora tu sia al sicuro, che ora tu possa sparire soffio dopo soffio, affogare in un piatto mai toccato, tra le pieghe di te stessa; ti culli persino, nel loro ventre bugiardo.

E invece no. Invece di DCA si può anche morire.

I disturbi del comportamento alimentare

I **disturbi del comportamento alimentare** (DCA) sono patologie caratterizzate da un'alterazione delle abitudini alimentari e da un'eccessiva preoccupazione per il peso e per le forme del corpo.

Si tende a pensare, complici media e credenze popolari, che il peso sia un marcatore clinico imprescindibile di tali disturbi e che lo scatenarsi della malattia abbia puramente scopo estetico. Mi spiego meglio. Quando pensiamo ad una persona affetta da DCA, per esempio, siamo inclini a credere che il suo aspetto corrisponda alle immagini tristemente famose di soggetti pelle e ossa. Se non è così, se la persona è 'normopeso', allora scolliamo le spalle e diciamo: "Cosa vuoi che sia!".

E se, addirittura, volessimo chiederci che ci sta dietro, se volessimo scoprire il perché una persona inizia a soffrire di disturbi alimentari ecco che la risposta è già servita: ma è ovvio, perché vuole apparire bella!



In realtà l'universo dei DCA è molto più profondo e perturbante. Dietro l'ossessione per il cibo si celano storie difficili da raccontare, aspettative, sogni e cuori caldi, in tumulto, spirali da cui è difficile sbrogliare un inizio e una fine.

celano storie difficili da raccontare, aspettative, sogni e cuori caldi, in tumulto, spirali da cui è difficile sbrogliare un inizio e una fine.

Quanto di quello che abbiamo sempre creduto riguardo i disturbi alimentari è vero?

Quanto falso?

Ho deciso di far rispondere **Francesca Savorelli** che di DCA ne ha sofferto per 19 anni e che, grazie alla forza di un incontro ha deciso che sì, che dai DCA si può anche guarire.

L'intervista

Hai voglia di parlarci un po' del tuo percorso attraverso la malattia?

Quando parlo della mia malattia di solito inizio a raccontare la mia adolescenza, ma col tempo penso che sia più appropriato dire che i problemi si erano già manifestati prima, dall'infanzia, anche se sotto forma diversa: disturbi ossessivo-compulsivi e una tendenza maniacale al perfezionismo. I rapporti con la famiglia erano molto tesi, sembravo non riuscire mai a soddisfare le richieste dei miei genitori, e ogni volta che le disattendevo era una tragedia. Fino ai 13 anni ho fatto il possibile per essere "la migliore", poi quando è subentrata la bulimia, ho abbandonato ogni orgoglio, e per molti anni ho desiderato solo sparire, essere invisibile. E se ero visibile, lo ero perchè mi ribellavo, disobbedivo, andavo contro tutto e tutti, cercavo insomma di dare voce in ogni modo possibile al mio malessere. Sono entrata così in una spirale di totale dipendenza dal cibo. Una spirale infinita, durata fino all'età matura. Quando si parla di disordini alimentari, si tende sempre a pensare che il cibo sia l'unico problema, ma quando il sintomo si incancrenisce e resta per tanti anni, tutte le sfere della vita vengono intaccate, dal lavoro ai rapporti interpersonali, e la salute ne risente, in modo devastante. Credo che le due decadi di malattia siano state un caos totale, piene di occasioni mancate, di persone ferite...ho rimosso perfino molte cose accadute in quegli anni.

Cosa ti ha spinto a chiedere aiuto e a decidere di voler guarire?

Ho sempre cercato aiuto, ma quando ho iniziato a star male (all'inizio degli anni 90) i disordini alimentari erano pressoché sconosciuti in Italia, e sono passata da un terapeuta all'altro, da una terapia all'altra, e spesso mi è capitato di fidarmi di persone che mi hanno fatto molto male nella loro scarsa conoscenza del problema.

Nel 2005 sentii parlare di un centro a Rimini, **Mondosole**, e mi incuriosì il fatto che la fondatrice aveva sofferto di disordini alimentari. Pensai: chi meglio di lei? Ma passarono altri anni, anni in cui conobbi due ragazze meravigliose, di Rimini, molto simili a me: una di loro, Federica, aveva una bimba dell'età della mia (nel frattempo mi ero sposata ed avevo avuto una figlia).



Un giorno l'amica comune mi chiamò per dirmi che Federica si era tolta la vita, e aggiunse: *“Lei non voleva curarsi per non lasciare sola sua figlia, ora guarda cos'è successo...”*. E in quel momento chiamai il Centro Mondosole. Ma più di tutto questo, mi colpì e mi convinse lo sguardo di **Chiarasole**, colei che lo gestisce: una persona profonda, che sa cosa significa la sofferenza, e ne è uscita. Sentii che mi potevo davvero fidare, e fu la scelta migliore che potessi prendere.

So che fai sensibilizzazione anche sui social. Attraverso questi, hai conosciuto diverse persone. Hanno caratteristiche comuni?

Dal 2014-15 sono entrata in contatto con tanti ragazzi e ragazze, e ogni storia è differente. Certo, ci sono comunanze, magari legate alla sintomatologia ma non di età o di estrazione sociale, ad esempio. Mi capita di parlare con ragazzine di 15 anni o donne di 45. Studentesse, mamme, donne che lavorano, che si sforzano di condurre un'esistenza normale ma sono devastate dal dolore. Purtroppo parlo al femminile perché sono veramente pochi gli uomini con cui ho avuto modo di relazionarmi, potrei anche dire il numero: due. Eppure tanti stanno male, ma si vergognano a parlarne.

Queste persone chiedono aiuto spontaneamente o lo fanno i loro amici e/o familiari?

Generalmente sono le persone che stanno male a contattarmi, perché sentono il bisogno di condividere con qualcuno "che ci sia passato" e "capisca davvero".

Ma ultimamente mi capita sempre più spesso che anche i genitori chiedano consigli...e trovo sia una cosa davvero commovente, almeno per me, perché non tutti i genitori hanno la capacità di capire la gravità del problema. Dal parlare al chiedere davvero aiuto ad un professionista, il passo però non è facile, spesso ci si arriva al culmine della disperazione.

Quali sono i pregiudizi più comuni legati ai disturbi alimentari?

Il più classico è che si desideri dimagrire per apparire più belli, per piacersi...questo per due motivi. Il primo è che si associano subito i dca all'anoressia restrittiva, quella che porta a non nutrirsi, dimenticando le mille sfaccettature dei disturbi alimentari: bulimia, binge, ortoressia, vigoressia, obesità (e tante ancora...). In secondo luogo ci si sofferma ad un solo sintomo, quando

la malattia è -purtroppo- molto di più. Immaginatevi di alzarvi la mattina, e di avere in testa un solo pensiero: come procurarvi del cibo per un'abbuffata, o come evitarla, o come evitare di mangiare del tutto, o come riuscire a fare abbastanza sport per bruciare calorie, quante calorie concedersi, come evitare di fare pasti insieme ad altre persone, dove nascondere il cibo, come liberarsene. E pensate di avere pensieri di questo tipo fino alla sera, e talvolta anche in sogno. Questa è ossessione, non desiderio di dimagrire

Un'altro pregiudizio che deve essere sfatato, **è che i disordini alimentari tocchino solo le donne**. Come ho detto sopra, ci sono tanti uomini che stanno male, ma proprio per questo retaggio culturale, si vergognano terribilmente non solo a chiedere aiuto, ma addirittura a parlarne con qualcuno. Ce ne sono altri: si pensa che si faccia una scelta consapevole quando ci si ammala (no!), si pensa che non si guarisca mai (falso!), si pensa che siano solo le adolescenti ad esserne colpite (errore!)

L'ultimo, dilagante sui social, è che si possa guarire con lo sport: purtroppo è uno specchietto per le allodole...si pensa di star meglio, ma si sposta l'ossessione dal cibo all'attività fisica. E' un argomento su cui sarebbe interessante tornare.

Cosa ne pensi del fatto che in Francia vogliono risolvere il problema modelle-anoressia con un semplice certificato?

Se il benessere si riducesse a peso-misure-ciclo, sarebbe davvero una gran cosa...peccato non sia così. Ancora una volta ci si dimentica che il peso non è la discriminante dei disturbi alimentari, e nemmeno dell'anoressia! Ci sono persone anoressiche che non arrivano mai ad un sottopeso evidente come certe drammatiche foto che conosciamo ma vivono lo stesso identico dolore. Per spiegare in modo ancora più semplice: io, che ho avuto sempre un peso "accettabile", un ciclo regolare, ma ho vissuto dai 14 ai 33 anni nelle spire della bulimia, avrei potuto fare serenamente la modella?

Guarire è veramente possibile?

Guarire è possibile! Ritengo sia estremamente importante sottolineare che guarire non significa semplicemente “smettere di mangiare/vomitare/restringere”.

Spesso le persone, appena riescono a sconfiggere il sintomo, interrompono la terapia, e questa è la prima causa di ricadute...ed il motivo per cui si sente spesso dire che “non si guarisce mai”...

La terapia va assolutamente continuata nel momento in cui il sintomo si assopisce, per riuscire ad elaborare nel migliore dei modi (ovvero senza essere offuscati dall'ossessione) le cause della malattia, per apprendere metodi efficaci nell'affrontare le tante difficoltà che ci si porta dietro dal passato, e che arrivano nella normale gestione della quotidianità...e ce ne sono parecchie!

Cosa consiglieresti ad una persona che soffre di disturbi alimentari?

Parlane con qualcuno, non ti vergognare: non è colpa tua se stai male, non hai scelto di ammalarti! E chiedi aiuto a professionisti! Sarà faticoso, sarà impegnativo, ma sarà la strada per una vita in cui non soffrirai **ogni-singolo-istante**.

TROVATE FRANCESCA SU:

FB: [Pagina- Disturbi Alimentari e Dipendenze](#)

Instagram: francesca_savorelli

Blog: dallapartedellavita.wordpress.com

Ha ripreso a studiare Psicologia, corre per passione, ha 3 gatti, 1 coniglio e una figlia di 15 anni e soprattutto canta, canta i sogni, canta il dolore, la rinascita, le fenici che non accettano di essere cenere, le risate che a tenerle in petto fanno male, le lacrime che fanno bene, le giornate di sole, i campi di grano, la vita.

La vita su tutto.