

## Storia di una bambina obesa

(da *Un boccone dopo l'altro*, Roberto Ostuzzi & Gian Luigi Luxardi, Baldini Castoldi Dalai Editore, 2007)

“Peso alla nascita 3.900gr”. Posso tranquillamente dire che è stata l'unica volta in vita mia in cui ho avuto un peso “normale”.

Sono nata il 10 ottobre alle 8 di sera, una bilancina ascendente leone. Sono la primogenita. I miei erano sicuri che mi aspettasse un luminoso futuro. Ero una bellissima femminuccia, anche le foto lo confermano, ero ben proporzionata. Assomigliavo a mio padre, ma in versione bella, stando a quanto dicevano parenti e amici.

Mia madre non aveva latte e questo l'aveva gettata subito in una cupa rabbia. Avrebbe voluto a tutti i costi potermi nutrire lei direttamente al suo seno. Pazienza, mi sarei dovuta accontentare di una “latte speciale”. I primi 6 mesi sono stati un continuo rigurgito e un susseguirsi di pianti disperati: di notte non lasciavo mai dormire nessuno. Mia madre era molto ansiosa, mi pesava di continuo, temeva che potessi ammalarmi, che non crescessi. Mi pesava prima della poppata e subito dopo. Più che poppata dovrei dire biberonata. Non crescevo di peso, il pediatra veniva interpellato di continuo. La nonna materna che abitava lì vicino era sempre preoccupata, e si recava spesso da noi a dispensare i suoi consigli. Mia madre si sentiva certamente colpevole, inadeguata, e ancora oggi ricorda con dispiacere il fatto di non avermi allattato al seno. Questo fatto le creava una specie di paura di non essere all'altezza, di non saper nutrire la sua adorata figlia.

Per fortuna di mia madre, e forse anche mia, dopo i 6 mesi decide di tornare al lavoro e io vengo affidata alle nutrienti cure della nonna. Da quel momento, tranne rari momenti in cui il mio corpo proprio non ne voleva sapere di crescere in altezza, l'ago della bilancia è sempre salito con velocità autonoma, con scatti a volte repentini, senza tenere in giusto conto la mia crescita in altezza.

Sino ai 6 anni stavo quasi tutta la giornata con la nonna, donna energica che aveva cresciuto 4 figli. Accudiva, oltre a me, altri due nipoti, figli dello zio materno. Eravamo in tre e giocavamo sempre, tra noi e con la nonna. Il nonno stava poco in casa ma era sempre lui ad accompagnarci da qualche parte: all'asilo, dal medico, per il rientro a casa.

La casa dei nonni era vicina, meno di un chilometro, da quella dei miei genitori.

La nonna era un'ottima cuoca, e con il suo carattere energico teneva a bada il marito. Il nonno era un pensionato, aveva il diabete e doveva stare attento agli zuccheri. La nonna lo sorvegliava per i dolci e per il vino. Non ne limitava il consumo, aveva abolito entrambi. In una parte segreta della dispensa c'erano dei dolci ma erano per noi bambini, erano il premio se eravamo buoni.

Il peso già cominciava a preoccupare i miei genitori, ne parlavano con la nonna che non sentiva ragioni. Lei faceva da mangiare cose buone, sane e secondo lei un po' di ciccìa era solo il segno della nostra salute. In realtà ero io quella che più rispondeva positivamente alle proposte culinarie della nonna. E il mio peso saliva. La nonna era orgogliosa di me: ero calma, non facevo mai danni, ero ubbidiente e affidabile e dimostravo di apprezzare i suoi sforzi culinari.

Quando la sera mio nonno mi riportava a casa dai miei genitori di solito avevo già mangiato. A casa festeggiavo anche con i miei, mi mettevo di nuovo a tavola con loro, erano stanchi ma felici, mi adoravano. Mangiavo di gusto e loro gioivano. Così riuscivo a fare felici tutti, nonni e genitori. D'altra parte avevo la chiara sensazione che darmi da mangiare fosse l'attività per loro più gratificante. Anche a loro piaceva mangiare. Eravamo una famiglia felice, almeno credo.

Certo mia madre era sempre apprensiva, mi chiedeva se avevo riposato, fatto i compiti, se avevo fatto merenda e cosa avevo mangiato dalla nonna. Una volta ricordo che la mamma e la nonna bisticciarono e capii che era a causa mia che ciò succedeva. Mia madre rimproverava la nonna perché mi riempiva la pancia di un sacco di schifezze: dolcetti, merendine e pastine. Ero grassa e dovevano stare attenti al mio peso, non voleva che diventassi grassa come lei.

Da allora smisi di raccontare a mia madre la verità su quello che mangiavo quando andavo dalla nonna. La nonna lo aveva capito e mi faceva intendere che la nostra alleanza, il nostro segreto, era un segno del nostro affetto. Potevamo stare tranquille perché ci capivamo bene.

Quando avevo 5 anni nasce il mio fratellino, Marco.

Mia madre decide allora di stare a casa dal lavoro.

Tutto procede bene. Spesso ero triste, non avevo più i miei cugini con cui giocare, mia madre aveva sempre paura di non sapere bene come allevare i figli. Per ogni minimo problemino finivamo dal pediatra e a volte non bastava e pareva necessario sentire uno specialista. Mio padre diceva sempre sì, lamentava questo continuo ricorrere dal medico ma se era necessario lo si doveva fare. La nonna rimproverava sempre mia madre: "non sai fare questo e quello, non vedi che la bimba non sta bene, non ti accorgi è vestita troppo, avrà mangiato abbastanza?, coprila di più! etc etc"

Anche la mamma aveva messo su qualche altro chilo di troppo. Un giorno ha deciso che era giunto il momento di dimagrire. Avevo 8-9 anni. Iniziò una stagione di minestrone. Minestrone a pranzo e zuppa di verdura la sera. Era un gioco, all'inizio bello e divertente ma in seguito ci ritrovavamo a mangiare tristemente e a scherzare sulle lingue al pesto o gli spaghetti al ragù o la cotoletta alla milanese. La dieta valeva solo a casa e per me era attenuata, certo non valeva quando si andava dai nonni o dagli zii. Non valeva in assoluto per il papà che non ne voleva sapere. Neppure alle feste valeva, in quelle occasioni ci concedevamo un piccolo dolcetto, così piccolo che a me e alla mamma dava solo sofferenza. Di nascosto dalla mamma qualche volta il papà mi allungava un

boccone di qualcosa di buono. Dopo neppure tre mesi, una sera, ne venne decretata la fine. Mia madre aveva perso 5-6kg, io forse 1-2. Non lo sapevamo con certezza perché c'erano sempre problemi con la bilancia. Si era stabilito di pesarsi una sola volta la settimana, la domenica mattina. Era divenuto un rito, inizialmente scherzoso ma ben presto divenuto angosciante. Avevamo sempre una scappatoia quando il peso non era quello atteso; dicevamo "forse non funziona, le pile saranno scariche, l'intestino non è stato regolare, avrò trattenuto più liquidi". Sono certa che mia madre si pesava all'epoca anche di nascosto negli altri giorni. La pesata domenicale era un rito doloroso che decretava se quella domenica era tranquilla, se si poteva mangiare ciò che si voleva o se si doveva sì mangiare quello che si voleva ma un po' di nascosto e con sensi di colpa.

Verso i 10 anni ci fu la fase dell'attività fisica. Mia madre era in palestra tutti i giorni, mio padre incoraggiava tutto questo. Lui era uno sportivo, voleva che mia madre riprendesse a sciare. Io venni iscritta ad una società di pallavolo. All'inizio mi divertivo, era bello stare con altre ragazze, alcune della mia età e altre un po' più grandi. Dopo i primi due mesi si doveva poter iniziare a giocare. Alle prime partite partecipai ma in seguito non venivo messa in squadra. Un giorno l'allenatore mi disse che forse avrei dovuto mettermi a dieta, che lui mi poteva dare alcuni buoni consigli. Alcuni giorni dopo mia madre a tavola riferì a mio padre che l'allenatore le aveva suggerito di mettermi a stecchetto. Dovevo dimagrire, era un imperativo. Quella sera piansi da sola in camera mia. Sentivo il peso del giudizio dell'allenatore (e sono certa anche delle compagne) e il dispiacere e la delusione di mia madre. Per un po' provò a portarmi a correre con lei ma lo sforzo sembrava sempre sproporzionato ai risultati. Chilo più o chilo meno non mi sembrava che nulla cambiasse e sentivo che mi mancava qualcosa per poter dimagrire. Meglio stare a studiare, lo studio mi dava grandi soddisfazioni. Lì ero io la campionessa. I miei compagni mi chiedevano sempre aiuto e le altre mamme erano felici se uno di loro veniva studiare con me.

Ricordo bene quando, all'età di 11 anni, per l'ennesima volta, e non certo l'ultima, mia madre sentenziò "da domani ci mettiamo a dieta, ma una vera dieta". Aveva deciso di farmi fare la dieta sotto controllo medico dopo che il nostro pediatra, durante una normale visita di routine, aveva proclamato, con aria mista di preoccupazione e di rimprovero, "questa bambina pesa troppo, è troppo grassa e dobbiamo fare qualcosa". Per me non era una novità, già altre volte le battute di qualche parente, mio padre stesso, avevano sottolineato come con un evidenziatore che avevo la pancia, le gambe erano troppo grosse, insomma: ero una cicciona.

Da almeno un paio d'anni mia zia, la sorella di mia madre, quando veniva a cena da noi la domenica rimproverava mia madre perché diceva che non stava attenta alla mia alimentazione. Il ritornello era sempre quello "troppo grassa, dovete fare qualcosa per farla dimagrire". Mia madre soffriva di questo, si capiva che si sentiva accusata e si lamentava con mio padre e indirettamente

con me. Che colpa aveva lei se io continuavo a chiedere da mangiare, d'altra parte mangiavo così di gusto che non se la sentiva di limitarmi. Farmi dimagrire era impossibile, a loro dire io mancavo completamente di forza volontà; se la nonna e la zia avessero provato a farmi dimagrire – diceva mia madre – se ne sarebbero rese conto in prima persona. Quante volte provando a fare la dieta, cioè a tentare di dire no a quello che più mi piaceva (pane, pasta e dolci in ordine sparso), già il primo giorno mi ero messa a piangere, volevo ancora un po' di pasta o degli altri biscotti. Anche mia madre pesava troppo, aveva una lunga e frustante esperienza di lotta contro la ciccia. Lei almeno aveva delle giustificazioni: era ingrassata con le gravidanze, in particolare la mia, la prima, le aveva fatto guadagnare non meno di 15kg. Mio fratellino, di 5 anni più piccolo, lui era magro e scatenato. Eppure eravamo figli della stessa famiglia, non si capacitava di questa differenza. La figlia più grande bella paffuta, per non dire grassa, buona e pigra, studiosa e responsabile; il figlio maschio più piccolo scatenato, iperattivo e magro. Mia madre lodava sempre le mie qualità di studio e di saggezza e le contrapponeva all'iperattività, svogliatezza e menefreghismo di Marco. In verità non si capiva bene per chi facesse il tifo perché almeno Marco era una "simpatica canaglia, magro" mentre io ero una "brava bambina che non da nessun problema ma grassa". Ero infelice ma non potevo e non riuscivo a farlo vedere, mi facevo andare bene tutto, per non tradire la fiducia degli altri nel mio essere brava.

La grande sofferenza per il corpo stava per me in due aspetti.

Il primo erano le prese in giro dei compagni che non mi risparmiavano mai. "cicciona, ciccia bomba, grassona" erano gli epiteti più frequenti e neppure i più volgari. Sorridevo, non ascoltavo, cercavo di rispondere con parolacce e offese a questi attacchi, ma era difficile far fronte non ad uno ma a venti compagni per i quali mi sentivo come la rappresentazione di tutto ciò che più disgustoso ci può essere. Avevo qualche amica, ma quelle due o tre amiche erano comunque ragazze ai margini, le più sfigate, studiose e un po' imbrunate. Le ragazze "speciali", che contavano, quelle la cui compagnia veniva ricercata, avevano per me solo brutti commenti. Mi evitavano allo stesso modo con cui avrebbero evitato un paio di jeans fuori moda, assolutamente sbagliati.

Il secondo aspetto difficile della mia condizione era rappresentato dal momento in cui mia madre decretava che bisogna andare a fare compere, trovare dei vestiti per me. Anche in questo caso la sofferenza era forte, dovevo fare sempre finta di niente. Giravamo molti negozi ma mia madre non trovava mai nulla che mi stesse bene, vestiti adatti a me sembravano non ne esistessero. Non trovavo nulla di pronto, tutto si doveva allargare, adattare, sistemare. Mia madre era veramente scontenta e sentivo sempre un suo profondo senso di vergogna e colpa per la mia condizione. Le commesse, poi, sottolineavano perfidamente le mie forme, con un'aria mista di comprensione e insofferenza ribadivano la necessità di entrare almeno in una 46. Mi guardavano come un fenomeno

strano. In fin dei conti non bastava forse darmi un po' meno da mangiare! Eppoi, suavia cosa ci voleva per farmi capire chi così non poteva andare. Cosa c'era nel mio cervello che non funzionava, non avevamo forse uno specchio in casa?

Mi restava poco spazio per avere una mia visibilità, per pensare di poter essere accettata, per poter stare con i miei coetanei. Avevo ben capito che certe cose non erano per me, ma era ancora una sensazione confusa. In fin dei conti ero ancora una bambina.

Verso i 13 anni la mia condizione mi divenne più chiara, potei solo allora capire che forse avrei dovuto accontentarmi di una vita ai margini. Qualsiasi attività fisica mi vedeva emarginata e penalizzata. Se cercavo di partecipare in qualche modo, il risultato migliore era di sudare come nessun altro, di avere un fiatone impressionante e di arrivare sempre ultima. Nessuno in un gioco di squadra mi voleva con sé. Per quale motivo avrei dovuto sottopormi ad una tale tortura? Meglio, molto meglio, glissare, rinunciare, dire che non ero interessata e dedicare il mio tempo ad altro.

In questo modo il mio isolamento divenne sempre più grande rispetto ai compagni "normali". Mi restava qualche sfigata come me, una cugina (forse costretta dai parenti) e la compagnia della parrocchia.

Avevo altri campi in cui eccellere lo studio e la musica. Anche nelle conversazioni con gli adulti ero molto apprezzata. Leggevo tanto, sembrava una attività in perfetta sintonia con il mio personaggio.

A scuola ero brava, più di qualcuno mi chiedeva i compiti, ero la fonte di informazione privilegiata circa i compiti da fare e cosa studiare. Niente di più. Rari gli inviti per una festiciola, a me sembravano "rubati", ottenuti per indulgenza verso la mia condizione.

Per la musica mi impegnavo moltissimo. Ero entusiasta, mi piaceva veramente sentire quei meravigliosi suoni uscire dal pianoforte e sapere che ero io che lo stavo producendo quella melodia. Se dentro di me pensavo che potevo anche fregarmene del mio peso, del mio corpo orribile, soffrivo però per mia madre che stava male per me e per i rimproveri diretti e indiretti che riceveva. Ma che cavolo di colpa aveva lei. Ero io che mi ingozzavo, che non sapevo fermarmi e continuavo a mangiare. D'altra parte non capivo come mi potevo fermare dato che avevo sempre fame. Più mangiavo e più avevo fame. In certi momenti mi assaliva uno strano stato d'animo che non avrei potuto spiegare a nessuno, sentivo come un vuoto incolmabile dentro di me, una sensazione di noia assoluta, una completa mancanza di ogni suono. Ecco in quei momenti solo un bel pacco di biscotti mi riportava ad una realtà senza sofferenza, una sorta di anestesia saporita.

Aiutavo in casa mia madre nei lavori di tutti i giorni, lo facevo volentieri, mi sentivo più buona e mi sembrava così di pagare anche una sorta di penitenza. Anche da questo ne derivavano elogi e complimenti con la coda di invidia di parenti e amici dei miei. Tutto finto ai miei occhi. In fin dei conti non ero forse io la colpevole di tanta sofferenza dei miei genitori? Aiutarli era il minimo che

potevo fare. La aiutavo in casa più che potevo, così non avevo neppure il bisogno di trovare altre attività. Anzi, avevo un'altra attività che consisteva nell'aiutare mia madre a contenere lo scatenato fratellino che arrivava a volte a sfinire mia madre, la quale mi chiedeva aiuto.

Quando, verso i miei 14 anni, si era discusso se trovare una baby sitter per il mio fratellino perché mia madre aveva deciso d'accordo con mio padre di ritornare al lavoro. Avevo capito che c'erano dei problemi che riguardavano i soldi. Mia madre riprendeva il lavoro per guadagnare qualcosa e la baby sitter costava troppo. I soldi era meglio risparmiarli ma mia madre avrebbe avuto troppo poco tempo per andare a riprenderlo alla fine della scuola. Ricordo la mia immediata decisione: "Posso badare io a Marco, posso andare a prenderlo all'uscita di scuola e il pomeriggio lo tengo con me". Non serviva più una baby sitter, c'ero io. Tutti erano contenti perché così erano anche più sicuri che avrebbe fatto i compiti per bene.

Certo i miei impegni erano tanti ma mi sembrava giusto così, e poi ne avevo grandi vantaggi. Non dovevo più trovare scuse per non andare dalle amiche, facevo quello che più piaceva, i miei genitori erano contenti. Mi sembrava di essere diventata in questo modo più grande. Certo il grasso restava e cresceva.

Ogni tanto si riparlava della dieta ma solo di sfuggita. Sembrava un argomento tabù. Mia madre avrebbe voluto dimagrire ma aspettava il momento buono, ora aveva troppi impegni ma al tempo stesso io dovevo farla perché ero piccola e per me sarebbe stato facile. C'era una soluzione magica, una parola che poteva risolvere il tutto "basta un po' di buona volontà". Io ci pensavo spesso e non nego che qualche volta ho pensato di provarci ma era una scelta difficile con più rischi che vantaggi. Se riuscivo, non avrei comunque fatto nulla di eroico, ma avrei semplicemente applicato quella buona volontà che "dovevo" avere; se non ci riuscivo era l'ennesima prova del mio essere un'incapace, priva di ogni minima volontà e determinazione.

Intanto ero alle superiori, al liceo. Studiavo e tanto, andavo a scuola di piano, aiutavo in casa e badavo a quello scavezzacollo di mio fratello. Non bastava tutto questo per dare prova della mia volontà: io dovevo dimagrire. Ma possibile che nessuno capisse quanto ero stanca e stressata! Come avrei potuto rinunciare a ciò che più mi gratificava, ciò che in minima parte mi dava piacere? Forse dovevo solo e soltanto soffrire. Per questi motivi non potevo rischiare di dire ai miei che mi mettevo a dieta. Doveva essere una decisione segreta; certo loro sarebbero stati contenti di sentirmi dire "domani mi metto a dieta", ma non potevo farlo. Da quel giorno avrebbero scrutato ogni mio gesto, ogni boccone, per capire c'era qualche etto in meno. Quando poi non avessero visto neppure un minimo accenno ad un calo di peso, mi avrebbero interrogata mostrandomi tutta la loro delusione. Allora era meglio provarci in silenzio, giocare da sola questa chance. Per una settimana riuscivo a mangiare meno almeno davanti ai loro occhi, ma il pomeriggio, quando mi trovavo sola con mio

fratello, il pensiero di ciò che c'era in dispensa mi angustiava, mi tormentava dentro e alla fine cedeva. Avrei riprovato un'altra volta, magari il giorno dopo. Piano piano avevo sviluppato il pensiero magico che un giorno o l'altro sarei riuscita a mangiare meno e a non avere più interesse per il cibo. Ecco la vera soluzione "non avere più interesse per il cibo". Non bastava la dieta, cosa peraltro impossibile, dovevo più semplicemente non avere più alcun interesse per il cibo. Dovevo imparare a digiunare. Dovevo solo convincermi che gli spaghetti al ragù, la cotoletta, il prosciutto, i biscotti frollini, le brioches, le pastine, la cioccolata e qualche altra decina di cose buone non mi sarebbero più piaciute e anche affamata avrei saputo rinunciare per un bel piatto di insalata. Sarei finalmente diventata un'altra persona. Magra, amata, ricercata, con mia madre orgogliosa di me. La triste realtà era invece che le cose peggioravano anche a casa, dove sino ad un anno prima stavo bene.

A tutto questo si era aggiunto un dolore ulteriore. A scuola le mie compagne erano tutte più magre di me. Tutte però parlavano di dieta e della voglia, o meglio necessità, di dimagrire. Solo così aveva un senso mettere le maglie, i jeans e gli altri vestiti alla moda. Quante lacrime ho versato durante quel primo anno delle superiori, quanto dolore tenuto segretamente dentro di me. Unica consolazione era pensare ai soldi che facevo risparmiare ai miei.

Mio fratello era sempre più ribelle, scanzonato, allegro e menefreghista. Cercavo di farlo studiare ma non ci riuscivo. Lui poi mi prendeva in giro, pesantemente. Quando ho provato a spiegare a mia madre come mi trattava mio fratello ho ricevuto una dose ulteriore di rimproveri. Io ero la più grande e i miei si aspettavano che aiutassi di più, che facessi fare i compiti al più piccolo. Ero diventata un fallimento su tutti i fronti, almeno questo era il mio stato d'animo.

A 15 anni finalmente si va dal dietologo, un dietologo vero e famoso. La sentenza fu pesante. È affetta da una obesità grave. Peso 112kg per 162cm. Eravamo agli sgoccioli, se non dimagrivo chissà quali acciacchi mi sarebbero piombati addosso. Forse era già tardi. Dovevano pensarci prima. Un fallimento completo, ma ora almeno c'era una speranza. Abbiamo fatto alcuni esami con la speranza che avessi una malattia, qualche ormone che andava per conto suo (questo ci avrebbe reso tutti innocenti). Ma mai una volta che mi sia andata dritta: gli esami erano perfetti, ero io l'unica imperfetta (in compagnia di mia madre che al medico aveva pur detto: dottore mi creda ho provato in tutti i modi ma non c'è mai stato nulla da fare, mangiare sembrava fosse l'unico suo interesse! Se le toglievo i biscotti mi faceva delle storie incredibili).

Dopo una decina di giorni, fatti gli esami e accertamenti vari, mia madre torna a casa con la dieta scritta e specificata nei particolari. Decisi di metterci tutto il mio impegno. Lancia in resta e via. Mai più biscotti, merendine, panini al pomeriggio, gelati a go go. Niente di tutte quelle schifezze che "fanno ingrassare". Iniziò il rito della pesata dal medico. Il pomeriggio mia madre mi aveva poi

coinvolta in una passeggiata con lei (così ci aiutiamo a dimagrire perché sai anche a mamma serve calare un po' di kg). Le rinunce erano tante, niente gelato, l'obbligo di una colazione equilibrata (che nessuno faceva a casa mia), una passeggiata tutti i santi giorni, nessun dolcetto. Al compleanno di mio fratello mi hanno dato una mignon "se la merita, è così brava". Mia madre era stanca della passeggiata, aveva così tanto da lavorare in ufficio e a casa. Io avevo mille impegni e trovare il tempo per tutto, passeggiata compresa, sembrava ogni giorno più difficile. Per non dire poi che la pelle delle cosce si era tutta arrossata. Il gioco (o meglio, la fatica) valeva però la candela. Dopo 2 mesi era dimagrita di 5kg. Erano tutti contenti ma avevo capito che ci sarebbe voluto un anno continuando così. Provai a mangiare ancora meno ma la pancia e la testa mi mandavano dei segnali inequivocabili: fame voglia, appetito, malessere. Il pensiero correva sempre al cibo buono che sapevo esserci da qualche parte se non della mia casa al negozio di generi alimentari. Quando vedevo un film le scene di cibo erano le più interessanti, nelle riviste mi soffermavo sulla pubblicità di qualche leccornia, consultavo libri di ricette, mi fermavo al supermarket a guardare tutto quel ben di dio che mi era stato proibito negli ultimi tre mesi. Almeno però avevo buona volontà. La mia buona volontà era molto aiutata dai sensi di colpa. Cosa avrebbero pensato i miei genitori, cosa avrebbe detto la nonna e la zia se anche questa volta avessi fallito. Al controllo dal medico dopo il quarto mese il risultato era favoloso: dimagrita di 8kg, massa magra aumentata di 2kg, come fossi dimagrita 10kg. Una gioia ma bisognava continuare. In verità quando mi guardavo allo specchio non vedevo differenza, anzi mi sentivo ancora più grassa, sembrava quasi che allo specchio e nel mettere i vestiti il mio corpo si dilatasse. Al sesto mese altri due chili in meno, bene ma con una punta di delusione. Io e mia madre ci aspettavamo almeno il doppio, tanto erano stati duri gli sforzi fatti.

Improvvisa avvenne la catastrofe. Dopo un altro mese, durante il quale mi sembrava di avere fatto tutto per bene, come sempre la bilancia aveva sentenziato: peso stabile, nessun calo. Interrogativi a più non posso. Mia madre giurava che aveva fatto tutto come concordato. Il medico, era chiaro, aveva individuato il responsabile e lo indicò con alcune semplici domande "hai forse mangiato qualche cosa a scuola, magari ha piluccato qualcosa il pomeriggio a casa, ti comperi dei dolcetti? Perché non ci dici la verità?" domande che erano dei veri e propri colpi bassi. Mi sono sentita sfiduciata da mia madre e dal medico, dentro mi sentivo come un martire il cui martirio non era stato visto e apprezzato da nessuno. Ero presa tra due sentimenti opposti: gliela faccio vedere io a quello stronzo di medico che non mi crede! E, all'opposto, che vadano tutti al diavolo, ora mi mangio quattro pacchetti di Kit Kat. A casa, discussione anche con mio padre, deluso, sul cosa fare e come rimediare. Come non bastasse il medico costava caro. Il giorno seguente al pomeriggio, dopo una lite con mio fratello, mi sono finalmente liberata e mi sono mangiata un pacco di

schiacciatine al basilico. Voracemente, velocemente, anestetivamente. Subito dopo era pervasa da un misto di gratificazione, benessere, senso di colpa, dolore. E pensare che mi erano sempre piaciute le schiacciatine... ecco! erano riusciti a farcele detestare! E pensare che erano anche il cibo preferito dalla mamma. Come rimediare? Non vedevo soluzioni. Forse avrei potuto vomitare come avevo sentito che facevano alcune mie compagne, ma non mi sentivo la forza necessaria. Promessa: non ci casco mai più. Ma oramai era una marea montante. Il giorno dopo a scuola mi sono fatta a merenda un panino con il salame. Avevo una nuova soluzione. Non dire nulla a nessuno e nascondere il mal fatto. Dal medico, dissi a mia madre, non volevo più andare: costava un sacco di soldi e non ci aiutava un granché. Non mi volevo neppure più pesare. Che stessero tranquilli, ci pensavo io al mio grasso. Mi madre acconsentì. In fin dei conti anche lei aveva avuto i suoi rimproveri. Era una alleanza non esplicita ma che andava bene a tutta la famiglia. Meglio chiudere quella esperienza.

Per un po' non si parlò più di dieta e del mio peso. A qualche timida domanda la mia risposta era risolutiva "va tutto bene".

Il mio peso intanto cresceva. Qualche volta i miei timidamente mi dicevano "quanto pesi? Mi sembri aumentata". Io negavo, ma no, sembra, sono sempre uguale.. Era una pietosa bugia. La loro attenzione nei riguardi della mia dieta mi angosciava e mi umiliava terribilmente. Avevo sperimentato una cosa che poi ho scoperto accade a tutti. Fare la dieta riesce all'inizio, per qualche mese è possibile calare di peso. In seguito il calo però è sempre più difficile, se proprio ti impegni resti a peso stabile, ma poi c'è la recidiva. Sì, recidiva nel senso che non si riesce più a rinunciare alle cose buone, lo stile di vita inteso come attività fisica non si modifica. Tutto resta come prima con la differenza che non fai altro che pensare a tutto il cibo buono a cui ha rinunciato e, alla fine, recuperi tutto il cibo a cui hai rinunciato. Hai perso 4 kg e dopo alcuni mesi te ne ritrovi 6 in più!

A 15 anni le prese in giro sono meno frequenti, non sono così cattive e perfide come alle medie. I compagni non dicono nulla, qualche ragazza ti è amica per la scuola ma non per altro. Per ogni altro aspetto della vita sociale di un adolescente vieni trattato come un paria. La tua vita sociale è ridotta al minimo e non fai nulla per cambiare, anzi quella vita ti protegge. Chi ce l'avrebbe mai il coraggio di presentarsi ad una festa dove comunque non conoscerei nessuno? Con chi dovrei parlare? Dovrei stare in un angolo mimetizzandomi con la tappezzeria? È buffo che una persona con un corpo ingombrante come il mio debba passare la vita a nascondersi, a cercare di diventare invisibile, perché è chiaro che è una lotta persa in partenza. Sono troppo grassa per nascondermi, sono "troppa" per sparire. E pensare che sarebbe il mio più grande desiderio. Per capire come sei basta osservare come ti guardano tutti. Certo, vorresti anche tu un amico, un ragazzo, avere una storia. Ma come si fa? Meglio lasciar perdere e non farsi illusioni.

I sensi di colpa divengono giganteschi, le ansie, le paure, il sentirsi una persona sbagliata ti hanno oramai minata nell'intimo. Non hai nessuna stima di te, ogni sguardo degli altri penetra nel tuo corpo e diventa un giudizio inesorabile: "fai schifo", "vergognati!". Eppure, mi dico, sono brava a scuola, non creo problemi... possibile che tutti non facciano che accorgersi sempre e soltanto del mio peso? Uno scrittore ha detto che lo sguardo degli altri è lo specchio migliore, il più preciso e insieme il più crudele. Non so se sia vero, ma so che a volte io leggo esattamente quello che si nasconde nello sguardo di alcune persone quando mi vedono: pena. Speranza di non essere mai come me o che non gli tocchino in sorte figli come me. Scherno, schifo. Penso che molta gente potrebbe riservare persino ad un criminale occhiate più clementi.

Anche uno sconosciuto in autobus mi ha detto "perché non provi con ....., guarda che funziona", come se una persona come me che pesa 100kg avesse bisogno di una informazione. Ah sì hai ragione, mi era sfuggita, grazie per avermi detto come si fa a dare una sistematina alla mia vita da sfigata. Mancavi solo tu per illuminarmi, ora so come si fa!!

Ho una corazza, ho sviluppato un sistema difensivo potente. Ignoro il mio problema, cerco di non guardare mai gli altri, penso solo al mio lavoro. Eseguo quello che devo, sorrido sempre, mi va bene tutto. Non posso permettermi critiche, non posso aprire un varco alle osservazioni degli altri, potrebbero giungermi ferite gravi che non so se riuscirei a tollerare. Ho imparato a mascherare le mie emozioni, non provo nulla. Il cibo è la mia anestesia. È il migliore amico che non ho, è il fidanzato che forse non troverò mai. Il cibo mi salva dopo avermi messa in trappola. Il cibo è il mio nemico e insieme l'unico compagno che io abbia mai avuto.

La mia vita alimentare ha una sua regolarità. Quando sono sola vengo presa, a volte, non sempre, da momenti di ansia. Sento un vuoto interiore, solitudine, tristezza a cui rispondo efficacemente con due pizzette e un succo. Altre volte il rimedio è più dolce e più distruttivo: non dà spazio a scusanti. Mi ingoio anche 6-8 pastine. Squisite e velenose, tanto è forte poi il mal di stomaco e la nausea. Quando poi si va dai nonni si mangia, la nonna insiste, c'è la zia che mi rimprovera, rimprovera tutti; la nonna mi difende e dice che mangiare con gusto non ha mai fatto male a nessuno. Quando invece vengono degli amici a casa mia c'è ogni ben di dio. Come resistere? Impossibile! La presenza di amici di famiglia impedisce ogni rimprovero e allora mangio tutto quello che voglio. Mi restano solo le giornate in cui siamo a casa io e la mia famiglia, a pasto riesco anche a dare l'idea di una alimentazione quasi normale.

Ultimamente mia madre è diventata cattiva, non mi capisce, si arrabbia se non mangio o se non faccio quello che lei ha deciso. Grassa sì ma ubbidiente, servizievole. Così credo che mia madre mi voglia, niente di più. Il suo amore per Marco invece cresce sempre di più, anche se lui continua a combinare guai e a non impegnarsi nello studio. In compenso sta diventando un piccolo campione

di nuoto, sembra che l'anno prossimo possa entrare a far parte di una squadra a livello agonistico. Una volta ho sentito mia madre parlare al telefono con mia zia e dirle che avrebbe voluto dei figli con il mio carattere accomodante e la mia attitudine per gli studi e con la struttura fisica di Marco. Ormai sono abituata a questo genere di osservazioni, e la verità è che anch'io a volte invidio profondamente mio fratello, e ciò non fa che causarmi ulteriori sensi di colpa. Mi sento cattiva, oltre che brutta e grassa.

Mio padre è più tranquillo ma mi sa che qualcosa è cambiato in casa. Forse è cambiato lui, credo sia stanco e in crisi con mamma. Non credo che tra loro ci sia più quel sentimento che li ha fatti sposare. A volte mi capita di pensare che sia tutta e solo colpa mia. Avrei voluto essere una persona agile e spensierata come mio fratello. Invece la mia pesantezza non è solo un referto medico legato all'obesità, è proprio la mia natura più vera. È la mia natura e insieme è il mio destino: essere pesante, essere un peso, è questo il ritornello che descrive tutta la mia vita. Mi sento un peso per i miei, per me stessa. Ora ricordo quasi con rimpianto il tempo delle diete, ma non certo perché fosse un periodo sereno, o perché abbia mai portato cambiamenti effettivi. Lo rimpiango perché mi teneva vicina a mia madre. Era il nostro progetto, la nostra comune lotta verso un nemico insidioso. La nostra fame ci ha unite, la nostra crociata contro la pesantezza dei nostri corpi ha fatto di noi due alleate. Ma ora capisco con immenso dolore che la nostra fame ci ha divise, che il tempo delle diete è stato un tempo illusorio e pericoloso, che non ha fatto altro che rendere più difficili le cose, come se nutrirsi di illusioni e menzogne potesse davvero salvarci. Correre con mia madre al parco, conteggiare con minuzia le calorie dei cibi insieme al lei è un ricordo dolce ma, nello stesso tempo, inquietante. Ora ho capito che se siamo divise è perché siamo due perdenti, siamo entrambe sconfitte da una lotta che mi fa pensare con tenerezza e disperazione al personaggio letterario che in assoluto amo di più, alla sua lotta contro i mulini a vento. I libri mi hanno salvata, ma non perché la cultura sia la medicina a tutti i mali; la storia, la vita ci insegna tutti i giorni che non è così. Se mi hanno salvata è banalmente perché mi hanno permesso di vivere altre vite. Di correre, di amare, di trasformarmi. Il tempo delle diete mi ha fatto capire che il mio corpo non sarebbe mai cambiato. Mai. Nel corso degli anni mi sono stati proposti metodi di dimagrimento alternativi, interventi chirurgici, terapie di gruppo. La tentazione di accettare, di credere all'efficacia di tali metodi, è stata talvolta fortissima. Se non ho mai accettato è stato per la paura di fare di nuovo l'esperienza della presa di coscienza che, magari non subito, magari dopo un po', il grasso sarebbe tornato, il peso sarebbe aumentato ancora. Non voglio permettere che questo accada, non voglio. Voglio risparmiare a me stessa questa ennesima umiliazione. Gli sguardi della gente per strada sono una prova più che sufficiente da superare ogni giorno, ogni minuto. L'imbarazzante fatica che ho nel muovermi, anche. E pensare che io mi sento l'animo di una gazzella, di un colibrì! Ho un'anima

leggera. Ciò che è pesante è tutto il resto: il corpo, il mio percorso, la mia lotta fallita, insomma, la mia storia. Una storia obesa. Quando mi guardo allo specchio io non vedo la dismisura del mio corpo. Sì certo, la vedo, ma quello che io vedo veramente è soprattutto il mio viso esausto. Sono stanca. È troppo faticoso. È troppo crudele. È inutile. Ora ho incontrato un medico, dicono sia molto bravo, mi ha fatto una buona impressione. Ho chiesto aiuto, che mi aiuti a stare meglio, semplicemente meglio con il mio corpo. I miei sono più tranquilli e forse un po' più rassegnati. Io sono più lucida e più disillusa, tanti mi dicono che sembro molto più grande della mia età perché sono molto matura. Credo sia così, sono stanca perché ho dovuto crescere più in fretta.

Vado avanti, perché questa vita è la mia, questa è la mia storia, il mio corpo, e anche se a volte mi sembra che diventi ogni giorno più difficile io ci provo, ad andare avanti, imparo a vivere nella dismisura di un corpo pesante, movendomi con lentezza tra le cose della vita e tra gli sguardi degli altri.