

«Divoravo, vomitavo, la mia vita era un inferno»

Storia di L. che ha vinto la sua difficile battaglia contro la bulimia e ora sta bene con se stessa

LIVORNO. Cos'è la bulimia? «E' un impulso irrefrenabile, involontario, un continuo bisogno di cibo che serve per colmare il desiderio di altro. A metà pomeriggio mangiavo anche cinque cornetti di fila senza accorgermene. Dopo mi sentivo piena, gonfia e in colpa con me stessa. Allora andavo in bagno e mi sforzavo fino a vomitare. Così ho rischiato di rovinarmi anche i denti e l'esofago». L. ha passato da poco i trenta, per un undici

anni ha sofferto di disturbi alimentari. «Quando mi guardavo allo specchio - ricorda - non mi vedevo com'ero, ma guardavo la ragazza che ero prima e che non c'era più». Poi le battute della gente, «a volte anche simpatiche altre invece mi ferivano». La bulimia è diventata col tempo sovrappeso fino a sfiorare l'obesità.

«All'inizio mangi per i motivi più svariati: dai problemi familiari alle piccole difficoltà quotidiane». Quanto

pesava prima non lo vuole nemmeno ricordare, «questo lo vorrei tenere per me», dice arrossendo. L. preferisce parlare del suo recente passato, di quello che è scattato dentro di lei nel marzo scorso quando ha deciso di rivolgersi al centro dei disturbi alimentari di Villa Tirrena.

«E' stato il mio medico a consigliarmi di affidarmi al centro. Forse avevo già capito il mio problema e qui ho trovato la giusta motivazio-

ne per uscire da questo disturbo. Ed è stato come sciogliere un nodo che avevo dentro».

In sei mesi L. ha perso dieci chili, «senza nessuna dieta - precisa con una punta di orgoglio - è bastato che imparassi a mangiare in modo sano, con un'alimentazione adatta al mio stile di vita». Di pari passo con la perdita

«A metà pomeriggio facevo fuori anche cinque cornetti di fila»

di peso è arrivata anche una nuova armonia nel rapporto con gli altri.

«Prima davo l'impressione di essere ruvida mentre adesso le persone che incontro si rendono conto che ho fatto pace con me stessa e così la gente mi apprezza di più». L. ha un fidanzato e un lavoro, ma il suo percorso verso una completa

“guarigione” è ancora lungo. «E' vero - ammette - ho ancora tanta strada da fare ma mi sento abbastanza forte».

Intanto però, «la mattina mi permetto di mangiare un cornetto, a pranzo non mi nego la pasta, ma sempre senza esagerare. Perché è un percorso in nome dell'equilibrio». La cosa più bella del cibo? «Sono tornata ad uno stato primitivo: adesso apprezzo i sapori e sento il mio corpo». (f.l.)