

Quando i chili di troppo nascondono un disagio

“Ce l’ho fatta: ho perso 50 chili!”

La storia di Simona è iniziata 10 anni fa e, oggi, lei è una quarantenne in piena forma dopo aver perso oltre 50 chili.

E’ una storia che non ha solo una chiave di lettura. Da un punto di sociale dovremmo denunciare ancora una volta lo stigma in chi vede l’altro, Simona, come “diversa” solo perché “troppo alta”, e gli ambiente scolastici e sportivi, sullo sfondo, teatro di solitudini.

Vi è una seconda chiave di lettura, quella che evidenzia come il supporto di familiari e di professionisti, sia importante nel condurre, una persona in difficoltà, ad una scelta responsabile e ad intraprendere il difficile percorso del cambiamento legato all’obesità.

Infine, la terza chiave di lettura, il percorso personale e di crescita di Simona; il suo iniziale senso di inadeguatezza e il suo disagio, il cibo come bene consolatorio, ed infine il riscatto, la determinazione e la consapevolezza di riuscire nel suo obiettivo.



Simona ha 41 anni, altissima, ex giocatrice di pallacanestro, mi viene incontro scattante e sorridente, con una solarità che mette a proprio agio. Come due vecchie amiche parliamo un po’ di tutto: cani, viaggi, sport e poi mi dice che lei intorno a trent’anni pesava 137 chili e 700 grammi (ci tiene a puntualizzare i 700 grammi).

Quando veniamo al punto, fa un bel respiro e inizia la sua storia: *“Da piccola ero una bambina “normale”, un po’ tondetta, ma nulla di preoccupante. Mi piacevano i biscotti ma ero una sportiva, quindi, potevo permettermi di mangiare qualcosa in più. I miei problemi sono iniziati durante l’adolescenza e poi al terzo anno delle superiori, al Liceo Scientifico, quando ho cambiato insegnanti. Sono sempre stata brava a scuola e nello sport”*. Simona apparentemente è una donna

brillante, una leader, ma quando glielo faccio notare lei si schernisce ridendo, *“No, non esageriamo, ero una ragazza “aggregante” che sapeva fare gruppo senza escludere nessuno, ero un punto di riferimento per i miei compagni e le insegnanti mi apprezzavano molto. Dopo il terzo anno è cambiato tutto. Si spezzò l’armonia che aveva caratterizzato la classe degli anni precedenti, si crearono i classici gruppetti ed io ho cominciato a sentirmi a disagio perché non riuscivo ad essere più motivata dalla scuola. Inoltre il fatto di essere alto 1,85 m. mi faceva sentire a disagio e cominciai ad essere il bersaglio dei miei compagni. Lo sport andava bene: a 16 anni ero nella squadra di pallacanestro in serie B ed ero la più giovane. Ma col tempo, giocare in una squadra con giocatori anagraficamente più anziani di me creò una serie di problemi perché, per loro, io ero sempre la più piccola e non ero considerata in alcun modo. Non potevo esprimere il mio punto di vista. Il mio disagio iniziò anche lì. Lo sport aveva perso la componente ludica, non mi divertivo più.... e poi...quel senso di inadeguatezza.”*

Il “disagio” è una parola che ricorre spesso nelle sue frasi, quella inadeguatezza a stare in mezzo agli altri che sorge quando hai aspettative che vengono deluse. Così il cibo diventa un rifugio consolatorio. E Simona iniziò ad ingrassare. L’Università non migliorò la situazione: sosteneva gli esami con esito positivo ma a ritmo rilassato per l’incertezza e la paura del risultato. Una

timidezza che a volte si nascondeva nei chili di troppo, fino ad arrivare a 137 chili e 700 grammi.

La mamma c'era e la osservava. Gli occhi le diventano lucidi quando parla della mamma e la voce si rompe. *“Mia madre è fantastica. La mamma era con me. Nei suoi silenzi quando mi guardava o nelle serate a parlare per ore. La mamma che sapeva e capiva tutto. Mi ha aiutata con l'ascolto ma ad un certo punto ha capito che da sola non ce l'avrei fatta e che avevo bisogno di un professionista. Fu proprio lei, infatti, tramite un conoscente, a proporre di rivolgermi ad un Centro esistente presso la ASL per iniziare un programma di dimagrimento. Il vicino l'aveva avvertiva che era difficilissimo riuscire a prendere la linea e prenotare perché il servizio era molto richiesto. Mia madre si incaponì ed iniziò a telefonare tutti i giorni, ogni giorno, ogni giorno, con pazienza e determinazione, fino a quando, un bel giorno, riuscì a prendere la linea ed ottenere l'appuntamento con la dietologa. Feci la visita e la dietologa mi indirizzò al programma delle dietiste. I risultati arrivarono da lì a poco. Ero molto contenta, ma intorno ai cento chili non riuscivo più a migliorare. Ero altalenante, 104, 106, 105, 107.... I dietisti da un appuntamento all'altro cambiavano e questo rompeva un po' il passo del percorso...”*

L'empatia che si instaurò con la dietista che prese in carico Simona in modo costante fu importante per sviluppare in lei la consapevolezza che ce l'avrebbe fatta. Simona ricorda: *“Il rapporto di fiducia che si instaura con il professionista di riferimento è importantissimo. Lei era la persona giusta, molto gentile ma determinata, a volte severa. Quando voleva sapeva essere molto dura e mi spronava senza assecondare le mie debolezze. Fu una sfida per lei e per me. Per entrambe un successo”.*

E' soddisfatta Simona, il successo è arrivato solo grazie alla sua consapevolezza.

“Oggi peso 85 chili, sono in forma. Ho perso più di 50 chili. Mi guardo allo specchio e mi piaccio. Aspetto che mi chiamino per l'intervento di chirurgia plastica per ridurre la pelle in eccesso, ma non è importante. Adesso so cosa mangiare: pasta integrale, biscotti a basso contenuto di grassi, frutta, verdura... insomma di tutto ma in modo controllato. Faccio sport solo per divertirmi...”

Simona precisa che non ha mai utilizzato farmaci e il consiglio a chi vuole perdere peso è di credere in stessi, *“non avere paura a chiedere aiuto alle persone care e affidarsi ad un professionista.”*

Non tutte le esperienze che riguardano le persone in sovrappeso hanno un epilogo così lineare e positivo. I fattori che possono intervenire sono molteplici e nei prossimi numeri racconteremo il punto di vista della mamma di Simona e il commento del Direttore della S.C. Nutrizione Clinica della Asl Città di Torino, Andrea Pezzana.

