

Ma tu mangi?

*“Quanto sei sottile!”,
commentano le amiche. Retropensiero:
“Poveretta, ha un disturbo alimentare”.*

*Loro, le magre-ma-sane, non ci stanno.
E raccontano “la fatica bestiale”
di chi cerca di mettere su peso sotto lo sguardo
- ebbene sì, scettico - delle altre*

di Carlotta Sisti



**Victoria
Beckham**
37 anni

*Quattro figli, ma
ritorna sempre
filiforme.*

**Kate
Middleton**
30 anni

*Dopo la dieta
pre-nozze è
rimasta esile.*

**Angelina
Jolie**
36 anni

*Sempre più
sottile, rasenta
l'anoressia.*

LE ACCOMUNA un «quanto», abbinato a «sei magra». Così, quello che poteva essere un complimento, sincero o meno, diventa un poco camuffato retropensiero che si traduce in: «Poveretta, questa ha un disturbo alimentare». E quando essere magre, magrissime, non è una scelta ma nemmeno una condizione che va a braccetto con un'orribile malattia che porta al totale rifiuto del cibo, il sentirsi martellare un giorno sì e l'altro pure da frasi come «ma mangi?» o «mi sembri sottopeso» può diventare snervante.

Forse **le storie che andiamo qui a raccontare delle magre-ma-sane creeranno qualche prurito a chi, al contrario, è in lotta da una vita con la bilancia per perdere qualche chilo di troppo.** Ma, che ci crediate o meno, esistono anche donne che fanno una fatica bestiale a metter su peso. A causa di un fisico esile e asciutto devono fare i conti con insinuazioni, commenti velenosi, occhiate di compatimento o ancora la

preoccupazione estrema dei propri cari. **E mentre ci sono quelle che schivano i ferdenti armandosi di un robusto sarcasmo o fregandosene, per altre non riuscire a ingrassare è un problema serio.**

Serena, 22 anni, studia Graphic design alla Nuova accademia di belle arti di Milano e lavora come fotomodella per tagli di capelli. Risponde così alle frecciate sul suo fisico minuto: «È l'ipocrisia a farla da padrona. Oggi è di moda fare gli pseudosalutisti, che si battono contro l'anoressia e s'improvvisano dietologi o psicologi. Anche sui social network è pieno di post pro curve o di confronto tra formose e magre. Che, ovviamente, denigrano le seconde». Serena è contenta delle sue proporzioni (è alta 1 e 66 e pesa 48 chili) e non le è mai balenato per la testa di avere un aspetto malsano, tranne dopo uno servizio fotografico. «Come se nemmeno fossi stata lì», racconta, «quelli dell'agenzia, guardando gli scatti, si sono detti tra loro:

“Magrina. Dovremo ingrassarla con Photoshop”. Ecco, lì mi sono salite di colpo un mucchio di paranoie mai avute prima. Mi hanno fatto sentire anoressica, quando non lo sono affatto: non faccio sport, sono pigra, mangio e vado pazza

per le schifezze. Non c'è altro da dire, però in quel momento mi hanno fatto sentire malata. La rabbia comunque non è durata a lungo, perché non sono il tipo che si fa influenzare da cose del genere». Anche se **«mi dà fastidio la gente che si permette di dirti “sei troppo magra”, ma non avrà mai il coraggio di dire “sei troppo grasso” a chi è sovrappeso.** Facile: chi è senza problemi punta il dito contro quello che ai suoi occhi è un estremo, l'anoressico, ma non ha il coraggio di accusare apertamente l'altro estremo, cioè l'obeso».

È della stessa opinione Valentina, più grande di Serena di qualche anno e da sempre in dieta ipercalorica per ingrassare, «da

IL FILM DENTRO L'ANORESSIA

Non tutte le magre sono anoressiche, tuttavia «l'anoressia è la prima causa di morte tra gli adolescenti italiani, ma anche francesi, inglesi», racconta il regista Marco Pozzi, che ha dedicato a questa malattia il film *Maledimiele*, pellicola indipendente nelle sale a inizio aprile (ma già da tempo sta girando per le scuole di tutto il Paese e continuerà fino all'autunno). Per capire “da dentro”, Pozzi si è immerso per mesi nei circa 300 mila siti “pro ana”, che racchiudono il peggio dell'immaginario delle anoressiche. Come quello dell'adolescente protagonista Sara (la bravissima Benedetta Gargari) che, insieme alla malattia, racconta il vuoto esistenziale e la difficoltà di comunicare all'interno della famiglia borghese.

quando gli insegnanti del liceo, preoccupatissimi, convocarono i miei genitori per indagare se avessi dei disturbi alimentari. Mia madre e mio padre, che sapevano benissimo che mangiavo, e pure tanto, rimasero sconvolti. In seguito ho fatto ogni tipo di analisi, a partire dagli esami per controllare la tiroide, ed erano sempre perfette. Ancora oggi non ho idea della causa della mia magrezza. Mi sono rivolta a nutrizionisti e dietologi, ho eliminato l'attività fisica: il risultato è che in nove anni di sforzi ho preso cinque chili e ora su un metro e 68 di altezza porto 47-48 chili. Che cerco di tenermi stretta, perché so che se salto anche un solo pasto dimagrisco. Questo è un problema del tutto ignorato: sulle riviste danno sempre consigli per chi non riesce a dimagrire, ma mai, dico mai, per chi non riesce a ingrassare». A Valentina essere così magra non ha causato – parentesi del liceo a parte – problemi sul lavoro («il mio settore è la moda e qui certo non ti fanno mobbing se sei secca») o nella vita privata, però ammette che le ha creato una certa ossessione verso la bilancia e il controllo del peso: «Al contrario di chi soffre di anoressia, mi peso ogni giorno per controllare di non aver perso i chili così faticosamente guadagnati. Altri tre-quattro chili in più li vorrei proprio, perché non è vero che alle magre sta bene qualunque abito: io sono una taglia 38 e di pantaloni che non mi facciano sembrare Olivia ne trovo ben pochi».

Ci sono altre storie, invece, in cui un dimagrimento visibile ma non voluto ha

Elisabetta Canalis
33 anni

Emaciata dopo aver rotto con Clooney.

Keira Knightley
26 anni

È da sempre modello di donna grissino.

Letizia Ortiz
39 anni

La sua estrema magrezza preoccupa.



LA DIETA PER PRENDERE PESO

Esistono davvero persone che restano sottopeso anche se stanno bene e si alimentano correttamente? «Sono poche», spiega la dottoressa Maria Gabriella Di Russo, specialista in Idrologia medica a Milano, «molto più spesso la magrezza ha un'origine patologica: problemi psicologici, ipertiroidismo, parassitosi, disturbi alimentari come l'anoressia. Se l'eccessiva magrezza è accompagnata da un senso di malessere, è meglio consultare un esperto». Se invece la persona sottopeso sta bene, si tratta di adeguare la dieta, coadiuvata da un programma di attività fisica per acquistare massa muscolare. «I cibi più indicati? Cereali integrali non raffinati, alimenti ad alto contenuto calorico, come formaggi, olio extravergine, noci, cereali e avocado, e quantità extra di proteine per ricostruire i tessuti (uova, pesce, carni magre, fagioli)». P.P.

Catherine Zeta-Jones
42 anni

Dimagrimento allarmante due anni fa.

Claudia Schiffer
41 anni

Ultimamente è apparsa più smunta del solito.

È successo di recente, quando ho cambiato lavoro. La voglia di far bene, di essere all'altezza mi ha messa sotto pressione e, pur continuando a mangiare tanto e regolarmente, ho visibilmente perso peso. Non so quanto esattamente, perché **da quando me ne sono andata di casa, a 18 anni, non ho mai avuto una bilancia: me ne accorgo dai vestiti, che d'improvviso mi stanno più larghi.** E allora mi metto a mangiare qualche dolce in più fuori pasto – come mi ha consigliato di fare il mio medico – ma faccio comunque una fatica bestiale a recuperare peso». Sana ma magra sembra essere un'accoppiata politicamente scorretta, visto che proprio al

Nicole Kidman
44 anni

Una fedelissima della taglia extra small.

lavoro Michela era «ricoperta di ruffiane falsità sulla mia forma fisica, mentre sapevo che alle spalle mi davano dell'anoressica, aggiungendo anche aggettivi offensivi. Il che è paradossale: se davvero quelle persone credevano che avessi un problema, perché accanirsi addirittura con gli insulti? Nonostante la loro miseria umana, ammetto di averne sofferto». Come se non bastasse, anche il fidanzato ha iniziato a ripeterle che doveva ingrassare. «Senza dubbio questa è la parte peggiore della vicenda: sentirsi non solo brutta agli occhi del proprio compagno, ma anche "anormale", per qualcosa di indipendente dalla propria volontà, è una pugnalata. Non è bastato rassicurarlo sul fatto che mi stessi impegnando per "inciccarmi": tra di noi s'è creato un blocco nella sfera intima che stiamo cercando, con fatica, di risolvere. Ormai è un anno che conviviamo con questo problema e, pur vivendo insieme e cenando uno di fronte all'altra ogni sera, leggo nei suoi occhi l'ombra del sospetto che io non stia davvero bene».

Anche Elisa ha vissuto un'esperienza drammatica, «che certo non meritavo, poiché **sono una donna di 31 anni perfettamente sana che ha solo deciso di praticare in maniera agonistica uno sport molto tosto: il power lifting (ovvero il sollevamento pesi per donne).** Mentre il mio ragazzo non ha mai avuto dubbi sul mio stato di salute, anche perché vede con i suoi occhi quello che mangio, mia madre, soprattutto dopo che sono uscita di casa, ha cominciato a pensare che fossi anoressica. Era talmente preoccupata che è arrivata a telefonare a mia insaputa al mio allenatore per chiedergli una conferma. Lui le ha risposto: "Signora, io sono un professionista: se pensassi anche solo lontanamente una cosa del genere smetterei all'istante di allenare Elisa e di farle fare le gare". Quando l'ho scoperto mi sono sentita morire, al punto che mi vergognavo di andare agli allenamenti. Anche in palestra **un sacco di ragazzi parlavano di me in ogni modo. Io, sotto gli occhi di queste che mi guardavano come se fossi un mostro, correvo in bagno a piangere,** poi tornavo indietro con il nodo in gola. Non è stato facile, anche perché prima di dedicarmi a questo sport avevo un fisico diverso: non sono mai stata in carne, ma l'attività mi ha fatto aumentare la massa magra. Però mi piaccio, sto bene e sono in salute: mangio molto, ogni tre ore, senza saltare mai un pasto, soprattutto cibi sani. E nel fine settimana mi concedo anche una fetta di torta». ■

