

Quando diventa difficile guardarsi allo specchio

L'immagine riflessa

Sempre più spesso si sente parlare di anoressia e bulimia. Entrambi sono disturbi alimentari.

Bulimia significa mangiare senza fame, con il solo scopo di placare uno stato d'ansia. Le abbuffate sono poi seguite da comportamenti compensatori, come il vomito, ma anche il digiuno o l'attività fisica eccessiva.

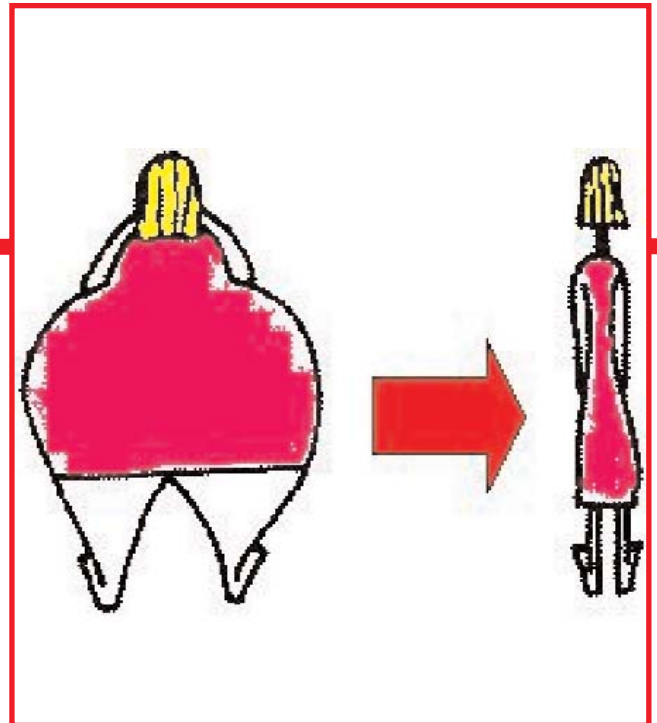
La persona anoressica invece rifiuta il cibo, di solito inizia con una dieta dimagrante senza controllo medico e poi anche se il corpo è al di sotto del peso ideale lo percepisce sempre troppo grasso.

tiamo" noi: la più frequente è quella di non mangiare più.

Questo è quello che ho fatto anche io. Ma è una cosa sbagliata perché il nostro corpo ha bisogno di tutte quelle sostanze che ci aiutano giorno dopo giorno.

Quando ci si trova in questa situazione si pensa che non c'è via di uscita, ma non è così; ve lo posso assicurare!!!

E' per molte difficile guardarsi allo specchio. Parlando di quello che mi è successo devo dire che la mia via di uscita è stata trovare chi ha creduto in me e mi ha



Un'ossessione

Una mattina mi alzai, aprii la porta della mia camera, andai davanti allo specchio e vidi... che ero ingrassata!

Mi sentivo brutta, orribile a confronto delle mie amiche che indossavano la taglia 42: i ragazzi guardavano più loro che me. Provai un sentimento di odio nei miei confronti; tutto quello che mettevo sul mio corpo si trasformava in qualcosa di inguardabile, volevo morire! Incominciai a non mangiare più e non seguivo una dieta: non toccavo assolutamente cibo. Per 15 giorni non mangiai.

In casa si respirava un'atmosfera da tragedia: mia mamma piangeva e strillava, mio nonno e mia nonna mi pregavano di mangiare, ma io non ne avevo nessuna intenzione.

Un pomeriggio mi venne una tremenda fame ed iniziai a prendere tutto quello che trovai a portata di mano.

Mi venne un terribile mal di stomaco. Passati un po' di minuti andai in bagno e cominciai a rimettere.

Capii che non era bello mangiare e vomitare; però io volevo davvero dimagrire.

Un giorno andai a scuola. Le mie amiche parlando mi dissero che io piacevo a un ragazzo della nostra classe che si chiama Giorgio. Giorgio di questi episodi non sapeva niente e mi ha aiutato a capire molte cose: mi ha fatto capire che anche se ero un po' più grassa delle altre ragazze mi voleva bene, e poi quando stavo con lui in classe mi faceva ridere come una matta.

Stesso quel giorno andai a casa e iniziai a poco a poco a mangiare di nuovo.



Di anoressia si può anche morire: si giunge a pesare anche 28-30Kg! Entrambe le malattie (perché di malattie si tratta) affondano le loro radici in un disagio psicologico e talvolta familiare. In entrambi i casi il corpo diviene strumento di comunicazione di disagio e di bisogno di attenzione. Un corpo odiato, da distruggere.

Il guaio è che attraverso la TV e gli altri media siamo bombardati da immagini di ragazze magrissime e sempre in forma.

Nella vita di tutti i giorni non tutte siamo così perfette; quindi cerchiamo di dimagrire e spesso iniziamo a seguire diete che "inven-

accettata per quello sono, standomi vicino in un momento così difficile.

E' essenziale però che le ragazze capiscano che "il nostro cartellino esteriore" non è soltanto l'aspetto fisico, ma anche tante altre qualità che esistono in ognuno di noi. **Fondamentale è accettarsi e stare bene con se stessi.**

E se proprio volete dimagrire ricordatevi che innanzitutto bisogna rivolgersi a un medico dietologo e non fare di testa propria. Inoltre un semplice consiglio per perdere qualche chilo è fare un po' di attività fisica e soprattutto eliminare i cibi fuori pasto.

pagina a cura di

Serena Arenella II E