

*Nadia Abellonio*

# 1 grammo di Amore

ANORESSIA - BULIMIA

**IS**  
UMBERTO SOLETTI EDITORE

RINGRAZIAMENTI:

Grazie coach, WANDA ed EMANUELA, siete qualcosa in più di due grandi dottoresse, mi avete tenuta per mano e fatta salire sul gradino più alto del podio.

Grazie FABRIZIA, grande amica di “pancia”, sei capace di cogliere, con delicatezza e ironia, la mia essenza.

Grazie ALESSIO TAVECCHIO, il tuo coraggio è lo specchio fedele nel quale vedo il mio coraggio.

Grazie DAVIDE, cugino, critico, consigliere, ma più di tutto sei l’amico che ascolta e mi vuole bene.

Grazie GABRIELE e ZIA MARISA, siete i miei angeli. Nessuno più di voi è custode di tanti dolori e segreti nascosti. Continuate ad amarmi e proteggermi.

Grazie GIANLUCA, editore dinamico e sottile. A mio avviso sei un po’ folle perché hai creduto e credi in questo progetto. Spero di non deluderti.

Il mio grazie speciale è per voi: GIORGIO e VITTORIA, siete la parte migliore di me. Siete la mia ragione di vita. Grazie ENRICO, amore mio, l’altra parte di me. Tu mi hai reso una persona migliore.

Siete i miei tre campioni. Senza di Voi non sarei guarita!!!

©    
UMBERTO SOLETTI EDITORE

Località Sigola, 41 - 12040 Baldissero d’Alba (CN)  
Tel. 0172 40097 – fax 0172 410140  
[www.umbertosolettieditore.com](http://www.umbertosolettieditore.com)  
[info@umbertosolettieditore.com](mailto:info@umbertosolettieditore.com)  
[www.facebook.com/umbertosolettieditore](http://www.facebook.com/umbertosolettieditore) 

---

Stampato nel mese di febbraio 2017  
presso Andersen S.p.A., Boca (NO)

Copertina: Marina Cominetto. **Iconographic**, Racconigi (CN)

## *Prefazione*

I tuoi occhi, quello che mi ha colpito di te sono i tuoi occhi. Occhi grandi, spaesati, impauriti. La prima volta che ti ho conosciuta mi sono rimasti nella mente. A pelle c'è stato feeling, una sensazione positiva che ho sentito subito dentro. Mi hai osservata, mi sono sentita osservata a lungo, come se cercassi di capire se potevi fidarti di me. Dopo poco, come se niente fosse, quando hai saputo la mia professione, mi hai confidato il tuo grande segreto: "Wanda, sono bulimica!". Hai aggiunto: "Il destino mi ha fatto arrivare a te, voglio guarire!"

E così è cominciato il tuo, il nostro percorso... Lacrime, rimpianti, dolore, sofferenza, ma voglia di ricominciare, di amare, di stare meglio. Voglia di essere "normale", quante volte te l'ho sentita ripetere questa parola, "normale". Un passato pesante alle spalle, un passato intriso di sconforto, delusione, amarezza, demoralizzazione. Un passato di medici, psicoterapeuti, visite, ospedali... E di nulla, non era il momento quello... Poi hai sentito un miscuglio dentro, basta vomitare, basta avere pensieri negativi, basta andare alla ricerca di cibo... Hai cominciato a lottare, quello era il momento giusto, il momento per venirne fuori... Una sfida importante dove ti ho vista annaspare, dove ti ho vista impaurita, dove ti ho vi-

sta morire dentro; una sfida dove la bulimia è diventata un ricordo, un brutto ricordo... Hai vinto. Ripenso al nostro percorso con commozione e trasporto, la sfida non è stata solo tua... E ce l'hai fatta, ce l'abbiamo fatta... Grazie Nadia! Grazie perché mi hai permesso di accompagnarti in un pezzo così importante della tua vita...

La "tua" psicologa

*Dr.ssa Wanda Castelli*

PSICOLOGA - PSICOTERAPEUTA

## *Introduzione*

Il viaggio verso la guarigione è una grande avventura. Non si sa quanto possa durare, non ci è nota la condizione della strada, non conosciamo le condizioni meteo. Ci si interroga su cosa portare con sé: che tipo di abbigliamento, quale attrezzatura. E poi chissà come sarà... All'eccitazione iniziale si possono affiancare mille interrogativi, perplessità, dubbi. Domande del tipo «Cosa mi può capitare durante il tragitto?» oppure «Ne varrà davvero la pena?» sorgono quasi automaticamente. Rimanere in un territorio, pur sconnesso e scomodo, con un clima inospitale ma che conosciamo in tutti i particolari può sembrare più facile che lasciarlo per andare verso una terra promessa.

Tutto ciò è ben noto a chi soffre di un disturbo del comportamento alimentare. Quando si arriva alla consapevolezza della malattia e ad accarezzare l'ipotesi di voler guarire, i ma e i però si affollano. Le pazienti sono tanto stanche della loro malattia quanto spaventate da ciò che possa comportare la guarigione.

Il racconto che si fa a una dietista riguarda soprattutto le paure legate al corpo: «Se cambio il mio modo di mangiare come diventerò?»; «Cosa accadrà da ora al mio corpo?»; «Se smetto di vomitare diventerò enorme?»; «Sono anni che mangio in questo modo, come altro posso gestire i miei pasti? Il mio metaboli-

smo come reagirà?»; «Mangiare la pasta mi terrorizza, è come se me la sentissi subito addosso».

Anche quando il percorso psicoterapeutico è avviato e ci si sente pronti ad affrontare un cambiamento nella condotta alimentare, il pensiero di come poter/dover mangiare da lì in avanti è costante. Ed ecco che tutte quelle informazioni, quei conteggi calorici, quelle certezze numeriche non bastano, non sono più né utili né danno garanzie. Tuttavia ci hanno accompagnato per un pezzo della nostra vita e non è facile abbandonarle. In questa fase mangiare correttamente non accade spontaneamente, in modo automatico: si vuole cambiare il modo di mangiare ma non tornare a fare quello che si faceva prima della malattia. Si deve, quindi, creare un nuovo stile alimentare per quella nuova persona. I professionisti dell'alimentazione hanno il compito di affiancare, al bagaglio informativo posseduto dal paziente, un altro genere di conoscenze che aprono alla complessità nutrizionale in modo da collocare nel giusto cassetto tutte quelle calorie.

È in questo contesto che si colloca il percorso di counselling nutrizionale. Quello che si fa insieme è un lavoro di alta sartoria. Il professionista dell'alimentazione entra nel mondo dell'altro in punta di piedi, esplorando con attenzione un sistema fatto di cibi e di pause, di riti, di modi di masticare e di sensazioni al palato, di consistenze, di alimenti esclusi, di piccole e di grandi quantità, di pasti solitari o in compagnia, di

paure e di emozioni... I pazienti raccontano un pezzo molto intimo di sé e noi dobbiamo esserne rispettosi.

Prendiamo con cautela le misure per cominciare ad abbozzare il nuovo abito alimentare. Il rapporto di fiducia che si crea ci permette di puntare i primi orli. È un lavoro di co-costruzione, fatto insieme. Ci sono, dal professionista, delle proposte, delle ipotesi e non trascura le difficoltà che il paziente può vedere, lasciando lo spazio per trovare, insieme, delle soluzioni. E poi si prova a vedere come va questo vestito, come lo si indossa, quanto è comodo. Non importa se si inciampa e si sgualcisce l'abito: ci saranno nuove stoffe, strategie da provare e altre risorse da attivare. In questo modo la nuova veste alimentare sarà sempre più adatta alla persona che la indossa e a prova di caduta.

Tutto questo è accaduto anche a Nadia, che, con coraggio e determinazione ha intrapreso il viaggio. La ringrazio per aver voluto raccontare di sé e condividere una parte importante della sua vita.

*Dr.ssa Emanuela Oliveri*  
SPECIALISTA IN COUNSELING NUTRIZIONALE