

Mai più schiavi del cibo

Anoressia, Bulimia, disturbo da alimentazione incontrollata: Laura Dalla Ragione le chiama "Patologie dell'anima". Eppure stiamo parlando del corpo. Che non mangia; che mangia e poi vomita; che si abbuffa. Comunque, patologie che rendono i soggetti interessati veri prigionieri del cibo.

DI ANNA RITA GUAITOLI



La dottoressa Laura Dalla Ragione, psichiatra e psicoterapeuta, è una vita che si interessa di queste anime sofferenti. Il suo impegno si è strutturato intorno a due punti fermi: lavorare insieme; offrire un luogo, una casa. Già: *l'anima ha bisogno di un luogo*. La frase di Plotino accoglie il senso del suo lavoro: chi rischia di uccidere il corpo ha bisogno di una 'casa', che non sia ospedale, dove incontrare chi può aiutare a ritrovare il contatto corpo-mente.

Agli anoressici e bulimici, ha offerto il primo centro pubblico di residenza a Palazzo Francisci di Todi. E già qui aveva lavorato per integrare la medicina tradizionale con diverse professionalità. Oggi, sta tentando di dare ascolto a un disturbo alimentare "subdolo", indicato dalla sigla DAI in italiano, BED in inglese. In sostanza: "Disturbo da Alimentazione Incontrollata". La frequenza del fenomeno che si manifesta senza distinzione di sesso, età, classe sociale, ha spinto la psichiatra che non si arrende a trovare altro luogo, altra 'casa' (questa volta è a Città della Pieve) per coloro che si fanno "prigionieri del cibo". Così recita, quanto mai appropriato, il titolo del libro curato insieme allo psicologo Simone Pampanelli (L. Dalla Ragione, S. Pampanelli (a cura), *Prigionieri del cibo. Riconoscere e curare il disturbo da alimentazione incontrollata*, Il pensiero Scientifico, Roma, pag.190, € 28,00): attraverso i vari interventi (perché Laura Dalla Ragione continua a lavorare 'in squadra') le caratteristiche della patologia appaiono abbastanza chiare per le due specificità costituite dalle *abbuffate ricorrenti e senza strategia di compensazione* (vomito, lassativi...). È un mandare giù qualsiasi cosa voracemente, in solitudine, quasi in *trance*.

Per poi vergognarsene. Se, dunque, gli anoressici, e i bulimici, operano un controllo del cibo sentendosi poi orgogliosi della 'vittoria', i malati di DAI saranno sopraffatti dalla vergogna per essersi lasciati affogare nel cibo. Travolti dalle emozioni.

In effetti, nonostante la complessità del disturbo e l'incertezza dei criteri da utilizzare nella valutazione diagnostica (Pampanelli), non sembra esserci dubbio che siano le emozioni non arginabili la spinta alle abbuffate compulsive, alle mangiate pantagrueliche: "... 3 vaschette di gelato, da 1 kg l'una; il riso che avevo in casa (2 kg); cibo surgelato... cibo per animali..." "... tutto per fermare le mie sensazioni di ansia" (Camilla, 23 anni).

Una storia, tante storie. Dietro, tante persone. In comune hanno paura, rabbia, stanchezza, tristezza; ma soprattutto l'ansia che si accompagna a scarsa stima di sé: emozioni tutte che non si sanno gestire; di cui non si sa parlare. "Mi sento dentro cani rabbiosi che mi torturano. La testa va via..." (Marina, 32 anni). Rimane, appunto, il corpo.

Ma un corpo che ha stracciato la realtà per costruire una *immagine del corpo* frutto di delusioni, conflitti, e imperativi cultural-sociali. Su questo punto l'analisi di Dalla Ragione è ferma: come ormai riconosciuto, tutto l'insieme dei disturbi alimentari è legato al nostro mondo, quello della società industriale avanzata. Se magrezza e bellezza sono diventate ossessioni vuol dire che una ideologia post-moderna si è impossessata del corpo, separandolo dalla mente.

Intanto, a Città della Pieve, cercherà di rompere le corazze dell'adipe che rischiano di farsi lapidi a seppellire il vero sé ("l'adipe si trasforma in una lapide di marmo, una fredda parete di

ghiaccio che sa di non vita..."), Maria, 45 anni).

Lo farà insieme alla sua squadra, cercando di toccare i mille aspetti di un male multifattoriale che ha le radici in un dolore "rimasto per anni inascoltato e placato soltanto dalla funzione sedativa del cibo". I diversi specialisti proporranno a chi soffre tutte le possibili terapie (da quelle cognitivo-comportamentali a quelle psicodinamiche, a quelle familiari...); individueranno le problematiche mediche e psichiatriche; accompagneranno il viaggio di conoscenza invitando alla meditazione che si fa consapevolezza; mangeranno con loro per una rieducazione alimentare che non sia solo calcolo di calorie; supporteranno i problemi posturali che si vanno ad accompagnare al peso eccessivo; cercheranno, attraverso la terapia dello specchio, di far recuperare i limiti del proprio corpo.

Soprattutto, cercheranno di rompere il silenzio del corpo aiutando le persone a tirare fuori le parole che aiutino a passare "dal corpo nemico al corpo consapevole" elaborando le confuse emozioni; tra le altre offerte, l'esercizio degli haiku, le poesie di 3 versi: Vedo il sole,/vedo anche le stelle/ nel cielo buio. Così, si può sperare.

Forse, è proprio la speranza il dono più bello che ci lascia questo lavoro corale. E perché la speranza si faccia ancora più concreta, si lavora per offrire gruppi di auto-aiuto con cui supportare chi è uscito con il corpo un po' guarito ma la mente chissà.

Non solo: il rispetto per l'individuo che c'è dietro la storia di ogni malato spinge ad una attenzione che sia prevenzione. E allora non si può che cominciare dall'inizio e lavorare per una rete che segua la storia della persona, dal pediatra al medico di base.

