

CARLOTTA

Per qualche chilo in più

Siamo alla prima ora di lezione. Fuori la pioggia cade fitta e incessante producendo un suono ritmico e monotono, che ben si accompagna al tono piatto con cui il professor Barbuto sta facendo l'appello.

– ... Guglielmi...

– Presente.

– Innaro...

– Sì.

– Levi Alessandro e Levi Mario...

– Soltanto io, prof – Mario alza la mano. – Alessandro è ammalato.

– Tuo fratello si ammala troppo spesso – commenta Barbuto con la stessa voce cadenzata, e subito riprende: – Lovallo...

– Eccomi.

– Mariotti...

– *'sente* – è la fiacca risposta di Umberto, che alza appena un dito, troppo pigro per sollevare anche il braccio.

– Milani? – il professor Barbuto pronuncia il cognome di Carlotta con un punto di domanda, come fa ormai da oltre due mesi. Poi ci guarda al di sopra degli occhialini a mezza luna e chiede: – Si sa niente della Milani?

– Io le ho telefonato la settimana scorsa – è Gabriella a rispondere. – Suo fratello ha detto che non era in casa e che mi avrebbe fatta chiamare, ma non ha richiamato... Il cellulare è come se non ce l’avesse...

– Vabbe’ – sospira Barbuto tornando al suo appello.

Io, invece, torno a fissare il secondo banco a destra. Quello accanto alla finestra. Quello vuoto. Quello di Carlotta. Quello che nessuno ha voluto occupare e sotto il cui ripiano ci sono ancora un paio di merendine dimenticate da tempo.

– ... Orsini... Orsini...

– Ué, Ciccio! – Miriana, con i suoi modi «gentili», mi dà una spallata. – Ce l’ha con te.

– Sono qui, prof... eccomi... – dico confuso, alzando la mano e alzandomi anch’io. – Orsini Francesco presente!

Ridono tutti, naturalmente. Come succede sempre. Non so bene se è per quello che dico o per il mio modo di fare, ma so che faccio questo effetto: suscito ilarità. Però devo confessare che il ruolo da «giullare di corte» in fondo non mi dispiace. Credo, anzi, che sia uno dei motivi per cui mi trovo ancora fra le prime sette posizioni nella «classifica dei graditi» della terza D.

– «Orsini Francesco presente» – Miriana, al mio fianco, mi fa il verso e continua a ridere. Intanto mi dà un’altra spallata.

Già. Orsini Francesco. È questo il mio nome. Ma tutti mi chiamano Ciccio. I compagni di classe, gli amici... anche a casa mi chiamano così. Tranne la nonna che, quando ero piccolo, un giorno si ribellò: «Perché vi ostinate a chiamarlo “Ciccio”?» disse ai miei. «Non pensate che, col tempo, questo appellativo possa andargli stretto? Il piccino ha già abbastanza problemi di “ciccia” per avere anche un nome che glielo ricordi». E così, dissociandosi categoricamente dal resto della famiglia, nonna Elsa cominciò a chiamarmi «Chicco». Avrei preferito che si fosse imposta affinché mi si chiamasse semplicemente «Francesco», tutt’al più «Franco», invece no: «Chicco». Ma il solo risultato di

questo doppio appellativo è stato che, da allora, mia sorella Andreina, più piccola di me di tre anni e che all'epoca ne aveva solo quattro, mi chiama «Cicciochicco».

Solo una persona mi ha chiamato «Francesco» fin dalla prima volta: Carlotta Milani. Ricordo molto bene il giorno in cui la conobbi. Fu circa due anni fa, durante le prove per lo spettacolo organizzato dalla professoressa Sarnelli, docente di Musica.

Quel giorno ero appena tornato a scuola dopo oltre un mese di assenza, durante il quale ero stato costretto a letto da una brutta bronchite. In quello stesso periodo, si era nel secondo trimestre, Carlotta aveva fatto il suo ingresso all'Istituto Fermi. Veniva da Foggia e, con la sua famiglia, si era appena trasferita a Pisa.

Quando entrai nella grande «sala dei professori», detta anche «sala di musica» o «sala di proiezione», a seconda dell'uso, trovai tutti i miei compagni seduti attorno alla grande tavola ovale, con un copione davanti e con la professoressa Sarnelli che, passeggiando alle loro spalle, indicava via via i nomi degli aspiranti interpreti dell'uno o dell'altro personaggio.

– È arrivato Ciccio! – esclamò Mario, o forse era Alessandro, non so... ancora oggi faccio fatica a distinguere i due gemelli.

Seguirono applausi di benvenuto e qualche abbraccio, poi la prof mi consegnò un copione e disse: – Forza, unisciti alla lettura: stiamo provando le varie scene per l'assegnazione dei ruoli.

– Qui, Ciccio! Prendi una sedia e vieni qui – si sbracciò Miriana, accostando la sua sedia a quella di Gabriella per farmi posto.

Fu così che mi trovai seduto fra Miriana e la più bella ragazza che avessi mai incontrato.

– Lei è Carlotta. È arrivata un mese fa – mi presentò Miriana accompagnando la frase con una delle sue micidiali spallate. Per fortuna la bronchite mi era passata, altrimenti avrei tossito per mezz'ora. Ma fu un bene, perché lo scossone mi diede la forza di staccare i due occhi da «pesce morto» che avevo piantato sul viso della mia nuova compagna di classe.

– Ciao – sorrise la ragazza e, dal momento che continuavo a fissarla come un deficiente, si sentì in dovere di ripetere: – Mi chiamo Carlotta. Carlotta Milani.

– Io Orsini. Orsini Francesco... Ciccio... Chicco...

– Tutti questi nomi?

Diventai di fuoco. Tanto più che, di fronte a me, i gemelli si davano il cambio facendo smorfie curiose e divertendosi a prendermi in giro.

– Ti chiamerò solo Francesco, se per te va bene.

Aveva pronunciato il mio nome con una tale dolcezza che, per un attimo, pensai che stesse parlando di qualcun altro.

Il copione che ci aveva dato la professoressa Sarnelli, e che lei stessa aveva scritto insieme con il professor Barbuto, era un adattamento di cinque episodi a sfondo mitologico. Fra questi, ce n'era uno tratto dall'Eneide, che aveva per protagonisti Enea e Didone. Non mi fu difficile perdermi nei meandri della fantasia e immaginarmi già nelle vesti dell'eroe troiano quando, durante la battuta di caccia, per sfuggire al temporale scatenato da Giunone, si rifugia in una grotta insieme con la bella Didone-Carlotta e...

– Orsini, per te avrei pensato al ruolo di Eolo, il dio dei venti, nell'episodio tratto dall'Odissea. Leggiti la parte e poi...

In una frazione di secondo la professoressa Sarnelli mandò in frantumi il mio sogno. Eolo! Il dio dei venti! Dovevo immaginarlo. Il dio ciccione! Quello che passava le sue giornate a banchettare e a ridere delle disgrazie di Ulisse! Non avevo alcun bisogno di leggermi la parte. Sapevo bene a quale scena si riferiva la prof, conoscevo l'Odissea a memoria: è sempre stata fra le mie letture preferite.

– Per quanto riguarda la rappresentazione del primo episodio – riprese la professoressa Sarnelli sfogliando rapidamente il copione, – ossia quello dell'assegnazione della mela d'oro nel giardino delle Esperidi...

– Posso interpretare io il ruolo di Afrodite, prof? – la interruppe Gabriella. – È sempre stata la mia dea preferita, fin da quando ero alle medie.

– Dici davvero? – la stuzzicò Miriana. – Non sarà perché è a lei che Paride assegna la mela giudicandola la più bella?

– Sì, ma solo perché Afrodite gli promette in dono Elena – si sentì in dovere di precisare Veronica, altra candidata al ruolo di dea. – Per quanto mi riguarda, preferisco la parte di Era. In realtà è lei la più bella fra tutte... non a caso è la moglie di Zeus.

– Lo sapevo. Eccone un'altra! – sbottò Miriana.

– Perché ti scaldi? Le dee sono tre: c'è n'è ancora una...

– Oh, certo. C'è Atena, non è così? La dea della guerra, la meno bella!

– Le tre dee erano tutte belle – intervenne prontamente la professoressa Sarnelli per porre fine alla diatriba. – E, in ogni caso, come stavo per annunciare, le parti saranno aggiudicate a chi saprà interpretarle meglio fra voi ragazze.

– Altro che dee – sghignazzò Umberto Mariotti. – Queste sembrano le tre Furie!

Carlotta rise, e gli occhi azzurri, grandi e luminosi, risaltarono ancor più fra i capelli castani, che le ricadevano morbidi sulla fronte. Non c'erano dubbi: ero innamorato. E per me avrebbe potuto interpretare certamente lei il ruolo di Venere.

Più tardi, mentre lasciavamo la sala, Eduardo Innaro, al quale la prof aveva detto di studiare la parte di Paride, si avvicinò, mi mise un braccio sulla spalla e, indicando Carlotta, disse:

– Se dovessi davvero scegliere la più bella fra tutte le nostre compagne di classe, darei senz'altro alla Milani la mela d'oro.

Carlotta ci precedeva di qualche metro insieme alle tre aspiranti dee, che ancora discutevano sull'assegnazione del ruolo.

– Eh, sì, è davvero carina – sospirò Eduardo. – Peccato che abbia qualche chilo di troppo, altrimenti le potrebbero affidare la parte di una delle tre dee... Vedrai che la Sarnelli le farà inter-

pretare la moglie di Eolo. Dovresti essere contento: mica male per un dio «Ciccio-ne» come te, non trovi?

L'osservazione di Eduardo mi infastidì. Non per la battuta ironica nei miei confronti, tanto più che ci ero abituato, ma per le allusioni al fisico di Carlotta. Benché l'avessi appena conosciuta, temevo che, come me, potesse diventare oggetto di derisione da parte dell'intera classe. E ne ero dispiaciuto.

Sono quasi due mesi che non vedo Carlotta. E da due settimane non riesco neanche più a comunicare con lei.

Mi manca. E quel posto vuoto accanto al mio mi mette tristezza. Potrei cambiare banco, ma dovrei sedere vicino a Olga Guglielmi e proprio non mi va. Lei è una di quelle con le quali non sono mai andata troppo d'accordo. È una mia caratteristica: di solito non risulato molto simpatica alle mie coetanee. Alcune di loro (Olga compresa) mi chiamano «principessa Gabriella», sostenendo che mi do troppe arie e che ho sempre «la puzza sotto il naso». La verità è che mi invidiano, perché ho una bella figura slanciata, perché sono bionda naturale e, soprattutto, perché ho molti ragazzi che mi fanno il filo.

Con Carlotta, invece, è diverso. Lei ha una vera e propria ammirazione per me, e non si è mai mostrata invidiosa, benché, credo, potesse avere più di un motivo per esserlo. Non che lei non sia carina, anzi... Ricordo che una volta le dissi chiaramente:

– Sai, Lotti (è così che la chiamiamo), se avessi i tuoi stessi occhi azzurri e il tuo perfetto nasino all'insù, mi candiderei per le elezioni di Miss Italia il giorno dopo aver compiuto diciott'anni.

Lei si strinse nel suo piumino bianco e commentò:

– Due occhi azzurri e un naso ben proporzionato non bastano a fare di una ragazza una reginetta di bellezza.

– Beh, dipende – replicai, mentre rimiravo la mia figura snella nella vetrina di un negozio del centro commerciale. – Se li abbinai a un bel fisico altrettanto proporzionato...

Mi resi conto troppo tardi di aver detto la cosa sbagliata, ma per fortuna Carlotta non si risentì affatto. Scartò uno dei cioccolatini che aveva sempre «a portata di tasca», se lo ficcò in bocca e puntò il dito su un paio di jeans a vita bassa.

– Perché non entri a provarteli? – mi disse. – Col vitino che ti ritrovi ti staranno d’incanto. E c’è pure lo sconto!

Da allora, mi sono sempre sentita libera di poter essere sincera fino in fondo con lei. Non se l’è mai presa per nulla e mai mi ha tenuto il broncio. Nemmeno quando avrebbe avuto tutto il diritto di farlo, come quella volta in cui non la invitai alla mia festa...

Era trascorso poco meno di un mese da quando era entrata a far parte della nostra classe, e io avevo programmato quella festa da settimane. Per il mio quattordicesimo compleanno mio padre mi aveva dato il permesso di invitare alcuni dei miei amici in pizzeria, ma aveva anche stabilito un budget per la spesa che, a conti fatti, non mi consentiva di invitare più di 15 ragazzi.

– Allora, vediamo un po’ chi conviene escludere dalla lista...

Miriana fece scorrere l’indice sul registro di classe che il professor Renda aveva lasciato sulla cattedra. Si era allontanato perché era stato convocato dalla preside e ci aveva affidati a Dante, il bidello. Il quale, dopo averci raccomandato «Fate silenzio», aveva chiuso la porta e si era allontanato a sua volta.

– Per i primi escluderei i gemelli – propose Miriana, quasi costretta a urlare per sovrastare la confusione che, in un baleno, si era creata nell’aula.

Mi trovai d’accordo. Mario e Alessandro ci tormentavano dall’inizio dell’anno con i loro scherzi idioti e, inoltre, con un colpo solo ne avrei eliminati due.

– E credo che tu possa fare a meno anche di quel bradipo¹ di Mariotti... e di quella strega della Guglielmi, naturalmente...

1. *bradipo*: tozzo mammifero brasiliano che vive sugli alberi e che ha movimenti molto lenti.

Miriana procedeva senza esclusione di colpi. Evidentemente, una volta assicuratasi della sua certa partecipazione alla festa, si preoccupava ben poco delle sorti degli altri compagni. E, tutto sommato, a me non dispiaceva che fosse lei a farsi carico delle «eliminazioni». Quindi, dopo aver «fatto fuori» anche Gigia e Valentina, ci soffermammo sul nome che compariva in fondo all'elenco, quello dell'ultima arrivata: Carlotta Milani.

– Che dici, ti va di invitarla? – mi chiese Miriana, dandomi una spallata e lasciando a me la decisione.

Lotti se ne stava nel suo banco con la testa affondata sul libro di storia, completamente estranea a quanto avveniva attorno a lei. Di tanto in tanto frugava sotto il ripiano e scartocciava una delle merendine che vi teneva nascoste.

– Non so... È che ci sarebbero altre due mie amiche...

– Però potrebbe prendere il posto di Ciccio, che è ancora ammalato. Sarebbe carino da parte tua invitarla. Si è appena trasferita a Pisa... non ha amici...

– Sì, ma... – esitai ancora – il fatto è che una delle mie amiche porterebbe con sé anche suo fratello...

– E com'è questo fratello, carino? – s'intromise Veronica, mentre faceva la spola tra la cattedra e la porta per avvisarci nel caso vedesse tornare il prof.

– Da morire! Ci sto perdendo il sonno – sospirai.

– Allora è deciso: lascia perdere la Milani. Tra l'altro, non mi sembra il tipo a cui piace fare baldoria. Guarda là – indicò con un cenno del capo – non ha mai staccato la testa dal libro! È una secchiona, quella, pensa solo allo studio...

– E a mangiare – aggiunse Miriana con un risolino.

In quel momento Lotti sollevò la testa dal libro, mi guardò e mi rivolse uno dei suoi disarmanti sorrisi. Mi sentii un verme! Ma non tornai sulla mia decisione. Dopotutto, pensai, per lo splendido fratello della mia amica valeva ben la pena di correre il rischio di fare una figuraccia con la mia nuova compagna di

banco. Bisognava soltanto essere prudenti e fare in modo che Carlotta Milani non venisse mai a saperlo...

Sono certa che fu quella strega della Guglielmi a riferirglielo. Fatto sta che la mattina del giorno del mio compleanno, durante la ricreazione Lotti mi mise davanti una piccola torta. L'aveva tenuta nascosta per tutto il tempo sotto il ripiano del suo banco (che, da quando era stato occupato da lei, somigliava ogni giorno di più a una dispensa).

– Buon compleanno, Gabri!

Rimasi senza parole. Per un verso ero contenta e lusingata della sua attenzione, per un altro mi sentivo profondamente in colpa e imbarazzata. Temevo tanto che mi chiedesse «Come hai deciso di festeggiarlo?», invece mi sorrise e disse:

– Così stasera potrai offrirla ai tuoi ospiti, in pizzeria.

Se il banco-dispensa di Lotti fosse stato appena un po' più grande mi ci sarei infilata dentro e non sarei uscita fino alla fine dell'anno scolastico. Ma non avevo scampo.

– Mi dispiace, Lotti... io avrei voluto invitare anche te, ma...

– Non hai alcun motivo di scusarti. Non potevi mica invitarci tutti! È normale che tu abbia dato la precedenza ai tuoi vecchi compagni. Ti prego, non sentirti in colpa. Io non sono affatto offesa, credimi... Però, non dimenticare di portarmi una generosa fetta di torta, domattina!

Mi abbracciò forte e, finalmente, mi rilassai, confortata dalla stretta calda e rassicurante delle sue braccia tornite. L'ultimo dubbio fu dissipato il mattino dopo, quando, di fronte a un vassoio colmo di dolcetti (nonché di una bella porzione di torta), lo sguardo di Lotti s'illuminò. Poi il suo sorriso si perse in una montagna di panna. Da quel giorno non le ho più nascosto nulla, e la nostra amicizia si è sempre basata sulla sincerità e sulla fiducia reciproca.

Tutto questo fino a circa un mese fa, quando Carlotta ha cominciato a non rispondere più ai miei sms. Ho provato tante vol-

te a contattarla telefonicamente... mi ha sempre risposto Sergio, suo fratello: «Carlotta non è in casa, lei e la mamma sono andate dal medico. Magari ti faccio chiamare...» Il messaggio è sempre lo stesso, ma Lotti non mi ha più telefonato.

D'istinto, prendo il cellulare, ma scopro che non sono arrivati nuovi messaggi. Così vado a rileggere l'ultimo sms di Lotti:

«Ho bisogno di starmene sola per un po'. Mi farò viva io».

Io non posso dire che Carlotta e io siamo «amiche-amiche», di quelle con la A maiuscola, intendo, ma posso affermare che l'ho trovata simpatica e disponibile fin dal giorno in cui mise piede nella nostra classe. Il professor Barbuto la annunciò molto velocemente, tuttavia, appena suonò la campanella della ricreazione, Carlotta Milani si portò al centro dell'aula e si presentò a tutti noi. Alla fine, prese un involto dallo zainetto, lo scartocciò e offrì dolcini all'intera classe.

– Ciao, sono Miriana Carfagna – le dissi avvicinandomi.

Lei mi rivolse un bellissimo sorriso, quindi passò in rassegna i dolci che erano nel vassoio, ne scelse uno ben ripieno di cioccolato e me lo offrì. Sembrava così orgogliosa della sua scelta che non ebbi il coraggio di dirle che in genere preferivo quelli alla vaniglia. Così, per dimostrarle la mia gratitudine, le diedi una delle mie famose «spallate».

In seguito, anche se non condividevamo lo stesso banco, la reputai all'altezza di far parte del nostro gruppo, quello che chiamavamo «*La setta dei sette*», dal momento che gli «eletti» eravamo giusto sette. Con Carlotta diventammo otto, ma nessuno di noi ritenne opportuno cambiare nome al gruppo.

Poco prima della fine di quel primo anno scolastico insieme, una mattina, subito dopo le lezioni, Lotti se ne uscì con «Perché questo pomeriggio non venite tutti a casa mia?» Alcuni declinarono l'invito, altri accettarono. Fra questi, Gabriella, Ciccio, Veronica, Eduardo, i gemelli e io.

Quando il fratello di Lotti ci aprì la porta, noi ragazze restammo senza parole. Sergio era bello da togliere il fiato. Identico a Carlotta nei tratti del viso, con gli stessi occhi azzurri e lo stesso colore dei capelli... ma, al contrario della sorella, aveva un fisico asciutto e atletico.

– Siete gli amici di Carlotta? Entrate. Io sono Sergio.

– Hai visto che fusto? – non potetti fare a meno di commentare a denti stretti, dando una spallata a Veronica, che se ne stava ancora con la bocca aperta.

– Smettila, Miriana! – mi intimò lei sistemandosi gli occhiali che, per lo scossone, le erano quasi caduti dal naso.

L'appartamento dei Milani era grande e luminoso; ben arredato, accogliente, con un'ampia balconata ricca di piante. In cucina, la madre di Lotti aveva preparato un vassoio con dei biscotti, e un profumo di cioccolata calda veniva fuori da una caraffa fumante.

– Salve, ragazzi – ci salutò cordialmente. Era una donna alta, molto giovane, con un taglio di capelli alla maschiaccio e talmente magra che io mi chiesi da chi avesse preso la figlia.

– Venite, vi mostro la mia stanza – disse Carlotta, precedendoci in una camera molto graziosa, dalle pareti dipinte con colori pastello e con sfumature che andavano dal rosa confetto al verde pistacchio: sembrava di stare in una pasticceria.

– Carina la tua stanza – esordì Ciccio, guardando Carlotta con occhi languidi.

Lui è sempre stato innamorato di Lotti, ma non ha mai trovato il coraggio di dirglielo. Evidentemente sperava che lei lo intuisse da sola, magari attraverso i piccoli doni che lui le faceva trovare sul banco ogni mattina (più che altro merendine).

– Ed è carino anche tuo fratello – osservai io.

– Grazie, lo dicono tutti.

– Vi somigliate davvero molto – intervenne Alessandro. – Potrebbe essere il tuo gemello, se non fosse per la corporatura...

Gli lanciavi un'occhiataccia e, per rimediare, dissi: – Possibile che tu veda gemelli dovunque? – Ma per fortuna Carlotta sembrò non aver recepito affatto il messaggio del gemello Alessandro. Anche perché, nel frattempo, il gemello Mario aveva aperto l'anta di una libreria e, mentre dava una scorsa ai titoli, aveva fatto cadere a terra un paio di libri... e una confezione di merendine.

– Caspita, nascondi le merendine nella libreria? – esclamò.

Carlotta arrossì. Io vidi Ciccio rivolgere uno sguardo gelido a Mario e poi sussurrargli «Sei veramente uno stupido!»

In quel momento la signora Milani avanzò nella stanza spingendo un carrello con sopra i biscotti, la cioccolata e una teiera con delle tazze.

– Ho preparato anche il tè, per quanti di voi lo preferissero alla cioccolata – annunciò.

– Io lo bevo volentieri, grazie – rispose Gabriella. – Quando posso, evito di mangiare troppa cioccolata. Anche perché mi fa venire i brufoli.

– Noto che sei molto attenta alla tua salute – disse la signora Milani, riempiendole una tazza. – Del resto, si vede che ti prendi cura del tuo corpo. Hai una linea invidiabile! Io la penso come te, sai? Ho sempre tenuto molto alla mia linea, ma poi... con le gravidanze...

– Ma lei è magrissima, signora – si sentì in dovere di intervenire Alessandro.

– Sì – s'intromise Eduardo. – È davvero magra magra!

– Vi ringrazio, ragazzi, ma vi assicuro che non lo sono abbastanza... – rispose la donna. – Eh, se solo avessi la vostra età! – sospirò. Poi si rivolse alla figlia: – Dovresti prendere esempio dalla tua amica, tesoro. Vedi com'è attenta alla linea, lei?

– Carlotta è bella anche così.

Il commento di Ciccio fece piombare la stanza nel silenzio. La signora Milani lo squadrò da capo a piedi e sembrò soppesare la «poco esile» figura del nostro compagno, il quale divenne

rosso come un pomodoro, soprattutto quando i gemelli, alle spalle della donna, si misero a ridere e a mimare comicamente una «sviolinata».

– Se è per questo è anche molto intelligente, studiosa e volenterosa – rispose finalmente la signora Milani. – Suo padre e io non potremmo essere più orgogliosi del suo rendimento scolastico... Ma ciò non toglie che io vorrei che tenesse un po' anche alla sua linea.

Non so quanti di noi facessero caso al turbamento di Lotti. In effetti lei non lo dava a vedere, continuava a sorridere e, quasi come se la madre non avesse parlato, si servì un tazzone di cioccolata e vi tuffò dentro un discreto numero di biscotti (sotto lo sguardo compiaciuto di Ciccio, che ne approfittò per seguire l'esempio). Ma io mi accorsi che qualcosa non andava.

La mia non fu una semplice sensazione. Ne ebbi la conferma subito dopo le vacanze estive quando, alla ripresa del nuovo anno scolastico, Carlotta mi parve decisamente cambiata. Non tanto nel fisico (benché avesse perso un bel po' di chili) quanto nel comportamento. Era sempre carina e sorridente, ma spesso appariva assente e, a tratti, anche un po' depressa. Inoltre, dopo che per circa un anno l'avevamo vista ingozzarsi di merendine, cioccolato, caramelle e quant'altro possa contenere uno stomaco umano, notammo che, d'improvviso, aveva modificato radicalmente tutte le sue abitudini alimentari. Niente più dolci, niente più spuntini fuoripasto... Aveva bandito finanche il maxipanino che, fino a qualche mese prima, era stato il suo «intermezzo» quotidiano, sostituendolo con una specie di bevanda che, a suo dire, era ricca di vitamine e rappresentava un pasto completo. Perfino il suo «banco-dispensa», come usava definirlo Gabriella, si era d'un tratto svuotato.

Con grande delusione di Ciccio, la nostra compagna non mostrò più di gradire neppure i suoi «dolci doni», e anche se lui, ogni mattina, continuava a farle trovare una merendina sul ban-

co, lei la riponeva sotto il ripiano e la lasciava lì fino a quando gli inservienti non venivano a ripulire.

Aveva poi preso una vera e propria fissa per lo sport in generale. Si iscrisse alle gare di nuoto indette dalla scuola, entrò a far parte della squadra di pallavolo femminile dell'istituto, faceva jogging ogni mattina e, tutti i giorni, si presentava a scuola con una borsa sportiva con la quale, appena terminate le lezioni, correva in palestra. Insomma, la dieta e lo sport per Carlotta sembravano diventati un'esigenza primaria, da anteporre a tutto, perfino allo studio, dove una volta lei eccelleva e dove cominciò a dare strani segni di cedimento.

Poi accadde qualcosa di particolarmente insolito.

Quel giorno, ricordo, festeggiavo il mio quindicesimo compleanno. Avevo portato a scuola una torta e, dopo averne tagliato una bella fetta, la offrii a Carlotta. Lei non volle neppure assaggiarla. Ci rimasi male, insistetti, ma niente.

– Stare a dieta non significa non mangiare nulla, Lotti – la rimproverò allora Gabriella. – Specialmente dopo tutto il movimento che fai! E poi, non vorrai fare un torto a Miriana, vero? Ha fatto preparare la torta al cioccolato apposta per te, quando sai bene che lei adora la vaniglia.

Alla fine Lotti si lasciò convincere e accettò la torta. La mangiò velocemente e si concedette perfino il bis quando le offrii l'ultima fetta rimasta. Dopo poco si alzò.

– Vado a lavarmi le mani – disse, uscendo dall'aula.

Anch'io avevo le mani sporche di cioccolato, così la seguii a ruota. La porta dei gabinetti era socchiusa e le mie scarpette da ginnastica attutivano il rumore dei miei passi.

Lotti non era al lavabo. Immaginai che stesse in uno dei gabinetti, ma poi notai che le porte erano tutte aperte. Un leggero colpo di tosse mi spinse a controllare. Quando raggiunsi l'ultima porta mi trovai di fronte Carlotta. Se ne stava in piedi, con la testa china sul water. Non si accorse di me e continuò a starsene in

quella posizione, tenendosi saldamente poggiata al muro con una mano. Mi preoccupai, stavo per chiederle «Che hai, Lotti, ti senti male?» quando lei, dopo essersi portata due dita alla bocca, se le ficcò in gola, chiuse gli occhi e cominciò a vomitare.

Uscii in silenzio dal bagno. Senza intervenire in alcun modo, senza dire nulla. Non dissi nulla neppure dopo, quando Carlotta rientrò in classe e se ne tornò al suo posto a chiacchierare con Gabriella, come se non fosse successo niente.

Col passare delle settimane i cambiamenti fisici di Lotti cominciarono a farsi sempre più evidenti. Aveva perso altri chili, tanti... troppi. In classe la vedevamo mangiare sempre meno e, dalla sua dieta, era scomparsa anche la bevanda che, per un po', aveva costituito il suo «pranzo». Pallida e magra com'era diventata, della Carlotta «cicciotta» di un tempo non c'era più niente. Di quel viso roseo e paffuto si vedevano ormai solo gli occhi, che sembravano ancora più grandi... ma anche più spenti...

Quasi non la riconosco più, mia sorella. A volte stento a credere che possa essere la ragazzina allegra e gioviale con la quale sono cresciuto. Io non so bene da che cosa sia scaturito questo suo strano malessere, non so quale assurdo meccanismo sia scattato nella sua testa perché Carlotta si riducesse in questo stato, e non so quando e se riuscirà a venirne più fuori.

La psicologa che la sta seguendo sostiene che sono tanti i fattori che possono aver determinato l'insorgere della malattia. Ma io non riesco a rassegnarmi e a non farmene una colpa. Possibile che io, che sono suo fratello maggiore, non mi sia reso conto del mutamento che avveniva in lei? Sì, avevo notato da tempo che spesso Carlotta tendeva a isolarsi, a starsene per conto suo, a tenersi per sé emozioni e sentimenti che una volta non avevano segreti per me. Tuttavia, pensavo che fosse naturale, che il suo cambiamento fosse dovuto all'età, a quella fase dell'adolescenza così delicata e misteriosa cui tutti i ragazzi, imman-

cabilmente, sono soggetti. Eppure, anche per questo avrei dovuto starle vicino, percepire il suo disagio... Io che ci sono già passato e che, prima di lei, ho dovuto affrontare e superare da solo questa inesorabile trasformazione che ci vuole tutti da bruchi a farfalle, costringendoci ad abbandonare il bozzolo della fanciullezza anche se non ci sentiamo ancora pronti.

Ma per Carlotta questo passaggio è stato molto più traumatico. E io avrei dovuto capirlo. Avrebbero dovuto allarmarmi quei tanti segnali, quegli strani comportamenti... In fondo, non era poi così normale che mia sorella si nascondesse il cibo nei cassetti, nell'armadio, perfino negli scaffali della libreria... «Se lo scopre la mamma» le dicevo, immaginando che fosse quello il principale motivo per cui Carlotta tenesse nascosto il cibo. D'altra parte, conoscendo nostra madre... Lei è sempre stata una fanatica della linea e non si è mai rassegnata a quel filo di pancetta (sebbene impercettibile) che attribuisce alle gravidanze. Né si è mai capacitata del fatto che la sua unica figlia femmina si trascurasse fisicamente. Probabilmente, aveva riposto in Carlotta le più ampie aspettative di vederla realizzare il sogno che lei aveva inseguito per tutta la vita: diventare una ballerina, una modella o qualsiasi cosa avesse a che fare con il mondo dello spettacolo. E, benché si rendesse conto che mia sorella non sarebbe mai diventata nessuna di queste cose, non perdeva occasione per rimproverarla.

Ricordo un episodio, in particolare, al quale, allora, non diedi forse la giusta importanza. Ci eravamo trasferiti a Pisa da circa sei mesi, era l'ora della cena e stavamo a tavola. La mamma sembrava particolarmente nervosa, quella sera: evidentemente lei e papà avevano avuto l'ennesima discussione. Dopo aver mangiato la minestra, Carlotta si servì un altro piatto.

– Possibile che tu non abbia il minimo riguardo per te stessa? – scattò la mamma battendo leggermente il pugno sul tavolo.

Mia sorella mi lanciò uno sguardo e io le strizzai l'occhio: era il mio modo per dirle «Non farci caso, è un po' nervosa».

– Ma guardati – riprese nostra madre, – fra poco dovremo rifarti il guardaroba! Non c'è più niente che ti vada bene! Eppure, hai delle amiche che, quanto a fisico, sono a dir poco perfette. Questo solo dovrebbe spronarti a metterti a dieta!

La discussione (anzi il monologo, perché Carlotta non accennò la minima replica) finì lì, così come finiscono tutte le «battaglie» di nostra madre: senza vinti né vincitori. Ma quella notte accadde qualcosa.

Mi ero alzato intorno alle due; avevo sete e andai in cucina. Non mi resi conto subito della scena che avevo di fronte: ero ancora mezzo assonnato e, nell'oscurità, dovetti stropicciarmi gli occhi per mettere a fuoco l'immagine appena illuminata dalla luce del frigorifero aperto. Seduta al tavolo, Carlotta si stava letteralmente ingozzando di cibo. Davanti a lei c'era di tutto: formaggi, salumi, frutta, pane, Nutella, marmellata, burro e quant'altro fosse stato riposto nell'elettrodomestico ormai vuoto.

– Che diavolo stai facendo? – chiesi, accendendo la luce.

Lei sussultò lievemente, poi, con la bocca piena, rispose semplicemente: – Dopo rimetto in ordine.

– Rimetti in ordine? Rimetti in ordine?!

– Sst, non urlare! Vuoi che ti senta la mamma?

– Hai deciso di ammazzarti? – replicai per tutta risposta; ciò nonostante avevo abbassato il tono della voce: non osavo neanche immaginare quale reazione avrebbe potuto avere nostra madre se, di colpo, fosse entrata in cucina.

– Avevo fame.

– Lo vedo, ma non mi sembra un buon motivo per dare fondo a tutte le provviste di casa... Forza, va' a letto, qui me la vedo io – dissi in tono risoluto.

Lei ripulì il cucchiaino della Nutella con la lingua e se ne andò. Poco dopo, mentre sistemavo ogni cosa accuratamente, cercando di fare il più assoluto silenzio per non svegliare i miei, sentii dei conati di vomito provenire dal bagno. Ma, ancora una

volta, pensai che fosse normale che vomitasse, dopo tutto quello che aveva ingurgitato...

In seguito, durante le sedute di psicoterapia familiare cui tutti ci siamo sottoposti per aiutare Carlotta, abbiamo scoperto che quello non fu un caso isolato, ma in quel momento, cieco io ciechi i miei genitori, nessuno della famiglia si accorse di nulla, anche perché mia sorella, proprio in quel periodo, decise di mettersi finalmente a dieta. E così attribuimmo il suo improvviso calo di peso a un'alimentazione ipocalorica e all'eccessivo consumo di energie, dovuto all'esercizio fisico cui Carlotta si era sottoposta frequentando regolarmente una palestra e praticando contemporaneamente diversi tipi di sport.

Ma anche allora avrei dovuto capire che qualcosa non andava, perché la dieta, come lo sport, per mia sorella erano diventati un'ossessione. Inoltre, avevo scoperto che faceva largo uso di diuretici e lassativi, benché mangiasse sempre meno. E quando le dicevo «Smettila con questa dieta. Sei più magra di un grissino!», lei si adirava e rispondeva che non era vero, che era «grassa come una balena» e che avrebbe deciso da sola quando smettere.

Quando, però, cominció a rifiutare completamente il cibo, la mamma si allarmò. Non ho mai visto mia madre preparare tante cose buone da mangiare come in quel periodo. Cucinava tutte le pietanze di cui solitamente Carlotta era ghiotta, ma mia sorella sembrava refrattaria a ogni tentazione alimentare. Nel frattempo aveva perso oltre venti chili ed era ridotta pelle e ossa, sebbene, nello «specchio truccato» della sua mente contorta, continuasse a vedersi grassa e a non accettarsi fisicamente.

Il primo ricovero ospedaliero è avvenuto circa quattro mesi fa, in seguito a un collasso. Da allora, non ha fatto altro che entrare e uscire dall'ospedale. La diagnosi ci ha lasciati tutti senza parole: anoressia nervosa².

2. *anoressia nervosa*: (cfr. scheda informativa alla fine del racconto).

Oggi Carlotta pesa 38 chili. È stata costretta a lasciare la scuola, è molto depressa, non esce di casa, non frequenta nessuno e, ormai da tempo, non risponde più nemmeno alle telefonate dei suoi compagni di classe. È in cura da una psicologa, ma la malattia di cui soffre non ha un suo decorso, non è possibile stabilire quanto tempo durerà e se si curerà. So solo che mia sorella sta lottando per sconfiggerla e che i miei genitori e io stiamo combattendo al suo fianco.

Stamattina mi ha consegnato una lettera che ha voluto scrivere ai suoi compagni di classe. Mi ha pregato di fargliela avere e mi ha chiesto di non leggerla. Non l'ho letta. In fondo non importa cosa c'è scritto, importa sapere che, per la prima volta dopo tanto tempo, Carlotta ha finalmente cercato un contatto.

È ormai l'ultima ora di lezione di questa giornata uggiosa e monotona. La pioggia ha continuato a cadere incessante per tutta la mattina, rendendo più tristi i miei pensieri.

– Ué, Ciccio! – l'energica spallata di Miriana mi costringe a focalizzare l'attenzione sulla soglia dell'aula, dove Sergio Milani, il fratello di Carlotta, ha appena fatto la sua apparizione.

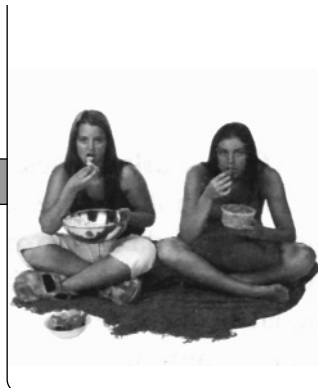
Dopo aver consegnato una busta al professor Renda, ci saluta con un cenno della mano e se ne va.

– Bene, ragazzi – dice il prof – la vostra compagna ha fatto appena recapitare una lettera per voi. Ve la consegnerò prima di andar via, così che possiate leggerla con calma.

Non ho idea di cosa possa esserci scritto in quella lettera, ma improvvisamente fuori ha smesso di piovere. A fatica, un timido raggio di sole si fa strada attraverso i rami spogli del vecchio salice e si va a posare sul secondo banco a destra: quello vuoto, quello di Carlotta.

E questo mi fa ben sperare.

APRIAMO UNA FINESTRA SUL TEMA



Disturbi del comportamento alimentare

La principale funzione del cibo è quella di nutrire, ossia di fornire al nostro organismo le sostanze necessarie a crescere e a sopravvivere. Si parla di *disturbi del comportamento alimentare* quando il cibo perde questa funzione e diviene un mezzo tramite il quale si manifestano disturbi di origine psicologica. Mangiare troppo, mangiare solo determinati cibi o non mangiare affatto sono espressioni di un disagio interiore, spesso associato a un'alterata percezione del proprio peso e del proprio aspetto fisico. Gli adolescenti, in particolare, sono i soggetti più a rischio, in quanto il passaggio dall'età della fanciullezza a quello dell'età adulta rappresenta forse la fase più critica

della crescita di un individuo: quella della trasformazione del proprio corpo.

Negli ultimi decenni, i disturbi dell'alimentazione hanno costituito uno fra i problemi psicologici in maggiore espansione, soprattutto nei paesi industrializzati, dove la cultura occidentale quasi impone modelli di perfezione irraggiungibili, dove i dettami della moda stabiliscono che un fisico ideale corrisponde a una magrezza spesso eccessiva, dove magro è uguale a bello e grasso è uguale a brutto, dove il soggetto grasso è talvolta destinato a essere isolato (o a isolarsi) e rifiutato. Ed è appunto in questo contesto sociale che trovano terreno fertile alcune gravi forme di alterazione del comportamento alimentare:

Alcuni dati allarmanti

In Italia il 5% della popolazione soffre di disturbi del comportamento alimentare. Di questa percentuale, oltre il 3% presenta problematiche di tipo anoressico-bulimico e, nel 90-95% dei casi si tratta di soggetti femminili la cui età oscilla, prevalentemente, tra i 12 e i 25 anni; tuttavia, da un preoccupante dato emerso di recente, risulta che la fascia di età si sta pericolosamente abbassando, arrivando a interessare perfino bambine di soli 6 anni.

In Italia, l'anoressia e la bulimia sono tra le prime cause di morte da malattia psichiatrica.

(Fonte: ABA)

vere e proprie malattie di origine psichica in cui il soggetto esprime sofferenza attraverso il proprio corpo. Fra queste, distinguiamo principalmente:

- l'**anoressia nervosa** (o *anoressia mentale*), dove il soggetto rifiuta di alimentarsi e tende a mantenere il proprio peso al di sotto del minimo consentito;
- la **bulimia nervosa**, dove il soggetto ingerisce eccessive quantità di cibo ricorrendo poi ad autostimolazione del vomito o ad altre condotte di eliminazione.
- l'**obesità psicogena**, dove il soggetto mangia a dismisura fino a duplicare e a volte perfino a triplicare il proprio peso.

Che cos'è l'anoressia nervosa

È una malattia psichica che, in oltre il 90% dei casi, colpisce le donne e si manifesta, solitamente, durante l'adolescenza. Chi ne soffre persegue un solo scopo: perdere peso. Tuttavia, il termine «anoressia», che deriva dal greco e che significa «mancanza di appetito», risulta ben poco appropriato al soggetto anoressico, in quanto è solo la costante paura di ingrassare a inibire lo stimolo della fame: in realtà la vittima dell'anoressia ha una fame disperata, ma è tanta la paura di perdere il controllo sul cibo e sul peso, che preferisce non alimentarsi.

L'esordio della malattia può essere causato da una situazione familiare particolarmente difficile o insorgere in seguito a un abbandono, una separazione, un lutto. Generalmente comincia con una dieta drastica attraverso la quale si inseguono ideali di magrezza estrema. E, non di rado, al conseguimento di questo obiettivo inconsapevolmente contribuiscono anche alcune madri, esse stesse perennemente insoddisfatte del proprio aspetto fisico.

Agli inizi della malattia la vittima anoressica tende ad accelerare il processo di dimagrimento associando alla dieta un esercizio fisico eccessivo o facendo uso di diuretici, lassativi, inibitori della fame. Col passare del tempo tende a isolarsi dai coetanei. Spesso si abbandona ad occasionali abbuffate, cui fanno seguito l'autostimolazione del vomito o altre condotte di eliminazione. Nella fase più avanzata della malattia, il soggetto può raggiungere un peso limite di 28-30 chili, anche se continua ad avere una percezione distorta della propria immagine.

CHE COSA DICE LA STORIA

I primi casi di anoressia risalgono al Medioevo, epoca in cui i valori religiosi erano fortemente radicati e dove le virtù spirituali si ricercavano attraverso la mortificazione della carne; l'anoressia, per molte donne, veniva appunto considerata un «traguardo spirituale», giacché, attraverso la pratica del digiuno, esse auspicavano il «matrimonio con Cristo».

Sebbene una prima descrizione clinica di questo tipo di patologia fu fatta, già nel 1500, dal medico genovese Simone Porta, la definizione di «emaciazione nervosa» è attribuita al medico inglese Richard Morton, che, nel 1689, pubblicò una relazione in cui descriveva il caso di due giovani pazienti i quali rifiutavano di alimentarsi sebbene non fossero affetti da alcuna malattia.

Tuttavia, fra i primi a ipotizzare che l'anoressia trae origini da un disordine psicologico e non organico, furono lo psichiatra francese Charles Lasègue, che nel 1873, a Parigi, la definì «anoressia isterica», e il medico inglese William Gull, il quale, nel 1874, a Londra, coniò invece il termine «anoressia nervosa».

L'anoressia nasconde profondi disagi psicologici, quali *ansia*, *depressione*, *disturbi della personalità*, che il soggetto anoressico tenta di gestire attraverso «il controllo» del proprio corpo. Ma il forzato digiuno a cui si sottopone coinvolge tutto l'organismo ed è causa di serie conseguenze fisiche, come l'*insufficienza renale*, l'*osteoporosi*, le *alterazioni cardiovascolari*, la *perdita di denti e di capelli*, la *cefalea*, l'*acne* e, nei soggetti femminili, l'*amenorrea* (mancanza del flusso mestruale). Spesso si raggiunge un tale stato di magrezza, che si rende necessario

il ricovero ospedaliero; ciò nonostante, nelle forme più gravi la vittima, ormai ridotta all'osso, muore.

Anoressia e bulimia spesso convivono

Non è raro che, in un soggetto anoressico, si riscontrino anche comportamenti bulimici e, viceversa, che una persona affetta da bulimia, ricorra a fasi di digiuno quale mezzo compensatorio contro le abbuffate che caratterizzano la sua malattia. È per questo che le due patologie spesso convivono e che la bulimia viene definita una variante dell'anoressia. Entrambe nascono da un profondo disagio interiore, entrambe sono ossessionate dalla perdita di controllo del cibo ed entrambe si pongono un unico obiettivo: raggiungere uno standard estetico i cui parametri sono dettati da una mente malata e distorta. Tuttavia, se nel soggetto anoressico si riscontra una costante condizione di sottopeso, in quello bulimico il peso tende a essere normale oppure leggermente sovrappeso o sottopeso.

Che cos'è la bulimia nervosa

Chi soffre di bulimia, termine che, letteralmente, significa «fame da bue», è spinto dal bisogno incontrollabile di assumere enormi quantità di cibo in un tempo limitato e che tuttavia soddisfano solo in parte la sensazione di fame insaziabile propria dei soggetti bulimici, i quali tendono a fare incetta di cibo di ogni sorta (perfino crudo, surgelato o avariato) e spesso a nascondere, per poi consumarlo in solitudine. Come per l'anoressia, anche chi è vittima della bulimia rincorre il desiderio della «magrezza ideale»; ed è per questo che, per evitare l'aumento di peso, alle ricorrenti abbuffate fanno rego-

larmente seguito svariate condotte di eliminazione: autostimolazione del vomito, abuso di lassativi e diuretici, digiuno forzato, esercizio fisico smoderato.

Le cause che determinano l'insorgere della malattia sono le stesse di quelle riscontrate nella vittima anoressica, con la particolarità che il soggetto bulimico, fondamentalmente, ha una bassissima stima di sé, che può aumentare o diminuire a seconda del peso e della forma raggiunti. Chi soffre di bulimia crea con il cibo un rapporto di dipendenza tale da poter essere paragonato a quello che un tossicodipendente ha con la droga. Durante gli attacchi, che in genere si verificano almeno due volte alla settimana, il bulimico non riesce a controllare né la fame né il cibo che ingerisce; il senso di colpa e la vergogna che ne conseguono lo spingono quindi a liberarsi del cibo attraverso le condotte di eliminazione. Tuttavia, l'incapacità di non essere riuscito a dominare l'impulso della fa-

me determina una frustrazione tale da indurlo ben presto a ritrovare «sollievo» nel cibo, mettendo così in atto lo stesso circolo vizioso che si riscontra nel tossicodipendente. A volte, dopo un attacco, la disperazione per il disgusto che prova per sé stessa può portare la vittima a cercare perfino il suicidio.

Fra i numerosi danni causati all'organismo, molti dei quali richiamano quelli riscontrati nei soggetti anoressici, i più gravi si ripercuotono, spesso permanentemente, sull'apparato digerente e sull'esofago, con esiti a volte mortali.

Che cos'è l'obesità psicogena

Si definisce *obeso* un soggetto il cui peso corporeo eccessivo è tale da influire negativamente sullo stato di salute. L'obesità è una malattia che colpisce tutte le fasce di età, compreso quella pediatrica, e assume la definizione di *obesità psicogena* in quanto, come per tutti gli altri disturbi del comportamento alimentare, trae origini da un disagio psicologico. Come accade per il soggetto bulimico, anche l'obeso instaura con il cibo un rapporto di totale dipendenza, in cui il cibo rappresenta una specie di farmaco miracoloso contro la depressione; la differenza è che, contrariamente alla vittima della bulimia, quella obesa non ricorre ad alcuna condotta di eliminazione, con la conseguenza che il suo peso può aumentare fino a duplicarsi e a volte triplicarsi con gravissimi rischi per la propria salute. Fra i danni provocati, quelli più pericolosi sono: *diabete, calcolosi biliare, insufficienza respiratoria, apnee*

notturne, malattie cardiovascolari, ipertensione arteriosa, artrosi della colonna vertebrale e degli arti inferiori, gotta, anomalie della fertilità, cancro.

Internet nemico-amico

Già da qualche anno, anoressia e bulimia hanno un nuovo nemico: la rete Internet. È qui che il fenomeno sta dilagando con crescente preoccupazione. È negli oltre 300mila siti che si inneggia all'anoressia per il raggiungimento della «perfezione fisica». È sufficiente usare qualche parola chiave per accedere a uno dei tantissimi blog e per ritrovarsi al centro di un susseguirsi di domande e risposte di giovanissime ragazze che, osannando al digiuno e ai modelli di magrezza estrema cui fanno riferimento, invocano la «dea Ana» (che sta per «anoressia») e si rifanno a un «decalogo di comportamento» da loro stesse ideato per il raggiungimento dell'obiettivo. Si tratta di siti illegali (perché contrari alla tutela della salute), che il governo italiano, in attesa di un provvedimento legislativo che ne determini la chiusura definitiva, sta cercando di combattere con gli stessi mezzi. Con la nascita del sito www.timshel.it, infatti, il Ministero della Gioventù, in accordo con il Ministero della Salute e in collaborazione con l'ospedale Bambino Gesù di Roma, intende contrastare il fenomeno e divulgare i mezzi necessari per assistere i giovani e per prevenire i problemi legati ai disturbi del comportamento alimentare. Il portale Timshel, che in ebraico significa «tu puoi», è a disposizione non solo degli adolescenti, che possono così confrontarsi e scambiarsi idee, ma anche di tutti coloro che desiderano ricevere informazioni, consigli e assistenza riguardo a questo gravissimo problema sociale.

CHE COSA DICE LA LEGGE ITALIANA

L'art. 32 della Costituzione italiana stabilisce che la Repubblica «tutela la salute come fondamentale diritto dell'individuo» e che nessuno «può essere obbligato a un determinato trattamento sanitario se non per disposizione di legge», la quale, in nessun caso, può «violare i limiti imposti dal rispetto della persona umana». In quanto malattie, dunque, l'anoressia e la bulimia non sono considerate reato. Tuttavia, per contrastare l'incitamento a comportamenti autolesionistici, che possono minacciare gravemente la salute psicofisica degli adolescenti, nonché per ottenere la chiusura dei

siti «pro-anoressia» e «pro-bulimia» (così come avviene per quelli riguardanti la pedofilia e la pedopornografia), nel novembre 2008 è stata presentata una proposta di legge che consenta di aggiungere all'art. 580 del Codice Penale, «Istigazione o aiuto al suicidio» (cfr. riquadro), i seguenti due paragrafi:

1) *Chiunque, con qualsiasi mezzo, anche per via telematica, determina o rafforza l'altrui proposito di ricorrere a pratiche di restrizione alimentare prolungata idonee a procurare l'anoressia o la bulimia o ne agevola l'esecuzione, è punito con la reclusione fino ad un anno [...].* **2)** *Al fine di contrastare la diffusione tra i minori di messaggi divulgati tramite la rete telematica, suscettibili di rappresentare [...] un concreto pericolo di istigazione al ricorso a pratiche di restrizione alimentare prolungata [...] sono stabiliti i criteri e le modalità per impedire l'accesso ai siti che diffondono tali messaggi.*

L'articolo 580 Istigazione o aiuto al suicidio

Chiunque determina altrui al suicidio o rafforza l'altrui proposito di suicidio, ovvero ne agevola in qualsiasi modo l'esecuzione, è punito [...] con la reclusione da cinque a dodici anni [...]. Se la persona (istigata o eccitata o aiutata) è minore degli anni quattordici o comunque è priva della capacità d'intendere o di volere, si applicano le disposizioni relative all'omicidio [...].

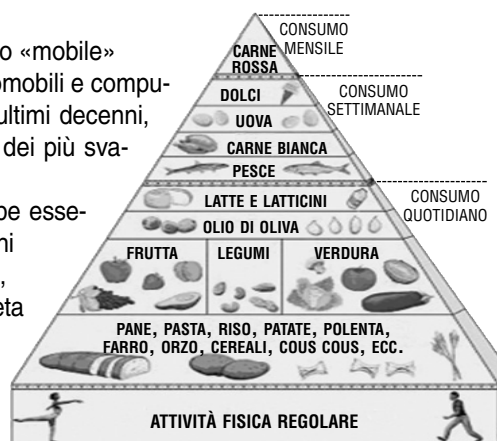
Come intervenire contro i disturbi del comportamento alimentare

Prevenire, si sa, è meglio che curare. Una corretta alimentazione è alla base del nostro benessere, in quanto ci permette di mantenere una buona forma fisica e psichica. Tuttavia, benessere fisico e uno stile di vita frenetico come quello che viviamo oggi non sempre vanno d'accordo. E se, ai tempi dei nostri nonni e bisnonni, il cibo veniva scelto con cura, cucinato e portato in tavola per essere consumato «puntualmente» all'ora del pasto, che pure era vissuto come un momento di incontro, ai giorni nostri risulta sempre più difficile conciliare casa, lavoro, studio e alimentazione. Ecco che, allora, si ricorre a pasti arrangiati e frettolosi, spesso confezionati e, ancora più spesso, consumati negli orari più svariati e, il più delle volte, «fuori casa». I risultati di questo «disordine», al qua-

le aggiungiamo un'attività fisica sempre meno «mobile» e molto più sedentaria (anche grazie ad automobili e computer), sono ben visibili nelle statistiche degli ultimi decenni, che registrano un incremento dell'obesità e dei più svariati disturbi del comportamento alimentare.

Informare per prevenire, pertanto, dovrebbe essere la prima regola da adottare affinché bambini e adolescenti imparino ad assumere, a tavola, il corretto atteggiamento per seguire una dieta equilibrata e certamente più salutare.

La «piramide» riportata a lato, frutto di numerosi studi e ricerche in materia di regime alimentare, è considerata una valida guida per il corretto consumo dei cibi. Essa è impostata sulla cosiddetta «dieta mediterranea», che pone alla base della nostra nutrizione i *carboidrati*, la *frutta*, i *legumi* e le *verdure*; a salire seguono l'*olio di oliva*, il *latte* e i *suoi derivati*; quindi il *pesce*, le *carni bianche* e le *uova*; i *dolci* e le *carni rosse* sono posti al vertice. È inoltre suddivisa in tre settori, che indicano gli alimenti di cui è bene fare un uso quotidiano, quelli da consumare settimanalmente e quelli da mangiare con moderazione. È fondamentale, infine, seguire quotidianamente una regolare attività fisica.



ANORESSIA, BULIMIA, OBESITÀ: ECCO A CHI RIVOLGERSI

- Al **proprio medico**, alle **Asl**, ai **Consultori** e agli **ospedali di zona**, che potranno indicare il reparto o la struttura specializzata nel trattamento e nella cura dei disturbi del comportamento alimentare.
- All'**ABA**, *Associazione per lo studio e la ricerca su anoressia, bulimia, obesità e disordini alimentari* (numero verde **800.16.56.16**). La struttura, fondata nel 1991 da Fabiola De Clerq, opera in 16 città italiane avvalendosi della consulenza di psicologi e psicoterapeuti specializzati nel trattamento dei disordini alimentari. Dal 1996 l'ABA, sotto il patrocinio del Ministero della Pubblica Istruzione, è impegnata in un progetto di informazione e prevenzione indirizzato a studenti, genitori e operatori delle scuole elementari, medie e superiori.
- All'**Ospedale pediatrico Bambino Gesù** di Roma nell'ambito del **Progetto Girasole**. Attivo dal 1999, il progetto è stato ampliato nel 2005 per potenziare la qualità dei servizi già offerti per il trattamento dei *disturbi del comportamento alimentare*, che sono: la *consulenza telefonica* (la linea **06 68592265** è attiva 7 giorni su 7 e 24 ore su 24), la *valutazione diagnostica* medica, psicologica e psicopatologica, il *trattamento* mediante una vasta gamma di interventi terapeutici.

Per riflettere sull'argomento

- *Quella che ti presentiamo è una delle testimonianze raccolte su «Timshel», il sito che il Ministero della Gioventù ha messo a disposizione di tutti coloro che soffrono di disturbi dell'alimentazione. È lo stralcio di un messaggio di speranza che Veggie, con il suo racconto, ha voluto dare a quelli come lei.*

Vivere è possibile

[...] Quasi sempre, quando entri in un disturbo alimentare, non te ne rendi conto perché non fa male, anzi. La cosa più dolorosa è la caduta. Il momento in cui capisci. [...] E mi sono resa conto che l'anoressia aveva promesso di farmi sentire diversa, speciale, forte, in controllo... ma che in realtà la mia infernale compagna mi aveva fatta prigioniera, rubando anni, energie, pensieri, amici, hobby, studio, lavoro. Aveva rubato me stessa, aveva cancellato quello che ero e quello che avrei potuto essere. Aveva portato via la parte migliore di me, le cose che amavo. [...] E allora ho capito che la cosa più speciale che potessi fare era provare ad essere normale. [...] E mi sto accorgendo che, effettivamente, una sorta di via d'uscita la si può trovare. Basta volerlo veramente. [...] L'anoressia è una prigione che non ha odore, che non ha sbarre, che non ha mura: una prigione per la mente [...]. Ma la mia vita è ancora nelle mie mani, perciò sta a me decidere cosa farne. Anche se sono arrivata a pesare 20 chili, veramente a un passo dalla morte, mi è stata data una seconda possibilità. E adesso ho deciso di provare a non sprecarla [...]. Certo, sono ancora anoressica. Lo sarò per tutta la vita, come una persona che ha smesso di bere continuerà comunque a considerarsi un alcolista. Ma, magari, un alcolista che dice: sono 20 anni che non tocco una goccia d'alcol. Bene, mi piacerebbe poter arrivare a dire una cosa del genere. Sono 20 anni che non restringo l'alimentazione. Vivere è possibile. Sta solo a voi scegliere di farlo e come farlo. Io ho fatto la mia scelta. Spero che sia anche la vostra.

Veggie

- **Ti suggeriamo**

LA VISIONE DI DUE FILM: 1) *Briciole* di Ilaria Cirino, Italia 2005 • La storia di Sandra, una diciottenne intelligente e molto carina che, per poter attirare l'attenzione del ragazzo di cui è segretamente innamorata, decide di smettere di mangiare.

2) *Hairspray* di Adam Shankman, Usa-Gran Bretagna 2007 • Un'adolescente cicciottella sogna di partecipare a un popolarissimo programma televisivo come ballerina. Avrà la sua occasione quando una delle star abbandona il programma.

- **Pista di lavoro**

Rifacendoti alla piramide riportata alla pagina precedente, disegna una piramide «vuota» e inserisci nei vari settori le tue abitudini alimentari (senza imbrogliare!). Confronta poi i risultati ottenuti con quelli cui dovresti rapportarti e prova, con un po' d'impegno, a modificare la quantità e la qualità dei cibi che tu stesso riterrai inadeguate. Riporta infine, dopo un mese di prova, un elenco dei risultati che avrai raggiunto sia sul piano estetico sia su quello organico.