

ANORESSIA

Il tuo coraggio era un pezzetto di carbone che continuavi a inghiottire

53,4. Oggi mi sono svegliata con un buon proposito: mettermi a dieta. Non con l'aiuto di uno specialista, poiché punto a perdere solo qualche chilo, giusto un po', per non dovermi sentire ancora a disagio, per non dover trattenere la pancia quando abbottono i pantaloni, per sentirmi un po' più carina.

52,6. Mi sono svegliata con la fame di un bue. È dura costringere il tuo corpo a limitare la quantità di cibo di cui servirsi per trarne energia.

52,3. Oggi a scuola, durante l'ora di palestra, abbiamo corso intorno al campo e tutti erano mosci e stanchi mentre io correvo, a denti stretti e polmoni affaticati, e correvo, la motivazione mi sprizzava da tutti i pori, oltre al sudore, ma è positivo: avrò bruciato un sacco di calorie.

52,3. Non è bastato correre come una disperata, e neanche rifiutare il dolce dopo pranzo. Qui la situazione procede a rilento e penso che sia arrivato il momento di alzare l'asticella.

51,4. Ho scoperto un trucchetto navigando sul web: bevi un bicchiere di acqua fredda ogni ora. In questo modo, il tuo stomaco avvertirà meno il senso di fame e il tuo corpo sarà costretto a bruciare più calorie per portare l'acqua a una temperatura adatta per la digestione.

50,8. Oggi è il compleanno della mia migliore amica. Sono disperata, non so come fare...

51,3. Il compleanno è andato malissimo, ero circondata da ragazze che si ingozzavano di patatine e salatini e poi di torta al cioccolato. 421 calorie. Ho pianto molto stamattina e ho tolto subito i piedi dalla bilancia: non volevo sprofondasse.

51,1. Oggi sono molto fiera di me stessa, a pranzo non ho mangiato niente. Ho detto a mia madre che avevo un incontro pomeridiano a scuola e che sarei stata costretta a trattenermi, così ho potuto saltare un pasto ed evitare domande indiscrete. Ah, l'incontro c'era davvero... solo qualche ora più tardi.

50,0. Il digiuno di ieri è stato proficuo e avere il controllo di me stessa mi rende euforica. È tutto sotto controllo.

50,2. Riprendere 200 grammi è come una pugnalata, è come aver fatto un passo avanti e due indietro, ma ho capito che è tutta una questione di numeri: devi cominciare a conteggiare le calorie.

49,7. Chi l'avrebbe mai pensato che 240 calorie sono tutte del formaggio? Devo eliminarlo, concentrarmi più su verdura, frutta e acqua.

49,4. Per aiutarmi ho scoperto su un blog che mettere un elastico intorno al polso può aiutare: ogni volta che si avverte il senso di fame basta tirarlo e lasciare che provochi un lieve fastidio quando schiocca sul polso. In questo modo si assocerà il senso di fame a un lieve fastidio.

48,5. L'euforia cresce dentro di me fiera e robusta: ieri una professoressa a scuola mi ha detto che sono dimagrita e che sto bene.

48,8. Sono stata una cretina: per festeggiare il complimento ricevuto ieri, ho mangiato un biscotto, poi un altro e un altro ancora, fino ad abbuffarmi e a riempire lo stomaco svuotando la confezione, riempire la fame svuotando la stanchezza. Poi son dovuta andare in bagno e per la prima volta sono riuscita a mettermi tre dita in bocca, con mia grande sorpresa. È stato difficile, non lo nego, ma ha funzionato.

48,1. Ero alla ricerca di *empatia* dietro lo schermo del computer. Ho cominciato a parlare con un ragazza che vantava una *bulimia* cronica. Mi ha svelato che quando mi svuoto, devo assicurarmi che il vomito diventi bianco. Solo così saprò di aver tirato fuori tutto, anche il senso di colpa.

47,9. Ho deciso di alzare ancora un po' l'asticella, ma per farlo ho bisogno di un piccolo aiuto che spero di trovare nel blog che ho letto qualche volta. Dispensa ottimi consigli.

47,4. Fai dei bagni col ghiaccio per almeno venti minuti: in questo modo il tuo corpo sarà costretto a bruciare più di 200 calorie per ristabilire la temperatura corporea.

46,6. Oggi a scuola mi si è alzata per sbaglio la maglietta, ed è successo il finimondo: alcune mie compagne hanno visto che la mia schiena era piena di lividi e ho dovuto raccontare l'ennesima bugia: ero caduta dal letto! In realtà io dal letto ci cado spesso, in realtà durante la notte scendo dal letto e mi metto ai suoi piedi e almeno per un'ora vado giù di addominali.

45,9. Per aiutarti a vomitare pensa a cose che ti disgustano: il sudore delle persone grasse, il nero sotto le unghie, le strade unte della metropolitana, un pezzo di burro.

45,6. È diventato difficile sia vomitare che perdere peso. Sembra che il mio corpo stia rallentando.

45,4. Ho letto che, a furia di non mangiare, lo stomaco si comporta come un palloncino: si sgonfia e non è in grado di trattenere più la stessa aria di prima e, se dovesse entrare altra aria, potrebbe anche scoppiare.

45,0. Il mio obiettivo erano i 45 e così, dopo averli raggiunti, mi sono fatta un regalo: mi sono tatuata sulla coscia destra, tra le smagliature, Ἀνορεξία (anoressia), così gli altri non possono capire e io ho sempre un monito su quella che è la mia missione. E poi è così musicale...

40,0. È passato un po' di tempo e sono svenuta. Mi hanno scoperto e sono stata ricoverata. Mi hanno chiesto il significato del tatuaggio e ho risposto loro "assenza di fame". Ma la mia era più un'assenza di tranquillità, un'assenza di fiducia, un'assenza di amore, un'assenza di autostima, un'assenza di vita.

Roberta Lisi

V A sez. classica

I. I. S. S. L. da Vinci, Fasano (Br)

Docente referente: Teresa Liuzzi.

