



FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO
COMITATO REGIONALE CAMPANIA

FIN - Campania
mercoledì, 26 agosto 2020

FIN - Campania

26/08/2020 **Quotidiano di Puglia** Pagina 16
Bulimia, un tormento che può colpire tutti

Bulimia, un tormento che può colpire tutti

«Spendevo anche 60 euro di dolci al giorno. Poi vomitavo e cominciavo a nuotare nella tempesta». Ilaria Cusinato, 20 anni, medaglie d'argento e bronzo agli Europei di nuoto, ha deciso in piena estate di raccontare la sua storia. A sorpresa le risponde Federica Pellegrini, 32 anni, primatista dei 200 stile libero: «A 17 anni ho vissuto la stessa esperienza. Non mi piacevo più. Vomitavo dopo aver mangiato tanto, per me era come rientrare nel corpo da ragazzina». Questo tragico scambio di esperienze ci ha rivelato che una malattia come la bulimia colpisce anche chi dedica la propria vita allo sport. Perché la bulimia è drammaticamente democratica. COLPA Impossibile resistere al primo dolce. Ma anche al secondo, al terzo e a tutti gli altri fatti incartare e consumati in privato a casa, lontano da occhi indiscreti e sguardi inquisitori. Poi però ecco arrivare il senso di colpa. Una storia che riaffiora periodicamente nei racconti di persone insospettabili. L'ultima in ordine di tempo è quella di Ilaria e Federica. Pellegrini che a sua volta, in occasione delle rivelazioni della Cusinato, ha ricordato come anche lei abbia sofferto in passato di bulimia. Un periodo di crisi che per entrambe è arrivato intorno ai diciassette anni, quando il sentirsi grasse in quei costumi attillati sotto gli occhi di tutti, diventa in un attimo essere grasse. «I pensieri degli altri facevano rumore - ricorda Federica - ma a me veniva da urlare». Parole che arrivano come un pugno nello stomaco anche perché nell'immaginario collettivo il nuoto, l'agonismo in corsia è una disciplina sana, fatta di ore e ore di allenamenti, di vasche macinate con risolutezza e determinazione, con l'unico obiettivo di salire sul podio. Non certo di chiudersi in un bagno a vomitare. Ma la verità evidentemente è un'altra. La bulimia non rispetta e non risparmia nessuno, certo non i ricchi e famosi, ma nemmeno gli sportivi. E non è certo una questione di grilli in testa ma una patologia psichiatrica vera e propria, della quale soffrono nel nostro Paese migliaia di persone (in prevalenza donne), che comincia a ridosso dei 18 anni, per poi trascinarsi per anni o per tutta la vita. RIMEDI Per venirne a capo è necessario fare un primo grande passo: chiedere aiuto qualificato. I disturbi dell'alimentazione, come la bulimia, devono infatti essere gestiti da équipe di psichiatri, psicologi, nutrizionisti, dietisti, internisti, endocrinologi, fisioterapisti, infermieri specializzati. Psicoterapia e trattamento nutrizionale devono andare di pari passo per districare i nodi dell'anima e far pace col proprio corpo. È quanto hanno fatto Ilaria e Federica, non prima però di aver toccato il fondo. Ilaria ci ha messo due anni a riemergere. E la fenice che Federica porta tatuata sul collo sta lì a



Quotidiano di Puglia

FIN - Campania

ricordarci che si può cadere nell' abisso, ma anche uscirne fuori. Più consapevoli dei propri limiti. Ma anche della propria forza. Maria Rita Montebelli © RIPRODUZIONE RISERVATA.