

Mangiatori compulsivi, mutuo-aiuto per combattere la dipendenza

A Palermo compie 18 anni "Mangiatori compulsivi anonimi", sede siciliana dell'associazione internazionale Overeaters Anonymous. "L'educazione alimentare deve passare anche dalla famiglia"

PALERMO – L'associazione "Mangiatori compulsivi anonimi" di Palermo festeggia diciotto anni di attività. Il 17 febbraio del 1995 nasceva, infatti, la prima sede siciliana di Overeaters Anonymous, associazione internazionale costituita da persone che, sostenendosi reciprocamente, cercano di superare il disturbo alimentare. oggi le sedi sono due: la prima si trova in alcuni locali della parrocchia di Santa Lucia in via E. Albanese e l'altra in alcuni spazi offerti dagli Avventisti in via G. Di Marzo, 27. "O.a." offre un programma di recupero ispirato ai principi dei "Dodici passi degli Alcolisti Anonimi", grazie al quale migliaia di persone nel mondo hanno risolto le proprie dipendenze. Oggi "O.a." conta centinaia di gruppi in tutta Italia: non vi sono quote da pagare perché ogni gruppo si autogestisce attraverso libere donazioni.

"Mi definisco mangiatrice compulsiva da sempre perché i miei disturbi alimentari risalgono alla mia adolescenza, dominata da un senso di inadeguatezza - racconta Ornella -, alla ricerca di perfezionismo, soprattutto quello fisico. Ho alternato digiuni e diete ferree a periodi incontrollati quando da sola, di nascosto, mi ingozzavo fino a sentire il mio cuore scoppiare, con la voglia di infilarmi un dito in gola per liberarmene. Con l'aumento di peso è arrivata la vergogna, l'isolamento e soprattutto il rendermi perfettamente conto che non avrei risolto i miei problemi soltanto perdendo peso. Stavo male dentro e fuori e avevo bisogno d'aiuto".

"Un pomeriggio, seguendo una trasmissione televisiva, sentii parlare per la prima volta dell'associazione "Overeaters Anonymous" - continua Ornella -. Ruppi il mio lungo isolamento e cominciai a frequentare questi gruppi di auto aiuto. Scoprii di essere malata: la mia malattia è la dipendenza da cibo, così come altri individui sono dipendenti dal fumo, dall'alcol o dalla droga. E' stato davvero liberatorio per me, nelle riunioni di gruppo, riuscire a parlare del mio problema senza più provare vergogna e scoprire che c'erano tante e tante persone con la mia stessa sofferenza".

"Ci confrontiamo e aiutiamo in assoluto anonimato, - dice Maria Antonia - consapevoli che dalla dipendenza compulsiva di cibo si può uscire se lo si desidera veramente. Nei casi gravi è importante anche che, oltre a frequentare i nostri incontri, la persona venga seguita anche da alcuni specialisti. La nostra attività di recupero avviene a tre livelli: fisico, emotivo e spirituale. Una volta che la persona riesce a trovare un suo rapporto equilibrato con il cibo poi si potranno gradualmente raggiungere anche gli altri livelli".

"La dipendenza patologia dal cibo è oggi una malattia sociale con la quale fare i conti - aggiunge Maria Antonia -. Sicuramente il mercato alimentare che a livello industriale propina cibo spazzatura non aiuta di certo. Mangiare cibi sani fa bene alla salute ma deve diventare uno stile di vita complessivo della persona. L'educazione alimentare oggi deve passare

anche dalla famiglia che, in alcuni casi, ha il dovere di attenzionare le cattive abitudini alimentari dei figli prima che la situazione degeneri in una patologia vera e propria". (set)

© Copyright Redattore Sociale

Stampa