

Tanti anni fa ci si ritrovava attorno a un fuoco. La sera. A raccontare storie, dopo una giornata di lavoro. Storie serie e storie allegre. I fatti del giorno per riviverli, comprenderli, assimilarli, interiorizzarli. Non c'erano commenti, giudizi, assiomi. Era solo ciò che era successo. Non era un modo per informare, ma per condividere le emozioni, osservare le reazioni, creare intimità. Raccontare è sempre, anche oggi, un modo di conoscere che attraversa in modo trasversale tutti i media. Evolve la tecnologia, ma tutto nasce da un'idea, un pensiero, una parola.

La nuova collana Passaparola ricomincia dalle storie, storie vere, storie ispirate a fatti realmente accaduti, con libertà di licenza poetica, di inventare, di romanzare, senza stravolgere la verità della storia. Perché "tradire", a volte, racconta più verità dei fatti.

Saranno libri diversi, come diversi sono gli autori che scrivono, per sensibilità, cultura, competenze. Il nostro sogno è che siano storie lette in famiglia, che riscaldino i cuori, che passino di mano in mano, costituiscano una rete di relazioni, di commenti, di opinioni: creino famiglia per riscoprirne la bellezza.

Nei sei numeri di quest'anno si parla di amore nel libro *Dieci giorni* di Fernando Muraca, di professione regista. La storia di Carlo e Anna è la storia di un amore tradito, finito, che come tanti che ha in sé la radice per poter rifiorire. Saranno disposti a ricominciare? È quel che scopriremo nei dieci giorni decisivi per la loro scelta perché il tempo ha trasformato il loro stare insieme in uno stillicidio di incomprensioni e rivalse. Sono momenti difficili, a volte disperati, e possono portare alla separazione. Nello stesso tempo la crisi può essere occasione di rinascita. Sono giorni nei quali entrambi i co-

NUTRIRE CUORE E MENTE

UNA COLLANA RINNOVATA IN ABBONAMENTO
O ACQUISTABILE IN LIBRERIA. STORIE DI VITA
COINVOLGENTI ED EMOZIONANTI ACCOMPAGNATE
DA UN SAGGIO DI UN ESPERTO PER AFFRONTARE
TEMATICHE COMUNI AD OGNI FAMIGLIA



niugi possono operare scelte capaci di trasformare il loro amore.

Così *Fame d'amore* di Chiara Andreola racconta con coraggio e verità la sua storia, ci porta oltre i luoghi comuni su anoressia e bulimia, conducendoci in un viaggio lungo un

filo rosso che va dalla sua passione – paradossalmente – per l'enogastonomia, ai suoi viaggi nel mondo per studio e lavoro, alla storia d'amore con quello che oggi è suo marito, suo compagno fedele che ha saputo attenderla, capirla e accompagnarla.

E ancora *L'ultimo istante prima dell'ictus* di Michele Zanzucchi: riflessi in famiglia dopo la scomparsa del padre. In preparazione la storia di una relazione tra padre e figlio e il viaggio, di andata e ritorno, nella spirale della droga a firma di Luca Gentile, il problema della cura degli anziani in famiglia di Michelangelo Bartolo e il viaggio di una adolescente per superare la linea d'ombra verso la maturità di Tamara Pastorelli.

Ogni storia evidenzia una tematica. Alla fine della storia un saggio di un esperto indaga sulla problematica per nutrire anche la mente, fornendoci utili consigli, indicazioni e strategie per affrontare difficoltà comuni ad ogni famiglia. Nelle pagine che seguono le prime pagine del libro *Fame d'amore* e del saggio *Quando l'attenzione al cibo diventa malattia*.

Per acquisto o abbonamento vedi pag. 2

Introduzione

L'inizio, o quasi, di una storia

Di solito, nel raccontare una storia si comincia dall'inizio. Almeno così dovrebbe essere, a rigor di logica. Io, invece, l'inizio di questa storia non so proprio quale sia. Forse è stato quando, ancora alla scuola materna, venivo costretta a rimanere seduta a tavola finché non avevo finito tutto quello che c'era nel piatto, e una volta mi è stato addirittura messo davanti ciò che non avevo voluto mangiare il giorno prima. O forse quando al liceo mi rodevo dentro nel sentire i risolini delle mie compagne di classe quando mi vedevano addentare con voluttà una fetta di sacher. O forse ancora quando, durante il mio periodo di studio negli Stati Uniti, squadravo con sguardo schifato gli hamburger che trasudavano salse, o gli altri studenti che alla mensa del college – rigorosamente *all you can eat*, ossia a buffet senza limiti – si riempivano il vassoio in maniera abnorme, morendo di colesterolo alla faccia di coloro che muoiono di fame. Fatto sta che, da buona forchetta qual ero, non avrei mai creduto di trovarmi a fare i conti con l'anoressia. Cioè, qualche segnale, volendo proprio essere precisi, c'era: da ex bambina magrissi-

ma, per la disperazione di mamma, nonne e parenti tutti, mi sentivo piuttosto a disagio e provavo quasi vergogna nei panni dell'adolescente leggermente sovrappeso. Per carità, nulla di drammatico: 56 kg per 158 cm, mica obesa. Però non bastano un paio di cosce gonfie che tanto mi facevano inorridire allo specchio o tre compagne di classe cretine per arrivare a tanto. No, ci deve essere stato di più.

Fatto sta che quando sono uscita di casa per andare all'università, complice una coinquilina fissata col mangiare sano, e il fatto che mi fossi resa conto che le altre ragazze mediamente mangiavano meno di me e mi sentissi giudicata male di conseguenza – perché, diciamocelo, una ragazza che mangia come uno scaricatore di porto non è esattamente vista bene –, ho iniziato a togliere qualcosa dal piatto. E fin lì, magari, mi ha fatto anche bene: eliminando qualche vizio poco salutare tipico degli adolescenti – leggi patatine e simili –, qualche chilo l'ho perso. Poi però la cosa ha iniziato a prendermi la mano. No, non era più solo la mera soddisfazione di essere finalmente arrivata a 52 kg: era il mangiare sempre meno perché sì, punto e basta. O meglio: perché mangiare meno e perdere peso era una cosa positiva a prescindere, nel mondo dei cibi dietetici – e non diciamolo che a venderli sono le stesse aziende che smerciano anche patatine e ketchup –, mentre indulgere al cibo è male ed è peccato – se Dante i golosi li ha messi all'inferno un motivo ci sarà pure stato, no? Oltretutto, si sa, non è il corpo a essere importante, è la mente, la ragione: quindi, chi se ne importava se lo massacravo con i digiuni, in una pratica ascetica di mortificazione dal sapore vagamente medievale. Ricordo il giorno in cui, vedendo la bilancia segnare 51 kg, ho chiamato

il racconto continua...

1.

I DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE

I disturbi del comportamento alimentare (DCA) sono patologie frequenti, con diagnosi spesso non agevole e una gestione terapeutica quasi sempre difficile e complessa.

I DCA sono caratterizzati da comportamenti finalizzati al controllo del peso corporeo che danneggiano, in modo significativo e qualche volta irreversibile, la salute fisica e l'equilibrio psichico.

In Italia più di 3 milioni di persone, pari al 5% della popolazione generale, soffre di anoressia nervosa (AN), bulimia nervosa (BN), *binge* o disturbi dell'alimentazione atipici. Molte persone migrano da un problema all'altro, anche più volte, nel corso della vita: circa 1/4 delle bulimie esordisce come anoressia e i disturbi dell'alimentazione atipici risultano essere il più delle volte l'esito o l'inizio dell'anoressia o della bulimia nervosa.

Secondo dati del Ministero della sanità la prevalenza delle varie patologie è 0,5-1,5% per AN; 0,2-3% per BN; 1% per disturbo da alimentazione incontrollata (DAI) e 3,7-6,4% per i DCA non altrimenti specificati (DCA-

il saggio continua...