

## Gruppi di auto-aiuto per mangiatori compulsivi Le storie di tre palermitani: «Basta isolamento»

[ANTONIO MERCURIO \(//MERIDIONNEWS.IT/AUTORI/ANTONIO-MERCURIO-4/\)](https://www.meridionews.it/autori/antonio-mercurio-4/) 6 FEBBRAIO 2016

**CRONACA (/categorie/cronaca/)** – Quando mangiare è una dipendenza e gli abusi si alternano a digiuni estenuanti o attività fisica debilitante. Un incubo simile a quello in cui si cade con l'alcol. E proprio dal modello Usa degli Alcolisti anonimi nasce l'associazione internazionale *Overeaters anonymous*. Con due sedi anche nel capoluogo siciliano

«Vomitavo e mi ingozzavo. Mi ingozzavo e vomitavo. Ero terrorizzato dalla possibilità di ingrassare». Non importa se si è tristi o arrabbiati, se si è vittima di un'ingiustizia o di un banale contrattempo. **La risposta al disagio che si prova è sempre la stessa: il cibo.** Un'ossessione che non dà tregua, **abusi compensati da digiuni estenuanti o attività fisica debilitante.** Un incubo che affligge migliaia di persone e che colpisce indifferentemente **giovani e anziani, donne e uomini.** Una dipendenza a quella dall'alcool, ma di cui si parla meno. E proprio sull'esempio di *Alcolisti anonimi* – gruppi di aiuto nati negli Stati Uniti per combattere la dipendenza da questa sostanza – è nata l'associazione *Overeaters Anonymous (Oa)*, con sede anche a **Palermo**.

Ogni anno i gruppi Oa sparsi in tutto il mondo accolgono in maniera gratuita migliaia di mangiatori compulsivi. E proprio

Questo sito utilizza i cookie per fornire i suoi servizi. [Maggiori informazioni](#)  
(<http://www.gap.it/privacy/wh/wh/home/pegw/04/4100webdisplay/04web/2112939>) [Ho capito.](#)

a Palermo esistono due gruppi. Oasi, in via Gioacchino di  
Marzo 25 e **Agapé**, parrocchia <sup>accetto</sup> Santa Lucia, via Albanese

2. «Non importa se sei **bulimico** o **anoressico** o semplicemente **obeso** - racconta **Francesco**, da 15 anni in associazione - sono tutte facce della stessa medaglia. A unirci è il desiderio di smettere di mangiare in maniera compulsiva. Ma per fare questo **non forniamo un sostegno di tipo medico**, non diamo diete o indicazioni sui comportamenti da seguire: solo il nostro esempio. Mostriamo ad altre persone che ancora soffrono una **speranza**». Il risultato più evidente di questa ossessione è l'obesità o l'eccessiva magrezza, ma il disturbo dell'alimentazione **provoca seri danni alla qualità della vita del mangiatore compulsivo**, compromettendo lavoro e rapporti sociali.

Un meccanismo che spesso spinge all'**isolamento** e, quindi, a rifugiarsi ancora di più nel cibo. «Ho letto di Oa per caso, sul trafiletto di un giornale nel 1997 - racconta **Oswaldo** - ho capito che poteva fare al caso mio e, dopo un po' di resistenza, sono andato a vedere che cosa aveva da offrire. **Ho trovato accoglienza, comprensione, amicizia e sono rimasto**».

Oswaldo soffriva di bulimia, grandi abbuffate che si alternavano al vomito ma anche l'ossessione per il peso e l'estetica, una delle caratteristiche della malattia. «In passato ho sofferto di **obesità** - prosegue - e di **anoressia**. Sono dimagrito tantissimo e il cibo mi terrorizzava a causa del terrore di prendere peso». Adesso, dopo 15 anni, non gli succede più.

Un'altra storia molto diversa, ma accomunata dallo stesso malessere, è quella di **Francesca**: «Esattamente 21 anni fa, durante una festa, una persona mi ha parlato dell'associazione. Sono andata a una riunione per curiosità e ho trovato **comprensione e sostegno**. Col tempo ho capito che il problema

riguarda la **compulsione alimentare** che ti porta a mangiare grandi quantità di cibo anche quando non lo desideri». Dal racconto di Francesca, perdere e riprendere peso figurano come una costante. Almeno fino a quando non è entrata nel gruppo. «Un giorno alla volta ho fermato le abbuffate. Il sostegno e la condivisione che si trova fra persone con la stessa dipendenza rinfranca da anni di solitudine. **Il programma degli alcolisti è un valido sostegno per comprendere se stessi** e offre allo stesso tempo una speranza concreta per tutti coloro che desiderano aiuto con il cibo in eccesso».

[Mostra Commenti](#)

---

[Contatti \(//meridionews.it/chi-siamo/\)](http://meridionews.it/chi-siamo/) | [Pubblicità \(//meridionews.it/pubblicita/\)](http://meridionews.it/pubblicita/)

MeridioNews è una testata registrata presso il Tribunale di Catania n. 18/2014

Direttrice responsabile: Claudia Campese

Editore: Diversi Servizi Integrati Soc. Coop. Sociale