

CIBO COME PROBLEMA L'associazione di auto mutuo aiuto «Overeaters Anonymous»

In gruppo per combattere il mangiare compulsivo

Cronaca di una «riunione aperta» al CeIS reggiano

“Sono Lucia, mangiatrice compulsiva”.
 “Ciao, Lucia”, risponde il gruppo, una dozzina di persone. “Vivo giorni pesanti, perché ultimamente ho lasciato spazio alla malattia”.
 “Da un anno e mezzo vengo qui non più solo per dimagrire, dopo milioni di diete, ma per trovare serenità”, le fa eco Carmela, più avanti con l’età. Ora parla Jessica, trent’anni; si direbbe: “Anche per me la malattia si è affacciata con l’idea di perdere chili, fin da ragazza. Mi abbuffavo e vomitavo. Nel tempo ha rovinato tutte le mie relazioni. Sono qui perché sono convinta e spero che l’ossessione possa passare”. Antonella: “Anch’io provavo il bisogno di fare incetta di cibo, percorrevo anche 20 chilometri al giorno con la macchina per andare a far spesa dal mio paese in città, anche vestita da uomo, per non essere riconosciuta. Da 42 a 103 chili... e mai un giorno che mi sia sentita bene con me stessa...”.

Patrizia, che partecipa ai gruppi da circa quattro anni: “Davanti al cibo perdevo il controllo, vivevo alla ricerca di una pillola magica... Mangiare era un modo per anestetizzarmi. Ma ho imparato a lavorare sulle emozioni. Quando ho un problema posso telefonare allo sponsor (una persona che soffre della stessa malattia ma più avanti nel programma, disposta ad ascoltare e aiutare un altro membro nel recupero, ndr)”.



«Overeaters Anonymous»: storia, numeri, recapiti

L’idea di «Oa» venne alla cofondatrice Rozanne S. a una riunione dei Giocatori Anonimi a cui si recò in compagnia di un amico nel 1958. Conosceva il programma dei 12 Passi e delle 12 Tradizioni di Alcolisti Anonimi, adottato dai Giocatori Anonimi, e questo le permise di cambiare vita dimagren-

do di 68 kg. La riunione che fece con una vicina di casa le diede la forza di andare avanti e, con l’aiuto di un’altra mangiatrice compulsiva, di fondare il primo vero gruppo il 19 gennaio 1960 a Hollywood, in California. Nel mondo, in base a stime degli anni Duemila, esistono circa 7.000 gruppi, che ogni settimana si radunano in oltre 50 nazioni.

Partecipano in prevalenza donne (circa il 90%), ma è in crescita il numero degli uomini che seguono il programma. Le età variano dai 22 ai 70 anni. Oltre ai recapiti locali indicati nell’articolo, per saperne di più su «Oa» ci si può rivolgere a questi recapiti: tel. 02.4078803, segreteria tel. 06.4743772, sito internet www.oa-italia.it.

Emilia condivide un pezzo di sé: "Tempo fa non sarei mai venuta a una riunione del genere, mi vergognavo e temevo di incontrare qualcuno che mi conoscesse. La mia bulimia è iniziata a dodici anni, causandomi isolamento e sensi di colpa. Che provassi gioia o tristezza, utilizzavo comunque il cibo. Sono arrivata qui che ero una persona anaffettiva. Ho capito che la malattia non è legata al peso". Attorno al tavolo ci sono anche due uomini. "Sono Matteo, alcolista anonimo. Nella mia vita non ho detto che non avrei mai più bevuto alcol, ma ho puntato a stare lontano dalla mia sostanza per ventiquattrore alla volta. Ho sfasciato macchine e famiglie. Questo è un programma semplice per persone difficili... è la mia stampella di vita".

Credo che il modo più diretto per presentare l'attività degli «Overeaters Anonymous» («Oa» d'ora in poi, cioè mangiatori compulsivi anonimi) sia far risuonare le loro voci, raccolte sul campo in una riunione aperta a cui prendo parte la sera del 1° dicembre nei locali del CeIS di via Codro, a Reggio Emilia. Questo tipo di incontro aperto al pubblico si ripete qui il primo lunedì di ogni mese, dalle 20.45 alle 22.30, mentre i gruppi «Oa» si tengono tutti i lunedì sera. Per avere informazioni si può telefonare al 348.1856211 o

scrivere all'indirizzo e-mail oa Reggio Emilia@libero.it. Anche a Guastalla esiste un gruppo «Oa»: i ritrovi avvengono in via Donizetti angolo via Cisa Ligure, ogni giovedì dalle 20.30 alle 22, con riunioni aperte il 2° giovedì del mese (info: 345.7800371, oa guastalla@gmail.com).

Rimango colpito dalla varietà di età e di peso dei partecipanti. Il problema comune è che il cibo domina la loro vita. Anche le esperienze di chi trova il coraggio di rivolgersi a «Oa» sono diversificate. Tra i sintomi possono esserci l'ossessione per la bilancia e la taglia, abbuffate come digiuni, l'abuso di diuretici e lassativi, l'eccessivo esercizio fisico, il vomito autoindotto dopo i pasti, il masticare e poi sputare il cibo, l'uso di pillole anoressizzanti o di altri medicinali per il controllo del peso, l'incapacità di smettere di consumare certi alimenti dopo aver dato il primo morso, l'impiego del cibo come ricompensa/comforto e la vulnerabilità ai programmi che millantano rapidi cali di peso. In «Oa» si lavora su un programma di 12 passi adattato da Alcolisti Anonimi: una serie di principi che, se attuati,

promuovono un cambiamento interiore nei tre livelli - fisico, emotivo e spirituale - dei disordini alimentari e della compulsione per il cibo, con relativo senso di impotenza. L'associazione per forza di cose non è anonima, mentre viene tutelato l'anonimato dei membri, per offrire loro un'accettazione incondizionata strutturata sui principi e non sulle personalità,

Le esperienze di chi si rivolge a «Oa» sono diversificate. Tra i sintomi possono esserci l'ossessione per la bilancia e la taglia, abbuffate come digiuni, l'eccessivo esercizio fisico, il vomito autoindotto dopo i pasti, l'uso di pillole anoressizzanti, l'incapacità di smettere di consumare certi alimenti dopo aver dato il primo morso, l'impiego del cibo come ricompensa...

insieme al sostegno fattivo di riunioni come queste, che si autofinanziano con contribuzioni volontarie.

Il gruppo si basa sul mutuo auto-aiuto. «Oa» è totalmente autonoma dall'intervento della professione medica anche se la ricerca di un piano alimentare presso un dietologo qualificato viene certamente ben vista e inco-

raggiata per quanto possibile. Ma non c'è una dieta targata «Oa», così come non vengono forniti testi specifici su anoressia o bulimia.

Ascoltando le testimonianze, noto che alcune parlano di un potere superiore che, non essendo «Oa» un'associazione religiosa, non coincide di necessità con la presenza di Dio. È tuttavia significativo che il programma si basi sull'accettazione di valori spirituali e che in molti di coloro che prendono la parola (praticamente tutti, tranne una donna, mangiatrice compulsiva, che stasera si è presentata per la prima volta) spicchi l'umiltà di riconoscere che per combattere la patologia serve la forza di qualcuno o qualcosa che è più grande di noi.

Il primo passo, forse il più angoscioso, è quello di chiedere aiuto. Ci si astiene un giorno alla volta, senza preoccuparsi dei risultati che seguiranno. Al termine dei loro interventi i membri del gruppo si augurano spesso: "Serene 24 ore". Capita anche stasera. Non è solo un trucco giocato ai danni della compulsione. È una filosofia di vita.

Edoardo Tincani