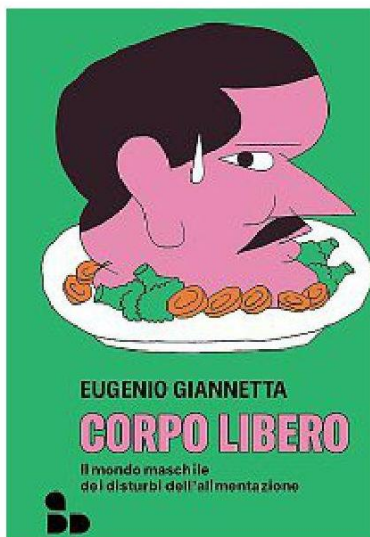


Anche gli uomini possono essere vittime di rapporti disfunzionali con il cibo: l'inchiesta di Eugenio Giannetta, nata dalla sua storia personale, che fa luce su un fenomeno a lungo nascosto

IL VOLTO MASCHILE DEI DISTURBI ALIMENTARI

Eugenio Giannetta,
Corpo libero. Il mondo maschile dei disturbi dell'alimentazione,
Add editore,
224 pagine,
18 euro



«Avevo nove anni e il pediatra, dopo avermi pesato, disse che mi portavo addosso "circa tredici chili più del dovuto". Ok, pensavo allora, facciamo questa dieta, quali sono le alternative?». Se non che «dopo quella, chiamiamola così, diagnosi, che poi mi è rimasta dentro come una vocina nella testa per tutta la vita, sono seguiti mesi di dieta rigida, meticolosa, controllata. E anni complessi, di psicoterapia, di dubbi, disagi, "paturnie", come spesso le hanno chiamate le persone che più mi stavano vicino». È da questa esperienza vissuta in prima persona e da un rapporto disfunzionale con il cibo che nasce *Corpo libero* di Eugenio Giannetta, classe 1986, giornalista di *Avvenire* e autore televisivo del programma *O anche No* su Rai 3.

«Nessuno allora poteva immaginare che, insieme a quello che era considerato di troppo, avrei perso anche un po' di fiducia in me stesso», racconta della sua storia. Giannetta parla di dismorfismo corporeo, la condizione di disagio nata da una preoccupazione smodata per lievi difetti fisici (i primi bersagli furono i suoi fianchi, «presi a pugni in gioventù, come se la violenza potesse modificarli e giustificare quell'errore di natura») ma anche di vergogna («una delle mie compagne più fedeli») e di tanti pasti saltati («è sempre stato facile per me, mentire su cosa avessi mangiato ancora di più»). *Corpo libero*, però, nelle intenzioni dell'autore, non vuole essere un memoir personale ma un'inchiesta che fa luce su un fenomeno ancora poco indagato come quello dell'anoressia maschile.

Poco indagato, ma non per questo inesistente. «Fino agli anni Novanta la percentuale tra maschi e femmine riguardo all'anoressia vedeva un divario forte, di circa un uomo ogni

dieci donne, ma negli ultimi anni il cambiamento sociale è stato importante e significativo», scrive l'autore. Inoltre, i disturbi dell'alimentazione colpiscono la popolazione maschile con, più o meno, la stessa intensità delle donne. Solo che «la malattia negli uomini si traveste spesso da attenzione ossessiva per il cibo "pulito" ed è condizionata da una ricerca compulsiva del muscolo scolpito». Negli ultimi anni, inoltre, l'esplosione dell'uso dei social network non ha aiutato (uno tra i tanti libri citati da Giannetta è *Social Fame* di Laura Dalla Ragione, che esplora il legame tra social media, immagine corporea e disturbi dell'alimentazione). Giannetta ne racconta molti aspetti, intervistando esperti e anche numerosi pazienti, come lui. Accorgendosi, alla fine, di una cosa: «Non c'è una reale distinzione, se non nei numeri, forse, tra anoressia maschile e femminile, e per questa ragione si tende a guardare alla problematica nella sua interezza, anche riguardo ai possibili approcci con cui affrontarla. Si tratta infatti di malattie che vanno affrontate soggettivamente». Non è possibile, insomma, identificare una cura, una soluzione, partendo dal genere di appartenenza. «Il percorso è personale, va vissuto in modo multidisciplinare, eppure è importante che chi sta male trovi la forza per chiedere aiuto e arrivare nei centri per tempo». Che significa, prima di tutto, prendersi cura di se stessi. Che è il vero messaggio lanciato, con delicatezza e allo stesso tempo decisione, alla fine del libro: «Fare le cose con cura, curarsi, prendersi cura di sé stessi e degli altri. Questo è il principale cambiamento che vorrei vedere per me e per chi mi circonda. E poi, lasciar fluire via tutto, che resti solo un abbraccio».



I.Fan.

© RIPRODUZIONE RISERVATA