

# M

**Chirurgia**  
Per i trapianti  
di cornea  
il nostro Paese  
all'avanguardia  
Arcovio a pag. 28



**Moda**  
Sfilata cyborg  
per Chanel  
il Grand Palais  
è un data center  
Franco a pag. 30

Un modello  
Chanel  
A destra il film  
di Techné  
"Quando  
hai 17 anni"



**Cinema**  
Il regista Techné  
racconta il suo:  
"Quando hai  
17 anni"  
Satta a pag. 33

## MACRO

www.ilmessaggero.it  
macro@ilmessaggero.it

Letteratura **Salute** Gusto Ambiente Società Architettura Viaggi  
Moda Tecnologia Musica Arte Scienza **Benessere** Teatro

Marina Biglia, presidente dell'Associazione amici obesi, racconta la sua esperienza: «Vivevo giornate in cui, in due ore, mangiavo fino a cinquemila calorie». Lunedì la giornata dedicata alla malattia: undici milioni i pazienti in Italia, allarme per i bambini. Oltre 150 i servizi di dietologia aperti per valutare il sovrappeso e consigliare le cure. Un decalogo per affrontare il cambiamento

# «L'obesità si può vincere»

## L'INTERVISTA

**C**ammina, cammina e perderai peso. L'Obesity day, il 10 ottobre, quest'anno si concentra sui duemila passi al giorno (1,5 chilometri) per contrastare i chili che trasformano la figura, la psiche, la vita, gli affetti. Organizzata dall'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (www.obesityday.org) la giornata prevede l'apertura di 150 centri di dietologia per consulenze, valutazioni del grado di sovrappeso, individuazione delle strade da prendere. Più, un decalogo delle cose da fare o non fare, dire o non dire per affrontare la dieta nel modo giusto. Un'occasione per provare a cambiare.

L'Italia, di giornate sull'obesità ne dovrebbe prevenire almeno 365 l'anno, vista la nostra situazione: 11 milioni gli obesi, con il 12% dei bambini già oltre il sovrappeso contro il 4% del resto d'Europa.

«Il primo passo è quello di accettare di essere malati. Molti di noi si sono costruiti intorno dei bunker inespugnabili. Sono indispensabili per aiutare a soffrire meno. Peccato che, così, si soffre due volte. Una per mantenere alzati gli scudi delle difese dal mondo e l'altra perché, in ogni caso, non si riesce a proteggere il proprio io più profondo». Marina Biglia è la presidente di "Amici obesi onlus" (www.amiciobesi.it).

**Che paziente è l'obeso?**  
«È una persona con una vita sociale pari a zero, tenta il più possibile di rinchiudersi nella sua tana dell'orso. Avverte costantemente un dito puntato».

**Ma questo dito è davvero sempre puntato anche oggi?**  
«Spesso lo sta puntando da solo, come un colpo alla tempia. L'obeso è un diverso».

**Parole forti, perché le usa senza sfumature?**  
«Lo so sulla mia pelle, ci sono passata, quindi non sto offendendo nessuno. La mia è una storia come quella di tanti, una storia che si intreccia con un grande amore conflittuale, quello per mia madre».

**Un giorno la svolta? Che cosa è successo?**

«Pesavo oltre 140 chili, mi sono operata, ne ho persi 55 e ho ripreso la mia vita in mano».

**L'aveva persa?**  
«Vivevo giornate affogata nel mangiare il cibo compulsiva-

**«NON CI SI DEVE MAI NASCONDERE DIETRO I CHILI. È IMPORTANTE SAPER COMBATTERE E TROVARE LA STRADA PER SALVARSI LA VITA»**

## I consigli

### Smettere di usare la parola "dieta"

Meglio evitare di pronunciare la frase «devo stare a dieta», può essere vissuta come un ordine, una minaccia.

### Il proibizionismo va dimenticato

Evitare il proibizionismo esasperato. Aumenta il valore soggettivo che si attribuisce alla cosa proibita e il desiderio.



### Mai dare giudizi che umiliano

Evitare la tentazione di dare giudizi tipo "la costi per scarsa volontà", "immaturità" o "desidera essere ammalato".



### Come riprendersi dopo il fallimento

Ricordarsi che non c'è alcun fallimento senza rimedio fino a quando sopravvive la volontà di tentare di nuovo.

### La prima colazione per non ingrassare

Il consumo regolare di una prima colazione è associato ad una riduzione del rischio di sviluppare obesità.



## La campagna



### Cioccolata solidale per aiutare le persone Down

«La campagna "Un cromosoma in più, mille vite possibili" rappresenta una felice sintesi della realtà delle persone con sindrome di Down, persone tutte diverse tra loro che esprimono bisogni di scuola, salute, lavoro, casa, affetti. Per dare risposta a questi bisogni però serve un impegno forte delle famiglie, delle istituzioni, della società tutta»: con queste parole il presidente dell'Associazione Italiana Persone Down, Paolo Virgilio Grillo, lancia la campagna in occasione della Giornata nazionale delle persone con sindrome di Down che si celebra il 9 ottobre. Nel corso della giornata, 25 città tra nord e sud Italia e oltre 60 tra piazze e punti vendita venderanno la cioccolata solidale Aipd per finanziare i tanti progetti dell'associazione. Obiettivo è far conoscere i successi delle persone con sindrome di Down e aiutarli a costruire le loro vite possibili (www.aipd.it).

© RIPRODUZIONE RISERVATA

mente. Sono arrivata a mandare giù fino a 4-5mila calorie in due ore. Basta poco, qualche tavoletta di cioccolata, dolci, cibi grassi...»

**E poi, la vergogna è stata vinta dal coraggio?**

«Ho capito perché mangiavo così tanto e mi sono resa conto che dovevo fare qualcosa. Il regime alimentare, da solo, non poteva bastare. Ho accettato di entrare in sala operatoria e poi di occuparmi di me».

**Quindi, per liberarsi dello stigma tocca darsi da fare da soli e rimboccarsi le maniche?**

«Sono la prima a dire che non ci si può nascondere dietro i chili. Non si possono pagare per tutta la vita gli sbagli di chi non ci ha fermato da bambini o i nostri disturbi umorali che ci portano la testa nel frigorifero».

**Scusi, ci aiuta a capire che cosa vuol dire?**

«La possibilità di una cura esiste e la nostra associazione indica dove volgere lo sguardo. Chi, per

esempio, ha ricevuto la pensione si è seduto e ha deciso di restare così. Ma non si può. Tocca reagire, curarsi».

**E l'intervento è una reazione?**

«È una delle reazioni da non considerare come "l'ultima spiaggia". Spesso è la sola via per salvarci la vita. Fatta di stanchezza, difficoltà a muoversi, abulia».

**Una non vita...**

«L'obeso sembra scuotersi solo nel momento in cui mangia. E questa condizione deve essere invertita. Per il paziente e i suoi familiari. Perché continuare a vivere in questo corpo goffo, spesso sudato, poco gradevole».

**E tutti possono facilmente avvicinare le cure senza spendere cifre insostenibili?**

«Combattiamo per un diritto alla cura e non in tutta Italia è possibile avere alcuni trattamenti. Ma stiamo, con il nostro passo, lentamente camminando».

Carla Massi

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## REMYSTICK

**Con il calore, combatte il dolore**

**Trattamento coadiuvante di:**

- Dolori articolari e muscolari di origine reumatica
- Torcicollo
- Dolori cervicali

**È pratico e non unge. Anche in formulazione gel a seconda delle tue esigenze.**

SELLA Lab. Chim. Farm. A. SELLA s.r.l. www.sellafarmaceutici.it

È un medicinale. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Attenzione: i medicinali vanno assunti con cautela, per un breve periodo di tempo, non superando la dose consigliata e solo per le indicazioni riportate nel foglio illustrativo. In caso di dubbio, rivolgersi al medico o al farmacista. Autorizzazione del 07/10/2015.