

| Prefazione

Sono stata malata.

È successo più di trent'anni fa. All'epoca non c'era internet, i social media non esistevano. Sono stata male per un anno, poi ne sono uscita. Il percorso per la risalita è durato un altro anno. I miei familiari, gli amici mi sono stati accanto, mi hanno aiutata e alla fine sono guarita. Uscivo con loro, incontravo le persone, parlavo al telefono. Vivevo in mezzo alla gente, non mi confinavo dietro lo schermo di un computer o di un telefonino. E questo mi ha consentito di rimanere aggrappata alla realtà senza farmi sprofondare in un'esistenza virtuale.

Da allora, facevo già la giornalista, mi sono sempre occupata del problema legato ai disturbi alimentari. Sono stata attenta all'evoluzione di quella che credo sia ormai una vera piaga. Fino alla pandemia da covid 19, quando c'è stata un'impennata di casi diventata grave emergenza. E proprio in quei giorni, quando gli italiani erano bloccati in casa per il lockdown, quando le scuole sono state chiuse e i ragazzi non potevano vedere gli amici, fare sport, uscire a cena, i social sono diventati la loro finestra sul mondo. E la domanda è diventata più attuale: i social contribuiscono a far ammalare le persone?

Ho definito più volte quella dei disturbi alimentari una pandemia nella pandemia. Ma sinceramente non credo che i social ne siano stati la causa. Quando ti ammali la tua testa va in

tilt, scatta l'ossessione per il tuo corpo, per il tuo peso. Pensi soltanto a quello, perché c'è qualcosa che non funziona più nel tuo cervello. La forza di volontà che eserciti per non mangiare, oppure per mangiare fino a sfinirti, è un modo di metterti al centro dell'attenzione, di chiedere aiuto. Non riesci a dirlo e parli attraverso il tuo corpo. Mostri di essere fortissima, ma sei fragile. Ed è proprio questo il momento in cui i social possono giocare un ruolo negativo, in alcuni casi devastante.

Sui social si vedono modelli di bellezza inarrivabili. Ci sono filtri che rendono la pelle levigata, il corpo liscio, gli occhi splendenti. Cancellano smagliature, rughe, occhiaie. I capelli sono sempre lucenti, le unghie curate. Se sei in un momento di debolezza, la perfezione diventa l'obiettivo che tenti di raggiungere, anche se sei consapevole di muoverti in un mondo irreali. Se non riesci, ti deprimi e allora mangi ancora di più oppure restringi sempre più. E la spirale che già attanaglia le tue giornate diventa sempre più stretta, sempre più soffocante. È questo il danno, ma non è l'unico.

L'altra vera insidia, il rischio che diventa pericolo, sono i gruppi. Ogni giorno ne creano decine, centinaia. Si formano su WhatsApp, su Facebook, su TikTok. Inneggiano alla magrezza ostentata, tifano per l'anoressia. E possono causare danni talvolta irreparabili. Perché nella maggior parte dei casi c'è un leader, più spesso una leader, che detta le regole, impone stili di vita, organizza gare dove vince chi ha perso più chili e soprattutto dispensa consigli, in realtà veri e propri ordini, su quello che si può oppure non si può fare. Si va dai bicchieroni di acqua ghiacciata a stomaco vuoto per aumentare il senso di sazietà, alla privazione del cibo come sublimazione del piacere, ai modi più efficaci per procurarsi il vomito, oppure a quelli più convincenti per dimostrare a genitori e amici che non si è digiunato.

Poi c'è il fitness, la cura del fisico come stile di vita che può trasformarsi però in una fissazione. E anche in questo caso

sono i filtri a fare la differenza perché mostrano pance piatte con gli addominali definiti, gambe tornite, braccia levigate. E poco importa che non ci sia alcun allenamento tanto efficace: l'immagine perfetta rimane il sogno da realizzare. Chi non riesce si deprime, costretto a fare i conti con la propria inadeguatezza. E così l'ansia aumenta fino a diventare angoscia.

Tutto questo vuol dire che i social fanno ammalare? In realtà possono influire su situazioni già delicate, peggiorare stati d'animo precari, aggravare i sintomi. Ecco perché è indispensabile riflettere sul loro utilizzo, educare soprattutto i più piccoli a un uso corretto, governarli per non farsi sopraffare. È importante farlo con gli esperti, affidarsi a loro, proprio come fa questo libro, in modo da individuare i punti deboli e trasformarli in strumenti di forza. Imparare a sfruttarne le potenzialità, che pure esistono e sono molteplici. Perché la consapevolezza deve e può essere l'arma migliore per combattere la malattia. E alla fine sconfiggerla.

Fiorenza Sarzanini
gennaio 2023