



Confessioni caloriche di un senso di colpa

di Jamie Schmidt, U.S.A.

(traduzione di Laura Tos)

Mia madre mi ha trasmesso gli occhi verdi, l'amore per la letteratura e quel nevrotico senso di colpa tipico degli ebrei. Inoltre tendiamo entrambe a essere iper-reattive. E abbiamo la stessa voce. Lei ha sempre tenuto in borsa una fiala di Valium, per le emergenze. Nella mia tenevo un Advil e una penna. Non si sa mai.

Non so cos'è che mi fa battere più forte il cuore, accelerare il polso e riempire gli occhi di lacrime fin troppo spesso. E non so cosa fu anni fa a causarmi tante notti insonni. Ma è successo, ancora e poi ancora. Sono stata da un paio di terapeuti. Il primo, già dopo la prima seduta mi prescrisse degli ansiolitici che io prontamente buttai nel water. Il secondo mi dette dei sonniferi: non appena entravano in circolo mi provocavano lievi allucinazioni. Vedevo topi scorrazzare per la stanza, mi sentivo sollevata all'idea che presto mi sarei addormentata. Ambien, dolce Ambien. Dopo un po' il dottore smise di darmeli. Mi dissi che evidentemente non ne avevo più bisogno.

Non ho mai saputo dire le bugie. Quand'ero bambina disegnavo sui muri della mia stanza con un pennarello indelebile nero, poi confessavo. Perdevo la tessera della biblioteca e mi sentivo in colpa. Mangiavo i biscotti Oreo e mi sentivo in colpa. Ma l'insonnia non c'entra con questa storia. I biscotti Oreo invece sì.

Sono 11 anni che so quante calorie ci sono in tutto quello che metto in bocca. Cominciai quando avevo 12 anni. Andavo a scuola di danza e volevo essere piatta e senza curve come un'aggraziata prima ballerina. Ora, da adulta, sono alta 1,68 e peso 57 chili, mi rendo conto che non ero tagliata per la danza. Ma la cosa non mi ha impedito di provarci.

Iniziai a tenere un diario alimentare quell'anno al corso di danza. Faceva la stessa cosa Debbie, la mia migliore amica, un'altra aspirante ballerina. Ci davamo sostegno morale per perdere peso. Nessuna delle due aveva ancora avuto il ciclo. Tracciavo un grafico su carta. Le linee andavano dappertutto, sui bordi c'erano i calcoli. Quello fu l'anno in cui cominciai a leggere il retro di scatole, barattoli, lattine. Non ricordo le lezioni di matematica alle superiori o tutti i ragazzi per cui mi sono presa una cotta. Ma so ancora che un pacchetto di uva sultanina ha 130 calorie. Un bicchiere di succo d'arancia, 120. Un barattolo di Spaghetti-Os senza carne, 150. So che una porzione di maccheroni al formaggio preparati con 2 cucchiaini di olio d'oliva o di margarina al posto di uno fanno 270 calorie e 8 grammi di grassi. Un cucchiaino di marmellata Welch all'uva, 35.

Volete sapere quanto si può mangiare per 80 calorie? Un'arancia o una banana hanno 80 calorie, o una mela, un uovo, o due fette di pane bianco. È grave che lo ricordi ancora? Non lo so. Associo spesso il conteggio delle calorie a Debbie. È di Long Island, sarcastica, divertente, intelligente. Sarebbe un'ottima prima attrice per Woody Allen. Ci siamo conosciute a 11 anni. Ho sentito molte più cose da Debbie sul disgusto che provava per le sue cosce di quanto abbia mai sentito da altre donne. Potrei andare avanti tutta la vita senza più sentir parlare di cosce. Le odiava. Alta 1,52, Debbie ha sempre avuto le gambe corte. Quando mangiava troppi amidi, i chili le andavano a finire tutti lì. Così diceva. Io non l'ho mai notato.

Una volta, durante le vacanze per il Ringraziamento, si che lo notai. Debbie tornò a casa con 11 chili meno dell'ultima volta che l'avevo vista. Aveva perso un quinto di se stessa. Era difficile non restare turbata mentre l'abbracciavo e avvertivo le ossa sporgenti. Nessuno le disse niente di intelligente al riguardo. Lei sorrideva, contenta di sé, e diceva: "Ho camminato molto". Quando la vidi la volta seguente, durante le vacanze di primavera, era di nuovo lei.

Per quanto mi riguarda, tra l'inizio e la metà degli anni dell'università, persi 8 chili e mezzo. Mia madre mi prese da parte. Non era la prima volta. Già quando avevo 12 anni aveva



trovato il mio diario alimentare e mi aveva obbligato a mangiare qualche biscotto d'avena. "Non puoi sopravvivere con 670 calorie al giorno", m'aveva detto. Lo ripeté adesso, a 19.

L'anno in cui trovò il mio diario fu anche quello in cui finii in ospedale. Non so come spiegare bene questa cosa. So che smisi di mangiare e di bere e che in casa mi addormentavo dovunque, su una sedia, sul pavimento. Pesavo 36 chili e avevo le occhiaie. Non dimenticate che avevo 12 anni: a quella età le ragazzine sono ancora piuttosto minute. Persi i sensi nel bagno e i miei genitori mi portarono al pronto soccorso; lì mi attaccarono a una flebo. In ospedale mangiai molte uova. Quando tornai a casa, i miei compagni di classe mi fecero avere un mucchio di bigliettini di "guarisci presto" fatti da loro.

Credo che adesso non mi importi poi molto quanto peso, ma continuo a pesarmi ogni giorno. Ho un metodo. Mi peso nuda prima di aver preso il caffè o di aver fatto la doccia. Quando mi fermo a dormire dal mio ragazzo, mi perdo questo rituale mattutino. È quasi come saltare il caffè della colazione. Mi piace regolare la bilancia in modo da dover fare due conti dopo ogni pesata. Fatti i quali, il risultato oscilla tra 56 e 57 chili. Non ditelo a nessuno. Sulla mia patente c'è ancora 54.

Ancora adesso so esattamente la quantità di calorie presenti in quel che mangio, e a fine giornata addiziono tutto. Il mio cervello somma immediatamente mela + yogurt + un'insalata + panino + barretta Nutrigrain + 70 grammi di maccheroni al formaggio + un biscotto Oreo + una banana. Fa 1070. I miei calcoli si sono affinati nel corso degli anni. Al ristorante faccio delle stime. Ma dato che devo rimanere al di sotto del mio limite di calorie, sto molto attenta a ciò che mangio. Mi piace stare tra le 1.000 e le 1.500 calorie al giorno. Steve, il mio ragazzo, mi ha definito una "snob" in fatto di cibo: non approvavo il fatto che stesse divorando un Taco Bell Chalupa.

Non ballo più. Corro e faccio yoga. Porto una 42, almeno solitamente. Ho la tendenza a uscire con uomini magri, direi fin troppo magri. E a fare amicizia con donne ossessive quasi quanto me. Mi sono documentata sui disordini alimentari. Chi ne soffre patisce la fame o vomita, oppure entrambe le cose, per avere il controllo della propria vita. Sono perfezionisti. Io no. A me piace che ci sia ordine esteriormente, ma mi spaventerebbe l'idea di vedervi aprire la mia porta, il bagagliaio della mia macchina o i miei armadi. C'è un gran casino. Trascuro un sacco di cose.

Eppure, non posso fare a meno di ricordare inutili dettagli sulle calorie, sui grammi di grasso e sul peso. So che pesavo 55 chili in una foto attaccata al frigorifero e che ne pesavo 57 in un'istantanea che sta sul comodino. Sapete, non c'entra con il cibo. Nell'insieme, sono schizzinosa. Niente carne rossa, pollame o pesce. Non mangio nemmeno gelato e non bevo latte. Mangio soprattutto yogurt, frutta e verdura, riso e legumi, frutta secca, pane, ed esagero con caffè e dolci. Amo il Pad Thai con il tofu e preparo una casseruola di patate e fagioli e un cake alle zucchine straordinari.

Ma non penso poi così tanto al cibo, a questo o a quel sapore. Sono più i conteggi, quelli e la privazione. C'è qualcosa nella privazione che ho sempre trovato attraente. Ho rotto con gli uomini perché volevo sapere come sarei stata senza. Mi sono allontanata mille miglia dalle persone che amavo di più. Negli anni, mi sono privata della famiglia, dell'amore fisico e spirituale, e del cibo. Tutto per l'euforia che questo mi dà.

C'è un limite a cui si arriva quando ci si riduce a patire la fame. So che è stupido soffrire la fame per una come me, una ragazza della media borghesia i cui genitori hanno lavorato perché potesse avere da mangiare. Ma c'è una cosa da dire sul fatto di andare in giro con la sensazione di fame, di desiderio alla bocca dello stomaco. Forse è la ragione per cui i corridori corrono e gli scrittori scrivono.

So che potrei anche non essere capace di smettere di fare i calcoli a fine giornata, ma forse va bene così. Forse l'energia nervosa si può incanalare in qualcosa che mi stimoli a stare un po' più dietro alle cose. Ho scelto di vederla così. Forse conto troppo, mi preoccupo troppo e passo troppe notti insonni, ma sono ancora qui.

buran



Forse mi sto mettendo sulla difensiva. Perché adesso sapete tutto: il conteggio, anche il passato con i sonniferi. Mi fa sentire come se mi steste guardando mentre salgo sulla bilancia. Ma io non sono solo questo, sapete. Pensateci. Alcuni si lavano le mani ossessivamente. Altri soffrono di dipendenze. Altri ancora si fanno persino del male. Io conto. Oggi sono state 170 + 80 + 100 + 75 + 300 calorie. La giornata non è ancora finita.

Forse non posso controllare questa cosa, ma vi assicuro, lei non controlla me. Eppure spero che un giorno mi lasci, che abbandoni la mia mente. Forse dimenticherò come si fanno i conti, chi lo sa. Perché non voglio trasmetterla. Gli occhi verdi, certo. Anche la letteratura. Ma il conteggio delle calorie no, a nessun altro.

Testo segnalato da: Buràn

Link alla versione originale: <http://starvingarts.com/literature/06.01/caloric-confessions.html>

buràn