

## Depressione sottosoglia mascherata dalla "mania" per il cibo

**Ivano Cazzolato**

Medico di medicina generale  
Psicoterapeuta  
Marcon (VE), AIMEF

*La storia di Anna Maria è emblematica di come i disagi del vivere proiettati sul cibo, tanto da portare al sovrappeso o all'obesità, possano essere il frutto di una depressione sottosoglia. Ma è anche rappresentativa di come i malesseri di una persona possano coinvolgere i soggetti più deboli di un nucleo familiare. L'aiuto del medico di famiglia nel provocare la presa di coscienza ha motivato la donna a perseguire il cambiamento*

**A**nna Maria è una casalinga che ha già cresciuto e sposato tutti i suoi quattro figli. Moglie di un imprenditore vive piuttosto agiatamente. Proviene da una famiglia povera e numerosa, dove lei ha sempre dovuto fare da mamma ai fratelli e alle sorelle perché primogenita.

Ormai da parecchi anni, dopo il matrimonio dell'ultima figlia, la signora ha preso chili a dismisura: almeno trenta oltre il consentito.

È una donna attenta, sveglia, attiva, il viso arrotondato dal cibo a cui ogni giorno, con grande impegno, si dedica fin dal mattino presto. Naturalmente è un viso senza segni del tempo, nonostante i sessant'anni, curato e sottolineato da un trucco leggero.

Il marito, spesso fuori per lavoro, pare gustare poco i suoi manicaretti, tanto è magro. Anna Maria, per fornire prova delle sue abilità, di tanto in tanto mi porta in ambulatorio qualche prelibatezza. Si tratta sempre di pasta fatta in casa, gnocchi ripieni, buonissime marmellate, dolci squisiti e tanto elaborati che a volte è un peccato tagliarli.

Da qualche anno la signora soffre di diabete non insulinico trattato, i valori del colesterolo e dei trigliceridi sono di molto fuori dalla norma, una sofferenza epatica è stata messa in luce dall'aumento delle transaminasi, inoltre soffre di una gonartrosi bilaterale e di una lombalgia cronica che è sempre difficile da trattare.

### Incontri nella vita quotidiana

Incidentalmente mi è capitato più volte di incontrarla al centro commerciale oppure al mercato di zona. Una volta con un'intera cassetta d'uva dai grossi e generosi chicchi, in un periodo in cui sapevo che il marito era in trasferta all'estero per un mese. Altre volte l'ho incrociata con un carrello della spesa così fornito che pensavo dovesse preparare una cena per almeno dieci persone.

Quando m'incontra è come se si sentisse in colpa; nello stesso tempo decanta con tanta cura i particolari di ciò che ha acquistato e di quello che diventerà tra le sue abili mani. L'ho vista toccare l'uva appena presa al mercato, ho visto l'amore e l'acquolina in bocca nel raccontarmi come avrebbe trasformato i gamberi e le cozze appena prese.

L'ho incontrata perfino al bar più di qualche mattina, mentre trangugiava una brioche dietro l'altra, sempre sentendosi in dovere di giustificarsi con me: "Sa, ieri sera ho saltato la cena, oggi mangio solo questo e salto anche il pranzo".

### Affido del nipote

Pochi anni fa, a una delle sue sorelle più giovani, una ragazza-madre, a causa di una tossicodipendenza e dell'andirivieni dalla prigione per piccoli furti, è stato tolto il figlioletto di otto anni, Andrea, ed è stato affidato a lei. Anna Maria si prende cura della crea-

tura come di un figlio. Ha una ragione buona per riempire le sue giornate, anche con qualcosa di diverso dal cibo che pure tanto la interessa.

Il piccolo Andrea arriva da lei quasi emaciato. Lei comincia a vestirlo bene, a portarselo appresso nei vari giri che quotidianamente fa per acquistare prodotti assolutamente originali e freschissimi.

Il bambino è nutrito. Un po' alla volta però diviene ipernutrito con un evidente sovrappeso, sottolineato dalle maestre, inorridite dalla pantagruelica merendina che Anna Maria fa portare a scuola al nipote.

Con le maestre ci litiga e non vuole assolutamente che Andrea si fermi a mangiare "quella sbobba della mensa scolastica! Io me lo vado a prendere, lo porto a mangiare a casa e poi lo riporto a scuola. Quella non è una mensa, nemmeno i miei cani mangiano così male." Su questo particolare in realtà personalmente non nuttivo dubbi.

Il bambino un po' alla volta "lievita". I compagni di scuola lo prendono in giro e lui chiaramente ne soffre, si ribella, li picchia. Anna Maria li aspetta fuori dalla scuola quei marmocchi per redarguire loro e le loro madri, rischiando di peggiorare la situazione.

### Visita a domicilio

Nel corso di una visita a domicilio a casa della signora, bloccata con un forte mal di schiena che ormai era diventato piuttosto frequente, la trovo simpaticamente in piedi vicino al

tavolo, con Andrea al suo fianco, che stanno armeggiando per impastare una torta piuttosto difficile, di una bontà infinita. I due sono così affiatati che, incuriosito dai particolari, nonostante la consueta fretta, li invito a proseguire.

Zia e nipote non si parlano nemmeno: lei impasta, lui sapientemente versa a pioggia la giusta dose di farina, poi il burro sciolto a bagnomaria insieme ai trecento grammi di cioccolato fondente. Anna Maria si gira e prende la tortiera. Andrea regola il forno e l'orologio: 180° per trentacinque minuti e non di più.

Mentre visito Anna Maria, un profumo di cioccolato, di buono, di cucina di altri tempi, s'impossessa delle mie narici, della stanza dov'è avvenuto il miracolo e sale ai piani superiori.

I due già hanno pronta la teiera, perché non appena sfornato il dolce si fa merenda, come tutti i giorni, con il tè acquistato a Londra dal marito, su richiesta della donna.

### ■ Dalla gola alla presa di coscienza

Anna Maria, come si nota, vive di cibo e per il cibo e di questo rischia di ammalarsi e fare ammalare pure il piccolo Andrea. Spesso mi è capitato di parlarne con lei: le chiedo come si vede, come si "sente", le percezioni rispetto al suo corpo, se abbia mai pensato di farsi aiutare per dimagrire. Tutto inutile, non ha alcun interesse a rinunciare al cibo.

Dopo il coinvolgimento del nipote, però, cerco di riprendere l'argomento. Nel corso di una conversazione, Anna Maria mi parla della solitudine che aveva sentito dopo il matrimonio dell'ultima figlia. Andrea, sul quale aveva fatto un grande investimento anche emotivo, riempiva e appagava tutto il suo ego, tanto più che lo salvava da una situazione difficile dalla quale proveniva e gli risparmiava tante scene che purtroppo il bambino ricordava anche di notte, quando, svegliandosi di colpo, urlava e lei si precipitava nella sua cameretta a tranquillizzarlo.

Durante le frequenti assenze da casa del marito, Andrea aveva preso a dormire con la zia, perché così "non

sono costretta ad alzarmi con il cuore in gola di notte, e stando vicino a me si sente più rassicurato. Andrea con me è molto affettuoso e io ricambio con tutto il cuore".

Ciò che aveva turbato più di tutto Anna Maria era appunto la solitudine, tutto quel tempo libero, il non doversi occupare della casa se non come supervisore, perché aveva un aiuto domestico quotidiano.

Andrea aveva permesso a lei di riprendere i contatti con ambienti come la scuola, le mamme più giovani, anche se i rapporti non sempre erano buoni. Solo che rischiava di coinvolgere attraverso il cibo anche il nipote che, uscita da una situazione di disagio, entrava nella beatitudine di un altro disagio, che però era soprattutto della zia.

Così le chiedo cosa ne pensa il marito della situazione attuale. È a questo punto che Anna Maria scoppia in un fiume di lacrime. Racconta di quanto l'uomo che l'ha sposata sia stata una brava persona e un ottimo imprenditore, che alla famiglia non ha mai fatto mancare nulla, ma come marito e come padre non era mai stato presente, anzi! Mi confessa che loro non avevano più rapporti almeno da tre anni.

Lui stava sempre più spesso fuori e al ritorno era insofferente, nonostante lei gli presentasse per cena tante prelibatezze. Lui pareva non gradire e spesso lasciava il piatto pieno, asserendo di non avere appetito e occupandosi moltissimo del cellulare che suonava in continuazione.

Le chiedo quanto lo spazio vuoto che si era creato tra lei e suo marito fosse stato occupato dal suo peso. Lei vorrebbe essere vista da suo marito più come cuoca o più come donna? In che modo avere preso tutti quei chili, aveva aiutato il marito a non cercarla come donna, e quanto questo aveva loro permesso di non affrontare l'argomento di che cosa stesse accadendo alla coppia? Si riconosceva quando si guardava allo specchio? In che modo Andrea la aiutava a occupare il posto di suo marito? Aveva mai manifestato al marito il desiderio di condividere una domenica insieme, un viaggio, una gita? Era stata più lei utile ad Andrea togliendolo da una

situazione familiare scomoda o era stato più Andrea utile a lei, riempiendo quel solco affettivo che si era creato tra lei e suo marito?

Dopo di questo lungo colloquio, ci congediamo. Anna Maria è molto provata e immersa nei suoi pensieri; afferma che, in effetti, è necessario mettere mano a questa vicenda, anche se non avrebbe saputo da dove cominciare.

Le suggerisco di provare a parlarne con il marito, cominciando a vederlo per quello che dovrebbe essere, quindi, lei per prima, considerarlo piuttosto che escluderlo.

### ■ Cambiamento

Dopo circa un mese ritorna in studio con una richiesta di accertamenti da parte del dietologo. Racconta di avere parlato con il marito, forse per la prima volta nella vita aveva percepito che la solitudine non era solo sua, ma anche del compagno e che pure lui desiderava potere condividere delle cose, solo che Anna Maria, quando glielo proponeva, per pigrizia e per abitudine le bocciava.

È così che nel giro di sei mesi cala già quindici chili. Il calo ponderale si vede tutto. Ciò che è apprezzabile è che pure Andrea è calato notevolmente di peso, perché la zia fa seguire quella dieta a tutta la famiglia.

In primavera, ritorna frizzante a raccontarmi che il martedì sera si è iscritta col marito a un corso di ballo.

Un po' alla volta dalla crisalide è uscita la farfalla. Nel giro di un anno il calo ponderale è stato notevole.

Anna Maria, armata di buon gusto, ha saputo anche curarsi nell'abbigliamento, facendo risaltare quella figura che era offuscata dal peso e dagli acciacchi.

Con il calo di peso sono nettamente migliorati la glicemia, il colesterolo e i trigliceridi, il mal di schiena e il dolore alle ginocchia.

Il ballo aveva dato a lei un segnale di forte rinnovamento e di leggerezza che non conosceva da tanto tempo e, soprattutto, le aveva fatto bene all'umore, perché con ogni probabilità una quota dei suoi disagi sfogati con la gola erano frutto di una depressione mai riconosciuta.