





Camilla Accornero

INNAMORARSI  
(DI NUOVO) DEL CIBO

*Menù rieducativo contro l'arte di sparire*



PROPRIETÀ LETTERARIA RISERVATA  
Megamiti S.r.l.s. - Gemma Edizioni  
[www.gemmaedizioni.it](http://www.gemmaedizioni.it)  
ISBN: 978-88-31318-26-6

In copertina: disegno di Camilla Accornero

Editing: Roberta Tiberia

Grafica di Denise Sarrecchia  
[www.denisesarrecchia.org](http://www.denisesarrecchia.org)

Tutti i diritti riservati

© Megamiti S.r.l.s. – Gemma Edizioni – Anno 2021  
Viale Fabrateria Vetus, sub 3, 03023 Ceccano FR  
Tel. 0775 1886700 - 0775 1886701  
[info@gemmaedizioni.it](mailto:info@gemmaedizioni.it) - [www.gemmaedizioni.it](http://www.gemmaedizioni.it)

# Indice

Prefazione - <i>Dott.ssa Veronica Santalucia</i>	9
Introduzione	15
CHI SONO E PERCHÉ	21
<i>Da ragazza a vittima: entrare nell'abisso</i>	25
<i>L'arte di sparire</i>	33
<i>L'amica invisibile</i>	41
<i>Scoprire l'inganno</i>	43
<i>A tavola con gli altri</i>	48
I PERCORSI TERAPEUTICI	55
<i>Nutrizionista</i>	57
<i>Psicologa</i>	58
<i>Psichiatra</i>	61
VERSO IL MENÙ RIEDUCATIVO: COSE C'È DA SAPERE	63
<i>Cucinare per amar(si)</i>	65
<i>L'importanza di variare</i>	68
<i>Colmare la fame d'affetto</i>	68

IL MENÙ RIEDUCATIVO	73
<i>Breve disclaimer</i>	76
Antipasti	77
Primi	85
Secondi	109
Contorni	137
Dolci	149
UN MENÙ D'ECCEZIONE	161
Antipasti	163
Primi	167
Secondi	171
Dolci	175
EPILOGO	179
NOTA DELL'EDITRICE	187
ELENCO DELLE RICETTE	191

*Ci sono molte persone nel mondo,  
ma tuttavia ci sono più volti  
perché ognuno ne ha diversi.*

Rainer Maria Rilke





# Prefazione

Veronica Santalucia

Biologa Nutrizionista

Master in Psicobiologia del comportamento alimentare

Almeno una volta nella vita tutti abbiamo sentito parlare di *anoressia* o di *bulimia*. A meno che non conosciamo qualcuno di molto vicino a noi che ne soffre, come un parente o un amico caro, è altamente probabile che non abbiamo una corretta percezione di cosa effettivamente si tratti. Pensando a questi due termini viene da pensare, in prima battuta, a una persona, quasi sicuramente una donna, che sia eccessivamente magra, nel caso dell'anoressia, e a una persona che vomita spesso, nel caso della bulimia. Questa associazione basata meramente su aspetti esteriori che viene fatta dalla maggioranza della popolazione è alquanto limitata, per non dire errata. Non è mia intenzione dilungarmi sulle definizioni didattiche, ma è importante sapere che anoressia e bulimia sono due *malattie psichiatriche* (avete capito bene, proprio come la *schizofrenia* o il *disturbo bipolare*) che rientrano in quelli che vengono definiti *Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA)* o con una più recente definizione *Disturbi dell'Alimentazione e della Nutrizione (DAN)*.

Altra cosa fondamentale: i DCA sono tanti e si manifestano “visivamente” nei modi più disparati. Potrebbe soffrire di DCA un nostro collega che periodicamente si abbuffa fino a star male (vedi *Disturbo da Alimentazione Incontrollata – DAI*), raggiungendo per questo un peso incompatibile con lo stato di salute, o qualcuno che vomita fino a rovinare i propri

denti, magari “apparendo” perfettamente normopeso. Naturalmente l'eccessivo peso corporeo o il vomito non sempre sono associati alla presenza di un disturbo alimentare. Per la diagnosi è sempre necessario l'intervento di un medico.

L'aggettivo *psichiatrico* dovrebbe rendere bene l'idea che non si tratta meramente di un problema di magrezza o di vomito o di obesità. Dietro a questi disturbi c'è molto, molto di più. Se hai acquistato questo libro, è possibile che tu sia affetto/a da DCA o che qualche persona a te vicina ne soffra. E allora più che parlare di cosa sono, preferisco spendere due parole su cosa “non sono”, tanto per fare chiarezza.

I DCA non sono un problema “estetico” come avrai inteso. Alla base c'è un profondo disagio psicologico che si manifesta con un rapporto disfunzionale con il cibo. Questo li rende una patologia complessa tanto che la cura prevede quello che viene definito un *approccio multidisciplinare*, ovvero l'intervento di professionisti sanitari che trattino sia la sfera psicologica (psichiatri, psicologi) sia quella nutrizionale (nutrizionista, dietista, dietologo) e possibilmente anche quella sociale. Esistono, anche in Italia, dei centri di cura specializzati nel trattamento.

I DCA non riguardano solo le donne, né tantomeno solo le adolescenti. Negli ultimi anni si è osservata una crescita esponenziale di affetti e, benché la popolazione femminile sia più colpita, anche tra i maschi queste malattie stanno aumentando la loro diffusione.

Un altro luogo comune è che i DCA interessino per lo più i giovani. Altro errore. Si ammalano di DCA bambini/e di 9 anni, donne in menopausa, trentenni.

I DCA non sono un capriccio. Nella pratica ambulatoriale, una paziente affetta da DCA mi ha raccontato di aver tagliato i rapporti con i familiari perché, a ogni ricorrenza, il suo atteggiamento di evitamento nei confronti del cibo veniva visto

come una presa di posizione. Patologia *psichiatrica*. Fissiamolo bene nella nostra mente. Non essendo un capriccio, viene da sé che non siano una condizione temporanea da sottovalutare. Sappiamo dagli studi scientifici più recenti che prima si inizia a trattare chi è affetto, maggiori saranno le possibilità di guarigione. L'intervento precoce è fondamentale perché purtroppo, di DCA si può anche morire. L'eccessiva magrezza può portare il cuore a non farcela, come pure l'eccesso di peso. Perdonerete la crudezza del mio esprimermi, ma è fondamentale, se abbiamo campanelli d'allarme, fare accertamenti per individuare la malattia in tempi brevi.

Queste sono solo alcune delle cose che i DCA “non sono”. L'ignoranza, questo “non sapere” che accomuna la maggior parte della popolazione, ha un effetto importante: le persone che soffrono di DCA si sentono escluse, ghettizzate, non comprese. Molto spesso anche dai propri cari, come è successo nel caso della paziente di cui ho parlato poche righe fa. Ciò probabilmente è favorito proprio dalla loro natura: l'essere una patologia psichiatrica ovvero “non visibile”. Non è il disagio che viene provato quello che vediamo. Possiamo vedere un corpo molto magro o troppo in carne, ma questo, come abbiamo capito, ci dice davvero poco. I disagi psicologici in generale, ancora oggi non vengono ben compresi dalla società. Capiamo se un collega si assenta da lavoro perché si è beccato una polmonite o ci è palese come nostro cugino possa soffrire per avere il gesso a una gamba, a seguito di una frattura che lo obbliga a portare le stampelle. Comprendiamo l'assunzione di un antidolorifico per il mal di denti o la pasticca per la pressione se si è ipertesi. Ma se qualcuno si assenta da lavoro per problemi di depressione, se nostro cugino prende psicofarmaci, siamo dubbiosi, spaventati, probabilmente non molto comprensivi.

Il disturbo mentale, non viene visto. E quello che non viene visto, non esiste.

Questo libro ci rende un po' meno ignoranti su questa tematica, aggiunge un tassello al puzzle della conoscenza della malattia, gridando il desiderio d'inclusione. E lo fa attraverso uno strumento che per chi soffre di DCA è confortevole e violentissimo: il cibo. Il fulcro della malattia. Quell'arma che un istante ti fa sentire protetto, al sicuro, e l'istante dopo, senza accorgertene, te la ritrovi puntata alla tua stessa tempia.

Una raccolta di ricette scritta da una persona affetta da DCA è a dir poco un ossimoro, ma è anche una grande opportunità per accorciare le distanze fra chi è malato e chi nella logica della malattia proprio non riesce a entrarci. La cucina è un linguaggio universale ed è proprio attraverso questa che Camilla riesce a spalancarci le porte del suo mondo, a farci vedere con i suoi occhi. Le ricette contenute nella prima e nella seconda parte del libro, rispecchiano fasi diverse della malattia e rendono di facile comprensione come in via di guarigione il rapporto col cibo sia meno conflittuale, fornendo al contempo spunti per chi questa battaglia la sta ancora affrontando e ha tanta, tanta voglia di tornare a stare bene e alla tanto agognata normalità.

*Una parola muore  
quando è detta  
Dice qualcuno –  
Io dico che proprio  
Quel giorno  
Comincia a vivere.*

Emily Dickinson

*Ognuno vede quel che tu pari, pochi sentono quel che tu sei.*

Niccolò Machiavelli

*Sapeva ascoltare, e sapeva leggere. Non i libri, quelli son buoni tutti,  
sapeva leggere la gente. I segni che la gente si porta addosso.*

Alessandro Baricco



# Introduzione

*Perché una persona con problemi alimentari decide di scrivere un libro di cucina?*

Ho iniziato a scrivere questo libro da persona affetta da anoressia nervosa, con alle spalle un passato da anoressica restrittiva e un altalenante percorso di guarigione. L'ho portato a termine in un presente segnato dalla bulimia, ma anche dalla certezza di un futuro sempre meno nebuloso.

Una cosa che ho capito, nel corso degli anni, è che l'anoressia non è solamente una questione di peso, ma un modo di pensare, una prigione della mente. Per questo, anche ora che sono normopeso (essendo, come accennato, anche bulimica), la mia mente continua a essere quella di una persona affetta da anoressia e questo, in ultima istanza, fa di me una persona tutt'ora malata. I pensieri intrusivi, i meccanismi adottati per non aumentare di peso, l'estenuante routine di esercizio fisico sono solo alcuni dei tipici comportamenti messi in atto.

La causa dei miei disturbi alimentari, come spesso accade, non è stata univoca. Conoscere i traumi che mi hanno trascinato verso l'abisso, tuttavia, non mi ha aiutata a dare un senso a tutto quello che ho dovuto affrontare. Anzi, non c'è giorno in cui io non mi chieda perché abbia reagito in questo modo e non in un altro. Cosa sarebbe accaduto se avessi deciso di affrontare i miei demoni su un altro campo di battaglia? Perché ho scelto di annichilire me stessa?

Confesso che ogni volta che mi capita di raccontare qualcosa su di me mi ritrovo prigioniera in un dedalo di pensieri confusi. Forse sarebbe meglio prendere un bel respiro e iniziare dal motivo che mi ha spinto a scrivere questo libro, e cioè **il diritto di parola che si ritiene di avere sul corpo degli altri**.

Avere a tutti i costi un'opinione su peso e aspetto altrui è diventato un vizio della nostra *cultura*, assimilato tra fiumi di pubblicità, riviste e campagne di marketing, con il risultato che essere troppo grassi o troppo magri ha cessato di essere una condizione fisica per tramutarsi in un modo di essere "sbagliati".

Purtroppo, il pregiudizio legato all'aspetto compromette l'opinione che le persone si fanno le une sulle altre, tanto da far ricadere, più spesso di quanto si è disposti ad ammettere, nei luoghi comuni. In più di un'occasione ho provato la sgradevole sensazione di essere etichettata a causa del mio corpo; per troppo tempo mi sono sentita giudicata per quel numero che la nutrizionista segnava su un foglio dopo avermi misurato il girovita con un metro da sarta.

Ridurre una persona al solo corpo è svilente e pregiudicante: siamo la somma di molti altri fattori, visibili e invisibili; ma è notevolmente più semplice non indagare sotto la superficie delle cose, tant'è che non interrogarsi troppo è diventato il *mainstream* dominante. Una realtà quanto mai desolante che cerco di combattere... con un ricettario.

Ma cosa mai potrà proporre di nuovo l'ennesimo libro di cucina? Scritto, per giunta, da un'anoressica?

Dopo il boom mediatico dei programmi televisivi a tema food, l'avvento dei foodblogger e degli amanti del buon cibo che si improvvisano critici gastronomici, la riscoperta dell'universo culinario sta diventando ormai una vera e propria ma-



nia. E così, che siano scritti da chef stellati, da concorrenti di talent di cucina, o da semplici appassionati di gastronomia che vogliono condividere la loro passione, ci si ritrova letteralmente sommersi da libri di ricette, ma raramente l'ennesima copia che spunta su uno scaffale riuscirà a catturare l'attenzione del compratore (a meno che proponga qualche stramba novità). Ed ecco allora che compaiono sulla scena le diete più disparate di quanti tentano di persuadere il lettore che la loro idea di cambiare atteggiamento con cui approcciarsi al cibo sia l'innovazione del futuro. Non bisogna poi dimenticare le nuove proposte alimentari che suggeriscono di aggiungere il "cibo del futuro". Personalmente non penso di essere ancora pronta per aprire questa porta e deliziare il mio palato con qualche croccante insettino.

Insomma, in questo variegato panorama editoriale, mi si potrà obiettare che un libro in più sia a dir poco superfluo. Quindi, qual è la novità?

Forse... non c'è.

Non posso proporre nulla che non esista già; sarebbe preuntuoso da parte mia supporre che le mie ricette siano del tutto inedite. In verità, sono l'esatto contrario. Si tratta di ricette molto semplici, per lo più riprese dalla tradizione, anche se con qualche tocco esotico di tanto in tanto. La novità, invero, si cela dietro l'intenzionalità alla base di questo libro, che non ha la velleità di essere annoverato tra le guide di cucina, né si propone di insegnare tecniche o ricette terribilmente complicate. Se quindi state cercando delle sfide culinarie per mettere alla prova le vostre doti, allora questo libro non fa per voi. In questo volume troverete infatti gustose ricette facili da preparare e, cosa più importante, per realizzarle non occorre essere dei provetti cuochi, tutt'altro. Bisogna volersi mettere

in gioco, superare le proprie paure, contravvenire agli ordini dei demoni che assillano i pensieri più reconditi, ma soprattutto, serve un'incomparabile forza di volontà per uscire da un circolo vizioso che conduce direttamente verso l'abisso. Un abisso che più spesso di quanto si creda non restituisce le vittime che miete.

A questo punto vi sembrerà di avere tra le mani il delirio di una folle mente, e forse, in parte, è anche così. Ma permettetemi di rivelarvi quale obiettivo spero di raggiungere con questo libro, perché molto ho avuto da dire su quello che non è.

*Innamorarsi (di nuovo) del cibo* è una guida; una guida per ritrovare sé stessi e sfuggire all'allettante voce che trascina all'interno di un baratro senza apparenti vie di fuga. Questo è un libro ideato e scritto da una persona che si è smarrita lungo la strada, che è inciampata e caduta in quel baratro, ma che ha trovato la forza, sia nell'altrui supporto ma anche e soprattutto in sé stessa, per cercare di riemergere.

Da anoressica, perché non mi sento pronta per definirmi ex-anoressica, posso dire che non è tardi per concedersi un secondo primo appuntamento con la cucina. Non pretendo di possedere le risposte necessarie per uscire da questa annihilante malattia dell'anima, ma posso provare a dare dei suggerimenti per lenire l'altrui sofferenza attraverso la mia esperienza. Il mio proposito è incoraggiare chiunque sia affetto da anoressia, o da qualsiasi altro disturbo del comportamento alimentare, a guarire, o se non altro a intraprendere un percorso di guarigione.

Non sto offrendo una panacea, né una soluzione duratura; quel che voglio offrire è un'opportunità, una seconda occasione per ricominciare. Dare piccoli suggerimenti a tutti coloro che vogliono essere d'aiuto e tendere una mano a quanti stan-

no cercando questo nuovo *primo appuntamento*. La cucina unisce, persino in questi casi. Suona assurdo, paradossale, ma è vero. O è stato vero nel mio caso.

L'anoressia e chi ne è affetto, poco a poco, si fondono in un'unica entità. E ritrovare la dicotomia a posteriori è un compito assai arduo. Lentamente e inesorabilmente ci si identifica con la malattia, si sente la sua mancanza, si anela la sua compagnia in maniera quasi perversa. La si brama, la si desidera, la si vuole indossare con orgoglio.

Ora sono pronta ad ammetterlo, per quanto mi ferisca mettere *sul piatto* le mie più intime debolezze. Nondimeno sono convinta che possa essere d'aiuto per compiere il passo definitivo verso la guarigione.

