Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 9 (2007)

Heft: 5

Artikel: Riappropriarsi della propria fisicità

Autor: Leonardi Sacino, Lorenza

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001346

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 24.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Il punto

Riappropriarsi della propria fisicità

Testimonianza // Sabrina (nome fittizio) oggi ha 29 anni. All'età di 16 anni ha iniziato a soffrire di disturbi alimentari. Durante il suo lungo percorso di introspezione, ha partecipato anche al programma di attività psico-motoria adattata condotto dall'Università di Padova. Con risultati più che soddisfacenti.

Intervista: Lorenza Leonardi Sacino

▶ **«mobile»: prima di sottoporsi al programma di attività motoria adattata, aveva esplorato altre vie di guarigione? Sabrina:** specifico anzitutto che ho conosciuto le due facce della malattia, ovvero la bulimia e l'anoressia. A 16 anni iniziai a percepire un disagio nei confronti dell'alimentazione e, di mia iniziativa, decisi di consultare una psicologa. Non scelsi una specialista in ambito nutrizionale poiché all'epoca non riuscivo ancora a definire con esattezza l'origine del mio malessere. Fu un'esperienza molto utile, grazie alla quale ho acquisito maggior consapevolezza. In seguito al riacutizzarsi del disagio alimentare, sfociato nella bulimia (ovvero periodi di restrizione alimentare estrema alternati ad altri di assunzione eccessiva di cibo), mi rivolsi al Centro Regionale per i disturbi del comportamento alimentare dell'Università di Padova, dove fui seguita da uno psicologo e da uno psichiatra. Durante il trattamento, partecipai anche ad una terapia di gruppo per pazienti bulimiche da cui trassi grandi benefici. Purtroppo, però, due anni più tardi (nel 2004) caddi nell'anoressia. Dimagrii progressivamente sino a raggiungere i 37 kg per 1m60 di statura. Cercai nuovamente aiuto al centro di Padova e, dopo sei mesi di terapia, presi parte al programma di attività motoria per persone anoressiche.

Com'era il suo rapporto con l'attività fisica prima di questa esperienza? Dai 7 ai 17 anni seguivo regolarmente lezioni di danza classica. Per dieci anni, dunque, fui attiva fisicamente in modo costante. Interruppi i corsi perché la maturità era alle porte e preferii concentrarmi sullo studio.

Il programma di attività motoria adattata le è stato d'aiuto? Sì, eccome. Mi ha permesso reintegrare il movimento nella mia quotidianità. Grazie al clima disteso, sereno e senza enfasi agonistica di quelle due ore settimanali mi sono riappropriata della mia fisicità. Ciascuna di noi eseguiva gli esercizi col proprio ritmo e con la propria sensibilità di vivere lo sforzo, sforzo che – a causa del sottopeso – sentivamo in modo più marcato. Ho sentito rinascere il desiderio di far lavorare il mio corpo, di mantenerlo in movimento e di ricominciare a nutrirmi in modo sano perché sentivo risvegliarsi il metabolismo.

E oggi come si sente? Ho iniziato a praticare sport in modo assolutamente autonomo, seguo un corso di acqua gym e frequento una palestra. Curo molto la mia alimentazione optando per cibi sani e cercando sempre di gratificare il gusto. In altre parole, mangio volentieri cose che mi piacciono e che fanno bene al mio organismo. Ad altre, presto invece più attenzione. //