

FRANCESCA MITTONI

NON SONO UN PESO

GUARDARSI OLTRE LO SPECCHIO,
PER VEDERSI DAVVERO

FABBRI
EDITORI

FRANCESCA MITTONI

NON SONO UN PESO

GUARDARSI OLTRE LO SPECCHIO,
PER VEDERSI DAVVERO

FABBRI
EDITORI

Pubblicato per



da Mondadori Libri S.p.A.

Proprietà letteraria riservata

© 2022 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-915-8731-2

Progetto grafico: wetstudio.works

Prima edizione Fabbri Editori: ottobre 2022

NON
SONO
UN
PESO

A te, per tutte le volte in cui ti senti un peso,
troppo e allo stesso tempo troppo poco.
A me, per tutte le volte in cui ancora credo
di non essere abbastanza.
A noi, per tutte le volte in cui
ne avremo bisogno.

Sommario

<i>Prefazione della Dr.ssa Silvia Goggi</i>	11
<i>Introduzione</i>	15
Come tutto ebbe inizio	19
La discesa verso il “peso ideale”	35
Social: pericolo o salvezza?	51
Io, la bilancia e le taglie dei vestiti	69
«Lo dico per la tua salute» e altre sciocchezze	77
«Come stai bene, sei dimagrita?» e altre frasi da non dire	91
<i>Diet talk e diet culture</i>	107
Forse il problema non è il corpo	123
A ciascuno la sua professione, a ciascuno il suo programma	139
Aspetto fisico e sessualità	153
Le criticità dei social	165
La trasformazione del mio canale Instagram	179
<i>Body positivity</i>	191
L'alimentazione intuitiva	201
Appendice. Guarire da un disturbo alimentare	215
<i>Ringraziamenti</i>	219



Prefazione

Ho lavorato per tanti anni in uno degli ospedali milanesi di riferimento per il trattamento dei disturbi dell'alimentazione.

Approdatavi all'inizio della specializzazione, completamente "digiuna" sull'argomento, anno dopo anno ho imparato molto dai pazienti (e dalle pazienti, soprattutto: la prevalenza di disturbi alimentari nel sesso femminile è ancora schiacciante), e ho fatto tesoro di ogni insegnamento.

Di uno soprattutto: di quanto sia potenzialmente pericoloso il nostro lavoro e di quanto vada fatto in punta di piedi, con la massima delicatezza possibile. Perché i danni che si possono infliggere a un paziente con una parola di troppo o un piano alimentare rigido non accompagnato dalle opportune spiegazioni sono più di quelli che si possono immaginare.

Si tende ad associare gli errori medici al farmaco sbagliato somministrato al paziente sbagliato, o all'amputazione dell'arto destro piuttosto che del sinistro, ma anche indicazioni dietetiche sbagliate possono compromettere la salute.

Sia quella fisica, sia quella mentale.

Non ci credete?