

Libellule, sì. Ma la malattia è in agguato

Aggraziate, bravissime... e fragilissime. Un grammo di grasso in meno e il loro corpo crolla

Sono affusolate, esili, eteree, incantevoli certo, ma a rischio. Inna, Lucia e Anna, una campionessa di ginnastica ritmica e due famose ballerine di danza classica, sono soprattutto delle atlete. La cui magrezza non è il frutto di un'ossessione capricciosa per una taglia sempre più piccola, ma è piuttosto un attrezzo del mestiere. Un obbligo. Devono essere così, se vogliono volteggiare, salire sulle punte, flettersi e ruotare su loro stesse, senza rischiare di farsi male. «Queste ragazze hanno una precisa predisposizione genetica, altrimenti non sarebbero mai arrivate a questi livelli» spiega Claudia Ravaldi, psichiatra e membro dell'International Association for Dance Medicine and Science, un'associazione che si occupa delle problematiche (anche alimentari) nel mondo della danza. «Da piccole, ballerine e ginnaste di talento vengono scelte perché hanno l'ossatura sottile e i fianchi stretti. Crescendo, vengono seguite passo per passo da trainer, medici e nutrizionisti e diventano delle macchine perfette: magre sì, ma con la giusta proporzione di liquidi corporei, muscoli e, anche se non sembra, di grasso. Un po' di tessuto adiposo, infatti, è indispensabile per mantenere in salute le guaine che ricoprono la muscolatura». Imitarle? Nemmeno per sogno. È rischioso, oltre che controproducente. «Quando la dieta è troppo rigida, l'organismo smobilita il tessuto muscolare per trovare le energie che, invece, dovrebbero essergli fornite dagli alimenti» dice la dottoressa. «Il risultato è un corpo gracile, solo pelle e ossa, e un senso di profonda debolezza che rende impossibile ballare o fare sport. È il destino che tocca a chi si affama senza motivo, senza essere seguita da specialisti, e vede così morire i suoi sogni tra cali di pressione, microfratture e problemi ai tendini». ■

Di Cristina Sarto
Donna Moderna Informa
Speciale Danza
n.8 pag. 38, 24 Febbraio 2007



*Claudia Ravaldi, psichiatra
e psicoterapeuta cognitivo-
comportamentale*