

IMPEGNATA A ds., Laura con il marito Paolo, con cui nel 2018 ha fondato l'associazione no-profit Body Positive Catwalk, dando vita al movimento body positive più grande d'Europa. Sotto, Laura a tavola: in passato ha sofferto di disturbi alimentari. Racconta: «Ho fatto la mia prima dieta a 11 anni. Nella mia testa era scattata la molla del "meno mangi,

meno ingrassi". Negli anni successivi ho cercato sempre e comunque di ridurre il cibo. Quando ho iniziato a lavorare viaggiavo molto da sola in auto. Ogni Autogrill era giusto per fermarsi a comprare qualcosa da mangiare. Intorno ai 21 anni ho scoperto che potevo vomitare per liberarmi e che un'altra persona vicino a me lo faceva».



in auto. Ogni Autogrill era giusto per fermarsi a comprare qualcosa da mangiare. Intorno ai 21 anni ho scoperto che potevo vomitare per liberarmi e che anche un'altra persona vicino a me lo faceva. A volte parlare di queste cose fa male, perché rischi di emulare comportamenti non salutari».

Cosa le ha tolto l'ossessione per il peso?

«L'energia per fare altro. Mi pesavo due o tre volte al giorno. Se ci penso, dalla mia prima dieta in poi, avrò perso e ripreso almeno 200 chili».

Quale è stato il suo primo passo verso l'autoaccettazione?

«Ce ne sono stati tanti. Il primo è stato iscrivermi a un concorso per modelle curvy, ed è stato un modo per dire che, anche se sono in carne, posso volermi bene. Poi ho cercato di non farmi più male con le diete. Ho smesso di andare in palestra solo per tentare di cambiarmi e farmi accettare da chi avevo accanto».

Cosa significa volersi bene per lei?

«Vuol dire impiegare al meglio le mie energie, accogliere il mio corpo così come è, migliorarmi seguendo dei valori».

Secondo lei serve un'educazione emozionale al cibo?

«Andrebbe fatta fin dall'asilo dove vorrei portare il mio progetto di *mindful eating*. Ho partecipato ad alcuni bandi europei per poter realizzare questo obiettivo. Non si pensa mai troppo spesso alla correlazione tra emozioni e alimentazione».

Manuela Sasso

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Divi che leggono



LA LA LAMBRO

(Solferino, € 17). Ci voleva l'ironia surreale di Maurizio Milani per compiere un viaggio come questo, intorno a Milano, alla scoperta dei "veri tesori" che l'Unesco non conosce: la baia dei lavandini sul Lambro, il parcheggio di Lampugnano...



L'UOMO SENZA OMBRA

(Carbonio, € 16,50). "Il diario sessuale di Gerard Sorme" è il secondo romanzo della trilogia che Colin Wilson dedicò al suo protagonista, un "eroe maledetto" che, nella Londra degli anni '50, tra delitti, amori e trasgressioni compie un viaggio nel suo lato oscuro.



CODICE A SBARRE

(Oaks editrice, € 15). Sono "vite di uomini non illustri", uomini rinchiusi in carcere, considerati dalla società i "cattivi"; Francesco Ghelardini li conosce bene perché in prigione c'è stato e ha pagato il suo debito e può raccontarli con sincerità.



SINDBAD IL MARINAIO

(Marietti 1820, € 15). Sindbad è un personaggio leggendario, quasi mitologico, raccontato nel ciclo delle "Mille e una notte". Questo libro raccoglie alcune delle sue "imprese" in una versione finora inedita che lo fa rivivere in tutto il suo fascino.



PAZZO PER L'OPERA

(Garzanti, € 16). In queste "Istruzioni per l'abuso del melodramma", Alberto Mattioli, che dell'opera è un esperto e un amante, ci racconta quel fantastico mondo in tutti i suoi retroscena, tra protagonisti e successi, tra arie famose e grandi cantanti.



L'OMBRA DEL FUOCO

(edizioni e/o, € 19). Amori contrastati e intrighi rivoluzionari, delitti e avventure: sullo sfondo della Parigi del 1871 in cui va in scena la Comune, questo di Hervé Le Corre è un romanzo come quelli di una volta, che non lasciano respiro.