

Dopo anni di dolore e di fatica, sono piÃ¹ magra e piÃ¹ felice

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Racconti di sofferenza, resilienza e guarigione

Sono paziente della dottoressa da molti anni, da sempre in lotta con il sovrappeso e travolta da un lavoro che non mi lascia tregua. La dottoressa mi ripeteva da tempo che, per la mia salute e soprattutto con l'avanzare dell'età, avrei dovuto perdere un po' di peso. Mi ha sempre consigliato di camminare un'ora al mattino per ridurre ansia e stress, ma il solo pensiero mi sembrava un altro impegno da aggiungere a giornate già piene.

Ci sono riuscita solo in gravidanza quando, grazie al suo supporto, sono aumentata solo di 10 chili. Poi, nel giro di pochi anni, un'ernia cervicale prima e poi una lombare dopo mi hanno costretta a vivere di antinfiammatori e cortisone. Convivevo con dolori molto forti che, a periodi, mi bloccavano a letto senza permettermi di alzarmi. Poi è arrivata anche la menopausa, che ha aggiunto dolori diffusi alle articolazioni, nebbia mentale e un'immensa fatica, sia fisica che psicologica.

Dopo una visita con la dottoressa, che mi ha spiegato esattamente quello che mi stava succedendo e mi ha aiutata a capire, ho deciso di fermare tutto e prendere un periodo di stacco per riprendere in mano la mia vita. Ho ripensato a tutti i consigli che negli anni mi aveva dato e ho cominciato a metterli in pratica, uno alla volta. Nel giro di pochi mesi sono rinata, ho perso 15 chili senza neanche accorgermene, senza farmaci o intrugli vari. Cammino un'ora al giorno e vado regolarmente a pilates. I dolori sono spariti ed è diminuita l'infiammazione, tutto mi sembra meno pesante e affronto la vita con un'altra energia, quella di cui mi parlava sempre la dottoressa.

Peccato non aver messo in pratica tutto prima! Ho dovuto toccare il fondo per rendermene conto, ma ne è valsa la pena!

Più magra, più felice.