# MODELLA SI … ANORESSICA NO !!

Di Benedetta Vannacci



(Roberto Eusebio e Benedetta Vannacci)

www.eusebio.pro

Andando in giro per Milano, soprattutto nella settimana della moda, non è difficile imbattersi in qualche “modella”.

Le riconosci subito perchè in pratica sono tutte uguali: alte, lunghe, dinoccolate e sicuramente magre.

Da vera fitness addicted non ho potuto far a meno di notare come però i loro corpi siano per niente tonici e sodi anzi ... io mi aspettavo glutei scultorei e gambe tornite invece ...

Allora la domanda mi è sorta spontanea: com'è possibile che chi fa questo per mestiere non si ponga il problema ?

Le modelle professioniste si sottopongono a casting, prove, shooting e così via: perchè allora questa non-forma ?

La risposta è molto semplice.

I prolungati digiuni ai quali si sottopongono non portano che ad una distruzione della massa magra rendendo così atoni muscoli e tessuti;

rimane invece intatta la massa grassa.

Il risultato è che non si è dimagrite ma ci si è cannibalizzate ed il corpo diventa quindi molle come un budino.

Un professionista del fitness potrà sicuramente confermare ciò che dico.

Questo non riguarda solo il mondo della moda ma anche chi si sottopone a diete selvaggie.

Mi sembra paradossale però che chi dovrebbe fare del business con la propria immagine cada in un'ingenuità tale ed è per questo che sottolineo l'assurdità di tale meccanismo in questo ambiente.

Per essere davvero magre bisogna nutrirsi e allenarsi con criterio.

Non basta smettere di mangiare: sarebbe troppo facile.

Per perdere adipe, e non solo peso, ci vuole un'alimentazione calibrata incrociata con un allenamento efficacie.

Nello specifico: pesi.

Penserete che io mi sia sbagliata, che abbia scritto male ma non è così.

Per dimagrire veramente bisogna impegnarsi in sala pesi in modo da alzare il metabolismo.

E’ questo che dovrebbero sapere le aspiranti modelle.

Così salvaguarderebbero la salute e la tanto agognata linea.

Ma i luoghi comuni in questo ambito portano solo a prolungati digiuni e a estenuanti sessioni d'aerobica.

Queste ragazze pensano che non sia possibile altrimenti.

Ma non è così e ciò loro non lo sanno.

Per essere quello che vorrebbero e risultare competitive, la strada c'è ed è sicuramente meno autodistruttiva e più efficacie.

Ci avete fatto caso che le vere top (Naomi per tutte) hanno un tono muscolare degno di un atleta ?

Loro sanno che non possono permettersi di non mangiare.

Sanno che non possono permettersi di fare le anoressiche.

L'incantevole Heidy Klum si sottopone a tre mesi di sala pesi prima di una sfilata di Victoria secrets.

Ci tengo a precisare che queste mie considerazioni non fanno riferimento al problema della magrezza esasperata: la mia non è una critica contro una fisicità esile ma la ricostruzione di una verità oggettiva.

Sicuramente vedere associate le parole “magrezza e moda” può far venire in mente un problema come l'anoressia ma non è mia intenzione riferirmi in questa sede alla magro patologica ma al magro in quanto luogo comune.



L'anoressia è una malattia di origine psicologica e organica e la si sminuirebbe riconducendola ad una vera voglia di perdere peso che sfocia in tentativi assurdi solo perchè non supportata da strumenti realmente validi...

Le sue origini sono più complesse e non avrebbe senso discutere su come sia meglio raggiungere una certa forma riferendosi a questa terribile malattia;

ho tante amiche anoressiche che non vogliono fare le modelle e ho tante amiche modelle che non sono anoressiche indi per cui...

Benedetta Vannacci