

Natale 2014



Caro Babbo Natale ....  
per quest'anno vorrei ....

Ti scrivo per la prima volta dopo tantissimi anni. Ricordo che l'ultima volta avevo 12 anni e ti chiesi di portarmi la Barbie Sposa. Negli anni tante cose sono cambiate, come la Barbie mi sono sposata anche io (e non so ancora se è stata una scelta azzeccata) e, più che alla famosa bambolina della Mattel, inizio a somigliare pericolosamente al divano della Casa di Barbie che mi regalasti l'anno precedente, ricordi? Ora, dopo così tanti anni, mi trovo a pensare a te ed ho ritenuto fosse giunto il momento di scriverti la famosa "letterina" per esporti i miei desideri per l'anno a venire. In fondo sono stata brava tutto l'anno, o come amo dire "sono stata attenta"; nel senso che ho cercato di fare attenzione a cosa mangiavo. Alla fine in effetti mi sono accorta che sono stata attenta a "non farmi sfuggire nulla" perchè non mi sono fatta mancare niente. Mi vanto ancora di non mangiare la pasta perchè mi gonfia, poi però mi "abbuffo" di pane e pizza come se non fossero fatti con la stessa farina. Nel tentativo "vano" di ottenere qualche risultato mi sono messa pure a mangiare quei cereali-alternativi, sai il farro, il kamut, la quinoa (che pensavo fosse un tipo di imbarcazione usata dagli Apaches) e persino la pasta senza glutine; poi mi sono accorta che non ero celiaca e che, con la scusa che pensavo che questi alimenti fossero meno calorici, sono riuscita a mangiarne più del doppio, ingrassando. Poi ho iniziato a bere il latte di soia (perchè ha meno grassi) e mi sono accorta che ha più zucchero di un bombolone alla crema! La stessa cosa mi è successa dopo un mese che bevevo un gustosissimo caffè al ginseng ogni mattina e mi sono accorta che ha gli stessi componenti del Baileys (ad eccezione dell'alcol) ma ti assicuro che leggere in etichetta: zucchero, panna di latte, zucchero di canna, glucosio, crema di latte mi ha fatto venire l'acne! A pensarci bene mi sono anche resa conto che una alimentazione sana è difficile da capire perchè tutti ti dicono cose diverse; però, per non saper nè leggere nè scrivere ho smesso di mangiare la carne rossa (che tanto mi faceva schifo anche prima) e sto notando che deve esserci stato un cambiamento planetario nell'orbita terrestre perchè la forza di gravità agisce sempre più sui mie glutei attraendoli verso il terreno più di quanto ricordassi....ma, Babbo Natale, non sarà per caso che starò perdendo tono muscolare a furia di mangiare ceci o fagioli e tofu adducendo la scusa che hanno le proteine uguali a quelle della carne? Boh? Qui, Babbo Natale, non ci si capisce più nulla, ma credo davvero di aver fatto tutto il possibile. Ah, dimenticavo, ho anche fatto movimento! Sì, ti ricordi quanto fossi pigra in passato? Ecco, lo sono rimasta, però adesso faccio Zumba una volta alla settimana e l'altra vado a camminare; in verità non ho idea di quanto possa servire andare a camminare, a pensarci bene in fondo cammino da quando avevo 1 anno di età....se veramente servisse a volte penso che dovrei pesare 32 kg! Ma lasciamo stare i brutti pensieri, siamo a Natale no? Diamo credito a tutte le mie amiche che hanno bisogno di camminare per poter mangiare qualche biscotto senza sensi di colpa al grido di: "potrò mangiare....sono andata a camminare!?".

Comunque, caro Babbo Natale, per non annoiarti troppo, ti elenco i desideri che vorrei esaudissi per me, cerca di fare ciò che puoi:

1. Vorrei una bilancia che si bloccasse ogni mattina ad un peso non superiore ai 51 kg.
2. Vorrei poter mangiare cioccolato almeno 3 volte al giorno (4 prima del ciclo mestruale).
3. Vorrei poter entrare in una taglia 38 senza dover pensare all'uso di una sega circolare.
4. Vorrei l'addome piatto come un centravanti e le gambe come una cubista.
5. Vorrei che la mia amica (la conosci, dopotutto le hai portato in dono a 14 anni il metabolismo di un guerriero Masai), sì, proprio quella che mangia di tutto e ingrassa quanto un acaro della polvere, cioè nulla! Dicevo, vorrei che iniziasse inesorabilmente ad ingrassare di 1 kg alla settimana almeno per il primo anno....così almeno potrebbe capire cosa si prova.
6. Vorrei che mio marito la piantasse di guardare qualsiasi gluteo pubblicitario come se non ne avesse mai visto uno, e vorrei che i miei glutei smettessero di somigliare a un paio di borse laterali di una moto da gran turismo.
7. E infine, caro Babbo Natale, vorrei somigliare alla famosa Barbie di cui ti parlavo all'inizio di questa lettera; vorrei poter essere rughe-esente e invecchiamento-refrattaria e ti prometto che, se esaudirai le mie preghiere, sarò disposta a smettere di credere a qualsiasi menzogna pubblicitaria che cerca di "indurmi in tentazioni" al solo scopo di farmi spendere denaro quando ingrasso per poi farmene spendere altro per dimagrire.

E per concludere, Babbo Natale, sono disposta anche a smettere di pensare che l'attività fisica sia ciò che di più disgustoso abbia creato la mente umana. In fondo, se ci penso bene, negli ultimi anni ho accampato così tante scuse e bugie pur di non fare movimento che potrei tranquillamente fare il politico.

Grazie di avermi sopportato pazientemente e scusami se mi sono dilungata, ma sai, non ti scrivevo da decenni....

Dott.ssa Alessandra Sagratella

