

SE IL CIBO E' NEMICO: SONIA ETERE, DIETISTA CHE CURA CON L'ASCOLTO

23 Maggio 2013



L'AQUILA - Il cibo come arma per distruggere se stessi, per colmare vuoti che non si trovano nello stomaco bensì nell'anima. La cura è ascoltarsi nel profondo e trovare la soluzione, che tutti possiedono dentro di sé.

Come fare? Ve lo spiega Sonia Etere, dietista, counselor e scrittrice "per caso" di un libro diventato un best seller anche all'estero: Nella cucina di Sofia ci siamo anche noi, edito da Tracce, è arrivato alla quarta edizione spopolando anche negli Stati Uniti.

Il segreto di questo successo ce lo spiega la stessa dottoressa Etere. "Il mio libro dà voce a chi crede di avere poca forza per chiedere all'altro amore e rispetto, così come recita il sottotitolo del volume".

Si è ritrovata scrittrice "per caso", "è stato un insegnante di mia figlia a spingermi a pubblicare il volume dopo aver letto una bozza, io volevo rimanesse una cosa privata, per una forma di rispetto delle storie di cui parlo".

Nomi falsi ma storie vere nella "cucina di Sofia". Storie di un'attualità incredibile, soprattutto in una città terremotata, in cui non solo case ma anche anime sono state sconvolte.

"L'alimentazione è una forma di comunicazione - spiega - Si mangia tanto perché si vuole affetto, oppure si mangia poco, spesso per esprimere rabbia".

Grazie all'ascolto della dottoressa e soprattutto a quello di se stesse, le persone riacquistano fiducia in se stesse, imparano a sentirsi più leggere.

Non sono solo le donne a utilizzare il cibo per esprimere un disagio. “Lo fanno anche gli uomini, ma lo manifestano in maniera differente. Anche per loro vale lo stesso consiglio: innanzitutto ascoltarsi”.

Al bando la parola “dieta” quando ci si rivolge a lei. “Elaboro ‘piani di educazione alimentare’, ma solo a chi ne ha bisogno. Ci sono persone per le quali il cibo è un pensiero fisso, ebbene loro hanno bisogno piuttosto di distogliere l’attenzione da ciò che mangiano e focalizzarla su altro. Devono capire che loro sono qualcosa di più di un numero”.

Il libro continua a ottenere importanti riconoscimenti: tra i tanti, il premio speciale della giuria per la poesia edita all’“Historium” di Vasto e uno arrivato da pochissimo direttamente dagli Stati Uniti per la poesia e la narrativa del 2013.

Oggi alle ore 18 la dottoressa presenterà il suo volume presso la sala eventi di Parrucchieri Academy in viale della Croce Rossa, 50.