

LACRIME

– racconto –



Erano stati giorni davvero spensierati quelli della crociera sul Mediterraneo, ricca di partite pomeridiane di burraco, di spettacoli serali, di bevute notturne e, soprattutto, di grandi abbuffate – colazione pranzo e cena, invariabilmente a buffet, appunto! – che non potevano non lasciare qualche traccia.

Delle conseguenze dei disordini alimentari Aldo s'era accorto una mattina salendo distrattamente sul piatto della bilancia posta accanto alla doccia. Cinque chili in più del consueto non erano una variazione di poco conto. L'aumento di peso si era accompagnato ad una più comoda regolazione delle cinghiette dell'orologio e dei sandali, oltre che della cintura dei pantaloni.

Era cominciata così una crescita lenta, continua, inesorabile, che in pochi anni, dopo un passaggio quasi indolore dalla taglia M alla taglia L – *large* – l'aveva costretto ad entrare riluttante in taglie che a quella L premettevano un numero via via crescente di X.

Quando Francesca, la moglie, gli fece notare che nell'armadio c'erano pantaloni e giacche utili per vestire un battaglione di reclute in libera uscita, Aldo prese la decisione che alla sua crescita ponderale bisognava dare uno stop e che da quel momento sarebbe iniziata la fase di rientro...

Naturalmente, una cosa è prendere una decisione, ben altro discorso è far seguire ad un proponimento le scelte di vita conseguenti. Rinunciare ai piaceri della tavola per mettersi a pesare porzioni di questo e quello – quasi un regime di pane e acqua, anch'essi soggetti a vincoli e restrizioni –, si rivelò decisione capace di mettere a dura prova la più forte volontà.

Su consiglio degli amici in sovrappeso – i più larghi di suggerimenti non richiesti – aveva incominciato a ridurre le razioni di pastasciutta e le fettine di pane rafferma consumate a cena, ma senza risultato: il peso era rimasto più o meno inalterato: anzi, salire ogni mattina sulla bilancia, invece che occasione di cimento, si trasformava in ragione di disappunto se non di scoramento.

Aveva pensato di sostituire ai formaggi stagionati, sui quali vantava qualche conoscenza di tipo professionale, formaggi a pasta morbida, mozzarella a bocconcini, latte interamente scremato, ma con esiti raramente apprezzabili.

Con decisione sofferta aveva ridotto lo zucchero nel caffè, eliminato dalla tavola vino e bibite gasate, sostituito alla carne quotidiana grigliate di verdure senza sale... Siccome i risultati di tante rinunce tardavano a vedersi, si decise – tra crampi allo stomaco e crescente nervosismo – a sospendere per un mese la colazione mattutina e, addirittura, a saltare la cena.



Il regime alimentare protratto per qualche settimana incominciò allora a produrre qualche frutto che lo fortificò nelle rinunce: prima pochi grammi, poi qualche etto a settimana, non passava lunedì che non si leggessero sul

display della bilancia i frutti della dieta “fai da te”. Alle cure non mancarono, naturalmente, gli effetti collaterali: ai soliti crampi che si era educato ad ignorare, si aggiunsero le difficoltà di addormentamento con veglie prolungate durante le quali fantasticava di pranzi luculliani e di cene interminabili con portate tanto numerose quanto mai assaporate. Nel dormiveglia salse e creme accompagnavano le carni poste a macerare nell’aceto balsamico, mentre alla cacciagione erano riservati intingoli presi a prestito dalla cucina esotica. Le fantasticherie che poco l’aiutavano a chiudere gli occhi avevano corollario nell’attività onirica vera e propria dove c’era largo spazio per frollini e babà, per *charlotte* di mele e torte, per strudel e gelati ricoperti di morbida panna.



Al risveglio, si trovava la testa così piena di immagini patinate che la vista dei cracker senza sale e della mela verde che sul tavolo della cucina gli davano il malinconico buongiorno, aumentavano il senso di frustrazione. Alle rinunce personali c’erano da aggiungere quelle di

Francesca. La donna doveva anche lei accontentarsi (ma lo faceva con solidarietà generosa) di pranzi veloci quando non rinviati, essendo gioco-forza rinunciare agli spuntini mattutini e alle generose merende a base di nutella che avevano punteggiato la prima giovinezza.

Eufemisticamente, qualche volta ci si chiede “cosa non si fa per amore”?! Francesca fece quello e molto altro ancora. La sua abnegazione e le sue rinunce meriterebbero di essere conosciute da più larghe schiere di donne e proposte come modello imitativo, soprattutto alle giovani che, al primo dissapore, parlano subito di separazione o di divorzio – sempre che al matrimonio ci siano arrivate con tutti i crismi .

I risultati ottenuti da Aldo non sarebbero stati possibili senza la sua presenza silenziosa e partecipe, senza la sua abnegazione, senza la sua solidarietà. Mai la donna si lasciò sfuggire un’invocazione, un lamento esplicito, una rivendicazione personale, convinta com’era che il dimagrimento del marito sarebbe stato una sorta di merito condiviso, come un traguardo raggiunto tenendosi per mano.

Il lunedì d’un torrido agosto quando, gocciolante di sudore, Aldo salì sul piatto della bilancia, non sapeva cosa l’aspettava. Per la prima volta – dopo anni ed anni – vide il suo peso... espresso a due cifre. Il 99 che occhieggiava sorridente dal display – per contrasto, ma non senza ragione, lo immalinconì. L’uomo strabuzzò gli occhi ed emise un respiro profondo, il mento incominciò a tremargli in maniera incontrollabile. Poi, si sciolse dando libero sfogo alle lacrime.

Giovanni A. Barraco

