

ANCH'IO
LORENZO LICITRA

La gioia più grande? Non è X Factor, ma quando HO PERSO QUARANTA CHILI

«A 17 anni pesavo 110 chili e ho capito che con quella stazza non sarei potuto andare avanti, nel canto e nella vita. **La forte determinazione mi ha fatto rinascere**»

• Confessione raccolta da Francesco Bianco

Mi sono guardato allo specchio e ho urlato basta. Era come se il mio corpo non parlasse più di me. Ricordo ancora nitidamente il momento in cui mi sono detto: «Da oggi sarò chi voglio essere». Mi sentivo imprigionato dentro me stesso e ho dovuto fare ricorso a tutta la forza di volontà e alla determinazione di cui disponevo. L'aver perso 40 chili è ancora oggi la mia soddisfazione più grande, ancor più della vittoria a X Factor.

Avevo 17 anni e volevo diventare un cantante professionista. Ho studiato lirica e forse per quel genere musicale la mia fisicità poteva anche andare bene. Nella mia carriera però ho sempre cercato di unire il bel canto al pop. Volevo altro. Sono cresciuto a Ragusa in Sicilia; oltre a essere un posto bellissimo, offre una cucina deliziosa, una vera tentazione per chi come me è sempre stato tanto goloso. Approfittavo di qualsiasi momento per mangiare dolci. Mi



R. AMBROSIO

Lorenzo Licitra, 27 anni, ha vinto nel 2017 X Factor, il talent show di Sky. Dopo una serie di concerti che l'hanno portato in diversi Paesi del mondo, ora è tornato in Italia. In autunno uscirà il suo nuovo album.

piaceva molto anche il cosiddetto cibo spazzatura. Appena potevo, prendevo la bici e mi rintanavo in una pasticceria o in qualche fast food. Ho cominciato a ingrassare da subito, ma è stato verso i 13-14 anni che ho preso molti chili. Mi rifugiavo nel cibo. È così che riempivo il vuoto, come succede a molti ragazzi a quell'età.

COME TIZIANO FERRO

La mia stazza influiva anche sul canto: mi dava molta insicurezza presentarmi ai provini con un aspetto così goffo. Chi mi ascoltava ripeteva il solito ritornello: «Bellissima voce, ma l'aspetto fisico non va bene». È stato anche l'amore per la musica a spingermi a cambiare e per fortuna ho avuto la lungimiranza di capire che così non potevo andare avanti. Pesavo 110 chili, ora ne peso 70. Mi fa sorridere pensare che ho affrontato lo stesso percorso di Tiziano Ferro, un cantautore che amo molto. Lui partiva però da un chilo in più rispetto ai miei: 111.

Cantare, avere successo, sono stati una motivazione molto forte: ormai vivevo

il mio peso come un freno alla carriera che sognavo. Così mi sono rivolto a una dietologa, che mi ha capito subito. Non mi ha proposto un regime rigido, che non sarei stato in grado di seguire a lungo, ma ha puntato sull'educazione alimentare. Mi ha insegnato quanto fosse importante abbracciare uno stile di vita sano. Mi permetteva di mangiare delle belle porzioni, in modo che non sentissi i morsi della fame. Mangiavo tanto, ma cose diverse da prima: molta frutta e verdura, i cereali, il pesce, poca carne e pochi latticini. Mi ha insegnato a scoprire me stesso e a evitare di cadere nei tranelli che inconsciamente ci tendiamo da soli: per esempio, usare il cibo come gratificazione o esagerare con i condimenti.

Mentirei se dicessi che i due anni successivi all'incontro con la dietologa sono stati facili. È stato molto duro privarmi di tutto quello che mi piaceva mangiare e il sacrificio più grande è stato «distinguermi» dai miei amici, che ringrazio tutti per la comprensione: quando uscivo con loro portavo sempre con me la schiscetta, oppure cenavo a casa e poi li raggiungevo. E ringrazio la famiglia, che mi è stata accanto aiutandomi in quel percorso così difficile.

Piano piano ho iniziato a perdere peso e il metabolismo si è regolato. Ora sto molto attento all'alimentazione, ma mi viene quasi automatico, senza ossessioni. Mi regalo ancora qualche stravizio, ma solo quando ne vale davvero la pena. Ormai ho anche l'urgenza di fare sport e mai lo avrei creduto possibile, perché sono sempre stato molto pigro. Con il mio nuovo corpo posso comunicare meglio, canto meglio, sono più attivo. Nelle esibizioni live la forma fisica è determinante. Recentemente su molti giornali e siti sono uscite le mie foto del periodo in cui pesavo 110 chili. In molti mi hanno chiesto se ne fossi infastidito. Assolutamente no, sono sempre io. È bello poter dire: «Guardate come sono ora». Può essere di grande aiuto a chi si trova nella stessa situazione e pensa di non poterla fare.

Lorenzo Licitra



Focus

Te lo spiega l'esperto

UN ADOLESCENTE OBESO SU DIECI RIESCE A DIMAGRIRE

GRAZIANO GRUGNI, AIUTO PRIMARIO DELL'UNITÀ OPERATIVA DI AUXOLOGIA DELL'ISTITUTO AUXOLOGICO ITALIANO DI PIANCAVALLO (VERBANIA)

L'adolescenza è un'età critica per molti aspetti e certamente lo è per il peso corporeo: in Italia, quasi un minore su due è sovrappeso, e almeno uno su cinque è obeso. Purtroppo, l'uscita dall'obesità è poco frequente: nell'85-90% dei casi chi da adolescente è obeso lo sarà anche da adulto, con un rischio concreto di sviluppare malattie croniche, come il diabete mellito, l'ipertensione arteriosa e la cardiopatia ischemica. Si ha quindi una remissione completa solo nel 10-15% dei pazienti. Ecco perché la prevenzione rimane l'arma migliore.

● LE CAUSE

Sono molte e diverse da caso a caso. Quasi sempre la principale è la scarsa conoscenza di come, cosa e quanto si debba mangiare. Ci sono però anche risvolti psicologici importanti: ad esempio, in molti casi le tensioni che si respirano in casa hanno un ruolo importante nella comparsa di obesità nell'adolescenza. C'è poi la storia familiare: un adolescente obeso ha molto spesso uno o entrambi i genitori nella stessa condizione.

● APPROCCIO MULTIDISCIPLINARE

Volontà e determinazione hanno permesso a Lorenzo Licitra di perdere così tanti chili: spesso la voglia di emergere e la forte motivazione possono essere il grimaldello per intraprendere una dieta importante. I ragazzi devono soprattutto accettare di farsi aiutare ed essere disponibili a un cambiamento vero e difficile, oltre a comprendere che ci vorrà molto tempo: la frustrazione di non riuscire a dimagrire, infatti, ostacola il raggiungimento del risultato. L'approccio per il

dimagrimento nell'adolescente o nel bambino, quindi, deve essere multidisciplinare. La dieta in sé ha poche possibilità di successo se non è accompagnata da un cambiamento dello stile di vita, che prenda in considerazione un'adeguata attività motoria insieme con gli aspetti psicologici, familiari e sociali.

● LA DIETA

La dieta che viene indicata non è mai molto restrittiva, se non in casi gravi, dove sono già comparse complicanze significative. È importante saziarsi, sebbene la motivazione a continuare viene dall'ottenere dei risultati. Se ad esempio si deve dimagrire di decine di chili e se ne perdono troppo pochi nei primi mesi, il paziente non seguirà più le indicazioni del dietologo. Assicurare un calo significativo è fondamentale per mantenere la motivazione al cambiamento, ma la perdita di peso dev'essere graduale nel tempo. Il ragazzo deve capire che il dimagrimento non seguirà mai una retta discendente, ma sinusoidale: ci potranno essere piccoli aumenti di peso e momenti di stallo, che però non devono scoraggiare.

● IL RUOLO DELLO SPORT

L'attività fisica è molto importante. Innanzitutto perché permette un dimagrimento maggiormente veloce, poi perché riduce la massa grassa a favore della massa magra, oltre a sostenere la tenuta psicologica grazie al rilascio di endorfine e serotonina, ormoni fondamentali per il benessere. È per questo che possiamo affermare che la regola d'oro sia alimentazione corretta, attività fisica costante e aiuto psicologico.