

Note: This text is from the original edition of the *Where Do I Start?* pamphlet, copyright 2018. The pamphlet has since been extensively updated.

# PRESENTAZIONE DI OVEREATERS ANONYMOUS

## Da dove inizio?

---

*Tutto ciò che un nuovo arrivato  
deve sapere*



**OVEREATERS  
ANONYMOUS<sup>®</sup>**

OVEREATERS ANONYMOUS APS  
CONSIGLIO NAZIONALE DI SERVIZIO - ITALIA

## **Benvenuti nuovi arrivati!**

I brevi estratti del Grande Libro, Alcolisti Anonimi, Quarta Edizione, sono stati ristampati con il permesso di Alcolisti Anonimi World Services, Inc. (“AAWS”). L'autorizzazione a ristampare questi estratti non significa che AAWS abbia rivisto o approvato il contenuto di questa pubblicazione o che AAWS sia necessariamente d'accordo con le opinioni espresse qui. AA è un programma di recupero solo dall'alcolismo, l'uso di questi estratti in relazione a programmi e attività che si sono delineati dopo AA, ma che affrontano altri problemi o in qualsiasi altro contesto non AA, non indicano altrimenti.

---

## I Dodici Passi di Overeaters Anonymous

1. Noi abbiamo ammesso di essere impotenti di fronte al cibo, e che la nostra vita era diventata incontrollabile.
2. Siamo giunti a credere che un Potere più grande di noi avrebbe potuto restituirci la salute della mente.
3. Abbiamo deciso di affidare la nostra volontà e la nostra vita alla cura di Dio, così come noi potevamo concepirLo
4. Abbiamo fatto un inventario morale, profondo e coraggioso di noi stessi.
5. Abbiamo ammesso davanti a Dio, di fronte a noi stessi e di fronte ad un'altra persona, la natura esatta dei nostri torti
6. Siamo giunti ad accettare, senza riserve, che Dio eliminasse tutti questi difetti del nostro carattere.
7. Gli abbiamo umilmente chiesto di porre rimedio alle nostre insufficienze.
8. Abbiamo fatto un elenco di tutte le persone a cui abbiamo fatto del male, e abbiamo deciso di fare ammenda verso tutte queste persone.
9. Abbiamo fatto direttamente ammenda verso queste persone quando possibile, salvo nei casi in cui questo avrebbe potuto recare danno a loro o ad altri.
10. Abbiamo continuato a fare il nostro inventario personale, e quando ci siamo trovati in torto lo abbiamo ammesso senza esitare.
11. Abbiamo cercato, con la preghiera e la meditazione, di migliorare il nostro contatto cosciente con Dio, così come noi potevamo concepirLo, chiedendogli solo di farci conoscere la Sua volontà e darci la forza per compierla.
12. Avendo ottenuto, come risultato di questi Passi, un risveglio spirituale, abbiamo cercato di trasmettere questo messaggio ai mangiatori compulsivi e di mettere in pratica questi principi in tutti i campi della nostra vita.

## **Caro nuovo arrivato,**

Benvenuto in Overeaters Anonymous. OA è una fratellanza di persone che, attraverso la condivisione di esperienza forza e speranza, si stanno recuperando dal mangiare compulsivo e dai comportamenti alimentari compulsivi lavorando sui Dodici Passi.

Se hai cercato di raggiungere un peso corporeo sano attraverso molti metodi, solo per fallire ripetutamente, o se la tua incapacità di controllare il cibo sta iniziando a spaventarti, allora prendi in considerazione l'opportunità di partecipare a una riunione OA. Per trovare una riunione, vai su [oa.org](http://oa.org) e su "Trova una Riunione".

Alle riunioni OA troverai altre persone che hanno gli stessi problemi e condividono i tuoi sentimenti. È probabile che troverai molte delle risposte di cui hai bisogno. Overeaters Anonymous è un programma semplice che funziona. Non ci sono quote o imposte. Siamo autosufficienti attraverso le nostre contribuzioni. L'unico requisito per essere membri è il desiderio di smettere di mangiare compulsivamente.

Ora che hai trovato Overeaters Anonymous, forse vorresti assicurarti che il nostro programma sia adatto a te. Molti di noi hanno trovato utile rispondere alle seguenti domande per aiutarli a verificare se hanno un problema con l'alimentazione compulsiva.

1. Mangio quando non ho fame o non mangio quando il mio corpo ha bisogno di nutrimento?
2. Mi abbuffo senza motivi evidenti, a volte mangiando fino a riempirmi esageratamente o sino a sentirmi male?

3. Mi sento in colpa, mi vergogno o provo imbarazzo per il mio peso o per il modo in cui mangio?
4. Mangio ragionevolmente in presenza di altri per poi rifarmi quando sono solo?
5. Il mio modo di mangiare influenza la mia salute o il modo in cui vivo la mia vita?
6. Quando le mie emozioni sono intense – positive o negative – mi ritrovo a cercare cibo?
7. Il mio comportamento alimentare rende infelice me o gli altri?
8. Ho mai usato lassativi, vomito, diuretici, eccessivo esercizio fisico, pillole dietetiche, iniezioni o altri interventi medici (compresa la chirurgia) per cercare di controllare il peso?
9. Devo digiunare o limitare severamente la mia assunzione di cibo per controllare il mio peso?
10. Ho mai fantasticato su quanto sarebbe migliore la mia vita se solo la mia taglia o il mio peso fossero diversi?
11. Ho bisogno di masticare in continuazione o di avere sempre qualcosa in bocca: cibo, gomme, mentine, caramelle o bibite?
12. Ho mai mangiato cibo bruciato, surgelato o avariato; preso direttamente dalle confezioni nei negozi di alimentari o tirato fuori dalla spazzatura?

13. Ci sono alcuni cibi che non riesco a smettere di mangiare dopo il primo morso?
14. Ho perso peso con una dieta o con un “periodo di controllo” per poi tornare nuovamente agli attacchi del mangiare incontrollato e/o al riacquisto del peso?
15. Passo troppo tempo a pensare al cibo, discutendo con me stesso di quando e cosa mangiare, programmando la prossima dieta o allenamento fisico, o contando le calorie?

Hai risposto “sì” a molte di queste domande? Se è così, è possibile che tu abbia, o che sia sulla buona strada per avere, un problema col mangiare compulsivo o col mangiare in eccesso.

Come nuovo arrivato in Overeaters Anonymous, probabilmente hai molte domande su questo programma di recupero. Cosa rende OA diversa dagli altri programmi? In che modo OA può aiutarti a recuperare dal mangiare compulsivo e mantenere un peso sano, quando tutto quello che hai provato è fallito? OA può aiutarti a smettere di abbuffarti o di fare lo yo-yo con il peso? Come puoi raggiungere la libertà dall'ossessione verso il cibo e il mangiare compulsivo? C'è qualche speranza?

### **Non sei solo**

Non sei più solo. Anche noi abbiamo sperimentato la disperazione quando abbiamo cercato di controllare i nostri problemi con il cibo o il mangiare. Abbiamo provato ogni dieta e usato molti metodi per controllare la nostra taglia, senza successo. Non potevamo goderci la vita a causa della nostra ossessione per il cibo, il peso e/o la

nostra taglia. Non potevamo smettere di mangiare troppo anche quando lo volevamo davvero. A volte, alcuni di noi hanno persino rifiutato di mangiare perché temevano di essere sopraffatti dal proprio appetito. Abbiamo provato vergogna e umiliazione per il nostro comportamento nei confronti del cibo.

Non siamo come le persone normali quando si tratta di mangiare. Ciò che tutti noi abbiamo in comune è che i nostri corpi e le nostre menti ci inviano segnali sul cibo che sembrano essere molto diversi da quelli che riceve una persona normale. Molti di noi non riescono a smettere una volta che iniziano a mangiare e anche se sono riusciti a smettere di tanto in tanto, non possono trattenersi dal ricominciare. Alcuni di noi hanno ripetutamente provato e non sono riusciti a controllare altri comportamenti alimentari compulsivi. Quindi il ciclo continua.

In *Overeaters Anonymous* abbiamo appreso che abbiamo una malattia, una condizione malsana di corpo e mente che può essere alleviata quotidianamente. OA offre una soluzione. Scopriamo che non vogliamo più tornare al cibo e ai comportamenti alimentari che hanno creato la brama incontrollabile. Siamo stati liberati dalla nostra ossessione mentale. Siamo in grado di raggiungere e mantenere un peso corporeo sano. Per noi, questo non è niente di meno che un miracolo. Abbiamo trovato un modo per astenerci dai nostri comportamenti compulsivi relativi a cibo, diete, peso, esercizio fisico e/o immagine corporea.

Ci siamo resi conto che non potevamo recuperarci da soli, quindi abbiamo imparato a condividere con altri membri OA. Invece di cercare cibo per calmare i nostri nervi, siamo andati a una riunione, abbiamo scritto dei nostri sentimenti, letto della letteratura OA o

chiamato il nostro sponsor. Mentre praticavamo questi comportamenti nuovi e salutari, abbiamo iniziato a sentirci al sicuro. Abbiamo trovato una famiglia nella fratellanza e il supporto che OA ci offre. Abbiamo scoperto che ci possiamo recuperare seguendo i Dodici Passi di OA e cercando di aiutare gli altri con lo stesso problema.

Ti promettiamo che se lavori sui Dodici Passi al meglio delle tue capacità, partecipi regolarmente alle riunioni e usi gli Strumenti di OA, la tua vita cambierà. Sperimenterai ciò che noi abbiamo: il miracolo del recupero dal mangiare compulsivo.

### **Molti sintomi, una soluzione**

In Overeaters Anonymous troverai i membri che sono:

- Estremamente in sovrappeso, anche patologicamente obesi
- Solo moderatamente in sovrappeso
- Peso medio
- Sottopeso
- Ancora capaci di mantenere periodicamente un controllo sul loro comportamento alimentare
- Completamente incapaci di controllare il proprio mangiare compulsivo

I membri OA hanno sperimentato diverse tipologie di comportamenti alimentari diversi. Questi “sintomi” si diversificano quanto i nostri membri.

Tra questi ci sono:

- Ossessione per il peso, la taglia e la forma corporea
- abbuffate alimentari
- mangiucchiare di continuo
- Assillo per le diete dimagranti
- Inedia /affamarsi



- Esercizio fisico eccessivo
- Provocare il vomito dopo aver mangiato
- Uso inappropriato e/o eccessivo di diuretici e lassativi
- Masticare e sputare cibo
- Uso di pillole dimagranti, iniezioni e altri interventi medici, compresa la chirurgia, per controllare il peso
- Incapacità di smettere di mangiare certi cibi dopo aver dato il primo morso
- Fantasie sul cibo
- Estrema vulnerabilità nei confronti di programmi di perdita veloce di peso
- Costante assillo per il cibo
- Usare il cibo come ricompensa o per conforto.

I nostri sintomi possono variare, ma noi abbiamo un legame comune: siamo impotenti riguardo al cibo e la nostra vita è incontrollabile. Questo problema comune ha portato le persone in OA a cercare e trovare una soluzione comune nei Dodici Passi e Dodici Tradizioni di Overeaters Anonymous. Infatti riteniamo che, indipendentemente da quali siano i nostri sintomi, soffriamo tutti della stessa malattia, che può essere fermata vivendo questo programma un giorno alla volta.

### **Astinenza: il nostro scopo primario**

OA accetta le seguenti definizioni:

Astinenza: L'azione di astenersi dal mangiare compulsivo e dai comportamenti compulsivi col cibo mentre lavoriamo al fine di avere o mantenere un peso corporeo sano.

Il recupero spirituale, emotivo e fisico è il

risultato del lavoro sul programma dei Dodici Passi di Overeaters Anonymous mettendoli in pratica nella propria vita quotidianamente.

Molti di noi hanno scoperto che non possiamo astenerci dal mangiare compulsivo a meno che non utilizziamo alcuni o tutti i nove strumenti di recupero di OA per aiutarci a praticare i Dodici Passi e le Dodici Tradizioni.

## **Gli strumenti di recupero**

Usiamo gli strumenti - piano alimentare, sponsorizzazione, riunioni, telefono, scrittura, letteratura, anonimato, servizio e piano d'azione - per aiutarci a raggiungere e mantenere l'astinenza e recuperarci dalla nostra malattia.

### **-Piano alimentare**

Un piano alimentare ci aiuta ad astenerci dal mangiare compulsivo. Questo strumento ci aiuta ad affrontare gli aspetti fisici della nostra malattia e a raggiungere il recupero fisico.

### **-Sponsorizzazione**

Chiediamo allo sponsor di aiutarci attraverso il nostro programma di recupero a tutti e tre i livelli: fisico, emotivo e spirituale. Trova uno sponsor che abbia raggiunto quello che desideri e chiedigli come ci è riuscito.

### **-Riunioni**

Le riunioni ci offrono l'opportunità di identificarci nel nostro comune problema, confermando che la nostra soluzione comune è nei Dodici Passi e nella condivisione dei doni che riceviamo attraverso questo programma. Oltre alle riunioni di persona, OA offre riunioni telefoniche e online.

## **-Telefono**

Molti membri quotidianamente telefonano, inviano SMS o e-mail ad altri membri OA e ai propri sponsor. Il telefono o il contatto elettronico offrono anche un'immediata valvola di sfogo per quegli alti e bassi che tutti noi possiamo sperimentare e che sono così difficili da gestire.

## **-Scrittura**

Mettere su carta i nostri pensieri e sentimenti ci aiuta a capire meglio le nostre azioni e reazioni in un modo che spesso non ci è rivelato se ci limitiamo a pensarci su o a parlarne.

## **-Letteratura**

Leggiamo libri ed opuscoli approvati da OA e la rivista Lifeline. La lettura quotidiana della letteratura rafforza la capacità di mettere in pratica i Dodici Passi e le Dodici Tradizioni.

## **-Piano d'azione**

Un piano d'azione è il processo di individuazione e messa in opera delle azioni realistiche necessarie per sostenere la nostra astinenza individuale. Proprio come il nostro piano alimentare, può variare grandemente da un membro all'altro e potrebbe aver bisogno di modifiche per portare struttura, equilibrio e gestibilità nelle nostre vite.

## **-Anonimato**

L'anonimato garantisce che porremo sempre i principi al disopra delle personalità e ci assicura che solo noi abbiamo il diritto rendere nota la nostra appartenenza all'Associazione all'interno della nostra comunità. L'anonimato a livello di stampa, radio, cinema, televisione e altri mezzi di comunicazione significa che non

permettiamo mai che siano utilizzati i nostri volti o i nostri cognomi quando ci identifichiamo come membri OA.

All'interno della Fratellanza anonimato significa che qualsiasi cosa condividiamo con un altro membro OA sarà ritenuta una confidenza e considerata con rispetto. Quello che sentiamo alle riunioni dovrebbe rimanere lì.

### **-Servizio**

Qualsiasi servizio, che aiuti a raggiungere un amico che soffre, aumenta la qualità del nostro recupero. Andare alle riunioni, mettere a posto le sedie, esporre la letteratura, parlare con i nuovi arrivati, sono tutti modi per restituire quel che ci è stato generosamente dato. Oltre il livello di gruppo, si può prestare servizio come rappresentante di intergruppo, presidente di comitato, rappresentante alla regione o delegato in Conferenza.

Così recita l'impegno di responsabilità di OA: "Che la mano e il cuore di OA siano sempre pronti per tutti coloro che condividono la mia compulsione; per questo io sono responsabile".

### **Ulteriori informazioni: Programmazione alimentare**

La maggior parte di noi è venuta in Overeaters Anonymous sperando di trovare la dieta perfetta per perdere peso. Abbiamo trovato, invece, un programma di Dodici Passi che getta le basi per vivere la vita un giorno alla volta. Ma nessuna dieta! Abbiamo trovato amore e sostegno incondizionati. Ma nessuna dieta! Appena arrivati in OA eravamo confusi. Dov'era la dieta?

Sviluppare una sana programmazione alimentare è uno dei primi strumenti del

programma che noi usiamo. Mentre nessuna programmazione alimentare avrà successo senza un diligente lavoro sui Passi, usare una programmazione alimentare come strumento, ci permette di gestire il cibo in modo calmo, razionale e bilanciato. Seguiamo la nostra programmazione un pasto alla volta, un giorno alla volta. Questo è l'inizio per imparare a mangiare in armonia con i nostri bisogni fisici piuttosto che con le nostre smanie emotive.

### **È importante definire un nuovo modo di mangiare**

Noi non siamo come chi mangia normalmente. E' ovvio che c'è qualcosa di sbagliato nei nostri abituali schemi alimentari, o non saremmo arrivati in OA. Chi mangia normalmente smette quando è sazia, noi no. Chi mangia normalmente non nasconde il cibo premeditando come procurarselo di nascosto quando non ci sarà nessuno intorno. Noi si. Chi mangia normalmente non usa il cibo per consolarsi dalle insicurezze e paure, o per procurarsi una momentanea fuga da preoccupazioni e problemi. Noi si. Chi mangia normalmente non si sente in colpa o si vergogna per il proprio modo di mangiare, noi si.

In OA scopriamo che il nostro problema non è la debolezza o la mancanza di forza di volontà. Abbiamo una malattia. Quando ci troviamo davanti al cibo, o quando questo ci chiama, non possiamo fidarci delle nostre migliori intenzioni, né della forza di volontà, per prendere sane decisioni alimentari. Abbiamo fatto centinaia di proponimenti a noi stessi e agli altri, abbiamo provato ogni tipo di dieta, terapia, ipnosi, iniezioni e pillole; eppure non siamo riusciti a smettere di mangiare compulsivamente.

## **Sviluppare una programmazione alimentare**

Utilizzare un piano alimentare è l'inizio della libertà dal mangiare compulsivo. Invece di fare affidamento sui propositi e la forza di volontà per prendere buone decisioni davanti al frigorifero o al ristorante, sviluppiamo una ragionevole programmazione alimentare in anticipo.

Inizialmente per molti di noi utilizzare un piano quotidiano include cosa, quando, dove e quanto mangiare. Questa programmazione giornaliera ha lo scopo di tenere distinti il mangiare e le emozioni, e ci libera dall'incombenza di decidere durante la giornata su cose già stabilite in precedenza. Pensare meno al mangiare libera la mente dal continuo conflitto fra la nostra ostinazione e la malattia. Ci accorgiamo anche che è molto più probabile che rispettiamo la nostra pianificazione se l'affidiamo quotidianamente ad uno sponsor. Come per il resto del programma, facciamo tutto questo un giorno alla volta. Non dobbiamo pensare di farlo per sempre.

### **Dignità di scelta**

Per sviluppare un piano alimentare, rivediamo i nostri comportamenti alimentari al fine di imparare quali cibi e/o comportamenti alimentari creano la voglia smodata. Discutere sulla nostra storia alimentare con uno sponsor e un professionista, ci dona obiettività e intuizione. Quando cerchiamo aiuto per sviluppare un piano alimentare, mettiamo in pratica la disponibilità a rivedere i nostri comportamenti che non potremmo mettere in atto da soli. Abbiamo imparato che un suggerimento fatto da uno sponsor o da un professionista non dovrebbe essere automaticamente scartato solo perché ci fa

sentire a disagio.

Crediamo che il corpo e la mente di un mangiatore compulsivo abbiano una reazione al cibo diversa rispetto al corpo e alla mente di un di una persona senza problemi alimentari. Troviamo che la cosa migliore sia fare una lista e poi eliminare tutti i cibi, gli ingredienti e i comportamenti che ci causano problemi.

Vi incoraggiamo fortemente ad essere onesti e non continuare a mangiare certi cibi o avere determinati comportamenti alimentari semplicemente perché non potete immaginare di farne a meno. Quelle potrebbero essere proprio le cose che dovrebbero essere nella tua lista. La pratica dei Dodici Passi con il tempo vi sollevierà dal desiderio di mangiare quei cibi o ritornare a quei comportamenti alimentari. Quando pensiamo a questo processo non come ad una privazione ma come ad un atto positivo e una costante disciplina spirituale, iniziamo a trovare la libertà.

Di seguito trovate alcuni esempi di alimenti e comportamenti alimentari che alcuni membri OA hanno identificato come causa di compulsione voglia incontrollabile.

### **Scelta di alimenti specifici da cui astenersi: i nostri “cibi scatenanti” o “da abbuffata”**

I cibi “scatenanti” o “da abbuffata” sono cibi che mangiamo in grandi quantità o a scapito di altri alimenti; cibi che accumuliamo o nascondiamo agli altri; cibi che mangiamo in segreto; cibi a cui ci rivolgiamo in momenti di festa, o quando siamo tristi o annoiati; o cibi che hanno un alto valore calorico e uno scarso valore nutritivo. Inoltre, cerchiamo di vedere se ci sono ingredienti comuni tra questi cibi - come zucchero o grassi - che potrebbero

essere presenti in altri cibi che non abbiamo incluso nella lista.

Ognuno di noi potrebbe avere problemi con cibi o ingredienti diversi. Se in passato un cibo è stato da abbuffata o se contiene ingredienti che per noi sono stati da abbuffata, lo eliminiamo dal nostro piano. Ad esempio, se la pasta è un cibo scatenante, allora altri alimenti che contengono farina (pane, dolci, cracker) potrebbero causarci problemi. Una porzione di troppo di un cibo non da abbuffata può scatenare una voglia incontrollata. Se siamo in dubbio se un cibo sia o meno problematico per noi, inizialmente ce ne asteniamo. Più tardi, con l'astinenza, la risposta corretta ci apparirà chiara.

Ecco alcuni esempi:

- cibi consolatori o cibi spazzatura (come cioccolato, fast food, biscotti, patatine)
- cibi contenenti zucchero (come dolci, bevande zuccherate, cereali, molte carni lavorate, molti condimenti)
- cibi contenenti grassi (come burro e altri prodotti lattiero-caseari o non, ricchi di grassi, cibi fritti e snacks, molti dessert)
- cibi contenenti grano o farina o carboidrati raffinati in generale (come prodotti di pasticceria, determinati tipi di pasta, pane)
- cibi contenenti miscele di zucchero e grassi o zucchero, farina e grassi (come gelati, ciambelle, torte)
- cibi che mangiamo in grandi quantità anche se non sono i nostri cibi scatenanti.

Quando identifichiamo i cibi e gli



ingredienti che ci causano una voglia insaziabile, smettiamo di mangiarli.

## **Scegliere comportamenti alimentari da cui astenersi**

Molte persone in OA dicono che potrebbero mangiare in eccesso qualsiasi cosa, anche cibi non da abbuffata; quindi guardiamo anche ai comportamenti alimentari che i normali mangiatori troverebbero anormali: se mangiamo in continuazione o mangiamo in momenti specifici anche se non siamo veramente affamati, o se abbiamo particolari abitudini o scuse che ci autorizzano a mangiare in eccesso. Sebbene a volte questi comportamenti siano collegati a determinati alimenti, a volte abbiamo questi comportamenti anche con cibi che non ci piacciono particolarmente.

Ecco alcuni esempi:

- mangiare fino a quando non siamo completamente pieni
- ridurre rigidamente le calorie fino a quando non ci sentiamo deboli
- dover finire tutto ciò che è nel nostro piatto (o anche nel piatto di qualcun altro!)
- divorare il nostro cibo, finendo spesso prima di chiunque altro
- mangiare di nascosto, o accumulare o nascondere il cibo, al fine di mangiarne quantità extra
- cercare nelle riviste l'ultimo regime alimentare per la perdita di peso o seguire diete irrealistiche
- mangiare del cibo perché è gratuito o perché qualcuno lo ha cucinato appositamente per noi

- mangiare per festeggiare o perché ci dà conforto durante i periodi di stress o infelicità• avere la necessità di tenere occupata la bocca masticando in continuazione
- mangiare in momenti particolari, o in particolari situazioni, sia che ne abbiamo bisogno o meno
- eliminare il cibo in eccesso con diete restrittive, lassativi, vomito o eccessivo esercizio fisico
- mangiare cibo direttamente dai contenitori o stando in piedi
- mangiare mentre si guida, si guarda la televisione o si legge
- mentalità distorta che ci porta a credere che sempre più alimenti ci causeranno problemi - questo può portare ad una pericolosa sottoalimentazione.

Quando identifichiamo i comportamenti che ci riguardano, li stoppiamo.

## **Creare un piano**

Quasi tutti i piani alimentari usati dagli OA comportano l'astensione da specifici cibi o ingredienti e/o da specifici comportamenti alimentari. Alcune persone in OA ritengono che sia sufficiente eliminare questi cibi e/o comportamenti per avere un piano alimentare efficace. Altri in OA, invece, hanno scoperto di aver bisogno di una maggiore struttura.

Quelli di noi che hanno bisogno di più struttura, decidono esattamente cosa e quanto possono mangiare e l'ora del giorno, gli intervalli tra i pasti e l'ambiente in cui mangeranno. Possiamo anche pesare o misurare il nostro cibo, contare le calorie o

affidare quotidianamente il nostro cibo a un'altra persona.

L'onestà è la chiave: dobbiamo essere certi che non ci stiamo ingannando. Questa è una questione molto seria. Dobbiamo eliminare quei cibi e comportamenti alimentari che innescano la nostra compulsione a mangiare smodatamente, anche se ciò implica mettere da parte i modelli alimentari che sembrano costituire una parte importante della nostra vita. Molti di noi scoprono di non poter definire e scegliere il proprio piano alimentare da soli; dobbiamo chiedere aiuto agli sponsor, ai professionisti e al nostro Potere Superiore. Abbiamo anche bisogno della loro guida e sostegno per seguire il nostro piano alimentare. Poiché la nostra malattia è così scaltra, ci impegniamo a seguire un piano alimentare e apportare cambiamenti solo dopo esserci consultati con gli altri.

### **Gestire le quantità**

La maggior parte di noi ha difficoltà a capire quanto cibo mangiare, quindi usiamo alcuni mezzi oggettivi per dirci quando ne abbiamo avuto a sufficienza. Alcuni di noi mangiano solo un piatto, non si servono di una seconda porzione, lasciano qualcosa nel proprio piatto o si fermano quando si sentono sazi. Altri ritengono importante pesare e misurare il loro cibo.

Pesare e misurare a casa, nelle occasioni particolari o sempre, può aiutarci a stabilire onestamente le nostre necessità e i nostri progressi. Se incontriamo difficoltà nel determinare le porzioni appropriate per noi, possiamo scegliere di pesare e misurare il nostro cibo per un certo periodo, o ogni volta che apportiamo modifiche al nostro piano alimentare, solo per essere sicuri di assumere le giuste quantità. Alcuni di noi scelgono di

pesare e misurare per liberarsi dalla lotta quotidiana del decidere quanto cibo mangiare. OA non prende posizione sul pesare e misurare il cibo; riteniamo più utile discutere questi argomenti individualmente con il nostro sponsor o professionista qualificato.

### **Ti preghiamo di notare che:**

OA non è un club dietologico e non raccomandiamo alcun piano alimentare in particolare.

Come Fratellanza, tuttavia, crediamo che la libertà dall'ossessione e dalla compulsione a mangiare sia al centro della nostra guarigione, e che un piano alimentare che ci aiuti a raggiungere un peso corporeo sano sia una parte essenziale del nostro recupero.

OA non prende posizione sulla nutrizione. Sta a te e al tuo professionista decidere se questi o altri piani alimentari forniscano il nutrimento di cui il tuo corpo ha bisogno. Esortiamo i membri OA a cui sono stati diagnosticati problemi di salute (inclusi bulimia, anoressia, diabete, malattie cardiache, ipertensione, ipoglicemia, ecc.) a cercare e seguire i consigli di un professionista della nutrizione, prima di adottare qualsiasi piano alimentare.

Quelli che seguono sono esempi di piani alimentari adottati da alcuni membri OA. Puoi utilizzarli così come sono scritti o come una guida nello sviluppo del tuo personale piano. Ti consigliamo di parlare con il tuo sponsor e il professionista della nutrizione sul come adattare uno di questi piani alle tue esigenze personali. Ad esempio, se hai particolari esigenze dietetiche (vegetariana, intolleranza al lattosio, sensibilità ai carboidrati ecc.), potresti aver bisogno di aiuto per scegliere e seguire un piano. Inoltre, se è necessario modificare il piano in

base al programma o alle condizioni di salute, è possibile suddividere le porzioni in un numero maggiore di pasti rispetto a quelli suggeriti.

Alcuni piani stabiliscono il numero di porzioni di ciascun cibo; vedi “*Che cos'è una porzione?*” sezione a pagina 20 per la scelta e le dimensioni della porzione. Poiché OA è un'Associazione mondiale, è certamente possibile che cibi caratteristici del vostro Paese non inclusi in questa sezione possano certamente far parte del tuo piano alimentare. Inoltre, a seconda della tua altezza, peso e livello di attività, potresti aver bisogno di 8-12 tazze di liquidi al giorno.

## **Piani alimentari**

### **PIANO 3-0-1**

- Tre pasti moderati e nutrienti al giorno, senza niente in mezzo, un giorno alla volta.
- Non mangiare cibi e ingredienti alimentari identificati come cibi causa di voglia incontrollata
- Interrompere i comportamenti alimentari identificati come causa di voglia incontrollata.

### **PIANO BASE n. 1**

#### **• Prima colazione**

- 2 once di proteine
- 2 porzioni di amidi
- 1 porzione di frutta
- 2 tazze di latte o sostituto del latte

#### **• Pranzo**

- 4 once di proteine
- 2 porzioni di amidi
- 1 porzione di frutta
- 2 porzioni di verdure
- 2 porzioni di grasso (10-12 grammi di

grasso totale)

- **Cena**

- 4 once di proteine

- 2 porzioni di amidi

- 1 porzione di frutta

- 3 porzioni di verdure

- 2 porzioni di grassi (10-12 grammi in totale)

## **PIANO BASE n. 2**

- **Prima colazione**

- 2 once di proteine

- 1 porzione di amidi / cereali

- 1 porzione di frutta

- 1 tazza di latte o sostituto del latte

- **Pranzo**

- 3 once di proteine

- 1 porzione di amidi / cereali

- 1 porzione di frutta

- 3 porzioni di verdure

- 2 porzioni di grasso (10-12 grammi di grasso totale)

- **Cena**

- 3 once di proteine

- 1 porzione di amidi / cereali

- 1 porzione di frutta

- 3 porzioni di verdure

- 2 porzioni di grassi (10-12 grammi in totale)

- **Spuntino serale**

- 1 porzione di amidi /cereali

- 1 porzione di frutta

- 1 tazza di latte o sostituto del latte

## **PIANO AD ALTO CONTENUTO DI CARBOIDRATI**

- **Prima colazione**

- 2 porzioni di amidi / cereali

- 1 porzione di frutta

- 1 tazza di latte o sostituto del latte

- **Pranzo**

- 2 once di proteine

2 porzioni di amidi / cereali  
1 porzione di frutta  
3 porzioni di verdure  
2 porzioni di grasso (10-12 grammi di grasso totale)

• **Cena**

2 once di proteine  
2 porzioni di amidi / cereali  
1 porzione di frutta  
3 porzioni di verdure  
2 porzioni di grassi (10-12 grammi in totale)

• **Spuntino serale**

2 porzioni di amidi / cereali  
1 porzione di frutta  
1 tazza di latte o sostituto del latte

**PIANO A BASSISSIMO CONTENUTO DI CARBOIDRATI**

• **Prima colazione**

4 once di proteine  
1 porzione di frutta

• **Pranzo**

4 once di proteine  
1 tazza di verdure cotte  
2 tazze di verdure crude

• **Cena**

4 once di proteine  
1 tazza di verdure cotte  
2 tazze di verdure crude

3 porzioni di grassi (14-16 grammi) in tutto il giorno

Prima di scegliere uno di questi piani, ti esortiamo a consultare il tuo sponsor e un professionista della nutrizione.

**Che cos'è una porzione?**

Le porzioni suggerite di seguito sono indicazioni generali.

**Misure:** la relazione tra misure di volume e misure di peso è variabile, dipende dal cibo, e la conversione in unità di misura è talvolta imprecisa. In generale:

1 cucchiaino da tavola = 3 cucchiaini da tè = 15 ml.

1 tazza = 16 cucchiaini da tavola = 240 ml.

1 oncia = 28,35 grammi

**Proteine:** le porzioni di proteine includono tutte le carni, il pollame e il pesce. Un uovo, 2 once di formaggio in fiocchi o ricotta, 1/4 di tazza o 2 once di fagioli cotti, 1 oncia di tofu normale o 2 once di tofu morbido / in crema o 1 cucchiaino di burro di arachidi contano come 1 oncia di proteine. Contate come 1 oncia di frutta secca (arachidi, pistacchi, noccioline di soia o mandorle) come 2 once di proteine.

**Amidi / Cereali:** una porzione è un'oncia di cereali indipendentemente dal volume (cereali da cuocere da pesare prima della cottura); una fetta di pane; 1/2 tazza di pasta cotta, patate, riso, mais, piselli, zucca ed altre verdure amidacee. Per quanto riguarda il peso, una porzione equivale a 4 once di patate cotte, patate e patate dolci; una porzione degli altri amidi (riso, piselli, mais, orzo, miglio, ecc.) pesa 3 once cotte.

**Frutta:** una porzione di frutta significa un frutto medio, 6 once (o una tazza) di frutta fresca a pezzi, 1/2 tazza di frutta in scatola con il suo succo o 3/4 di tazza o 6 once di frutta surgelata, non zuccherata (dopo lo scongelamento).

**Verdure:** solo le verdure a basso contenuto



di amidi sono generalmente utilizzate come porzioni di verdure; i vegetali che contengono amido ( mais, piselli, zucca ) sono generalmente considerate porzioni di amido / cereali. Una tazza (4 once pesate) di verdure crude o 1/2 tazza (3 once pesate) di verdure cotte costituiscono una porzione di verdura.

**Latte /Sostituti del latte:** una tazza (8 once) di latte magro, non zuccherato, latte di soia o yogurt conta come una porzione.

**Grassi:** poiché sono disponibili tanti alimenti a basso e a ridotto contenuto di grassi, abbiamo deciso di specificare i grammi di grasso suggeriti. Di solito 1 cucchiaino di olio o burro contiene 5 grammi di grassi. Un'oncia di avocado, cinque olive, 2 cucchiaini di panna acida o 1 cucchiaino di crema di formaggio sono 5-7 grammi di grasso.

**Nota sulla lettura delle etichette:** leggiamo attentamente le etichette o chiediamo informazioni sugli ingredienti presenti, per assicurarci che i cibi da noi esclusi non siano contenuti in ciò che mangiamo. Alcuni ingredienti come lo zucchero sono più difficili da eliminare, perché ci sono molti nomi diversi per lo zucchero (ad esempio saccarosio, destrosio, fruttosio, glucosio, ecc.), e si trova in così tanti cibi. Alcuni di noi eliminano qualsiasi cibo che contenga i nostri alimenti scatenanti, mentre altri eliminano solo i cibi in cui gli alimenti scatenanti sono elencati tra i primi quattro ingredienti.

## **Struttura e tolleranza**

La sincera ammissione di impotenza significa eliminare i cibi di fronte a cui siamo impotenti. Quei cibi possono essere diversi

per ognuno di noi. Abbiamo bisogno di essere completamente onesti con noi stessi, con i nostri sponsor e con i nostri professionisti, riguardo a quali cibi, ingredienti e comportamenti alimentari causino voglie incontrollabili, alimentazione compulsiva o altri problemi.

Spesso, l'idea di non poter più mangiare determinati cibi sembra terrificante e impossibile. State certi che con un supporto adeguato e il programma di recupero di Dodici Passi, potete fare le cose che una volta vi sembravano assolutamente impossibili. La nostra esperienza é che mentre lavoriamo i Dodici Passi in astinenza, si verifica un miracolo; la nostra sanità mentale ritorna. Non desideriamo più avere nella nostra vita quei cibi o comportamenti.

Alcuni di noi hanno bisogno di un piano alimentare più strutturato di altri. Alcuni di noi devono evitare cibi che altri possono mangiare liberamente. Siamo tutti diversi. Quando troviamo un piano che funziona per noi, spesso siamo così contenti che vogliamo condividerlo con gli altri. C'è una differenza tra condividere il nostro piano e imporlo agli altri. Accettiamo i punti di vista e le esigenze degli altri, sempre tenendo a mente che il nostro piano alimentare è il nostro impegno e la nostra priorità. La Policy della Conferenza Servizi Mondiali 2000 (emendata nel 2005) stabilisce che “A nessun membro OA può essere impedito di frequentare, condividere, condurre e / o prestare servizio come oratore in una riunione OA sulla base della sua scelta del piano alimentare. I gruppi che condividono informazioni sul piano alimentare devono attenersi al regolamento OA relativo alla letteratura esterna, nonché alla legge sul copyright”

## **Conclusione**

L'astinenza è uno stato mentale caratterizzato dalla libertà dalla nostra ossessione per il cibo. Un piano alimentare, che è la nostra guida individuale verso cibi nutrienti in porzioni appropriate, è uno strumento che ci aiuta a cominciare il processo di recupero dal mangiare compulsivo. Questo opuscolo incoraggia il rispetto dei bisogni e delle differenze individuali, permettendoci di determinare che cosa sia giusto e sano dal punto di vista nutrizionale per noi stessi. Ricordate che il programma dei Dodici Passi di Overeaters Anonymous, e non un particolare piano alimentare, è la chiave per il recupero a lungo termine dal mangiare compulsivo.

## **DOMANDE FREQUENTI E RISPOSTE**

### **Che cos'è il mangiare compulsivo?**

“La compulsione” è definita come un desiderio irresistibile di intraprendere un'azione spesso irrazionale. La parola “irresistibile” significa che non siamo in grado di resistere all'impulso, indipendentemente da quante promesse abbiamo fatto a noi stessi o agli altri. Nel nostro caso, abbiamo la compulsione di non essere in grado di controllare i nostri comportamenti alimentari.

In OA crediamo che il mangiare compulsivo sia una malattia con componenti fisiche, emotive e spirituali. Una malattia provoca un malfunzionamento di alcuni aspetti del corpo. Nel nostro caso, è il sistema complesso che regola il comportamento alimentare. I meccanismi del corpo che consentono ai mangiatori normali di allontanare il piatto o diversamente di controllare i loro comportamenti alimentari,

non funzionano correttamente per noi.

Per alcuni, la malattia agisce come una dipendenza da alcol o droghe; solo che nel nostro caso, è un certo cibo o un'abbuffata a stimolare un desiderio insaziabile di averne ancora. La definizione OA di mangiare compulsivo include tutti gli aspetti dei comportamenti alimentari malsani. Non si tratta solo di quanto mangiamo o di quanto pesiamo, ma anche dei modi in cui cerchiamo di controllare il nostro cibo. Alcuni di noi nascondono il cibo e lo mangiano in segreto. Alcuni si abbuffano e si purgano, mentre altri si alternano tra il mangiare in eccesso e l'affamarsi. Tutti i mangiatori compulsivi hanno una cosa in comune: non importa se stiamo lottando contro l'eccesso di cibo, la mancanza di cibo, l'abbuffata, le purghe o l'affamarci, siamo spinti da forze che non comprendiamo a trattare il cibo in modi irrazionali e autodistruttivi. Una volta che la malattia del mangiare compulsivo ha preso il sopravvento, la forza di volontà di un individuo non può fermarla. Il potere di scelta sul cibo non esiste più.

Noi di OA abbiamo scoperto che questa malattia può essere arrestata, anche se mai completamente guarita, se una persona è disposta a seguire il programma che si è rivelato efficace per innumerevoli di noi. Se OA funzionerà per un individuo specifico dipende dal suo sincero desiderio di smettere di mangiare in modo compulsivo e dalla disponibilità di intraprendere le azioni suggerite nel programma. Il processo di recupero di OA è un processo di azione.

### **Come posso sapere se sono un mangiatore compulsivo?**

Solo tu puoi decidere.

A molti di noi è stato detto da familiari,

amici e persino medici che tutto ciò di cui abbiamo bisogno è un po' di autocontrollo e forza di volontà per perdere peso e mangiare normalmente. Credendo questo, abbiamo vissuto periodi frustranti di dieta e dimagrimento, solo per riguadagnare tutto il peso perduto e prenderne ancora. Alla fine ci siamo rivolti a OA perché sentivamo che le nostre abitudini alimentari ci avevano sconfitto ed eravamo pronti a provare qualsiasi cosa per essere liberati dai nostri comportamenti alimentari autodistruttivi.

Altri con poco peso da perdere, anche quelli di peso normale o con solo pochi anni di alimentazione compulsiva alle spalle, si sono rivolti anch'essi ad OA. Abbiamo scoperto abbastanza cose sul mangiare compulsivo per riconoscere che si tratta di una malattia progressiva.

In OA, i mangiatori compulsivi sono descritti come persone le cui abitudini alimentari hanno causato problemi crescenti e continui nella loro vita. Solo le persone coinvolte possono dire se il cibo è diventato un problema incontrollabile.

## **Ho fallito ogni dieta. Come può OA prevenire queste “scivolate”?**

Nessuno fallisce in OA. Finché una persona è disposta a lavorare sul programma OA, il recupero è possibile. “Le scivolate” nel mangiare compulsivo non necessariamente accadono in OA, ma alcuni di noi le sperimentano.

Benché le scivolate a volte possano essere brevi, potrebbero anche portare ad abbuffate e aumento di peso. Ogni volta che si verifica una scivolata, i membri sono incoraggiati a cercare tutto l'aiuto disponibile tramite OA.

Noi che abbiamo attraversato questi periodi spesso possiamo ricondurre le

scivolate a cause specifiche. Potremmo aver dimenticato di essere mangiatori compulsivi ed esser diventati troppo sicuri di noi. Oppure potremmo esserci lasciati prendere troppo dagli affari o dalle relazioni sociali per ricordare l'importanza di astenerci dal mangiare compulsivo. Oppure ci siamo affaticati troppo, abbassando le nostre difese mentali ed emotive. Qualunque sia la causa, la soluzione è stata trovata nel mettere in pratica il programma di recupero dei 12 Passi di Overeaters Anonymous.

### **OA può aiutarmi se sono bulimica o anoressica?**

Sì. Tutti coloro che lottano con comportamenti alimentari compulsivi sono accolti con amore e in fratellanza. Overeater Anonymous sostiene ogni persona che si sforzi di recuperarsi e accetta qualsiasi membro che desideri smettere di mangiare compulsivamente. Quando le singole persone chiedono informazioni su questioni mediche, OA raccomanda sempre di consultare un professionista

### **Un mangiatore compulsivo non potrebbe semplicemente usare la forza di volontà per smettere di mangiare in eccesso?**

Prima di rivolgersi a OA, molti di noi hanno provato con tutte le proprie forze a ridurre l'assunzione di cibo e a cambiare le proprie abitudini alimentari. Di solito abbiamo provato molti metodi: diete drastiche, pillole anoressizzanti, diuretici e iniezioni di vario tipo. In altri casi, abbiamo anche provato ad usare degli "espedienti" dietetici: mangiare solo durante i pasti, dimezzare le porzioni di cibo, non mangiare mai dessert, mangiare tutto tranne i dolci, non mangiare mai di nascosto, eccedere solo nei fine settimana, saltare la colazione, non

mangiare mai in piedi ... la lista potrebbe continuare all'infinito.

Ovviamente, ogni volta che abbiamo provato qualcosa di nuovo, abbiamo fatto un solenne giuramento “di attenerci fedelmente alla dieta questa volta e di non trasgredire più”. Quando non siamo riusciti a mantenere queste promesse, abbiamo inevitabilmente provato sensi di colpa e rimorsi. Attraverso tali esperienze, molti di noi hanno finalmente ammesso di non avere la forza di volontà per cambiare le proprie abitudini alimentari.

Quando siamo entrati in OA, abbiamo ammesso di essere impotenti di fronte cibo. Se la nostra forza di volontà non funzionava, ne conseguiva che avevamo bisogno di un potere più grande di noi che potesse aiutarci a recuperarci.

### **Cosa si intende per “un potere più grande di noi”?**

Prima di venire in OA, la maggior parte di noi si era già resa conto di non poter controllare il proprio modo di mangiare. Il cibo era diventato un potere più grande di noi stessi. Da qualche parte, nella progressione del nostro problema alimentare, il cibo ha cominciato a prendere il sopravvento sulle nostre vite. In sostanza, eravamo diventati schiavi della nostra compulsione.

L'esperienza di OA ci ha insegnato che per ottenere l'astinenza dal mangiare compulsivo e mantenere il recupero, dobbiamo accettare e dipendere da un altro potere che riconosciamo essere più grande di noi stessi. Alcuni di noi considerano il nostro gruppo o OA stessa come un potere più grande di noi. Alcuni di noi adottano il concetto di Dio, così come individualmente comprendiamo e possiamo concepire Dio. Comunque scegliamo di concepire un potere più grande di noi, va bene. Non ci sono

concetti giusti o sbagliati. Ciò che è importante per il nostro recupero dal mangiare compulsivo è che definiamo e sviluppiamo una relazione con questo potere. L'obiettivo e l'intento del programma OA è di aiutarci a farlo.

### **OA è una società religiosa?**

No. OA non è una società religiosa, dal momento che non richiede alcun determinato credo religioso come condizione per l'appartenenza. OA comprende tra i suoi membri persone di molte tradizioni religiose, nonché atei e agnostici.

Il programma di recupero OA si basa sull'accettazione di certi valori spirituali. Siamo liberi di interpretare questi valori come pensiamo meglio, o di non pensarci affatto se lo scegliamo. Quando siamo arrivati per la prima volta in OA, molti di noi avevano precise riserve sull'accettazione di qualsiasi concetto di potere più grande di noi stessi. L'esperienza di OA ha dimostrato che coloro che mantengono una mente aperta su questo argomento e continuano a venire alle riunioni di OA, non avranno molte difficoltà a trovare una personale soluzione a questa questione molto personale.

### **Posso smettere da solo di mangiare compulsivamente, solamente leggendo la letteratura OA?**

Il programma OA funziona meglio per chi lo riconosce e lo accetta come un programma che coinvolge altre persone.

Partecipare alle riunioni OA e associandoci ad altri che soffrono in modo simile ci porta speranza e consapevolezza. Poiché non siamo né giudicati né ridicolizzati, possiamo condividere le nostre esperienze passate, i problemi presenti e le speranze future con coloro che ci capiscono



e ci sostengono. Lavorando con altri mangiatori compulsivi, non ci sentiamo più soli e incompresi. Invece, ci sentiamo finalmente necessari e accettati.

I membri OA le cui condizioni di vita o problemi di salute impediscono la partecipazione alle riunioni faccia a faccia possono partecipare a riunioni online o telefoniche. Troviamo anche che leggere la letteratura OA e comunicare con gli altri membri ci aiuta a smettere di mangiare compulsivamente.

### **Quali sono i requisiti per essere membri di OA?**

La Terza Tradizione di OA afferma: “L'unico requisito per essere membri di OA è il desiderio di smettere di mangiare compulsivamente”. A nessuno è domandato o richiesto nient'altro. L'accettazione e la pratica del programma di recupero OA spetta interamente al singolo individuo.

### **Quanto costa essere membri di OA?**

Non ci sono obblighi finanziari di alcun tipo per appartenere ad OA. Il nostro programma di recupero è a disposizione di tutti coloro che vogliono smettere di mangiare compulsivamente, indipendentemente dalla situazione finanziaria personale.

### **Come si sostiene OA?**

OA è completamente autosufficiente attraverso i contributi dei membri e la vendita della letteratura. Non si accettano donazioni esterne. La maggior parte dei gruppi locali “passa il cestino” alle riunioni per coprire i costi dell'affitto, della letteratura e delle riunioni stesse e per sostenere OA nel suo insieme. I gruppi hanno abbastanza denaro per coprire le proprie spese e inviare

l'eccedenza al loro intergruppo o al consiglio di servizio, o alla regione o all'Ufficio Servizi Mondiali. Il finanziamento di tutti i centri di servizio OA dipende da queste contribuzioni regolari provenienti dai gruppi.

### **Chi gestisce OA?**

OA è veramente insolita in quanto non ha un governo centrale né un minimo di organizzazione formale. Non ha funzionari o dirigenti che esercitino potere o autorità sull'Associazione o sui singoli membri.

Anche nell'organizzazione più informale, tuttavia, è ovvio che alcuni lavori devono essere svolti. Ad esempio, nei gruppi locali qualcuno deve predisporre il luogo dell'incontro, rendere conto delle finanze del gruppo, assicurarsi che sia disponibile la letteratura OA e tenersi in contatto con i centri di servizio locali, regionali e internazionali. A livello internazionale, le persone devono essere responsabili del mantenimento e del buon funzionamento dell'Ufficio Servizi Mondiali (WSO).

Tutto ciò significa che OA a livello locale, regionale e internazionale ha bisogno di persone responsabili per svolgere determinati compiti. È importante capire che questi membri svolgono solo dei servizi. Essi non prendono decisioni individuali e non emettono giudizi individuali che influiscano su altri gruppi oppure su OA nel suo insieme. Le persone che accettano queste responsabilità sono direttamente responsabili nei confronti di coloro che essi servono e gli incarichi di servizio ruotano periodicamente tra i membri.

### **Cos'è il programma di recupero dei Dodici Passi?**

I Dodici Passi sono il cuore del

programma del recupero di OA. Essi offrono un nuovo modo di vivere che consente al mangiatore compulsivo di vivere senza il bisogno di cibo in eccesso. I Passi sono soltanto suggerimenti, basati sulle esperienze dei membri OA in recupero. I membri che si sforzano sinceramente di seguire questi Passi e di applicarli nella vita quotidiana ottengono molto di più da OA rispetto a quei membri che si limitano a venire alle riunioni e non svolgono il serio lavoro emotivo e spirituale compreso nei Passi.

Le idee espresse nei Dodici Passi, che hanno avuto origine dagli Alcolisti Anonimi, riflettono l'esperienza pratica e l'applicazione di intuizioni fisiche, emotive e spirituali scritte da pensatori di molte epoche. La loro più grande importanza sta nel fatto che funzionano! Consentono ai mangiatori compulsivi di condurre una vita felice e produttiva. Rappresentano le fondamenta su cui è stata costruita OA.

### **Cosa si intende per “salute della mente” così come usata nei Dodici Passi?**

La parola salute della mente deriva dalla parola latina “sanus”, che significa “sano, salutare”. Le parole salute della mente, così come vengono usate in OA, significano “pensiero e azione sani e razionali”.

La maggior parte di noi ammette comportamenti irrazionali, inclusi i tentativi di controllare il cibo e altre aree della nostra vita. Una persona con la mente sana non si impegnerebbe ripetutamente in comportamenti autodistruttivi. Una persona con la mente sana non intraprenderebbe ripetutamente azioni che non hanno funzionato in precedenza, aspettandosi risultati diversi. Le parole salute della mente nel Secondo Passo, non implicano che i mangiatori compulsivi siano mentalmente

squilibrati, ma che per quanto riguarda le nostre azioni e sentimenti verso il cibo e altre aree della nostra vita, non possiamo affermare di avere la salute della mente. Rivolgendoci ad OA ed esprimendo il desiderio di tornare a un comportamento razionale, stiamo facendo un passo verso il raggiungimento della salute della mente.

### **Cosa sono le Dodici Tradizioni?**

Le Dodici Tradizioni sono per i gruppi quello che i Dodici Passi sono per l'individuo. Le Dodici Tradizioni sono un mezzo attraverso il quale OA rimane unita in una causa comune. Sono i principi suggeriti per assicurare il buon funzionamento, la sopravvivenza e la crescita dei molti gruppi che fanno parte di Overeaters Anonymous.

Come i Dodici Passi, le Dodici Tradizioni hanno la loro origine in Alcolisti Anonimi. Queste Tradizioni descrivono i comportamenti che quei primi membri credevano fossero importanti per la sopravvivenza del gruppo.

I membri OA assicurano l'unità del gruppo, che è così essenziale per il recupero individuale, mettendo in pratica i comportamenti suggeriti dalle Dodici Tradizioni.

### **Perché OA pone una tale enfasi sull' "anonimato"?**

L'anonimato fondamentale dice che non riveliamo le identità dei singoli membri; le loro situazioni personali; o ciò che condividono in confidenza durante le riunioni, online o al telefono con noi. Questo rende OA un luogo sicuro dove possiamo essere onesti con noi stessi e con gli altri. Ci permette di esprimerci liberamente durante le riunioni e nelle conversazioni e ci protegge dai pettegolezzi. Naturalmente, come

individui abbiamo il diritto di rendere nota la nostra appartenenza e, di fatto, dobbiamo farlo se vogliamo portare il messaggio ad altri mangiatori compulsivi (parte del Dodicesimo Passo). Non usiamo l'anonimato per limitare la nostra attività all'interno dell'Associazione. Ad esempio, va bene usare i nostri nomi completi all'interno del nostro gruppo o centro di servizio OA. Il concetto di anonimato ci aiuta a concentrarci sui principi piuttosto che sulle personalità.

L'anonimato è vitale anche a livello pubblico di stampa, radio, film, televisione e altri mezzi di comunicazione pubblici. Mantenendo i nostri membri anonimi a livello dei media, aiutiamo a garantire che l'egocentrismo e l'auto-glorificazione non influenzino negativamente la Fratellanza di OA.

L'umiltà è fondamentale nell'anonimato. Mettendo in pratica questi principi, abbandonando l'affermazione personale per il bene comune, i membri OA si assicurano che l'unità di Overeaters Anonymous sarà mantenuta. Secondo la Prima Tradizione, "il recupero personale dipende dall'unità di OA" e l'anonimato è essenziale per preservare tale unità.

### **Alla famiglia del mangiatore compulsivo**

Il coinvolgimento della famiglia è una scelta individuale. Il sostegno familiare può aiutare un mangiatore compulsivo che si è impegnato a smettere di mangiare compulsivamente.

### **Preghiere e letture di apertura e chiusura**

La maggior parte delle riunioni OA si apre e si chiude con una delle seguenti:

## **Preghiera della serenità**

Signore, concedimi la serenità  
di accettare le cose che non posso cambiare,  
il coraggio di cambiare quelle che posso  
e la saggezza di conoscere la differenza.

## **Preghiera del Terzo Passo**

Dio, ti offro tutto me stesso, perché Tu possa ricostruirmi e fare di me ciò che Tu vuoi. Liberami dalla schiavitù del mio egoismo, perché io possa compiere la Tua volontà. Fa scomparire le mie difficoltà, affinché la vittoria su di esse possa essere testimonianza a coloro che voglio aiutare del Tuo potente Aiuto, del Tuo Amore e del metodo di vita che ci hai insegnato. Fa che io possa fare sempre la tua volontà!<sup>1</sup>

## **Preghiera del Settimo Passo**

Mio Creatore, ora voglio che tu diventi il signore di tutto il mio essere, delle mie parti buone e di quelle cattive. Ti domando di spazzare via ogni singolo difetto di carattere che mi impedisce di essere utile a Te e ai miei amici. Fin d'ora dammi la forza di fare la tua volontà . Amen!<sup>2</sup>

## **La promessa di OA**

Metto le mie mani nelle tue ... e insieme possiamo fare quello che non potremmo mai fare da soli! Non ci sentiamo più senza speranza, non dobbiamo più dipendere dalla nostra instabile forza di volontà. Ora siamo tutti insieme, e tendiamo le mani verso un potere ed una forza più grandi di noi e, mentre ce le stringiamo, troviamo un amore ed una comprensione che vanno aldilà dei nostri sogni più arditi.

---

<sup>1</sup> *Alcolisti Anonimi, 4a ed 2001* . (Alcoholics Anonymous World Services, Inc., © p. 63.

<sup>2</sup> *Alcolisti Anonimi, 4a ed. (Alcoholics Anonymous World Services, Inc., © 2001) p. 76.*

## Un Benvenuto Finale

### **BENVENUTO A CASA!**

Hai mai desiderato di poter perdere cinque chili? nove chili? diciotto chili? quarantacinque chili o più? Hai mai desiderato perderli e non riprenderli mai più? Benvenuto in OA; benvenuto a casa!

A volte ti sei sentito fuori posto nel mondo, come un orfano senz'atetto e senza un posto a cui appartenevi veramente? Benvenuto in OA; benvenuto a casa!

Hai mai desiderato che la tua famiglia andasse al lavoro o a scuola per metterti a mangiare? Benvenuto in OA; benvenuto a casa!

Ti sei mai svegliato felice al mattino perché per prima cosa ti sei ricordato che il tuo dolce preferito ti stava aspettando in frigo o nella credenza? Benvenuto in OA; benvenuto a casa!

Hai mai guardato le stelle domandandoti cosa ci facesse al mondo una persona insignificante come te? Benvenuto in OA; benvenuto a casa!

Hai mai cucinato, comprato o infornato cibo per la tua famiglia e poi hai mangiato tutto da solo in modo da non doverlo condividere? In OA ti conosciamo perché noi *siamo* come te. Benvenuto in OA; benvenuto a casa!

Hai mai voluto nasconderti in casa, senza andare a lavorare, senza lavarti e nemmeno vestirti, senza vedere o farti vedere da nessuno? Benvenuto in OA; benvenuto a casa!

Hai mai nascosto del cibo sotto il letto, sotto il cuscino, nel cassetto, in bagno, nel cestino della spazzatura, nella credenza, nel cesto della biancheria, nell'armadio o in macchina così da poterlo mangiare senza che

nessuno ti vedesse? Benvenuto in OA; benvenuto a casa!

Sei mai stato arrabbiato, risentito, provocatorio - verso Dio, il tuo partner, il tuo dottore, tua madre, tuo padre, i tuoi amici, i tuoi figli, il commesso nel negozio i cui sguardi erano eloquenti mentre provavi i vestiti - perché *loro* erano magri, perché volevano che *tu* fossi magro e perché eri costretto a metterti a dieta per accontentarli o per farli tacere o far rimangiare loro le parole e gli sguardi? Ti diamo il benvenuto in OA; benvenuto a casa!

Hai mai singhiozzato nel cuore della notte perché nessuno ti amava o ti capiva? Benvenuto in OA; benvenuto a casa!

Ti è mai sembrato che Dio (ammesso che esista davvero) abbia fatto l'errore più grande creandoti? Pensi che la maggior parte delle tue emozioni ruoti intorno a questo? Benvenuto in OA; benvenuto a casa!

Hai mai desiderato salire su un autobus e andare, senza voltarti indietro? L'hai mai fatto? Benvenuto in OA; benvenuto a casa!

Hai mai pensato che il mondo intero fosse tutto una baraonda e che se solo gli altri avessero pensato e agito come te, il mondo sarebbe stato un posto migliore? Benvenuto in OA; benvenuto a casa!

Hai mai pensato che le persone di OA siano un po' pazze? Che loro possano essere dei mangiatori compulsivi, ma che *tu* hai solo un problema di peso di cui puoi occuparti a partire da domani; loro magari saranno a un morso di distanza dalla follia alimentare, ma tu sei soltanto un poco, o molto, in sovrappeso? Benvenuto in OA; benvenuto a casa!

Hai mai detto a qualcuno che ti ascoltava quanto tu sia bravo, quanto tu abbia talento, intelligenza, potere - sapendo sempre che non avrebbe creduto a una sola parola,



perché *tu* non ci credevi? Benvenuto in OA; benvenuto a casa!

Hai mai perso tutto il tuo peso e scoperto di essere magro-infelice invece di grasso-infelice? Benvenuto in OA; benvenuto a casa!

Hai mai indossato una maschera o centinaia di maschere perché eri sicuro che se avessi rivelato la persona che sei veramente nessuno avrebbe mai potuto amarti o accettarti? Noi ti accettiamo in OA. Possiamo offrirti una casa?

Overeaters Anonymous estende a tutti voi il dono dell'accettazione. Non importa chi tu sia, da dove vieni o dove stai andando, qui sei il benvenuto! Non importa cosa tu abbia fatto o non fatto, ciò che hai provato o non provato, dove hai dormito o con chi, chi hai amato o odiato, puoi essere certo che sarai accettato. Ti accettiamo per come sei, non per come vorresti essere se potessi scioglierti, plasmarti e modellarti secondo quello che gli altri pensano che tu dovresti essere. Solo tu puoi decidere cosa vuoi essere.

Ma ti aiuteremo a lavorare per gli obiettivi che ti sei prefissato e quando avrai successo gioiremo per te; e quando scivoli, ti diremo che non siamo dei falliti solo perché a volte sbagliamo, e tenderemo le braccia, con amore, e ti staremo accanto mentre ti rialzi e riprendi il cammino verso la tua meta! Non dovrai più piangere da solo, a meno che tu non scelga di farlo.

Talvolta non riusciamo a essere tutto ciò che dovremmo essere, qualche volta non siamo lì per darti tutto ciò di cui hai bisogno da noi. Accetta anche tu la nostra imperfezione. Donaci il tuo bene in cambio e aiutaci nelle nostre cadute e fallimenti. Questo è ciò che siamo in OA: imperfetti, ma ci riproviamo. Ralleghiamoci insieme del

nostro impegno e della certezza di avere una casa, se ne vogliamo una.

Benvenuto in OA; benvenuto a casa!

## **Risorse aggiuntive per la letteratura**

Questo opuscolo è stato sviluppato da estratti della seguente letteratura di OA:

Un piano alimentare (# 145)

Molti sintomi, una soluzione (# 106)

Domande e risposte (# 170)

Taste of Lifeline (# 970)

Gli strumenti di recupero (# 160)

Alla famiglia del mangiatore compulsivo (# 240)

Al nuovo arrivato (# 270)

Ulteriore letteratura è disponibile per il download e / o l'acquisto su [oa.org](http://oa.org) e [bookstore.oa.org](http://bookstore.oa.org).

## **Avvertenza**

Le linee guida e i piani in questa pubblicazione sono destinati all'uso da parte di membri adulti. Dovresti consultare il tuo medico prima di intraprendere un cambio di dieta.

Le informazioni in questi piani sono da utilizzare come linea guida per un'alimentazione responsabile, ma non si sostituiscono ad un parere medico, né questi piani sono intesi come un sostituto di una dieta prescritta dal medico. I piani di alimentazione responsabile qui divulgati sono stati esaminati e approvati da un dietista autorizzato negli Stati Uniti. OA non avalla né supporta alcun piano alimentare specifico. Si prega di essere prudenti per quanto riguarda allergie e intolleranze alimentari. In caso di dubbi di qualsiasi tipo su questi piani, consultare il proprio medico



## **Le Dodici Tradizioni di Overeaters Anonymous**

1. Il nostro comune benessere dovrebbe venire in primo luogo; il recupero personale dipende dall'unità di O.A.
2. Per il fine del nostro gruppo esiste una sola autorità: un Dio amorevole, così come Egli si può manifestare nella coscienza del nostro gruppo. Le nostre guide sono solamente dei servitori di fiducia, essi non governano.
3. L'unico requisito per essere membri di O.A. è il desiderio di smettere di mangiare in modo compulsivo.
4. Ciascun gruppo dovrebbe essere autonomo eccetto per le questioni riguardanti altri gruppi oppure O.A. nel suo insieme.
5. Ciascun gruppo non ha che un solo scopo primario: trasmettere il suo messaggio al mangiatore compulsivo che ancora soffre.
6. Un gruppo O.A. non dovrebbe mai avallare, finanziare o prestare il nome di O.A. ad alcuna istituzione simile o organizzazione esterna, per evitare che problemi di denaro, di proprietà e di prestigio possano distrarci dal nostro scopo primario.
7. Ogni gruppo O.A. dovrebbe mantenersi completamente da solo, rifiutando contributi esterni.
8. Overeaters Anonymous dovrebbe rimanere per sempre non professionale, ma i nostri centri di servizio potranno assumere degli impiegati appositi.
9. O.A. in quanto tale, non dovrebbe mai essere organizzata, ma possiamo costituire consigli o comitati di servizio direttamente responsabili verso coloro che essi servono.
10. Overeaters Anonymous non ha opinioni su questioni esterne, di conseguenza il nome di O.A. non dovrebbe mai essere coinvolto in pubbliche controversie.

11. La politica delle nostre relazioni pubbliche è basata sull'attrazione più che sulla promozione; noi abbiamo bisogno di mantenere sempre l'anonimato personale nei confronti della stampa, della radio, del cinema, della televisione e di altri mezzi di comunicazione.

12. L'anonimato è la base spirituale di tutte le nostre tradizioni, che ci ricorda sempre di porre i principi al di sopra delle personalità.

## **Come trovare OA**

visitare il sito web di OA all'indirizzo [www.oa.org](http://www.oa.org)  
o contattare il World Service Office al numero 1-  
505-891-2664.

Molte directory includono anche elenchi locali per  
OA.

## **Overeaters Anonymous®**

World Service Office

6075 Zenith Court NE

Rio Rancho, NM 87144-6424 USA

Mail Address: PO Box 44727

Rio Rancho, NM 87174-4727 USA

Tel: 1-505-891-2664 • Fax: 1-505-891-4320

[info@oa.org](mailto:info@oa.org) • [www.oa.org](http://www.oa.org) OA

Board-Approved © 2018 Overeaters Anonymous,  
Inc. All rights reserved Rev. 6/2019 #705

Approvata dalla commissione © 2018 Overeaters  
Anonymous, Inc. Tutti i diritti riservati ©2021  
della traduzione italiana.

Stampato in Italia col permesso di Overeaters  
Anonymous, Inc.

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questa  
pubblicazione può essere riprodotta in qualsiasi  
forma senza il previo consenso scritto di  
Overeaters Anonymous, Inc. [www.oa-italia.it](http://www.oa-italia.it),  
[info@oa-italia.it](mailto:info@oa-italia.it)