

Danza e anoressia: conversazione con Mary Garret e Michele Villanova



Un sabato pomeriggio, un salone nobile, musica classica, accompagnamento canoro. Una magica atmosfera interrotta dalla dolce voce di **Mary Garret** che timidamente introduce la storia del suo libro, la faticosa intervista dell'Observer, lo scandalo europeo e il conseguente contenzioso con il Teatro alla Scala.

Riassumiamo brevemente la vicenda: Mariafrancesca Garritano nasce a Cosenza e si appassiona alla danza fin dalla tenera età. A 16 anni corona il suo primo sogno: entrare a far parte dell'Accademia della Scuola di Ballo del Teatro alla Scala di Milano. Nell'anno del diploma riceve anche il premio Rotary come "miglior allievo dell'anno". Entra a far parte del Corpo di Ballo del prestigioso teatro coltivando parallelamente un'altra sua passione, quella della documentazione. Progetta un libro sulla danza che si discosti dai soliti manuali rosa preconfezionati per ragazzine, un reportage fotografico più spontaneo, un vero dietro le quinte. Lo arricchisce di didascalie, finché la scrittura prende il sopravvento sull'immagine e ne consegue il libro edito nel 2010 **La verità, vi prego, sulla danza!** Come accade nelle favole dei personaggi da lei interpretati c'è sempre una strega cattiva. A seguito di un'intervista con **l'Observer** emerge l'allarmante dato che nel mondo della danza 1 ragazza su 5 soffre di disturbi del comportamento alimentare. La Garritano narra la propria esperienza, l'ossessione per il proprio corpo, il dolore, i disturbi fisici. Il giorno dopo il periodico anglosassone discredita l'istituzione scaligera, e la famigerata istituzione reagisce licenziando la Garritano per 'lesione dell'immagine' (febbraio 2011). Ironia della sorte la strega si è bevuta il proprio veleno e chi ha scritto il comunicato, appellandosi alla fiducia invece che alla medicina e additando l'anoressia come 'problema sociale', ha screditato a sua volta l'immagine del Teatro e ha fatto un favore alla Garritano rinforzando le sue ragioni e la sua nuova celebrità.

Perché a distanza di due anni però si parla ancora di questo libro? Mary Garret non ha abbandonato la danza, è fiera nel presentarsi prima di tutto come ballerina, “questa è la mia professione”. Ma è di più, come per tutti coloro che abbracciano un sogno per renderlo reale. La sua passione è in tutto il suo corpo, nel mettersi irrequieta in prima posizione mentre ti parla, nel difendere continuamente la danza da ogni accusa, nell'affiancare senza distinzione il suo vero nome a quello d'arte Garritano/Garret confusa tra il personale bisogno di giustizia e l'amore per la sua Danza.

Purtroppo a questi incontri partecipa per lo più chi è già concorde o sensibilizzato, non si stanano quelle gracili creature che vogliono alimentare il proprio corpo con i sogni, ma l'informazione può permettere a qualche bruco di guardare ai propri mutamenti con l'amore della scoperta e non la paura dell'ignoto.

La denuncia europea sui problemi alimentari è emersa in modo forte nel 2000, oggi si cercano dati statistici, nuove cause, nuove manifestazioni. Il fatto che sia un 'problema sociale' non ci sgrava dalla responsabilità. Come sempre l'informazione dovrebbe partire dalla scuola, da quelle macchinette infernali che sfornano i più ammaliati junk food; dalle famiglie, che per mancanza di tempo si nutrono davanti a un computer con cibi fast; dalle attività collaterali che coinvolgono particolari aree muscolari o cerebrali.

E la danza? La Silfide che volteggia leggiadra? Come sempre l'informazione prima di tutto. Bisognerebbe accettare il proprio corpo, comprendere che servono determinate doti fisiche – naturali – per raggiungere in modo sano certe vette. È vero che possiamo piegare il nostro corpo a qualunque volontà, ma a quale prezzo? E non è snobbismo, ci sono cavalli che nascono per essere eccellenti nel trotto e altri nel galoppo per una semplice questione di struttura scheletrico-muscolare. Si dovrebbe capire qual è la propria vetta. Si dovrebbe insegnare che la danza non è solo Il Lago dei Cigni, che è l'arte espressiva più antica e radicata nell'uomo, che racchiude centinaia di linguaggi. Far comprendere che la danza classica è strumentale alla consapevolezza di sé, come insegnare l'alfabeto per poi poter scrivere (e di poeti ce ne sono pochi). Ma questo è solo un punto di vista.

A sostenere la tesi sulla **necessità di erudizione come sinonimo di indipendenza** Mary Garret viene supportata dal maestro **Michele Villanova** – anch'egli proveniente dal parterre scaligero – che in modo accattivante sostiene con orgoglio il proprio operato. A parte l'autoreferenzialità pressoché assoluta, bisogna rendere atto della validità del suo **Progetto GAC** – Giovani al Centro – una realtà sperimentale che vede gli allievi accompagnati nel loro percorso di crescita da un nutrizionista, che individua la dieta necessaria al singolo individuo, e un fisioterapista che li segue nelle fasi di riabilitazione e potenziamento.

A supportare le loro tesi viene diffuso l'esito dello studio di **Simona Canali** – recentemente condotto come tesi di laurea magistrale in Biologia applicata alle scienze dell'alimentazione, sotto la supervisione di Pietro Marco Boselli dell'università degli Studi di Milano – da cui emerge che la maggior parte dei danzatori classici tra i 15 e i 22 anni brucia più di quando ingerisca.

Attraverso misure dirette di parametri biometrici e mediante l'approccio modellistico BFMNU si è voluto verificare la conformità tra le abitudini nutrizionali e le esigenze di consumo di un

gruppo di danzatori classici. La dottoressa si è occupata di calcolare su ogni ragazzo il dispendio energetico totale e le sue componenti acquosa, proteica, lipidica e glucidica, durante lo svolgimento delle lezioni di danza classica. Nello studio sono state valutate le abitudini alimentari, la composizione corporea e il metabolismo individuale di ciascuno. I dati ottenuti sono stati analizzati con l'obiettivo di valutare se le abitudini alimentari di ciascun partecipante allo studio fossero adeguate per supportare l'attività fisica svolta, e sono stati utilizzati per svolgere una analisi statistica di gruppo.

Dallo studio è emerso che soltanto il 17% dei soggetti ha un consumo di tutte le singole componenti (acqua, lipidi, glucidi, massa ed energia) che si colloca all'interno del consumo medio del campione. Inoltre, pur svolgendo sempre la stessa tipologia di lezione, è risultato che ogni soggetto utilizza le proprie risorse in modo diverso, non solo rispetto ai compagni, anche rispetto a se stesso, a seconda della forma fisica, dello stato nutrizionale e del metabolismo. Il consumo di massa è risultato per il 75% dei soggetti principalmente a carico dei glucidi e, per i restanti, a carico dei lipidi, mentre la fornitura energetica per il 75% a carico dei lipidi e, per i restanti, a carico dei glucidi. Inoltre, analizzando la richiesta energetica complessiva dell'attività fisica, si è potuto scoprire che, per il campione considerato. Il valore MET corrisponderebbe a 9,5. Infine, dalle analisi delle abitudini alimentari, è emerso che nella maggior parte dei casi il regime alimentare seguito non è conforme con il dispendio giornaliero.

Padova, 5 ottobre 2013

Parliamo di ... Danza e Anoressia

evento in collaborazione con La Sfera Danza

[About these ads](#)