

leggi, scrivi e condividi le tue 10 righe dai libri
<http://www.10righedailibri.it>

Giusella
De Maria

*io non
sono
ipocondriaca*

Romanzo

MONDADORI

OMNIBUS

Giusella De Maria

IO NON SONO IPOCONDRIACA

MONDADORI

Questo libro è un'opera di fantasia. Personaggi e luoghi citati sono invenzioni dell'autore e hanno lo scopo di conferire veridicità alla narrazione. Qualsiasi analogia con fatti, luoghi e persone, vive o scomparse, è assolutamente casuale.

www.autore.com



www.librimondadori.it



Io non sono ipocondriaca
di Giusella De Maria
Collezione Omnibus

ISBN 978-88-04-63460-7

© 2014 Arnoldo Mondadori Editore S.p.A., Milano
I edizione marzo 2014

*A Nina, alla sua vitale
ipocondria, alla sua lunga vita.*

Ma, soprattutto, ricordatevi sempre,
che in ultima analisi
la cura dei vostri mali
non dipende da nessun medico.

GANDHI

Il segreto per cucinare un buon couscous libanese è cospargerlo di tanto curry. Preparo gli ingredienti del mio piatto esotico di stasera e guardo il mio programma di salute delle otto. Oggi si parla di TIA: attacco ischemico transitorio. Fantastico.

Peperoni, zucca, carne di manzo, carne di tacchino, carote.

“... la perdita di equilibrio nella deambulazione può essere avvisaglia di un ictus in atto...”

Qui ci vuole un gocchetto di questo bianco.

È stupefacente quante proprietà benefiche abbia il vino: se ne bevi un bicchiere al giorno il rischio d’infarto diminuisce del cinquanta per cento, contrasti l’insorgenza di calcoli biliari, le difese immunitarie sono stimolate ed è un ottimo antidepressivo. Mmh. Va già meglio.

“Ecco le cinque regole per scoprire se siete caduti a causa di un ictus:

- 1) controllate se siete in grado di sorridere (se è un ictus non ci riuscirete);
- 2) tirate fuori la lingua e fatela ondeggiare;
- 3) provate a reggere un oggetto senza che vi tremi la mano;”

Oddio, qua mi ci vuole un altro goccio.

“4) Alzate un braccio verticalmente;”

Questo prosecco è delizioso...

“5) Provate a formulare una frase semplice del tipo: ‘Oggi è una bella giornata’.”

La scienza è davvero uno spasso, con poche regolette da ricordare puoi salvarti la vita. Dovrebbero guardarlo tutti questo programma così all'avanguardia con le innovazioni per l'umanità e la salute, e io dovrei coccolarmi più spesso con questi momenti di drink.

Tracanno un altro mezzo bicchiere e, positiva ed euforica, scendo a comprare le cipolle e il dado granulare, anche se dovrei smetterla di esagerare con il glutammato di sodio, non giova certo ai miei reni.

Mi sento veramente bene: fresca, affamata, e piena di salute. Amo questa città al tramonto che pullula di gente, con il profumo del mare che giunge dai lidi. Sorrido, con i miei occhiali da sole anni Trenta, e mi gira un po' la testa: sarà il caldo, o forse avrò bevuto troppo. Procedo con baldanza lungo la via crepitante di vetrine lucenti.

Entro al supermercato e faccio scivolare nel carrello due confezioni di Amuchina disinfettante per mani e uso domestico. Poi mi dirigo al reparto ortofrutticolo, e canticchio qualcosa mentre mi accosto alla cesta delle cipolle. Vedo che ce ne sono di diverse qualità: bianche, rosse, dorate, calabre, novelline, cipollotti da zuppa. Mmh. Sulla ricetta del mio couscous non è specificata. Titubo qualche minuto coi cipollotti in una mano e le bianche nell'altra, poi decido di prendere entrambi i tipi.

Mi avvicino soddisfatta alla bilancia e porgo le mie cipolle al ragazzo che pesa la merce. Gli sorrido amabilmente, catapultandole dalle braccia al piatto.

Il tipo mi guarda con aria strana. Ci sarà mica un limite di cipolle da acquistare, dico?

«Prepara una zuppa di cipolle per depurarsi?»

La zuppa di cipolle fa depurare?! Come facevo a non saperlo? Guarderà anche lui i programmi di salute e benessere.

«Veramente preparo un couscous» dico baldanzosa.

«Capisco» appiccica lo scontrino sulla busta.

«Tenga. E non dimentichi il cumino!»

«Ehm... dove posso trovarlo?»

«Al banco delle spezie. Lo prenda in granuli.»

Lo ringrazio, raggianti. Questo supermercato ha assunto finalmente personale qualificato. Saltello col carrellino verso il reparto Spezie e condimenti, ma improvvisamente perdo il controllo. Il mio carrellino si rovescia e mi ritrovo in terra sulle cipolle e su un signore che ho travolto nella rovesciata.

Non mi rendo subito conto di quello che è appena accaduto. Sto per avere un ictus. Oh mio Dio!

“Oggi è una grande gioia...” Non riesco a dirlo. Provo con la lingua.

«Ehi signore? Guardi se la mia lingua ondeggia, per favore.»

Questo tizio che si è precipitato a soccorrermi non sa proprio cosa sia la scienza, mi guarda come se fossi una matta in libera uscita che gli sta facendo una linguaccia.

«Lasci perdere, provo con le braccia...» Lo allontano con una mano e lui resta lì impalato e sbigottito come uno sciocco a fissarmi, mentre muovo le braccia su e giù lungo il corpo.

Sono sotto shock.

Mi sto sbracciando come un'anatra e mi accorgo che l'addetto all'ortofrutta è apparso al mio fianco e mi sta osservando niente affatto allarmato.

«Almeno non ha niente di rotto» ironizza, con mio orrore, mentre con una certa soddisfazione gli caccio fuori la lingua più a mo' di linguaccia che di test anti ictus.

Lo guardo raccogliere la mia spesa sparsa sul pavimento e il mio cestello capovolto.

«Si sente bene?» mi chiede pacato.

«Non lo so!» mi agito.

«Ho le pupille dilatate?» gli chiedo con frenesia.

«No» asserisce, troppo rapidamente, come se non avesse fatto altro che rispondere a questa mia domanda nella sua vita.

«Oh, guardi meglio!»

«Sta benissimo. È solo inciampata su questa.» Appare risoluto.

Mi mostra una scatoletta di tonno ai peperoni e sorride. L'altro tizio va via sollevato.

Ho un moto di fastidio per questo addetto ortofrutta che sa tutto sulle cipolle e il couscous e non sa un tubo sui test anti ictus.

«Io non inciampo mai» mi difendo presuntuosa, mentre mi passano davanti agli occhi immagini di me che mi incaglio coi tacchi nei tombini, a ridosso dei marciapiedi, sui sampietrini, sulle scale mobili...

«Lo sa lei che una TIA può colpire gli umani a qualsiasi età?»

Ride, odioso. «Ahahha! Detta così, lo fa sembrare un asteroide!»

Oh mio dio! Il garzone si sta burlando di me? Mentre sto per avere un'occlusione di qualche vena cerebrale? Ma chi accidenti l'ha inventata la libertà di parola?!

«Lei non ha un ictus. È solo un tantino... ipocondriaca» dice con sicurezza.

Questo è davvero troppo, penso, afferrando la scatoletta di tonno e peperoni che ha ancora in mano. Giro sui tacchi e sul cestello, voltandogli le spalle, accigliata.

Non ho più voglia di couscous. Non ho più voglia di cucinare la mia cena esotica, m'è perfino passata la fame. Proprio il commesso saccente mi doveva capitare?

Questa sera solo insalata, una pasticca balsamica anti faringite notturna, una bustina di Gaviscon e a nanna. Io non sono ipocondriaca. Cerco solo di non stramazzone al suolo quando avrei gli strumenti per evitarlo. In fondo, bastano poche semplici regolette per star bene in salute: prevenzione, igiene, conoscenze mediche di base, 118 alla mano.

Ci sono due cose che non capirò mai.

Una è la differenza tra spesa, guadagno e ricavo, e l'altra è il perché i peggiori malesseri fisici sopraggiungano di notte. Due minuti fa dormivo come un ghiro: respiro regolare, i grilli che friniscono, un dolce venticello dalla finestra dischiusa che refrigera la mia gamba destra e il mio collo scoperti, niente reflusso notturno da posizione supina, niente TIA.

La beatitudine dopo la burrasca.

Adesso, invece, sono una donna stravolta e in preda a un'incalzante crisi respiratoria di causa ignota. Mi sono svegliata per un'anomala gola riarsa. Sono scesa dal letto e ho ciabattato con gli occhi mezzi chiusi fino in cucina per bere un bicchiere d'acqua, mentre Gas Gas, il mio gatto rosso persiano, mi seguiva a saltelli, come fa di solito se mi sveglio nel cuore della notte.

Ho sentito un buon odore di pane appena sfornato e stavo giusto pensando che il signor Dino, il panettiere qui sotto, dovrebbe creare nuove forme di panini, invece di quei soliti obbrobri amorfi senza mollica dentro, quando d'improvviso una vampa di fuoco mi ha pervaso la faccia, l'acqua mi è andata di traverso e ho smesso di respirare.

Ora tossisco all'impazzata e nella mia lotta per la sopravvivenza scaravento per terra una sedia e la padella rossa comprata due giorni fa da Ikea. Volevo cucinarci le crêpe

besciamella, prosciutto e porcini, non posso morire senza averla mai utilizzata...

Faccio un respiro profondissimo dal naso e tossisco ancora, un colpo forte e deciso. Mi bruciano le narici e ho un dolore sordo alla trachea.

Gas Gas mi sta fissando, occhi di cielo sbarrati su di me. Allarme rosso. Irrigidimento dell'esofago, blocco dell'epiglottide, intorpidimento delle pareti tracheali. Afferro il telefono a forma di coccinella gigante e digito come un fulmine il 3, in collegamento diretto con il 118.

Attendo ansimante che la voce mi dica che la chiamata verrà registrata.

«Pronto soccorso, chi parla?»

E qui (Dio voglia che ciascun cittadino faciliti come me il lavoro dei medici del pronto soccorso) espongo il mio caso, completo di un piccolo accenno al mio quadro clinico pregresso.

«Donna, ventisette anni, allergica al saccarosio, ai cactus e alle foglie di betulla. Ieri sospetto episodio TIA; ho un blocco respiratorio e a momenti soffoco! Vi prego, mandate un'ambulanza al 25 di via San Cesareo.»

«È uno scherzo?»

«No!» mi indigno. «Le pare che ho voglia di scherzare? Non sente la mia voce spasmodica? Mandi immediatamente un'ambulanza!»

«Senta, signorina, si calmi. Qui non è che mandiamo ambulanze nel cuore della notte per attacchi di panico. Ce l'ha un ansiolitico in casa?»

«Ma come si permette! Io la denuncio per omissione di soccorso e farò esposto al ministro della Salute!»

Riaggancio con forza la cornetta e riprendo fiato. Non so che fare. Sento ancora la trachea contrarsi e il respiro che si fa sempre più debole. Già immagino i giornali di domani che racconteranno del mio stupido decesso per negligenza medica:

“Donna di ventinove anni muore soffocata sotto gli occhi del suo gatto, dopo essere stata ignorata e derisa dal 118. Il suo ultimo desiderio era di poter utilizzare almeno una volta la sua nuova padella antiaderente...”

Mi asciugo le lacrime col polso e mi chino a dare un bacio sul naso a Gas Gas, mio unico fedele soccorritore notturno e diurno.

Inspiro profondamente, tentando di dosare l'aria. Devo mantenere il controllo, chiamare un taxi e correre in ospedale.

Infilo una tuta rapidamente e penso a quanto tempo impiegherà la trachea a contrarsi del tutto e soffocarmi. È una paresi tracheale... o forse... è colpa del reflusso gastrico? Ma sì! L'ho letto su "Elisir di salute": l'esofago si dilata e si dimena per gli acidi gastrici a scapito della trachea, come ho fatto a non pensarci prima?

Con estremo autocontrollo decido di prendere in pugno me stessa: inspirando ed espirando a ritmo regolare come una che sta facendo jogging mi dirigo in bagno, dritta al mio armadietto farmaceutico.

Posso farcela, penso fiduciosa: gli spasmi dovrebbero arrestarsi con un antiacido.

Rovisto nel mio scrigno della salute, tra aspirine e antinfiammatori uso esterno e orale, e afferro la scatola di Riopan bustine. Tolgo la linguetta e tracanno il liquido giallastro e melmoso. Non riesco ancora a capire che sapore abbia. Tipo latte, acqua e Novalgina mischiati.

Mi metto a sedere sul bordo della vasca e attendo che faccia effetto.

«Nina! Che succede? Stai male?» Carol, la mia coinquilina americana, è apparsa sulla porta e mi sta fissando con quel suo solito sguardo a metà tra l'apprensivo e il compassionevole-ammonitore.

So già cosa mi dirà. Che sono sana, che non ho neanche trent'anni e cellule fresche, che dovrei provare le gocce di propoli per l'insonnia.

Questa faccenda dell'omeopatia, poi, bisogna che la metta subito in chiaro: io non credo alle misture di erbe e pollini e, per giunta, sono anche allergica. Più o meno a tutti i petali e le erbe dei boschi.

Lo so per certo, da quella volta che comprai delle caramelle alle erbe svizzere e violette e mi si gonfiò il labbro superiore.

«Mi manca l'aria! Provo con una di queste» le dico in fretta, mandando giù un'altra bustina di antiacido e una pasticchetta di Maalox Plus.

«Ti preparo una camomilla calda?»

Io detesto la camomilla. Ma perché la maggior parte delle persone è così fiduciosa senza motivo alcuno nell'efficacia di certi prodotti?

Quando ero piccola, al mare, mia zia mi ricopriva di una crema idratante molto corposa, e più diventavo rossa e mi scottavo, più me ne spalmava. Qualcuno avrebbe dovuto dirle che nella Leocrema non c'era nessun filtro solare protettivo. Magari adesso non sarei costretta a fare un'epiluminescenza digitale ogni sei mesi a tutti i nei del corpo.

La camomilla è sopravvalutata per convinzione popolare. Hai mal di testa? Prendi una camomilla! Dolori articolari? Ci vuole una camomilla, ti calmerà. Eritema solare? Camomilla. Spasmi tracheali? Ti preparo una camomilla calda.

«Come accidenti la bevo la camomilla in apnea?!» sbottato senza controllo, mentre Carol scuote la testa sulle scarpe da jogging che ho calzato di due colori diversi.

Gli antiacidi non hanno fatto alcun effetto, l'esofagite è scartata.

Mentre inalo due spruzzi di Rinazina spray, faccio mente locale sulla giornata trascorsa, cercando di ricordare qualche particolare fondamentale. Per esempio se ho ingerito qualcosa che possa avermi causato un edema laringofaringeo che mi sta compromettendo la respirazione. Vediamo. Colazione con caffelatte; pranzo, cotoletta e spinaci; spuntino, tisana al mirtillo e miele. Nulla d'irregolare.

... Ah, ci sono! La tisana era al mirtillo e finocchietto. Che sia allergica a quello? Per precauzione estraggo da un cofanetto una minuscola pasticchetta di Bentelan orodispersibile e me la ficco nella tasca della tuta.

Improvvisamente sento che l'ossigeno ha ripreso a circolare regolarmente nel mio sistema respiratorio, e mi alzo in piedi facendo qualche prova di fiato. Realizzo che Carol è ancora accasciata sulla porta, con le palpebre cadenti.

«Torna a letto, Carol, sto meglio. Vai.» La spingo con le

mani verso camera sua. Mentre faccio il trenino con la mia coinquilina fino alla sua stanza, sento che riesco a incamerare più aria nei polmoni e mi sembra d'un tratto di sentire per la prima volta l'odore dell'atmosfera che entra dalla finestra spalancata.

«Sicura che vada meglio?»

«Sì... guarda!» Inspiro fragorosamente ed espiro sulla sua faccia, emettendo una pioggia di goccioline evanescenti dalla bocca e dal naso, mentre lei si passa una mano sulle labbra arricciate in una smorfia. «La Rinazina mi ha salvata! Probabilmente i canaletti delle narici si erano prosciugati per qualche lieve reazione allergica. Non ho una paresi!» M'illumino, sentendo il benessere fisico impossessarsi di tutto il mio corpo.

«Sarà solo un raffreddore.»

Carol, la beata incoscienza fatta persona. Per lei, come malattia, esiste solo l'influenza. Si è imbottita di antinfiammatori per due mesi perché aveva dolore a un ginocchio; continuava a minimizzare dicendo di aver urtato contro lo spigolo del tavolino di vetro del salotto, ma una TAC providenzialmente prenotata da me ha rivelato che ha una rotula basculante e necessita di una fisioterapia accurata.

Come vorrei avere una coinquilina appassionata alla ricerca e lungimirante quanto me.

Magari potrei evitare l'avvilente seccatura di dovermi giustificare ogni volta che mi disinfecto le mani appena rientro in casa, dopo aver scambiato banconote, stretto mani, sfiorato sedili sull'autobus, premuto il pulsante dell'ascensore.

A cena si potrebbe parlare degli endoscopi gastrici di ultima generazione, di quali farmacie frequentiamo, dell'impeccabilità del bicarbonato per gli usi più svariati (io lo utilizzo anche come detersivo per pentole, è meno nocivo e sorprendentemente lucidante).

E invece, il discorso più scientifico che Carol possa intavolare è: "Quante calorie ci saranno in questo Big Mac?".

«Notte Carol.»

«Vuoi dire buongiorno...»

Albeggia. E mi sento rincuorata. Non mi è mai piaciuto il buio, né artificiale né tantomeno naturale. Quando il sole inizia a tramontare, sento già il languore che inizia a formicolarmi sulla pelle e un senso pervicace di tristezza che incalza con il calare delle tenebre.

E il ribollire dell'acido gastrico prima di cena. Non è qualcosa d'irrazionale o subconscio. È proprio che il buio non mi piace. È un inutile catalizzatore di complicazioni.

Ci avete mai pensato? Col buio: è difficile vedere, guidare, nuotare senza sfracellarsi contro gli scogli, navigare senza schiantarsi contro un iceberg, difendersi dai ladri, riuscire a trovare un dottore della guardia medica d'estate che non ti liquidi in cinque secondi con un Oki.

È per questo che detesto le gallerie, quegli inquietanti tunnel dell'assenza di luce, di aria, di sicurezza in caso di esplosione e incendio, di possibilità di sopravvivenza in caso di frana. E tutto questo per cosa? Una decina di chilometri in meno?

Ci sono due strade, per venire qui a Sorrento.

In un punto della costiera più bella del mondo, a ridosso del mare più azzurro che esista, c'è un bivio, ed è lì che puoi decidere: chilometri in più o chilometri in meno? Luce o tenebre? Aria o non aria? Esplosione e frana o carrellata panoramica sul golfo? Io, senza dubbio, scelgo l'aria.

Ah! Che bella la città vista da quassù. Mi concedo una sorsata di alba e mi adagio placida sulla sedia di vimini del terrazzo. Il mare è tutt'uno col cielo. L'orizzonte è... sparito. Mmh... e la mia miopia all'occhio destro è spaventosamente aumentata, noto, mentre faccio qualche test ottico fissando la finestra di fronte come punto di riferimento.

Impiego una ventina di secondi a mettere a fuoco un tipo mezzo nudo dietro i vetri che mi sta fissando in modo curioso, mentre strizzo l'occhio sinistro a intermittenza.

Il mio viso si colora di vergogna e cerco di riparare all'equivoco con un cenno della mano che starebbe a significare: "Mi scusi, non m'ero accorta che era lì... non volevo di certo sbirciarla!", ma il tizio mi risponde con un saluto e un sorriso malizioso. Oh, mio Dio! Ha spalancato la

finestra e credo stia... cantando?! Non riesco a vedere il labiale, ma mi pare stia parlando troppo concitatamente per un discorso non musicale.

Mi alzo in piedi e cerco di spiegargli che non sono il tipo che flirta da un terrazzo alle sei del mattino, dopo un prolungato spasmo tracheale, per giunta. Lui continua a cantare e a fare gesti ampi con le mani, e io rinuncio a farmi capire da qui con un solo occhio.

Me ne ritorno in camera mia, rigenerata, rasserenata, con tanta aria nei polmoni. Mi sistemo nel letto picchiando i miei cuscini anticervicale e socchiudendo gli occhi con un senso di benessere sulle mie lenzuola nuove di lino. Che bello essere sani!

L'importante è non lasciarsi prendere dal panico, tutto ha un perché e una procedura di risoluzione. Occorre solo individuarla con tempestività e lucidità.

Mi alzo a sedere, afferro la mia pasticchetta di Bente-lan orodispersibile dalla tasca dei pantaloni e la metto sulla lingua, aspettando che si disciolga. Mi rimetto a dormire, felice. Che invenzione meravigliosa l'orodispersibilità...