LEARN ITALIAN
THROUGH STORIES

Ho smesso con lo zucchero per due mesi

Tutto è iniziato in una piovosa e fredda mattina di novembre. Ricordo molto bene quel giorno perché il cielo era completamente grigio, coperto da nuvole pesanti e scure, e la pioggia batteva forte contro i vetri della mia finestra. Mi sono svegliato con il suono fastidioso della sveglia alle sette in punto. Come ogni mattina, ho aperto gli occhi con una grande fatica. La mia testa era pesante, il mio corpo era stanco e non avevo nessuna voglia di alzarmi dal letto caldo. Questa non era una sensazione nuova per me. Era la mia normale sensazione di ogni singola mattina. Mi sentivo sempre stanco, sempre senza energia, nonostante avessi dormito per otto ore intere.

Ho messo i piedi sul pavimento freddo della mia camera da letto e ho camminato lentamente verso il bagno. Ho acceso la luce e ho guardato il mio viso nello specchio. Avevo le occhiaie scure sotto gli occhi, la mia pelle era un po' spenta e i miei occhi sembravano dire: "Perché ci siamo già svegliati? Voglio dormire ancora". Dopo essermi lavato il viso con l'acqua fredda per cercare di svegliarmi un po', sono andato in cucina. La cucina era il mio rifugio, il mio posto preferito della casa,

ma era anche il luogo dove si nascondeva il mio problema più grande.

Sono sempre stato un grande amante dei dolci. Fin da quando ero un bambino piccolo, lo zucchero è stato il mio migliore amico, il mio conforto nei momenti tristi, la mia ricompensa dopo una giornata difficile e la mia abitudine più forte e radicata. Ricordo benissimo le domeniche a casa di mia nonna quando ero bambino. Lei preparava sempre torte meravigliose, biscotti con il burro, crostate con la marmellata di fragole o di albicocche. Il profumo dolce dello zucchero cotto nel forno riempiva tutta la casa, entrava in ogni stanza e mi faceva sentire felice, amato e al sicuro. Crescendo, questa abitudine non è mai cambiata. Anzi, con il passare degli anni, è peggiorata sempre di più. Lo zucchero era diventato una vera e propria dipendenza silenziosa, una necessità quotidiana a cui non potevo rinunciare.

Ogni mattina, la mia colazione era un rito sacro e dolcissimo. Non potevo iniziare la giornata senza il mio cornetto ripieno di crema pasticcera e il mio grande cappuccino caldo con ben due bustine di zucchero bianco. Mangiavo il cornetto lentamente, gustando ogni morso dolce e morbido. Quella era la mia felicità mattutina. Ma la felicità durava poco. Verso le undici del mattino, mentre ero al lavoro davanti al computer, sentivo un crollo fisico e mentale. La mia energia spariva all'improvviso. Sentivo un vuoto nello stomaco e la mia mente diventava annebbiata. Avevo bisogno di un altro caffè, ovviamente dolce, e magari di un cioccolatino o di un biscotto

per poter continuare a lavorare. E poi c'era il dessert dopo pranzo, il gelato in estate, la cioccolata calda in inverno, le caramelle mentre guardavo un film la sera sul divano. La mia vita era misurata in cucchiaini di zucchero.

Quella mattina di novembre, però, qualcosa è cambiato. Mentre guardavo dentro la mia dispensa in cucina, ho visto una scatola di biscotti al cioccolato. L'avevo comprata solo due giorni prima ed era già quasi vuota. Ho guardato la scatola, poi ho guardato il barattolo di crema alla nocciola, i pacchetti di merendine, le bottiglie di succhi di frutta zuccherati. Ho capito, in un momento di estrema chiarezza, che non ero io a controllare il cibo, ma era il cibo dolce a controllare me. Ero stanco di essere sempre stanco. Ero stanco di avere sempre bisogno di qualcosa di dolce per sentirmi bene o per calmarmi. Ho preso una decisione drastica, una decisione che mi spaventava molto ma che sentivo necessaria: avrei smesso di mangiare zucchero per due mesi. Sessanta giorni senza dolci. Nessun compromesso.

Il primo passo di questo viaggio personale è stato preparare l'ambiente. Sapevo che se avessi tenuto i dolci in casa, prima o poi, in un momento di debolezza, li avrei mangiati. Così, ho preso un grande sacco nero per la spazzatura e ho iniziato a svuotare la mia cucina. È stata un'esperienza molto strana e difficile. Ho aperto gli armadietti e ho tirato fuori tutto. Ho preso la scatola dei miei biscotti preferiti. Ho toccato il cartone liscio, ho guardato l'immagine invitante dei biscotti sulla confezione e ho sentito un po' di tristezza. Non volevo

buttare via il cibo buono, quindi ho preparato una grande scatola di cartone da regalare al mio vicino di casa, un ragazzo giovane studente universitario che mangia di tutto.

Ho messo nella scatola i biscotti, le merendine, il barattolo di crema spalmabile, le caramelle alla menta, i cioccolatini fondenti, le barrette di cereali (che sembravano sane ma erano piene di sciroppo). Ho controllato anche il frigorifero. Ho preso i succhi di frutta, le bibite gassate, gli yogurt alla frutta che contenevano moltissimo zucchero aggiunto. Ho messo tutto nella scatola. Quando ho finito, la mia cucina era diversa. Gli scaffali erano mezzi vuoti. Il frigorifero sembrava triste. Senza i colori brillanti delle scatole dei dolci, la cucina sembrava improvvisamente un posto più freddo e severo. Ma c'era anche un senso di pulizia, un senso di nuovo inizio. Ora la cucina era libera dalle tentazioni tradizionali.

Il giorno dopo, di sabato, sono andato al supermercato per fare la spesa. Volevo comprare cibo vero, sano, senza zucchero. Ho preso il mio carrello e ho iniziato a camminare tra i corridoi. Di solito, la mia spesa era veloce: prendevo le cose che conoscevo e andavo alla cassa. Questa volta, invece, avevo deciso di leggere attentamente le etichette di ogni prodotto. È stata una scoperta scioccante. Ho iniziato dal reparto della verdura e della frutta fresca. Lì mi sentivo al sicuro. Ho comprato mele rosse, arance, banane, broccoli verdi, carote, patate dolci, insalata fresca. I colori naturali mi facevano sentire bene.

Poi sono andato nei corridoi dei prodotti confezionati. Volevo comprare una semplice salsa di pomodoro per fare la pasta. Ho preso un barattolo di vetro, ho girato l'etichetta per leggere gli ingredienti e ho letto: "Pomodoro, sale, olio, cipolla, ZUCCHERO". L'ho rimesso sullo scaffale. Ne ho preso un altro di una marca diversa. Ancora: "Zucchero". Ero sorpreso. Perché mettono lo zucchero nella salsa di pomodoro? Ho dovuto cercare per dieci minuti prima di trovare una salsa pura, senza zucchero aggiunto. Poi sono andato a comprare il pane. Ho preso il pane in cassetta, quello morbido per fare i toast. Ingredienti: "Farina, acqua, lievito, sale, zucchero". Lo zucchero era ovunque. Era nascosto nel prosciutto cotto, nei piselli in scatola, nel burro di arachidi, persino in alcuni tipi di sale aromatizzato. Ho passato più di due ore nel supermercato a leggere etichette. Ho capito che rinunciare ai dolci era solo la prima parte della sfida. La vera sfida era evitare lo zucchero invisibile, quello nascosto nel cibo salato di tutti i giorni. Sono tornato a casa con borse piene di verdura, carne, pesce, uova, noci e farina d'avena. Cibo semplice.

La mattina del primo giorno della mia nuova vita senza zucchero è arrivata in fretta. Era lunedì. La sveglia ha suonato e la mia mente ha subito pensato: "Cornetto e cappuccino!". Poi mi sono ricordato. Niente cornetto. Niente zucchero. Sono andato in cucina. L'aria era fredda. Ho preso la mia piccola moka per fare il caffè. L'ho svitata, ho messo l'acqua fredda fino alla valvola e ho aggiunto la polvere di caffè scuro. Ho chiuso la moka e l'ho messa sul fuoco. Dopo pochi minuti, il

profumo del caffè ha riempito la cucina. Era un buon profumo, forte e familiare. Ma quando ho versato il caffè nella mia tazza bianca e mi sono seduto al tavolo, la realtà mi ha colpito. Di solito mettevo due bustine di zucchero. Questa volta non ho messo nulla. Ho avvicinato la tazza alla bocca e ho bevuto un piccolo sorso.

Il sapore era amaro, molto amaro. Quasi aspro. Il caffè senza zucchero mi sembrava un'altra bevanda, una medicina liquida. È stato difficile da inghiottire. Ho fatto una smorfia con il viso. Poi ho preparato la mia nuova colazione: una fetta di pane integrale tostato con un po' di burro salato. Era buono, croccante, ma il mio palato chiedeva disperatamente qualcosa di dolce. Il mio cervello diceva: "Dov'è il sapore? Dov'è il premio?". Ho mangiato il mio pane burrato con un senso di tristezza. Mi sentivo come se avessi perso un amico prezioso.

Sono uscito di casa per andare al lavoro. Faceva freddo. Ho preso l'autobus e ho guardato dal finestrino le persone che camminavano. Molte persone avevano in mano un bicchiere di carta con un caffè caldo o stavano mangiando un cornetto o un dolce comprato al bar. Tutto mi sembrava una tentazione. Sono arrivato in ufficio alle nove in punto. Le prime due ore sono passate tranquillamente. Ma verso le undici, è iniziato il vero problema. La mancanza di zucchero ha cominciato a farsi sentire fisicamente.

Ho iniziato ad avere mal di testa. Non un mal di testa normale, ma un dolore sordo, pesante, proprio dietro gli occhi e sulla fronte. Era la tipica crisi d'astinenza. Il mio corpo stava cercando la sua dose quotidiana di energia veloce e non la trovava. Mi sentivo stanco, letargico. Le mie mani erano un po' fredde e non riuscivo a concentrarmi sui numeri del mio computer. Come se non bastasse, il mio collega Michele è entrato in ufficio con un grande vassoio bianco.

"Ragazzi, oggi è il mio compleanno! Ho portato dei pasticcini per tutti!", ha detto Michele con una voce allegra e forte.

Ha posato il vassoio sul tavolo centrale. Ho guardato il vassoio. Era un capolavoro di pasticceria. C'erano piccoli bignè ripieni di crema al cioccolato, tartellette con la frutta fresca e la gelatina lucida, cannoli siciliani con la ricotta dolce e i canditi, e piccoli bignè alla crema pasticcera spolverati di zucchero a velo. Il profumo di vaniglia, burro e cacao è arrivato direttamente al mio naso. È stato un momento di vera tortura. Il mio mal di testa pulsava. Il mio stomaco si è stretto. Il mio cervello urlava: "Prendi un bignè! Solo uno! Un bignè al cioccolato farà passare il mal di testa!".

Michele si è avvicinato a me con il vassoio in mano. "Dai, prendi qualcosa. Sono freschi, li ho comprati nella pasticceria all'angolo."

Ho guardato Michele. Ho guardato i pasticcini. Ho respirato profondamente. "Tanti auguri, Michele! Grazie mille, ma non posso. Sto facendo una dieta senza zucchero per due mesi."

Michele mi ha guardato con gli occhi spalancati, come se avessi detto una cosa assurda, come se fossi un alieno. "Senza zucchero? Per due mesi? Sei pazzo! Ma dai, oggi è una festa, un piccolo dolce non fa male a nessuno. Puoi iniziare la tua dieta domani."

"No, grazie davvero," ho risposto, cercando di sembrare sicuro di me, anche se dentro stavo lottando contro me stesso. "Ho iniziato oggi e non voglio cedere subito. Grazie lo stesso."

Michele ha alzato le spalle ed è andato dagli altri colleghi. Ho preso la mia bottiglia d'acqua e ho bevuto un grande sorso per riempire lo stomaco. Il resto della giornata è stato un lungo e silenzioso incubo. Il mal di testa non mi ha lasciato un minuto. Sono tornato a casa la sera e non avevo nemmeno l'energia per cucinare una cena elaborata. Ho preparato due uova sode e un piatto di insalata verde con olio e limone. L'ho mangiato velocemente, ho lavato i piatti e sono andato a letto alle nove di sera, solo per non pensare al cibo. Il primo giorno era passato. Ero sopravvissuto.

I giorni successivi sono stati molto simili al primo. Il martedì, il mercoledì e il giovedì ho vissuto in uno stato di costante

nebbia mentale. Il mal di testa andava e veniva, ma la sensazione di stanchezza era sempre presente. I miei muscoli mi facevano male come se avessi fatto tanto sport, anche se non avevo fatto nulla di speciale. Il mio corpo stava protestando, stava cercando di eliminare le tossine e di adattarsi a funzionare senza il suo carburante preferito.

Il fine settimana è arrivato e ha portato nuove sfide. Il sabato mattina, senza dover andare al lavoro, ho avuto più tempo per pensare. Di solito, il sabato mattina era il momento in cui preparavo i pancake per colazione. Adoravo mescolare la farina, il latte, l'uovo e lo zucchero per creare la pastella liquida. Poi mettevo il burro nella padella calda, versavo la pastella e guardavo i pancake diventare dorati e morbidi. Alla fine, li coprivo con una grande quantità di sciroppo d'acero dolce e li mangiavo mentre leggevo il giornale o guardavo un video sul telefono.

Quel sabato mattina, ho deciso di provare a fare dei pancake senza zucchero e senza farina bianca. Avevo letto una ricetta su internet e volevo provare. Ho preso una banana molto matura. L'ho sbucciata e l'ho messa in un piatto fondo. Con una forchetta, ho schiacciato la banana fino a farla diventare una crema morbida. Poi ho aggiunto due uova intere e un po' di cannella in polvere per dare sapore. Ho mescolato tutto molto bene. Ho scaldato un po' di olio di cocco in una piccola padella e ho versato il composto. Il profumo della banana cotta e della cannella era molto buono. Ho girato il pancake con una spatola. Sembrava bello.

Mi sono seduto al tavolo con il mio piatto. Ho tagliato un pezzo del mio "pancake" speciale e l'ho assaggiato. Ho masticato lentamente. Non era male. La consistenza era simile a quella di una frittata dolce, e il sapore della banana dava un po' di dolcezza naturale. Ma non era il mio solito pancake. Non c'era la sofficità, non c'era il gusto ricco e caramellato dello sciroppo d'acero. Era semplicemente una banana con le uova. L'ho mangiato tutto perché avevo fame, ma alla fine della colazione mi sono sentito insoddisfatto. Mi mancava l'esperienza emotiva della colazione dolce. Mi mancava il comfort.

Per distrarmi dai miei pensieri e dalla voglia di zucchero che era ancora molto forte, ho deciso di uscire a fare una lunga passeggiata nel grande parco della città. Era un bel giorno d'autunno. Il cielo, dopo i giorni di pioggia, era diventato azzurro e limpido. L'aria era frizzante e fresca sul viso. Gli alberi del parco erano meravigliosi: le foglie erano di mille colori diversi, gialle, arancioni, rosse e marroni. Mentre camminavo sui viali di ghiaia, sentivo il rumore croccante delle foglie secche sotto le mie scarpe. Guardavo i cani che correvano felici sull'erba per prendere una pallina, i bambini che giocavano, le coppie che passeggiavano mano nella mano.

La passeggiata mi ha fatto molto bene. L'aria fresca e il movimento fisico hanno pulito la mia mente. Il mal di testa è finalmente scomparso. Per la prima volta da quando avevo

iniziato questo viaggio, mi sono sentito leggermente meglio. Ma sapevo che la strada era ancora molto lunga.

La seconda settimana del mio esperimento è iniziata in modo diverso. Il dolore fisico, il mal di testa e la debolezza muscolare sono quasi spariti del tutto, ma è iniziata una nuova battaglia, forse più difficile: la battaglia emotiva e psicologica. Senza lo zucchero a darmi conforto e a calmare i miei nervi, sono diventato incredibilmente irritabile e nervoso. Il mio umore cambiava rapidamente senza un vero motivo. Bastava una piccola cosa per farmi arrabbiare.

Un giorno, mia sorella mi ha telefonato la sera per sapere come stavo. Io stavo preparando la cena. Stavo tagliando delle verdure: zucchine, peperoni e melanzane da mettere in forno. Ero già nervoso perché la giornata di lavoro era stata faticosa e tutto quello che volevo era mangiare un bel piatto di pasta al pomodoro abbondante e magari un dolce alla fine. Invece, avevo davanti a me solo verdure verdi e viola e un pezzo di petto di pollo.

"Ciao! Come va la tua dieta impossibile?" mi ha chiesto mia sorella con un tono scherzoso al telefono.

"Non è impossibile. Sto solo cercando di mangiare meglio," ho risposto io, con una voce secca e dura. "E sono stanco, quindi non ho molta voglia di scherzare."

"Mamma mia, perché sei così nervoso e aggressivo stasera?" ha chiesto lei, sorpresa dalla mia reazione. "Ho solo fatto una domanda."

"Non sono aggressivo!" ho alzato leggermente la voce. "È solo che tu non capisci. Non sto mangiando zucchero da nove giorni. Sai cosa significa? Significa che il mio corpo sta chiedendo dolci in continuazione e io devo dirgli di no in continuazione. È una lotta continua, ogni ora del giorno. Quindi sì, forse sono un po' nervoso!"

Mia sorella ha fatto un piccolo sospiro. "Senti, secondo me stai esagerando. Nessuno ti ha obbligato a fare questa cosa. Se sei così arrabbiato e triste, mangia un cioccolatino e rilassati. Un pezzetto di cioccolato non rovinerà la tua vita. Devi vivere bene, non soffrire per il cibo."

Quelle parole, anche se dette con affetto, mi hanno fatto arrabbiare ancora di più. Mi sentivo solo e incompreso. Nessuno sembrava capire che la mia non era una semplice dieta per perdere peso. Era un tentativo di liberarmi da una catena, da un'abitudine che governava la mia vita e i miei livelli di energia. Volevo essere libero. "Non hai capito niente," le ho detto prima di chiudere la telefonata in modo un po' sgarbato. Dopo aver riattaccato, mi sono sentito in colpa. Ho guardato il mio pollo nel forno e ho sentito una profonda

tristezza. La mancanza di zucchero stava influenzando non solo il mio corpo, ma anche le mie relazioni con le persone che amavo.

Quella stessa notte, il mio cervello ha deciso di torturarmi anche nel sonno. Ho fatto un sogno incredibilmente realistico e vivido. Nel sogno, mi trovavo all'interno di una pasticceria gigantesca. Era un posto enorme, grande come un supermercato, e i banconi di vetro erano infiniti. Erano pieni di ogni dolce possibile e immaginabile. C'erano montagne di bignè al cioccolato, fiumi di crema pasticcera, foreste di torte a strati, praline colorate grandi come mele. E nel sogno, io ero solo e avevo un cucchiaio gigante in mano. Iniziavo a mangiare. Mangiavo e mangiavo. Il sapore nel sogno era perfetto, dolce, cremoso, intenso. Sentivo lo zucchero sciogliersi sulla lingua. Mangiavo torte intere con le mani, senza fermarmi, spinto da una fame infinita e disperata.

Mi sono svegliato all'improvviso, nel bel mezzo della notte. Il mio cuore batteva forte nel petto, boom, boom, boom. Ero sudato. Nel buio della mia camera da letto, il mio primo pensiero è stato: "Ho rovinato tutto. Ho mangiato tutto quello zucchero. Ho fallito. Devo ricominciare da capo". Mi sentivo tremendamente in colpa, un peso enorme sullo stomaco. Poi, lentamente, il mio cervello si è svegliato completamente. Ho guardato il soffitto, ho ascoltato il silenzio della mia casa vuota e ho capito. Era solo un sogno. Non avevo mangiato nulla. La mia bocca era asciutta, sapeva di sonno, non di torta al cioccolato.

Ho fatto un lungo respiro e ho sorriso nel buio. Un senso di immenso sollievo mi ha inondato. Ero felice. Ero felice di non aver mangiato i dolci. Quel sogno era il segno che il mio cervello stava lottando per lasciar andare la sua antica abitudine, ma io stavo vincendo. Mi sono alzato dal letto, sono andato in cucina a bere un bicchiere di acqua fresca e ho guardato la mia dispensa mezza vuota. Non sembrava più triste, ma sembrava pulita e sicura. Sono tornato a letto e ho dormito profondamente fino alla mattina.

La vera svolta di questa mia personale odissea è arrivata durante la terza settimana, precisamente il diciottesimo giorno. Era un mercoledì. Come al solito, avevo impostato la mia sveglia alle sette del mattino. Ma quella mattina, i miei occhi si sono aperti da soli. Ho guardato l'orologio sul comodino vicino al letto. Erano le sei e quarantacinque. Mancavano quindici minuti al suono della sveglia.

Di solito, svegliarsi prima della sveglia mi avrebbe fatto arrabbiare moltissimo. Avrei chiuso gli occhi con forza cercando di rubare ancora qualche minuto prezioso di sonno. Ma questa volta era diverso. Mi sentivo sveglio. Ma non solo sveglio: mi sentivo veramente riposato. La mia mente era chiara, limpida, come un cielo dopo un forte temporale d'estate. Non c'era nessuna nebbia. Nessuna stanchezza pesante sulle spalle. Ho mosso le gambe e le braccia e sentivo

un'energia calma e costante scorrere nel mio corpo. Era una sensazione nuova, quasi dimenticata. Mi sentivo leggero.

Mi sono alzato dal letto senza sforzo. Ho aperto le persiane della finestra e ho guardato fuori. Il sole stava nascendo, colorando il cielo di rosa e arancione chiaro. Era una giornata bellissima. Sono andato in cucina con un passo veloce e leggero. L'odore del caffè della mattina precedente non era più amaro e deprimente, ma era l'odore di un nuovo inizio. Ho preparato la moka. Quando il caffè è salito gorgogliando, ho versato il liquido scuro nella tazza. L'ho bevuto nero, senza zucchero e senza latte.

Ed ecco la prima grande sorpresa della giornata: non mi ha fatto schifo. Anzi, per la prima volta nella mia vita, ho sentito il vero sapore del caffè. Ho sentito le note tostate, un leggero sapore di cacao amaro in fondo alla lingua, un gusto di legno e di terra. Non era aspro, era ricco e complesso. Il mio palato, senza lo strato costante di zucchero a coprire ogni cosa, stava finalmente tornando a funzionare. Stava ricominciando a sentire i sapori veri, quelli nascosti, quelli naturali.

Ho preparato la colazione. Ho deciso di fare delle uova strapazzate con degli spinaci freschi. Ho lavato accuratamente le foglie di spinaci verdi. Ho rotto due uova in una ciotola di ceramica, ho sentito il suono secco del guscio che si rompeva, e le ho sbattute con una forchetta. Ho messo un po' di olio d'oliva buono in padella, ho aggiunto gli spinaci che hanno

fatto un rumore sfrigolante quando hanno toccato il calore, e poi ho versato le uova. Ho aggiunto un pizzico di sale e una spolverata generosa di pepe nero macinato fresco. Mentre mangiavo questa colazione calda e salata, mi sono reso conto che non stavo desiderando un dolce. Non stavo pensando al cornetto. Ero completamente soddisfatto dal sapore intenso del pepe, dalla morbidezza delle uova e dal gusto leggermente terroso degli spinaci. La mia mente era calma, il mio stomaco felice. Non c'erano più i picchi di energia e i crolli spaventosi di stanchezza. C'era solo una tranquilla linea retta.

Ma la rivelazione più grande, il momento più simbolico di tutto questo percorso, è arrivato più tardi quel pomeriggio, intorno alle tre. Di solito, quello era il momento della "pausa merendina" in ufficio. Sentivo un leggero buco nello stomaco. Avevo portato da casa una mela come spuntino. Una semplice mela rossa, che avevo lavato e messo nella mia borsa la mattina.

Ho preso la mela. Era fredda al tatto, liscia e rotonda. La buccia rossa brillava leggermente sotto la luce artificiale dell'ufficio. L'ho avvicinata alla bocca e ho dato un morso profondo. Il rumore è stato secco e croccante. I miei denti hanno rotto la buccia e sono affondati nella polpa bianca e succosa.

In quel preciso istante, il mio cervello è esploso di sorpresa. Il sapore che ha invaso la mia bocca non era solo il sapore di un

frutto. Era un'esplosione di dolcezza assoluta. La mela mi sembrava incredibilmente, meravigliosamente, dolcissima. Quasi troppo dolce. Il succo fresco e leggermente acido si mescolava a un gusto zuccherino che non avevo mai notato prima in una semplice mela. Era come mangiare una caramella, ma molto meglio, molto più fresco e vivo. Ho continuato a masticare lentamente, chiudendo gli occhi per un secondo, concentrandomi solo sul sapore.

Come era possibile? Ho sempre mangiato le mele nella mia vita, ma non avevano mai avuto questo sapore così intenso. La risposta era semplice ma potente: i miei recettori del gusto, sulla mia lingua, si erano puliti. Per tutta la vita, li avevo bombardati con zuccheri artificiali fortissimi, dolci concentrati che avevano anestetizzato la mia capacità di sentire i sapori delicati della natura. Senza il cioccolato al latte, senza i biscotti, senza lo sciroppo, i miei sensi si erano svegliati da un lungo sonno profondo. Adesso, la natura era sufficientemente dolce. Una mela era diventata un dessert perfetto, ricco e appagante. Questa scoperta mi ha riempito di gioia e di una strana forma di orgoglio. Il mio corpo stava guarendo, si stava riequilibrando. Stava ritrovando la sua bussola naturale.

Tuttavia, il percorso di guarigione non è fatto solo di momenti solitari in cucina o in ufficio. Noi esseri umani siamo animali sociali, e gran parte della nostra vita sociale gira intorno al cibo, alle bevande e, molto spesso, ai dolci. La prova sociale è stata il grande ostacolo della mia quarta settimana.

Era il compleanno della mia cara amica Laura. Per festeggiare i suoi trent'anni, aveva organizzato una grande cena con tutti i nostri amici in un ristorante molto carino e popolare in centro città. Ero felice di vederla e di festeggiare con il nostro gruppo, ma ero anche teso. Sapevo benissimo come funzionano queste cene. C'è il vino, c'è tanto cibo, e alla fine c'è sempre il momento critico: il momento del dolce, il taglio della torta, il brindisi.

Siamo arrivati al ristorante alle venti e trenta. L'atmosfera era calda, le luci erano basse e c'era una bella musica di sottofondo. Ci siamo seduti tutti intorno a un grande tavolo rotondo. Ho aperto il menù. La prima parte, fortunatamente, non era un problema. Ho ordinato una bistecca ai ferri con un contorno di verdure grigliate e patate arrosto. Semplice, sicuro e senza zucchero nascosto. Mentre gli altri bevevano vino rosso e bianco, io ho chiesto una bottiglia di acqua frizzante con una fetta di limone. Mi sono goduto la conversazione, le risate, le storie divertenti degli amici. Mi sentivo bene. Non ero stanco, non mi sentivo appesantito dal cibo.

Poi, la cena è finita e i piatti vuoti sono stati portati via dal cameriere. Le luci si sono abbassate ancora di più. È uscito il proprietario del ristorante portando un grande vassoio. Tutti hanno iniziato a cantare "Tanti auguri a te". Sul vassoio c'era un enorme e bellissimo tiramisù rettangolare, il dolce preferito

di Laura. Le candeline brillavano sopra la morbida crema bianca e la polvere scura di cacao. Il profumo del caffè forte, del formaggio mascarpone, dello zucchero e del cacao ha raggiunto il nostro tavolo in pochi secondi.

Laura ha soffiato sulle candeline e tutti hanno applaudito. Il cameriere ha iniziato a tagliare il tiramisù in grandi porzioni quadrate e a metterle nei piattini. L'amico seduto accanto a me, Andrea, ha preso il suo piatto e ha affondato il cucchiaino nella crema. "Mmm, è incredibile. Devi provarlo," mi ha detto, con la bocca mezza piena.

Il cameriere si è fermato davanti a me con un piattino pieno di tiramisù. La crema sembrava così soffice, il biscotto sotto era perfettamente imbevuto di caffè. Per un momento, durato forse tre secondi, la tentazione è tornata forte. La voce vecchia dentro la mia testa ha sussurrato: "Prendilo. È una festa. È un'occasione speciale. Non puoi dire di no a una torta di compleanno. Sembrerai strano. Solo un pezzetto".

Ho guardato il dolce. Poi ho guardato Laura che sorrideva dall'altra parte del tavolo. Ho guardato il cameriere che aspettava. Ho fatto un respiro profondo e ho sorriso.

"No, grazie mille. Sembra buonissimo, ma stasera passo. Sto facendo una pausa dallo zucchero," ho detto con una voce calma e molto naturale, senza imbarazzo.

Il cameriere ha fatto un cenno con la testa ed è andato dalla persona successiva. Ma i miei amici, ovviamente, si sono fermati. Andrea mi ha guardato stupito. "Una pausa dallo zucchero? Tu? Il ragazzo che mangiava due brioche ogni mattina? Stai scherzando, spero."

"No, sono serissimo," ho risposto, prendendo un sorso della mia acqua frizzante con limone. "È già quasi un mese che non mangio dolci, niente zucchero aggiunto."

"Ma perché?" ha chiesto Laura, incuriosita. "Stai male? Il medico ti ha detto di fare una dieta?"

"No, sto bene," ho spiegato, usando parole semplici. "Anzi, non sono mai stato così bene. Ho deciso di farlo come sfida personale. Mi sentivo sempre stanco, sempre senza energie. Ho capito che mangiavo troppi zuccheri. Era come una piccola dipendenza. Quindi ho deciso di fermarmi per due mesi, per vedere cosa succedeva."

c'è stato un momento di silenzio intorno al tavolo. Alcuni amici mi guardavano con ammirazione, altri con un po' di scetticismo o pena.

"E non ti manca?" ha chiesto una mia amica, Giulia, mentre tagliava un altro pezzo del suo tiramisù. "Io non potrei mai vivere senza il mio cioccolato dopo cena. La vita è già troppo dura, abbiamo bisogno di piccole gioie."

Ho sorriso, ricordando che io stesso dicevo quelle esatte parole solo un mese prima. "All'inizio è stato molto difficile, sì. La prima settimana avevo un mal di testa terribile. Mi sentivo triste e nervoso. Ma ora... ora è diverso. Ho molta più energia. Dormo molto meglio, mi sveglio riposato. E incredibilmente, la frutta mi sembra dolcissima. Non mi sento in prigione, mi sento più libero di prima."

La conversazione è continuata per un po' su questo argomento. Ho dovuto difendere la mia scelta, ma non mi è pesato. Ho ordinato una tisana calda alla menta mentre gli altri finivano il loro dessert e bevevano il caffè zuccherato o i liquori. Quando siamo usciti dal ristorante per tornare a casa, l'aria notturna era fredda. Mentre camminavo verso la mia macchina, ho provato una sensazione bellissima. Era un senso di vittoria, di grande autodisciplina. Non avevo ceduto. Avevo affrontato la prova del fuoco sociale e non mi ero bruciato. Non mi sentivo triste per non aver mangiato il tiramisù; mi sentivo orgoglioso di me stesso. Avevo dimostrato che ero più forte delle mie vecchie abitudini.

Il secondo mese, i giorni dal trentuno al sessanta, ha rappresentato una fase completamente nuova. L'astinenza era

un ricordo del passato. La lotta quotidiana era finita. Questo mese è stato il tempo della "nuova normalità". La mia vita senza zucchero non era più un esperimento faticoso, ma era diventata semplicemente il mio modo di vivere naturale e normale.

Le mie routine sono cambiate in meglio. Fare la spesa, che prima era una ricerca ansiosa di etichette pulite, è diventata una cosa veloce e automatica. Ho imparato quali corsie del supermercato evitare completamente (quella dei biscotti, quella delle bevande gassate, quella dei cibi pronti) e mi concentravo solo sul perimetro esterno del negozio, dove si trovano i cibi freschi. La mia cucina, un tempo tempio dei carboidrati dolci, è diventata un laboratorio di sapori veri.

Ho iniziato a sperimentare con nuove ricette e nuovi ingredienti. Per la colazione, ho abbandonato del tutto l'idea dei dolci o dei finti dolci e ho abbracciato il mondo del salato. Ho scoperto che mangiare proteine e grassi sani la mattina mi dava una forza costante per tutto il giorno. Una mattina preparavo un toast di pane di segale scuro e duro con fette di avocado morbido, un filo di olio extravergine di oliva e un po' di sale grosso. Un'altra mattina cucinavo un semplice uovo sodo con un po' di formaggio e un pomodoro fresco. Il mio corpo reagiva a questo carburante pulito funzionando come un motore perfetto. Non sentivo più la fame improvvisa, non c'erano buchi nello stomaco, non c'era irritabilità nervosa prima del pranzo. La mia mente era sempre sveglia.

Ho anche imparato a cucinare le verdure in modi nuovi per far risaltare la loro dolcezza naturale. Ho scoperto le patate dolci, che prima ignoravo completamente. Ho imparato a tagliarle a pezzi grandi, mescolarle con olio, sale e un rametto di rosmarino fresco, e metterle in forno molto caldo per quaranta minuti. Quando uscivano, erano morbide dentro, croccanti fuori, e il processo di cottura aveva caramellato i loro zuccheri naturali. Mangiare quelle patate dolci arrosto era un'esperienza meravigliosa, un vero conforto caldo per le fredde serate invernali, migliore di qualsiasi dolce industriale.

Durante questo secondo mese, ho iniziato a notare anche dei cambiamenti fisici importanti. Il primo grande cambiamento è stato sulla mia pelle. Ho sempre avuto una pelle un po' problematica, spesso lucida, con qualche piccolo brufolo rosso qua e là, specialmente sulla fronte e sulle guance. Dopo quaranta giorni senza zucchero, guardandomi allo specchio la mattina, ho notato che la mia pelle era diventata pulita, compatta e molto luminosa. Il rossore era sparito. Sembravo più giovane e più in salute.

Il secondo cambiamento era legato alla mia forma fisica. L'obiettivo principale di questo viaggio personale non era dimagrire, ma sentirmi meglio. Tuttavia, eliminando tutte quelle calorie vuote e non necessarie, il mio corpo si era sgonfiato. I pantaloni che prima mi stringevano in vita ora

erano molto più comodi. Mi sentivo meno gonfio, meno pesante dopo i pasti. La sensazione di leggerezza era costante.

Ma il cambiamento più grande e più profondo non era nel corpo, era nella mente. Era una sensazione di libertà psicologica. Per anni, senza rendermene conto, la mia giornata era stata scandita e divisa dal mio bisogno di zucchero. "A che ora posso prendere il prossimo caffè dolce?", "Cosa c'è per dessert stasera?", "Devo passare dal bar a comprare una brioche prima di andare a casa". Questa piccola voce affamata occupava uno spazio enorme nel mio cervello. Ora, quello spazio era libero. Non pensavo più al cibo in quel modo ossessivo e bisognoso. Mangiavo quando avevo fame, mangiavo cose buone e nutrienti, e poi smettevo di pensarci fino al pasto successivo. Avevo ritrovato il controllo della mia mente. Questa pace mentale era il dono più grande che la pausa dallo zucchero mi avesse fatto. Non ero più schiavo del sapore dolce.

La fine del viaggio si stava avvicinando. I giorni scorrevano veloci: il giorno cinquantacinque, il giorno cinquantasei, il giorno cinquantasette. Mentre la scadenza dei due mesi si avvicinava, ho iniziato a riflettere intensamente su cosa avrei fatto il giorno sessantuno. La mattina in cui avrei potuto, in teoria, tornare a mangiare tutto quello che volevo.

Il giorno cinquantanove, un venerdì sera, mi sono seduto sul mio divano in salotto con una tazza di camomilla calda. La

pioggia batteva dolcemente contro i vetri della finestra, proprio come la mattina in cui tutto era iniziato. Ho chiuso gli occhi e ho provato a ricordare il me stesso di due mesi prima. Il ragazzo stanco, con le occhiaie, che aveva bisogno di due bustine di zucchero nel caffè per trovare la forza di aprire gli occhi e affrontare la giornata. Mi sembrava una persona diversa, una persona lontana nel tempo.

Ho pensato al primo caffè amaro, quello che mi aveva quasi fatto piangere la prima mattina. Ora, adoravo il caffè amaro. Lo bevevo ogni mattina con piacere, gustando l'aroma puro del chicco tostato. Non avrei mai più messo lo zucchero nel mio caffè. Sarebbe stato un crimine rovinare quel sapore perfetto con la dolcezza finta.

Ho pensato al sogno del negozio di dolci e alla paura di fallire. Ora, guardando le vetrine delle pasticcerie quando camminavo per strada, non provavo nessuna ansia. I dolci nelle vetrine erano belli da guardare, come opere d'arte, come piccole sculture colorate di zucchero e burro, ma non li vedevo più come qualcosa che dovevo assolutamente mangiare per essere felice. Erano oggetti, non necessità. Non mi chiamavano più.

Allora, cosa avrei fatto il giorno sessantuno? Avrei festeggiato la fine del periodo mangiando una grande torta al cioccolato? La risposta, che è arrivata in modo molto chiaro e semplice nella mia mente, è stata "no". Non volevo rovinare tutto il

buon lavoro che il mio corpo e la mia mente avevano fatto. Non volevo tornare a sentirmi stanco, appesantito e dipendente.

Questo non significava che non avrei mai più mangiato un dolce in tutta la mia vita. Non volevo essere un fanatico o una persona rigida e noiosa. Sapevo che, forse in futuro, a un matrimonio di un amico caro, o in un viaggio speciale in Italia dove offrono il miglior gelato artigianale del mondo, avrei mangiato una porzione di dolce. L'avrei mangiata lentamente, l'avrei gustata senza sensi di colpa e con grande piacere. Ma sarebbe stata un'eccezione rara e consapevole, non un'abitudine quotidiana, non una necessità fisica. Lo zucchero sarebbe tornato a essere quello che doveva essere: un premio occasionale, non il padrone delle mie giornate.

La mattina del sessantesimo giorno, l'ultimo giorno della mia sfida, mi sono svegliato con il sole. Era un sabato, ma mi sono alzato presto, felice e pieno di energia vitale. Ho aperto la finestra per far entrare l'aria fresca del mattino. Sono andato nella mia cucina chiara e pulita. Ho guardato la dispensa ordinata, i barattoli di noci, i semi, le mie tisane, il caffè scuro, il cestino con le mele rosse e le banane.

Non c'era nessuna scatola colorata e rumorosa di biscotti industriali a tentarmi. Non c'era nessuna crema zuccherata. C'erano solo ingredienti semplici e veri. Ho preparato la mia solita, nuova colazione salata: pane integrale scuro, avocado

cremoso e un buon caffè forte e nero, senza zucchero. Mi sono seduto al piccolo tavolo di legno vicino alla finestra. Ho guardato il cielo limpido fuori. Ho preso un morso del mio pane, sentendo la croccantezza e il sapore ricco e oleoso dell'avocado e dell'olio d'oliva. Ho bevuto un sorso di caffè amaro e perfetto.

Ho sorriso tra me e me, in pace con il mondo e con il mio corpo. Avevo completato il mio viaggio. Il silenzioso conflitto era finalmente finito. Avevo lasciato andare il comfort infantile delle mattine dolci, e in cambio avevo trovato una vita molto più chiara, lucida e profondamente libera. E non c'era nessun dolce al mondo che avesse un sapore migliore di questa incredibile libertà.