

SALUTE

FESTIVAL 2024

SPORTELLLO CUORE

TRUMP: ATTACCO ALLA MEDICINA

TUMORI

OSPEDALI DI ECCELLENZA

PSICOLOGIA

ALIMENTAZIONE

VIDEO

CHI SIAMO

adv



La rinascita di Alice Bellandi: "L'oro ai Mondiali di Judo dopo il buio della bulimia"
di [Valeria Pini](#)



Alice Bellandi

Ha conquistato il titolo di Campionessa del Mondo di Judo nella categoria -78 kg. Ma ritrovare la salute è stata la sua più grande conquista. Dopo un lungo percorso è riuscita a combattere un disturbo alimentare

30 LUGLIO 2025 ALLE 07:42

🕒 2 MINUTI DI LETTURA



in

📌

🕒

“Non c'è buio che duri per sempre. Basta credere in una via d'uscita”. Alice Bellandi, 26 anni, ha conquistato da poco il titolo di Campionessa del Mondo di Judo nella categoria -78 kg ai Campionati Mondiali di Budapest 2025, dopo aver vinto a Parigi l'oro olimpico. È la seconda italiana a salire sul gradino più alto del podio olimpico. Ora



ABBONATI



Menu

Cerca

Notifiche

la Repubblica

ABBONATI



sua più grande conquista.

PUBBLICITÀ



▲ Alice Bellandi

Alice Bellandi, come si sente dopo la vittoria?

“È sempre bello anche se non sono arrivata a Budapest con l'idea di vincere. Volevo solo capire cosa mi avrebbe

2

Articoli rimanenti

Accedi a tutti i contenuti del sito senza limiti



Prima delle vittorie c'è stato un periodo critico. Ha sofferto di disturbi alimentari

"I miei problemi sono iniziati, quando avevo poco più che 20 anni, a fine 2018 e tutto è peggiorato con il Covid. Sono incominciati con la mia maturazione fisica, diventavo donna ed ero sempre più muscolosa. Ero nella categoria dei 70 chili, ma aumentavo di peso. Mangiavo troppo e cercavo di dimagrire, un continuo effetto yoyo che mi faceva male ed era anche causa di dissidi con chi mi allenava".

Da poco lei ha ricevuto il Premio Internazionale Fair Play Menarini, che punta a riconoscere i comportamenti corretti nello sport. In quel periodo cosa le ha fatto più male?

"Qualcuno mi ha ferito con le parole. Mi è stato detto: "Che ti sei mangiata? Che hai fatto?". Gli ambienti sportivi ti sottopongono a giudizio e spesso una sola frase può fare molto male. Mi sono sentita sola e umiliata. La mia famiglia era lontana e in più non riuscivo a vincere le gare".

Stava molto male?

"Mi saltava il ciclo, avevo la tachicardia e avevo problemi alla pelle. E' stata una lotta per la sopravvivenza ed ero restia a farmi aiutare da uno psicologo". Come ne è uscita? "Mi vergognavo, cercavo di non far vedere le mie fragilità e nascondevo il mio disagio. Con il Covid sono tornata a vivere in famiglia. Mangiavo di notte, mi ammazzavo di cibo fino a pesare 90 chili. Stava arrivando l'estate e mi vergognavo sempre di più. Per fortuna un coach si è reso conto di quello che stava accadendo e alla fine ho chiesto aiuto. Anche lo stress complicava le cose. Quando si è sotto gara è facile che un equilibrio si rompa. Dovevo capire cosa fare della mia vita: o cambiare o mollare tutto. A quel punto ho chiesto di gareggiare nei -78 chili".

Ekaterina Antropova: il sogno del volley e l'aiuto della mental coach per vincere

di Valeria Pini
07 Aprile 2025

**Che cosa ha capito da quel momento della sua vita?**

"Avevo sfogato il dolore nel cibo. Il ruolo del nutrizionista è stato importante. Mi ha fatto sentire normale. La dieta che mi dava era varia e mi sono sentita libera. Era importante intervenire, perché si era bloccato il metabolismo. La fiducia degli esperti è stata fondamentale per riprendermi. Alla fine mi sono sentita bene. Oggi mangio, mi concedo molto ma in modo bilanciato. Quando il metabolismo si ristabilisce anche se si fa qualche stravizio non è un problema".

Cosa diresti a un coetaneo che affronta un disturbo alimentare?

"Di non sentirsi solo e di affidarsi agli specialisti. Viviamo in un corpo che crediamo di non conoscere ma non è così. I medici possono aiutarci ad accettarlo e a curare questi disturbi". Lei presta il suo volto a molte iniziative per la salute mentale. "Da poco, sono stata in carcere a parlare con i detenuti. Penso che le nostre medaglie debbano dare voce a chi non ce l'ha. Abbiamo tutti momenti in cui inciampiamo. Se fai un percorso interiore puoi vivere bene sia gli alti che i bassi. Le difficoltà ci formano come individui e si impara molto dagli errori".

Martina: "La fibrosi cistica toglie il fiato ma il mio cane Breath mi aiuta a farcela"

2

Articoli rimanenti

[Accedi a tutti i contenuti del sito senza limiti](#)