

Maria Colomba Di Sarno

VIA SERENA

*Un percorso gentile verso
un rapporto consapevole con il cibo*


Capponi
Editore

© 2026 Maria Colomba Di Sarno
© 2026 Capponi Editore srl
Ascoli Piceno, Italia
www.capponieditore.it

Copertina © Ideogram

ISBN 979 12 5638 119 7

Prima edizione marzo 2026

Tutti i diritti sono riservati.

Qualsiasi parte di questo volume non può essere utilizzata
in ogni modo e forma senza il preventivo consenso dell'Editore.

Stampato in Italia. Printed in Italy.

*A chi ha vissuto un rapporto difficile
con il proprio corpo e con il cibo.*

*A chi ha lottato e lotta ancora,
contro le proprie insicurezze e le proprie paure.*

*A chi spera in un cambiamento fatto
di consapevolezza, rispetto e serenità.*

*Questo libro nasce dalla mia storia,
ma è dedicato alla vostra.*

Prefazione

Ed eccoci qui... Giunti a un punto a cui mai avrei immaginato di arrivare.

La richiesta di un libro è arrivata fin da subito, dai miei pazienti e dai miei follower, appena ho iniziato a muovere i primi passi come nutrizionista e divulgatrice social, ma mi sono sempre sentita troppo piccola per un progetto così grande. La mia infanzia prima, e la mia adolescenza poi, sono state costellate di libri. Libri di ogni genere, letti per studio, per lavoro, ma anche per diletto, per puro ed estremo piacere, fin da quando ero piccolissima (talmente piccola che i miei genitori mi raccontano che per Natale, compleanni, feste ecc. non desideravo giocattoli, come la maggior parte dei bambini miei coetanei, ma chiedevo libri e solo quelli riuscivano a tenermi ferma e buona nello stesso posto per più di dieci minuti; tutto il resto, restava solo un tentativo vano).

Così, negli anni, i libri sono diventati per me un mondo meraviglioso e fatato, che ho posto talmente in alto su un piedistallo da vederlo quasi irraggiungibile. Invece ora siamo qui, e io realizzo uno dei miei sogni più grandi: avere tra le mani qualcosa scritto da me, qualcosa che dono a voi, nella speranza che queste pagine possano darvi non un insegnamento, ma uno spunto di riflessione e la voglia di cambiamento, nonché almeno la metà dell'entusiasmo che ho provato io mentre le scrivevo.

Ho iniziato presto a fare il lavoro da nutrizionista, subito dopo la laurea magistrale, conseguita nel 2016, e nel corso di questi anni ho avuto la possibilità di conoscere moltissime persone, pazienti e non. Il mio studio di nutrizione, aperto nel 2017 con tanto coraggio e determinazione, è diventato un porto di mare, dove ogni storia è approdata come una barca. Ogni giorno, mi ritrovo tra le mie quattro mura che racchiudono parole, emozioni, lacrime di impotenza, ma anche di gioia, di speranza, di lotta e di vittoria. Alla fine di questo libro, scoprirete che non sono solo io ad accogliere voi, ma che siete anche voi, sebbene inconsapevolmente, ad accogliere me e a essere l'anello mancante della mia storia. Attraverso voi, anch'io ho potuto ritrovare me stessa e amarmi, ogni giorno di più.

Chi sono?

Risposta secca: una biologa nutrizionista.

Risposta secca e di cuore: una biologa nutrizionista che ama il suo lavoro sopra ogni cosa.

Se c'è una cosa che dico sempre ai miei pazienti, ogni volta che mi fanno notare che si vede che faccio il mio lavoro con il cuore, è che è stato il mio lavoro a scegliere me, e non il contrario. Mi sono innamorata della biologia, intesa nel suo significato etimologico di «studio della vita», alle scuole medie. Avevo undici, forse dodici anni, quando ogni volta che leggevo sul diario scolastico che avrei avuto scienze ero sicura che quello sarebbe stato per me un bel giorno. Mi bastava un'ora, quell'ora che attirava tutta la mia attenzione e che stimolava la mia più profonda curiosità. La domenica mattina, restavo incollata alla tv quando trasmettevano le puntate del cartone animato *Siamo fatti così*. Le guardavo estasiata per non perdermi nemmeno un concetto spiegato dal barbu-

to e capellone Maestro e quando ho avuto occasione di comprare gli episodi in videocassette non ne ho perso nemmeno un'uscita perché «Mamma, devo ripetere e rivedere ciò che ho imparato!».

La scelta della scuola superiore non fu per nulla una questione delicata o complicata. Mentre tutti erano indecisi se optare per il liceo classico, l'istituto alberghiero oppure l'istituto tecnico commerciale perché, come si suol dire, “ti danno un diploma fatto e finito”, io tornai a casa direttamente con i moduli per l'iscrizione al liceo scientifico. Le mie idee erano talmente chiare che i miei genitori si erano rassegnati al mio volere, quasi senza diritto di replica, nonostante i miei soli quattordici anni.

Durante gli anni del liceo, però, il mio cuore si divise in due pezzi. Amavo le materie scientifiche (biologia, chimica, geografia astronomica), ma le materie umanistiche, soprattutto la filosofia e la letteratura italiana, stavano pian piano conquistando il mio cuore.

Cosa potevo fare? Proseguire per la mia strada, tracciata anni addietro da me stessa, o approfondire questa nuova passione? Ero e sono testarda e quando arrivò il momento di fare una scelta definitiva, dopo aver superato i test di ingresso sia alla facoltà di Biologia che di Lettere e Filosofia, il mio cuore mi portò ancora una volta verso le mie amate scienze.

Era il lontano 2010. Fu così che iniziò la mia avventura di studentessa universitaria.

Gli anni dei miei studi a Caserta furono anni di gioie, soddisfazioni, sicuramente di crescita, ma anche di ansie terribili. Non ho vissuto proprio bene i miei primi anni universitari. Ero una studentessa acerba, a tratti insicura e con uno spirito perfezionista troppo grande per la mia età. Affrontare i primi esami, che erano tutt'altro che un'interrogazione liceale, fu un cambiamento forte che mi costrinse a un grosso carico emotivo. Arrivavo al traguardo con la tenacia che mi contraddistingue ancora oggi, ma subito dopo il superamento di un esame (sebbene a pieni voti) stavo male, crollavo letteralmente per giorni, per poi riprendermi e ricominciare con un nuovo librone e un nuovo plico di slide.

Negli anni, la situazione andò via via migliorando. Finalmente avevo acquisito un metodo di studio, avevo capito quali fossero i miei punti forti e facevo leva su di essi. Ciò che piano piano scoprii di me stessa divenne la mia arma per affrontare il tutto. Diventai un'amanuense. Scrivere mi consentiva di ricordare, di fare miei i concetti che trovavo sui libri o che sentivo a lezione. Creavo schemi, mappe, disegni che forse capivo solo io. I miei appunti erano ostici per tutti i miei amici, che si abituarono a non chiedermeli più (davo solo spiegazioni a voce, quando serviva).

Spesso, in questi anni di lavoro come nutrizionista, mi è capitato di curare l'alimentazione di giovani studentesse e, più di una volta, mi è successo di rivedere la vecchia me nei loro racconti, nelle loro parole. Rivedevo quella Maria spaventata e impaurita che si lasciava divorare dalle paure, dalle paranoie e dalle insicurezze. Cerco di trasmettere loro, ogni volta, l'idea che quelle sensazioni, quelle emozioni, quel tremolio di gambe, quel respiro labile e quasi affannoso, siano un passaggio fondamentale nella vita di uno studente. È proprio quella prima esperienza vissuta in quella specifica fascia di età, a cavallo tra adolescenza e maturità, che consente di trasformare la paura e l'ansia in motore. Ciò che sembra angoscia, preoccupazione, smarrimento diventa poi vitale. Vitale perché ti consente di proteggerti da un pericolo, da una situazione che in alcuni momenti potrebbe minare la tua sopravvivenza, ma che in altri è capace di tirare fuori la parte migliore di te, quel coraggio nascosto nel profondo.

Oggi so che grazie a quelle paure studiavo di più, sottolineavo di più, approfondivo di più e, ogni volta che mi sedevo di fronte a un professore o a un banco con un compito davanti, non portavo con me solo il bagaglio di sapere costruito nei mesi, nelle settimane, nei giorni in cui mi ero dedicata a quella disciplina, ma anche le mie paure, che ora, tuttavia,

mi tenevano per mano, erano diventate le mie più fidate amiche e mi spingevano a tirare fuori il meglio di me stessa. Mi sedevo orgogliosa, con le mani sudate, sì, ma mai sola. Così ho superato tutto, prova dopo prova, fino ad arrivare qui. A svolgere questa bellissima professione, da ormai otto anni. Anni che sembrano sempre pochi. Pochi perché, ogni giorno, tra le quattro mura del mio studio, incontro tantissime persone che mi donano la loro storia e le loro emozioni; ogni volta conosco qualcosa di nuovo, mi confronto con persone diverse, ognuna con sensazioni, idee, pensieri differenti, e mi sembra sempre di avere ancora poca esperienza per accogliere tutto quello che mi danno, che mi trasmettono.

A volte, si pensa che svolgere il lavoro di biologo nutrizionista sia semplice. Che basti compilare una dieta presa in un archivio segreto e inviarla al paziente. Niente di più falso. Questo lavoro è un lavoro immenso, attraverso il quale si toccano le corde più profonde di un essere umano. L'alimentazione stessa è un mondo immenso ed è uno degli aspetti più sensibili di una persona. Un buon biologo nutrizionista non è un dispensatore di diete, ma una figura che offre competenza, conoscenza, ascolto. Un professionista che offre un percorso in cui il paziente è al centro. Ciò che ho capito negli anni è che dietro ogni pasto, ogni comportamento alimentare,

ogni difficoltà, esiste una persona che va accolta, ascoltata, compresa, mai giudicata, ma aiutata nel suo percorso verso la serenità e l'equilibrio. Che il paziente va nutrito con il cibo, ma anche con la consapevolezza e la conoscenza di sé. Va guidato in un viaggio, il suo viaggio, verso la riscoperta di sé stesso. Nel mio piccolo, cerco di fare proprio questo, ogni singolo giorno.