

Esalai quel respiro
Con il cuor che mi batteva nel petto
Chiusi gli occhi e salii
Per compiere quel così familiare gesto
Silenzio
Mancavano 2kg

Esalai quel respiro
La testa pulsava
Chiusi gli occhi e salii
Il solito gesto pensai
Silenzio
Ancora 1kg

Esalai quel respiro
Le mani tremavano
Chiusi gli occhi e salii
La routine di quel gesto
Silenzio
Avevo raggiunto l'obbiettivo

Ero guarita
E pure guardare in quello specchio
Quel corpo che pareva normale agli occhi degli altri
Mi faceva ribrezzo
Quelle braccia e quelle gambe
Sempre così esili
Ora sono più morbide
Quel volto sempre così ossuto
Adesso era colorito e paffuto
Come quando ero bambina
Ma adesso ero guarita ai loro occhi

Ma non per me
Non per i quelli miei

Esalai quel respiro
Solite sensazioni
Chiusi gli occhi e salii
L'ossessione in quel gesto
Silenzio
Mi allontanavo dal traguardo

Ora il mio volto era tornato spigoloso
Così come le mie braccia esili
E le mie gambe dritte come una linea
Tra le dita non un poco di pelle riuscivo a tenere
Sulla linea della schiena risaltavano le mie costole
Ne tracciavo un percorso
Contandole una ad una
Ma quel numero sotto i miei piedi
Era ancora troppo alto

Esalai quel respiro
Faticavo a reggermi in piedi
Chiusi gli occhi troppo stanca e salii
Quel gesto sembrava così diverso quella mattina
Quasi non mi sentissi nel mio corpo
Ma fu solo per un attimo
Poi Silenzio

Poesia progetto badema
De Falco Emanuela Pia SA s.u.

50, 70, 65, 65.500,
numeri solo numeri che continuano ad ondeggiare,
che possono:
crescere, decrescere e mutare continuamente.

Ma quel numero che
sembra insignificante
e in grado di modificare
in un secondo

L'andamento della
giornata, della settimana,
ma in casi più gravi la vita.

Quel numero che
per molti sembra insignificante
per molti ciò definisce
chi siamo, come stiamo
e se possiamo o non possiamo
metterci quel vestito color azzurro
che mostra tutte le paure
che per tanto tempo abbiamo voluto nascondere.

È nella mente solo
voci insistenti e assordanti
che ricordano quando costantemente
ci si sente sbagliati

di quanti pensieri
affiorano alla mente
quanto ci si guarda allo specchio:
c'è chi si vede come
una balena o uno stecchino informe
chi si vede bene
e chi invece guarda solo i suoi difetti
senza guardare minimamente
le caratteristiche che la rendono
speciale.

E non hanno il coraggio di dire:
sono perfetta così.

Con e senza la vera fame d'autore.

E racconto in pochi versi
Quello che dentro sento a pezzi.
Emozioni, languori e versi.
La pancia produce suoni
La mente si lascia alle immaginazioni
"voglio mangiare" diceva,
Prima rideva, adesso piangeva
Capricciosa e strillante la pancia chiedeva:
"cibo a volontà" lei voleva.

Inizia allora piano piano,
Mangia tanto e a tutto spiano
Ride e gorgheggia,
Mangia e sorseggia
Felice non porta pazienza.

"voglio cibo" lei diceva.
Ma poi il disgusto le seguiva,
Un verso stridulo incombeva
Un sapore amaro e rancido rinveriva
E di fame più non ne aveva.

Buttava fuori senza ritegno
Tutto quello che con contegno
Aveva ingerito e ingoiato
E adesso aveva vomitato.
Eppure lei poco ne aveva mangiato.
Con enfasi e gusto aveva ingurgitato.
A quanto pareva però la sua impazienza
Aveva fatto perdere pazienza, alla pancia affamata.
e così la sua testa vinta e persa dalla pazienza,
La fame aveva perso con tanta frivolezza.

Avendo però con sé la sua fragilità

Di DONNA MARTINA
5°A

"I DRAMMI DELLE DONNE"

Il cambiamento è costante,
come un brontolio incessante.
Smisi di paragonarmi alle donne del cinema,
perché come loro io so di esser bellissima.

Ho smesso di pensare anche a questo
dopo essermi guardata allo specchio;
e le emozioni che trasporto
mentono come Pinocchio.

E non pensai due volte
alle tante facce disinvoltate,
che con versi striduli e amari ridevano,
e senza ritegno mi dipingevano
come la figura che non ero
e che di certo, presentavo nel mio pensiero.

Il mio corpo ripudiavo
e il mio aspetto nascondevo,
lacrime dai miei occhi sgorgavano
e pensieri distruttivi nella mia testa arieggiavano.

E sul filo di un rasoio
la mia essenza dondolava
e con un equilibrio un po' precario
finché quest'ultimo non si spezzava.

diguori Chiova 5°A

Mangiamo i colori

Dovremmo tornare alle radici sane
e lasciar perdere le abitudini vane
verdure e frutta fresca da mangiare
e carne di qualità da gustare.

Ma se ogni volta che ci provo
una maniera per sbagliare la trovo
e la dieta diventa un sogno proibito
che mi manda in crisi ogni minuto.

La cucina è un'arte, con intenzioni
che ci unisce in un complesso di emozioni
condividiamo i nostri piatti deliziosi
e scopriamo nuovi sapori gustosi.

Ma poi mi chiedo, perché non sono un cuoco
in televisione lo fanno sembrare un gioco
così finisco per ordinare sempre fuori
e la mia cucina diventa un deposito di decori.

Scegliamo con cura i nostri ingredienti
e con gratitudine li prepariamo sapienti
ma se poi il dolce ci fa occhi dolenti
non c'è dieta che tenga e si dà il via agli ingredienti.

Leonardo Di Lillo 5^a

Mille contesti

Segnali, sempre e solo segnali
insegnati da bambini con le mani
gusti affini e spaziali
per far crescere forti e sani

pasta e carne in abbondanza
verdura e ortaggi con ripugnanza
la gara per sorelle e fratelli
a chi finiva gli Ultimi solenni

e sale e olio, forse troppo
questo è dar' cappotto
per il marmocchio con il baffo rosso
anche la lingua si è morso

Schiaccianoci, solo schiaccianoci
da quan' si è nati si morde
con omini bianchi dal petto forte
dalla pancia si senton' delle voci

veloce, veloce, arriva il dolce
ma ti vien da guardare oltre
abbassi il viso per non mirar le porte
apri la bocca per allargare il ponte

un guaio a terra ha fatto
si porta panno e straccio
il ruttino non l'ha fatto
pat pat dietro il habbo

Stressata, solo stressata
il piatto lo vedi che ti guarda
qui l'acqua è la sola talpa
entra in corpo al posto della salsa

esprimi un desiderio
vorresti esser sincero
hai parlato troppo
rifiuterà di nuovo il suo corpo

all'anima non dai pace
la fanciulla rimane incapace
di coprire con morsi vergognosi
il compagno con discorsi pericolosi

Viaggiare, solo viaggiare
la mente e il suo vagare
nei pericoli del pane
lo dai in pasto al cane

prendi una tavola e ti specchi
prendi una scatola e rimetti
dici l'occhio vuol la parte sua
ma la paura distorce la vista tua

prender atto si fa per sfizio
vien dalla critica o dal giudizio
mi sento male ovunque strizzo
i miei sensi di fame anestezico

Sognare, sempre solo sognare
una vita senza pensare
ad ogni briciola rimasta
senza che guadagni massa

lascia stare le dicerie
le persone cattive son malattie
parassiti entrano nella testa
tutti pronti a far festa

non ci son aspetti o forme
solo maschere uniformi
prendono in prestito le vesti
dei bambini dai mille contesti.

GALLO EMANUELE
5^a A