

# Ma come fai a fare tutto?

Edonella Sinigaglia, dietista, madre di 4 figli, soprannumeraria dell'Opus Dei, racconta la fatica e insieme la gioia con cui tenta di conciliare famiglia, lavoro, vita di pietà, apostolato...

13/02/2007

Quando mi hanno invitato a raccontare la storia della mia vita, in un primo momento ho avuto qualche perplessità, perché penso che in fondo sia simile a quella di tante

altre persone che sono sposate, hanno dei figli ed esercitano una professione. Ma allora cosa c'è di diverso? È anche una domanda che tante persone e amici si fanno quando con semplicità racconto loro alcuni momenti della mia giornata, perché si chiedono non senza stupore come faccio a conciliare tutto con il sorriso sulle labbra, rimanendo serena!

Se cerco di dare una risposta, allora mi rendo conto che è il dono della vocazione all'Opus Dei che ha caratterizzato la mia vita, ed è per me una marcia in più che continuamente mi dona forza, nonostante le mie continue fragilità.

Ho conosciuto l'Opera tramite mio marito quando eravamo appena fidanzati; mi parlava della santificazione della nostra futura vita matrimoniale, di come potevamo coltivare un rapporto personale con

Dio nella nostra vita quotidiana, studiando, lavorando e comunicando questa luce a chi stava intorno a noi. All'inizio ero perplessa, ma nello stesso tempo affascinata perché potevo amare Dio durante la giornata senza lasciare le realtà del mondo. Passarono 5 anni di fidanzamento e non appena mio marito trovò lavoro come geometra, a 23 anni ci sposammo e a 24 ebbi il primo figlio, un maschio.

Insieme al dono della maternità, arrivò anche per me il sospirato lavoro come dietista in un ospedale di Roma; avevo raggiunto il mio sogno professionale e cominciai così a 24 anni l'avventura di essere moglie, madre e professionista. In poco tempo la famiglia crebbe e a 28 anni avevo già 3 figli: 2 maschi e 1 bimba. L'avventura continuava e l'Opera mi stava vicino, sia con la direzione spirituale del sacerdote che mi aiutava nei piccoli o grandi

problemi quotidiani sia con tutti gli incontri di formazione che mi offriva per alimentare la mia vita interiore. Avevo capito che la vita interiore era il motore che dovevo mantenere sempre acceso se volevo camminare insieme a Dio, pregandoLo, amandoLo, ascoltandoLo.

Non è stato facile custodire la mia vita interiore e organizzare la famiglia che cresceva, l'educazione dei figli, il rapporto coniugale con mio marito, le problematiche del mio lavoro ospedaliero; a volte mi scoraggiavo; ma la consapevolezza di essere figlia di Dio nonostante le mie debolezze, mi manteneva serena e mi faceva ricominciare.

I figli che crescevano mi davano anche modo di avere tante amicizie della scuola, o di quartiere con le quali condividevo quotidianamente le ansie e le difficoltà di portare avanti in modo cristiano

l'educazione dei figli ed il rapporto di coppia. Spesso ci incontravamo nelle nostre case, organizzando i figli con la baby-sitter, e approfondivamo insieme le tematiche che più ci interessavano. Così con semplicità e tanta amicizia cresceva l'apostolato, come ci ha insegnato il Fondatore dell'Opera.

In parrocchia con mio marito abbiamo collaborato all'organizzazione, insieme al parroco, di corsi in preparazione al matrimonio e al battesimo. Fu una bella esperienza che porto gelosamente conservata nel cuore.

Il Fondatore dell'Opera continuamente parlava del valore della santificazione del lavoro professionale: anch'io, da 22 anni dietista in ospedale, continuo a lottare per mettere in pratica la sua testimonianza. In ospedale cominciai subito a conoscere il significato della

sofferenza e come attraverso piccoli gesti (un sorriso, una parola, un'attenzione ) quella sofferenza poteva essere alleviata. Durante questi lunghi anni ho lavorato in due ospedali romani, finché nel 1994 ebbi la proposta di lavorare nel Policlinico Universitario Campus Bio Medico collaborando all'avvio del Servizio Dietetico della struttura. L'avventura continuava: essere pionieri di un ospedale nato per mettere in pratica il messaggio di San Josemaría, dove il paziente fosse al centro della cura e dell'impegno professionale. Accettai la proposta, diedi le dimissioni e cominciai a lavorarci. Curare l'aspetto dietologico dei degenti, elaborare la dieta più opportuna, ascoltarli, soddisfare le loro esigenze, rendere il momento del pasto il più piacevole della giornata attraverso la cura dei piccoli particolari, sono aspetti del mio lavoro che non potevo disattendere se volevo offrirLo a Dio.

Fu una vera gioia e nel mio cuore ringraziai Dio e il fondatore.

Contemporaneamente il Signore benedisse nuovamente la nostra famiglia donandoci il nostro 4 figlio, ancora un maschio. Ora ha 10 anni, mentre gli altri frequentano il liceo e l'università. Sembrano grandi, ma la nostra attenzione di genitori non cambia: seguirli nelle loro scelte di studio e di amicizie, stare loro vicino nei momenti di difficoltà anche se sembra che non ti ascoltino, che reclamino soltanto la loro sospirata libertà! Per questo ogni giorno li affidiamo a Dio nella nostra preghiera e nella Messa, sicuri che in Dio nulla si perde.

Mentre scrivo queste righe il mio pensiero ritorna al mio lavoro professionale in ospedale: tra circa un anno il Campus Bio Medico si sposterà nella sua sede definitiva a Trigoria, per questo la sua futura

organizzazione richiederà un intenso lavoro. Sarà un anno ricco di imprevisti e di difficoltà, con ore di lavoro molto intense, ma se saprò offrirLe a Dio avrò delle occasioni in più per partecipare, con semplicità, alla meravigliosa avventura della Redenzione vissuta in mezzo al mondo.

---

pdf | documento generato automaticamente da <https://opusdei.org/it-it/article/ma-come-fai-a-fare-tutto/> (22/02/2026)