

FRANCESCA SANZO

A large, detailed illustration of a feather, rendered in black and white, positioned horizontally across the middle of the page, overlapping the title text.

# 102 CHILI SULL'ANIMA

LA STORIA DI UNA DONNA  
E DELLA SUA MUTA  
PER USCIRE DALL'OBESITÀ



cartabianca

Francesca Sanzo

# **120 chili sull'anima**

**La storia di una donna  
e della sua muta  
per uscire dall'obesità**



cartabianca

© 2020 Cartabianca Publishing

Editing: Paola Arosio

Codifica ebook: Diego Meozzi

Copertina: Diego Meozzi e Andrea Morando

Per maggiori informazioni:

Cartabianca Publishing snc

Via Crociali 12, 40138 Bologna BO

[info@cartabianca.com](mailto:info@cartabianca.com)

Tel. 051 5870996

[www.cartabianca.com](http://www.cartabianca.com)

Prima edizione digitale: giugno 2020

ISBN: 978-88-8880-532-0

Se intendi condividere questo ebook con qualcuno, per favore scaricane una copia a pagamento. L'editoria digitale offre ai nuovi autori più opportunità di pubblicare le loro opere, ai lettori di acquistare libri a prezzi più accessibili, ai piccoli editori di proporre titoli che non potrebbero esistere in formato cartaceo. Grazie per il tuo rispetto del lavoro di chi scrive e di chi pubblica.

---

# NOVANTOTTO

## O DELLA SFILATA DEL MAIALE

L'11 settembre 2013 andavo al primo appuntamento con la dottoressa Laura. Nei mesi precedenti, scherzosamente, tutte le volte che uscivo a cena dicevo che quella poteva essere la mia "ultima cena". A volte mi strafogavo come se non ci fosse un domani, altre volte invece mi trattenevo per provare a me stessa che ce l'avrei fatta. Ho scelto di essere seguita da una professionista seria che ha saputo insegnarmi un nuovo regime alimentare equilibrato e non punitivo.

C'è stata però qualche sofferenza. La sofferenza non è dolore: non sono stata mai punta dai crampi della fame ma ho dovuto inevitabilmente scavare in luoghi che avevo tenuti protetti per molto tempo. Mi era chiaro infatti che scavare fosse l'unico modo per rinnovare le fondamenta.

Quel giorno ero un po' agitata ma anche entusiasta e curiosa. Mille dubbi si affollavano nella mia mente. Da una parte mi sentivo molto determinata, dall'altra lo spettro della "maledizione cicciona", come la chiamo io, mi inseguiva.

Ero convinta che avendo un rapporto disfunzionale con il cibo, qualunque dieta io facessi, sarei rimasta grassa dentro: alla fine sarei sempre tornata al punto di partenza e anzi, probabilmente, avrei aumentato il peso precedente, ricadendo in quella maledizione che mi portavo addosso come un karma.

Ho portato con me la mia storia clinica degli ultimi 7 anni, gli esami del sangue più recenti e ho spiegato alla dottoressa quelli che – secondo me – erano i perché del mio stato attuale. Lei mi ha ascoltato attentamente. Mi ero ripromessa di "testarla": se non

avesse provato empatia, se mi fossi sentita a disagio, avrei scelto un altro specialista.

Ero certa che il mio peso dipendesse da una cattiva alimentazione ma, soprattutto, da una somma di stati emotivi che avevano fatto cortocircuito. Ho una cultura medio-alta e le carte in regola per autoregolarmi, ma non l'ho mai fatto. Sono analitica ma ho sempre evitato il problema. Il perché doveva essere molto profondo.

Nella vita mi sono successe molte cose e alcune hanno formato dei piccoli grumi di sofferenza che ogni tanto venivano in superficie. Fino a quel momento avevo voluto vedere solo quei grumi: qualcosa adesso era cambiato. Per la prima volta sapevo, con estrema lucidità, che ognuno di noi si porta dentro grumi di sofferenza ma che non possono essere una giustificazione per farsi del male.

Una cosa, sopra a tutte, mi ha sollevato e rassicurato di quel primo appuntamento: la dottoressa Laura non ha mai usato toni paternalistici di fronte al mio peso eccessivo.

Nel tempo mi sono abituata a sentire i commenti – spesso sarcastici e insieme banali – di alcuni medici, quando mi visitavano. «Lei è davvero troppo grassa e deve seriamente pensare di dimagrire!»

Tutte le volte, queste frasi, nelle loro diverse declinazioni, non facevano altro che irritarmi: molta gente pensa che le persone grasse siano un po' stupide, che per colpa della loro stupidità siano diventate obese. Chi ti mette di fronte al tuo problema in maniera così banale, o con commenti sarcastici, si racconta che lo sta facendo per il tuo bene.

Avrei sempre voluto rispondere con un «Sono grassa, non sono né cieca né scema!» e invece annuivo, contando mentalmente i secondi che mi separavano dal commiato, proiettandomi in altri luoghi, fuori da quello studio medico, certa che quello che davvero

interessava al mio interlocutore era che io confermassi la giustezza della sua “acutissima” analisi.

Una larga schiera di persone è davvero convinta, in buona fede, di avere il dovere morale di avvisarti che devi dimagrire, che hai quindi superato il limite, che ti sta sfuggendo il controllo della situazione.

Certe volte, però, il confine fra “dovere morale” e bisogno di incasellare le persone in una categoria socialmente riconosciuta è molto labile.

Credo che sia difficile accettare la diversità e le imperfezioni degli altri e che la divergenza da uno standard ci metta, generalmente, in crisi.

Una donna grassa ci fa sentire sollevati perché non siamo come lei, ma allo stesso tempo ci costringe a guardare in faccia un mondo dove tutto non è o bianco o nero. Una donna grassa dovrebbe per forza essere stupida o debole e triste, e vedere che in altri ambiti della sua vita le cose non le vanno così male come ci aspetteremmo, ci costringe a chiederci in quale categoria sistemarla.

Un medico sa che il grasso è qualcosa di poco salutare se portato all'eccesso e DEVE avvisarti di tutti i problemi in cui potresti incorrere: cardiopatia, diabete, difficoltà motorie, eccetera. Dicendo queste cose, il medico si sente sollevato dal prendersi in carico la vera natura del problema. Tu tutte queste cose probabilmente le sai già, ma il fatto che lui te le stia dicendo in quel modo non contribuisce a farti scattare la molla del cambiamento.

Dopo l'ennesima ramanzina dello specialista che mi ricordava che ero sovrappeso e stavo facendo del male a me stessa e che mi consigliava di mettermi a dieta, me ne andavo sempre arrabbiata, depressa e con un vago senso di umiliazione alla mia intelligenza e avevo solo voglia di rifugiarmi nella prima pasticceria disponibile.

Laura non mi ha detto: «Sei grassa, devi dimagrire», Laura mi ha chiesto «Quanti chili vorresti dimagrire?» Ha constatato che i valori nel mio sangue erano sufficientemente normali dato il mio peso, che ero decisa a cominciare il mio percorso e a prendere il secondo appuntamento e poi mi ha messo la palla in mano: «Tu, Francesca, quanto vorresti dimagrire?»

Un sollievo. Non ero una persona debole o stupida. Ero una donna che aveva deciso di cambiare.

Quanti chili voglio perdere? Bella domanda. Al peso forma non ci penso nemmeno, voglio cercare di stare bene. Voglio calare almeno 10 chili per ricominciare a respirare.

Ecco quanto voglio perdere. 10 chili. Poi vedremo. Tra 10 chili avrò raggiunto un grandissimo risultato. Poi vedremo.

Questo è stato il primo pensiero, la risposta che ho dato a Laura. Era inimmaginabile per me visualizzarmi normopeso. L'obiettivo sembrava – ed era – lontano. Dovevo fare un passo alla volta. Un gradino alla volta. L'obiettivo doveva essere raggiungibile perché sapevo che solo in questo modo non avrei abbandonato il percorso.

Sapevo, con la parte più inconscia di me, che quello era un periodo delicato: dovevo sentirmi a mio agio con la dottoressa, ma dovevo anche sentirmi a mio agio con me stessa, senza crearmi aspettative e traguardi troppo lontani.

Sapevo che il percorso sarebbe stato lungo come una scalinata in salita. Io però volevo riuscire a salire il primo gradino. E per farlo, pesante com'ero, non potevo certo permettermi di guardare alla cima della scala.

I miei chili erano diventati un carico ingombrante. C'erano tante cose che volevo fare e che non mi riuscivano più perché avevo quel carico sulla schiena.

Vi è mai capitato di trovarvi da soli in stazione?

Avete una valigia con voi e vi scappa la pipì. La valigia è troppo grande per entrare, all'interno dei bagni pubblici. Se la lasciate fuori dalla toilette c'è il rischio che qualcuno ve la rubi. Ma siete soli. E avete portato troppa roba. Se foste stati meno ansiosi sarebbe entrato tutto in un comodo zaino. Invece. Invece ora la vescica preme e voi non sapete cosa fare. Il treno sta per partire e voi rimanete lì a stringere le gambe, senza trovare soluzione al vostro bisogno incombente.

Ecco, per me i chili di troppo erano quella valigia. Enorme. Ingombrante. Uno zaino da montagna forse. Pieno di cose che avevo caricato lungo il mio percorso.

Sulla groppa avevo 40 chili in più rispetto a quando ero una ragazza. Il doppio del peso di mia figlia. Ogni giorno salivo e scendevo le scale con due bambine di sette anni caricate sulle spalle, andavo a lavorare con loro, correvo dietro all'autobus con loro. Due bambine di 7 anni che si contorcevano sulle mie spalle.

Quel numero, 40, non riuscivo nemmeno a immaginarlo.

Dovevo darmi degli obiettivi intermedi. Dovevo raggiungere dei piccoli traguardi che mi gratificassero, al dopo avrei pensato. Dopo. E così sono tornata a casa con uno schema alimentare, consigli su come suddividere i pasti, alcuni prodotti naturali disintossicanti da aggiungere al litro e mezzo di acqua che avrei dovuto bere ogni giorno e la regola del limone: ogni mattina, per purificare il mio fegato sovraccaricato, avrei dovuto spremere mezzo limone nell'acqua (preferibilmente calda) e berlo a stomaco vuoto.

Durante la prima settimana ero un po' confusa. La dottoressa non mi aveva costretta a nessuna penitenza. Cinque pasti al giorno (3 principali e due spuntini), una grande varietà di alimenti.

Banditi dalla mia dieta i latticini, gli zuccheri e la pasta (se non una volta la settimana e non di grano duro).

Per un'amante del formaggio e della pasta asciutta come me era una sfida, ma non la fine del mondo. La prima settimana ero



confusa perché non sentivo i morsi della fame. In passato mi ero abituata ad associare ai morsi della fame il dimagrimento e così temevo che quella non fosse la strada giusta. Eppure dopo 15 giorni, quando sono tornata dalla dottoressa, avevo perso i miei primi 3 chili ed ero scesa sotto il quintale di peso.

Questo primo risultato mi aveva riempita di grande euforia.

Durante l'estate, oltre al decidere di dimagrire, avevo anche deciso di trovare un ufficio fuori casa. Ora ho come l'impressione che le due scelte fossero collegate.

Il lavoro aveva cominciato a girare, dopo 3 anni avevo finalmente capito come funzionavano le stagioni della mia libera professione e avevo anche cominciato a maturare una sana voglia di relazionarmi con altri, oltre ai miei due gatti, durante le ore di lavoro.

L'ufficio in casa mi piaceva (tanto che avevo perfino aperto un sito dedicato a questa filosofia di vita), ma cominciava a starmi stretto: certi giorni mi sentivo soffocare.

Il computer era sempre aperto sulla scrivania. In qualunque momento una notifica richiamava la mia attenzione e mi sembrava di non staccare mai la spina.

Avevo anche voglia di contatti umani con persone che facessero lavori simili al mio e di aprirmi al mondo.

Ho cominciato a guardarmi intorno e mi piaceva l'idea del coworking, più sostenibile economicamente e che mi dava la possibilità di incontrare altre persone. Proprio in quel periodo ne stava aprendo uno in centro a Bologna che sembrava fare al caso mio. Si trattava di condividere gli spazi con altri professionisti, avendo a disposizione sale comuni ma anche una scrivania tutta per me.

L'ufficio era allo sbocco della pista ciclabile che conduce nel mio quartiere e le persone che lo gestivano mi sono subito sembrate simpatiche: ho seguito l'istinto e ho deciso di provarci. Per un anno

me lo sarei potuto permettere, poi avrei fatto qualche considerazione.

Noi avevamo venduto l'automobile per comprare il camper e la bicicletta era diventata il mio unico mezzo di locomozione autonomo. Il posto sembrava perfetto e il costo era accessibile. In più lo spazio destinato ad ogni scrivania era abbastanza ampio e non c'era il rischio di sembrare galline in batteria.

Nuovo stile di vita alimentare e nuovo stile di vita professionale avevano quasi coinciso: a settembre avevo inaugurato una nuova stagione. Mi svegliavo ogni mattina, preparavo la mia bottiglia d'acqua e la razione giornaliera di cibo secondo lo schema alimentare previsto, sceglievo un vestito comodo e carino e inforcavo la bicicletta.

Per una pigra come la sottoscritta, sembrava tutto molto faticoso: prepararsi il pranzo, imbustarlo, organizzare il trasporto in bici, ricordare di riportare a casa i contenitori al rientro e così via.

Era una piccola sfida, ma anche una novità e come tale mi dava gusto. Non potevo permettermi di essere pessimista, di pensare che fosse tutto troppo complicato. Dovevo accogliere ogni novità come un modo di volermi bene, un modo migliore di stare con me stessa.

Poi, di fronte al mio ufficio c'è un supermercato e se mi dimenticavo qualcosa, potevo sempre andare a prenderlo lì.

Dopo due settimane mi ero abituata al regime alimentare: ogni tanto mi sognavo enormi tome di formaggio ma me ne facevo una ragione e aspettavo la domenica per mangiare il mio etto di pasta con il sugo di pesce.

A livello sociale è stato più difficile accogliere il cambiamento: non so se ci avete fatto caso, ma se – come me – siete persone “mature”, magari con prole, di solito con gli amici si organizzano pranzi o cene.

Venite a cena da noi? Andiamo a fare una grigliata al lago? Avete sentito di quel ristorante di pesce al mare? Ci prendiamo una pizza al parco?

Con la compagnia degli amici “dalle pezze al culo” (come amiamo chiamarci tra noi: siamo 3 famiglie con figli coetanei) si organizzano degli ottimi pranzi, delle ottime cene, delle favolose gite gastronomiche.

Ma io, in quel primo periodo, NON volevo fare eccezioni alle mie regole che erano ancora poco sedimentate in me.

Oltre all’essere ottimista, all’accogliere con entusiasmo le novità alimentari, per me era fondamentale acquisire disciplina. Sapevo che prima o poi qualche strappo sarebbe stato inevitabile ma sapevo anche che non era quello il momento, che per un po’ dovevo essere una scolara diligente. In quelle prime settimane era fondamentale imparare il mio nuovo stile di vita. Dovevo farlo mio.

Durante l’ultima domenica di settembre abbiamo organizzato una gita in collina. Con grigliata. Chilometri di salsiccia si snodavano davanti a noi. E la coppa. E la pancetta abbrustolita.

Io ho scelto di comprare una fettina di carne bianca e ho mangiato quella. E mentre il meglio del maiale mi sfilava davanti come in passerella, io ho mangiato una fetta di pollo con rosmarino. Mi ero già preparata a qualche pantomima eroica per essere applaudita dai miei amici dato l’estremo sacrificio che stavo compiendo e invece. Invece quel pollo, cotto sapientemente, condito con un po’ di rosmarino, era davvero ottimo.

Ero davvero infarcita di stereotipi sulle diete e dovevo lavorare anche su quello. Forse non è la parola “sacrificio” che descrive meglio il percorso che va fatto per uscire dall’obesità. Quella che stavo affrontando era una nuova educazione alimentare.

---

## L'AUTRICE



**Francesca Sanzo** (1973) vive a Bologna, tiene corsi di scrittura autobiografica e aiuta le persone e le imprese a narrarsi online per comunicare. Ama camminare e scoprire i segreti degli Appennini. Obesa fino al 2013, quel che ha imparato facendo la muta lo ha raccontato in questo libro, uscito per la prima volta nel 2015 per Giraldi Editore.

Gli altri suoi titoli: *Narrarsi online. Come fare personal storytelling* (Area 51 Publishing, 2014), *A due passi dalla meta* (Giraldi Editore, 2016), *Il natale di Amalia* in “Fiabe di Natale” (Graphe.it Edizioni, 2017) e *Tu sei la tua storia. Scrivi un racconto, narrati online e comunica con la scrittura autobiografica* (Giraldi Editore, 2018).

Il suo sito: [www.francescasanzo.net](http://www.francescasanzo.net)

Grazie per aver letto l'anteprima del  
nostro ebook

Potete acquistare il libro su  
[www.cartabianca.com/catalogo](http://www.cartabianca.com/catalogo)

L'editoria digitale offre ai nuovi autori più opportunità di pubblicare le loro opere, ai lettori di acquistare libri a prezzi più accessibili, ai piccoli editori di proporre titoli che altrimenti non verrebbero pubblicati.

Grazie per il vostro rispetto del lavoro di chi scrive e di chi pubblica.

