

Ho battuto Dexter

Ingrassare è normale, nel senso che capita a molti.

È capitato anche a me, gradualmente, senza che quasi me ne accorgessi. Per 12 anni ho messo su chili, prima solo qualcuno poi, complici la gravidanza e una depressione post partum, sempre di più. Tanti. Quaranta. In effetti non sono mai andata d'accordo con il cibo: da ragazzina vivevo tra diete ferree e abbuffate, con corse in bagno a vomitare senza sapere che quel gesto aveva un nome, bu-

limia, e conseguenze gravi per il corpo e per la mente. Io non lo capivo. Erano gli anni Ottanta, non se ne parlava granché e andavo avanti convinta che avrei avuto tempo per rimettere le cose a posto. A 37 anni mi sono resa conto che non riuscivo a salire due piani di scale senza fiatone, a parlare al telefono senza fiatone, a fare una corsa con mia figlia senza fiatone. Ho cominciato a sentirmi imprigionata in un corpo enorme. In un giorno d'estate del 2013, ho guardato le mie vecchie fotografie e mi sono chiesta chi ero: quella delle immagini o quella che le teneva tra le mani? Mi sono risposta che non ero né l'una né l'altra. Ero un'altra ancora, una che non aveva bisogno di tutti quei chili. Così ho fatto una cosa semplice che evitavo da anni: mi sono pesata. E la bilancia ha risposto: 102. Quei numeri avevano un nome: obesità. Su quella bilancia ho capito che, se volevo vivere a lungo, dovevo cambiare. Quel che la bilancia non mi ha saputo dire era perché fossi arrivata a quel punto. A trovare la risposta dovevo pensarci da me, obbligandomi a fare i conti con il mio passato e con alcune persone, a partire da mio



A full-page photograph of Francesca Sanzo in a bathroom. She is wearing a dark blue, sleeveless, knee-length dress and is standing on a black digital scale. She has a determined and triumphant expression, with her mouth open in a shout and her arms raised in a 'strongman' pose. The background shows a modern bathroom with white tiles, a white sink, and a mirror. The lighting is bright and even.

Francesca chiamava così la sua anima nera, come il killer di serial killer della tv. Era la voce che le sussurrava: «Non vali niente». E lei mangiava per tenerla buona. Finché, a un quintale di peso, ha detto basta. E, con la dieta e lo sport, ha perso 40 chili. Anche se i dottori dicevano che era impossibile

*testimonianza di Francesca Sanzo
raccolta da Igor Principe
foto Federico Borella*

La mia battaglia

Francesca Sanzo, 42 anni, consulente in comunicazione digitale, oggi si presenta così. Nella pagina a sinistra: una sua immagine di qualche anno fa:

padre. Da sei anni non so più nulla di lui, mia figlia non conosce suo nonno: questo basta, credo, a spiegare le mie insicurezze e le paure scaturite da una gigantesca costante assenza, la sua. Quando ho cominciato a pensarci, e a capire che dovevo affrontare la situazione, ho scritto a una nutrizionista che mi aveva seguito anni prima, chiedendole però un appuntamento per l'autunno.

Volevo l'estate

per me, per affrontare il dolore. Ho continuato a mangiare male, godendo del fatto che la sera avrei potuto ingozzarmi con due etti di pasta. Ho voluto continuare a nutrire le mie paure con il cibo, a pascere le mancanze accumulate nel corso di una vita e a darle in pasto alla mia anima nera, che da anni mi ripeteva: «Non sei brava». Non lo sei come mamma, come compagna, come professionista. Io mi sono sempre imposta di non ascoltarla, quell'anima, di tenerla lontana da me. Ma quell'estate ho capito l'errore: dovevo ascoltarla. Dovevo accoglierla per affrontarla. E così ho fatto: le ho dato anche un nome, Dexter, come il serial killer di serial killer, protagonista di una serie tv che ho molto amato. Quando Dexter è entrata (perché è femmina a dispetto del nome) nella mia casa, con lei ho accolto i fantasmi che facevano parte di me. Ho capito che per anni ero stata così, ma potevo anche essere una donna energica, sana. Per realizzarlo appieno mi ci sono voluti tre mesi di autentico dolore, ma poi



«Ho dovuto fare i conti con un padre assente. Che non vedo da sei anni. E che non conosce mia figlia»

la dieta è stata una passeggiata. Mi sono svezzata da sola, di nuovo, imparando a mangiare in modo sano, con il giusto apporto di calorie e mantenendo la libertà di cene con amici durante le quali concedermi qualche vizio, sapendo che il giorno dopo avrei potuto depurarmi. Ho imparato che il cibo non è una droga per acquietare i fantasmi.

Il cambiamento

mi ha spinto a un altro passo: riconciliarmi con lo sport. Da ragazzina facevo nuoto agonistico, ho voluto riprendere con la stessa gradualità con la quale ero scivolata nel mio abisso. Mezz'ora di camminata, un giorno sì e uno no, sfruttando la fortuna di vivere a Bologna a due passi dal portico di San Luca, dove anche con la pioggia potevo farmi due chilometri e mezzo di salita. Ho venduto la macchina, ho comprato una bici. Ho cominciato a guardarmi di più. Ho accolto l'avanzare dell'età dicendomi che a vent'anni ero bella in un modo e a quaranta lo sarei stata in un altro. Ho iniziato a fare shopping, che prima, fingendo, definivo una futilità. E un giorno ho comprato un paio di scarpe da running. Mi sono detta: perché no? Il giorno dopo ho corso due minuti. E quello successivo, quattro. E poi sei.

Un anno dopo il mio corpo e la mia anima avevano perso quaranta chili: trenta con la dieta, dieci con la corsa. So di essere un'altra e lo vedo specchiandomi

negli occhi del mio compagno: per lui sono sempre stata bella, ma ora lo sento, il suo sguardo. Lo vedo nelle persone che mi circondano, nelle cose che faccio con la mia famiglia, nel camper con cui giriamo l'Italia e che prima mi era inaccessibile: come avrei potuto anche solo salire la scaletta per andare a dormire nel letto in alto? E la vedo in mia figlia, consapevole che la mamma ha fatto tutto questo per guarire da una situazione pericolosa. Ha capito, la mia piccola, che non è questione di canoni estetici. E che bucce d'arancia e cellulite ci sono ancora: sono parte della mia bellezza.

Dexter? È ancora lì, tra le scatole. Prima di un appuntamento di lavoro mi ripete che non ce la farò, e che se andrà bene sarà solo per fortuna, come ho sempre pensato di tutto ciò che di bello ho avuto dalla vita. La laurea, i successi professionali, il mio blog: solo fortuna, mai merito. Io la lascio parlare, poi vado all'appuntamento e, se va bene, mi ripeto: «Sei stata brava».

Ora so che essere bravi è una cosa normale, come lo è la mia storia, quella di una donna che è ingrassata per paura. Avere tanta ciccia è una protezione dal mondo, è sentirsi invisibili, è credere di volersi bene. Mangi convinta di nutrirti: e se ti ipernutri, pensi di ipervolerti bene. Beh, non è così. Una volta un medico mi ha detto che per me non c'era speranza, e l'unica soluzione per perdere tutti quei chili era operarmi. Credo di avergli dato torto: si può cambiare in ogni momento. E



In libreria

Il libro di **Francesca Sanzo**, **102 chili sull'anima** (Giraldi Editore, pp. 130, € 11), racconta la storia della sua "muta": da 102 a 62 kg di peso in un anno. Dal 2005 gestisce il blog panzallaria.com.