

ECCO CHE COSA CI ASPETTIAMO DAI 20 DI SANREMO

# TU STYLO

1€

13 GENNAIO 2015 - SETTIMANALE N. 1-2

**BEAUTY**  
FAI SUL SERIO  
CON I BUONI  
PROPOSITI  
E A PRIMAVERA  
SARAI  
**WOW**

## AMY ADAMS

GLI ABITI SEXY  
DANNO UN SENSO  
DI POTERE.  
E IO MI BUTTO SULLE  
SCOLLATURE

## CHRISTIAN BALE

PER FARE MOSÈ  
HO PERSO LA PANZA  
(che avevo in  
*American Hustle*)

## OROSCOPO 2015

LEGGILO,  
FAI I TUOI CONTI E  
PARTI IN QUARTA

## T-SHIRT FIRMATISSIMA

UNA TELA DI  
Damien Hirst?  
CON 90 EURO  
TE LA METTI  
ADDOSSO

## VACANZE

## TUSTYLOSE

LE 12 METE CHE  
NON TI PUOI PERDERE

# 77 GLAM SHOES

## TUTTE AI TUOI PIEDI



LORIBLU

SONIA RYKIEL

CINTI

CASTANER

PITTARELLO

FRAU VERONA

ASOS

CAFÈNOIR

TOPSHOP

ZARA

BATA

MAX&CO.

MONDADORI



Francesca ha vissuto quasi 40 anni protetta dalla sua corazza di grasso. C'era una voce che la spingeva a mangiare, mangiare, mangiare... Ma un giorno ha detto basta: ha aperto un blog che è stato un toccasana e con tanta buona volontà ha fatto fuori quaranta chili. Alla faccia del diavolo tentatore. A quando un'autobiografia?

testi di Carmen Scotti - foto di Federico Borella

# Ho sconfitto il demone del cibo. Scrivendo on line

Ogni volta che ero nervosa o mi sentivo inadeguata e sola, correvo a rifugiarmi nel cibo spazzatura, e tutte le ansie sparivano, come per incanto. Le schifezze che ingurgitavo erano la mia coperta di Linus, il cuscino di piume sul quale poggiavo la testa, e Dexter era sempre lì a ricordarmelo, ogni santo giorno. Mille volte dicevo a me stessa: "Basta, adesso mi metto a dieta", e mille volte rinunciavo alla prima difficoltà, ritrovandomi a pesare il doppio di prima. Mi iscrissi anche a un corso di nuoto, e funzionò, ma quando smisi ricominciai subito a ingrassare. La verità è che non ero ancora pronta a far affiorare l'altra me, la Francesca che tenevo prigioniera sotto gli strati di grasso, e che lottava disperatamente per emergere. L'unica voce che ascoltavo era quella di Dexter, che mi invitava a ingozzarmi, a riempire la pancia per non sentire il dolore. Nel 2005, dopo anni di prove fallimentari, feci l'ennesimo tentativo di mettermi

«Dexter, io e te dobbiamo fare due chiacchiere!». È cominciato così, con questo discorsetto a tu per tu, un viaggio interiore che mi ha portato a sbarazzarmi di ben 40 chili, un fardello che diventava, di anno in anno, sempre più insopportabile. A questo punto vi starete chiedendo chi è Dexter e che cosa c'entri con i miei problemi di peso. Dexter non esiste, o meglio, esiste ma non è una persona in carne e ossa. Lei è la mia "anima nera", il diavolo tentatore che mi ha spinto tra le braccia del cibo fin da quando ero ragazzina.

## ERA LA MIA COPERTA DI LINUS

Dexter si presentò per la prima volta nel momento in cui mi sentivo più insicura e fragile, come succede a tante adolescenti, e comincio a riempirmi la testa di pessimi consigli. «Rendi un'altra briciole dalla dispensa e ti sentirai meglio» mi sussurrava, e io obbedivo, convinta che il cibo potesse davvero darmi conforto.

FRANCESCA SANZO, 41 anni, vive a Bologna con il compagno e la figlia di 7 anni. Ha creato il blog [www.panzallar.net](http://www.panzallar.net) e fondato il sito [www.zerostereotipi.it](http://www.zerostereotipi.it).



a dieta, e aprii anche un blog (www.panzallaria.net), per condividere con gli altri la mia esperienza. Dovetti interrompere la dieta quasi subito, però, perché rimasi incinta di mia figlia, e il progetto fu rimandato a "data da destinarsi". Durante la gravidanza riuscii faticosamente a tenere sotto controllo il peso, ma i problemi veri cominciarono in seguito. Dopo la nascita di Silvia, infatti, precipitai nella depressione post-partum, e in aggiunta peggiorarono i sintomi di una malattia genetica autoimmune di cui già soffrivo, che mi causò piaghe su tutta la pelle del corpo.

### ABBUFFATE A TUTTE LE ORE

Dopo la nascita di mia figlia cominciai a sentirmi ancora più vulnerabile, come una barca in balia delle onde, e a chi altri potevo chiedere aiuto se non al cibo, fedele compagno di tanti momenti difficili? In poco tempo arrivai a pesare 102 chili: a Dexter non sembrava vero di avermi definitivamente riportato sulla cattiva strada, quella delle abbuffate a tutte le ore, dei bocconi tristi che promettevano conforto ma, una volta mandati giù, lasciavano solo

un enorme senso di vuoto. Naturalmente non mancarono i tentativi di cambiare vita (oltre che girovita!), ma finivo sempre per rinunciare: "Comincio lunedì", mi dicevo, però quel lunedì non arrivava mai. Per sei anni mi sono trascinata dietro i miei cuscini di grasso e il mio doppio mento, finché un giorno ho avuto la forza di dire basta. Che cosa mi ha convinta? Non tanto l'immagine goffa che lo specchio mi rimandava, non tanto le battute della gente che mi prendeva in giro, quanto

“Ora io e la mia anima nera siamo diventate quasi amiche”

la preoccupazione per la mia salute che, giorno dopo giorno, si andava deteriorando. Potevo, a 40 anni, avere il fiatone a ogni rampa di scale? Potevo convivere con un'asma cronica? «Cosa vuoi che c'entri l'asma con il peso? Mangia un pacchetto di patatine e non pensarci più», sibilava Dexter, ma io non ero più disposta a darle retta. Chiesi aiuto a una nutrizionista e ricominciai a praticare attività fisica, ma non fu quella la parte più dura del percorso. Il difficile fu guardarmi dentro e accettare tutte le fragilità e le paure che mi avevano spinto a rinchiudermi nella mia corazza, a sentirmi protetta soltanto dietro

l'armatura dei chili di troppo. Un giorno mi sono guardata allo specchio e mi sono detta: "Sei una persona obesa, è ora di cambiare!". È incredibile come le cose smettano di farti paura quando cominci a chiamarle con il loro vero nome.

### DEXTER, TRA NOI È FINITA

Insomma, dopo il famoso "discorsetto" con Dexter, la mia anima nera, cominciai a scrivere seriamente sul blog il mio viaggio interiore. Tenendo un diario quotidiano in rete mi sono sentita subito meno sola, ho ascoltato storie di persone che stavano facendo il mio stesso percorso, mi sono commossa ed emozionata, e nel confronto con gli altri ho trovato la forza per non mollare. Negli ultimi due anni ho perso 40 chili, e la mia vita è completamente cambiata, non solo fisicamente, con un nuovo taglio di capelli e la soddisfazione di poter indossare finalmente abiti che mi donano, ma anche psicologicamente, perché ho imparato che volersi bene passa anche attraverso ciò che mangiamo. Perché ora so che il nutrimento per il nostro corpo nutre, allo stesso tempo, la nostra anima. Oggi non sono "quella di prima con molti chili in meno" ma una persona completamente nuova. Certo, ci sono giorni in cui la mia corazza di ciccia mi manca. Giorni in cui la sensazione che basterebbe un soffio di vento per farmi cadere a pezzi è insopportabile, ma poi mi guardo allo specchio e la paura scompare. Ora mi vedo e tiro un sospiro di sollievo. E Dexter? All'inizio ha cercato di riportarmi sulla cattiva strada, ma alla fine si è dovuta arrendere. Adesso io e lei siamo diventate "quasi" amiche, tanto che ho deciso che racconterò in un libro la nostra storia di odio e amore. **T** **IPA**

### Obesità: quando dieta e sport non bastano

Francesca, protagonista della nostra storia, è dimagrita grazie a una dieta bilanciata e allo sport. Ma quando il sovrappeso è eccessivo, spesso non basta la buona volontà.

**Qual è l'alternativa per combattere l'obesità?**

Lo abbiamo chiesto al professor Luigi Angrisani, primario di chirurgia laparoscopica e generale all'Ospedale San Giovanni Bosco di Napoli.

«Nei casi estremi si può ricorrere alla chirurgia. Il palloncino intragastrico è il meno invasivo: viene inserito nello stomaco e riempito di soluzione fisiologica, per produrre un senso di sazietà precoce. Va tenuto sei mesi. La soluzione più drastica è la gastrectomia laparoscopica: la resezione dell'80% dello stomaco riduce drasticamente l'appetito. *Linda Marino*



Francesca in una foto di agosto del 2013, quando aveva già perso 20 chili.