ATTUALITÀ

L'obesità è una malattia dell'anima, Francesca Sanzo si racconta nel suo libro

di **Vincenzo Tafuri** · 5 marzo 2020, 00:14

«Per dimagrire molti chili bisogna "mutare": questo ho imparato dall'ultimo anno della mia vita, durante il quale ho perso 40 chili e sono passata dall'essere una persona gravemente obesa al rientrare nel mio peso forma». Lo scrive **Francesca Sanzo**, *blogger* e autrice del libro **102 chili sull'anima. La storia di una donna e della sua muta per uscire dall'obesità**, pubblicato, nel 2015, da **Giraldi Editore**.

Sanzo, fin dalla **premessa**, dà al lettore il **suggerimento principale** per affrontare positivamente la trasformazione fisica e psicologica: «Per fare la muta **dobbiamo affrontare il perdono**, quello vero, quello che non ammette giustificazioni o scorciatoie. [...] Se sapremo perdonare la nostra anima, il nostro cervello, allora, potrà cominciare la muta».

Il perdono a cui l'autrice fa riferimento consiste nel **riappacificarsi con se stessi**, **con il mondo**, **con il proprio passato**, che non si può modificare, ma si può comprendere, elaborare, quantomeno superare. «È venuto un momento in cui **ho smesso di odiare**: ho smesso di odiare la me che non potevo accettare, ho smesso di odiare il mio passato e gli errori che avevo fatto, ho smesso di odiare mio padre».

Alla base del suo rapporto disfunzionale con il cibo, Sanzo, dunque, rileva una **falsa percezione di sé**, il **sentimento di inadeguatezza** rispetto agli accadimenti della vita e ai comportamenti di alcune persone, l'incapacità di gestire efficacemente il proprio **senso di frustrazione**. «Ho sempre temuto di non piacere, di non essere abbastanza simpatica, di non fare divertire, di essere troppo sboccata, di non aver organizzato la gita perfetta, di non essere abbastanza di compagnia, di non ascoltare», riporta l'autrice. «La tavola», perciò, «era il luogo dove mi lasciavo andare, dove non avevo paura di niente e dove tutto girava come decidevo io». «Cosa c'era di meglio di un panino con la cioccolata per concludere in bellezza la giornata?» si domanda, retoricamente, Francesca Sanzo, che, fra l'altro, è consulente di *copywriting* e *storytelling* per il *web*.

Modi di fare che, va detto, sono comuni a molte persone che soffrono di obesità. **Perché l'obesità, sintomo esteriore di un disturbo alimentare che ha origini interne, è una sofferenza, è un fardello che si porta sulla propria vita, oltre che sulle articolazioni**. Un impedimento che immobilizza, che, magari, si fa crescere per diventare evidenti agli occhi dell'altro, per dire che si esiste; poi, diventa, di fatto, un motivo per chiudersi ancora di più in sé, per evitare di mettersi in discussione. Appunto, «quello che, finalmente, mi era diventato evidente era che **l'ingrassare aveva avuto a che fare più con la testa che con il corpo**: ne avevo bisogno. Ne avevo avuto bisogno per sentirmi protetta, per dimostrare una forza che credevo di non avere e per dare corpo a quel senso di inadeguatezza che si infiltrava in ogni zona della mia vita».

In questo libro, la *blogger* si apre ai suoi lettori, sebbene lo scritto **dia la sensazione di un incedere narrativo algido**. Il testo, invero, appare redatto con un certo distacco emotivo, aspetto che rischia di rendere poco coinvolgente la lettura, soprattutto se fatta in maniera più veloce.

102 chili sull'anima è un volumetto di un centinaio di pagine, sovente, un po' involute, non per questo meno interessanti. Infatti, l'autrice, nel ricordare il suo percorso di trasformazione, **fa riflettere chi legge**, perché sono pagine dense di realtà, comuni a tante persone obese. Racconta di un cambiamento possibile, di un cambiamento avvenuto senza tecniche mediche invasive, una trasformazione che, prima ancora del miglioramento del regime alimentare, è compiuta riappropriandosi della propria anima, anche attraverso un percorso psicoterapeutico.

L'obesità è una malattia dell'anima. Essendo tale, scrivere un **diario cartaceo** in cui annotare – in forma grafica o iconica – le proprie emozioni, i propri sentimenti, quando se ne avverte il bisogno, è il consiglio implicito di Francesca Sanzo, per soffermarsi e per pensare quando è più forte la compulsione verso il cibo. Lei stessa lo ha fatto, «ci scrivevo quello che provavo quando mi veniva voglia di un panino alla cioccolata o di un intero vagone di gelato», e si è accorta che la frustrazione era una delle principali cause del suo desiderio di cibo spazzatura.

Un libro, in breve, che può essere da sprone per chi è in procinto di iniziare a camminare verso la guarigione o chi già è partito ma si sente ancora pesante, dentro.

Articolo pubblicato su Istituzioni24: https://www.istituzioni24.it/2020/03/05/lobesita-e-una-malattia-dellanima-francesca-sanzo-si-racconta-nel-suo-libro/

© 2026 Istituzioni24