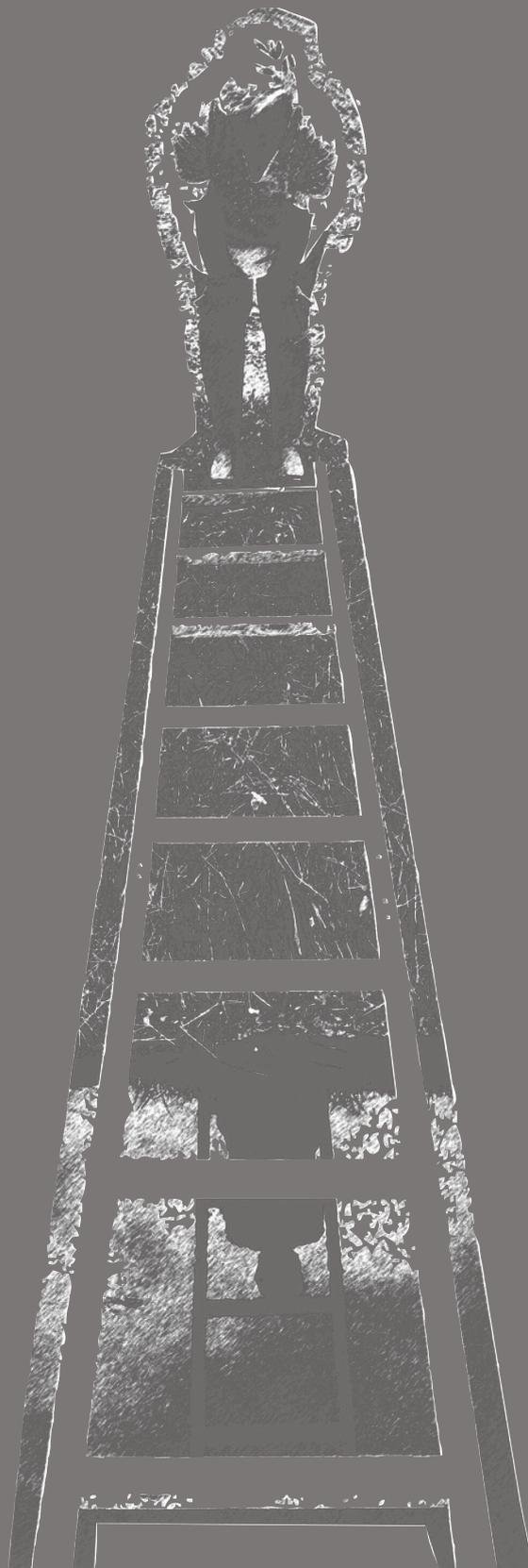


**CHIAVE DI SVOLTA**



# CHIAVE DI SVOLTA

STORIE E PERCORSI DI PERSONE CON  
OBESITÀ

PROGETTO FOTOGRAFICO DI STEFANO BARATTINI  
PER AMICI OBESI ONLUS

## DEDICATO A Marina Biglia



**M**arina Biglia, Vercelli 23.05.1961 – 24.12.2018  
Presidente di AMICI OBESI ONLUS da ottobre 2008 a dicembre 2018

**Marina prima di essere stata una grande Presidente è stata soprattutto una grande amica.** Non ci siamo prese subito, non era facile con Lei: o Le piacevi subito a pelle oppure non legavi. Io che ero all'interno dell'associazione già da qualche anno, vidi nel suo arrivo non una persona per l'associazione ma una paziente che necessitava di aiuto, esattamente come me qualche anno prima.

E sì, **Marina** prima di tutto era una paziente e come tutti presentava le stesse problematiche del paziente con obesità, dove spesso la componente psicologica è più importante degli aspetti medici. Seguì un percorso bariatrico che però, come spesso accade non la rese completamente soddisfatta e per questo si avvicinò a me e ad altre persone dell'associazione per avere maggiori informazioni e poter collaborare con noi. Si rivelò essere **la donna giusta al momento giusto.**

La sua *verve* e la sua esuberanza fecero di Lei il grande presidente che è stata. Un pozzo di idee, che spesso non riuscivamo a realizzare, il suo modo di porsi e anche imporsi le ha dato la possibilità di portare a termine tanti progetti e soprattutto **ha rotto il silenzio sull'obesità** dando voce ai pazienti, in Italia e anche oltre confine.

In modo molto meno mediatico **era sempre di aiuto a chiunque le chiedesse un consiglio, una parola di conforto, un modo per muoversi verso quello che era il percorso da seguire.** Con i suoi numerosi scritti era soprattutto di sostegno e di consolazione in quello che è il mondo della persona affetta da obesità. Si convive con un peso che non si sente nostro e che rende tutto più difficile da affrontare, nella vita di tutti i giorni. Ecco, **Marina infondeva coraggio perché aveva la netta convinzione che "... l'obesità fosse una malattia da cui si può guarire, come ripeteva, spesso"**.

Quello che maggiormente La differenziava era **la continua ricerca del contatto umano con i pazienti.** Nascono proprio da questa sua incalzante esigenza e dalla sua innata capacità di scrivere in modo appassionato e coinvolgente sia i suoi **libri** – letti e riletti, dove ognuno di noi ci si riconosce - sia i primi **Gruppi di Auto Mutuo-Aiuto (GAMA)** in varie città. E si pongono le basi per **il riconoscimento dell'obesità come malattia** (avvenuto nel novembre 2019, senza che Lei potesse gioirne!).

Abbiamo **lavorato insieme per ben 10 anni**, talvolta in disaccordo su alcuni progetti, altre volte in piena sintonia. Lei spesso si è sobbarcata tutto il lavoro mediatico e di rappresentanza da sola perché io non potevo seguirla in quanto lavoro a tempo pieno; ricordo tutte le volte che ci siamo trovate sole e senza un centesimo e con la rabbia di non poter andare avanti con nessun progetto. **Non abbiamo mai mollato, ci abbiamo sempre creduto e ci siamo sostenute a vicenda:** anche se sembra strano anche a me, a volte ero io a sostenere Lei e a convincerla ad andare avanti, pensando a tutto il bene fatto fin ad allora! A volte era Lei a sorreggere me e lo faceva con i suoi metodi non sempre ortodossi per il mio carattere ma io avevo bisogno proprio delle sue "strigliate" con quel suo vocione tonante, per andare avanti.

E avanti vado ancora oggi con la ferma convinzione che Lei mi aiuti anche da Lassù; **se l'Associazione Amici Obesi continuerà ad aiutare anche un solo paziente con obesità non sarà tempo perso. Ne sarà valsa la pena.**

Grazie Marina.  
**Iris Zani**



## IL FOTOGRAFO Stefano Barattini

**S**tefano Barattini inizia a fotografare nel 1979, e sin da subito i suoi scatti sono indissolubilmente legati alla dimensione del **viaggio**.

L'**architettura** (con particolare interesse per il periodo razionalista) e gli **spazi suburbani** in continua crescita dove la presenza umana, nei suoi scatti, è quasi sempre assente, sono altri temi che lo appassionano profondamente.

Negli ultimi anni, ha iniziato con grande interesse e soddisfazione, a fotografare i luoghi abbandonati, soprattutto le **aree industriali**.

Posti che emanano un fascino unico, fatto di luci e ombre, di polvere, odori e grandi silenzi ma soprattutto di **ricordi**. E sono questi ricordi, queste tracce del passato, che va a cercare e cattura con la macchina fotografica, perdendosi negli ambienti alla ricerca dell'inquadratura adatta e della luce giusta per meglio rappresentarli; una sorta di universo parallelo che vive a poca distanza da noi e che la fotografia contribuisce a riportare per un momento in vita.

## ***“Il mio intento è quello di costruire un progetto di Arte Sociale”***

*Stefano Barattini*

### **Il progetto “Chiave di (s)volta”**

L'**immagine fotografica** è un frammento del reale che evoca emozioni, ricordi e fantasie, e quindi costituisce uno strumento particolarmente efficace per l'**esplorazione di sentimenti, emozioni e parti di sé nascoste nel profondo**.

La capacità della fotografia di essere un ponte tra le proprie immagini interiori e gli aspetti cognitivi più razionali, permette di fare emergere anche i contenuti di cui siamo meno consapevoli e possono essere utilizzate in modo efficace per **sensibilizzare e contrastare pregiudizi ed esclusione sociale**.

Per sviluppare una comunicazione fotografica efficace, che ponesse in primo piano la persona in un **momento di cambiamento**, di rinascita, rendendola distante dal mondo esterno, dal passato, in una nuova dimensione di sé, ho utilizzato un'ottica particolare che permettesse di muovere la lente frontale in tutte le direzioni con possibili distorsioni della messa a fuoco. Tutto manuale quindi, nessun automatismo.

Il risultato finale è un'immagine con solo una parte del soggetto a fuoco quel tanto che basta a identificare la persona mentre il resto dell'immagine è sempre più sfocata, a significare un periodo di vita indefinito, evanescente, sinonimo quindi di cambiamento in atto e lo sfondo, anch'esso sfocato, rappresenta la distanza dal mondo circostante, dal passato a cui si vuole dare un taglio, una **chiave di (s)volta**, appunto.







## Andrea Lenzi

Presidente del Comitato Nazionale per la Biosicurezza, le Biotecnologie e le Scienze della Vita (CNBB SV) della Presidenza del Consiglio dei Ministri, Coordinatore Italia dell'Obesity Policy Engagement Network (OPEN)

**S**e nel mirino vedi la persona lascia perdere. E' il suo pensiero che devi ritrarre.

Episodi di **discriminazione** e **bullismo** sempre di più emergono quotidianamente, finendo per condizionare la qualità di vita della persona con obesità, che finisce per diventare vittima di stigma sociale e mediatico.

Lo **stigma sull'obesità**, ovvero la disapprovazione sociale, è una delle cause, che attraverso stereotipi, linguaggi e immagini inadatte, finiscono per ritrarre l'obesità in modo impreciso e negativo. L'opinione pubblica ed anche parte del mondo medico hanno una visione superficiale del problema.

Se vogliamo **porre fine allo stigma dell'obesità, è importante adeguare il nostro linguaggio e i nostri comportamenti**, aumentando la consapevolezza e migliorando la nostra conoscenza dell'impatto che l'obesità ha sulla salute delle persone.

Dovrebbero essere evitate le etichette e i riferimenti peggiorativi riguardanti le persone con obesità e bisogna avere un **approccio olistico** dove occorre considerare la persona e non solo il paziente, usando il termine "le persone con obesità" e non le "persone obese" evitando stereotipi falsi e imprecisi sull'obesità.

Le immagini giocano in questo un ruolo cruciale; spesso le stesse accompagnano le notizie proiettando una immagine negativa delle persone con obesità, presentando persone che indossano abiti inadeguati e che si comportano in modo stereotipato (ad esempio consumando cibi malsani) disumanizzando e generano generalizzazioni ingiuste.

Il **progetto fotografico di "Amici obesi"**, dedicato alla indimenticabile figura di **Marina Biglia**, pone l'accento sulla **chiave di (s)volta** che le persone che convivono quotidianamente con l'obesità debbono avere, raccontando la loro storia attraverso la fotografia come percorso per conoscere meglio se stessi, abbattendo quei diaframmi culturali e di percezione collettiva sull'obesità.

Il celebre fotografo Henri Cartier-Bresson diceva che *"fare una fotografia vuol dire allineare la testa, l'occhio e il cuore. E' un modo di vivere"*; le foto di Stefano Barattini ci invitano a mettere testa, occhio e cuore sulla stessa linea, per vedere le persone con obesità nella loro interezza umana, **mostrando non solo le loro fragilità, ma anche il loro desiderio di rinascita nel liberarsi delle catene e della "prigione del peso"**.



## Giuseppe Fatati

Presidente Italian Obesity Network

**C**ommentare un libro fotografico dedicato a persone con problemi di peso non è semplice; siamo tutti consapevoli che la fotografia può essere un mezzo fondamentale per la scoperta di Sé e per l'esplorazione di sentimenti e emozioni profonde. Sappiamo ad esempio che le foto dei bambini, in passato, hanno sovente predetto il loro futuro. Mi riferisco alle foto di classe: la maniera di porsi di fronte alla macchina fotografica può essere considerato un indice in grado di rivelare le capacità dell'alunno in modo molto più preciso dei voti conseguiti e del giudizio soggettivo degli insegnanti.

Diverso è il rapporto con le foto degli adulti soprattutto se persone con **obesità**: le immagini più spesso riprodotte tendono a generare e perpetuare paure, insicurezze, pregiudizi, stigma. Ritraggono le persone obese come persone golose, deboli, pigre, non attraenti, quasi asessuali, rinforzando l'idea diffusa che la perdita di peso e la magrezza rappresentino una via semplice e in un qualche modo indispensabile per raggiungere virtù, salute e successo. La persona con obesità in fotografia non viene ritratta né bella, né felice. **In una società votata all'efficienza apparente non c'è posto per le taglie forti.** Il salutismo esasperato degenera fino a diventare ossessivo e colpevolizzante.

L'arte contemporanea sembra essersi adeguata a questo stereotipo. Per mia deformazione personale e professionale penso che la felicità sia partecipazione e le figure, ad esempio di Botero, nella loro immobilità mi sono sempre apparse come sceve da sentimenti e prive di qualsiasi stato d'animo. Incapaci di qualunque reazione. Gli sguardi sono persi nel vuoto, gli occhi non battono, sembra quasi che osservino senza guardare. Eppure lo stesso Botero afferma che il piacere di dipingere sta anche nel dare il colore e le dimensioni voluminose dei soggetti permettono di abbondare con il colore. Per questo motivo non disegnerò mai persone magre.

### **E' come se nel mondo moderno non vi sia spazio relazionale per la persona con obesità.**

Diverso è il passato; è sufficiente pensare alla Venere allo specchio che Rubens dipinse tra il 1613 e 1614. Venere, la dea dell'amore, è nuda, con i fianchi ornati da un velo bianco. Lo specchio, sorretto da un amorino, ci mostra l'ovale rotondo e regolare del viso, le guance rosate, lo sguardo assorto e il sorriso appena accennato.

Il movimento dei lunghi capelli, biondi e sottili, è studiato per dare alla figura un senso di vitalità. Colpisce la luce calda e brillante del colore che crea vivaci contrasti e mette in risalto una bellezza tonica dalle abbondanti forme. Attraverso la luce e il colore l'Autore rende la maestosità del corpo femminile, celebrandolo nella sua formosità. Rubens fissa nel tempo l'infinita bellezza di un corpo pieno e opulento, un corpo vibrante e sensuale.

La fotografia recente sembra aver riscoperto la versatilità della luce e del colore nel ritrarre le modelle curvy; questo termine si riferisce a coloro che si sentono a proprio agio con delle forme prorompenti, e che alcune volte sono anche decisamente in sovrappeso. Le curve sono una delle caratteristiche che differenziano il corpo femminile da quello maschile ma è la sensualità e il calore della luce che determina il successo dell'immagine.

Ma **in questo volume la scelta è stato il bianco e nero perché la foto vuole essere il mezzo per far meglio comprendere il problema a chi guarda e far capire quanto difficile sia stato il percorso della persona raccontata attraverso gli scatti.** Il bianco e nero non distrae, fissa le figure e le sensazioni senza niente concedere all'immaginazione, rendendo reali i sentimenti. Rafforza il senso e l'espressività dell'immagine. Soddisfa la necessità di far capire all'osservatore senza condizionamenti artificiali e tutela i diritti della persona con obesità rispettandone la dignità. La luce naturale danza sui volti e ne svela l'anima. Mette a nudo la bellezza interiore del soggetto e l'orgoglio per quello che si è e quello che si è riusciti a fare. L'orgoglio di mostrarsi senza alcuna mistificazione. In bianco e nero. Anche a contrasto con la vitalità della rinascita, sottolineata da foto a colori. Il termine fotografia deriva dalla congiunzione di due parole greche: luce (**φῶς**) e grafia (**γραφή**), per cui Fotografia significa "scrittura di luce": questa mostra fotografica è una scrittura di luce sul variegato e complesso mondo della persona con obesità.



**Mario Pappagallo**  
Giornalista

**U**n libro per immagini che emotivamente presenta cosa vi è dietro la figura di una persona obesa. Un primo passo in una società che dell'immagine, anche quella percepita, ha in questo momento il punto di riferimento. E anche l'aggravante per alcune forme di intolleranza che spesso vedono la persona con obesità come facile bersaglio. Quindi l'immagine parla da sola, soprattutto se un grande fotografo la rende "parlante", e riconcilia. Innanzitutto una persona obesa con sé stessa, quindi la civiltà dell'immagine in cui viviamo in modo che non sia fonte di stigma. Nella società attuale si ha un imponente sviluppo dell'aspetto visivo del vivere umano, conta il suo modo di rappresentarsi, il suo mostrare e mostrarsi. E l'obeso è fuori schema, è "diverso".

Detto questo, **non fermiamoci all'immagine, ma partendo dall'immagine rifondiamo la cultura nei confronti dell'obesità, malattia e non colpa**, con cause nella maggior parte dei casi evidenti e collegate a, nemmeno tanto subdole, manipolazioni di mercato.

**Malattia trattata finora come se fosse colpa del paziente. Senza tatto, delicatezza, discrezione.**  
Peggiorando per lo più la situazione.

**Discriminazione e stigma.** Se si vuole veramente affrontare il problema dell'obesità, la società (politici, scuola e sanità in testa) dovrebbe cambiare approccio e non limitarsi a dire alle persone di mostrare "una maggiore forza di volontà". **L'obesità è un problema complesso, pluridisciplinare, da affrontare con una politica ad hoc, ricerca, prevenzione, cure e riabilitazione.** Non è certo un problema di "mancanza di forza di volontà" del singolo malato. Peraltro in una società che quotidianamente lo bombarda di **messaggi alimentari obesogeni** e di messaggi che al contrario promuovono tutto ciò che è in antitesi con i chili di troppo.

**Lo stigma più drammatico è poi quello causato spesso dall'atteggiamento dei servizi sanitari, particolarmente dannoso** in quanto rende le persone meno propense a chiedere aiuto in futuro. Una reazione è anche quella del **"fai da te", di rivolgersi ai venditori di fumo, di "bufale" scientifiche.** Non a caso, l'industria della dieta muove nel mondo 60 miliardi di dollari quasi tutti a vuoto, cioè senza risultati.

Tutto ciò andrebbe regolamentato per affrontare l'emergenza obesità, ma in una società consumistica lo si lascia fare senza interventi di alcun genere, **facendo alla fine ricadere la responsabilità sui singoli.** **Come avviene anche per l'aumento dell'obesità infantile e il marketing del "cibo spazzatura" che sono legati a filo doppio.** La politica dovrebbe cominciare a intervenire. Negli USA si stima che l'industria alimentare spenda in pubblicità oltre 10 miliardi di dollari l'anno, e la maggior parte di questa spesa è concentrata su cibi non salutari (**junk food**).

La televisione, soprattutto le reti commerciali, sono un forte veicolo di induzione al consumo di **junk food**, ma ci sono altre forme di pubblicità che stanno prendendo sempre più piede: sulla stampa, a scuola, nello sport, su internet, nascosta nei video giochi, giocattoli, canzoni, cartoni animati, film e materiale educativo.

Oltre i 12 anni, quando i ragazzi hanno già sviluppato la capacità di discriminare i contenuti commerciali e iniziano a considerare criticamente gli input che ricevono, le strategie pubblicitarie diventano molto più sofisticate. In generale tendono a legare gli adolescenti al "brand", attraverso la promozione di stili di vita, mostrando personaggi famosi che usano quella marca, con gli sms, o attraverso gruppi di coetanei pagati dalle aziende per diffondere informazioni sui prodotti senza che gli interlocutori capiscano che si tratta di pubblicità (il **"marketing virale"**).

**Occorre quindi agire su due fronti, quello dei meccanismi che favoriscono obesità e quello dei meccanismi che inducono lo stigma.** L'immagine è fondamentale come strategia di cambiamento culturale e come stimolo per la società a considerare l'obeso un malato curabile e non un diverso da additare, un invalido da escludere, una vittima di bullismo a scuola e non solo.



**Ugo Patierno**  
Executive Chef

**N**on ci si può sottrarre alla sostanza della nostra **dipendenza** quando abbiamo un problema col cibo. Possiamo smettere di frequentare tutti gli ambienti e quelle situazioni che ci inducono a perdere il controllo del nostro appetito ma non possiamo smettere di mangiare se vogliamo continuare a vivere.

Eppure io ci **sono cresciuto in un corpo da obeso, e non mi sono mai accorto della differenza**, al di là dei disagi eclatanti, tra l'efficienza di un corpo che funziona bene e uno che ha scelto di morire. Sì, perché **l'obesità è una scelta inconscia**. Pensate a quante di queste persone lo usano come "imbuto" emozionale, come risposta e mezzo espressivo per qualsiasi bisogno e carenza.

***Obesità è il voler mettere uno spessore e una distanza tra il nostro cuore e il mondo.***

L'obesità dà consistenza a un dolore sordo e vorace che altro non è che un'infelicità dai larghi confini, **una mancanza d'amore strabordante** dove l'oggetto di piacere evoca continuamente la nostalgia dell'amore mancante; come tenerti accanto un partner che non sai se ti vuole, ma è l'unico che ti rimane pur di sentirti normale, e di sfuggire alla solitudine.

**Obesità è crescere fuori e rimpicciolire dentro.**

Obesità è non andare al mare per paura del costume nonostante l'acqua sia l'unica condizione terrena di sollievo. **È una prigione dove l'unica ora d'aria è davanti a un piatto** che accogliamo a volte di nascosto forse perché è l'unico amico a capirci..

***Obesità può significare rinunciare al dono di un figlio!***

Obesità è molto altro ancora, o per alcuni per fortuna molto meno di tutto questo. Ci sarà sempre, dentro di noi, **un remoto e insopprimibile desiderio di salvarci, è ciò che ci farà uscire dagli abissi del nostro dolore**, è ciò che ci farà accettare una mano tesa per aiutarci o è ciò che ci farà uscire dal nostro isolamento per andare a cercare quella mano ed accettare le sfide della vita.

**Questo demone** che mi ha accompagnato nel cuore e nella mente **l'ho sconfitto** nel 2013 dando vita a un processo stupefacente di "**rinnovamento**" sia a livello fisico che psicologico.

***Una vera e propria rinascita.***



CHIAVE DI SVOLTA

*"le Storie"*



Simona



**“Colmavo con il cibo  
le mie carenze emotive.  
*Grazie alla musica,  
non ho più bisogno del cibo.*”**



**H**o sempre avuto problemi con il mio peso ... da piccolina ero decisamente sottopeso, molto molto magra.

**Durante l'adolescenza, ho sofferto moltissimo per la lontananza da mio padre,** con il quale avevo un legame profondo. Per lavoro è dovuto andar via e ho scoperto dopo tanti anni che i miei problemi erano quasi tutti legati al **senso di abbandono** causato da questo allontanamento forzato.

**Il cibo è diventato uno sfogo per tutti i miei problemi. Colmavo con il cibo le mie carenze emotive.** Peccato che poi, più ingrassavo e più aumentavano i problemi.

Intorno ai diciassette anni cambiai scuola, rimasi ferma un po' di mesi e cominciai a ingrassare tantissimo; poi feci una dieta con un "medico" che mi diede delle pillole spacciandole per erbe, che nel giro di quattro mesi più o meno, mi provocarono un **principio di anoressia!**

***E il peggio era che non avevo più voce. Non riuscivo più a cantare. Il canto è stato sempre la mia passione. Mi era rimasta una sorta di blocco.***

Quando mi ripresi da quella dieta anoressizzante, da lì **iniziai ancora a ingrassare** dopo che mia mamma si ammalò di enfisema polmonare. Per farmi vedere maritata prima che lei non ci fosse più, presi la decisione di sposarmi con il mio ragazzo di allora, una bellissima persona, di cui inizialmente ero molto innamorata, purtroppo poi le cose andarono male.

**Man mano che mamma peggiorava, io ingrassavo; man mano che le cose con mio marito andavano male, io ingrassavo.** Mangiavo continuamente, senza neanche rendermi conto di quello che ingurgitavo, in realtà. Non mi importava.

Sono arrivata a pesare 162 chili e a quel punto mia madre peggiorò sempre più fino alla sua morte. In quel giorno mi guardai allo specchio e mi vidi così enorme, muta ... mi sono odiata.

**Mi sono detta basta, adesso basta. Riprenditi la tua vita in mano.**

Ed è quello che ho fatto. Dopo un intervento sofferto, oggi sono felice perché ... il mio sfogo adesso è il canto, con la musica non ho più bisogno del cibo.

***Prima ingurgitavo e basta per nutrire la mia fame d'affetto, per colmare il mio vuoto d'amore. Ora invece lo gusto realmente. Mi gusto il cibo, mi gusto la musica, mi gusto Simona.***







Alessia



“Ho imparato a difendermi  
dal bullismo con l'autoironia.  
*È bello essere me stessa,  
benvenuta Alessia!*”



**H**o iniziato ad ingrassare quando avevo 5 anni. All'età di 17 anni pesavo già 120 chili".

**Ho imparato a difendermi dal bullismo con l'autoironia.** Però, un conto è ciò che fai vedere agli altri, magari fai vedere che stai bene, un conto è ciò che hai dentro.

Quando ho compiuto 18 anni, ero arrivata a pesare 140 chili e sono davvero iniziati i problemi perché non riuscivo neanche più a farmi vedere in giro. **Mi sono chiusa dentro casa un anno, un anno abbondante,** senza uscire neanche per fare la spesa.

**Non riuscivo in nessun modo a dimagrire.** Provavo qualche dieta, per 1-2 mesi, perdevo 20-30 chili però al primo calo emotivo li riprendevo, insieme ad altri!.

Nonostante avessi amici, un ragazzo meraviglioso, **non stavo bene con me stessa, non avevo molta voglia di vivere.**

Ho scoperto che si poteva fare un'operazione con mia madre. **Mia madre ha fatto la sleeve gastrectomy, dopodiché l'ha fatta mio fratello,** Samuele. All'inizio non ero molto convinta perché comunque intacca un organo, lo stomaco. Tuttavia, vedendo i loro risultati, **ho deciso di provare.**

Entrambi mi hanno aiutato molto anche dal punto di vista psicologico, sono stata quattro mesi **in terapia con una psicologa,** fondamentale, è stata veramente brava.

Durante il percorso, una volta operata, man mano che andavano avanti i progressi stavo sempre meglio: **emotivamente, mi vedevo diversa,** avevo voglia di cambiarmi, avevo voglia di uscire, di conoscere gente, **avevo voglia di vivere ...**

.... insomma, **si cambia anche completamente carattere.** Prima ero molto pessimista, adesso mi piace il sole, mi piace andare al mare, incontrare amici, prima non facevo proprio nulla.

Il percorso che ho fatto non è stato proprio facilissimo, ci sono anche degli aspetti negativi, però oggi sono soddisfatta di aver cambiato idea sull'intervento. **Lo rifarei altre cento volte.**

Oggi posso dire che è bello vivere, è bello fare le cose quotidiane, quando stai bene con te stessa poi le vedi tutte da un'altra prospettiva ... insomma **è bello essere me stessa, benvenuta Alessia!**







В е р р е



“L’obesità è una brutta bestia,  
ti toglie anche le forze.  
*Oltre ad alleggerire il peso,  
si è alleggerita anche la vita.*”



**S**ono un ex-obeso anche se non sono del tutto fuori dalla fase di obesità.

**Ero arrivato a pesare centottantacinque chili e la vita con quel peso addosso era piuttosto problematica. Con il rischio anche di diabete tipo 2, che è familiare.**

Sin da ragazzino ho fatto migliaia di diete; molte volte hanno funzionato poi riprendevo i chili con gli interessi.

Arrivato alla soglia dei trentotto anni **ero abbastanza rassegnato a vivere quella condizione di obesità** che è una condizione di malattia perché non tutti sanno che l'obesità **è una vera e propria malattia, una dipendenza dal cibo.**

**Poi mi sono deciso, perché l'obesità mi aveva privato di troppe cose.**

Non potevo più giocare con i bambini, non potevo più giocare a palla a volo che era la mia passione. L'obesità ti priva anche dello status sociale al quale magari uno non dà peso però: gli sguardi che fanno male, gli sguardi che ti compatiscono, cominciano a diventare pesanti con il tempo ...

Così mi sono **deciso a fare l'intervento di sleeve gastrectomy** che mi ha consigliato il team che mi ha preso in carico, **ben cosciente del fatto che comunque ci sono dei rischi**, come per qualsiasi intervento su un paziente con quel peso.

***Certo avrei preferito farcela diciamo con le mie mani ma la lotta era impari perché l'obesità è una brutta bestia, ti toglie anche le forze di fare determinate cose.***

***E così mi sono chiesto, che senso ha avere vinto tutte le battaglie professionali e altre se poi perdi quella che è la più importante per la tua vita, quella per la tua salute e così ho detto:***

***Adesso giochiamo ad armi pari, mi sono deciso e ho fatto l'intervento.***

Ho perso più di cinquantacinque chili con l'intervento e adesso la vita è tutta un'altra cosa. Mi sono ripreso le mie passioni, i miei interessi, il piacere di stare con i miei figli, con gli altri. Consiglio di farlo, a tutti i costi. **Oltre ad alleggerire il peso, si è alleggerita anche la vita.**







Francesca



**"Non avevo più il ciclo  
...godersi la vita però sempre  
pensando alla propria salute..."**



**G**ia dalle elementari avevo un peso superiore rispetto a quello che avrei dovuto avere ed, è continuato a crescere. Non l'ho mai vissuto come un limite per vivere pienamente la mia vita".

### **La giornata dello specchio**

Un giorno, dopo la doccia, **guardandomi allo specchio non mi sono riconosciuta.**

**Ma come ho fatto a diventare così?! Non è normale, ci dev'essere qualche problema.**

Tra tutti i disturbi che l'obesità porta c'è anche quello dell'**amenorrea**, ossia quello di **non avere il ciclo mestruale per lunghi periodi** e io di questo problema soffrivo già da un po'. Quasi quasi pensavo di essere incinta perché non mi capacitavo di avere una pancia così enorme....

Ovviamente non ero incinta, semplicemente **ero arrivata a pesare 116 chili, in 1.58 di altezza.**

Mi sono spaventata talmente tanto che ho deciso di iniziare di nuovo la mia lotta – ovviamente non era la prima volta che provavo a dimagrire – è una vita che sono a dieta, sono più gli anni che ho fatto a dieta che quelli in cui non l'ho fatta!

### **Un percorso su misura**

Ho iniziato un nuovo percorso di **ri-educazione alimentare** che mi sta servendo anche perché mi consente comunque di uscire con gli amici e di non isolarmi. Faccio anche molta attività fisica, un allenamento vario che non mi annoia, mi diverte. **Grazie al mio impegno sono già riuscita a perdere 25 chili, il ciclo è tornato e mi sento meglio...**

Il mio obiettivo è quello di continuare a stare meglio, a sentirmi sempre più leggera e agile.

Consiglio a tutte le ragazze giovani di provarci, provarci lentamente, **non avere fretta** perché non è una buona consigliera la fretta e di **godersi la vita però sempre pensando alla propria salute e a volersi bene...**







Cristina



**“Quando la solitudine  
ha cominciato a pesare...  
*La paura di tornare come prima  
è quella molla che fa sì che io non molli mai!”***



**N**el 2012, mi sono separata da mio marito, una separazione molto conflittuale, che **mi ha** portato ulteriormente a sfogarmi sul cibo; **nell'arco di tre anni sono arrivata a pesare centoquarantacinque chili**, un bel peso che mi creava tante limitazioni...

**Quando la solitudine ha cominciato a pesare ...**

**... è stata la molla che ha fatto scattare il mio cambiamento.** Mi si è aperto un mondo grazie a una persona che ho incontrato con un vissuto simile al mio che mi ha introdotto al **Gruppo di Auto Mutuo Aiuto di Milano (GAMA), dell'Associazione Amici Obesi** che si teneva all'interno dell'Ospedale Sant'Ambrogio dove poi sono stata operata di bypass gastrico e ho iniziato il mio **percorso di rinascita.**

**Che dire, è stato un percorso molto complicato ... più da un punto di vista psicologico che non fisico; dimagrire quasi 60 chili comporta un lavoro su se stessi veramente impegnativo.**

Ho avuto molte difficoltà a fare accettare questa mia decisione anche in famiglia, tranne con mio figlio, il mio più grande sostenitore.

***Cambiare fisicamente in modo così drastico comporta un adeguamento del pensiero e del modo di porsi che gli altri non si aspettano.***

**Nel momento in cui ho cominciato a dimagrire, sono diventata difficile da gestire, scomoda, per me ma anche per gli altri,** che si sono trovati di fronte una persona diversa, perché a quel punto avevo una consapevolezza di me che prima non avevo; facevo fatica a gestirla proprio perché non l'avevo mai avuta, e ho cominciato a capire che certi NO li potevo dire ....

**La paura di tornare come prima è quella molla che fa sì che io non molli mai!**

Sono andata in analisi un paio d'anni e – a mio avviso – questo è un percorso psicologico che consiglio a tutti: **l'operazione non è una bacchetta magica, se non si cambia la testa non si cambia l'approccio verso il cibo ...** La capacità di far funzionare l'operazione è quella di avere comunque degli strumenti psicologici che ti aiutino a capire quali siano le dinamiche da combattere, altrimenti ci ricaschi.

**La paura è stata tanta.** A bocce ferme, adesso, a distanza di quasi sei anni all'operazione, mi rendo conto di essere stata molto coraggiosa. Ci vuole molto coraggio non solo per finire sotto i ferri ma per prendere una decisione del genere perché **il cambiamento fa paura in tutte le situazioni.**







Alfonso



**“Una vita con effetto Yo-yo  
...sfogavo il mio nervosismo nel cibo...”**



**S**in da piccolo, con il **padre lontano**, Alfonso ha avuto la tendenza ad ingrassare, ma fino ai vent'anni è riuscito a mantenersi normopeso grazie a una sana alimentazione e una regolare attività fisica. **Amava molto la corsa.** *"Stavo male quando non potevo andare a sfogarmi con la corsa.*

Poi a 22 anni ha avuto un **incidente di gioco a pallamano con conseguente pubalgia** per quasi un anno. Frustrato e costretto all'**inattività ha cominciato a mettere su chili su chili, poi persi, poi ripresi – con gli interessi - ad ogni evento negativo, personale e di lavoro, incontrato nella sua vita.** Una vita tutt'altro che facile, dove ha sempre cercato di riscattarsi anche riuscendo a laurearsi in scienze politiche, pur lavorando.

*... sfogavo il mio nervosismo nel cibo che è la cosa più piacevole che abbiamo a portata di mano a basso costo ... tentavo di riempire un buco nello stomaco per riempire un vuoto d'affetto...*

#### **Sarò pronto a cambiare vita?**

Dopo quattro ricoveri a Piancavallo per cercare di dimagrire, oggi si è dato un tempo per capire se è pronto per affrontare un intervento chirurgico ... **tutto comincia da una dichiarazione di volontà di voler cambiare vita.** *Sarò pronto? Intanto seguo il gruppo di autoaiuto dell'Associazione Amici Obesi per farmi un'idea diretta di quello che sono i vantaggi e gli svantaggi del fare l'operazione.*











Diana



**“Mi hanno chiuso molte porte  
per la mia obesità.  
*Oggi, finalmente, mi voglio bene!*”**



**S**ono sempre stata derisa: già da mia madre perché ero obesa sin da piccola ma anche nei posti di lavoro; quando sono arrivata qui in Italia ho cercato lavoro e mi hanno chiuso molte porte proprio per la mia obesità ... avevo un viso bello – mi dicevano ma non ero adatta – secondo il datore di lavoro.

**La molla per iniziare a fare un percorso di cura è stato mio figlio.** Quando era piccolo soffriva molto perché le mamme dei bambini dove andava all'asilo erano tutte magre, agili e facevano delle gare tra genitori a cui io non potevo partecipare: con i miei chili non potevo correre, mi facevano male le ginocchia, i piedi, avevo il fiatone. Vedevo che lui ne soffriva molto e mi diceva: "**Tu non vai perché sei cicciona**" senza sapere quanto male facesse sentirselo dire.

Dopo aver fatto tante diete senza successo, ho cominciato a informarmi sulla **chirurgia bariatrica**. Cercando in rete, mi sono ritrovata all'interno di un Forum – quello di **Amici Obesi Onlus** – dove parlavano di diversi interventi di chirurgia per l'obesità. Io ero un po' impaurita, perché molti dicevano che andava bene, altri il contrario, alcuni con dei risultati eccezionali altri con delle riprese di peso.

Finché dopo sei mesi di dubbi, **ho deciso che era arrivato il momento di fare qualcosa per me, per mio figlio, per la mia famiglia** e così ho fatto una sleeve gastrectomy che mi ha aiutato nei primi due anni a perdere quasi settanta chili.

**La chiusura del cerchio ... per ridare armonia a un corpo devastato.**

Dopo il mio repentino dimagrimento, avevo molta pelle in eccesso; mi guardavo allo specchio e non mi piacevo.

Mi sentivo brutta, anche peggio di come ero prima, con un'obesità ben distribuita ma con la pelle bella tirata; adesso avevo tutta questa pelle che pendeva, quando camminavo si muoveva, mi dava fastidio, era molto invalidante dover convivere con questa **pelle in eccesso**.

Quindi ho deciso di rivolgermi a un **team di chirurgia plastica ricostruttiva**: dopo sei interventi oggi mi sento un corpo naturale, armonioso, mi vedo veramente normale. Adesso mi vesto con cura, mi metto le cose che mi piacciono, compro nei negozi dove una volta potevo solo sognare di entrare perché non c'erano le mie misure, prima potevo mettermi solo maglioni oversize, leggings, oggi mi posso permettere un vestito, una gonna, un costume. **Oggi, finalmente, mi voglio bene!**

***Tutto questo l'ho fatto per mio figlio, per condividere con lui la sua infanzia. Ne è valsa certamente la pena.***







Francesca



“Una vita più pesante di me  
*...la mia mamma  
mi voleva perfetta...”*”



**C**ome sono arrivata a centosettanta chili? Da ragazzina ero una persona normale, leggermente in sovrappeso ma **la mia mamma mi voleva perfetta** e quindi mi ha messo subito a dieta alimentando la mia profonda insicurezza ...

**Diciamo che la vita NON mi ha risparmiato nulla** ... ci sono stati dei traumi che forse mi hanno segnato un po' troppo come la **morte di un fratello**, un **abuso subito all'età di dodici anni da parte di un "amico" di famiglia** e **io non avevo il coraggio di dirlo**, consideriamo che stiamo parlando di tanti anni fa. Poi mi sono nascosta in **un matrimonio senza amore** e anche là ho avuto un trauma perché mio marito non era una brava persona. Per fortuna, sono riuscita a liberarmi di questo matrimonio e poi c'è stato **un susseguirsi di scelte sbagliate**, che non hanno fatto altro che aumentare le mie insicurezze con tutte persone che mi hanno sempre calpestato, è come se io scegliessi – inconsciamente – persone che mi calpestassero, come se io le scegliessi apposta.

***Mia mamma poi si è ammalata e li ho perso qualsiasi freno inibitore nei confronti del cibo, e sono arrivata a quel punto.***

**La mia svolta ... a metà**

Mi sono operata dieci anni fa e ne **sono ancora contentissima perché ha dato una svolta a quello che era il mio rapporto con il cibo** perché determinate cose non le faccio più, oggi sto ancora molto attenta a questo mio stomaco piccolino anche se io non ho risolto il mio problema.

***È bene che tutti sappiano che l'operazione funziona se tu ci metti del tuo: cinquanta per cento l'operazione, cinquanta per cento il tuo impegno. È una cosa molto importante da capire, prima di affrontarla. Io il mio cinquanta per cento non sempre ce lo metto!***

**Io però, non mi arrendo.**

Bisogna parlare, chiedere aiuto alle persone che ci sono intorno, a persone professionali. Io sono seguita da una psichiatra che finalmente è la persona giusta, quella più adatta a me dopo averne sperimentati tanti. ***Ha tirato fuori tutto quello che c'era da tirare fuori e quindi - anche se mi avvio verso i miei sessant'anni - mi avvio convinta che prima o poi questo percorso, io lo concluderò!***







Franco



**“Io e l’obesità  
siamo “cresciuti” insieme.  
*L’obesità e i suoi rischi?  
Un carico pesante!”***



**F**in d' adolescente sono stato un "grande obeso". A 17 anni venni scartato alla visita per carabinieri perché pesavo 112 kg, alto 1.82 con **ipertensione** 200/110 mmHg. Proprio in quell'occasione ho scoperto di soffrire di pressione alta; Iniziai così ad assumere la mia prima pastiglia e continuai ogni giorno a farlo.

Non ho quasi mai avuto un rapporto di coppia per paura di fare soffrire chi mi stava a fianco, in quanto mia madre è mancata prematuramente per obesità.

La mia vita è stata costellata da una serie di **diete di tutti i generi**, che mi hanno fatto perdere anche pesi importanti – di 30/40 kg – ma che purtroppo ho sempre recuperato, con gli interessi.

### **L'obesità e i suoi rischi: un carico pesante!**

A 44 anni, scopro di avere il **diabete di tipo 2** e soffro di **apnee notturne severissime** (ben 100 apnee all'ora!!!), praticamente non dormivo più. Ed era molto rischioso perché mi addormentavo alla guida.

A 45 anni incontro un mio collega che aveva fatto la *sleeve* alle Molinette di Torino e aveva perso 50 kg; mi disse: "Franco, perché non la fai anche tu?". A giugno di quell'anno, ho fatto la prima visita dal dott. Toppino ma rimasi deluso perché mi disse che prima dell'intervento avrei dovuto perdere almeno 20 kg; gli chiesi che cosa avrei dovuto fare per riuscire a perderli e lui mi rispose, ricordo come fosse oggi: "io sono un chirurgo mica un dietologo!". Continuavo a pensare come risolvere questo emasse, 2 giorni dopo mi viene in mente che il mio medico curante alcuni anni prima mi disse di rivolgermi alla Clinica San Luca.

**Ero finalmente determinato a cambiare**, ho chiamato e ho preso appuntamento con il dott. Giuseppe Rovera; a settembre, ho fatto visita dietologica e a ottobre una settimana di rieducazione nutrizionale, con continui colloqui con nutrizionisti e psicologi. Calato di peso, sempre a ottobre, ho fatto visita chirurgica con il dott. Giovannelli. A dicembre 2015, fatto 2 settimane di riabilitazione nutrizionale nel contempo fatto tutti gli esami per fare la *sleeve*, operazione rinviata a causa di una forte gastrite ma, finalmente, a febbraio 2016, sono idoneo e mi fanno la *sleeve*.

### **Ogni nuovo mattino, uscirò per le strade cercando i colori.**

**Prima della sleeve, odiavo il mio corpo, non mi specchiavo mai, non avevo quasi foto di tutta la mia vita.** Dopo la *sleeve*, sono passate le apnee e anche l'ipertensione e il diabete tipo 2; nel giugno 2017, ho raggiunto il peso forma e sono riuscito a fare anche l'**addominoplastica**. Mollando l'attività fisica, ho ripreso 15 kg in 1 anno. Nel giugno 2018, ho smesso di fumare 4 pacchetti di sigarette al giorno e ripreso un po' di kg. Ho fallito l'obiettivo, è vero, ma **durante il percorso bariatrico ho riacquisito maggior fiducia in me stesso, un aspetto che mi era sempre mancato.** Nel maggio 2019, ho fatto un mini bypass che mi ha fatto perdere altri 15 kg. Da allora non ho mai mollato completamente l'attività fisica che mi aiuta a controllare il peso.

Raggiunto il peso forma per me, ho iniziato a fare quello che non avevo mai fatto tipo camminare in montagna, andare sulle giostre, farmi foto e iniziare a vedere la vita colorata. Dopo il **mini bypass, ho fatto tutti i controlli regolarmente:** dopo 1, 3, 6 mesi, 1 anno. E poi tutti gli anni, sempre con il team che mi segue: chirurgo, dietista, psicologo e **so che posso sempre contare su di loro**, in qualsiasi momento ne abbia bisogno.







Iris



**“Non mi sono mai sentita  
in sintonia con il mio corpo.  
*Occorre lavorare molto anche  
sull’aspetto psicologico ...*”**



**M**i chiamo Iris, attualmente sono il Presidente dell'Associazione Amici Obesi ma *in primis* sono una **paziente bariatrica sempre in lotta con il proprio peso**. Quindi conosco bene tutte le dinamiche e tutte le situazioni che si vivono con questa problematica che non ci abbandona mai anche quando ci sono dei momenti della propria vita in cui si raggiungono degli ottimi risultati; sono attimi di felicità però è **una battaglia che dura tutta la vita e non bisogna mai mollare la presa** e soprattutto l'attenzione verso la propria alimentazione e lo stile di vita.

La mia storia è una storia abbastanza classica, **sempre in sovrappeso ... arrivi a un certo punto - nel mio caso due gravidanze – dove non ti riconosci più** e quindi cerchi una soluzione che non sia la solita dieta che hai fatto e rifatto tantissime volte e non porta più ad alcun risultato.

**Mi sono avvicinata alla chirurgia bariatrica nel 2002**; ho fatto tre tipi di interventi diversi. Posso dire che **l'intervento ti dà una grossa mano però bisogna cambiare radicalmente stile di vita**.

Oggi oscillo intorno alla metà del risultato ottenuto più di dieci anni fa, sono abbastanza soddisfatta **in questo momento l'aspetto fisico non è la cosa determinante: è la salute l'aspetto che mi interessa di più**.

**Quello non mi ha mai abbandonato**, diciamo in questi quarant'anni di vita, **è quella sensazione di non essere mai a posto, di non essere mai perfetta ...** però poi con il tempo, ho anche capito che non è il numero sulla bilancia o l'aspetto fisico che ti dà quella sensazione di essere a posto in determinate situazioni, e quindi è qualcosa su cui **occorre lavorare molto... sull'aspetto psicologico ... su come rapportarsi con il proprio fisico, con il proprio corpo**.

Nella mia famiglia, il problema del sovrappeso e dell'obesità è sempre stato presente e anche nelle mie figlie è evidente un certo sovrappeso. Quello che io spero di avere trasmesso a loro e non solo alle persone che aiuto con l'**Associazione Amici Obesi** è un messaggio di sicurezza, **l'importanza di avere un buon rapporto con il proprio corpo**, molto diverso da quello che ho avuto io ... il fatto di non sentirmi mai a posto, il fatto di dare sempre troppa importanza a quel numero sulla bilancia ... e devo dire che forse sono riuscita a farlo perché entrambe le mie figlie – nonostante tutto – sono serene, con la voglia di vivere, di uscire, di vestirsi, di fare una vita normalissima, nonostante il sovrappeso. Questo dà molta carica anche a me, perché le sento tranquille; saperle in difficoltà, come quelle che ho passato io da adolescente, mi farebbe stare molto male.







LIVIO



**“Sin da adolescente,  
mi sono chiuso in me stesso.  
*Perdendo peso, ho ritrovato  
la voglia di vivere.*”**



**D**a adolescente, dopo un intervento che ho fatto alla mano, ho cominciato ad ingrassare perché **mi sono chiuso in me stesso.**"

Più andavo avanti e più mi isolavo finché all'età di 35 anni sono stato ricoverato a Villa delle Querce: **avevo raggiunto un peso di 210 chili e ho intrapreso un cammino per i grandi obesi.**

Un percorso che mi ha portato a dimagrire tanto grazie al supporto di un team di medici e specialisti che mi hanno sostenuto e incoraggiato ma ho sempre pensato che **dentro la struttura era come vivere in un'isola felice**, tutti nelle stesse condizioni, tutti grossi, obesi, nessuno che giudicava, mi sentivo capito... non come in strada dove tutti ti guardano e si permettono di giudicarti... come se fossimo dei fenomeni da circo.

Facendo il percorso a Villa delle Querce sono calato quasi cinquanta chili ma **una volta uscito ho riaccumulato peso con gli interessi.** Poi ho incontrato una persona speciale, **la psicologa Emanuela Paone che mi ha convinto a fare l'intervento** e non smetterò mai di ringraziarla per questo.

L'intervento è riuscito perché sono calato 80 chili **seguendo seriamente tutte le indicazioni** che mi avevano dato. A differenza di quanto molti pensino, è un percorso tosto, soprattutto per la persona operata, molto impegnativo.

**Perdendo peso, ho ritrovato la voglia di vivere;** chiuso dentro casa vivi in un mondo tutto tuo, anzi non vivi... continui a ingrassare, hai problemi di salute dappertutto e non vivi nel mondo, non sei neanche utile agli altri.

A un certo punto però non riuscivo più a dimagrire. Perché mi sono fermato? Perché il cervello va ad interagire con lo stomaco ... e adesso **continuo a mangiare dolci**, quando prima dell'intervento non li mangiavo mai ...

Sto ingrassando di nuovo. Per questo **vorrei fare un altro intervento che si chiama minibypass gastrico.** Se Dio vorrà, cercherò di farlo.







Milena



**“Non ce la facevo più a giocare  
con i miei bambini.  
*Stare bene con me stessa  
ed essere bella agli occhi dei miei figli.*”**



## **N**on ce la facevo più a giocare con i miei bambini

Mi chiamo Milena, ho 42 anni, sono di Pompei, provincia di Napoli. Sono sempre stata una **persona molto chiusa, per paura pensavo a mangiare** però fortunatamente giocavo a pallone e facevo pugilato quindi tutto quello che mangiavo lo smaltivo facendo sport.

Durante l'adolescenza, ho attraversato un **periodo di anoressia-bulimia**, come succede a tante ragazze: non mi piacevo e non riuscivo ad accettare le trasformazioni del mio corpo, però poi la vita ha iniziato a scorrere ...

Ho desiderato tanto avere una famiglia tutta mia ma nello stesso tempo di essere libera. Alla fine sono arrivati due figli, uno dietro l'altro. E **da una gravidanza normalissima, 63 chili, sono scaturiti i miei problemi di peso**. Quando è nato, io e il mio bambino siamo vissuti per un pò in ospedale e con il tempo **sono arrivata a pesare 94 chili**.

***Non ce la facevo più a giocare, a stare con i miei bambini, vivere con loro e una sera mia figlia – che è molto vivace e schietta – mi ha detto: "Mamma, ma tu sì proprio cicciona. Sei grassa, non ce la facciamo più a stare nel lettone con te!". Aveva ragione, non giocavo, non mi sedevo più con loro, non giocavo più con le macchinine. Mi sono detta: "Milena, devi fare qualcosa!".***

Mi sono informata e ho iniziato presso un centro specializzato un percorso di dimagrimento con una **dieta chetogenica**: per ora ho perso diciotto chili, me ne mancano altri venti da perdere. Non sempre sono stata molto brava, perché ogni tanto i miei peccatucci li ho fatti pure io ...

Spero di riuscire a imparare una corretta alimentazione, di essere seguita perché **tante volte non mi va di parlare di me o dei miei problemi e mi attacco alla pasta, ai dolci, al salato, alla pizza, il cibo mi fa stare bene**.

Quindi penso che sia arrivato anche per me il momento - per riuscire a raggiungere il mio obiettivo di dimagrimento - di **andare da uno psicologo, per riuscire a fare quello che voglio fare io: essere non magra, stare bene con me stessa ed essere bella agli occhi dei miei figli**.







Monica



**“Il cibo è il mio antidepressivo!**  
*Un pó di sano egoismo aiuta a vivere  
meglio con se stessi e con gli altri.”*



**H**o passato tutta la mia vita a condividere il mio corpo "in carne" ma che tutto sommato mi è sempre piaciuto. Non sono neanche mai arrivata ad avere un peso così eccessivo da non permettermi di vivere una vita normale: una laurea, una casa, una famiglia, due figli.

Poi, quattro anni fa ho toccato il mio peso massimo, dove mi sono accorta di fare un pò fatica a muovermi e – soprattutto – facendo degli esami di controllo – ho scoperto di avere la glicemia alta. **Il mio amato corpo mi stava dando qualche segnale, dicendo: "Occhio, Monica, che forse sei arrivata al limite!"**. E quindi da sola ho cominciato a mettermi un po' in riga, a mangiare meglio.

**Quello che ho fatto sostanzialmente in questi anni è cercare di capire perché mangio ... il cibo è il mio antidepressivo!** D'altro canto essere sempre sorridente, sempre positiva, disponibile nei confronti degli altri, come mi piace essere, non è sempre facile. Il mio modo - sbagliato - per affrontare questi momenti è sempre stato quello di aprire il frigo e magari mangiare qualche avanzo ... questo è quello che sto cercando di non fare più, per stare meglio con me stessa.

Una psicologa tempo fa mi ha detto: *"questo tuo modo di volerti sempre occupare degli altri, di arrivare sempre a tutti, impone a te stessa di avere una forza fisica tale che ti permetta di farlo e quindi tu la forza fisica la trasferisci anche nell'avere un fisico di una certa imponenza; se tu avessi 40 chili non avresti la forza fisica per poter aiutare tutti quelli che ti sei messa in testa di aiutare"*. Allora fu illuminante.

**Disponibile nei confronti degli altri lo sono sempre stata, e mi piace esserlo.**

**"Sei sempre una persona così solare"** mi dicono sempre; sì sono solare ma non è che il fatto di essere così mi preservi dal non avere anch'io le mie malinconie o i miei problemi; quindi sto anche cercando di imparare a restituire un pò al mittente quello che non devo per forza sopportare io perché magari non sono problemi miei e non è giusto che io me ne faccia sempre carico ... **così da vivere meglio e non mangiare il biscotto di troppo, il pezzo di pane, la patatina che poi ovviamente fanno del male soltanto a me.**

Questo è ciò che sto cercando - sforzandomi - di fare ormai da anni: un lungo lavoro su me stessa; non è sempre facile, perché chi è intorno a te si aspetta sempre che tu sia disponibile, lo dà per scontato e quindi nel momento in cui non ci sei più *"ma come, eri sempre così contenta, così disponibile...e adesso che cosa è successo?"* Non è che non lo sono più, lo sono in modo diverso perché **ho dovuto e devo imparare ad essere disponibile prima di tutto per me, a volermi più bene e poi anche per gli altri.**







Reha



“Affrontare l’obesità a muso duro.  
*La menopausa  
mi ha presentato il conto...”*”



**S**ono nata obesa, nel senso che ero una bella bambinona di più di quattro chili. Erano gli anni '60 quando un bambino grasso era un bambino bello, pieno di salute, quindi i miei non si sono mai preoccupati. Questo ha portato la piccola Reha a diventare la **Reha gigante**; ricordo che la mia prima dieta l'ho fatta a dieci anni, e a una pesata della scuola elementare, scoprii di essere arrivata quasi a 84 chili.

**Per 54 anni ho portato in giro i miei 120 chili con molta disinvoltura...**

**Io mi piacevo.** Sono ed ero abituata a sentirmi dire che ero una bella donna.

Avevo questo corpo, seppur molto abbondante, a clessidra, un seno pronunciato, un vitino stretto, dei fianchi larghi e quindi non è mai stato un problema per me.

**... ma la menopausa mi ha presentato il conto**

**Il mio corpo si è ribellato. Dalla sua forma a clessidra, è diventato una mela.** Non mi riconoscevo più. Non mi piacevo. E per la prima volta in vita mia, **ho cominciato a stare male.**

Non solo psicologicamente ma anche fisicamente: la menopausa, grazie ai miei 120 chili, **mi ha portato seri problemi di ipertensione.**

**Ho cominciato a temere per la mia salute**

In più sentivo una grande paura, avevo entrambi i genitori grandi obesi, e la menopausa mi ha mandato in crisi, mi ha alzato la pressione, ha cominciato a darmi problemi alle ginocchia, ai piedi, alle anche, e lì **ho avuto paura**, ho avuto veramente paura perché non volevo assolutamente finire su una sedia a rotelle.

**Finalmente mi si prospetta qualcosa di più concreto della "solita dieta."**

Ho cominciato a informarmi e a leggere storie di gente che ce l'aveva fatta, che diceva:

*"ok sono stata a dieta per tutta una vita, non ha funzionato ma ho ancora una possibilità"*.

E io, il mio intervento di bypass gastrico, l'ho affrontato con questo spirito.

Ero consapevole che questa era la mia ultima spiaggia. L'ho affrontato con rigore, seguendo le indicazioni e **oggi ho ricominciato a piacermi.**

**È cambiato anche il mio modo di vedere l'obesità.** Mi dicevo: *"Sì, ho tanta volontà su molte cose ma in questa effettivamente non ce l'ho, perché?"* Ma perché non è una questione di volontà.

Perché finalmente ho capito – e i medici sono stati di grandissimo aiuto in questo, che **l'obesità è una malattia**, e che non è solo una questione di tenere la bocca chiusa, di mangiare l'insalata o di fare più sport!

***Se è vero che le ore che precedono l'alba sono quelle più buie è anche vero che Dante insegna - noi dobbiamo scendere all'inferno per riuscire ad uscire a rimirar le stelle.***







Roberta



“L’obesità: un’armatura pesante  
per tenere lontano tutto e tutti

*Se ce l’ho fatta io,  
possono farcela tutti.”*



**S**ono un ex obesa, pesavo quasi 100 kg e ho deciso di riprendere in mano la mia vita.

La molla che mi ha permesso di incominciare questo percorso è scattata una sera, a casa mia, mentre ero nella vasca da bagno e **non volevo più vivere** perché ero demotivata, **in piena depressione causata dalla morte di mio padre**, che è stato un pilastro nella mia vita. Ero arrivata a un bivio e mi sono detta "O la chiudo qua oppure mi dò da fare e cerco di riprendere in mano la mia vita". Per fortuna, ho scelto la seconda strada, perché ho ancora tanta vita da vivere.

Il percorso è stato molto lungo, faticoso, **sono caduta tante volte, mi sono ripresa, ma ce l'ho fatta e sono qui a testimoniarlo** per cercare di aiutare altre persone che magari si trovano nella mia stessa situazione di allora.

Quattro anni fa ho fatto un **intervento di bypass gastrico** dopo essere stata dichiarata idonea dai vari professionisti del team d'eccellenza del prof. Giovanelli: non solo il chirurgo ma anche la nutrizionista, la psicologa, la psichiatra. Perché non siamo tutti idonei a questo percorso oppure non lo siamo in un certo momento della vita ma possiamo diventarlo dopo un'adeguata preparazione, dopo aver raggiunto la piena convinzione e consapevolezza del percorso che si vorrebbe intraprendere e dell'impegno che questo richiede prima, durante e soprattutto dopo l'intervento che – è bene sempre ricordarlo – **non è una bacchetta magica**. La chirurgia ti dà una nuova possibilità ma **sei tu che poi devi realizzare il vero cambiamento**, con impegno, determinazione e seguendo alla lettera tutte le indicazioni ricevute.

Dopo l'intervento, pian piano ho perso tutti i chili che avevo accumulato, ho iniziato ad andare in palestra, sicuramente a **volermi più bene, a vedermi più bella**, ad apprezzare di nuovo lo shopping – sembrerà banale ma è importante ... vedere che anche gli occhi degli uomini ricominciavano a guardarmi con interesse cosa che prima non succedeva e – anzi - non volevo proprio che succedesse, mi ero creata quest'armatura di quasi 100 chili per tenere lontano tutto e tutti dalla mia sofferenza.

***Oggi sono una persona nuova, sorrido, sto bene con se stessa e con gli altri.  
Sono orgogliosa del mio percorso. Se ce l'ho fatta io, possono farcela tutti.***







Samuele



**"A 21 anni sono rinato.**  
*"L'ambiente familiare è stato  
fondamentale per il mio percorso."*



**D**opo tanti anni di obesità – sin dall’infanzia – **ad ottobre del 2018 sono rinato.**

Il percorso che ho affrontato, prima e dopo l’operazione non è stato facile. Un percorso molto duro, ma alla fine è servito. Mi ha **aiutato tanto il confronto continuo con me stesso.**

In passato, ho subito purtroppo **tanti episodi di bullismo.** Sono situazioni molto frequenti che chi soffre di obesità subisce spesso se non tutti i giorni, a tutti i livelli e in tutti gli ambienti.

Non è facile, non è per niente facile, occorre essere molto forti per poter sopportare delle cose del genere, per poterci convivere”. Un bel giorno le cose cambiarono, **io mi dissi da oggi cambia la musica; ho imparato a rispettare prima di tutto me stesso ma soprattutto a farmi rispettare.**

Questo percorso mi ha dato l’opportunità di una **rinascita** – perché effettivamente il giorno dell’intervento, io sono rinato, anche se inizialmente non lo sapevo, c’è voluto del tempo per rendermene conto.

#### **Alla ricerca di me stesso**

I primi pensieri che mi hanno sfiorato la mente dopo l’operazione, sono stati *“ma chi me l’ha fatto fare”, “Perché?!”*; alla fine anche soffrendo di una grave obesità avevo trovato un punto d’incontro con me stesso non facendomi mancare nulla sia a livello sentimentale che a livello di amicizie o di vita professionale. Con il passare del tempo **ho iniziato a scoprire tante cose di me stesso che non sapevo di avere, tante qualità, ho finalmente conosciuto chi è Samuele.**

**Prima conoscevo soltanto un involucro,** un qualcosa che lo proteggeva ma che era anche motivo della sua sofferenza e che si era fortificato nel corso degli anni.

#### **Oggi mi sento felice dei risultati ottenuti**

Con il passare del tempo sono arrivati tanti risultati soddisfacenti. **Ho iniziato a vedermi con occhi diversi,** a essere soddisfatto di quello che sono. Dopo più di un anno dall’intervento, io oggi mi sento felice, mi sento soltanto felice, non ci sono altre parole per descrivere una sensazione del genere. Dà tanto.

**L’ambiente familiare è stato fondamentale per il mio percorso.** Prima di me l’ha intrapreso mia mamma, e dopo di me, mia sorella. Ci siamo sin da subito dati una mano a vicenda. Io posso dire che mia mamma per me è stata fondamentale in questo percorso perché mi ha sempre dato la forza per continuare, la voglia di fare. In qualche momento difficile, in cui arrivi a dire *“Ok, basta, ci ho provato, abbandono tutto, non ce la faccio più”* lei era sempre lì a darmi conforto, a sostenermi, a trasmettermi la forza necessaria per andare avanti.

**Noi abbiamo deciso di riprenderci la nostra vita, noi stessi; noi abbiamo fatto la cosa giusta.**







Simona



**“Il mio cambiamento ha coinvolto  
tutta la famiglia, in meglio.  
*Il cibo dev'essere un compagno di vita  
ma non lo scopo della nostra vita.*”**



**S**ono sempre stata obesa fin da bambina, non ricordo di essere mai stata "in linea" con i canoni che si dovrebbero avere per non essere bullizzati nella società di oggi; il mio periodo più buio è iniziato alle scuole superiori nel momento in cui **sono diventata la "vittima" di chi aveva dal canto suo altre fragilità da nascondere.**

Una volta passata l'adolescenza e accettato così com'era il mio corpo, diciamo che non mi sono più preoccupata di stare attenta alla linea se non per la mia salute perché **l'obesità – oltre certi limiti – diventa principalmente un problema di salute.**

**L'obesità è una malattia e si fa ancora molta fatica a capire che è una malattia paragonabile a qualsiasi altra...** quando una persona convive con l'obesità si dice che *"se l'è cercata"*, che è per mancanza di forza di volontà! Non si tende ad indagare sul fatto che sia qualcosa che comunque è dentro la sua testa...

Ancora oggi io stessa, operata, dopo aver perso più di quaranta chili quando mi guardo allo specchio ... **vedo ancora tutto il grasso che non c'è più** quindi è una cosa che val al di là della semplice corazza che noi obesi ci costruiamo intorno; **è un rifugio ma anche un muro che bisogna abbattere e non è per niente facile ...**

Ho pensato di avvicinarmi alla chirurgia dell'obesità quando ho avuto la seconda bambina ... vedevo le mie bambine e mi rendevo conto di quanti bei momenti perdessi.... a parte l'obesità - ero "sana", non ho mai avuto patologie associate all'eccesso di peso ma la stanchezza si faceva sentire ... **mi sono resa conto di avere bisogno di essere aiutata sul serio.**

Seguo rigorosamente tutti i controlli; soprattutto con la psicologa riesco a sentirmi pienamente me stessa; **quello psicologico è per me un aspetto fondamentale**, imprescindibile per acquisire nuovi strumenti per combattere la mia **fame emotiva.**

**Oggi la mia preoccupazione è rivolta anche alla salute di mia figlia Ashly** nel senso che negli anni ci siamo lasciate "sedurre" troppo dal cibo. Il mio intervento, il mio recente cambiamento di stile di vita ha permesso che anche lei in qualche modo si adegasse ed è stato un benessere che ha coinvolto tutta la famiglia. **Le buone abitudini è meglio impararle da giovani, per un futuro più sano.**

Parlo molto con lei, facendo tesoro del mio vissuto, per farle capire che **il cibo non è il modo migliore per sfogare i propri stati d'animo:** ansia, rabbia, delusione, tristezza, ma che c'è modo e modo per affrontare tutto questo ... **voglio insegnarle che il cibo dev'essere un compagno di vita ma non deve diventare lo scopo della nostra vita.**







Tiziana



**“Il viso si può camuffare  
come ci piace, il corpo no.  
*Il peso che ci portiamo addosso deve  
essere un peso accettabile dalla società.*”**

”



**Io sono Tiziana, l'inoperabile.**

Ho fatto un bendaggio gastrico dopo aver tentato – come molte altre persone con obesità – tantissime diete.

Pur venendo da un passato di molta atletica, ex arbitro di calcio federale, il mio fisico da solo non ce la faceva più, quindi ho chiesto aiuto a un chirurgo.

**Il bendaggio gastrico l'ho tenuto due anni e non ha funzionato su di me.** Ho perso solo tre chili in due anni, che ho ripreso con altri dieci una volta rimosso.

Mi ha creato **moltissime aderenze** e nonostante fossi idonea a fare un bypass gastrico, nel momento in cui durante l'intervento, un altro team di chirurghi sono entrati nel mio addome, si sono resi conto che non potevano operarmi perché **il mio fegato era totalmente "incollato" allo stomaco** proprio nel punto in cui doveva essere effettuato il bypass gastrico.

**Quindi non posso fare né bypass né sleeve.** A questo punto è normale che il mondo ti crolli addosso. La domanda è: *"E adesso, cosa faccio?"*. Mi sono ritrovata quindi a poter fare solo un percorso nutrizionale con la speranza che questa volta possa funzionare.

#### **Oltre al danno, la beffa**

Questa **obesità mi chiude tantissime porte, non mi permette di trovare facilmente un lavoro.** Una volta che ti presenti per fare un colloquio, ti vedono e ti dicono che non sei idonea per quel lavoro, a prescindere dalla tipologia di lavoro.

Capirete che **obesità, depressione, difficoltà lavorativa, asocialità, non sono certo un buon condimento per il piatto della vita.** Però si va avanti, si cerca di crederci. Come dice il mio amico Nathan *"Non ho mai detto che sarebbe stato facile"*. **Ogni storia di obesità è unica.** Non siamo tutti uguali.

**Il peso che ci portiamo addosso deve essere un peso accettabile dalla società.**

Altrimenti siamo messi da parte. Non è vero che sta a noi decidere se stiamo bene con i nostri chili o meno, l'obesità – almeno per come la vedo io – non è una bella cosa.







Veronica



“Mi ero messa in testa che forse  
non mi meritavo di dimagrire.  
*È cambiato il mio punto di vista.*”



**M**i ero messa in testa che forse **non mi meritavo di dimagrire**, che **dovevo rimanere obesa tutta la vita** ...

“Scopro il **gruppo di Amici Obesi** su facebook, sono loro che mi hanno dato la carica, **la spinta giusta per voler cambiare davvero** .... Io venivo da un’esperienza in cui **l’obeso è solo, non sa con chi confrontarsi**

...

Finalmente ho trovato delle persone che raccontandosi, mi hanno fatto capire che invece, **è una scelta nostra un po’ la solitudine**».

“Ho avuto paura di non farcela ma **in questo percorso di rinascita è cambiato il mio punto di vista, nei miei confronti e nei confronti anche degli altri**. Prima c’era sempre la paura: chissà gli altri che cosa pensano di me, non mi accettano perché sono grassa, sono pesante.... Io mi dicevo sempre che ero come un palloncino (e adesso lo tengo sempre al collo con il mio ciondolo!) perché mi sentivo pesante, paragonavo la mia pesantezza, la mia severità anche mentale al mio peso.

**Prendendo maggiore consapevolezza mi sono accorta che gli altri ci guardano come noi decidiamo che ci guardino.**

Mi sono resa conto che chi non mi voleva bene prima, s’è comunque allontanato, chi mi ha sempre voluto bene mi è rimasto a fianco e mi spinge ad andare avanti, a mettermi in gioco”.

“Oggi penso che il cambiamento più importante che ho fatto è la serenità e la consapevolezza interiori più ancora della perdita di peso. Questo è il consiglio che posso dare: migliorarsi, non pensare al giudizio degli altri, perché chi ci tiene a noi sarà in grado di capire e di affiancarci anche nei momenti più critici”.

***“Cambiare è importante ma non necessariamente rivolto al peso, cambiare proprio punto di vista, mentalità ... evolversi, questo è davvero importante”.***





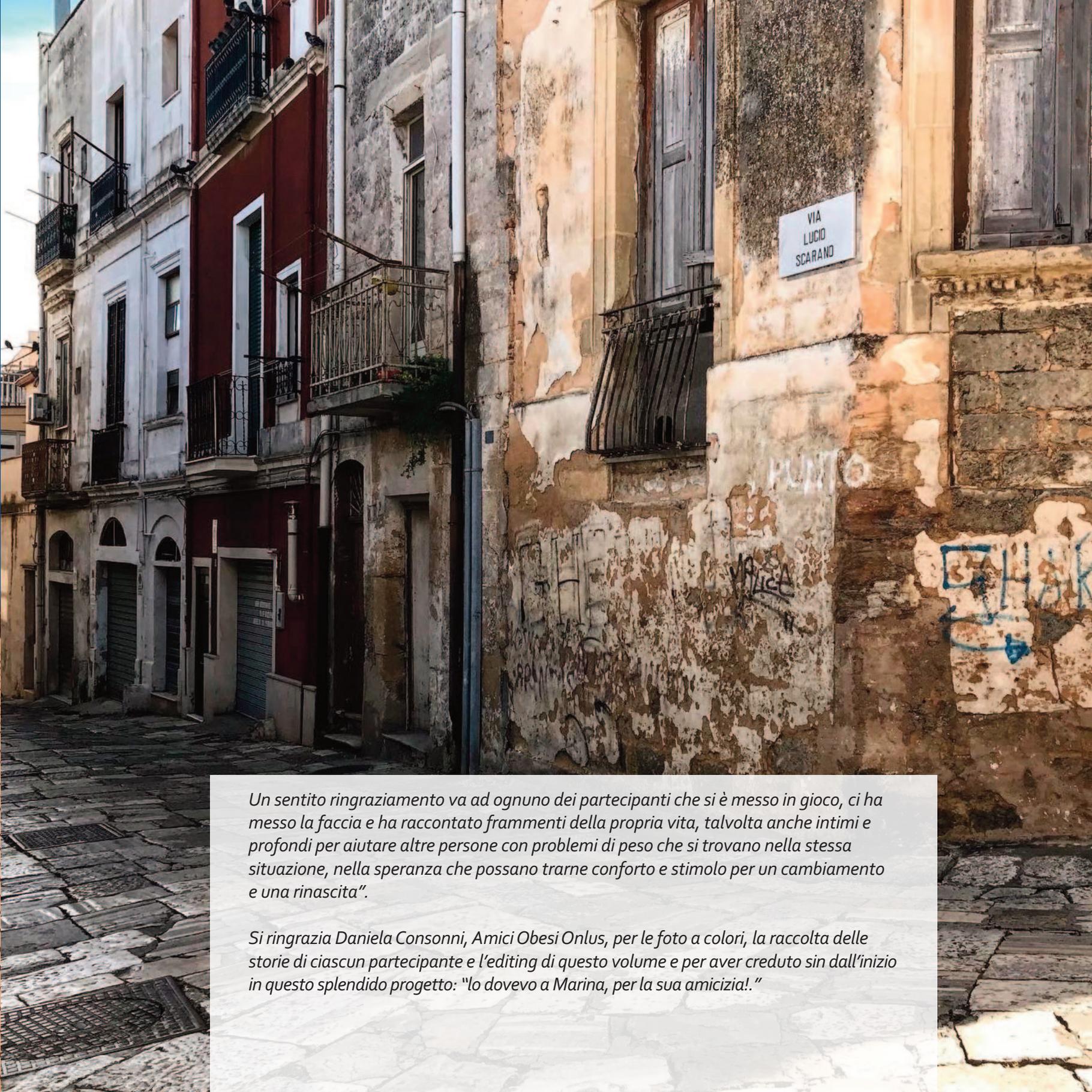
DIETRO  
LE QUINTE





DIETRO  
LE QUINTE





*Un sentito ringraziamento va ad ognuno dei partecipanti che si è messo in gioco, ci ha messo la faccia e ha raccontato frammenti della propria vita, talvolta anche intimi e profondi per aiutare altre persone con problemi di peso che si trovano nella stessa situazione, nella speranza che possano trarne conforto e stimolo per un cambiamento e una rinascita”.*

*Si ringrazia Daniela Consonni, Amici Obesi Onlus, per le foto a colori, la raccolta delle storie di ciascun partecipante e l’editing di questo volume e per aver creduto sin dall’inizio in questo splendido progetto: “lo dovevo a Marina, per la sua amicizia!.”*

Amici  **Obesi**

[www.amiciobesi.it](http://www.amiciobesi.it)

Con il contributo non condizionato di



**cities  
changing  
diabetes**