

Il personaggio/ **Panzallaria**



“Così ho lasciato 40 chili lungo il portico di S. Luca”

MICOL LAVINIA LUNDARI

Cambiare vita a quarant'anni. Senza dover lasciare Bologna, senza mollare il lavoro. Ritrovarsi con un volto e una figura nuova allo specchio. E' la strada che ha deciso di percorrere

Francesca Sanzo, la blogger "Panzallaria", quando sulla bilancia ha letto "102 chili". In un anno, senza ricorrere a chirurgia o farmaci miracolosi, ha perso oltre 40 chili: vi è riuscita facendo pace col cibo e scoprendo una nuova insospettabile passione, la corsa. Ma soprattutto ce l'ha fatta perché si è riappacificata con se stessa e i fantasmi che la angosciavano. Quella frase, pronunciata senza malignità dalla sua bambina, «Sai che sei la più grassa fra tutte le mamme?». La voglia di stare bene e sentirsi più bella. Il desiderio di non ascoltare più quella vocina che le diceva: «Nella vita fallirai perché sei una cicciona». Francesca Sanzo in realtà non è e non era affatto una fallita: è una consulente web per le aziende, esperta di marketing e comunicazione, e da die-

ci anni cura il suo seguitissimo blog "Panzallaria" in cui racconta apertamente la sua vita. Lo ha fatto anche nei mesi della dieta. Un racconto che poi ha voluto trasformare in un libro, "102 chili sull'anima" (Giraldi editore), per testimoniare che «non c'è un provare, c'è fare o non fare».

Il suo lavoro, che avviene prevalentemente davanti a un computer, le ha permesso di nascondersi per troppo tempo: «Ero grassa, ma io ero soprattutto una realtà digitale e i bit, si sa, sulla bilancia non ci devono salire». Nell'anno della sua "muta" (come preferisce chiamarla, perché «è stato un cambiamento di pelle, radicale») ha rivoluzionato la sua vita: basta mangiare disordinatamente e per placare le frustrazioni; basta divano, meglio le scarpe da ginnastica. La salita che porta a San Luca, che inizia a pochi passi da casa sua, è stata il teatro del suo cambiamento; affrontata passeggiando o correndo non importa, «bisogna abbassare gli occhi, guardare solo lo scalino successivo. E piano piano, gradino dopo gradino, si arriva in cima».

E piano piano la bilancia ha indicato numeri sempre più bassi. Il suo compagno e la figlia sono ammirati dalla sua costanza ed energia: «La piccola Silvia è orgogliosa di me, dice di essere la mia agente, fra poco si metterà a vendere i miei autografi», scherza. Ha completato il suo percorso da un anno, ora è stabile attorno ai 60 kg. Ha riscoperto il piacere e il sapore del cibo, non abbandona la corsa (anzi, **a settembre farà la mezza maratona di Bologna per sostenere la Lilt**) ma ancora fatica a riconoscersi nelle fotografie: «C'è qualcuno che mi chiede se ho photoshoppato quelle di quando ero obesa, ma no, niente affatto: ero proprio io», sorride. «Dentro di me c'è sempre una piccola obesa», ma «sono all'inizio di un percorso di scoperta di me stessa. Della nuova me stessa. Che sta facendo l'abitudine allo stare bene». Deve anche abituarci a essere un esempio per chi vuole cambiare la propria vita come ha fatto lei: «L'altro giorno ho incontrato una mia lettrice, mi ha voluto abbracciare e mi ha detto: "Per me sei stata un dono dal cielo"».