

Sandy Magagnin

Sono rinata

Perché ero stanca di sopravvivere.
Volevo vivere.



Dal cambiamento di peso
alla forza interiore:
la mia strada verso la felicità

ATHESIA

PREFAZIONE

Il percorso della mia trasformazione non ha ancora trovato la sua conclusione ma mi ha portata dove sono oggi. Molti lo chiamano “rinascita” e credo anche io di essere rinata. Prima, vivevo in un corpo che sentivo prigioniero, in una vita che mi stava stretta, ma mi ero convinta che non ci fosse via d’uscita, che quello fosse il massimo a cui potessi aspirare. Un’esistenza in saldo. Mi ero rassegnata a un lavoro che non mi appassionava, a relazioni tiepide, a un malessere ben camuffato dietro sorrisi e battute. Vivevo un’eterna domenica sera. Eppure, arrendersi non è mai davvero una scelta definitiva. Amarsi, invece, lo è. E richiede molto più coraggio che mollare.

Questo libro è dedicato a chi si sente fuori posto nella propria vita. Magari è il corpo a sembrare estraneo, o il lavoro, o la città, o la relazione. O tutto insieme, che tanto la sfortuna non arriva mai da sola. A chi si sente un pesce fuor d’acqua nel proprio acquario. A chi ha smesso di lottare, ma continua a sognare.

Se una buona dose di “fortuna” non mi avesse fatto inciampare nella consapevolezza che potessi ancora lottare e stare davvero bene, e non avessi colto quell’opportunità, non so se sarei qui oggi a raccontarlo. Non so se avrei vissuto tutte le esperienze, le opportunità e le emozioni che la vita mi ha messo davanti da quando ho deciso di cambiare. So con certezza che, se non avessi fatto questa scelta, avrei continuato a vivere a metà, mi sarei lasciata inghiottire dal mio malessere, che avevo sapientemente mascherato da benessere, convincendomi che fosse normale, che fosse il massimo a cui potessi aspirare.

Oggi posso dirlo con assoluta certezza: non c’è niente di sbagliato nel desiderare di essere sani, di sentirsi bene nel proprio corpo e nella propria mente. Fintanto che la parola “salute” sarà intrappolata nel linguaggio della cultura della dieta, associata esclusivamente al peso, alla magrezza e al dimagrimento, non potremo mai liberarci dal giudizio, dallo stigma e dalla colpevolizzazione dell’individuo.

Il peso non è un comportamento, non è un peccato, non è un indicatore morale, non è solo il numero che appare sulla bilancia e, soprattutto, non è un indicatore univoco di malattia o di benessere. Eppure, dimagrire è diventato un imperativo morale e sanitario. Chi non aderisce a questo dogma viene automaticamente etichettato come pigro, privo di forza di volontà, privo di rispetto per sé stesso. Come se la nostra determinazione, il nostro valore, fossero direttamente proporzionali ai chili che perdiamo o che accumuliamo. La verità è che tutti noi abbiamo qualcosa di cui la società ci insegna a vergognarci. Un aspetto fisico, un tratto caratteriale, una fragilità, una scelta di vita. Ci educano alla vergogna, alla paura del giudizio, al costante tentativo di adattarci a standard che non abbiamo scelto. Io non ho la pretesa di convincervi a cambiare, non ho soluzioni magiche o ricette universali. Ma spero che leggendo queste pagine inizierete ad amarvi almeno la metà di quanto mi amo io oggi (e ci tengo a dire che la cosa ha richiesto parecchie sedute, lacrime, fallimenti e barattoli di crema per il corpo). Perché l'amore per sé stessi è il primo, fondamentale passo per il cambiamento, anche se non so esattamente dirvi come dovete essere, so che posso dirvi con certezza che potete essere voi stessi.

Molti pensano che serva fiducia in sé per iniziare. Ma la fiducia, lasciatemelo dire, è pigra: arriva solo dopo che ti sei buttata, magari sbattendo qua e là. Se avessi aspettato di sentirmi pronta, sarei ancora sul divano a chiedermi che succede dopo l'ennesimo "lunedì si ricomincia". La fiducia è il premio, non il punto di partenza.

Essere felici non è un interruttore. Non basta dirsi: "Sii felice. Amati". È più come camminare nel buio sperando che quel sensore di movimento accenda la luce. Devi muoverti, inciampare, farti anche un po' male. Ma alla fine, quella luce si accende. E, sorpresa: sei in un posto che non credevi nemmeno possibile. La vita non è una fiaba. Ma se c'è una morale, è questa: puoi cambiare tutto, a partire da te. Con sudore. Con fatica. E, perché no, con una buona dose di sarcasmo.

CAPITOLO 1

NELLA SOCIETÀ DEI PREGIUDIZI AVVENTATI, DI CHI... A PRESCINDERE

Chi ti giudica per quello che sei e non per come appari

L'altro giorno, al bar, ho sentito una conversazione che mi ha fatto venire i brividi. Due signore parlavano di una ragazza che lavora lì. "Ma hai visto come si è ridotta? Poverina, si è lasciata andare. Chissà cosa le è successo." Bastava uno sguardo per etichettarla, per giudicarla senza sapere nulla della sua storia. Ecco, questo è ciò che mi spaventa: quanto siamo pronti a valutare le persone in base a un'apparenza che, spesso, è solo una maschera. Un sintomo. Un grido d'aiuto. In fondo, chi siamo noi per giudicare?

Determinare il valore di una persona in base alla sua essenza, ai suoi valori, alla sua storia, anziché al suo aspetto esteriore rappresenta un principio fondamentale per una società più equa e inclusiva. Eppure, è più facile a dirsi che a farsi. Viviamo in un mondo dove l'immagine ha un potere enorme: filtri, copertine, like. La bellezza è diventata merce, biglietto da visita, passaporto sociale.

È importante spostare l'attenzione dagli elementi superficiali e valutare gli individui per ciò che realmente sono, in termini di valori, principi e comportamento. Tuttavia, questa sfida si rivela più complessa di quanto si possa immaginare, poiché la nostra società è profondamente condizionata dall'importanza dell'immagine e dall'apparenza. Questo porta alla formazione di giudizi affrettati che, nella maggior parte dei casi, non tengono conto della complessità e della profondità di una persona. Ogni giorno, consciamente o inconsciamente, formuliamo giudizi basati esclusivamente sull'apparenza. È una tendenza radicata nella società e nelle interazioni quotidiane, che si traduce spesso in pregiudizi e discriminazioni. La valutazione superficiale di un individuo esclude la possibilità di conoscerlo realmente, limitando la

nostra capacità di comprendere le sue esperienze, il suo percorso e la sua essenza interiore. Questo fenomeno è diffuso in ogni contesto, dall'ambiente lavorativo alle relazioni sociali, e incide in modo significativo sulle opportunità che una persona può avere nella vita.

Quanti di noi sfidano quotidianamente questa tendenza e cercano di vedere oltre l'aspetto esteriore? Te lo dico io... pochi! Troppo pochi! L'abitudine di fermarsi all'apparenza è così radicata che pochi si impegnano davvero a valutare una persona per la sua autenticità. E chi non si conforma resta indietro. Invisibile.

Italia: il culto della forma e la dittatura dell'apparenza

In Italia, la bellezza e l'aspetto delle cose rivestono un ruolo di primaria importanza, in pratica sono un'istituzione. Un elemento che può essere attribuito a molteplici fattori culturali, storici e sociali. L'Italia, culla del Rinascimento e patria di alcuni dei più grandi artisti della storia, ha sviluppato nei secoli un profondo apprezzamento per l'estetica e l'armonia visiva. Città come Roma, Firenze, Venezia ospitano innumerevoli opere d'arte e architetture straordinarie, che hanno plasmato il senso del gusto e dell'eleganza della popolazione. L'estetica ci scorre nel sangue.

Questa eredità culturale ha contribuito a creare un ambiente in cui l'immagine è considerata un biglietto da visita fondamentale. La cura per l'aspetto estetico non si limita soltanto all'arte e all'architettura, si estende anche al modo di vestire, al design e alle relazioni interpersonali. L'Italia è da sempre un punto di riferimento nel mondo della moda, con Milano considerata una delle capitali globali del settore. Le case di alta moda italiane incarnano il concetto di raffinatezza e gusto, imponendo determinati standard estetici che spesso risultano esclusivi e poco inclusivi. Molti marchi di lusso continuano a seguire standard rigidi e poco flessibili, prediligendo fisicità longilinee e trascurando la varietà di corpi che esistono nella realtà. Sono consapevole che sia più semplice creare abiti che cadano perfettamente su persone alte e magre, senza dover

affrontare le complessità legate alle diverse conformazioni fisiche. Ad esempio, una scollatura profonda può risultare perfetta su una persona con un seno piccolo, mentre su un seno più prospero richiederebbe modifiche strutturali per mantenere la vestibilità e l'eleganza del capo. Allo stesso modo, i tessuti stampati, come le righe, devono essere gestiti in modo differente a seconda delle forme del corpo, utilizzando pinces e tagli strategici per mantenere l'armonia estetica. Questa mancanza di adattabilità nella moda ha contribuito a rafforzare l'idea che solo determinati tipi di corpo siano accettabili, escludendo una parte significativa della popolazione e alimentando insicurezze. L'industria della moda dovrebbe invece abbracciare una maggiore diversità, creando capi che possano valorizzare tutte le persone, indipendentemente dalla loro forma fisica.

In Italia, un altro concetto profondamente radicato è quello di "fare bella figura". Questo non riguarda solo l'abbigliamento, si estende al comportamento e al modo in cui ci si presenta agli altri. Fare una buona impressione è considerato essenziale nelle interazioni sociali, influenzando il modo in cui una persona viene percepita e accettata nella società. L'attenzione all'aspetto esteriore è quindi spesso una necessità sociale, poiché determina la qualità e la quantità delle relazioni interpersonali. In una cultura in cui l'immagine conta così tanto, chi non rientra negli standard estetici dominanti può trovarsi svantaggiato, non solo in ambito sociale, ma anche professionale. Valutare una persona esclusivamente in base al suo aspetto esteriore significa negarle la possibilità di essere conosciuta per ciò che realmente è. Questo approccio limita la nostra capacità di costruire relazioni autentiche e profonde, impedendo la creazione di una società basata sul rispetto e sulla comprensione reciproca. Incoraggiare un cambiamento di mentalità è fondamentale per superare i pregiudizi legati all'apparenza. Dobbiamo imparare a vedere le persone per la loro essenza, apprezzando i loro valori, la loro storia e il loro carattere. Solo attraverso un pensiero più aperto e inclusivo possiamo costruire un mondo in cui tutti abbiano le stesse opportunità, indipendentemente dalla

nostra estetica. Promuovere l'empatia e il rispetto per la diversità non è solo un dovere morale, è anche un'opportunità per arricchire le nostre vite con esperienze più autentiche e significative. Il cambiamento parte da ognuno di noi: la prossima volta che incontri qualcuno, sforzati di scoprire qualcosa di interessante su di lui che vada oltre l'apparenza. Chiediti: "Cosa posso imparare da questa persona?". Il valore di una persona risiede nella sua unicità, non nell'immagine che proietta all'esterno. E se impariamo a guardare oltre, forse, potremo finalmente vedere la bellezza che si nasconde in ognuno di noi, compresa la nostra.

Chi ti accusa senza sapere – la prigione della grassofobia

Così si spiega come le società siano affette dalla grassofobia e dallo stigma del peso, ossia dal pregiudizio e dalla discriminazione nei confronti delle persone in sovrappeso e obese. Le società, nella maggior parte dei casi, valorizzano il corpo magro quale prototipo di bellezza, influenzate dai media, dalla moda e dall'industria dello spettacolo. Questo perpetua l'idea che le persone magre siano più belle, ordinate e di successo, mentre le persone obese siano meno attraenti, meno eleganti e meno degne di considerazione. Lo stigma del peso è ovunque e spesso si nasconde dietro a frasi ipocrite come "è per la tua salute" o "ti voglio solo aiutare".

Lo si percepisce chiaramente nei negozi di abbigliamento, dove le taglie sono limitate e i reparti plus size sono spesso relegati in spazi a parte, quasi nascosti. Quanti di voi si sono sentiti a disagio in quei reparti "speciali" per le taglie forti, spesso relegati in un angolo? Io, per anni, mi sono sentita un'estranea lì dentro. Incrociavo sguardi carichi di compassione con chi condivideva la mia stessa condizione fisica. Quei reparti diventavano rifugi e prigioni al tempo stesso. Mi rivedo ancora, qualche anno fa, mentre cammino tra le corsie con la testa bassa, sperando di trovare almeno un capo che, oltre a essere della mia taglia, mi facesse sentire bene.

Portavo i vestiti nei camerini con le mani tremanti, consapevole che, di cinque capi, forse ne avrei portato a casa uno. Gli stessi camerini in cui versavo le lacrime, lacrime che mi asciugavo velocemente prima di uscire. Perché, quando si ha un corpo che non rientra nello standard di bellezza con il quale si può anche avere un rapporto un po' conflittuale, il camerino dei negozi di abbigliamento è uno dei posti più inospitali, più del deserto a mezzogiorno. Un posto chiuso, stretto, pieno di specchi che spesso deformano la tua immagine, con faretto che evidenziano quelli che vengono considerati difetti: la luce dal basso che mette in risalto i buchetti della cellulite. Cercavo di sfilarmi i miei vestiti – che conoscevo bene – per mettermi dei vestiti che non conoscevo sul mio corpo. Un'azione, quella dello spogliarsi in un ambiente che non è considerato "safe", che è già abbastanza impegnativa a livello psicologico. Aggiungiamoci una bella dose di grassofobia interiorizzata che ti sussurra allo specchio: "Con quella cosa indosso, fai schifo!", aggiungiamoci gli elementi esterni che confermano questa visione, aggiungiamoci il fatto che spesso le taglie non corrispondono a quello che c'è scritto sul cartellino.

Mi ritrovavo a fare i conti con la mia idea di bellezza, sommata alla pressione estetica esterna. Non comprendevo mai fino in fondo perché dovessi essere io ad adattarmi ai vestiti, e non il contrario. Perché un numero cucito su un'etichetta doveva stabilire il mio valore? Negli anni, ho scoperto che molte aziende riducono le taglie di proposito, inducendo un senso di inadeguatezza nelle persone per spingerle a cambiare. Non era il mio corpo a essere sbagliato, ma il sistema che mi voleva diversa.

Lo stigma legato al peso non si ferma alla moda. Si percepisce ovunque: durante i colloqui di lavoro, nelle interazioni sociali, nelle opportunità negate. Anche quando sei la candidata più preparata, il tuo aspetto può precluderti un'opportunità solo perché "non daresti una bella immagine". A me è stato fatto notare più volte che ero stata assunta "nonostante" il mio peso. Come se fosse una concessione, come se il mio talento non bastasse da solo. Un

INDICE

PREFAZIONE.....	4
-----------------	---

CAPITOLO 1

NELLA SOCIETÀ DEI PREGIUDIZI AVVENTATI, DI CHI... A PRESCINDERE.....	7
Chi ti giudica per quello che sei e non per come appari.....	7
Italia: il culto della forma e la dittatura dell'apparenza.....	8
Chi ti accusa senza sapere – la prigione della grassofobia.....	10

CAPITOLO 2

IL PUNTO DI PARTENZA – LA MIA PRIMA VITA.....	16
Un'infanzia normale, o quasi! Quindici anni di karate fino alla cintura nera.....	16
L'adolescenza impegnativa. La gabbia dorata: crescere a Bolzano tra silenzi e sguardi storti.....	20
La libertà di sbagliare (e sbatterci la testa).....	31
La scuola superiore, le amicizie, gli affetti, le passioni (e un motorino rosa a carburare speranza).....	34
L'università a Verona: la triennale in Scienze dell'Educazione (e altre rivoluzioni silenziose).....	40
L'esperienza in un Collegio Universitario di Merito.....	44
Vita universitaria, panzerotti all'alba, gin tonic e piccole rivoluzioni.....	50
La laurea magistrale in Pedagogia: lo sprint finale per il massimo risultato.....	54

CAPITOLO 3

SFIDE E DIFFICOLTÀ.....	57
Cronache di una ragazza che voleva solo correre e si ritrovò con la tiroide in sciopero.....	57

CAPITOLO 4

COME SVEGLIARSI DA UN SOGNO CONFUSO.....	64
Tentativi di perdita di peso di un corpo resistente e testardo.....	64
Ricominciamo dall'Inizio.....	65

CAPITOLO 5

LA FINE DI QUALCOSA, L'INIZIO DI QUALCOS'ALTRO.....	67
4 MARZO 2020: l'ultimo volo (e nemmeno ce ne siamo resi conto).....	67
11 MAGGIO 2020: una data, una svolta.....	70
DICEMBRE 2019: un passo indietro, anzi due. Quel giorno, il destino... ..	70
11 MAGGIO 2020: il giorno del coraggio.....	73
Il Giorno Zero.....	74

CAPITOLO 6

QUANDO TUTTO È CAMBIATO	78
“Non ti bastava un anno di dieta?”	78
La fame, la sete e il sudare.....	80

CAPITOLO 7

IL MOMENTO DELLA SVOLTA	83
Motivazioni profonde alla base della trasformazione.....	83
Il supporto iniziale: mani che mi hanno sorretta.....	85
Mamma Gloria, la forza del silenzio che ascolta.....	86
Papà Daniele, la voce della razionalità che tranquillizza.....	88
Alissa, l'amicizia che cura.....	89
Il supporto professionale, la competenza che fa da bussola	91
La squadra instancabile – psicologi, nutrizionisti e preparazione mentale.....	92
La nutrizionista, la bussola del cibo.....	92
La psicologa, l'esploratrice della mente.....	93

CAPITOLO 8

LA SCELTA DEL PERCORSO DI TRASFORMAZIONE	95
La sleeve gastrectomy, un'operazione condivisa.....	95

CAPITOLO 9

IL VIAGGIO DI TRASFORMAZIONE	100
L'inizio del percorso: prime settimane e mesi di cambiamento.....	100
Adattamenti alla nuova dieta e al nuovo regime	105
Sfide iniziali e come superarle.....	108

CAPITOLO 10

PARLIAMOCI CHIARO: OSTACOLI E BATTUTE D'ARRESTO	112
Momenti di difficoltà e tentazioni.....	112
Come affrontare le battute d'arresto e gli stalli di peso.....	115
La resilienza e il supporto nel percorso.....	118

CAPITOLO 11

PROGRESSI E SUCCESSI	122
Primi segni di successo (e qualche brodino di troppo).....	122
Cin cin a un anno da sleeveata, ma non solo.....	124
Cambiamenti fisici e psicologici positivi.....	127
Damiano è arrivato quando ero finalmente pronta ad accogliere l'amore.....	139
La sleeve, un intervento non solo allo stomaco, ma al cuore, alla mente, all'autostima.....	143
Non rinnegherò mai la persona che ero. Le voglio bene, le sono grata.....	144

CAPITOLO 12

IL TRAGUARDO FINALE	145
Il momento in cui ho raggiunto il normopeso.....	145
Gli altri e il mio nuovo corpo: sguardi, reazioni, sorprese.....	150

CAPITOLO 13

MANTENIMENTO DEL PESO	156
L'equilibrio dopo la tempesta: come mi tengo stretto il mio normopeso.....	156
Importanza di una nutrizione equilibrata e dell'esercizio fisico.....	158
Gestione delle tentazioni e delle abitudini a lungo termine.....	161

CAPITOLO 14

COME SE AVESSI VINTO UNA LOTTERIA	167
Il corpo che mi appartiene.....	167
Quattro anni dopo. Rifaresti la mastopessi?.....	170
"... e se torni grassa?".....	173

CAPITOLO 15

IL MIO CORPO: DA GABBIA ARRUGGINITA A CULLA	176
Una culla vera, fisica, tangibile.....	176
Quello che ho imparato perdendo me stessa per ritrovarmi.....	177

NOTA DELL'AUTRICE	181
--------------------------------	-----

A CHI È ANCORA NEL MEZZO DEL CAMMINO...	182
--	-----

(AP)PUNTI DI VITA

Testimonianze e risorse	183
"La prescrizione".....	183
"Restare, anche quando fa male".....	183
"Nutrirsi di consapevolezza".....	185
"La luce ritrovata: lettera a un'amica coraggiosa".....	187
"Una cena diversa: l'amore ai tempi della consapevolezza".....	188
"La forza nei suoi occhi".....	192
"L'errore come forma autentica e potente di apprendimento".....	194

1ª edizione 2025

© Athesia Buch Srl, Bolzano

Via del Vigneto, 7

I-39100 Bolzano

casa.editrice@athesia.it

Revisione/Correzione: Milena Macaluso

Design e layout: Athesia-Tappeiner Verlag

Stampa: LegoDigit S.r.l., Lavis

Per essere sempre aggiornati

www.athesia-tappeiner.com

ISBN 978-88-6839-876-7

ISBN 978-88-6839-877-4 (e-Book)



Sandy era stanca di sopravvivere. Così ha scelto di rinascere.

**Con voce arguta, sincera e sorprendentemente ironica,
racconta la sua trasformazione:**

il corpo che cambia, la mente che si ribella,

il coraggio di dire no ai giudizi e sì alla vita.

**È la storia di una ragazza che ha imparato a occupare
il suo spazio, a farsi vedere, a smettere di chiedere scusa.**

**Un memoir lucido e liberatorio. Per chi ha smesso
di lottare, ma non ha mai smesso di sognare.**

E per chi, con un filo di voce, trova la forza di dire:

“Anch’io vorrei vivere, se possibile”.

ISBN 978-88-6839-876-7



9 788868 398767

athesia-tappeiner.com

15 € (I/D/A)