

## “LA MIA RIVOLUZIONE SILENZIOSA”

Sono sempre stata in sovrappeso.

Anzi, diciamolo: **sono nata sovrabbondante**, dopo dieci mesi di gravidanza!

Sono cresciuta a **pane, diete e un po' di bullismo** - non quello pesante, ma quello che scava dentro, che lascia **cicatrici invisibili ma profonde**.

L'adolescenza è stata un percorso a ostacoli: diete, privazioni, specchi evitati, un corpo che non ho mai sentito davvero mio.

**Troppo. Sempre troppo.**

Dopo la prima gravidanza gemellare, quei chili non erano più solo un peso sul corpo, ma **un macigno sull'anima**.

Per caso scoprii **Amici Obesi**.

Lessi, ascoltai, mi confrontai.

E poi, finalmente, **decisi di chiedere aiuto**.

Era il 2004, a Mortara: bendaggio gastrico.

Funzionò.

Persi 25 chili e mi sentii parte di **una tribù silenziosa ma solidale**.

Poi arrivò la vita, quella vera: figli, lavoro, teatro, volontariato...

E ancora una gravidanza, nuove diete, nuovi numeri sulla bilancia.

I chili tornarono, discreti e infidi, ma determinati.

Per anni mi dimenticai persino del bendaggio.

Poi lo **smart working** - la ciliiegina sulla torta (o forse sul panettone, visto come mi sentivo).

Le tre cifre tornarono a lampeggiare sulla bilancia.

Fu allora che il mio medico mi disse: **“Ora pensa a te.”**

E così cominciai il mio **secondo viaggio verso la rinascita**.

Tra rinvii, ricoveri, covid, reparti chiusi, chirurghi che sparivano nel nulla...

E, nel frattempo, **un ictus che colpì mio marito**.

Eppure, nonostante tutto, **la decisione era presa**.

Avevo imparato, passo dopo passo, a **non mettermi più all'ultimo posto**.

Il **17 febbraio 2025** è arrivato il mio “secondo momento giusto”.

Intervento di sleeve gastrectomy con la dottoressa Bertolani a Vigevano. Un mix di ansia, terrore, ironia e **immensa gratitudine**.



**MARINA & IRIS**

Il ritorno a casa è stato una **sfida liquida**, fatta di piccoli traguardi, di nuovi ritmi, di pazienza e cucchiaini di coraggio.

Il corpo cambia, lo specchio confonde, ma dentro di me si muove **una rivoluzione silenziosa**, tutt'ora in corso.

Sono in stallo, il corpo non sempre collabora... ma la testa sussurra: **“Stavolta ce la fai.”**

Ho perso trenta chili. Non è stata una passeggiata. Mi manca solo un chilo per uscire dall'obesità e entrare nel sovrappeso.

Le cicatrici? **Le amo.**

**Sono il mio racconto inciso sulla pelle.**

Oggi ho 52 anni.

Mi guardo allo specchio e, finalmente... **mi sorrido**.

**Stefania P.**

## È BELLO DIRE "IO C'ERO"

Tamara F.



## CALENDARIO TWELVE

"Hai mai sentito parlare di chirurgia bariatrica?" La domanda mi venne posta circa 20 anni fa. Pesavo 147 kg. Immediatamente cercai su internet e mi trovai a visitare il sito "Amici Obesi". All'inizio eravamo un **forum**, un piccolo gruppo di persone arrabbiate e confuse a causa della malattia, che nessuno riconosceva come tale, ma che ci stava uccidendo, fisicamente e psicologicamente. Noi, persone diverse, ma con

lo stesso obiettivo cominciammo a combattere non solo la nostra personale battaglia, ma anche quella di tanti altri dei quali sentivamo le urla dei non ascoltati.

Finalmente conoscevo persone che parlavano la mia stessa lingua e abbiamo cominciato a lottare. Quando **Marina Biglia** diventò presidente dell'associazione cominciammo a girare l'Italia facendo raduni. Abbiamo passato notti intere a discutere, litigare e ridere. Eravamo solo all'inizio. **Marina e la sua inseparabile amica Iris si sono battute come leonesse.** È bello dire "io c'ero", io le ho viste, le ho vissute e non finirò mai di ringraziarle.

**"Io c'ero!"**

## UN LUOGO PREZIOSO DI ASCOLTO E DI STIMOLO

"E ringrazio ogni giorno tutti coloro che mi ascoltano, mi rispondono, mi leggono e mi sopportano, mi rimproverano e mi incoraggiano. Perché hanno conosciuto una persona malata che sta cercando di guarire ma che non dimenticherà mai com'era all'inizio del suo cammino. Mi hanno aiutata a essere una persona migliore."

Lorena



11 gennaio 2020 - Ricordo il mio primo passo non solo verso il cambiamento, ma verso la condivisione di un cammino che non devo più percorrere da solo. Conservo gelosamente la foto del primo GAMA, Gruppo di Auto Mutuo Aiuto a cui ho partecipato; oggi, con orgoglio, sono moderatore del Gruppo di Torino.

## LA CONSAPEVOLEZZA DI ESSERE MALATI

"In **Amici Obesi Onlus** per la prima volta ho capito che non ero io sbagliata ma che ero affetta da una patologia e che quindi potevo curarmi. Ho trovato qualcuno pronto ad ascoltarmi e ad accogliermi perché guardava oltre la mia malattia e vedeva me, la mia persona".

"È solo quando si riconosce di essere malati, lo si accetta, che si inizia davvero a riprendere le redini della propria vita".

Mary

## GRAZIE AMICI OBESI

"Ricordo bene il primo incontro ad Asti, con Marina, tante informazioni per me nuove e tante speranze, tanta comprensione ed è stata la prima volta che mi sono sentita veramente compresa".

**L'obesità non è una colpa  
è una malattia da cui si può guarire.**

**Caterina S.**



## IO NON SONO SBAGLIATA

"E dopo una lunga schiera di dietologi, endocrinologi, psicologi, medici e sapienti di ogni specialità e regione, un giorno approdo, nel più casuale dei modi, al **Forum di Amiciobesi**. Mi si apre un mondo, e un pensiero comincia a ronzarmi in testa: io non sono sbagliata. Il Forum si rivela un immenso aiuto perché, finalmente, mi aiuta a **raggiungere quella consapevolezza** che mi spinge a reagire e a mutare gli atteggiamenti che mi hanno portata ad essere obesa!"

**Marina B.**

## AMICIZIE VIRTUALI, CHE FANNO LA DIFFERENZA

"Il **forum Amici Obesi** mi fa compagnia, è uno specchio, una consolazione, voci amiche ... ti dicono che devi tenere duro, che anche loro vacillano e cadono ma si rialzano e quindi ti appoggi...  
ti senti meno solo."

**Giovanni V.**

## CUORE, CASA, FAMIGLIA

Questo è stato, è e sempre sarà **Amici Obesi** per me.

Quando, ormai quasi dodici anni fa, conobbi l'Associazione, stavo attraversando il periodo più difficile, complesso e doloroso della mia vita. Ero da poco separata — una separazione conflittuale, di quelle che lasciano lividi sulla pelle e ferite invisibili nell'anima. Quelle che ti obbligano a guardarti dentro, che ti rendono fragile e indifesa, esposta ai giudizi, perfino di chi ami. Quelle che ti fanno dubitare di tutto: se stai facendo la cosa giusta, se andrà mai meglio.

Ma ti ci aggrappi con tutte le forze, perché sei stanca di subire.

Ero sola. Indifesa. Stanca.

E, soprattutto... ero diventata gravemente obesa.

Non so se sia arrivata prima l'obesità o il dolore, o se la sofferenza abbia spalancato la porta alla malattia. So solo che, dopo tanto - troppo - tempo, avevo finalmente capito che **dovevo cambiare. Non potevo più limitarmi a sopravvivere.**

**Volevo vivere. Volevo essere felice. Volevo essere me stessa.**

È stato proprio in quel momento, quando avevo bisogno di una mano per rialzarmi, che **Amici Obesi me l'ha tesa.**

E da allora non me l'ha più lasciata.

Ricordo che arrivai all'Associazione un po' intimorita. Non avevo mai partecipato a un **GAMA, Gruppo di Auto Mutuo Aiuto** - mi faceva pensare agli Alcolisti Anonimi, e non sapevo cosa aspettarmi. Eppure, da quell'incontro, tornai a casa con il cuore pieno di gratitudine e con la certezza che non ero più sola.

**Amici Obesi mi ha accolta come una sorella.**

Mi ha insegnato a guardare il mondo con occhi nuovi - quelli di chi non giudica, non critica, ma accoglie. Lì ho incontrato persone che vivevano la mia stessa condizione, con cui potevo parlare liberamente, senza vergogna, di sedie che si rompono, di abiti che non trovi mai, di relazioni complicate, di esclusione, di stigma, di bullismo. Ma anche di speranze, di forza e di rinascita.

**In Amici Obesi ho trovato le informazioni che cercavo, ma soprattutto la consapevolezza che non sarei mai più stata sola.**

Ho capito che la mia malattia non era solo mia, che non ero sbagliata, e che l'obesità non è una colpa -

è una malattia da cui si può guarire. Le amicizie nate, il sostegno costante, la sensazione profonda di appartenenza: tutto questo è il bagaglio che Amici Obesi mi ha donato e che porterò sempre con me.

L'intervento bariatrico mi ha ridato la vita, ma è l'Associazione che mi ha dato il coraggio di affrontarlo. I chili persi hanno alleggerito il corpo, sì, ma anche l'anima e il cuore.

**Senza il supporto di Amici Obesi, non credo che ce l'avrei fatta. Perché è vero: da soli si va veloci, ma insieme si va più lontano.**

Da allora la mia missione è portare la voce dei pazienti ovunque.

Convincere chi soffre

a non avere paura, a perdonarsi, a darsi una seconda possibilità.

Perché cambiare è difficile, a volte doloroso... ma è possibile.

Ed è meraviglioso.

E se, con il mio esempio, riuscirò a salvare anche solo una persona, allora saprò di non aver fallito.

**“Riempire un buco nello stomaco  
e in realtà tentare di riempire  
un buco dell'anima”.**

**Cristina R.**



**Cristina  
& Iris**



## RACCONTARSI È TERAPEUTICO

“Sono Francesca, oggi ho 64 anni e ho perso 90 kg. Ho conosciuto **Amici Obesi** 15 fa su facebook quando mi hanno operato di sleeve, **da allora non mi sono più sentita sola, incompresa e giudicata.** Poi ho reso pubblica la storia della mia obesità nel libro **“Chiave di svolta”** e nella mostra itinerante che ne è derivata e ho capito che parlarne aiuta me e anche chi ha il mio stesso problema. L'associazione è stata importante come il chirurgo che mi ha operato, come lo psichiatra che mi ha seguita e Iris, l'attuale presidente è diventata una amica preziosa.

**Francesca M.**



### QUALCUNO CHE NON TI GIUDICA

“Oggi quel vuoto non c'è più e quindi non mi serve il cibo per colmarlo, mangio quando ho fame, e controllo tranquillamente ciò che ingerisco. **Cosa mi ha aiutato a guarire dall'obesità? Amici Obesi**, questo gruppo di persone che si sostiene a vicenda, che ha sofferto come te e che non ti giudica se inciampi e cadi, che **ti tende le mani per aiutarti a rialzarsi**. La paura di tornare obesa mi accompagna ogni giorno, ma è sempre più debole e so che le amiche del gruppo saranno sempre con me, come io sarò sempre con loro”.

**Antonella P.**



### DAL DOLORE ALLA RINASCITA: UNA NUOVA VITA CON AMICI OBESI

A volte ti svegli e senti che il corpo non ce la fa più. Ti parla, urla, ti chiede aiuto. È come se non riuscisse più a sostenere il peso della vita. Così è cominciato il mio percorso: anni di sovrappeso, diete fallimentari, e poi il dolore — la perdita di un genitore, di una sorella, e un incidente in moto che mi ha costretto immobile per sette lunghi mesi.

Poi, un giorno, la svolta.

Incontro una signora che non vedevo da tanto tempo: mi racconta la sua esperienza dopo un bypass gastrico. Quelle parole accendono in me una speranza nuova.

Il **26 ottobre 2007** mi sottopongo a un intervento di **mini-bypass gastrico**. In 14 mesi perdo **90 chili**, raggiungendo il mio peso minimo di 73. Oggi, a distanza di 18 anni, sto bene: peso stabile tra 85 e 87 chili, e una serenità che non avevo mai conosciuto.

Attraverso il web scopro il forum **“Amici Obesi”**, una comunità di persone che, come me, avevano deciso di cambiare vita. È lì che conosco **Marina Biglia** — per tutti “Marilla” — una donna straordinaria con cui nasce un legame profondo. E poi **Iris Zani**, oggi Presidente dell'Associazione Amici Obesi che continua con la stessa forza e passione il cammino di Marina.

La mia storia è stata raccolta, insieme a tante altre, nel libro **“Togliamoci il peso - Riconoscere e combattere il sovrappeso e l'obesità”**, curato da Marina Biglia con il contributo del dott. **Carlo Gargiulo**.

Oggi mi presento:

Sono **Marcello G.**, ho **70 anni**, vivo in **Sicilia** e da 18 anni sono un ex obeso.

La mia è una storia di rinascita, ma anche di impegno. Ringrazio di cuore l'Associazione **Amici Obesi** e la Presidente **Iris Zani**, per la battaglia portata avanti fino al recente **riconoscimento dell'obesità come malattia**, a livello nazionale ed europeo.

**Un traguardo che non riguarda solo me, ma tutti Noi:** coloro che hanno avuto il coraggio di guardarsi dentro, cambiare, e scegliere il benessere come forma d'amore verso sé stessi.

**Marcello G**

### IL MIO PUNTO DI RIFERIMENTO

**“Il cibo è sempre stato un rifugio**, perché ingozzarmi era l'unica cosa che decidevo in modo autonomo. Poi a 20 anni ho cercato di costruire la mia famiglia; nel frattempo, però, ero arrivata a 140 chili. Un po' di anni più tardi ho iniziato un percorso con mia figlia in un centro antiobesità pediatrico. Lì ho capito che dovevo aiutare lei a non fare quello che avevo fatto a me, glielo dovevo.

Nel gennaio 2006 ho incontrato **Amici Obesi** ed è diventato un punto di riferimento: ho incontrato un chirurgo bariatrico, mi sono sottoposta a diversi interventi anche di chirurgia plastica ricostruttiva. **Le cicatrici che porto sono la testimonianza della battaglia vinta! La mia battaglia!** Oggi peso 60 chili in meno. E grazie a questo percorso **sono guarita perché ho ritrovato il rispetto e la fiducia in me stessa”**.

**Roberta B.**



## “LA MIA SECONDA NASCITA”

È difficile racchiudere la mia esperienza in poche righe...  
perché la mia vita da persona obesa - e oggi, da quasi normopeso -  
è stata davvero una **scalata continua**.

Ogni passo, una fatica.

Ogni caduta, una ferita.

Ogni risalita, una speranza da ricostruire.

La **svolta più grande** è arrivata nel 2019, proprio grazie ad **Amici Obesi**.  
Avevo perso ogni fiducia: diete, palestre, psicologi, ricoveri,  
interventi fallimentari... tutto sembrava inutile.

E poi, un giorno, mentre curiosavo sul web, mi “**apparve**”  
un'intervista a Marina.

Mi colpì tantissimo.

Lessi, ascoltai, mi emozionai.

Iniziai a cercare informazioni sull'associazione  
e scoprii - incredibilmente - che **proprio**  
**il giorno prima Marina ci aveva lasciati**.

Il giorno prima.

Mi si fermò il cuore.

Ora, non so se voi crediate o meno ai segni.  
Io sì. Eccome.

Dentro di me **scattò qualcosa**.

Decisi di farmi operare **dal chirurgo che**  
**compariva in quell'intervista con Marina**.

E... tadaaaan!

**Rinasco.**

Davvero, però.

Una nuova Me.

Una nuova Simona.

Diversa dentro e fuori.



Una Simona che non si nasconde più.  
Che non teme di urlare al mondo che **era**,  
**è e sarà sempre una persona con obesità**.

Perché non c'è nulla di cui vergognarsi.  
C'è solo da **curarsi**, come per qualsiasi altra patologia.

Oggi, mentre continuo il mio percorso di ricostruzione, nel mio piccolo  
**cerco di dare agli altri ciò che un tempo mancava a me**:  
sostegno, ascolto, presenza.  
Perché so bene **cosa si prova a sentirsi soli, incompresi, persi**  
davanti a questa malattia infida.

Ma adesso so anche che, con le cure giuste e **con l'aiuto di chi ci è**  
**passato**, si può davvero uscire dal tunnel.

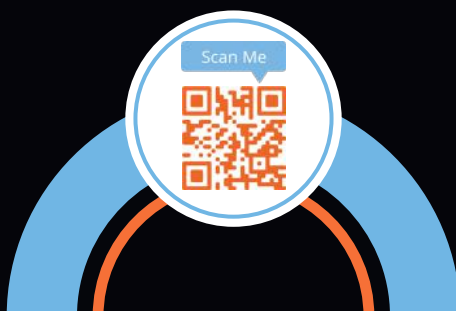
Eccomi qui:  
sono la vostra **A-mica O-besa**

“Il cuore dei disturbi alimentari è il silenzio.  
Questo silenzio deve essere rotto, a partire da noi”.

**Simona Di V.**



**Amici Obesi** fa parte di  
**FIAO, Federazione Italiana Associazioni Obesità**



# MEMORIES

2005 – 2025



## ESSERE AMATI PER QUELLO CHE SIAMO

"Questo disperato bisogno di farsi volere bene, di dover sempre dare 4 volte gli altri. **Questa insaziabile fame di carezze.** Questo disperato bisogno di ogni forma di amore. Ci toglie forze, ci toglie equilibrio, **ci rende così fragili...** e non ci restituisce un'infanzia che non abbiamo mai avuto.

Dovremmo arrivare a una tregua, a essere meno obesi nella ricerca di affetto. A credere che, davvero, possiamo essere amati per ciò che siamo. Perché questo amore, porca troia, ce lo meritiamo."



Marina Biglia