
La bilancia, giudice implacabile?

Autore: Redazione Teens

Fonte: Teens

Impariamo a soppesare i giudizi sul nostro corpo e su quello degli altri. Il nuovo numero di Teens in uscita a luglio avrà come tema centrale l'alimentazione e il cibo oggi, con interviste a esperti e campioni dello sport. Di seguito uno degli articoli che potrete trovare sfogliando la rivista.

Nella vita di tutti noi, a prescindere dal sesso e dall'età, si evidenzia un aspetto che in alcuni casi può essere fonte di grande sicurezza e vanto, ma in altri può essere motivo di profonda insicurezza e, a volte, perfino di sofferenza: la nostra corporatura. **La costituzione fisica di una persona dipende in parte da caratteri genetici ed ereditari**, in parte dalle sue abitudini alimentari e sportive. Per quanto riguarda le opinioni sulla costituzione fisica delle persone, sembra che la società attuale stia facendo più passi indietro che in avanti. Nella realtà di tutti i giorni ed in particolare sui social network viene mostrato un ben preciso stereotipo di corporatura maschile e femminile che soprattutto i giovani tendono a considerare come l'unico effettivamente corretto ed al quale conformarsi obbligatoriamente.

Copertina di Teens luglio-agosto I giornali e le televisioni ci inondano di **fisici maschili scultorei**, spesso costruiti in palestra, a volte con l'uso di sostanze proibite, di **donne dalle dimensioni perfette con labbra carnose**, e così siamo obbligati a pensare che prendendo qualche chilo scivoleremmo nella categoria dei "reietti". Le persone con qualche chilo di troppo vengono costantemente 'bombardate' da messaggi discriminatori provenienti da familiari, amici, social network e dai media, che all'apparenza appaiono innocenti, ma in realtà erodono l'autostima della persona che li riceve; pertanto, con il passare del tempo, essa proverà sempre più un pericoloso senso di inadeguatezza. **La paura irrazionale del grasso**, che può diventare avversione, viene indicata col termine "fatphobia". Avere qualche chilo di troppo rispetto a questi canoni estetici così rigidi e inflessibili viene visto dalla società come un fattore estremamente negativo, spregevole, fonte di discriminazione e di disprezzo, e può portare la persona in sovrappeso ad autoescludersi dalla vita sociale. Un esempio del tentativo di fuga dai giudizi del prossimo consiste nell'indossare indumenti *oversized*, cioè sovradimensionati. Le persone spesso indossano abiti più ampi anche di due o tre taglie per nascondere il loro corpo del quale si sentono insicure. A volte questi abiti sono anche di qualità scadente e di poco prezzo, poiché la persona giudica di non essere degna di poter spendere una cifra cospicua per un abito destinato a fare una brutta figura: scatta così un meccanismo di autopunizione. Tutto questo comporta il rischio di incorrere in disturbi dell'alimentazione, come l'anoressia e la bulimia che, se non trattati correttamente, possono condurre alla morte. Oggi molte persone si conformano al *Body positive movement*, fondato dalle americane **Connie Sobczak** ed **Elizabeth Scott** negli anni '90, per promuovere l'accettazione di tutti gli aspetti fisici e sensibilizzare in merito ai disturbi del comportamento alimentare, di cui anche la sorella di Sobczak era morta. Negli anni seguenti si affermerà che tutti i corpi sono validi e degni di rispetto, a prescindere dagli standard di bellezza. Personalmente credo sia necessario mostrare maggior gentilezza ed empatia, infatti, anche un complimento, un sorriso, o un semplice "come

stai?” possono migliorare la giornata di una persona. In proposito, anche la cantante **Ariana Grande** ha pubblicato su TikTok un video in cui, per rispondere ai numerosi commenti sul suo fisico, ha affermato: «Penso che dovremmo essere piu? gentili e sentirci meno a nostro agio commentando il corpo delle altre persone. Non importa se si pensa di dire qualcosa di carino: ci sono altri modi per complimentarsi con qualcuno, o per ignorare qualcosa che non ci piace. Vorrei anche dire che ci sono molti tipi di bellezza e tanti modi per apparire belli e in salute. Spesso non sappiamo cosa una persona stia attraversando, quindi siate gentili con gli altri e con voi stessi. Infine, vorrei trasmettervi un po' di affetto, dicendovi che siete belli, che non importa cosa stiate passando, non importa il vostro peso, o qualsiasi altra cosa, penso solo che siate belli». ---

Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste](#), [i corsi di formazione agile](#) e [i nostri progetti](#). Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: rete@cittanuova.it
