

‘ALLARME BODY SHAMING’, UNA DONNA SU 2 PRESA DI MIRA PER LA PROPRIA FORMA FISICA SUI SOCIAL

Secondo gli esperti tratta di una tendenza che vede gli utenti dei principali social network commentare in modo negativo la forma corporea delle persone, in particolare delle donne. Dalle frecciate più velate agli insulti diretti, il risultato è uno solo: far vergognare del proprio corpo e spingere verso un comportamento alimentare scorretto

Offese, frecciate e commenti negativi rivolti alla forma fisica che, soprattutto in estate, è tra i temi più sentiti. Sono questi i tratti di quello che gli esperti hanno battezzato fenomeno ‘**Body Shaming**’, la tendenza che prende di mira la forma corporea delle persone, soprattutto delle donne, attraverso i canali social. Un vero e proprio allarme sociale stando ai numeri: **infatti ben una donna su 2 (48%) afferma di essere giudicata per i chili di troppo soprattutto durante l’estate, quando si è “costretti” a scoprire il proprio corpo.** Di conseguenza, il flusso continuo di commenti negativi sulla rete, **spinge le ragazze verso un comportamento alimentare scorretto.** Una tendenza che ha invaso anche il mondo dello sport: **basti pensare a quello successo ai Giochi Olimpici che si stanno svolgendo in Brasile, dove diversi atleti in gara sono stati accusati di non avere una linea adatta per uno sportivo, attraverso post e commenti negativi sui social.** Una ricerca pubblicata dal *The National Center for Biotechnology Information* dimostra come **un regime alimentare sconsigliato possa essere associato all’autostima, in particolare a quella degli adolescenti.** Solo il fatto di iniziare una qualsiasi dieta, aumenta il rischio di disordini alimentari soprattutto nelle **adolescenti (32%), ma anche nelle ragazze dai 25 ai 32 anni (27%) e nelle donne dai 33 ai 45 anni (21%), mentre tra tutti gli uomini solo l’11% è a rischio.** La parte del corpo che viene particolarmente presa di mira sono le **gambe (48%), seguite dalla pancia (45%), dal fondoschiena (41%) e dai fianchi (35%).** Ma quali sono gli effetti del Body Shaming sulle persone? **Condiziona l’autostima (45%) e provoca l’aumento degli stati d’ansia (43%).**

È quanto emerge da un’indagine promossa da **Nutrimente Onlus**, associazione per la prevenzione, la cura e la conoscenza dei disturbi del comportamento alimentare, **condotta su circa 4000 italiani tra uomini e donne di età compresa tra i 18 e i 55 anni, realizzato con metodologia WOA (Web Opinion Analysis)** attraverso un monitoraggio online sui principali social network, blog, forum e community dedicate, **per scoprire che rapporto hanno gli italiani con la propria figura corporea.**

“Il conflitto con lo specchio e la bilancia peggiora soprattutto durante l’estate, quando si è “costrette” a scoprire il proprio corpo – afferma la psichiatra **Sara Bertelli**, presidente dell’Associazione Nutrimente Onlus Milano. **Le adolescenti che provano un disagio con la propria immagine, tendono a coprirsi durante tutto l’anno e a nascondere le proprie forme grazie a vestiti larghi.** La stagione estiva viene vissuta in maniera traumatica dalle adolescenti, che cercano di mettersi al riparo cominciando una dieta o mettendo in atto comportamenti di evitamento, come rimanere vestite in spiaggia o rifiutarsi di accompagnare i genitori al mare o in posti caldi. **Per i**

genitori, questi comportamenti sono vissuti con allarme, perchè non si sa come gestirli, specie se parliamo di ragazze più giovani. Ogni estate vediamo la proliferazione sui giornali dell'ultima dieta del momento che promette di perdere diversi chili in qualche settimana. **Negli ultimi giorni anche le Olimpiadi hanno scatenato diverse polemiche riguardo al peso corporeo degli atleti: questo rischia di fare subentrare nella loro vita problemi psicologici e alimentari”.**

Gli effetti di questa tendenza non riguardano solo l'Italia come dimostrano le recenti polemiche nate in Brasile sulla linea degli atleti in gara alle Olimpiadi. Pochi mesi fa il quotidiano britannico *Daily Mail* ha pubblicato la storia di un'adolescente bulimica, presa di mira per anni dai compagni di scuola che la chiamavano “**balena spiaggiata**”, ma uscita dalla malattia. **Infatti ben una donna su 2 (48%) afferma di essere giudicata per i chili di troppo**, a causa dei commenti e delle troppe attenzioni che la rete pone sulla linea del corpo. **Ma quali sono i principali effetti del Body Shaming? Condiziona l'autostima delle persone (45%),** che perdono certezze, sicurezze personali e rischiano di cadere in situazioni spiacevoli. I continui attacchi legati al proprio peso corporeo provocano nel breve termine l'aumento degli **stati d'ansia (43%). Le donne in modo particolare, vivono male queste situazioni e se non trovano vie di fuga, rischia di diventare un'ossessione.** Un altro effetto è lo scoraggiamento (38%), la perdita di volontà nel raggiungere un obiettivo che può essere il mantenimento di una dieta equilibrata per tornare in forma.

Ma chi è che soffre maggiormente del fenomeno Body Shaming? Le più sensibili a questo argomento sono le **adolescenti dai 18 ai 21 (32%).** Le ragazze più giovani soffrono particolarmente i difetti del proprio corpo, soprattutto se evidenziati dai propri coetanei. Al secondo posto troviamo le **ragazze dai 25 ai 32 anni (27%)** che soffrono leggermente meno rispetto alle giovani teenager, ma che vengono messe con le spalle al muro dai commenti dei ragazzi e dal fisico snello e tonico delle amiche. **Le donne dai 33 ai 45 anni (21%)** invece, soffrono in particolar modo i segni dell'invecchiamento come le rughe in viso o la cellulite e questo le porta a rinunciare ad un pasto completo per cercare di mantenere una linea perfetta, provocando in molti casi squilibri alimentari. **Anche gli uomini non sono indifferenti alle critiche sul proprio corpo, ma la percentuale si abbassa considerevolmente e raggiunge appena l'11% totale.**

Ma quali sono le parti del corpo che vengono prese maggiormente di mira e che preoccupano le italiane? Al primo posto ci sono le **gambe (48%),** tallone d'achille soprattutto delle donne, ma anche per gli uomini. **Avere due cosce importanti, comporta prese in giro e insulti soprattutto per le donne, che vengono prese in giro con frasi pesanti e additate come delle persone disinteressate alla linea e alla propria salute.** Al secondo posto si posiziona **la pancia (45%).** Se per gli uomini di una certa età diventa quasi un must, **mentre per le donne i cambiamenti che si formano con il passare del tempo diventano un vero problema, soprattutto se single. Il fondoschiena (41%)** si lega inevitabilmente alla dimensione della gamba. **Ma se per alcune donne avere un lato B importante è un vantaggio, altre lo vivono come un dramma con poche soluzioni.** Per le ragazze più giovani, **i fianchi (35%)** rappresentano un altro punto delicato del proprio corpo, mentre per le donne over 40 **le braccia (22%)** sono un ulteriore punto sensibile.

ECCO I 5 CONSIGLI DEGLI ESPERTI PER CONTRASTARE IL FENOMENO 'BODY SHAMING'

1) RIDIMENSIONA IL VALORE DEI SOCIAL

La vita reale è fatta di relazioni vere e tangibili e tu sei molto più di ciò che dice la tua bilancia. Chi scatena la propria aggressività dietro uno schermo non merita la tua attenzione. Guarda le atlete delle Olimpiadi: la loro bravura prescinde dalle critiche ricevute per la forma fisica. Ricorda, infine, che il peggior giudice di te stesso sei tu!

2) SVOLGI ATTIVITÀ PER FARE UN PO' PACE CON IL TUO CORPO

Puoi provare a riprendere confidenza con il tuo corpo scoprendolo gradualmente. Se proprio non te la senti di metterti in costume quest'anno, condividi la tua preoccupazione con i tuoi familiari e sii libera di proporre una scelta diversa. Nuota, cammina, scegli attività che aumentino la consapevolezza del tuo corpo e della sua utilità.

3) CONSIDERA L'EFFETTO DELL'UMORE SULLA PERCEZIONE DELLA TUA IMMAGINE NELLO SPECCHIO

La percezione del tuo corpo spesso dipende dall'umore (quando siamo tristi o arrabbiati ci percepiamo brutti!). Non temere di condividere le tue emozioni con i tuoi amici o familiari.

4) LA TUA FORMA FISICA INDICA LA TUA SALUTE, NON IL TUO VALORE PERSONALE

Un corpo sano è un corpo che si alimenta in maniera corretta, che fa attività fisica in quantità adeguate e che si prende cura di sé. Un eccesso o una deprivazione di cibo, inadatta al proprio stile di vita, alla propria età e alla propria altezza rappresenta una minaccia per il tuo benessere e non ha nulla a che fare con il tuo valore personale.

5) RICONOSCERE LE TUE DIFFICOLTÀ, E' IL PRIMO PASSO PER AFFRONTARLE

Se ti senti a disagio con il tuo corpo e questo occupa molto spazio nei tuoi pensieri, limitando la tua libertà di goderti le vacanze, ricordati che ci sono dei professionisti del settore che, al rientro dalle vacanze, possono aiutarti a ritrovare un rapporto sano col tuo corpo.