

## **No al Body Shaming, Sì al Body Positive**

**di Ilaria Signoriello**

Il Body Shaming è l'atto o la pratica di umiliare una persona in base al tipo di corporatura e a quelli che vengono considerati difetti fisici attraverso affermazioni critiche o di presa in giro. È una vera e propria violenza psicologica che sempre più spesso va in scena sui social e nel mondo reale, a scuola e in famiglia, e purtroppo è in aumento. Commenti e cattiverie colpiscono l'immagine che abbiamo di noi stessi e innescano anche una serie di comportamenti sbagliati come stati depressivi, ansia o disturbi alimentari. Secondo alcune ricerche almeno una donna su due ha ricevuto critiche per i chili di troppo proprio sulla rete. L'indagine è stata condotta su un campione di circa 4mila italiani, sia donne che uomini, monitorando social, blog e forum. L'obiettivo era quello di studiare il rapporto che gli italiani hanno con il proprio aspetto fisico. I risultati hanno dimostrato che le offese colpiscono soprattutto le donne e arrivano in determinati periodi come l'estate. È certo che questa tendenza non colpisca solo l'Italia e che sia sempre stato un problema della società moderna ma si è amplificato con l'invenzione di internet, dei social media e dei commenti pubblici. Attraverso il web però è nata un'associazione sotto il nome di "Curvy Pride" che dice no al fenomeno, dimostrando così di avere anche un lato positivo. Altre realtà si sono aperte verso l'eliminazione del fenomeno avvicinandosi ad un'idea di bellezza sempre più realistica attraverso pubblicità e campagne promozionali come la scelta di non photoshoppare le modelle lasciando visibili smagliature e cellulite. O ancora durante l'ultima sfilata la casa di moda Dolce e Gabbana ha portato in scena abiti taglia 54 identificando la parola bellezza con gioia, dimostrando che si è belle quando si è felici. Infine, in tempi recenti, si è sviluppato un movimento chiamato "Body Positive" secondo il quale sia opportuno accettare e amare sé stessi e ogni aspetto del proprio corpo senza dare importanza ai "canoni di bellezza". Quello che siamo e vogliamo essere dobbiamo deciderlo noi, il nostro corpo è nostro. Non deve importare a nessuno se non a noi stessi, accettare, sistemare o esaltare un difetto fisico. È una scelta che non spetta a nessun altro. Non importa se mangerete un'insalata o una pizza, l'importante è stare bene con sé stessi. Come ha scritto Rupri Kaur "Il modo in cui amate voi stessi/ È come insegnate agli altri/ Ad amarvi".