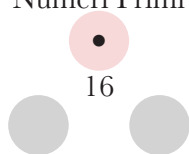


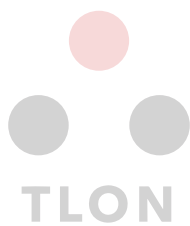
Numeri Primi



16

TLON

Estratto  
Copyright Edizioni Tlon



Estratto  
Copyright Edizioni Tlon

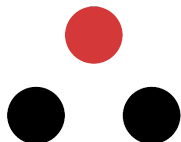
Amy Erdman Farrell



**FAT SHAME**

Lo stigma del corpo grasso

Traduzione di Dorotea Theodoli



**TLON**

Amy Erdman Farrell  
*Fat shame. Lo stigma del corpo grasso*

© 2011 Amy Erdman Farrell

All rights reserved. Authorized translation from the English-language edition published by New York University Press.

© 2020 Edizioni Tlon

Tutti i diritti riservati

*Traduzione*

Dorotea Theodoli

*Progetto grafico*

Caterina Ferrante

*Illustrazione in copertina*

Chiara Meloni

*Editing*

Matteo Trevisani

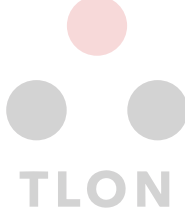
*Redazione*

Lorenzo Gasparri, Maria Elena Marrocco

ISBN: 978-88-31498-19-7



# INDICE



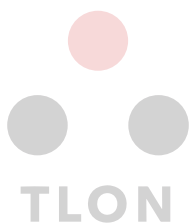
<i>Prefazione di Belle di faccia</i>	7
<i>Capitolo 1</i>	17
CONSIDERAZIONI SUL <i>FAT SHAMING</i>	
<i>Capitolo 2</i>	63
GRASSO, MODERNITÀ E IL PROBLEMA DELL'ECCESSO	
<i>Capitolo 3</i>	127
IL CORPO INCIVILE	
<i>Capitolo 4</i>	171
FEMMINISMO, CITTADINANZA E STIGMA	
<i>Capitolo 5</i>	237
LA NARRAZIONE DEL <i>FAT SHAMING</i>	
<i>Capitolo 6</i>	277
RIFIUTARSI DI CHIEDERE SCUSA	
<i>Conclusione</i>	347
«L'ORRORE! L'ORRORE!»	

*Ringraziamenti*

357

*Bibliografia*

365



Estratto  
Copyright Edizioni Tlon

## PREFAZIONE

*di Belle di faccia*



Per molti anni la parola “vergogna” è stata legata a doppio filo a quello che pensavamo del nostro corpo.

Lo si impara da piccoli, quando il corpo inizia a cambiare, a svelarsi, quando lo stomaco sporge e familiari, conoscenti e ben auguranti non fanno altro che parlarne come uno spiacevole inconveniente, come se non ti riguardasse. Siamo testimoni – spesso inconsapevoli – di quello che la società fa al nostro corpo: ci insegna che, non importa in che modo, dobbiamo rimpicciolirci, non dobbiamo dare fastidio.

Per le persone grasse la vergogna è come ossigeno: ci siamo dentro come pesci nel mare e spesso non ce ne accorgiamo, tanto è la nostra normalità. Viviamo nella speranza che la nostra condizione sia transitoria, che prima o poi ci libereremo di questo fardello che ci rende *target* facilmente identificabili, ma allo stesso tempo invisibili. Sì, perché nonostante il nostro essere ingombranti e fuori misura sia sotto l'occhio di chiunque, al contempo ci cancella da qualsiasi narrazione. L'aggettivo “grassø” è una sorta di parolaccia che nessuno, a meno che non abbia intenzioni ostili, usa. C'è un instancabile impegno nella ricerca di eufemismi che descrivano questi “corpi

ribelli” – come direbbe Roxane Gay – perché l’ultima cosa che chiunque vorrebbe sentirsi dire è: sei grassa. Nella nostra vita siamo state definite rotonde, morbide, robuste, in carne, paffute, cicciottelle, pacioccone, ma è stato solo quando abbiamo compreso quanto importante fosse rivendicare il nostro essere grasse che abbiamo effettivamente realizzato che questa affannosa ricerca di sinonimi, in realtà, era la testimonianza di quanto le persone fossero a disagio col nostro corpo.

Questo perché l’esperienza di chi è più grassa rispetto allo standard di bellezza è raccontata sempre con superficialità: siamo vittime del nostro appetito o buffe caricature. Il nostro adipe ci definisce, è come se fosse un tratto caratteriale: pigro, avido, goffo, imbranato, inetto. Ma soprattutto, colpevoli. Non ci sono cavalieri grassi senza macchia e senza paura, non ci sono avvenenti sirene col doppio mento, non ci sono reginette del ballo col problema delle cosce che sfregano. Per quanto ormai siamo consapevoli di stereotipi di genere e sessismo di molti dei racconti che hanno accompagnato la nostra crescita, ancora non è chiaro come l’assenza di una rappresentazione realistica di personaggi grassi abbia prepotentemente influito nel modo in cui la società percepisce le persone grasse e il valore che loro stesse si attribuiscono. Non c’è comprensione, non c’è gentilezza, rispetto o dignità, perché essere grassa è una scelta comoda.

Non ci stupiscono frasi come «basta che ti tappi la bocca e alzi il culo dal divano», «hai mai provato a fare una dieta?», «se non lo vuoi fare per te, fallo per la tua salute», perché sono solo il frutto di come la grassezza è stata raccontata: come un fallimento della volontà e



del carattere. Il paternalismo con cui si rivolgono a noi come se fossimo infanti che non sono in grado di scegliere il proprio bene diventa quindi ovvio: ai loro occhi abbiamo solo bisogno di una spinta nella giusta direzione per tirare fuori la forza di volontà che, da sole, non avremmo mai, e per liberare finalmente le bellissime donne intrappolate in questo bozzolo di adipe.

Tutto è lecito quando si tratta di fare del bene per queste povere anime ciccione. È giusto additarci al pubblico ludibrio, renderci il cattivo esempio, il prima di un dopo che ti rende finalmente validə, risolto e meritevole. Il fatto che le persone grasse abbiano bisogno di consigli, di assistenza, di dritte per risolvere la loro situazione è dato talmente per scontato che noi stesse non mettevamo in discussione il fatto che i nostri corpi fossero argomento di conversazione e che comunque dovessero essere in qualche modo corretti; e quando questo non accadeva, sembrava che l'argomento fosse l'elefante nella stanza. Tanto che spesso, per tagliare la testa al toro e chiarire a tutto che eravamo pienamente consapevoli della nostra stazza, eravamo noi stesse a prendere l'argomento e risparmiare l'imbarazzo di dover trovare un *escamotage* per discutere di calorie, diete e perdita di peso.

Ogni umiliazione, ogni microaggressione, ogni attacco sembrava essere legittimo e meritato perché, se essere grasso è una scelta, questa era la giusta punizione. Non solo chi subisce tutto questo lo percepisce come inevitabile, ma anche chi si erge a giudice morale si sente di dare un contributo impagabile alla società. Già ce li vediamo quelli che, dopo aver lasciato commenti livorosi a ogni articolo e post dedicato alla *body positivity* e alla

lotta al *body shaming*, sorridono soddisfatti allo schermo del loro PC e gongolano: «Ah, giustizia è stata fatta, anche oggi una cicciona piange acciambellata nel letto e domani deciderà di dimagrire grazie alla mia preziosa consulenza!».

Ci hanno insegnato che per avere una vita soddisfacente, felice, per essere rispettate e amate, ci fosse bisogno di modificare i nostri corpi e che per condurre un'esistenza piena avremmo dovuto prima essere magre. Persino chi aveva il buon cuore di farci comunque dei complimenti si sentiva in dovere di farli a metà: «Sei bella di viso!», «che peccato, con un viso così se dimagrissi saresti perfetta», «sei bella nonostante i chili in più».

Dopo anni passati a sentirci definire “belle di faccia” lo abbiamo trasformato nel nostro nome di battaglia, quando ormai ci era chiaro che l'insistenza nel volersi soffermare sui tratti gradevoli del nostro viso non stava nella loro particolarità, quanto nella necessità di porre l'accento sul fatto che la bellezza fosse circoscritta ai nostri visi che avevano avuto la disgrazia di finire proprio sopra un corpo come il nostro.

E, sin tanto che non comprendi che essere belle non è il prezzo da pagare per vivere serenamente, è ovvio che dimagrire sembri l'unica scelta per liberarsi dal giudizio altrui e averne l'agognata approvazione ma, ahinoi, spesso questo non serve a riparare un'immagine negativa del proprio corpo dopo anni di angherie.

Abbiamo vissuto gran parte della nostra vita pensando che questo fosse il massimo a cui potevamo ambire, fino a che non ci siamo imbattute nel movimento per la *body positivity*. Certo, la versione edulcorata che

ci ha raggiunto tramite i *social* e i brand che l'hanno convenientemente cavalcata non era poi nulla di così rivoluzionario e politico, ma l'effetto è stato comunque dirompente: trovarci di fronte a donne con corpi simili al nostro che si mostravano senza vergogna e ci invitavano a fare lo stesso ha fatto sorgere in noi una serie di domande.

Chi ci aveva convinte che questo non fosse possibile senza perdere peso? Ed è qui che la *fat acceptance* è arrivata prepotente a darci una risposta a quello che non era un problema individuale, ma sociale e sistemico: la grassofobia, ovvero il pregiudizio verso le persone grasse, l'odio e la marginalizzazione che i corpi grassi subiscono.

Nel nostro lavoro come attiviste ci troviamo spesso a dover fronteggiare l'ostilità di chi rigetta questo termine sminuendone la gravità e le ripercussioni. Non aiuta il fatto che in Italia ancora non sia presente sul dizionario, a differenza di altri paesi dove attivismo e *fat studies* (disciplina degli studi sociali che analizza ed esplora il modo in cui i corpi grassi vengono discriminati) sono più avanzati. La lotta allo stigma del corpo grasso ha definito i movimenti femministi dalla fine degli anni Sessanta, si è studiata l'intersezionalità tra le diverse identità marginalizzate, esplorando le origini razziste, misogine, sessiste del disprezzo del grasso ma, sino a oggi, in Italia, non ci si era ancora spinto nella ricerca delle origini culturali di qualcosa che tuttora viene percepito come una discriminazione minore.

È già abbastanza complicato – anche dove l'attivismo e la letteratura sui *fat studies* sono fiorenti – sradicare il concetto di grasso come colpa, problema o al limite scia-

gura e condizione medicalizzata, o definire la grassofobia come qualcosa che va oltre il semplice *body shaming* e far percepire le persone grasse come gruppo marginalizzato. Ma laddove il movimento per la *fat acceptance* e la letteratura di riferimento sono inesistenti, questa diventa davvero una missione impossibile. Senza gli strumenti per individuare il fenomeno e comprenderlo, i discorsi sulla liberazione dei corpi grassi sembrano racconti distopici in cui l'essere umano si è lasciato andare alla pigrizia e al *junk food*, addomesticato dagli agi della vita moderna occidentale. Basti pensare a come la *fat acceptance* è stata raccontata dal giornalismo italiano: grasso è bello, promozione dell'obesità e buonismo al limite dell'autodistruzione. Non si tratta di un'improvvisa ascesa della *lobby* del politicamente corretto che tutto a un tratto vuole impedire a comici mediocri di fare battute infelici e scontate sulle persone grasse, o che vuole imporre a sceneggiatori e produzioni di scrivere personaggi grassi sfaccettati e complessi che vanno oltre l'essere la spalla comica, gli imbranati antagonisti o dei casi umani. Non siamo una generazione di fiocchi di neve che non sa gestire dell'ironia scadente, non siamo persone pigre che hanno scelto una causa persa perché andare in palestra è più faticoso. Non ci è mai interessato cosa sia bello o meno in un discorso che in realtà è politico e militante e ha lo scopo di lottare per la giustizia sociale.

La *fat acceptance* è quel movimento che alla fine degli anni Sessanta ha portato il femminismo al concetto che tutti i corpi sono validi. Non si parlava di amare se stessa, né di accettarsi, ma si pretendeva una società giusta in cui nessunə poteva essere discriminatə per il proprio

corpo e ci si schierava per chiedere rispetto e dignità per chiunque avesse l'ardire di non essere conforme agli standard e lo facesse senza chiedere scusa.

Col nostro attivismo, abbiamo cercato di rendere fruibili a un pubblico eterogeneo molti dei concetti che abbiamo appreso in libri che in Italia non sono disponibili e che non sono stati tradotti. L'assenza di riferimenti ci ha portate a vivere ogni singolo e minuscolo, quasi impercettibile, segnale positivo come un evento storico.

Abbiamo rilasciato interviste a magazine femminili, gli stessi che hanno minato la nostra autostima sin dall'adolescenza. Quegli stessi giornali che sino a ieri pubblicavano i prima e i dopo dello vip, le prove costume peggiori delle *celebrity* e i consigli su cosa indossare per snellire i punti critici, si sono ritrovati volenti o nolenti a parlare di grassofobia, a raccontare delle gesta di icone del movimento come Lizzo. Una donna nera, grassa che ha basato il suo successo su un messaggio positivo e sul vivere pacificamente il suo corpo.

Da sempre il corpo delle donne è stato al centro del dibattito politico e se ormai da anni è chiaro che quello che intendiamo per bellezza femminile sia forgiato dallo sguardo maschile, ancora si fatica a definire come la cultura della dieta sia uno strumento di controllo del patriarcato.

Il corpo perfetto è il migliore diversivo per tenerci mansuete e lontane da questioni molto più importanti e focali nel dibattito politico. L'ossessione per la magrezza ha poco a che fare con salute ed estetica e molto di più col ruolo delle donne. Un corpo esile sembra essere la trasposizione di quello che è il ruolo delle donne nella

società: dobbiamo essere discrete, prendere poco spazio, trasmettere delicatezza e fragilità. Tutto questo non è ovviamente riconducibile a una donna grassa. Un corpo grasso è sbagliato, ma una donna grassa che rifiuta di conformarsi allo standard esigendo di occupare spazio è rivoltante. Mette in discussione ogni cosa che il patriarcato si aspetta dal “sesso debole”.

Questi concetti sembrano essere una minaccia sia per l'uomo medio che non accetta che qualcuna non desideri compiacere il suo sguardo, sia per tutte quelle donne che hanno sempre giocato seguendo le regole del gioco e che sentono i loro sforzi vanificati da una lotta che non vuole dividerci in due fazioni, ma liberarci tutte.

Forse i tempi sono maturi anche qui in Italia per discutere dello stigma dei corpi grassi.

E se è questo il momento, questo è il libro che stavamo aspettando.

In un Paese dove non esiste una letteratura sui *fat studies*, non c'è neanche consapevolezza dello stigma, né l'intenzione di voler andare oltre il mero pregiudizio e analizzare una questione che invece si porta dietro anni di lotte e di studi.

Uno degli equivoci più comuni, quando si parla di *fat shaming* e grassofobia, è pensare che si tratti di fenomeni recenti, nati sui *social* a opera di bulli, ma la verità è che l'odio per il corpo grasso ha radici molto più profonde che hanno bisogno di essere studiate e approfondite prima di liquidare la questione a semplice diatriba sulla bellezza o a un problema di autostima.

Questo libro per noi è un potente alleato, un punto di partenza fondamentale per continuare la conversazione

che abbiamo cercato di aprire in Italia, uno strumento importantissimo per chi vuole iniziare a mettere in discussione tutto quello che crede di sapere sul suo corpo, su quello altrui e sul modo in cui avere un certo tipo di corpo modifichi la tua esperienza a livello sociale.

Amy Erdman Farrell ricostruisce il modo in cui il grasso sia passato dall'essere un concetto collegato a un senso di prosperità, benessere e ricchezza a qualcosa di deprecabile, a una mancanza di autocontrollo, di equilibrio, di igiene, di morigeratezza e di buongusto. La grassezza è stata usata per definire "l'altro" rispetto a ciò che era ritenuto lo standard umano, attribuita alle classi sociali più basse e alle etnie considerate inferiori, mentre la magrezza diventava simbolo di superiorità morale.

Il puritanesimo e il suprematismo bianco, il classismo e il razzismo in America e nell'Occidente contemporaneo sono ciò che ci ha portato a credere che il corpo grasso fosse inferiore e deprecabile sempre: l'iter storico che questo libro traccia è una testimonianza di come la grassofobia sia nata almeno un secolo prima della questione medica sulla salute.

Un ulteriore merito di questo saggio è quello di aver ricostruito il passato del *fat activism* rendendo giustizia alle donne che lo hanno creato e di cui in Italia non si è mai sentito parlare, neanche nella maggior parte degli ambienti che si definiscono femministi intersezionali. Se oggi possiamo mettere in discussione gli standard di bellezza eteronormativi ed eurocentrici e la cultura delle diete lo dobbiamo ad attiviste grasse, lesbiche, *queer*, nere e disabili che hanno lottato contro un sistema di valori che pone al suo vertice corpi bianchi, magri e abili.

Speriamo che sia l'occasione per le persone grasse e per chiunque si approcci al femminismo in maniera intersezionale di prendere consapevolezza di questi temi, e di partecipare alla discussione sui corpi non conformi senza tralasciare la grassofobia, che svolge un ruolo fondamentale nella dittatura della bellezza.

Siamo sicure che questa lettura sortirà su molte di voi lo stesso effetto che ha avuto su di noi anni fa, che ne uscirete arrabbiate e con la voglia di prendere spazio per il vostro corpo e quello altrui.

*Belle di faccia*



## Capitolo 1

### Considerazioni sul *fat shaming*



Il secondo semestre del 2006 volgeva al termine e le capitane della sorellanza Delta Zeta stavano facendo visita al loro ramo della DePauw University. Questo distaccamento era stato definito il braccio “socialmente imbarazzante” della Delta Zeta in un sondaggio ufficio-so svolto nel campus. Le adesioni perciò stavano diminuendo a tal punto che l’ufficio nazionale stava pensando di chiuderlo e le capitane cercarono di incoraggiare per l’ultima volta le loro consorelle a impegnarsi maggiormente nel reclutamento dei membri. Con questo intento incontrarono individualmente le trentacinque associate del distaccamento, chiedendo di proporre idee per incrementare l’adesione all’associazione. Il verdetto arrivò una settimana prima dell’esame finale: una lettera assegnava a ventidue di loro l’*alumna status* – in altre parole, erano state cacciate dalla sorellanza – e le invitava a trovare una nuova sistemazione dall’inizio del nuovo semestre.

Secondo un’intervista del «New York Times», quelle espulse erano solo donne sovrappeso e di nazionalità vietnamita o coreana. L’unica consorella afroamericana, invece, non ricevette né la lettera di espulsione né una che

le chiedeva di restare: diede quindi per scontato di essere stata espulsa. Ufficialmente erano accusate di non aver dimostrato un “impegno” sufficiente verso la sorellanza, ma le ragazze espulse erano convinte di essere state valutate per il loro aspetto fisico e la loro popolarità, non certo per il loro impegno. Vollerò sottolineare che le capitane avevano “pulito” l’associazione da chi non corrispondeva all’immagine stereotipata della consorella: una ragazza attraente e apprezzata dagli associati maschi. A riprova di questo, raccontarono che quelle considerate “non popolari” – cioè grasse o non bianche – vennero tenute al piano superiore durante una festa per il reclutamento, e al loro posto furono scelte delle consorelle più snelle della stessa Delta Zeta ma dell’Università dell’Indiana, più adeguate a un incontro con potenziali membri della sorellanza.

Nonostante molte delle associate espulse dissero di sentirsi depresse dopo aver ricevuto la lettera, quella sofferenza si trasformò presto in attivismo. Molte di loro, a cui era stato permesso di rimanere, lasciarono l’associazione in segno di solidarietà. La facoltà di DePauw lanciò una petizione per condannare la scelta dell’associazione di dare più attenzione all’aspetto fisico di queste donne, che ai loro risultati accademici e al loro impegno. Il rettore della DePauw, Robert Bottoms, scrisse una lettera d’accusa contro l’ufficio nazionale della Delta Zeta. Entro la fine di febbraio il «New York Times» aveva deciso di raccontare questa storia, seguito da articoli sul «Time», «Newsweek», e «Ms».

L’indignazione pubblica e la rabbia di studenti e genitori convinsero il presidente a bandire dal campus quel ramo dell’associazione. E il loro ufficio nazionale, dopo

aver rifiutato ogni tipo di comunicazione con quello che definirono un “*media ostile*”, fece causa alla DePauw per diffamazione e violazione di contratto. Tuttavia, nel comunicato stampa, riconobbero «l’impatto negativo causato dagli stereotipi imposti sulle donne dell’università in generale e sulle consorelle in particolare».<sup>1</sup>

Questa storia della Delta Zeta potrebbe sembrare di poca importanza – alla fine tutte le ragazze espulse trovarono una casa per il semestre invernale e il destino della sorellanza interesserà forse ai membri, ma non ai lettori di questo libro. Però, su larga scala, racconta un processo molto importante negli Stati Uniti: la creazione di una gerarchia sociale. Le dichiarazioni ufficiali di queste associazioni studentesche si concentrano spesso sul loro ruolo nella filantropia e nella creazione di una rete di supporto per i loro membri, ma la realtà è che le sorellanze e le confraternite costruiscono e mantengono in vita uno status sociale, influente sia nell’ambiente collegiale che in quello successivo alla laurea. Si può allora comprendere perché le capitane della Delta Zeta credevano di parlare onestamente quando dicevano che le

<sup>1</sup> S. Dillon, “Evictions at Sorority Raise Issue of Bias”, «New York Times», 25 febbraio 2007; S. Dillon, “DePauw Cuts Ties with Controversial Sorority”, «New York Times», 12 marzo 2007; “National Short Takes – Indiana”, «Ms.», primavera 2007, p. 20; B. Hewitt, “Kicked Out!”, «People», 12 marzo 2007, pp. 197-198; Delta Zeta Sorority, “Delta Zeta Files Federal Lawsuit Against DePauw University”, [www.deltazeta.org](http://www.deltazeta.org), 28 marzo 2007; J. Adler, “The Great Sorority Purge: When a Group of ‘Sisters’ Were Kicked Out of Their Chapter House, Many Blamed Hair Color and Dress Size”, «Newsweek», 12 marzo 2007, p. 47; Depauw University, “Delta Zeta Sorority Files Lawsuit”, [www.depauw.edu](http://www.depauw.edu), 18 aprile 2007.

ventidue ragazze cacciate non si erano impegnate adeguatamente per l'associazione: l'impegno di cui parlano riguarda lo status sociale. Se essere una consorella di fatto vuol dire raggiungere l'apice della popolarità – quindi essere bianca, magra e “americana” –, allora per definizione queste ventidue ragazze non sarebbero mai neanche sembrate intenzionate a impegnarsi.

Quello che mi interessa analizzare di questa storia di vita universitaria nel XXI secolo è il modo in cui “l'essere grassi” è stato usato come indice di assenza di status sociale e come è stato assimilato alle questioni di etnia, classe e genere. Infatti, il tentativo della Delta Zeta di ripristinare una gerarchia del “bianco, magro e privilegiato” racchiude molti dei principali problemi e delle battaglie sociali che questo libro affronta: il duraturo potere del pregiudizio verso i grassi, il modo in cui la denigrazione del grasso si intreccia con la discriminazione razziale, il legame tra peso, etnia e privilegio di classe, e infine i modi in cui tutti questi elementi si intersecano con la costruzione dell'immagine della “ragazza popolare”, che è un argomento propriamente di genere. Quali aspetti del grasso lo rendono così stigmatizzato? Quali sono i suoi legami con la discriminazione etnica, sociale e di genere? Cosa può significare che un'istituzione universitaria – generalmente riconosciuta come sostenitrice del privilegio economico e della femminilità normativa – espelle chi è troppo grasso, troppo etnico? Perché la dimensione del corpo è connessa al “diritto di appartenenza”, al “privilegio di adesione”? Cosa la rende un ostacolo? Perché le ragazze espulse hanno provato sentimenti persistenti di vergogna e depressione pur sapendo

di essere le vittime di una discriminazione? Nonostante questi forti sentimenti negativi, cosa ha dato loro la forza di opporsi?

*Fat shame. Lo stigma del corpo grasso* cerca di rispondere a queste domande attraverso l'esplorazione storica dei legami tra corporatura, nozioni di appartenenza e status sociale: in altre parole, l'idea stessa di cittadinanza nella sociologia contemporanea. Le connessioni tra fisico e cittadinanza sono rilevanti soprattutto in un periodo come il nostro, in cui un'angoscia nazionale per "l'epidemia di obesità" ottiene attenzioni e risorse straordinarie, facendo concorrenza per la prima pagina a notizie ben più impellenti. Addirittura, la letteratura popolare e quella scientifica affermano spesso che il corpo americano mette gli Stati Uniti più in pericolo di cose come il crollo economico, le guerre in corso o i problemi di riscaldamento globale, inquinamento o altre forme di declino ecologico. Abbiamo una cultura molto "attenta al grasso", eppure ci preoccupiamo poco dei significati culturali che gli attribuiamo, o di come essi influiscano sulle esperienze di vita delle persone grasse e anche sul discorso che circonda una tale "crisi di salute". *Fat shame* cerca di evidenziare questo silenzio attraverso una ricerca che parte dalle radici della nostra idea contemporanea di grasso, esplora i modi in cui questa narrazione culturale permane ancora oggi e analizza voci e azioni di quelli che si sono opposti all'idea dominante per difendere i diritti e l'identità della persona grassa.

Spinta da un forte interesse accademico per i disturbi alimentari e gli ideali del corpo magro, ho cominciato questo progetto interessata alla storia della nutrizione negli Stati Uniti. Nelle mie lezioni usavo regolarmente il

testo *Fasting Girls* di Joan Jacobs Brumberg, una storia importante sull'anoressia nervosa statunitense, e ho voluto scoprire quali apparati industriali e commerciali supportano l'obbligo culturale della magrezza. La mia ricerca mi ha presto condotta a fare due scoperte. La prima è che la data (il 1920) generalmente attribuita all'avvento delle industrie dietetiche e dei loro ideali è errata. Riviste come «Harper's Weekly» e «Life» includevano innumerevoli pubblicità per prodotti dietetici e numerose vignette che ridicolizzavano le persone grasse già alla fine del XIX secolo. Quindi è più corretto indicare col 1920 il momento in cui le promettenti industrie pubblicitarie e consumistiche presero spunto ed esacerbarono quella denigrazione del grasso, che era già presente nel secolo precedente. La seconda scoperta è che l'infinita serie di diete, dalle ultime decadi dell'Ottocento a oggi, si somigliano tutte in modo sorprendente. La dieta iperproteica e a basso contenuto di carboidrati di William Banting del XIX secolo si trasformò in quelle che oggi chiamiamo South Beach e Atkins. Le diete del latte dei primi anni del XX secolo diventarono le diete di soli liquidi come Slim Fast e NutriSlim. L'assurdo miscuglio tra cereali e cristianità fatto dai dietologi Sylvester Graham, Horace Fletcher e John Harvey Kellogg ha portato alla creazione della barretta Bible bar di grano e fico, commercializzata da Tom Ciola, l'autore di *Moses wasn't fat* ("Mosè non era grasso"). Le truffe che indicano un solo cibo come rimedio all'obesità sono rimaste una costante, ma l'alimento in questione è cambiato nel corso del tempo: nei primi anni del XX secolo era la banana, negli anni Sessanta il Melba toast e i fiocchi di latte, negli anni Settanta l'uva, negli anni Novanta il cavolo e nella

prima decade del XXI secolo l'olio d'oliva. I metodi meccanici per "ridurre il grasso" – come le cinture per l'obesità del XIX secolo, le sedie Bergoine francesi di inizio XX secolo e i più recenti Ab Energizers, cinture che stimolano elettronicamente gli addominali – sono rimasti popolari per molto tempo. Vista la difficoltà nel distinguere le industrie dietetiche da quelle mediche, bisogna includere anche la lunga lista di prodotti farmaceutici creati per sopprimere l'appetito (dall'arsenico, al fen-phen, alla leptina) o per bruciare i grassi (dalle tenie alle anfetamine, all'ephedra). Come anche le procedure chirurgiche focalizzate sul rimuovere il grasso: dalla prima chirurgia di rimozione del ginecologo Howard Kelly alla fine degli anni Ottanta dell'Ottocento fino alla liposuzione contemporanea. Perfino riconfigurare l'intestino ha una lunga storia, dagli interventi di Kellogg sullo sfintere anale, alla chirurgia bariatrica degli anni Sessanta, fino al sempre più popolare bypass gastrico dei giorni nostri.<sup>2</sup>

Ciò che cominciò ad attirare la mia attenzione, ancor più delle varie permutazioni di questi metodi, fu il terribile *significato* attribuito al grasso nei pamphlet sulla dieta. Gli autori di questi opuscoli e le pubblicità dei prodotti per perdere peso esprimevano preoccupazione, disprezzo e perfino indignazione verso il grasso che promettevano di sradicare. Oggi si potrebbe pensare che lo stigma culturale associato al grasso emerse con la scoperta dei chiari pericoli di salute che comporta. Ciononostante, è evidente dai documenti storici che le connotazioni del

<sup>2</sup> H. Schwartz, *Never Satisfied: A Cultural History of Diets, Fantasies, and Fat*, Doubleday, New York 1986, pp. 178, 198.

grasso e della persona grassa – pigra, insaziabile, avida, immorale, senza controllo, stupida, brutta e senza forza di volontà – sono precedenti e l’esplicita preoccupazione per i problemi di salute si è aggiunta in seguito. Ogni dieta ha sempre portato con sé un più ampio programma sociale o significato culturale. In tutte, il grasso è un problema tanto sociale quanto fisico; nella maggior parte di esse, lo stigma sociale – e la fantasia di liberarsene – coincide o ha addirittura la priorità sulle questioni di salute.

Quando iniziai questo progetto ero interessata alla storia della dieta negli Stati Uniti, ma ciò che scoprii trasformò il mio lavoro in un’ esplorazione del significato di “grasso”. Mentre leggevo vignette satiriche, pubblicità per metodi e prodotti commerciali di riduzione del grasso, manuali di medici e articoli popolari, mi resi conto che il *grasso* era un protagonista centrale nello sviluppo culturale di ciò che costituiva un corpo americano considerato appropriato. Mi accorsi anche che lo stigma del grasso riguardava sia le ansie culturali emerse durante il periodo moderno a causa dell’eccesso di consumo, sia, soprattutto, le idee dominanti di etnia, civiltà ed evoluzione. Questo libro sostiene che la denigrazione dei grassi è strettamente correlata a quella del genere e delle gerarchie sociali ed etniche, in particolare è legata allo sviluppo storico “dell’essere bianchi”.

Nell’autunno del 2008 il «New York Times» pubblicò un grafico intitolato “Le misure di un uomo”, in cui si elencavano l’altezza e il peso di tutti i candidati presidenziali dalla fine dell’Ottocento in poi, in modo da identificare le caratteristiche fisiche necessarie per essere eletti alla maggiore carica che un cittadino degli Stati Uniti



possa ricoprire.<sup>3</sup> Solo in una cultura ossessionata dalle dimensioni del corpo si potrebbe immaginare, seppur in modo comico, un articolo che lega il peso ai privilegi di cittadinanza. Ho condotto questa ricerca negli ultimi dieci anni, un periodo di forte preoccupazione per il grasso, e sono stata profondamente consapevole dell'interazione tra le precedenti idee della sua denigrazione e le manifestazioni contemporanee del suo stigma. Alcuni esempi si trovano nella cultura popolare, che deride esplicitamente le persone grasse, o nel linguaggio dei medici e dei documenti governativi che considerano la loro denigrazione come semplice preoccupazione per la salute o per il loro benessere. Alla fine del XIX e all'inizio del XX secolo, medici, politici e accademici usarono la costituzione fisica come un indicatore importante – insieme a genere, etnia e sessualità – per misurare l'idoneità di una persona ai privilegi e al potere della piena cittadinanza. Queste idee sulla corporatura continuano ad avere importanza, poiché la critica al grasso divide le persone tra coloro che si integrano e quelli che non lo fanno, quelli che vengono lodati e quelli che vengono derisi, chi si merita un trattamento di prima classe e chi dovrebbe accettare uno status inferiore, quelli che potrebbero diventare presidente e quelli che, come suggeriva il grafico, non potrebbero.

Mentre esploravo i legami tra corporatura e cittadinanza, divenni rapidamente attenta alle voci e all'attivismo di coloro che hanno resistito alle idee dominanti. La denigrazione culturale del grasso è potente ancora oggi e attinge dal suo sviluppo secolare, ma non è mo-

<sup>3</sup> Open NY, "The Measure of a Man", «New York Times», 6 ottobre 2008.

nolitica. Infatti le persone hanno resistito e sfidato questo stigma, anche molto esplicitamente dalla fine degli anni Sessanta. Attraverso romanzi e poesie, balli e club di nuoto “solo per grassi”, *chat room* su internet, riviste online e organizzazioni come la National Association to Advance Fat Acceptance e la International Size Acceptance Association, questi attivisti hanno lavorato per riscrivere la storia del corpo grasso e rivendicarne tutti i diritti: hanno apertamente sfidato la connotazione di grasso come brutto, pigro e malsano. Le ragazze estromesse dalla Delta Zeta potrebbero non essersi riconosciute come attiviste, ma il loro esplicito rifiuto e la reazione alla discriminazione che hanno dovuto affrontare come donne grasse era un'importante forma di lavoro di accettazione. Proprio come le consorelle si sono sostenute a vicenda, negli ultimi quattro decenni il *fat activism* ha sfidato le discriminazioni e le denigrazioni più sottili. Il loro lavoro e le loro voci sono importanti per comprendere le manifestazioni di questo stigma e i suoi limiti.

## STIGMA E GRASSO

La copertina di «The Atlantic» del maggio 2010 raffigura una Statua della Libertà corpulenta, i cui tripli menti poggiano pesantemente su quelli che assomigliano più a rotoli di grasso che a panni drappeggiati. «UNA NAZIONE GRASSA», recita il titolo, e prosegue: «È PEGGIO DI QUANTO PENSI. COME SCONFIGGERE L'OBESITÀ». L'immagine di questa copertina di Marc Ambinder rappresenta la vergogna e l'ansia della contemporanea “epidemia di obesità” di una nazione che