

RASSEGNA STAMPA

FAT SHAME – AMY ERDMAN FARRELL

Una parziale raccolta di articoli pubblicati intorno al libro.

[15 ottobre 2020, ansa.it](#)

Fat shame, il corpo come spazio di lotta

Il corpo, soprattutto quello femminile, come spazio di lotta, come pretesto per esercitare violenza psicologica e discriminazione, ma anche come strumento per rivendicare la legittimità di opporsi ai canoni comuni di bellezza. Affronta le radici dell'attualissimo e dibattuto fenomeno del body shaming il libro scritto da Amy Erdmann Farrell dal titolo "Fat Shame: lo stigma del corpo grasso", edito da Tlon (in libreria dal 4 novembre).

Con la prefazione e l'immagine di copertina a cura di Belle di Faccia, progetto femminista e associazione italiana per la Fat Acceptance e la Body Positivity, il volume inizia dall'analisi del peso come elemento fondamentale da cui partire per una riflessione compiuta su un fenomeno che riguarda ogni ceto sociale. In particolare, l'autrice esplora i significati che può assumere l'essere sovrappeso nella cultura occidentale e come si esprime il pregiudizio contro le persone grasse, in modo a volte più brutale e diretto o più sottile e sfuggente, ma sempre con la conseguenza di creare gerarchie sociali, intrecciandosi con la discriminazione razziale, di classe e di genere. Il libro offre un contributo per riflettere ma anche per provare a contrastare questo problema sociale con forme di resistenza possibili, per accettare chi siamo, liberare i nostri corpi e dire no all'idea di un corpo giusto e "civile" a cui solo è riconosciuto un pieno diritto di cittadinanza. (ANSA).

[15 ottobre 2020, lavocedineويورك.it](http://lavocedineويورك.it)

“Body positivity non è una smagliatura su un corpo perfetto”

Intervista a Costanza Rizzacasa d’Orsogna, autrice del romanzo “Non superare le dosi consigliate”:

Vanessa Incontrada non è il manifesto dell’imperfezione

“Ingorda”, “abulica”, “culona”, “balenottera”, “cretina”. Quante parole si possono usare per discriminare una persona grassa? Quante ne bastano per creare una ferita alle radici dell’albero e fare in modo che quell’albero non sia più lo stesso? Deviato nella crescita, estirpato al primo temporale?

Parlare con Costanza Rizzacasa d’Orsogna del suo romanzo **Non superare le dosi consigliate, edito da Guanda**, è come raddrizzare quell’albero e mettere i puntini sulle “i” sulla discussione intorno alla *body positivity*, che in questi giorni imperversa in Italia dai salotti tv alle copertine dei settimanali.

Uno in particolare: **Vanity Fair pubblica un numero dedicato all’accettazione di ogni corpo** e in copertina mette Vanessa Incontrada, elegante e nuda, **eretta a paladina del «Nessuno mi può giudicare»**.

Ma il corpo di Vanessa è un corpo conforme, forse due rotolini di pancia appena, dati più che altro dalla posa. I corpi di Matilde, la protagonista del romanzo di Costanza, di lei che l’ha scritto e mio invece no. E la conversazione non può che partire da qui.

“Se finalmente anche in Italia si parla di *body positivity*, io sono felicissima. Serve l’apporto di tutti”, spiega Costanza, scrittrice e giornalista prestata al mondo dell’attivismo da quando, un anno e mezzo fa, il suo personal essay **“Storia della mia grassezza”, pubblicato sul settimanale 7 del Corriere della Sera** era diventato virale. Da quel manifesto è nata la rubrica **anyBody – Ogni corpo vale, che ogni settimana, sempre su 7**, si occupa di grassofobia, fat shaming e accettazione con una padronanza ben poco diffusa.

Che ne pensa della tanto discussa copertina di Vanity Fair con Vanessa Incontrada?

«Per anni, specie dopo la gravidanza, la Incontrada è stata dileggiata per il suo peso, dai social alle riviste di gossip. Si sa, a un’attrice, un’ex modella, non si perdona nulla. Quindi, brava Vanessa a rispondere ai bulli. Ma attenzione: il corpo di Vanessa non è affatto rivoluzionario, come è stato scritto. Il 70% delle donne europee porta una taglia dalla 44 in su. Il corpo di Vanessa è normalissimo (anzi, lei è stupenda). Lo è, non conforme, solo per quelle riviste e case di moda che per anni ci hanno propinato come ideale di bellezza femminile una taglia 34.

Giorni fa un amico mi ricordava quando a Londra, a Trafalgar Square, fu esposta nel 2005 la statua di Alison Lapper, artista senza braccia e senza parte delle gambe, scolpita nuda e incinta. Quello sì era rivoluzionario, non la copertina di *Vanity* con una bellissima donna taglia 44.

Ecco perché è importante parlare di *body positivity* nel modo corretto. Purtroppo, mentre negli Stati Uniti vanno in copertina donne dai corpi davvero non conformi come Lizzo e Tess Holliday, da noi ultimamente, forse in buona fede, forse per fare un titolo sui giornali ora che il tema è “di moda”, tante influencer dai corpi pressoché perfetti si propongono come paladine della *body positivity* ostentando un paio di brufoli o una smagliatura invisibile ad occhio nudo. E certo, non bisogna essere una taglia 60 per parlare di *body positivity*, ma bisogna fare attenzione al messaggio che diamo: un brufolo sul naso non è un corpo non conforme, un po’ di cellulite non è un corpo non conforme. Non stiamo parlando di due chili in più, ma di quaranta, cinquanta chili in più, di persone a cui manca una gamba o col viso devastato da un’ustione. La *body positivity* promuove questi corpi (e poi anche corpi anziani o discriminati per il colore della pelle). Se invece passa il messaggio che la massima imperfezione possibile siano le naturalissime pieghe della pelle della Incontrada quando si mette seduta, o il corpo perfetto di **Chiara Ferragni**, allora l’adolescente cicciottella, ma anche una donna, che non si accettano, che portano due-tre taglie in più, penseranno di essere un mostro, e i corpi non conformi – quelli per cui la *body positivity* è nata – saranno sempre emarginati.

In questo, la responsabilità dei media è fondamentale. Qualche giorno fa, l’account Instagram di un noto femminile italiano ha pubblicato un post in cui si arrampicava sui proverbiali specchi per dire che Kate Winslet, una delle donne più belle del mondo, sarebbe “una di noi” e “una donna vera” perché “lotta con la bilancia”. Come se fosse il peso a fare una donna vera o falsa, a renderla “una di noi”. Ma noi chi? Per inciso il titolo era “Compie 45 anni e resta un modello positivo”, come se una a 45 anni diventasse un modello negativo. Sembrava quel titolo infelicissimo di una vecchia videorubrica di Corrado Augias: “Quando le donne invecchiano con grazia”. Perché solitamente diventiamo megere».

***Body positivity* come costola del femminismo, quindi?**

«Sì, anche se in realtà il femminismo ha sempre avuto un rapporto complicato con la grassezza, come sottolinea anche l’esperta americana di studi di genere Amy Erdman Farrell nel saggio ***Fat shame: Lo stigma del corpo grasso, in uscita in Italia per Tlon***. Ma il femminismo è inclusivo o non è, e parlo anche, per esempio, delle donne trans, che un femminismo radicale e di vecchia generazione rifiuta di accettare, guardando solo alla biologia e sentendo minacciati i diritti faticosamente conquistati. Io credo che proprio quelle donne che hanno lottato e conquistato i nostri diritti civili più importanti dovrebbero più di altre capire e includere».

Nel suo romanzo, *Non superare le dosi consigliate*, c’è un passaggio che mi ha colpita molto, che essere grassi non è una colpa. Una considerazione che va contro tutti quelli che puntano il dito contro i grassi, citando ad esempio i rischi per la salute.

«Si può essere obesi per tanti motivi che non dipendono da noi. Motivi endocrinologici, farmacologici, genetici, oppure perché si soffre di *binge eating disorder*, il disturbo alimentare delle abbuffate incontrollate dove si perde la percezione di quanto si mangi. E poi certo, si può essere obesi perché non ci si prende cura di sé. Ma la retorica della colpa non aiuta, anzi, peggiora

le cose. Uno studio della Florida State University rivela che chi subisce *fat shaming*, cioè la discriminazione contro le persone grasse, è due volte e mezzo più a rischio di ingrassare ulteriormente e notevolmente di chi non lo subisce. In un altro studio, pubblicato l'anno scorso, sull'evoluzione del pregiudizio implicito negli Stati Uniti, Tessa E. S. Charlesworth e Mahzarin R. Banaji, del dipartimento di psicologia di Harvard, hanno analizzato tredici anni di preconcetti degli americani nei confronti di sei indicatori: orientamento sessuale, razza, colore della pelle, età, disabilità e peso. Risultato? Mentre il pregiudizio verso le altre categorie è fortemente diminuito (orientamento sessuale), diminuito (razza, colore della pelle) o leggermente diminuito (età, disabilità), quello contro le persone grasse è aumentato del 40%. Ho appena curato la prefazione del saggio **Fat, dello storico americano Christopher Forth**, in uscita in Italia per **Espress Edizioni col titolo Grassi**, che racconta bene come la grassofobia sia al cuore del razzismo, del classismo e della misoginia. La effe di "fat" è la nuova lettera scarlatta, come sottolineava anche un editoriale della School of Public Health di Harvard. Che riportava un'ulteriore ricerca secondo cui il *fat shaming* sarebbe addirittura tossico come l'inquinamento, perché spinge chi ne è vittima a scegliere un percorso diverso, o a non uscire di casa. Questi dati devono farci riflettere. Molto ha contribuito la cosiddetta "epidemia di obesità", oggetto, in tempi recenti, di migliaia di studi, articoli e servizi spesso allarmistici, e unita all'idea che mentre se sei nero o disabile non puoi farci niente, il peso è invece una diretta conseguenza dei nostri comportamenti e del nostro stile di vita. Se sei grasso, dicono, è colpa tua. Perché non riesci a controllarti, perché sei pigro. Ai grassi vengono associati i vizi peggiori: la mancanza di forza di volontà, di controllo su se stessi e sui propri istinti, di moderazione. Nel determinismo capitalista americano essere grassi è una colpa pari all'essere poveri. E poiché mantenersi in forma e mangiare bene ha un costo, ecco che i poveri sono più frequentemente grassi, quindi due volte emarginati. La salute è un privilegio. Lo è sempre di più Italia, lo è in misura ancora maggiore negli Stati Uniti, dove le terapie di contrasto al binge eating disorder inizialmente non erano coperte dall'assicurazione, nonostante sia il disturbo alimentare di cui soffrono più persone al mondo, quasi tre volte di più di anoressia e bulimia insieme. E attorno al *binge eating* c'è ancora moltissima disinformazione: in Italia per esempio molti medici ancora confondono l'obesità, che è solo una conseguenza del disturbo, con il disturbo vero e proprio, e pretendono di curare il fisico, mentre dovrebbero curare la testa, perché il disturbo alimentare è un disturbo mentale. Il famoso bendaggio gastrico, da tanti considerato una panacea, a una persona che soffre di abbuffate incontrollate può procurare danni irreparabili».

Leggo dal suo romanzo:

In prima media invece di tenermi il resto della spesa per comprare i trucchi e i quaderni firmati, come facevano già le mie compagne, io ci compravo le briochine.

«Che hai fatto coi soldi?» mi chiedevano.

E io: «Ho comprato una briochina».

«E poi?»

«Un'altra briochina.»

«E poi?»

«E un'altra briochina.»

Se a Matilde, protagonista del suo libro e io narrante, non fossero state vietate le briochine da bambina, sarebbe diventata comunque una donna grassa?

«Non possiamo saperlo. Probabilmente però non ne sarebbe diventata ossessionata. Non occorre essere Freud per sapere che se neghi qualcosa a un bambino vorrà proprio quella cosa. Se la madre di Matilde non fosse stata ossessionata dal proprio aspetto e da quello della figlia, Matilde avrebbe sicuramente avuto un rapporto migliore con il proprio corpo. Soprattutto, se la madre non le avesse propinato lassativi fin da piccola, Matilde non ne sarebbe diventata dipendente, cosa che ha condizionato tutta la sua vita. Il primo esempio, positivo o negativo, è in famiglia. Il primo *fat shaming* è in famiglia. La famiglia ha l'immenso potere di formare la percezione di sé del bambino, l'accettazione o meno di sé, la fiducia in sé, il rispetto di sé e degli altri.

Il mio, però, non è tanto un libro sulla grassezza, quanto sulla famiglia, le dipendenze, la menzogna e il perfezionismo. La dipendenza dai farmaci, dall'amore e dal cibo, che poi nei disturbi alimentari (la madre di Matilde è anoressica e bulimica, Matilde è bulimica e dopo i quarant'anni inizierà a soffrire di *binge eating*) è sempre un mezzo: la vera fame è d'amore, quell'amore familiare che Matilde, cresciuta, andrà cercando negli uomini più sbagliati, non sapendo che non puoi chiedere a un uomo lo stesso amore di un genitore. Il disturbo alimentare è un grido di dolore, una richiesta d'amore e d'attenzione. Anche il lassativo, che diventa il centro della vita di Matilde, è un mezzo. Per lei, bulimica figlia di una madre bulimica che ama moltissimo, che vuole rendere orgogliosa, smettere di prendere i lassativi non è concepibile, perché equivarrebbe a tradire la madre (che ha già tradito una volta quando ha iniziato ad ingrassare). La madre di Matilde è una donna disturbata e profondamente insoddisfatta, che riversa sulla figlia le proprie ansie di perfezione e di successo. Non riesce a dirle che è bella, che le vuol bene, la chiama "cretina". Così Matilde cresce profondamente insicura, e questo determinerà tante sue scelte sbagliate.

E poi c'è la menzogna, un tratto comune a molti disturbi alimentari. C'è la menzogna dell'anoressico, che mente su quello che non ha mangiato, c'è quella del *binge eater*, che mangia tre croissant a colazione in tre caffetterie diverse ma dice che ha mangiato uno yogurt. Il *binge eater* non ha in realtà l'intento di mentire, ma perde la cognizione di ciò che sta mangiando – tre, quattromila calorie in pochi minuti (poi è chiaro che una certa consapevolezza c'è sempre, altrimenti Matilde i croissant li mangerebbe tutti nella stessa caffetteria). E c'è la menzogna di sopravvivenza, di chi inventa malattie per non uscire di casa e non sottoporsi così al giudizio degli altri, inventa furti di documenti per non prendere un aereo sapendo o temendo che non entrerà nel sedile.

Tutto è intrecciato in questo romanzo che vuole essere autentico. E non lo è soltanto perché ho prestato a Matilde il mio vissuto di disturbi alimentari e poi di obesità. Parliamo di lassativi? Facciamo vedere di che cosa stiamo parlando, che cosa comporta davvero una dipendenza. Facciamo vedere il dolore di chi è troppo grasso per infilarsi una scarpa, un paio di calze, per fare una passeggiata».

Sia lei che Matilde avete vissuto per un periodo a New York. C'è diversità nell'accettazione dei corpi tra l'America e l'Italia?

«Mi sono trasferita negli Stati Uniti dopo il liceo, all'inizio degli anni Novanta, e tranne un breve periodo a Milano in attesa di un visto di lavoro, vi ho vissuto fino al 2004. Dodici anni, i più belli della mia vita. Dove una secciona timidissima e insicura come me è finalmente sbocciata. Uno dei temi del mio romanzo è il confronto tra la scuola italiana e quella americana. La scuola italiana ti dà una preparazione decisamente superiore a quella americana, ma allo stesso tempo, forse per prepararti alle durezze della vita, ti mortifica, come farà poi il mondo del lavoro. Negli Stati Uniti invece ti insegnano – o almeno era così quando vi studiavo io (Rizzacasa è laureata in scrittura alla Columbia University, ndr) – che se ti impegni puoi diventare davvero tutto quello che vuoi. Poi certo, anche nel sistema americano ci sono storture: Matilde deve fare i conti con il culto del vincente, dove se ti ammali, se non sei più in grado di produrre, non vali più nulla. Anche vincere a ogni costo genera mostri. Spesso, poi, quel diventare tutto quello che vuoi vale solo se sei della razza giusta, e l'università americana ha costi sempre più proibitivi.

Essere obeso in America, trent'anni fa, non era una maledizione, ma una caratteristica, come essere basso o avere gli occhi neri. Il *fat shaming* non era violento e pervasivo come oggi, e nelle serie tv, accanto alle battute facilone di certe sitcom, figuravano spesso persone rotonde o addirittura grasse senza che la loro vita ruotasse attorno al loro peso. Come i Conner, protagonisti di *Roseanne*, andata in onda fino al 1997. Col tempo tutto è peggiorato, vedi anche la Monica Grassa di *Friends*, una delle serie più grassofobiche della storia della televisione americana. Oggi gridiamo alla rivoluzione se in una serie c'è una ragazza o una donna grassa, e la sua vita è quasi sempre incentrata sul suo peso, come nella prima stagione di *This Is Us*, che pure ha avuto il pregio di portare una grande obesa in una serie che non fosse l'orrido reality *Vite al limite*.

Di New York City, che non è l'America, mi manca soprattutto la diversità. Di culture, di razze, di generi. Come qualunque diciottenne che sbarchi a New York, Matilde ha fidanzati di tutti i colori e tutte le provenienze, asiatici, neri, Middle Eastern (anche se Matilde, che non si fa mai sconti, a un certo punto si chiede se non andasse coi ragazzi neri perché, preferendo molti di loro ragazze più in carne, sarebbero stati più tolleranti col suo corpo). Poi però torni in Italia, scrivi un romanzo che parla anche di questo e la cosa diventa, magari in diretta tv, lo spunto per ammiccamenti stupidi e volgari. Siamo così indietro.

Questo non vuol dire che a New York, allora, non vi fosse discriminazione, tutt'altro. La New York dei primi anni Novanta è quella, per esempio, dei Central Park Five. Contemporaneamente andava di moda dirsi "colorblind", nel senso di non vedere alcuna differenza fra le razze. Un concetto oggi superato, tanto che si parla di "colorblind racism", perché negare la realtà della razza, e quindi del razzismo, può solo perpetuare le disegualianze. Dirsi colorblind è in realtà white privilege. Ricordo la discriminazione negli ospedali newyorkesi, il corto circuito tra colore della pelle e capacità di spesa, o percezione di essa, e quanto fossi cosciente già allora di un orrore di cui si

parla pochissimo, e cioè le amputazioni che i neri subiscono in percentuali molto superiori ai bianchi, perché il corpo nero vale meno».

Cosa risponde a chi dice che la body positivity è un derivato del *politically correct* e lamenta “il trionfo dell’ipocrisia”?

«Che il politically correct non è ipocrisia ma rispetto ed educazione. Chi lo critica vuole solo poter continuare a vomitare i propri insulti – misogini, razzisti, classisti – senza conseguenze».

[21 ottobre 2020, ilfattoquotidiano.it](https://www.ilfattoquotidiano.it)

“Fat shame”: una società inclusiva è quella che dà il giusto peso anche al grasso

Anche se pochissimi di noi ne hanno consapevolezza, le persone "non magre" – come i canoni estetici imporrebbero – “rischiano di non avere una buona istruzione, un’equa assistenza sanitaria, una promozione o la sicurezza sul lavoro, un alloggio piacevole, degli amici, degli amanti o dei compagni di vita”. Tutto questo, perché la nostra cultura attribuisce alla grassezza significati negativi quali “esasperazione e disturbo psicologico”

Il mondo si fonda su un ossimoro assurdo e drammatico: la società esclude. Come possiamo, infatti, chiamare società una realtà che si fonda sull’esclusione sistematica degli “altri”? Donne, negri, immigrati di ogni etnia, omosessuali, vecchi, malati, disabili, poveri, ebrei, musulmani, cristiani: ce n’è per tutti. Anzi: non ce n’è per nessuno. Discriminare, fino all’emarginazione, tutte [...]

Per continuare a leggere questo articolo

ABBONATI A IL FATTO QUOTIDIANO

[3 novembre 2020, dasapere.it](https://www.dasapere.it)

FAT SHAME. Lo stigma del corpo grasso

Immagina il funesto scaffale delle discriminazioni.

Su questo scaffale poggiano tante etichette discriminatorie, che corrispondono ad altrettante pratiche, consapevoli e inconsapevoli, di esclusione.

Poi c'è un altro scaffale, composto da libri che studiano e resistono a quei pregiudizi vergognosi che lacerano il tessuto sociale e ne impediscono la fioritura.

***Fat shame. Lo stigma del corpo grasso* di Amy Erdnam Farrell è uno di questi libri.**

E ha un merito ulteriore, come scrive **Maura Gancitano**: “è il primo saggio sulla **grassofobia a uscire in Italia**, e ha quindi il compito di aprire una riflessione, spiegando l'origine di questa cultura, mostrando quanto siano profondi i **pregiudizi** nei confronti delle persone grasse e spingendo a cambiare finalmente lo **sguardo** sul proprio corpo e su quello degli altri”.

Con questo libro ci auguriamo di rafforzare l'idea che “il nostro corpo dovrebbe essere un territorio di **libertà, scoperta e autodeterminazione**“, piuttosto che la frequente riduzione a canoni e misure in base alle quali considerarlo “giusto” o “sbagliato”.

Fat Shame. Lo stigma del corpo grasso: esce il 4 novembre il libro di Amy Erdman Farrell

«Quello che mi interessa analizzare [...] 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 [...] perché la dimensione del corpo è connessa al "diritto di appartenenza", al "privilegio di adesione"»?

A queste e altre domande cerca di rispondere *Fat Shame. Lo stigma del corpo grasso*, il libro di Amy Erdman Farrell pubblicato in Italia da Edizioni Tlon e in uscita il prossimo 4 novembre, con l'immagine di copertina realizzata da Belle di Faccia, progetto femminista e associazione italiana per la Fat Acceptance e la Body Positivity, che ha curato anche la prefazione.

Interessante l'approccio di ricerca al tema da parte dell'autrice, nata a Cleveland, in Ohio, esperta di studi culturali e femminismo, docente di Gender studies al Dickinson College di Carlisle, in Pennsylvania. L'esplorazione storica dei legami tra corporatura, nozioni di appartenenza e status sociale – ci spiega – fornisce elementi per comprendere la cittadinanza in età contemporanea. La connessione tra fisico e cittadinanza – il buon cittadino ha un corpo giusto e "civile" – assume un rilievo particolare in una società come quella statunitense nella quale – aggiunge Erdman Farrell – la letteratura popolare e anche quella scientifica affermano che il corpo degli americani mette gli Stati Uniti più in pericolo di altri fattori di natura economica, politica o ecologica.

Il libro cerca quindi di analizzare il silenzio intorno al tema del body shaming, partendo dalle origini dell'idea contemporanea di grasso e analizzandone la narrazione culturale nel mondo occidentale ma anche gli incroci con le diverse diramazioni del femminismo; obiettivo è ridiscutere questa narrazione e rivendicare la legittimità ma anche i diritti e l'identità delle persone grasse.

«Forse i tempi sono maturi anche qui per discutere dello stigma sui corpi grassi – scrivono le donne di Belle di Faccia nella prefazione all'edizione italiana – e se è questo il momento, questo è il libro che stavamo aspettando.»

[4 novembre 2020, amica.it](https://amica.it)

Body Shaming: arriva in Italia il libro Fat Shame: lo stigma del corpo grasso

Un volume che ci aiuta ad accettare chi siamo. E a liberare i nostri corpi, di qualsiasi peso siano

Perché il peso è così importante?

La domanda è al centro dell'**ultima indagine** che riguardano il **Body Shaming**. Il libro ***Fat Shame: lo stigma del corpo grasso*** di Amy Erdman Farrel (professore di Gender Studies al **Dickinson College** di Carlise in Pennsylvania), edizioni Tlon.

Il **volume arriva oggi** in libreria in Italia, con **prefazione e immagine** di copertina di **Belle di Faccia**, progetto femminista e associazione italiana per la **Fat Acceptance** e la [Body Positivity](#).

Fat Shame: lo stigma del corpo grasso è un' esplorazione dei significati che assume l'**essere sovrappeso** nella società occidentale. Significato e attiviste del Body Shaming li trovate [qui](#). Mentre il libro indaga le **implicazioni** e gli **attacchi** che un corpo grasso genera nella nostra società.

Body Shaming: discriminazione e pregiudizio nei confronti di ogni corpo grasso

Come spiega l'autrice di Fat Shame, una persona grassa genera un **tumulto di pregiudizi**. Si pensa che sia "pigra, **insaziabile**, avida, immorale, senza controllo, stupida, brutta e **senza forza di volontà**". Tutti pensieri che precedono la scoperta dei **pericoli reali** che a livello di salute comporta **essere obesi**.

Il pregiudizio sulle persone grasse contribuisce a creare, insieme a **discriminazioni di razza**, genere e classe, gerarchie sociali.

Il libro Fat Shame dona il suo contributo nella lotta contro il Body Shaming. Cercando, innanzitutto, attraverso le parole di Amy Erdman Farrell, di comprendere quali siano le radici della **nostra idea di grasso**.

E quali siano le **forme di resistenza possibili**.

Perché abbiamo paura del grasso? Un libro racconta l'origine del fat shaming

Perché il peso è - *ancora* - così importante? Il dibattito su body e **fat shaming** è infatti tuttora attualissimo. Nonostante i passi da gigante compiuti verso la **body positivity**, l'immagine imposta dalla società continua a dipingere l'idea del magro come giusto e vincente, a discapito di qualsiasi altra forma fisica.

Amy Erdman Farrell, che insegna Gender studies al Dickinson College di Carlisle, in Pennsylvania, ha deciso di porre la questione al centro della sua indagine, diventata un libro. Il 4 novembre esce "**Fat Shame: lo stigma del corpo grasso**", edito da Tlon, che esplora i significati dell'essere sovrappeso nella cultura occidentale. Il testo, è il primo pubblicato nel nostro Paese che affronta questa forma di discriminazione, per coglierne le implicazioni che si riversano sulle varie **categorie sociali**, e per imparare a contrastarne gli attacchi che ne derivano.

Il corpo come spazio di lotta

Pensando allo "**stigma del grasso**", la prima cosa a cui si pensa è il **corpo femminile**, da sempre spazio di lotta. Le donne attraverso i secoli hanno dovuto combattere con una società che intende il loro corpo come oggetto delle pretese altrui, mentre ora è tempo anche per i corpi più in carne di rivendicare una legittimità che finora è stata loro negata. La prefazione del libro è stata scritta dalle "Belle di faccia", Chiara Meloni e Mara Mibelli, che contano quasi 50K follower su Instagram, e partendo dai social ricchi delle prorompenti illustrazioni della stessa Chiara, hanno creato un'associazione al centro del **movimento body positive italiano**, con focus su fat acceptance e fat liberation.

Il pregiudizio del grasso come "sbagliato"

"La **fat acceptance** è quel movimento che ha portato il femminismo al concetto che tutti i corpi sono validi. Non si parlava di amare se stesse, né di accettarsi, ma si pretendeva una società giusta in cui nessuno poteva **essere discriminato** per il proprio corpo", dicono nella prefazione le Belle di faccia. Nel libro si evidenzia che lo stigma spesso si nasconde dietro alle "preoccupazioni per la salute", ma Erdman Farrell sottolinea che "le connotazioni della persona grassa – pigra, **immorale**, senza controllo [...] sono ben precedenti alla scoperta dei pericoli che comporta l'obesità. Il **pregiudizio** rimanda sempre alla creazione di gerarchie sociali, intrecciandosi con discriminazioni razziali, di classe e di genere". In questo modo, il preconconcetto finisce per costruire un'immagine standard di corpo magro "civile" e "giusto", che è il solo riconosciuto dalla società.

Il racconto mediatico del fat shaming

L'autrice evidenzia come nelle **storie americane**, dai film alla musica, il grasso sia da sempre l'immagine del **fallimento**. Da "Wall-e" della Pixar, a personaggi pubblici come **Britney Spears**, il grasso è l'emblema della caduta sociale, ed il dimagrimento come svolta esistenziale da seguire maniacalmente **a livello mediatico**, come nei casi di Oprah Winfrey e **Monica Lewinsky**. Opposti alla standardizzazione di corpi "accettabili" sono nate però correnti come il **fat activism**, che dagli

anni '60 si è sviluppato per contrastare lo stigma e incoraggiare un **punto di vista positivo** verso ogni tipo di corpo attraverso la creazione di un nuovo punto di vista, un modo alternativo di pensare al grasso, alla **bellezza** e alla salute.

Il coraggio di non chiedere scusa

“Un’intensa propaganda è riuscita, attraverso **i media**, a modellare il pensiero comune. L’idea che **le persone grasse** siano macchiate di un peccato legato anche alla sfera psicologica, porta ancora oggi a una **discriminazione** in tutti gli ambiti, dal relazionale al lavorativo, alimentando un’industria basata sul **senso di colpa** e sulla vergogna”, conclude Maura Gancitano, filosofa e ideatrice di Tlon, che ha voluto portare in Italia questo libro. È vero che, al di là della body positivity, su piattaforme come **Instagram** si sta quasi perdendo la bussola di quello che è reale e di ciò che è “bello”, tra filtri, photoshop e medicina estetica, ma è vero anche che se si incrocia un profilo come quello delle “Belle di faccia”, che esplode di colori, vitalità e ironia, e che riesce ad essere **empowering** e a coinvolgere anche chi su queste tematiche non s’era mai interrogato, si può capire, citando le parole di Erdman Farrell, tutta l’audacia del **rifiutarsi di chiedere scusa** ad un “corpo civile” che ci vorrebbe semplicemente diversi da quello che siamo, e che pochi osano sfidare.

[5 novembre 2020, pourfemme.it](https://pourfemme.it)

"Fat shame": un libro su peso, accettazione e discriminazione

Scritto da Amy Erdman Farrell, il libro analizza come la nostra società percepisce e tratta le persone sovrappeso, tra pregiudizi ed esclusione

"Fat Shame: lo stigma del corpo grasso" è un libro che parla del corpo.

Edito in Italia da Tlon e disponibile dal 4 novembre in libreria, è stato scritto dalla studiosa americana Amy Erdman Farrell, docente di Gender Studies al Dickinson College di Carlisle, in Pennsylvania. La sua è un'analisi storica e sociale della percezione delle persone sovrappeso nella società occidentale.

Nel ultimi anni, il dibattito sul corpo è molto acceso: soprattutto le donne, hanno iniziato a riappropriarsene, mettendo in dubbio dogmi, parametri e canoni imposti. *Body positivity* è un termine che abbiamo imparato a conoscere, è una filosofia che stiamo imparando ad assimilare, ma non è semplice. Vuol dire riprogrammare il nostro sistema di visione del mondo.

"Fat Shame: lo stigma del corpo grasso" ci aiuta proprio a fare questo: a comprendere cos'è la grassofobia e le discriminazioni che subiscono le persone considerate grasse. I pregiudizi, le opinioni taglienti sull'aspetto, gli sguardi di rimprovero, il sottintendere un'inadeguatezza alla vita sociale.

Potrebbe non essere un libro facile per qualcuno, ma sicuramente è liberatorio: quella che per alcuni è una sofferenza cronica, viene analizzata e destrutturata.

A disegnare la bella copertina e a scrivere la prefazione di "Fat Shame: lo stigma del corpo grasso" dell'edizione italiana è stato il collettivo femminista Belle di faccia, che si occupa proprio di accettazione e body positivity in maniera approfondita e consapevole.

"C'è una grossa differenza tra odiare il proprio corpo e vivere in una società che invece odia il tuo corpo. La lettura che per prima ci ha fatte arrivare a questa svolta è stata "Fatshame" di Amy Erdmann Farrell" scrivono su Instagram. Non è un libro che deve dare dignità alla lotta all'accettazione, ma l'esistenza di studi che vanno all'origine del pregiudizio sicuramente aiuta a capire come programmare il cambiamento, dove agire per rivoluzionare il pensiero.

Sei grasso perché sei pigro, indolente, incapace di impegnarti. Sei brutto, imbarazzante, incivile, inadeguato. Chi ha deciso che una persona grassa è tutte queste cose? Perché questi pregiudizi persistono?

"Forse i tempi sono maturi anche qui per discutere dello stigma sui corpi grassi e se è questo il momento, questo è il libro che stavamo aspettando".

[9 novembre 2020, erikazini.com](http://erikazini.com)

I libri della settimana

Fat Shame di Amy Erdman Farrel

(Tlon Edizioni)

Il nostro corpo dovrebbe essere un territorio di libertà, scoperta e autodeterminazione, ma **la società in cui viviamo stabilisce canoni e misure che portano a considerarlo semplicemente “giusto” e “normale” oppure no**. Se il nostro è un corpo non conforme, la società ci fa capire che abbiamo qualcosa che non va, qualcosa di cui dovremmo vergognarci e cercare di cambiare a tutti i costi. Fatshame è il primo saggio sulla grassofobia a uscire in Italia, e ha quindi il compito di **aprire una riflessione**, spiegando l'origine di questa cultura, mostrando quanto siano profondi i pregiudizi nei confronti delle persone grasse e spingendo a cambiare finalmente lo sguardo sul proprio corpo e su quello degli altri. (Maura Gancitano)

“Sei dimagrita, stai bene”: quanti stereotipi in quei 'complimenti' che non dovremmo fare

Rivedi una tua amica dopo tempo e nel salutarla esclami: "Sei dimagrita, stai bene!".

Scopri l'età di una persona e le dici: "Non dimostri gli anni che hai, sembri più giovane!".

Per anni anche io ho fatto questi commenti ad amici/e e conoscenti, soprattutto quelli legati all'**età e al peso**. E quasi sempre a donne. Partivo dall'idea che a una donna faccia piacere essere magra e apparire giovane. "A una donna". Quale donna?

L'idea comune e stereotipata di donna. L'idea che nasce da modelli di bellezza che non ci siamo scelti ma che abbiamo assorbito fin dalla nascita, perché tra quei modelli noi siamo venuti/e al mondo.

Quelle frasi nelle mie intenzioni volevano essere dei complimenti. E quando mi capitava di riceverli, anche io li interpretavo come complimenti, senza soffermarmi più di tanto.

Oggi, essendo diventata più sensibile grazie all'attivismo e ad aver scoperto profili sui social che fanno divulgazione intorno alla tematica del corpo e studi sull'argomento, ho cominciato a riflettere e a farmi delle domande. Perché non voglio essere grassa e non voglio invecchiare? E perché la maggior parte delle persone attorno a me nutrono le stesse paure?

Spesso quelle frasi, seppur dette con tutte le buone intenzioni del caso, nascono da stereotipi e paure che possono tradursi in odio per caratteristiche non conformi agli standard di bellezza. In altre parole, spesso noi discriminiamo senza accorgercene.

La paura di invecchiare

Perché dovrei dire a una donna che non dimostra i suoi anni? Magari per **rassicurarla** che non sta invecchiando, perché alle donne come sappiamo non è consentito invecchiare, lo vediamo dalla rappresentazione mediatica fino all'industria **cosmetica anti-age** e il ricorso alla chirurgia estetica per "ringiovanire". A mio avviso ogni persona gode di tutta la libertà di modificare il proprio corpo per sentirsi meglio, ma il punto è essere consapevoli dei condizionamenti socio-culturali che agiscono fuori e dentro di noi.

Se un uomo supera i 50 anni e oltre, al massimo si fa "**maturo e affascinante**" (pensiamo agli uomini brizzolati ad esempio). Questo ovviamente non vuol dire che agli uomini non capita di sentirsi dare del "vecchio" come insulto e che quando accade non sia offensivo anche verso di loro. Ma se guardiamo all'incidenza di fenomeni di discriminazione verso donne giudicate "vecchie", vediamo come ci siano due pesi e due misure a livello sociale. Ancora oggi sentiamo dire che "a una donna non si chiede l'età" (mascherandola come galanteria): ecco, chiediamoci perché lo si dice solo alle donne; e anche perché "vecchio/a" è considerato un insulto quando dovrebbe essere una fase della vita.

Questa forma di discriminazione sull'età si chiama "ageism", italianizzato "ageismo".

Lo scorso anno ha destato scalpore la chioma grigia della compagna di **Keanu Reeves, Alexandra Grant**, 47 anni. A quanto pare è inaccettabile che una donna non ponga rimedio ai **capelli bianchi**... Grant ha commentato così l'hate speech del quale è stata vittima: "Sono diventata grigia presto, appena ventenne... E ho tinto i miei capelli di tutti i colori possibili fino a quando non ho più sopportato la tossicità delle tinture. A 30 anni ho lasciato che i miei capelli diventassero "biondi". Amo e supporto tutte le donne che scelgono il proprio look a qualsiasi età. Ma/e se le donne muoiono per avere certi **standard di bellezza**... parliamo di questi standard di bellezza".

Per lo stesso motivo la giornalista **Giovanna Botteri** si è ritrovata ridicolizzata da un servizio di Striscia la Notizia in merito al suo look e ai suoi capelli. "Mi piacerebbe che l'intera vicenda, prescindendo completamente da me, potesse essere un momento di discussione vera [...] sul rapporto con l'immagine che le giornaliste, quelle televisive soprattutto, hanno o dovrebbero avere secondo non si sa bene chi", ha risposto Botteri per scardinare modelli stupidi, anacronistici, che non hanno più ragione di esistere".

La paura di ingrassare

Perché dovrei complimentarmi con una donna dicendole che è dimagrita? Magari perché grasso è considerato comunemente il male e ci hanno inculcato che si deve mirare alla magrezza. Si chiama "grasso-fobia" e ha degli impatti sociali drammatici. "Le varie forme di discriminazione che le persone grasse subiscono nelle scuole, negli studi medici, sul lavoro, nel condominio e nella loro vita sociale, significano che le loro opportunità di vita sono effettivamente ridotte", scrive Amy Erdman Farrell nel saggio Fat Shame (Edizioni Tlon). Purtroppo una delle poche modalità in cui spesso si tollera la persona grassa è se fa auto-biasimo, afferma l'autrice.

Ho raccolto queste riflessioni in un post su Instagram ed è stato interessante osservare le reazioni. Alcune persone si sono ritrovate molto nelle mie parole, rendendosi conto di quanto gli **stereotipi** ci influenzino, ma un'altra parte di commenti viaggiava su frasi come "voi state male" o "per me non sono commenti offensivi", come se la propria soggettività potesse cancellare anni di letteratura e attivismo su questi tipi di discriminazioni. Non è che se non fa parte della nostra quotidianità allora quel problema non esiste.

Poi c'è la "dittatura del politicamente corretto", che viene invocata ogni qual volta si fa notare che ci sono delle discriminazioni e qualcosa non va: "non si può più neanche far un complimento", "state esagerando". In realtà ci sono mille complimenti che si possono fare, basterebbe riflettere di più prima di parlare.

[11 novembre 2020, beautycurvy.com](https://www.beautycurvy.com)

Fat Shame di Amy Erdman Farrel

È appena uscito il libro "Fat Shame" di Amy Erdman Farrel, una scrittrice americana che parla dello stigma del corpo grasso. Per la prefazione e la copertina sono state coinvolte le ragazze sarde "Belle di Faccia" che sono due femministe che si battono per l'accettazione del corpo grasso e la bodypositivity con la loro associazione. Sono giovani, belle e toste due vere guerriere. Vi consiglio di seguire la diretta instagram su edizionitlon andata in onda la settimana scorsa che trovo molto interessante che parla del libro. I corpi sopra tutto femminili sono da sempre oggetto di discussione. Viviamo in una società che ci impone come dobbiamo essere fisicamente. Se si parla di salute è anche giusto. Però il corpo è spesso oggetto delle pretese altrui, mentre oggi anche le persone più in carne chiedono una legittimità nella vita che finora è stata loro negata. Quello sul fat shaming è un dibattito aperto e attualissimo, che vuole rimettere in discussione lo stigma ed eliminare la discriminazione. Come mai il peso di una persona è così importante? Amy Erdman Farrel pone la questione al centro dell'indagine che ha dato vita a Fat Shame: lo stigma del corpo grasso, che è stato pubblicato in Italia da Tlon è appena uscito in edicola. Si tratta del primo libro pubblicato nel nostro Paese che affronta questa forma di discriminazione da cui nessuna categoria sociale è rimasta immune. Amy Erdman Farrel esplora il significato che assume l'essere sovrappeso nella cultura occidentale, volta a meglio coglierne le implicazioni e a contrastare gli attacchi che ne derivano. Lo stigma culturale si nasconde spesso dietro le preoccupazioni per la salute individuale. Purtroppo rileva l'autrice, le connotazioni del grasso e della persona grassa sono altre come il fatto di essere pigra, insaziabile, avida, immorale, senza controllo, stupida, brutta e senza forza di volontà arrivano ben prima della scoperta dei pericoli che comporta

l'obesità. Il pregiudizio contro le persone grasse può essere brutale e diretto o sottile e sfuggente. Comunque di qualsiasi forma sia, contribuisce sempre a creare gerarchie sociali, intrecciandosi con la discriminazione razziale, di classe e di genere. Per costruire un'immagine di corpo "giusto" e "civile" a cui solo è riconosciuto un pieno diritto di cittadinanza. Il body shaming è un fenomeno che non può passare inosservato è importante cercare linguaggi e rappresentazioni inclusive, variegata e open minded. Con questo libro, proattivo, propositivo e accuratamente argomentato, Amy Erdman Farrell offre un importante contributo per comprendere quali siano le radici della nostra idea di grasso. In quale modo come questa narrazione sia ancora oggi capace di influenzare significativamente la vita delle persone e quali siano le forme di resistenza possibili. Questo libro rappresenta un testo fondamentale per comprendere il mondo in cui viviamo per accettare chi siamo e liberare i nostri corpi. Un libro da leggere visto che l'autrice nata nel Cleveland nel Ohio è un'esperta di studi culturali e femminismo. Attualmente insegna Gender Studies al Dickson College di Carlisle in Pennsylvania. Il libro costa 16 Euro si può ordinare anche sul sito ha 368 pagine formato pocket 12 X 19.