



Immagine corporea e sua derisione (body shaming)



Definizione

L'immagine corporea si riferisce a come una persona percepisce il proprio corpo e a come si sente in merito. Il "body shaming" implica opinioni avvilenti o sminuenti su alcuni tipi di corpo o tratti fisici.



Perchè è importante?

Nell'era dell'immaginario collettivo e degli standard sociali, le pressioni e le aspettative possono causare problemi di salute mentale e fisica: disturbi alimentari, dismorfia corporea, tendenze all'autolesionismo, ecc. Secondo uno studio condotto nel 2019 nel Regno Unito dalla [Mental Health Foundation](#), il 19% degli adulti si è sentito disgustato dal proprio corpo, il 13% ha avuto pensieri suicidi per la propria immagine corporea, il 31% degli adolescenti se ne è vergognato, mentre il 22% degli adulti e il 40% degli adolescenti hanno confermato che le immagini sui social media li hanno portati a preoccuparsi del proprio corpo.



Suggerimenti e trucchetti

- ➔ Anche se richiede molto sforzo, non cedere alla vergogna e all'odio. Rimani fedele a te stesso/a. Se devi cambiare, fallo per la tua felicità e il tuo benessere.
- ➔ Lodati. Concentrati su ciò che ti piace o ti fa piacere del tuo, fatti dei complimenti di tanto in tanto o prendi nota dei complimenti che ti fanno gli altri.
- ➔ Considera le prove scientifiche per cui tutti i tipi di corpo possono essere sani, e le prove storiche e culturali per cui tutti i corpi di varie dimensioni possono essere belli.
- ➔ Fai capire agli adolescenti che le foto "perfette" che vedono di influencer o celebrità sono spesso messe in scena e richiedono molto lavoro e preparazione (trucco, illuminazione, angolo di ripresa, posa, composizione) e che è naturale non apparire così perfetti.



Risorse e strumenti utili



Leonardo Povia su didattica persuasiva, [BODY SHAMING: COME SPIEGARLO AI BAMBINI IN 12 PASSI. \(didatticapersuasiva.com\)](https://didatticapersuasiva.com), illustra come spiegare il body shaming ai bambini.



Generazioni connesse, [SIC Italia - Il Body shaming \(generazioniconnesse.it\)](https://generazioniconnesse.it), spiega il fenomeno del body shaming e condivide linee telefoniche di supporto.



Maria Stella Andreozzi su State of Mind, [Bodyshaming: l'impatto del fenomeno sulla salute fisica e mentale \(stateofmind.it\)](https://stateofmind.it), Anastasia Meloni e Giulia Bocchi su thewom, [Body Shaming: cosa significa subirlo e come combatterlo - The Wom](#), e Sismed, [Body Shaming, cos'è e come combatterlo - SISMED - Società Italiana Scienze Mediche \(sismed-it.com\)](https://sismed-it.com), spiegano cosa è il body shaming e come combatterlo.

