



UNIVERSITÀ  
DI TORINO

**DISUGUAGLIANZE MULTIPLE**

**A SCUOLA:**

dispersione,  
discriminazioni intersezionali, comportamenti a rischio

BODY SHAMING.  
Caratteristiche del  
fenomeno  
(lezione 12)

Prof.ssa Maria Adelaide Gallina  
[adelaide.gallina@unito.it](mailto:adelaide.gallina@unito.it)

# INTRODUZIONE



In questa lezione affronteremo il fenomeno del body shaming e definiremo le diverse forme che può assumere come fat shaming e thin shaming. Porteremo l'attenzione sull'immagine corporea e su quanto i social network influenzino la relazione con il nostro corpo. Un accenno sarà dato alla diffusione del fenomeno e alle sue conseguenze per concludere con una breve descrizione del body positive che si contrappone al body shaming.



# ARGOMENTI

- Body shaming. Definizione
- Fat shaming e thin shaming
- Diffusione del fenomeno e conseguenze
- Body positivity
- Riepilogo

# ARGOMENTO 1

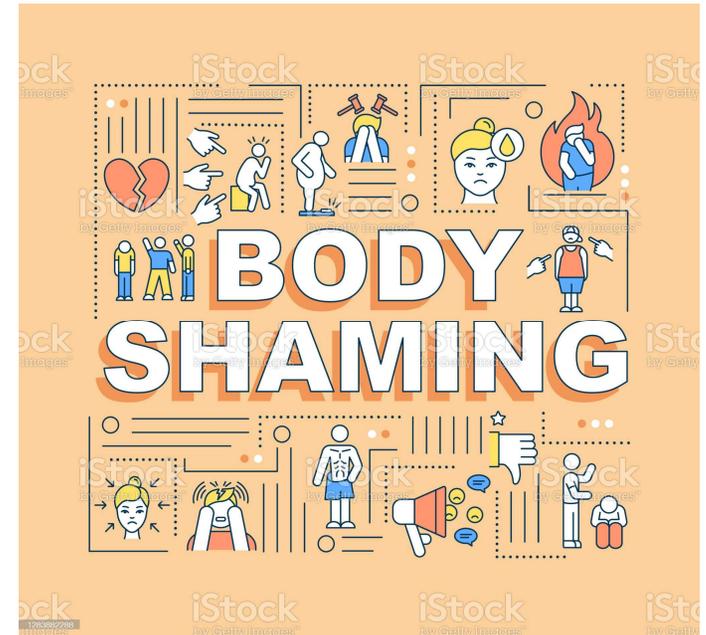
- BODY SHAMING. DEFINIZIONE



UNIVERSITÀ  
DI TORINO

# BODY SHAMING

*Il termine *Body shaming* (dall'inglese "body", corpo, e "shame", vergogna) è una forma di cyberbullismo che ha come oggetto l'aspetto fisico delle persone. L'obiettivo è far vergognare e deridere qualcuno per il proprio corpo.*





UNIVERSITÀ  
DI TORINO

# IL BODY SHAMING PUÒ RIGUARDARE QUALSIASI PARTE DEL NOSTRO CORPO:

dall'altezza, alla corporatura, ai capelli, agli occhiali da vista, agli apparecchi per i denti e **qualsiasi tratto della persona che si discosti dagli standard di bellezza dominanti**. Anche la presenza di peluria, l'acne, cicatrici o tatuaggi possono essere atti di body shaming. I commenti sulla fisicità altrui vengono condivisi sempre più spesso sui social e si rivelano fonte di disagio e di svalutazione. Secondo Schülter e Schmidt (2021) gli individui/gruppi che subiscono body shaming risultano manifestare stati emotivi negativi e ripercussioni psicologiche per via della esperienza di denigrazione vissuta.





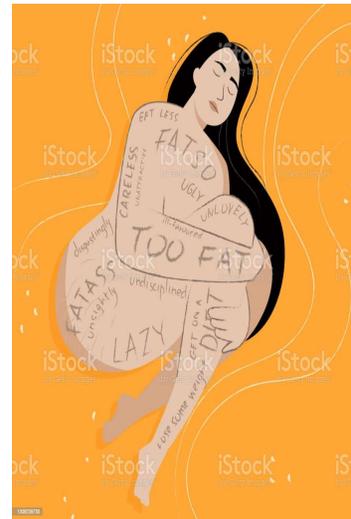
UNIVERSITÀ  
DI TORINO

# IMMAGINE CORPOREA E...

L'**immagine corporea** è un costrutto complesso che fa riferimento al modo in cui ci appare il nostro corpo. Tale immagine non è data solo delle caratteristiche fisiche ma dipende da diversi fattori personali, sociali e culturali.

L'immagine corporea viene concepita quindi come un costrutto multidimensionale composto dall'interazione di quattro diverse componenti (Seyed Alireza Hosseini e Ranjit K. Padhy, 2021):

- **Cognitiva**: fa riferimento a pensieri e credenze sul proprio corpo e sulla sua forma e dimensione;
- **Affettiva**: fa riferimento ai sentimenti e atteggiamenti verso il nostro corpo;
- **Comportamentale**: fa riferimento ad azioni che le persone eseguono per controllare, modificare o nascondere le parti del proprio corpo;
- **Percettiva**: fa riferimento a come viene percepito il proprio corpo; include le sensazioni anche tattili e visive.





UNIVERSITÀ  
DI TORINO

## ...BODY SHAMING

L'immagine corporea è quindi strettamente legata alla nostra dimensione emotiva. **La distorsione dell'immagine corporea può alimentare emozioni negative** e dare origine a un circolo vizioso che incrementa esponenzialmente l'alterazione della percezione del corpo, soprattutto se si presentano situazioni di bodyshaming. Il modo in cui si percepisce la nostra forma fisica, per esempio, influenza in maniera significativa i livelli di **autostima**. L'insoddisfazione per il proprio corpo può infatti dare origine a intensi sentimenti di colpa e/o di vergogna e, stando ad alcune ricerche, sarebbero proprio queste emozioni a mediare l'associazione tra forma fisica e conseguenze psicologiche (Furnham, Badmin, Sneade, 2002). Nelle vittime di Body Shaming, infatti, sono frequenti bassa autostima, rabbia e conseguenze per la salute come depressione e disturbi del comportamento alimentare (Gaffney, 2017).





# I SOCIAL NETWORK INFLUENZANO LA RELAZIONE CON IL NOSTRO CORPO?

Diversi studi dimostrano che gli adolescenti condividono sui social contenuti che **influenzano in vario modo la relazione con il corpo**: discutono e scrivono sull'estetica (*body talk*), sui comportamenti adottati nei confronti della propria forma fisica (*body surveillance*) e sulle critiche, commenti sarcastici o offensivi rispetto al corpo (*body shaming*) (Wang I., Wang X., Yang, Zang, Lei et al., 2020).



...I **social network sites** possono alimentare l'insoddisfazione rispetto al proprio corpo:

- esercitando pressione per la magrezza (*drive for thinness*)
- attraverso contenuti che incentivano la perdita di peso (*thinspiration*)
- la pressione a essere muscolosi (*drive for muscularity*) nei ragazzi



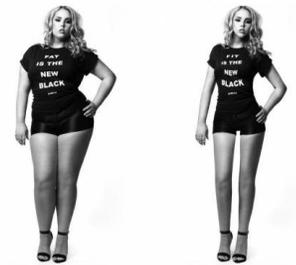
## ARGOMENTO 2

- FAT SHAMING E THIN SHAMING



# FAT SHAMING

L'insulto rivolto a soggetti che presentano un peso corporeo e quindi un'immagine corporea che si discosta dagli standard fisici che sono orientati verso l'ideale di magrezza. I modelli simbolo sono frutto della "sovrarappresentazione dell'apparire, della forma fisica, dell'aspetto giovanile e performante in una società in cui il fitness e la dieta, o l'attività fisica spesso non equilibrata e commisurata all'età, sono diventati la norma (Rivoltella, 2015, p.48). Rinaldi (2020) sostiene che il fat shaming, in quanto pratica di stigmatizzazione, viene adoperato come modalità per creare una distinzione tra un noi vs. loro e, conseguentemente, separare ciò che è considerato abnormemente anormale da ciò che invece rientra nella norma.



## PROGETTO DIFFUSO SUI SOCIAL

È stato diffuso un progetto artistico diffuso sui social che ha raccolto foto di donne formose ritocca con photoshop promuovendole nella versione magra. Il gruppo anonimo dichiara sulla propria pagina facebook di aver voluto indagare la nuova idea di bellezza. Con l'hashtag #ThinnerBeauty, che raccoglie sul web tutto quello che inneggia alla magrezza, sono state condivise decine di foto puntando il dito contro l'originale "troppo in carne" e applaudendo la versione aliena smagrita a colpi di mouse.



# THIN SHAMING

Il “Thin shaming” o “Skinny shaming” indica l’atto di criticare una persona per la sua magrezza, di umiliare o denigrare, in special modo le donne, accusate di **essere troppo magre**. Tale comportamento passa più inosservato perchè si pensa che le vittime non soffrano, in quanto l’accusa potrebbe essere semplicemente frutto di invidia da parte dell’autore. Frasi come “sei anoressica?”, “ti abbraccio e sento solo ossa”, sono solo alcune di quelle che spesso si sentono dire coloro che sono sottoposte a thin shaming. La parola “magra” diventa sinonimo di “anoressica” e si tende ad usare termini sbagliati che non dovrebbero essere impiegati come insulti.



## ARGOMENTO 2

- DIFFUSIONE DEL FENOMENO  
E CONSEGUENZE



# DIFFUSIONE DEL FENOMENO

Il fenomeno del body shaming è molto diffuso e colpisce soprattutto individui di genere femminile. Nutrimente Onlus ha promosso un'indagine che è stata condotta su circa 4000 italiani (maschi e femmine) di età compresa tra i 18 e i 55 anni attraverso il monitoraggio dei principali social network, blog, forum e community. L'indagine ha evidenziato che ben una donna su due (48%) afferma di essere stata giudicata negativamente per la sua forma fisica soprattutto in questo periodo dell'anno (estate). In adolescenza, le statistiche circa il body shaming assumono dimensioni davvero preoccupanti: **il 94% delle ragazze, infatti, riferisce di essere stata vittima di tale fenomeno.** Anche gli adolescenti maschi sono soggetti a opinioni sconsiderate e a commenti offensivi sul proprio corpo; in generale, **il 65% dei ragazzi dice di essere stato umiliato pubblicamente per questo motivo.**

# LE CONSEGUENZE DEL BODY SHAMING

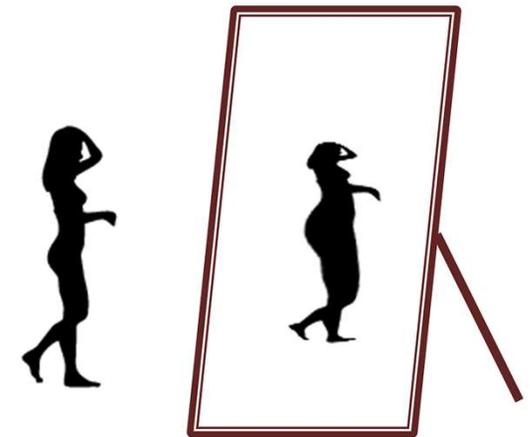


J. M. (2015)



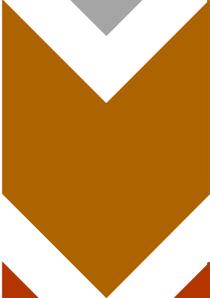
# BODY SHAMING E DISTURBI ALIMENTARI

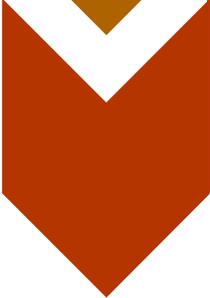
Secondo il Journal of Child Psychology and Psychiatry, il principale fattore ambientale che contribuisce allo sviluppo dei disturbi alimentari è l'idealizzazione socioculturale della magrezza. Pur non essendo l'unico fattore che contribuisce allo sviluppo di un disturbo alimentare, il body shaming è spesso un fattore importante. Indifferentemente dall'età, dal genere, dalla provenienza, dallo status socioeconomico, il body shaming può avere un effetto enorme sull'autostima e sulla salute mentale in generale.



# ESEMPI DI FRASI DI BODYSHAMING

- 
- "Certo che sei proprio bassa";
  - "Sbaglio o sei ingrassata?";
  - "Non ti reggi in piedi, ma mangi?";
  - "Come mai questi brufoli?";

- 
- "Hai visto che sedere enorme che ha quella ragazza?";
  - "Ma X è ingrassata?";
  - "Certo che dopo la gravidanza non è mai tornata in forma";
  - "Che braccia grosse che ha X".

- 
- "Ho le gambe davvero grosse rispetto alle tue"
  - " Con gli occhiali sono brutta"
  - "Non mi sono truccata, sono orrenda"

Fonte: <https://www.thewom.it/lifestyle/selfcare/body-shaming>

# ARGOMENTO 2

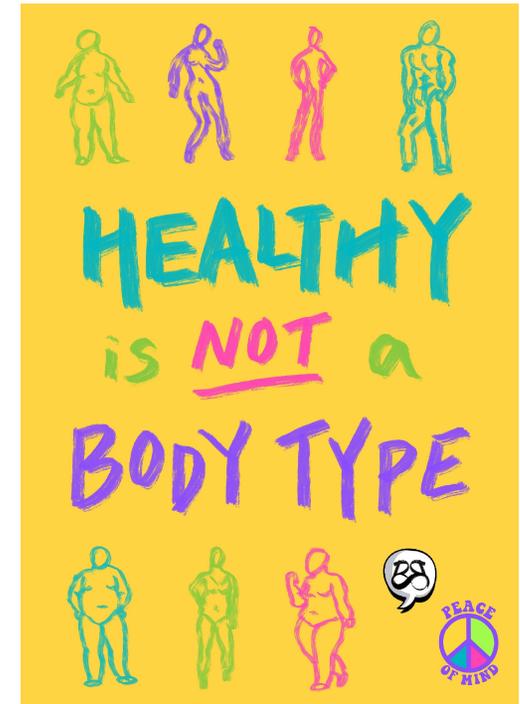
- BODY POSITIVITY



UNIVERSITÀ  
DI TORINO

## BODY POSITIVITY

Body Positivity è il termine coniato intorno al 2010 da donne *oversize* che utilizzavano l'hashtag #BodyPositivity sotto le foto che postavano sui social. Ci si riferisce a un movimento nato in risposta ai contenuti presenti nei media tradizionali e nei social media relativamente agli standard di bellezza socio-culturalmente accettati. Questo movimento cerca di sfidare i rigidi e ristretti ideali di bellezza dando visibilità a rappresentazioni di corpi di tutte le forme, taglie, etnie, genere e abilità: il fine ultimo è quello di promuovere l'apprezzamento e l'accettazione per il proprio corpo (Stevens & Griffiths, 2020).



## Riepilogo



In questa lezione abbiamo parlato di body shaming, come forma di cyberbullismo e di come nelle vittime siano frequenti bassa autostima, rabbia e conseguenze per la salute come anche disturbi del comportamento alimentare



UNIVERSITÀ  
DI TORINO

# BIBLIOGRAFIA

Furnham, A., Badmin, N., & Sneade, I. (2002), Body image dissatisfaction: Gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise. *The Journal of psychology*, 136(6), 581-596.

Gaffney K.J., (2017), [Negative affects that Social Media causes on Body Imaging](#), Undergraduate Honors College Theses.

Lamont, J. M. (2015), Trait body shame predicts health outcomes in college women: A longitudinal investigation. *Journal of Behavioral Medicine*, 38(6), 998–1008.

Mustapic, J., Darko, M., Vargek, P. (2016), “Body shame and Disordered Eating in Adolescents”, Springer Science+Business Media New York.

Seyed Alireza Hosseini e Ranjit K. Padhy (2021), [Body Image Distortion](#), StatPearls Publishing.

Schlüter C., Kraag G., Schmidt. J. (2021), “Body Shaming: an Exploratory Study on its Definition and Classification” in *Internal Journal of Bullying Prevention*, 2021, pp. 182-195.

Stevens, A., & Griffiths, S. (2020), Body Positivity (#BoPo) in Everiday Life: An Ecological Momentary Assessment Study Showing Potential Benefits to Individuals’s Body Image and Emotional Wellbeing. *Body Image*, 35, 181-191.

Wang Y., Wang X., Yang J., Zang P., Lei L. (2020), Body Talk on Social Networking Sites, Body Surveillance, and Body Shame among Young Adults: The Roles of Self-Compassion and Gender. *Sex Roles* 82, 731–742.