

## Per approfondire

Dietista Veronica Bignetti  
Oltre la dieta  
Belle di Faccia  
La versione migliore  
Dott.ssa Sara Colognesi  
Francesca Anelli  
La lettrice femminista

Libri:  
The F\*uck it diet  
Il mito della bellezza  
Fame  
Parità in pillole  
Belle di faccia coloring book

E se non puoi informarti su internet?

Chiedi, non c'è niente di più nobile di sapersi mettere in discussione.

Chiedi intorno a te, direttamente alle persone grasse o persone che pensi sappiano qualcosa dei temi trattati qui.

Ricorda il punto fondamentale:  
Ogni persona merita rispetto.



lalettricefemminista@gmail.com



## La salute è HAES

Health at every size



Foto copyright free di Pixabay

**Piccolo opuscolo informativo contro le discriminazioni grassofobiche.**

# Vivere in un mondo grassofobico.

Siamo abituati a vivere in una società che condanna il grasso come qualcosa di sbagliato e orribile, senza tener conto delle implicazioni.

Quante volte vi sarà capitato di sentir dire "ma è per la tua salute" o "sei così bella di viso, se solo dimagrissi". Per non parlare delle persone che si divertono a perpetrare comportamenti discriminanti nei confronti delle persone grasse, insultandole.

Un enorme fetta di persone (sin dalla tenerà età) subisce comportamenti discriminatori nell'ambito familiare, di queste molte si ritroveranno a fare i conti con stati depressivi e attacchi di panico.

Tra di esse una buona fetta farà pensieri suicidi o tenterà di farla finita a causa degli insulti di chi gli sta attorno.

Ricordiamo che la depressione è una malattia spesso invalidante. Non darle peso sarebbe come dire a una persona che sta avendo un infarto di calmarsi, che tanto passerà.

Tornando alla grassofobia (discriminazione dei corpi grassi), sfatiamo il mito della salute.

Il BMI, indice di massa corporea, fu inventato da Adolphe Quetelet, matematico e statistico belga. Non da un medico.

Solo successivamente fu inglobato dai medici come semplificazione.

Il BMI non tiene minimamente conto dell'unicità dell'individuo, del metabolismo e del vissuto del singolo (come quando riduciamo tutto con un "se sei grassa è perché mangi tanto, di solito non è così").

In campo medico lo stigma presenta un grosso problema. Un medico di fronte a una persona grassa,



Foto di Fatoba Tolulope per pexels, free copyright

tende ad attribuire ogni malattia al grasso, spesso non approfondendo con esami diagnostici..

Questo comportamento fa sì che gran parte dei pazienti abbia complicanze in campo medico e rischi la vita, non tanto per il loro peso ma quanto per i pregiudizi medici preesistenti.

Capite da soli quanto questo comportamento sia dannoso.

Per fortuna la scienza e la medicina non sono un punto fermo ma una continua scoperta (se no staremo ancora a curare le malattie con lo sterco di mucca).

HAES®: Health At Every Size si traduce letteralmente in "Salute a qualsiasi taglia/peso", comporta l'abolizione dello stigma sociale e medico verso le persone grasse. In Italia ovviamente siamo ancora molto indietro ma sempre più medici, psicologi/ghe e dietiste/i usano questo approccio.

I vantaggi sono talmente tanti che è difficile elencarli tutti, tra i più importanti troviamo un miglioramento decisivo nella qualità di vita, un interesse maggiore verso se stessi e un'apertura maggiore verso i propri bisogni.

Le persone che subiscono molestie grassofobiche in ambito familiare (perché sì, sono vere e proprie violenze che intaccano la vita intera di una persona) vengono deumanizzate.

La grassofobia uccide.

Per questo nasce questo piccolo opuscolo, per sensibilizzare sull'argomento e permettere alle persone di essere informate e creare un ambiente che favorisca il benessere di ogni persona.

Cosa possiamo fare?

Innanzitutto informarsi. Non fermiamoci alle apparenze, alle parole dei medici in televisione, permettiamo alla scienza di evolvere senza essere ancorata a convenzioni passate. Abbiamo il dovere di informarci, di non prendere tutto quello che sentiamo per oro colato, siamo persone con un cervello e in quanto tali, possiamo ragionare benissimo con la nostra testa.

Ma soprattutto smettiamo di mettere alla gogna le persone grasse, smettiamola di contribuire a rendere le persone depresse, smettiamola a indurre le persone al suicidio.

Questo lo dobbiamo fare in quanto essere umani decenti, perché poco importa qual è la nostra opinione personale, tutto può riassumersi con :

“

**OGNI PERSONA HA DIRITTO  
AL RISPETTO A  
PRESCINDERE DAL PROPRIO  
PESO, ETNIA, GENERE,  
ORIENTAMENTO SESSUALE E  
STATO DI SALUTE**

”