**Stigma sul peso ai tempi del Coronavirus**

**Daniele Di Pauli e Luca Busetto**

Il 2020 ha visto nel COVID-19 un’emergenza sanitaria senza precedenti. Stress e tempo non strutturato hanno reso le persone più vulnerabili all’eccesso di cibo e ad un comportamento sedentario.

Nel periodo di lockdown e in quello che è stato coniato come “distanziamento sociale” i social media hanno permesso alle persone di rimanere connesse tra loro. I social sono diventati anche vetrine in cui sono apparsi diversi post con l’intento di offrire suggerimenti per mantenere abitudini salutari durante il periodo di stress e isolamento o per supportare e incoraggiare al particolare momento che ci vedeva tutti coinvolti. Tuttavia molti post relativi alle conseguenze del coronavirus si sono concentrati sulla paura di aumentare di peso e diventare “grassi” in seguito a questa pandemia. Come per il virus, si è assistito alla proliferazione di post palesemente stigmatizzanti sul “prima e dopo la quarantena”. In genere questi post mostravano le persone in una schermata divisa in due dove in una parte “il prima del lockdown” esse appaiono in una condizione di peso normale, mentre in quella ”dopo il lockdown” sono rappresentate con una quantità esagerata di peso, spesso indossando abiti inadatti o intente a mangiare quantità eccessive di cibo. Tali post rappresentano una carrellata gratuita degli stereotipi più comuni che descrivono le persone con obesità come pigre, sciatte e prive di autocontrollo. Questi post denigratori sono pericolosi sia per le persone che stanno cercando di gestire in modo attivo e salutare il loro peso sia per le persone affette da un disturbo del comportamento alimentare che vedono l’aumento di peso, a causa della quarantena, come una minaccia concreta e inevitabile. Nelle parole di una mia paziente affetta da anoressia nervosa (in remissione) *“la mia mente continua a dirmi che ingrasserò perché quello che si dice in giro é che tutti ingrasseremo a causa del lockdown”.*

Lo stigma basato sul peso è comune nei social media come Twitter, Facebook e Instagram. L’esposizione a contenuti stigmatizzanti può avere ricadute negative sul comportamento alimentare e senso di autoefficacia nel gestire un’alimentazione salutare[[1]](#footnote-2). La ricerca infatti ha chiaramente mostrato come lo stigma sul peso può divenire una minaccia alla qualità di vita di chi lo subisce minando la salute sia fisica che psicologica e scatenando comportamenti e atteggiamenti non salutari che possono peggiorare la condizione di obesità. In particolare chi interiorizza questi stereotipi negativi è maggiormente a rischio degli effetti dannosi dello stigma sul peso. Inoltre questa tipologia di post rinforza anche gli atteggiamenti negativi dell’opinione pubblica e il fatto che sia normale e socialmente accettato fare dell’ironia su questa malattia complessa e cronica. Infatti quella sul peso è definita come una delle ultime forme di stigma socialmente accettata.

Cosa possiamo fare noi professionisti della salute con i nostri pazienti? Come suggerisce Rebecca Pearl: Noi clinici, *possiamo parlare con i pazienti di come i messaggi stigmatizzanti li influenzano e aiutarli a sostenerli nei loro obiettivi di salute. Possiamo aiutare a migliorare la loro autoefficacia fissando obiettivi comportamentali realistici e collaborando su piani concreti e specifici per raggiungere questi obiettivi. Quando i pazienti riportano un aumento di peso, possiamo comunicare l'accettazione, senza giudizio, e convalidare i fattori di stress senza precedenti che tutti noi stiamo affrontando, mentre allo stesso tempo aiutiamo i pazienti a impegnarsi a fare del loro meglio per mantenere la loro salute e benessere.*

Platone ha scritto *“ogni persona che incontri sta combattendo una battaglia di cui non sappiamo nulla. Sii gentile sempre”.* Noi professionisti della salute dobbiamo essere consapevoli delle battaglie quotidiane che i nostri pazienti con obesità combattono quotidianamente anche a causa di una società che spesso condanna, giudica e considera l’obesità una scelta e una colpa.

Lo stigma sul peso può essere espresso in diverse forme, come nel caso dei post che ironizzano sugli effetti della quarantena sul peso, e spesso sono sotto gli occhi di tutti ma non ci rendiamo conto dell’effetto negativo che possono avere su alcune persone più vulnerabili. Auguriamoci di vedere un domani un “prima” che mostri un’immagine che rappresenta lo stigma di questa malattia complessa e cronica e di chi ne è affetto e un “dopo” in cui questa condizione e chi la vive tutti i giorni è rappresentata in modo empatico, rispettoso e non colpevolizzante.

**Bibliografia**

Rebecca Pearl. Weight Stigma and the “Quarantine - 15”. Obesity (Silver Spring). 2020. Jul;28(7):1180-1181

Arya Sharma, Ximena Ramos Salas. Do Fat Jokes and Memes Motivate Individuals to Lose Weight? Video alla pagina: <https://obesitycanada.ca/covid-19/>

1. Si consiglia la visione del video del dr. Arya Sharma e Ximena Ramos Salas dal titolo Do Fat Jokes and Memes Motivate Individuals to Lose Weight visibile alla pagina <https://obesitycanada.ca/covid-19/> o https://youtu.be/08P7pVy9Quw [↑](#footnote-ref-2)