

Il peso (non del corpo ma della colpa) che il clinico può ridurre nella gestione dell'obesità

Società Italiana dell'Obesità (SIO)

La Società Italiana dell'Obesità (SIO) richiama l'attenzione su un tema cruciale e ancora sottovalutato nella pratica clinica: lo stigma legato al peso come ostacolo alla cura.

L'obesità è una malattia cronica, multifattoriale e recidivante, e non il risultato di una semplice mancanza di volontà. In questo contesto, riconoscere e ridurre il pregiudizio legato al peso rappresenta una priorità clinica e di salute pubblica.

«... la “forza di volontà” non è la ragione per cui non è riuscita a perdere peso... L'ho incoraggiata ad avere compassione per sé stessa, cosa che l'ha fatta scoppiare in lacrime.»

Questa testimonianza di un operatore sanitario verso il paziente, presente nel recente articolo dal titolo *The burden of bias: Patient experiences and providers' perspectives on weight bias*, pubblicato su *Obesity Pillars*, evidenzia un aspetto spesso invisibile della gestione e cura dell'obesità: il peso dello stigma.

Per stigma si intende un insieme di etichette, stereotipi e giudizi negativi attribuiti a una persona sulla base di una caratteristica — in questo caso il peso corporeo — che creano una vera e propria svalutazione sociale. Quando questo processo si manifesta nei contesti di cura, parliamo di stigma sanitario: atteggiamenti, linguaggi e pratiche, spesso impliciti e inconsapevoli, che trasmettono colpa, responsabilità esclusiva o discredito al paziente.

Lo stigma legato al peso è pervasivo e colpisce profondamente l'esperienza di chi vive con obesità. Può essere esterno — attraverso commenti, sguardi, approcci clinici riduttivi — ma anche interiorizzato da chi lo subisce, trasformandosi in autocritica, vergogna e senso di fallimento. Quello che possiamo notare nella testimonianza in apertura è il sollievo, espresso anche attraverso le lacrime, del o della paziente che si sente alleggerito/a dal peso della colpa e della responsabilità personale per la propria condizione di peso.

Le conseguenze dello stigma nella pratica clinica sono rilevanti. Sul piano della cura, esso riduce l'aderenza ai trattamenti, aumenta l'evitamento dei contesti sanitari e compromette la relazione terapeutica. Sul piano psicologico, alimenta ansia, depressione e una percezione di sé come “incapace” o “sbagliato”. In poche parole: “colpevole”, che diventa carburante per lo stigma, sia subito sia interiorizzato.

Contrariamente a un'idea ancora diffusa, lo stigma non motiva al cambiamento. Al contrario, riduce l'autoefficacia — cioè la fiducia nella propria capacità di agire — e favorisce comportamenti disfunzionali, inclusi quelli alimentari. Sentirsi giudicati non attiva risorse: le blocca. Vergogna e autocritica, infatti, paralizzano.

Per questo motivo, lo stigma sul peso rappresenta uno dei principali ostacoli nella gestione dell'obesità. È responsabilità della comunità scientifica e dei professionisti sanitari garantire cure libere da stigma, basate sull'evidenza e centrate sulla persona.

Tra le strategie che il clinico può utilizzare per ridurre lo stigma nella gestione dell'obesità:

1. Ascoltare e validare le esperienze dei pazienti
2. Ridurre il focus sul peso, concentrandosi su comportamenti salutari
3. Promuovere piccoli passi sostenibili
4. Incoraggiare l'autocompassione

La SIO promuove la formazione degli operatori sanitari sul riconoscimento e la riduzione del weight bias e incoraggia l'adozione di modelli di cura inclusivi, multidisciplinari e orientati al benessere globale della persona.

Conclusioni

A volte, come mostra la testimonianza in apertura, il primo vero intervento terapeutico non è una prescrizione, ma un cambio di sguardo: aiutare il paziente a deporre la colpa e iniziare, forse per la prima volta, a trattarsi con compassione.

Per essere aiutato in questo, il paziente ha bisogno anche della nostra compassione: una compassione fatta di conoscenza dell'obesità e dello stigma sul peso; consapevolezza dei nostri atteggiamenti personali verso l'obesità e le persone che ne sono affette; capacità di lasciarci toccare dalla sofferenza del nostro paziente e desiderio di alleviarla.

“Perché la persona con obesità deponga la colpa, dobbiamo essere noi i primi a non attribuirgliela.”

Ridurre lo stigma significa anche migliorare l'accesso alle cure, l'aderenza ai trattamenti e gli esiti di salute. La SIO invita tutti i professionisti sanitari a riconoscere il peso dello stigma nella pratica clinica e a contribuire attivamente alla costruzione di contesti di cura più inclusivi, rispettosi ed efficaci.

Fonte: Albert SL, Kwok L, Massar R, McMacken M, Alcalá HE, Ortiz R. *The burden of bias: Patient experiences and providers' perspectives on weight bias*. *Obes Pillars*. 2026;18:100251.