

L'idea di questo opuscolo è di mettere in questione tutto quello che pensiamo di sapere sul grasso, a cominciare dalla valenza, generalmente negativa, che viene attribuita a questo termine.

Perché grasso è bello, morbido, sexy, attraente, comodo, puci, sensuale, eccitante, rassicurante, avvolgente...imperdibile!

COME STAI BENE...

SEI DIMAGRITA!

*Raccolta di riflessioni*

*sulla discriminazione*

*e i pregiudizi sul grasso.*



Riots  
NOTS  
DIETS



MILANO PRIMAVERA 2014 •

MELMA@GRRLZ.NET



# BIBLIOGRAFIA

## → FRANCESE

"Oppression et Libération de la Grosseur"  
Ed. Turbulentes

REPERIBILE SU: [www.infokiosques.net](http://www.infokiosques.net)

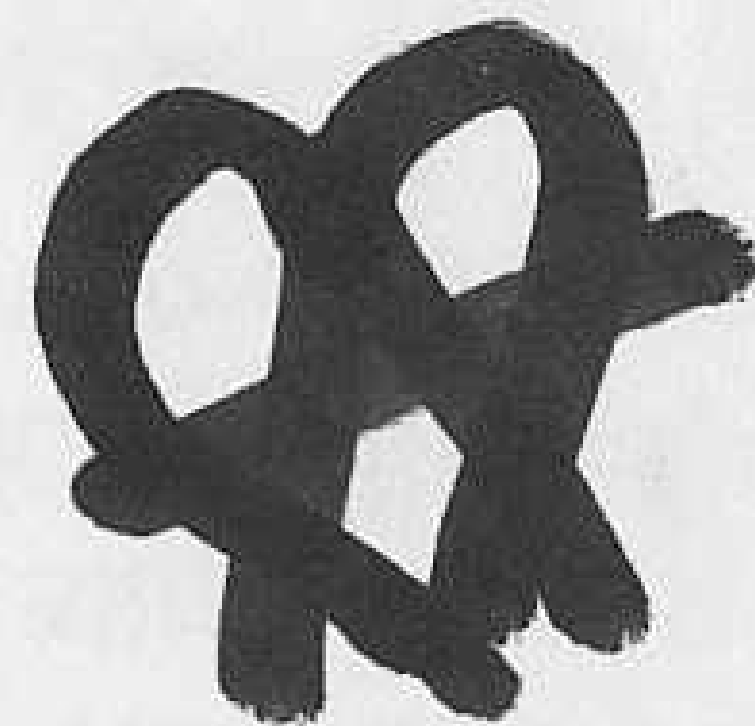
## → INGLESE

"The Rag" #3

- anarcho-feminist magazine

"The Politics of Fat zine"

scritto da Flo



## • INTRO P.1

• OPPRESSIONE E LIBERAZIONE  
DELLA GRASSEZZA: Qualche nozione di base  
P. 5

5 COSE CHE MI FANNO STARE BENE CON ME  
STESSA E SMETTERE DI ODIARE IL MIO CORPO  
P. 11

LA POLITICA DEL GRASSO  
P. 17

• L'ILLUSIONE DEL GRASSO  
- IL CONTROLLO DEL CORPO COME  
FORMA DI CONTROLLO SOCIALE P. 26

# INDICE



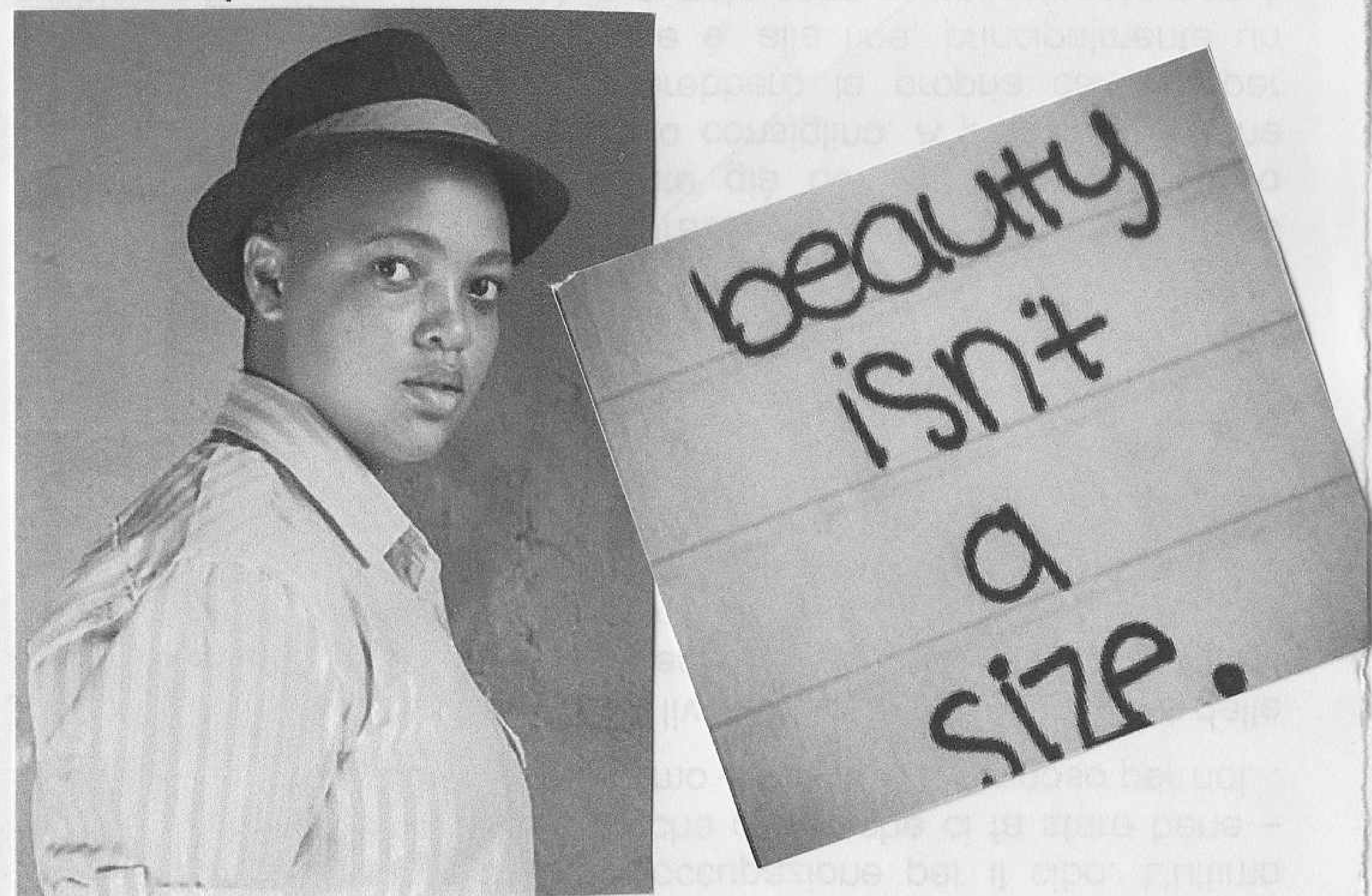
## INTRO

Sono cresciuta circondata da commenti sul mio corpo; “hai messo su qualche chilo?”, “come stai bene sei dimagrita!”... quasi fosse buona educazione. Incredibilmente la cura per ogni mio problema di salute era dimagrire e le battute sull'essere pesante come una balena tanto da sfondare un pavimento, solo qualcosa “per ridere”. Per non parlare di insulti (rivolti ad altr\*) quali “quel ciccione di merda, grasso schifoso” e i commenti di altre donne (quasi esclusivamente donne), magari più magre di me, su quanto sono ingrassate e su come devono assolutamente dimagrire... diete su diete su diete...

Io sono cresciuta così ma questa storia non è un'eccezione. Quando non è la famiglia, gli/le amici/he, ci pensano le pubblicità, la televisione, la scuola, ecc. ad assicurare che si cresca con un'idea di bellezza del corpo molto precisa dove imprescindibile è essere magre e magri.

Di conseguenza i pregiudizi sul mio corpo hanno intasato la mia mente, offuscandomi la vista e facendomi vedere brutta perché grassa, con il culo troppo grosso, le cosce troppo larghe e le tette troppo flosce. Era un continuo lottare contro lo specchio, i vestiti, il mio corpo... me stessa. Interiorizzando il disgusto e i pregiudizi che esistono nei confronti del grasso, volevo essere magra, volevo sentirmi dire che ero magra, o per lo meno che ero dimagrita. Ero io la prima a fare commenti sul mio corpo, facendo notare come mi andavano larghi dei pantaloni, o lamentandomi di quanto ero ingrassata aspettandomi come risposta un “no, assolutamente no!”, o di quanto fosse grosso il mio culo... fino a quando invece del solito “ma no cosa dici” è arrivato un “sì, è enorme ed è per quello che mi piace”. Come un pugno mi è stata sbattuta in

dimagrimento, dal momento che queste industrie degradano le donne grasse. Ogni lattina di bibita dietetica che compri – non importa quanto tu possa preferirne il sapore – lede le donne grasse e per estensione, tutte le donne. Quando le donne faranno proprio il sapere riguardo al grasso liberandolo dal monopolio medico, potranno uscire allo scoperto per realizzare che non c'è assolutamente niente di sbagliato in noi. È il momento di lottare contro le implicazioni del privilegio della magrezza e della punizione del grasso così come lottiamo contro altre ingiustizie sociali riconosciute già da anni. Non possiamo attendere che i medici ci aiutino o consiglino. A parte il fatto che pochi sono i medici che rischierebbero la propria carriera per smascherare un racket medico che è, alla fine, principalmente un problema femminile. La verità in questo caso semplicemente non è un buon affare.





anche se si mettono a dieta, subiscono quest'oppressione. Ad ogni modo, anche loro riescono a sentirsi superiori ad una qualche figura mitica più grassa di loro e che continua a mangiare senza vergogna.

Il valore e il potere dell'approvazione maschile è aumentato dalla sofferenza che le donne attraversano per ottenerlo.

Ho enfatizzato l'approvazione maschile per mettere in risalto che è una situazione sessista a tenere masse di donne dipendenti dagli uomini per la propria autostima. La stessa situazione esiste tra le lesbiche in maniera più sottile.

Denaro e appoggio che le donne danno all'industria del dimagrimento, si trasformano in una frusta che perseguita le donne grasse – creando diete derisorie e pubblicità di moda il cui messaggio è che solo chi è snell\* merita amore. Il risultante triste spettacolo di donne grasse sofferenti terrorizza le donne in generale, spingendole a continuare a sostenere queste industrie. È un racket di estorsione dove ogni centesimo pagato all'industria del dimagrimento aumenta il suo potere su di noi. Il potere delle donne è sconvolto non solo dalla competizione di essere più magre delle altre, ma dalla fame e dalla preoccupazione per il cibo. L'ultimo messaggio controrivoluzionario è che quello che ci fa stare bene – come il mangiare quello che vogliamo – è in realtà dannoso per noi.

L'illusione del grasso, in tutti i suoi livelli, deve essere eliminata dalla vita delle donne. Non deve più esserci alcun supporto e alcuna giustificazione per l'industria del

faccia la realtà, tramortendomi e lasciandomi senza respiro, ferita e offesa, persa...

A volte però è quello che ci vuole per finalmente aprire gli occhi e vedere che non è il mio corpo ad essere un problema ma come questa società e chi mi sta intorno me lo fanno vedere.

Grasso/a è generalmente un aggettivo con valenze negative contornato di pregiudizi e falsità: le persone grasse sono considerate anche pigre, malsane, brutte, golose, ingorde e senza autocontrollo...

Parallelamente nell'immaginario dei movimenti politici viene usato per descrivere il padrone, la borghesia, il capitalista, lo sfruttatore... incarnati da una persona cicciona avida di tutto.

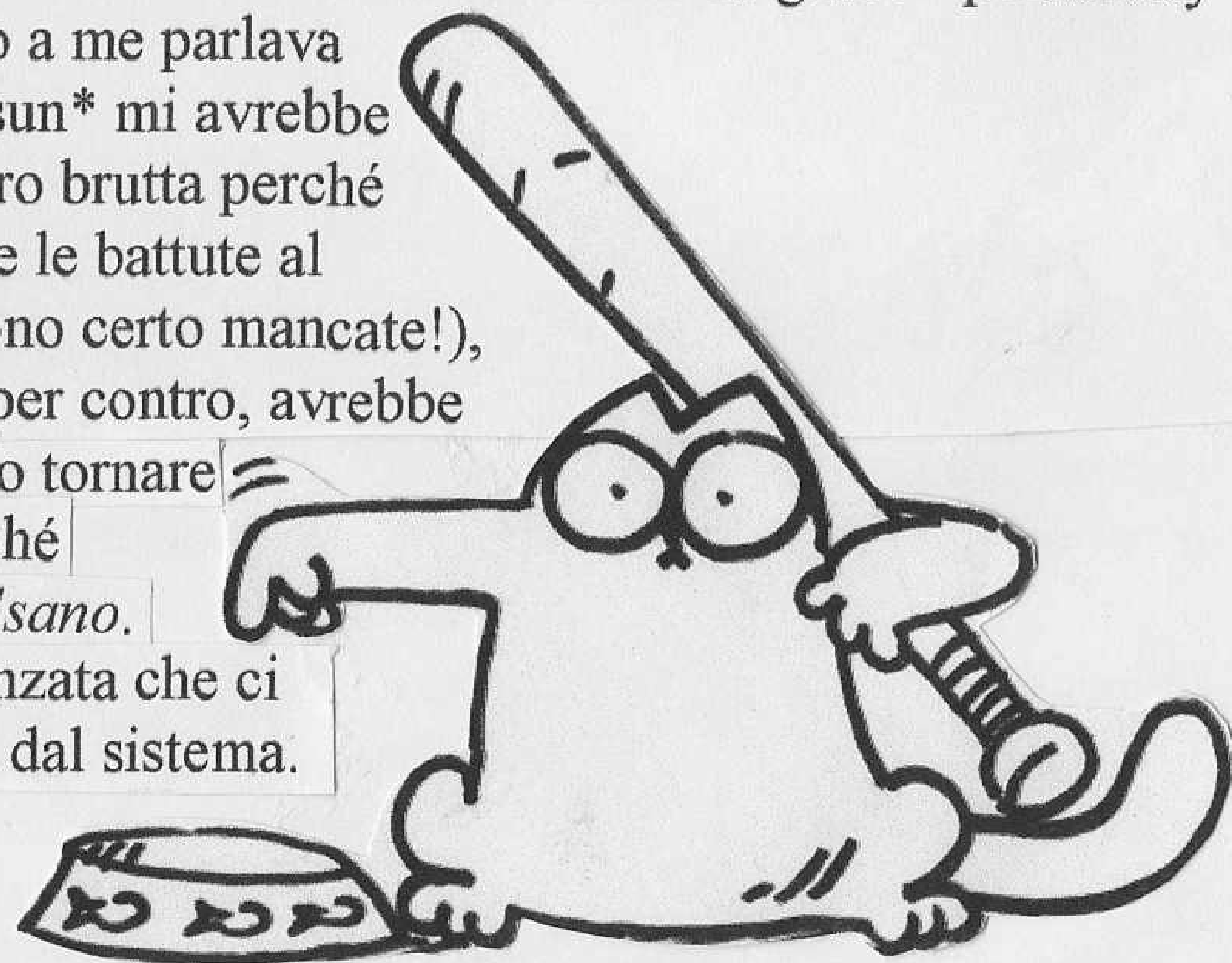
Ho cominciato a rendermi conto di come la gente "politically correct" intorno a me parlava del grasso: nessun\* mi avrebbe mai detto che ero brutta perché grassa (anche se le battute al riguardo non sono certo mancate!), ma nessuno-a, per contro, avrebbe voluto esserlo (o tornare ad esserlo) perché considerato *malsano*.

Clamorosa stronzata che ci viene propinata dal sistema.

Che delusione vedere che le stesse persone

che mettono in discussione con analisi radicali ogni singolo aspetto di questa società, in questo caso si bevano tutto quello che la scienza e i media propinano.

Per quanto mi riguarda, questa del *malsano* è una scusa, come





lo è quella di chi dice di mangiare *sano* mal celando il voler mangiare meno e/o meno grasso. Dal momento che non è accettabile in certi giri dire che il grasso fa schifo perché, secondo i canoni degli stereotipi di bellezza, esteticamente brutto, spesso si finisce per nascondersi dietro a queste scuse.

Ho iniziato a rispondere ai commenti, alle idee e agli immaginari grassofobici trovando poco supporto e scontrandomi contro la grassofobia interiorizzata sia nelle persone grasse che in quelle magre. La grassofobia è di fatto un sistema di oppressione a tutti gli effetti, con discriminazioni e umiliazioni... e un percorso di liberazione!

Da qui nasce l'idea e il desiderio di pubblicare questo opuscolo. Opuscolo che spiega perché parlo di grassofobia e di pregiudizi nei confronti delle persone grasse.

Ho preferito tradurre testi già scritti perché volevo far parlare donne grasse che non solo hanno riflettuto molto sull'argomento, ma ne hanno fatto una lotta, riconoscendone la valenza politica, analizzando e collegando l'oppressione della grassezza<sup>1</sup> ad altri sistemi di oppressione.

Alcuni testi vengono da movimenti lesbici femministi nordamericani e di conseguenza parlano di una situazione diversa da quella italiana. Nonostante molte similitudini, alcuni punti trattati non sono riconducibili alla situazione europea. Ciononostante rimangono testi interessanti e che ritengo possano fornire ulteriori spunti per una riflessione più ampia. Non condivido per forza completamente i contenuti di tutti i testi, ma lo trovo secondario rispetto alla necessità di aprire

<sup>1</sup> In italiano suona strano, ma è l'espressione che ho trovato che si avvicina di più a quelle in francese e inglese ("l'oppression de la grosseur" e "fat oppression") che vengono utilizzate per parlare di questa oppressione. Se qualcun\* ha suggerimenti non esitate a farmeli sapere.

mollare e a non cadere nella disperazione. Dall'altro è una scusa paralizzante per mantenere lo status quo; sottintende che "chi ha" si merita il privilegio mentre "chi non ha" non ha perché non è sufficientemente motivat\* a lavorare per ottenere il privilegio. Con questa mossa, la politica è fatta per sembrare psicologia personale, e chi subisce si prende la colpa. La maggior parte dei medici sono profondamente coinvolti in quest'attitudine del merito. Come possono rispettare loro stessi, come possono evitare il senso di colpa demoralizzante se non pensassero che ci sia giustizia in un sistema che depriva così tant\* e premia così poch\*, includendo felicemente loro stessi?

Sotto "l'illusione della libertà di scelta" ho descritto come l'illusione del grasso inganna le donne in una lotta insensata per il "controllo della propria taglia". Al livello dell'illusione del "volere è potere", queste battaglie personali acquistano significato, creando un sistema che controlla l'energia e la forza delle donne.

Le donne vengono divise tra chi teme di diventare grassa e quelle che si vergognano di esserlo. Comprando prodotti per perdere peso (saccharina, bibite dietetiche, riviste con consigli per perdere peso,...) e facendo propria quest'ideologia del dimagrire ad ogni costo, le donne magre affermano di essere motivate ad essere magre e belle. Vengono ricompensate con l'approvazione maschile e con il permesso di sentirsi superiori alle donne grasse. Facendo la stessa cosa le donne grasse affermano di voler avere l'approvazione maschile – i loro cuori sono al posto giusto e accettano il dominio del patriarcato – ma la loro ricompensa è solo una promessa futura di approvazione maschile, dal momento che fino a quando sono grasse,



sado-masochista. Credendosi inadeguate nel manipolarsi in quanto oggetti sessuali, gettano la spugna e cedono ai medici il potere di essere manipolate (mutilate). Le loro mandibole vengono serrate con del fil di ferro, l'intestino tagliato a pezzi. La loro arrendevolezza raggiunge l'ideale passivo. Inculcato dal sessismo a quasi ogni donna, ecco la forma che prende il masochismo spinto all'estremo tra le persone grasse. Siamo cresciute con il vecchio principio che "per essere belle bisogna soffrire". [...]

Non è un'illusione invece il potere che hanno i medici di perpetuare o finire questa miseria. Continuano a sostenere di essere perplessi dalla contraddizione della letteratura sull'obesità – ma il loro disorientamento non li ferma dal praticare come se l'obesità fosse solo questione di contabilità delle calorie. Fino a quando i dottori continueranno a praticare in questo modo, useranno il loro potere per abusare di noi.

La scoperta che i medici possono essere nemici politici delle donne non è una novità per il femminismo, i movimenti di auto-aiuto, di terapia radicale e gli scritti come quello di Barbarte Ehrenreich e Deirdre English sulla storia delle donne nel ruolo di curatrici, rappresentano da parte delle donne una riappropriazione del potere sul proprio corpo e sulle proprie menti. La liberazione del grasso è il passo successivo in questo percorso di liberazione della donna.

#### 4 L'ILLUSIONE DEL "VOLERE È POTERE".

"Se veramente vuoi qualcosa lo puoi ottenere – sta solo a te". Quante volte abbiamo sentito questo cliché dalla lama a doppio taglio! Da un lato incoraggia le persone a non

finalmente un dibattito su questo tema tabù e riconoscere come odiamo, e di conseguenza arriviamo a discriminare, il grasso.

Mi piacerebbe utilizzarlo come punto di partenza per raccogliere idee, esperienze, critiche e godimenti in modo da sviluppare momenti di riflessione, decostruzione e liberazione, mettere in discussione tutto quello che pensiamo di sapere sul grasso, a cominciare dalla valenza che ognuno di noi attribuisce a questo termine.

Perché grasso è bello, morbido, sexy, attraente, comodo, puci, sensuale, eccitante, rassicurante, poderoso, avvolgente... imperdibile!

Mel' di Melma





## OPPRESSIONE E LIBERAZIONE DELLA GRASSEZZA: QUALCHE NOZIONE DI BASE

di Judith Stein

### Che cos'è l'oppressione della grassezza?

L'oppressione della grassezza è l'odio, la derisione e la discriminazione sistematica che la società manifesta nei confronti delle persone grasse. È fondata sulla credenza che le persone grasse non siano altrettanto meritevoli di quelle magre, e che chi è grass\* lo rimane perché pigr\*, manca di forza di volontà o è stupid\*.

Sono diversi i miti che costituiscono le pietre miliari dell'oppressione della grassezza - quasi tutt\* li considerano dei fatti nonostante vengono smentiti sia dalla ricerca medica che dal vissuto stesso delle persone grasse.

**Mito Nr1:** Ingrassiamo perché mangiamo troppo, o male o forse è perché il nostro metabolismo funziona male.

Più di centinaia di studi hanno cercato di dimostrare che le persone grasse mangiano più di quelle magre e ognuno di essi ha fallito in questo intento. In media, grass\* e magr\* mangiano lo stesso quantitativo e la stessa tipologia di alimenti. In uno studio, dove un gruppo di adolescenti grass\* ha dichiarato di mangiare più dei-lle loro amici-he, il conteggio reale della consumazione alimentare è risultato essere il contrario.

Il mito che le persone grasse, in un modo o nell'altro,

una donna grassa ha ammesso la sua fantasia segreta: "spero di ammalarmi di cancro, o di un'altra malattia debilitante così da poter morire magra". La crescente popolarità del bypass intestinale riflette questi atti disperati. In quest'operazione praticamente tutto l'intestino tenue, tranne qualche centimetro, viene chirurgicamente deviato, così da impedire la digestione della maggior parte del cibo. Perdite di peso di 45kg sono tipiche; nei mesi in cui si sta deperendo per una bellezza ostile, il-la paziente deve sopportare la diarrea esplosiva, puzzolente e dolorosa, malnutrizione e conseguenti danni agli organi. Il tasso di morte dovuto a quest'operazione è prudentemente stimato al 6%, e dal momento che è ancora nuova e in fase sperimentale, gli effetti a lungo termine sono tuttora sconosciuti. Già almeno 5,000 operazioni di bypass intestinale sono state fatte negli Stati Uniti, l'80% su donne (e al costo di 6,000\$ al pezzo, pagati dal-la paziente perché ovviamente troppo grass\* per avere accesso all'assicurazione sanitaria).

Alterare i propri organi come se fossero ingranaggi e circuiti è il dovere naturale di un "oggetto sessuale". L'utilità (il sex appeal) ne è la sola virtù, il dolore è irrilevante. Il rapporto stabilito tra medici e donne grasse è





quasi tutte le persone, grasse o magre, che sono mort\* di fame o deprivat\* di cibo, o che vengono minacciate di morire di fame o deprivat\* di cibo.

2. Da quando le teorie psichiatriche sono basate sul presupposto che le persone grasse sono grasse perché mangiano più di quelle magre, questa psichiatria contraddice la realtà e forza l'alienazione alle persone grasse.

In effetti, "il nostro bene" non è la vera ragione per la quale le persone grasse vengono perseguitate. La vera ragione è l'apparenza. Quand'è stata l'ultima volta che avete visto una persona che fuma a cui è stato rifiutato il lavoro, che viene deris\* quando si lamenta della discriminazione che subisce, ridicolizzat\* dai media o che viene rifiutat\* da amici-he e amanti? Eppure anche loro mettono a rischio la propria vita e anche quella degli-llie altr\*.

L'apparenza è sempre la ragione che sta dietro alle diete delle donne, anche quando le ragioni dette e spesso credute riguardano la salute. Non è possibile che una donna possa sentirsi bene in questa cultura se si vede grassa. Sentimenti di indolenza e di abbattimento sono, almeno in parte, una reazione ad una cultura che odia il grasso, che è stata interiorizzata dalla persona grassa ed espressa come odio verso sé stessa. È da tenere a mente che molti noi hanno o hanno avuto nonne grasse che hanno lavorato duramente e con energia.

Per molte donne, la salute non è nemmeno una parvenza di ragione per cui liberarsi dal grasso. Durante una riunione di donne grasse a Los Angeles, il 20 aprile 1973,

mangino incorrettamente è sostenuto non solamente dalle persone magre ma anche da noi stess\*, le persone grasse. Fino a quando penseremo che c'è qualcosa che non va con noi stess\*, non avremo mai uno sguardo abbastanza ravvicinato della cultura che ci fa sentire male nella nostra propria pelle.

Mito Nr2: Le persone grasse potrebbero smettere di esserlo se semplicemente decidessero di seguire un regime dimagrante equilibrato.

[...] I regimi dietetici hanno un tasso di fallimento sul lungo periodo del 98%-99%. Questo vuol dire che 99 persone su 100 che riescono a perdere peso in



seguito ad una dieta riprenderanno tutto il peso perso in meno di 5 anni.

Inoltre dato che seguire una dieta provoca in sé un cambiamento nel metabolismo, solitamente non solo riprendiamo il peso perso ma ne mettiamo su dell'altro in più.

Mito Nr3: Le persone grasse sono in cattiva salute o stanno comunque peggio di quelle magre.

La salute delle persone grasse si trova su uno spettro



che varia da "ottima" a "pessima", esattamente come per le persone magre. Tutti i tentativi di provare che essere grass\* causi più crisi cardiache o attacchi di apoplezia o di diabete sono andati a monte.

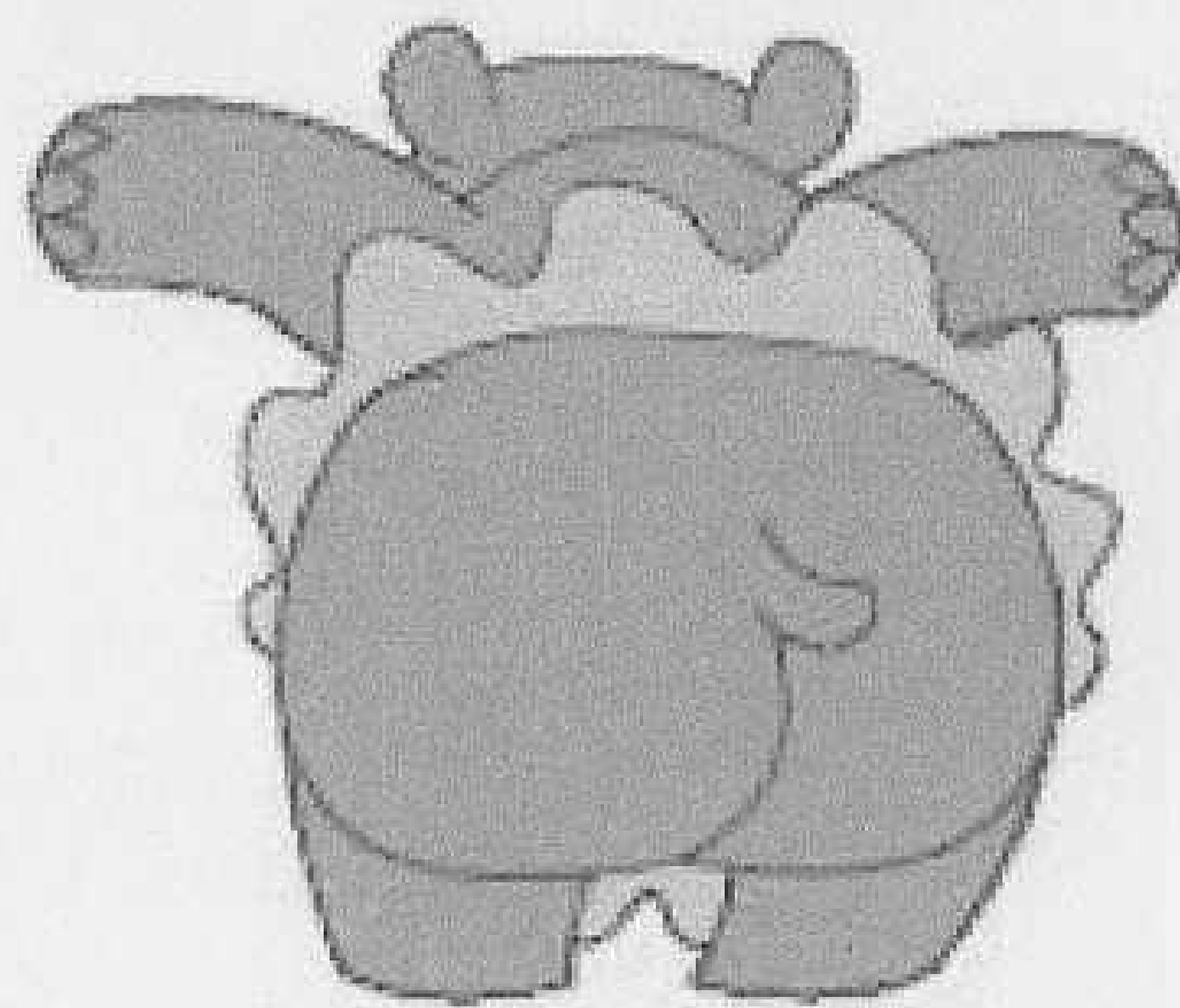
Le malattie che crediamo siano causate dal grasso si collegano tutte allo stress (l'ipertensione per esempio) ed è molto più probabile che siano dovute dallo stress causato dall'odio che questa cultura mostra verso il grasso, così come la devastazione fisica è il risultato di una dieta dopo l'altra.

I "trattamenti" per il grasso - così come gli interventi chirurgici di by-pass o prodotti per restringere lo stomaco - sono accompagnati da un elevato tasso di mortalità e non fanno altro che rendere le persone grasse malate. In molti casi conosciuti, i regimi dietetici così come la dieta delle proteine hanno indotto alla morte per inedia (morire di fame).

[...]

### Cos'è la liberazione della grassezza?

La liberazione della grassezza è sia una filosofia che un movimento politico fondati sul riconoscimento del fatto che le persone grasse subiscono un'oppressione sistematica e che il modo per mettere fine a quest'oppressione sta nel lavorare insieme per un cambiamento sociale radicale. Consideriamo l'oppressione delle persone grasse come parte dell'ordine sociale esistente, lo stesso che opprime le persone a causa della loro età, razza, genere, orientamento sessuale, classe e condizione fisica. Sappiamo bene che fino a



### 3: L'ILLUSIONE CHE SIA "PER IL NOSTRO BENE"

A contornare la vergogna delle donne grasse e la paura delle donne non-grasse c'è mezzo secolo di menzogne mediche e psichiatriche che la Fat Underground chiama "negligenza ginocidiale"<sup>1</sup>. In questo scritto voglio dedicare solo una piccola parte ai contro-argomenti che dicono che i dottori rendono le persone grasse malate e gli psichiatri le rendono pazze. L'essenza di questi argomenti resta sull'osservazione, così come i seguenti

leggendo sulla salute fisica:

1. seri danni fisici, inclusi danni dati da lunghi periodi di inedia, sono riscontrati in corpi di persone grasse a dieta. ci sono prove che l'arteriosclerosi, che porta ad attacchi di cuore ed infarti, è causata dalla ripetizione di diete. questo fatto da solo può essere reso responsabile dell'alto tasso di morte di persone grasse con queste malattie.

2. Tutti gli studi fatti per dimostrare che il grasso è malsano sono stati fatti su persone che hanno fatto molte diete e che vivono in un ambiente di continua persecuzione e odio verso loro stessi\*.

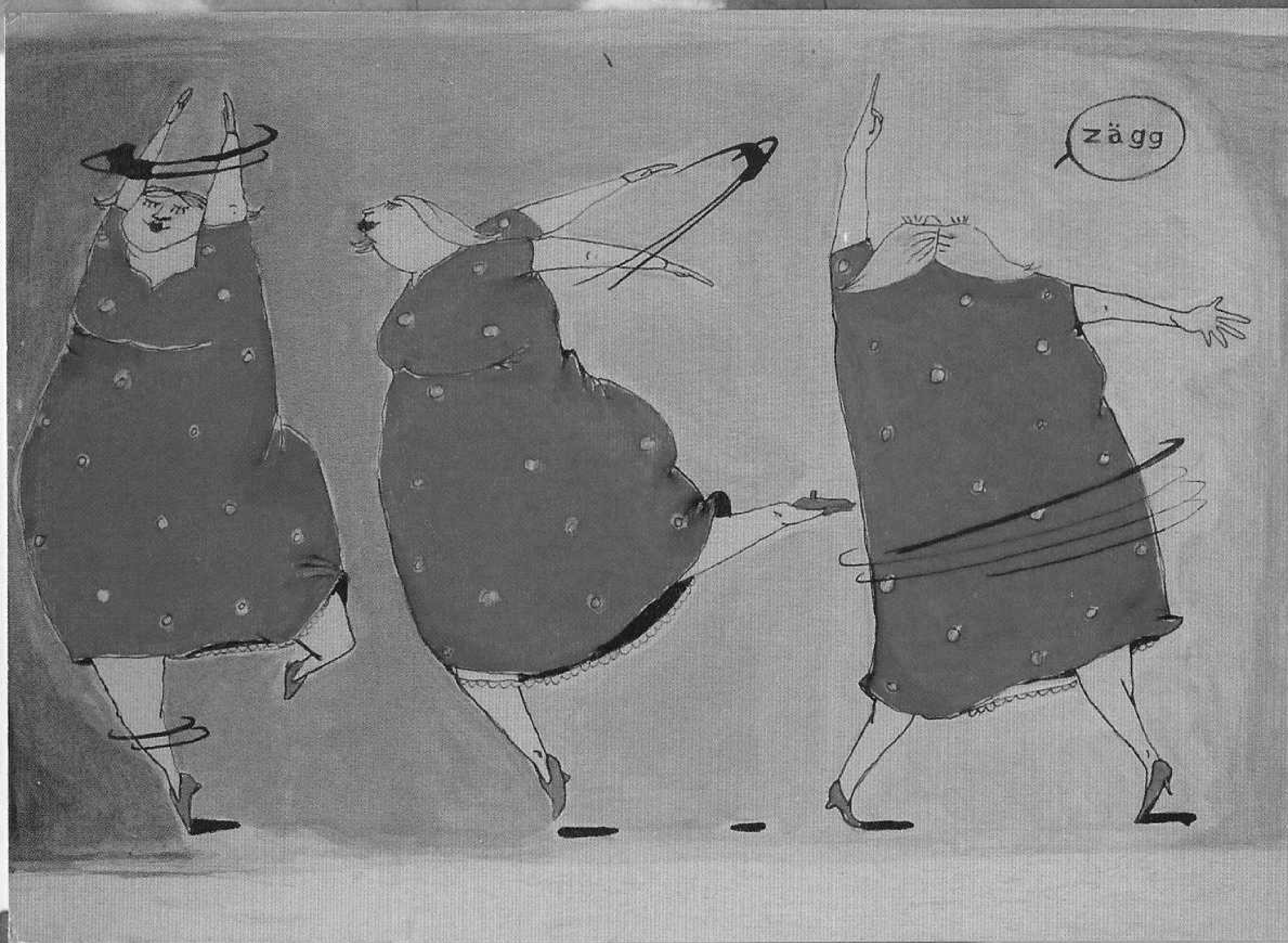
3. I pochi studi esistenti su persone grasse che vivono al di fuori di un ambiente ostile suggeriscono che sono piuttosto sane, quando studi di altri gruppi perseguitati, come le persone razzizzate, mostrano che le persone di questi gruppi soffrono di molte delle malattie "caratteristiche" delle persone grasse.

Leggendo sulla salute mentale:

1. il rapporto compulsivo con in cibo è riscontrato in

<sup>1</sup>Da gino-cidio, l'uccisione delle donne in quanto fenomeno sociale





quando i valori di questa cultura non verranno completamente ribaltati le persone grasse e in particolare le donne grasse, subiranno l'oppressione della grassezza.

In particolare vogliamo sviluppare e rinforzare i legami di solidarietà tra la liberazione della grassezza e i movimenti femministi e lesbici. Le donne grasse non corrispondono alla definizione riconosciuta di donna in questa cultura, e sono in particolar modo bersagli di scherno, di sfruttamento e di ostilità. Per noi lesbiche grasse, affrontare il sessismo, l'eterosessismo e l'oppressione della grassezza fa parte della quotidianità. Le donne grasse che sono povere o razzizzate subiscono quest'oppressione in maniera intensificata da una cultura che è sia razzista che classista.

### Quello che cerchiamo di fare

- In fin dei conti vogliamo cambiare la società, così che il controllo non sia in mano agli uomini bianchi e ricchi, e che non si cerchi più di distruggere le persone che sono diverse, eliminando dunque l'odio verso le donne, le persone razzizzate, le lesbiche e i gay, le persone povere e le persone grasse.

- Vogliamo rendere palesi le bugie che stanno alla base della nostra oppressione in quanto donne grasse, così come incoraggiare le donne grasse ad ascoltare le loro proprie esperienze e quelle delle altre donne grasse.

- Smentire tutte le falsità veicolate dagli ambienti medici così come i "trattamenti" che quest'ultimi

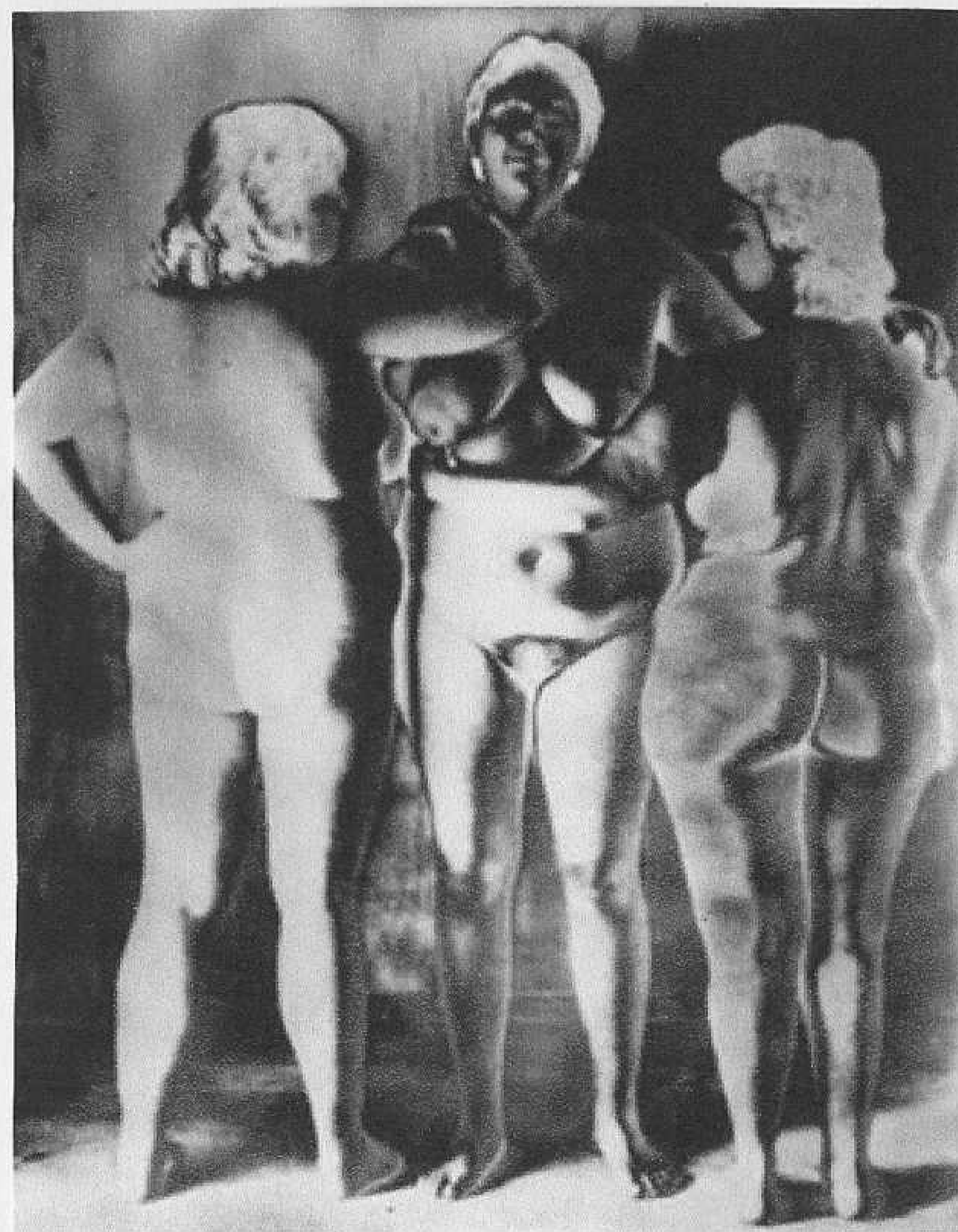


hanno sviluppato per le persone grasse - e che servono solo a renderci affabili e tenerci affamat\* e preoccupat\* dalle diete, e ci uccidono semplicemente perché siamo grass\*. Pretendiamo che l'ambiente medico smetta di vendere "trattamenti", perché essere grass\* non è una malattia e non ha bisogno di essere "trattata".

- Vogliamo mettere fine all'isolamento e al disprezzo di sé stesse che le donne grasse vivono, creando gruppi di riflessione collettiva e di azione politica.

- Lottiamo contro le idee e le attitudini che ci opprimono in quanto donne grasse, o le idee che negano le nostre percezioni di vita.

- Vogliamo controbattere queste idee quando vengono sollevate in pubblico (in televisione o durante momenti sociali, per esempio) e allo stesso modo quando si presentano nelle interazioni con i-le nostr\* amici-he, amanti, o in famiglia.



varia dalla mancanza di tute da ginnastica di taglie grandi, alla manifesta ridicolizzazione che molte persone grasse incontrano quando vanno a correre, nuotare o ballare in pubblico.

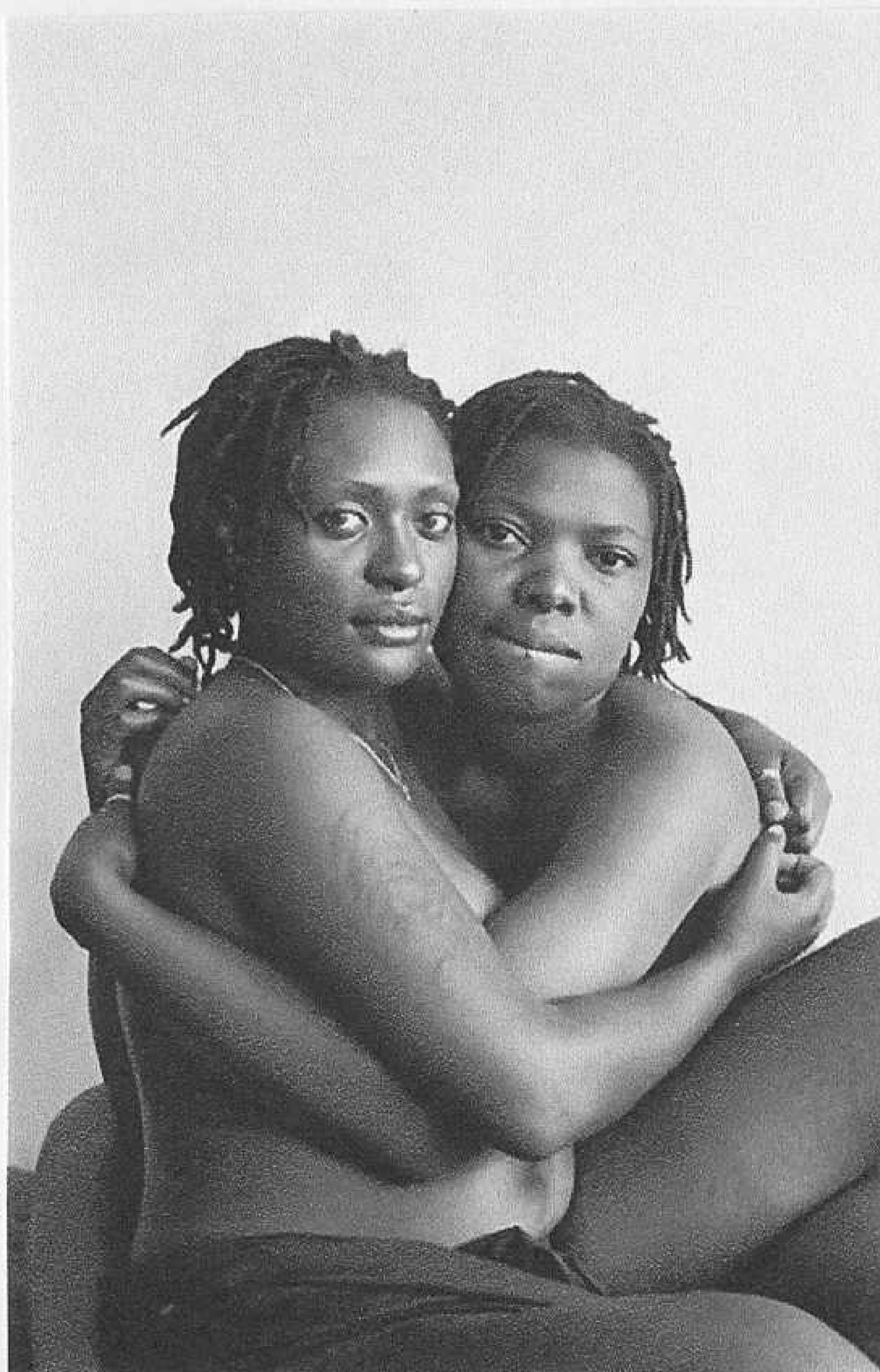
Inoltre, coloro che incolpano le persone grasse di pigrizia ignorano l'evidenza data dalle differenze sociali. Le donne delle pulizie per esempio, lavorano sodo e pesantemente tutto il giorno e spesso sono grasse. Sono povere, raramente hanno una macchina e quindi si spostano con i mezzi pubblici, il che vuol dire che devono per forza camminare fino e dalla fermata del bus, etc. In contrasto, le segretarie stanno sedute davanti ad una macchina da scrivere tutto il giorno e solitamente sono snelle. È più probabile che siano persone di classe media ad avere un'auto e recentemente sempre più persone di questa classe, specialmente le donne, hanno iniziato a fare esercizio - tennis, corsa, ecc. Prima di questo trend non erano mica tutt\* grassi - di sicuro non grasse come le donne delle pulizie. Jean Mayer, una delle più rinomate ricercatrici sulla questione delle diete e dell'esercizio, scrive che la perdita di peso per le persone grasse necessita di "...un'attitudine quasi stoica nel suo asceticismo e ... il deliberato mettere da parte del tempo per quello che sarebbe una passeggiata solitaria o esercizi". Lo stoicismo, l'asceticismo, le camminate solitarie e il duro esercizio fisico descrivono un vita *tipica* di una donna snella!

Il punto di tutto questo è che abbiamo molta meno scelta sulla nostra figura di quello che siamo portat\* a credere. La sofferenza delle donne per l'apparenza del proprio corpo è insensata - e questo è duro da accettare.



magre possono attribuire il proprio successo alla dieta. Perché allora sono magre? Forse è genetica. Forse è magia. Il meccanismo è irrilevante. Di sicuro non è la forza di volontà o abitudini alimentari più sane, dal momento che la maggior parte delle donne magre mangiano comunque tanto quanto le donne grasse. Molte\* pensano che è la mancanza di esercizio fisico a rendere le persone grasse. Ci risiamo, chi fa regolarmente molto esercizio fisico tende a mettere su qualche chilo nel momento in cui smette di fare esercizio. Inoltre, studi dimostrano che alcuni gruppi di donne grasse (per esempio donne adolescenti) tendono ad essere meno attive delle-gli loro coetane\*. Ad ogni modo, gli stessi studi rivelano che queste donne meno attive mangiano anche significativamente meno delle-gli loro coetane\* magre\*. Invece di supporre che siano grasse perché meno attive, i ricercatori dovrebbero chiedersi se sono meno attive perché denutrite; un'attività e una produttività ridotta, sono spesso riscontrate nelle persone che stanno morendo di inedia.

Coloro che noiosamente insistono sull'esercizio, ignorano il ruolo che ha la persecuzione nel rendere le persone grasse meno attive fisicamente. Questa persecuzione



- Lottiamo contro l'oppressione sociale e giuridica, come il fatto di non avere possibilità di accesso ad un lavoro o ad abiti che ci vadano bene. O quando la nostra mobilità viene limitata da sedie, panche o passaggi stretti.

- Vogliamo che le donne magre si rendano conto di quanto sono anche loro influenzate dalla paura di ingrassare o di diventare grasse. Questa paura che incatena tutte alla preoccupazione dei nostri corpi e ci impedisce di riunirci e lottare insieme contro la vera oppressione: una società sessista che ci detta il nostro comportamento e come dobbiamo vivere.

- Stiamo imparando ad amarci e a rispettarci e vogliamo che tutte le donne amino e rispettino le donne grasse al fine che ogni donna possa realmente vedere la bellezza nel proprio corpo.





## 5 COSE CHE MI FANNO SENTIRE BENE CON ME STESSA E SMETTERE DI ODIARE IL MIO CORPO

di tamarack



### 1- QUANDO I VESTITI MI VANNO BENE

il più grande “tiramisù” per la mia autostima negli ultimi anni, è stata forse una maglietta che mi sono fatta a misura del mio corpo, con una stoffa a pois, usata. Indossarla, oltre che farmi sentire che il mio corpo va bene, mi fa anche sentire una donna piuttosto attraente!

È abbastanza lunga, adatta e comoda, ma anche piuttosto fluttuante e morbida intorno alla pancia – dandomi così l'impressione che ci sia spazio per una crescita piuttosto che (co)stringermi con costanti messaggi: “dimagrisci!”.

Se fossi una sarta migliore riempirei l'armadio di queste forme positive.

Dalla rivoluzione industriale le donne hanno cercato di entrare in abiti disegnati per forme di altre. Prima della produzione di massa di indumenti, i vestiti erano fatti singolarmente per ogni corpo. Ora abbiamo abiti dalle forme prestabilite e prefabbricate ed è scontato che saremo noi ad adattarci e cambiare i nostri corpi per poterci entrare.

Le taglie sono dappertutto! E nomi come “small” e “large” non sono altro che etichette irritanti, conferendo uno status positivo,

Se sei grass\* puoi scegliere di contare le calorie o i grammi di carboidrati; di bere Segò, Slender o una dieta di proteine liquide, di mangiare Figurines, di prendere le iniezioni Dr. Simeon's Human Chorionic Gonadotropin (HCG); di seguire il libretto rosso Wise Woman's Diet<sup>6</sup>; etc. La quantità di scelte possibili nasconde il fatto che si è obbligat\* a scegliere. Per quanto riguarda le scelte in sé, non importa quale scegli, stai scegliendo di soffrire la fame. Se quindi scegli di rifiutare qualsiasi opzione di dimagrimento vieni punit\*, ridicolizzat\* e rigettat\* socialmente. Sfortunatamente, con quasi tutti i tentativi di perdere peso fallimentari, le stesse donne che usano costantemente uno o l'altro prodotto dietetico vengono anche punite dalla discriminazione in base all'apparenza (lookism) come se non usassero alcun prodotto dimagrante!

Il controllo sociale va oltre il reprimere chi devia da esso. I mezzi fondamentali del controllo sociale influenzano ogni singola persona in una società controllata. Si può logicamente affermare che la persecuzione delle donne grasse toglie la libertà ad ogni donna di diventare grass\*. Più accuratamente, dal momento che non c'è modo di guardare una persona e sapere, sulla base della sua taglia, se mangia tanto o poco, la libertà che le donne perdono è la libertà di sentirsi bene con il proprio appetito.

La maggior parte delle donne snelle temono di ingrassare se “si lasciassero andare”. In particolare all'interno delle classi medie e alte questo credo è sfruttato fino a farlo diventare un'ossessione da parte di sessisti creatori dell'immagine. Come risultato milioni di donne di taglia media vivono con terrore ogni boccone che mettono in bocca e iniziano a guardare i propri corpi come se fossero dei mostri che potrebbero rivoltarsi contro di loro ed esplodere di grasso in ogni momento. Il fatto che ingrassano di qualche chilo intorno a natale, sembra confermare questo pericolo, e porta anche a pensare che le donne grasse siano donne che vivono in quest'indulgenza tutta la loro vita. Ma i milioni di donne convinte che solo la loro dieta le protegga dai “chili di troppo”, si sforzano senza un vero motivo. Approssimativamente il 99% di tutti i tentativi di perdere peso finiscono con un fallimento; di conseguenza, non più dell'1% delle donne

<sup>6</sup>Dieta della Donna Saggia



Essendo grassa fin da bambina, ho naturalmente visto la mia condizione in termini assoluti e terribili. Non penso che avrei potuto interiorizzare una condanna come questa e rimanere in vita. Così io, come molte altre donne di classe medio-alta, ho trovato più facile rompere con la realtà e credere che quello che vedevo accadere non succedeva realmente. Ho razionalmente respinto la vista di persone magre che mangiavano più di quanto facessi io con pensieri tipo "avranno saltato il pranzo", o "andranno a fare esercizio per bruciare le calorie".

Non volevo ammettere a me stessa da aver ancora fame con la ridottissima quantità di cibo con cui mi affamavo per mantenere una taglia "normale". Quando non riuscivo ad ignorarla mi dicevo che c'era qualcosa che non andava con la mia capacità di sentire la fame e di conseguenza la fame non era reale.

La fame prolungata alla fine portava a mangiare smodatamente, e l'incontrollabile intensità di queste abbuffate mi ha portato a credere di essere pazza. L'odio per il grasso di un'intera cultura mi ha forzato ad accettare l'illusione che quello che sentivo nel mio intestino era immaginario e ingiustificato. Peggio ancora, la fame era diventata piacere. Ogni morso della fame era un'agonia spirituale per il mio immaginario peccato di gola e mi portava un passo più vicino ad essere una donna "normale". [...] Pensavo di essere in controllo del mio piacere e del mio dolore. Forza di volontà – autocontrollo – controllo della taglia e del peso: queste sono tutte illusioni. Veniamo manipolat\* dagli uomini in camice bianco.

## 2 – L'ILLUSIONE DELLA LIBERTÀ DI SCELTA

Riguardo al gemellaggio dell'estetica e dell'economia come un aspetto del controllo sociale, Gudrun Fonfa scrive: "la discriminazione in base all'apparenza è la standardizzazione di essa (l'immagine del corpo) e la discriminazione di coloro che non raggiungono o non si conformano all'immagine prescritta. Le società installano limiti accettabili, perché è importante creare l'illusione che gli individui stiano scegliendo la propria estetica personale, ovvero in che modo diventare martiri."

o la dannazione, a chi li indossa. Realizzare che la maggior parte dei vestiti non mi andranno mai bene perché non sono altro che spazzatura e non perché il mio corpo "è tutto sbagliato", mi ha aiutato ad alleggerire la portata di pensieri di disprezzo che avevo/ho verso me stessa. Imparare dall'esperienza quali vestiti saranno favolosi solo sul manichino e invece sembreranno uno scherzo crudele su di me, mi ha aiutato ad evitare tanta frustrazione da camerino: semplicemente non mi provo quella merda.

Molti dei vestiti che prendo hanno bisogno di un qualche ritocco. Non sono ancora abbastanza abile da poter rifare il mio intero guardaroba, ma continuerò a lavorare sul mio sogno di sarta. Nel frattempo continuerò a ricordare a me stessa che è la maglietta e non il mio corpo ad aver bisogno di cambiamenti. E come i-le mie-i amici-he mi hanno fatto notare: cucire e modificare non sono solo una sovversione dell'industria degli indumenti, ma anche un piacevole passatempo DIY.

## 2- LEGGI, SCRIVI, DISCUTI

è ridicolo quanto sia difficile trovare dei bei scritti CHUB-LOVE<sup>1</sup> di questi tempi. Mi piacerebbe ci fossero più queers e anarchici-he a scrivere sull'immagine del corpo; perché per quanto ci piaccia pensare di aver superato queste questioni, continuo ad incontrare gente, sia di persona che attraverso i loro scritti, che continua a ferire o ad essere ferita. L'"immagine del corpo" non è qualcosa che semplicemente si supera. Viviamo con i nostri corpi giorno e notte e si spera che ad un certo punto impariamo ad amarli. Crescendo, molt\* di noi provano cose diverse rispetto a quando erano più giovani: il disprezzo per sé stess\* è sfumato via, ma il segno spesso rimane. Sono

<sup>1</sup>"Chub-love": con "chub" che sta per ciccia, grasso, ecc. e "love" che sta per amore. Termine che indica una presa di posizione positiva nei confronti del grasso.



imbarazzata ad ammettere che non ho per niente superato sta merda. Come posso essere l'anarco-femminista che sono e continuare a preoccuparmi di essere "troppo grassa" per essere amata, e "troppo grassa" per essere una bella persona? Questi pensieri autolesionisti devono essere deprogrammati. Quello che mi piacerebbe capire ora è: come è possibile parlare dell'"immagine del corpo" all'interno di contesti radicali? Come fare per ammettere di non essere immuni agli ideali di bellezza di questa società? Come riconoscere le nostre ferite; e come fare a voltare pagina?

La decostruzione delle norme dell'immagine del corpo è in parte un'auto-riflessione e in parte un modo sano di esprimersi. Non è questione di feticizzare i nostri "difetti", ma piuttosto di essere onest\* con quello che ci piace o non ci piace. A me piacerebbe avere molte più conversazioni e commenti che riaffermino che siamo persone bellissime e attraenti con il corpo che abbiamo ora. C'è bisogno di più scritti, più canzoni, più arte e metodi di espressione. Dobbiamo creare lo spazio per le persone e per noi stess\* e non lasciare che i nostri sforzi vengano schiacciati da una bassa opinione di sé. Nella mia utopia anarchica le persone non sembrano un marasma di cloni – sono fantastiche individualità sia nel fisico che nella mente.

### 3- SCEGLI I TUOI GIRI

questo potrà sembrare ovvio, ma non girare con gente che ti fa sentire male con te stess\*. Se alcun\* amic\* o parenti non ti fanno sentire a tuo agio/sicur\*



un' amic\* magr\* - da dove viene questo grasso?), scoprire che per mantenere il peso ridotto si deve andare a letto affamat\* tutte le notti (è così che vivono le persone magre?).

Ma chi crederebbe alle nostre affermazioni? Di certo non i dottori, che lucrano e costruiscono il loro status professionale vendendo trattamenti dimagranti su basi per due terzi sostenute dai fatti e per un terzo dalle emozioni. Non l'opinione pubblica, che pensa che siamo malat\*, peccatori-rici e ridicol\*. Non i sinistroidi che usano i nostri corpi per simboleggiare gli oppressori - "il grasso capitalista", "pigs<sup>5</sup>" - e ci considerano disgustos\* e decadent\*. E nemmeno noi stess\* la cui capacità di fidarci del nostro proprio giudizio è minata dallo scetticismo con il quale ci guarda il resto della società.

Grass\* e magr\*, medici e radicali, élite intellettuali e persone comuni, siamo tutt\* intrappolat\* nella cultura dell' Illusione del Grasso. Crediamo che le dimensioni dei nostri corpi siano scelte che rispecchiano l'autocontrollo personale, e ignoriamo o rifiutiamo ogni prova che contraddica questo credo. Quali forze potenti di controllo sociale rendono quest' illusione così abbagliante che vi ci aggrappiamo attraverso la fame e il dolore dell'anima, attraverso l'assurdità e il fallimento delle speranze?

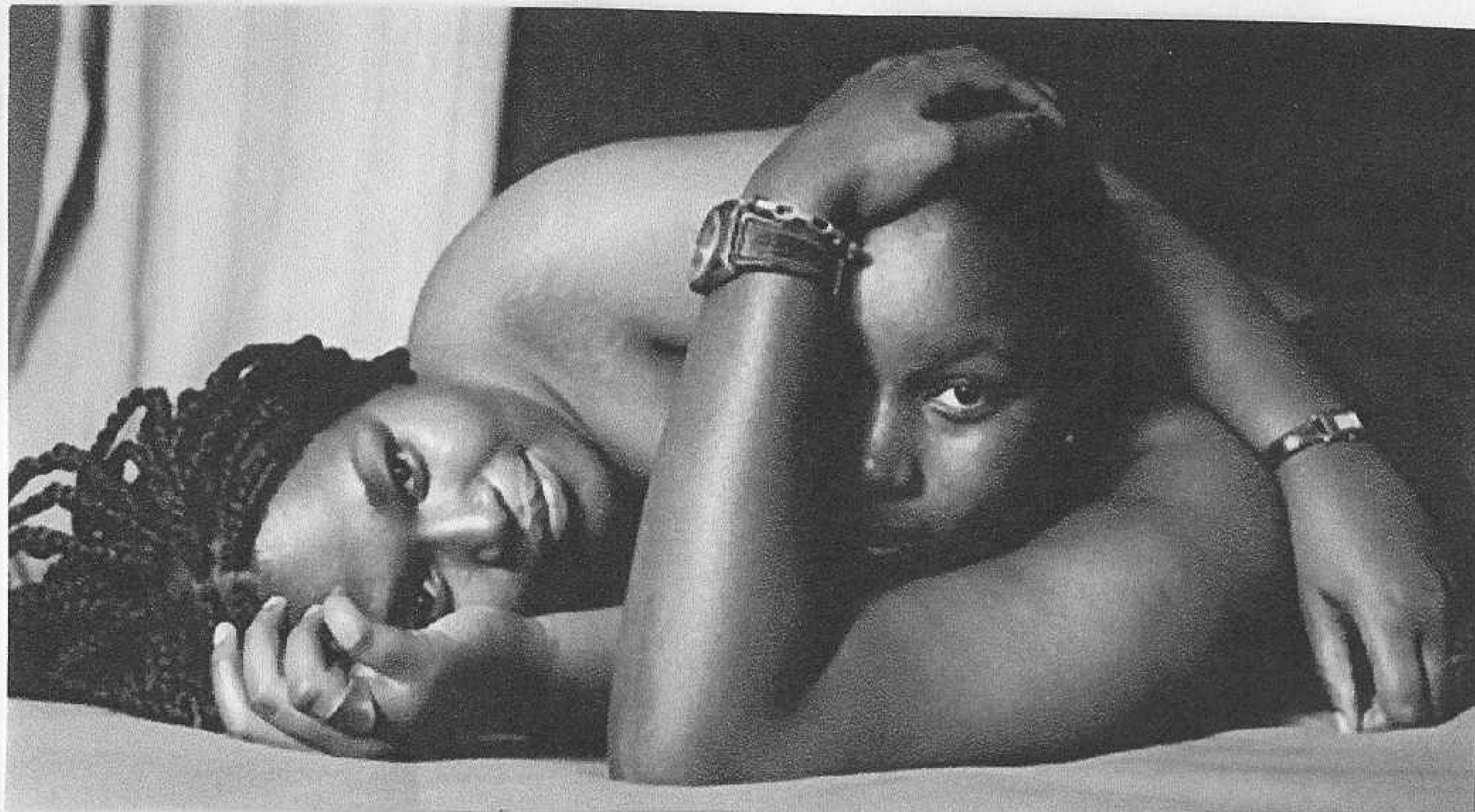
Siamo così nel cuore dell' Illusione del Grasso e guardiamo fuori. Strati di confusione e crudeltà sono impilati uno sull'altro come strati di atmosfera velenosa. Iniziamo con il più semplice: le esperienze personali della realtà di essere grass\* e cerchiamo la nostra strada per uscire da quest'illusione.

### 1- L'ILLUSIONE DELL'AUTOCONTROLLO

- osservazione: Mangio quello che mangiano gli-le altr\*. La mia alimentazione è definita come "eccessiva", e vengo punit\* per questo. Altr\* che non ingrassano non vengono accusat\* di mangiare troppo e non vengono punit\*
- Conclusione: Non merito la stessa quantità di cibo degli-lle altr\*. Non vado bene, valgo meno degli-lle altr\*.

<sup>5</sup> In italiano "porci". Termine utilizzato per gli sbirri o in generale come insulto





*sopportato il dolore della fame per "curarsi" così da poter vivere come le persone "normali" (ovvero magre), trovano che,*

*coloro che perdono peso e mantengono un normale [sic] peso devono accettare un certo grado di fame e di appetito insoddisfatto come stile di vita.*

*Ma dal momento che la fame è una condizione dolorosa che tutti i nostri istinti biologici ci spingono ad evitare,*

*riviste letterarie dal 1958 non hanno rivelato alcuno studio di utilizzo di un regime dietetico su lungo termine che abbia avuto successo di per sé o in combinazione con l'uso di medicinali, trattamenti psicologici o un programma di esercizio.*

C'è qualcosa di grottesco nel dover citare fonti mediche per difendere un movimento di liberazione. Idealmente il Fat Liberation Movement<sup>4</sup> sarebbe basato, come altri movimenti di liberazione, sull'asserzione delle masse, sulla realtà dell'oppressione delle persone grasse sul tempo che passiamo a vivere le contraddizioni di cui nessun\* osa ammettere l'esistenza: evitare i cibi che ingrassano come ogni modella di *Vogue* (ma avendo comunque ben evidente la differenza tra loro e noi), contemplare il suicidio quando riprendiamo il peso perso dopo ogni dieta (semplicemente per aver mangiato come

<sup>4</sup>Movimento di Liberazione del Grasso

di te ma non vuoi ancora escluderli dalla tua vita, allora equilibra la loro compagnia passando molto altro tempo con coloro che ti supportano e fanno stare bene. trovo che essere circondata da tante più persone possibili con le quali poter avere delle sane discussioni sull'immagine del corpo fa tutta la differenza per quello che riguarda l'opinione che si ha di sé.

Ci sono quell\* che ci giudicherebbero per la nostra taglia, una sorta di mentalità validista<sup>1</sup> che definisce il valore di una persona basandosi sull'apparenza. È una stronzata discriminare in base a chi ha il look da anarchic\*/attivista più pittoresco.

Questa merda deve essere sfatata, perché è completamente falsa e per niente rivendicabile. Discriminare in base alla taglia e all'apparenza, che sia sottile o meno, ci tiene divis\* gli-le un\* dalle-gli altr\* e preoccupat\* con questioni che non hanno importanza. Chi qui vuole riprodurre questa società con la sua esclusività e le sue frecciate? Abbiamo bisogno di una comunità con più amore e accettazione.

E parlando di amore: non credere di non aver bisogno di riconsiderare che tipi di corpi ti attraggono (anche se so che ora abbiamo tutti superato questo tipo di analisi...). Tieni presente che sei circondat\* da individualità radicali e interessanti, di tipi di descrizione diversi. Rompi con i concetti normativi di cosa è considerato sexy: trova quel qualcuno di speciale taglia XL (o XS) e invital\* da te! È incredibilmente liberatorio il premettersi di essere attratt\* da tutte le tipologie di corpi.

#### 4- DIMENTICATI DEI TUOI GENITORI

un' amic\* una volta mi ha detto che nonostante l'effetto che possono avere su di noi tutte le immagini delle riviste o della

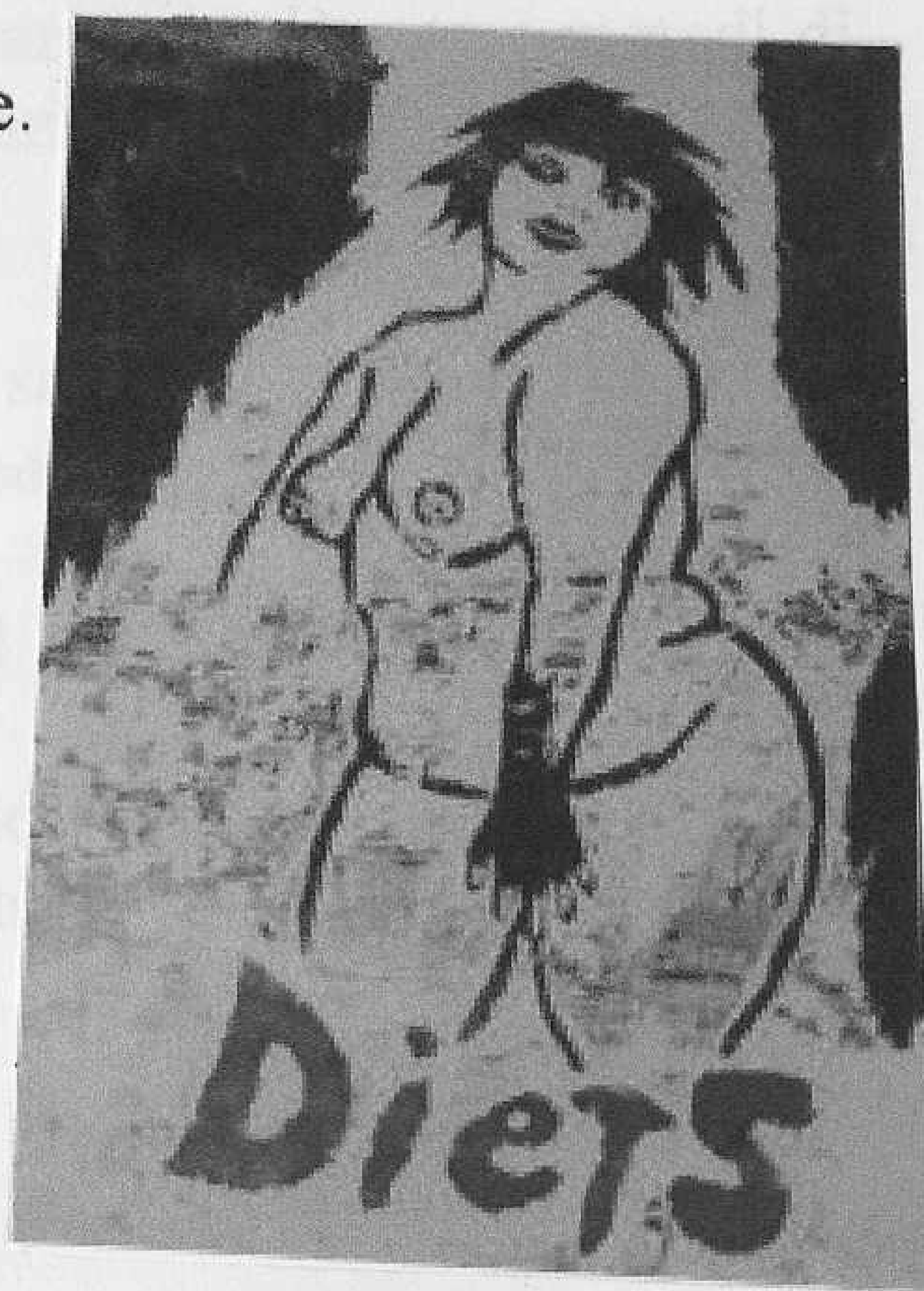
<sup>1</sup> Validismo: termine che indica la sistematica discriminazione in base alle capacità fisiche e/o mentali di una persona o un gruppo.



televisione, quando pensiamo ad eventi che veramente ci hanno fatto dubitare del valore di noi stessi\* è molto più probabile che ci sia di mezzo la famiglia piuttosto che i grandi e cattivi media. La pubblicità rinforza lo stereotipo, e mantiene un'immagine impegnativa di conformità, ma le riviste come "seventeen"<sup>2</sup> non sono entrate in casa mia, umiliandomi e facendomi seguire una dieta ultra dimagrante quando avevo undici anni.

Siamo persone grandi ora, e possiamo guardare tutti i modi in cui non siamo diventati\* come quei membri della famiglia che (sebbene forse non intenzionalmente) ci hanno prevaricato per il nostro peso quando eravamo bambini\*. Ora posso dire a mia zia che non voglio ascoltare la sua ultima perizia riguardo al mio peso – e che penso sia fuori di testa che lei pensi

sia suo diritto commentare sul mio corpo! Posso aprire la mia grande e grassa bocca e rispondere. Posso intervenire quando vedo qualcosa di simile accadere ai miei figli-e di persone che conosco. Ora posso riequilibrare la mia infanzia con parole e azioni. L'interazione umana ha effetti che colpiscono molto più in profondità della televisione o delle riviste, e continuo a credere che possiamo superare gli stereotipi con la comunicazione e in collettività!



<sup>2</sup>Rivista di stile e moda per ragazze adolescenti

grasse mancano di "forza di volontà", sono grasse perché mangiano più delle persone magre. Le persone grasse mangiano troppo per compensare altri problemi personali o perché non sono in contatto con i loro sentimenti reali. Essere grasso\* è malsano. Perdere peso può essere divertente o per lo meno tollerabile. Una volta che il peso in eccesso è stato tolto la figura snella può essere mantenuta mangiando cautamente come qualsiasi persona magra.

Questi "fatti" ci vengono insegnati da dottori e terapisti, così come da quello che è il "sapere popolare". Li leggiamo nelle riviste femminili, in articoli scritti sia da esperti medico/psichiatri che da giornalisti\*. Li sentiamo anche alla televisione, in interviste con dietologi\* e li leggiamo su libri di diete pubblicizzati come best-sellers. Tutto ciò è scandaloso – anche perché la letteratura medica tecnica contraddice tutti i pregiudizi popolari scritti sopra!

*Per quanto riguarda il "mangiare troppo", peccato fondamentale per cui tutte le persone grasse vengono costantemente punite; comparando rigorosamente il consumo di cibo di individui obesi con quello di persone di peso normale [sic], si è scoperto che le persone considerate obese consumavano un quantità di cibo identica a quelle considerate di peso normale. Ci sono persone magre che mangiano eccessivamente: "ha un appetito da lupo e non mette su nemmeno un grammo" e ci sono persone grasse che mangiano troppo. Esattamente come ci sono persone magre e persone grasse che hanno poco appetito. Mediamente, la persona grassa ha un appetito moderato.*

*Un rapporto statunitense sulla pubblica salute ha scoperto che quando questo moderato consumo di cibo viene ridotto per perdere peso*

*"le giovani donne che hanno perso peso con una dieta di 1000 calorie al giorno, subiscono un abbassamento del metabolismo di base e di calorie necessarie a mantenere il loro peso ridotto. Studi seguenti hanno indicato che è necessario un consumo minore a quello indicato all'inizio di calorie per poter mantenere il peso ridotto."*

*Come segnalato da un noto dietologo, le persone grasse che hanno*



Il controllo della taglia e del peso è una delle poche forme di controllo permessa alle donne. Il fatto che anche alcuni uomini sono in continua lotta con il proprio peso è oscurato dalla moltitudine di industrie del dimagrimento specialmente indirizzate alle donne: i *Hunger Clubs*, i *Sweat Saloons*<sup>2</sup>, i pseudo-prodotti alimentati immancabilmente pubblicizzati da donne snelle. La fame che le donne di taglia media sopportano per qualche settimana – per poi riprendere poco dopo tutto il peso perso- le donne grasse la sopportano per mesi, anche anni, sempre per poi rimettere su il peso perso. Nessuno parla del tasso di fallimento del 99% di TUTTE le diete dimagranti, sono tutt\* troppo occupat\* a parlare di diete.

Anche tra le donne – femministe e lesbiche radicali - che come gruppo si sono spinte più in là nel rinnegare gli standard di bellezza e di “salute” definiti dalla cultura patriarcale, il discorso dietetico continua:

“Mi sentirei meglio se perdessi un po' di peso...”

“Era grassa come mezzo per evitare gli uomini. Dopo il “coming out” come lesbica ha perso molto peso e dovrete vedere come è bella ora!”

Apprezzo molto alcune donne grasse, come sorelle o buone amiche. Semplicemente non mi eccitano sessualmente.

A parte una superficiale consapevolezza che le donne grasse vengono oppresse dalla discriminazione in base all'apparenza (lookism)<sup>3</sup>, molte donne radicali continuano a vedere il grasso come una malattia: anormale, indesiderabile, deplorabile e curabile.

I cosiddetti “fatti” relativi al grasso conosciuti dalla maggior parte delle donne possono essere riassunti come segue: le persone

<sup>2</sup>La traduzione letterale è “club della fame” e “saloni del sudore”, ma non essendoci equivalenti in italiano non rendono l'idea.

<sup>3</sup>Nel testo originale “lookism”; ovvero pregiudizio e discriminazione in base al look, all'apparenza, allo stile di abbigliamento

## 5- PERDONO

alcun\* di noi sono i-le loro personali aguzzin\*, mettendosi costantemente sotto pressione per raggiungere standard eccezionalmente elevati. Sembra che la società si aspetti così poco da noi: fai la tua parte, consuma e produci. Così siamo abituat\* a vivere con meno del minimo e a dare via il nostro tempo e le nostre energie nella speranza di creare qualcosa di meglio. Abbiamo idee geniali, e anche aspettative molto alte. Devo perdonarmi per non superare tutte le aspettative. Devo perdonarmi per non “aver voltato pagina” ancora e per essere piena di contraddizioni. Non sono né un'anarchica perfetta né un corpo perfetto – e allora?! Non posso permettere alle perfide voci che sono entrante nella mia testa di schiacciarmi: devo continuare ad uscire e smettere di sopprimere me stessa! Abbiamo tutt\* storie di merda da superare, e non aspetteranno fino a dopo la rivoluzione. Siamo viv\* ora

e proprio ora abbiamo bisogno di molta più comprensione, supporto reciproco e tutto il resto. Non è facile cambiare, che sia il tuo stato mentale o il mondo intero, quindi siamo più elastici-he con noi stess\* quel tanto che basta per non crollare sotto la pressione.



# LA POLITICA DEL GRASSO

tradotto da un opuscolo nordamericano firmato Flo

## INTRODUZIONE

Ho passato anni ad odiare il mio corpo, calcolando ogni caloria consumata. Per un periodo di 6 anni ho tenuto un registro di tutto ciò che mettevo in bocca. Ho provato strane diete, ho ristretto di molto il mio consumo di cibo e mi sono forzata a fare molte ore di esercizio fisico alla settimana. Ad un certo punto sono arrivata a mangiare 500 calorie al giorno (le raccomandazioni generali sono di 2000). Anche se ho perso peso non ne ho perso tanto, giusto un 4 chili e mezzo. Questo è stato sufficiente, ad ogni modo, a farmi guadagnare complimenti per il mio aspetto e, ironicamente, encomi da parte del mio medico ed incoraggiamenti per perdere ulteriore peso. Ma alla fine, visto che non mangiavo praticamente nulla, il mio corpo è entrato in modalità "fame" ed ha iniziato ad accumulare ogni caloria che gli davo. Solo allora, quando ho ricominciato a guadagnare peso, ho realizzato che il modo in cui stavo vivendo non era salutare.

Solamente negli ultimi anni ho cominciato a stare meglio con il mio corpo e, tra le altre cose, è stato fondamentale scoprire i sistemi messi in piedi per farmelo odiare allo scopo di vendermi qualcosa, nonché i miti e gli stereotipi che circondano il grasso nella nostra società. Sono anche stata aiutata da collettivi e amanti\* che apprezzano il mio corpo per quello che è. Ora faccio uno sforzo cosciente per ringraziare il mio corpo per tutte le cose che mi permette di fare: di camminare e andare in bicicletta, di stiracchiarmi e ballare, di abbracciare e baciare. Il mio corpo è ciò che mi permette di fare tutto quello che faccio; ci sono incastrata dentro per tutta la vita, quindi devo amarlo il meglio che posso.

Questo non significa che sono completamente soddisfatta della mia apparenza, o che la mia mente sia completamente "guarita". Mi ritrovo ancora a contare senza volerlo le calorie che mangio, a rimproverarmi di mangiare "troppo", e ad odiare come mi stanno alcuni vestiti. Ma sto molto meglio di come stavo prima.

Dobbiamo cambiare il modo in cui pensiamo alle persone grasse e a come le trattiamo, incluso noi stessi\*. Dobbiamo riflettere sulle ragioni per le quali qualcun\* ha l'apparenza che ha, senza fare presupposizioni al riguardo.

Se pensi di essere troppo grass\* (o troppo magr\*, o troppo bass\* o troppo alt\*, troppo biond\* o troppo pallid\*....), prova ad amare il tuo corpo per tutto quello che fa per te. Sappi che qualsiasi cosa stai affrontando non sei sol\*. Dobbiamo prenderci cura vicendevolmente. Non sono né i media né le industrie di "bellezza" e di "salute" a badare ai nostri migliori interessi.

# L' ILLUSIONE DEL GRASSO IL CONTROLLO DEL CORPO COME FORMA DI CONTROLLO SOCIALE

di Vivian F. Mayer

tratto da *Shadow On a Tightrope: Writings by Women on Fat Oppression* (eds Schoenfelder, Weiser; Spinsters/Aunt Lute, 1983)

Nel caso in cui per qualcun\* ancora non fosse evidente, la moltitudine di riviste femminili che riempiono gli scaffali dei supermercati mostrano chiaramente che il "grasso" è uno degli argomenti che occupano più spazio tra i pensieri delle donne. Quasi ogni numero di qualsiasi rivista per donne contiene un articolo su come perdere peso. La paura del grasso è talmente ben radicata nelle menti degli-Ille\* nord american\* che persino le più radicali, che hanno passato anni ad esplorare e ricostruire le coscienze delle donne attraverso il Women's Liberation Movement<sup>1</sup>, hanno fallito nel rivelare l'inganno.

Durante incontri rivoluzionari, si vedono femministe radicali bere bibite dietetiche per evitare di ingrassare. Che evitino il grasso è un problema ma non è IL problema: le donne devono poter essere libere di scegliere come vogliono apparire. IL problema è il credere che bere una bevanda a basso contenuto calorico permetta loro di scegliere la propria taglia, che l'essere grass\* o magr\* sia una questione soggettiva di scelte personali e di autocontrollo. Sono incastrate in quella "vecchia credenza" proclamata da quell'industria sessista da 11 miliardi di dollari che ha reso le vite delle donne grasse un inferno.

[...]

"Mi sento bene quando ho fame. Ogni morso della fame mi ricorda che sono io ad avere il controllo, così mi sento fiera del mio autocontrollo." - una donna a dieta.

[...]

<sup>1</sup>Movimento di Liberazione delle Donne



colpa nostra, che ci immaginiamo le cose e che basta lavorare più duramente ed essere migliori. Quindi, quello che posso raccomandare sono più discussioni che rivelino le anime, nella speranza di renderci conto che quello che sta accadendo non è solo nelle nostre menti, è reale e sta succedendo a tutt\* intorno a noi. Quello che viviamo non è immaginario, è reale e valido, parlandone ad altr\* si può rimanere sorpres\* di scoprire che siamo meno sol\* di quello che pensiamo.



Dobbiamo sostenere le persone che abbiamo vicine ed amarci per chi siamo.

NOTA: in questo testo uso il termine grasso non come insulto o termine denigratorio. Ritengo che la grassezza (così come l'altezza, il colore di capelli, ecc) debba semplicemente essere un modo per descrivere un tratto fisico; essere grass\* non è un male. Non mi piace utilizzare il linguaggio medico di sovrappeso/obeso perché questo linguaggio presuppone che ci sia qualcosa che non vada con le persone; qualcosa che debba essere sistemato.

## MENZOGNE E IDEE SBAGLIATE

Avete presente tutta questa paranoia e attenzione mediatica all'"epidemia dell'obesità"? Incitando ad essere costantemente vigile nel monitoraggio del proprio corpo, riducendo il cibo a numeri di calorie e la salute a numero di chili, stanno attuando la tattica della paura. Tutto questo calcolare, monitorare, prende così tanto tempo ed energia che potrebbero essere meglio indirizzate ad affrontare quelli che sono i veri problemi. È un modo per distrarci.

Medicalmente parlando, l'obesità viene definita da una misura chiamata Body Mass Index, o BMI, una misura che tiene in conto solo dell'altezza e del peso: nient'altro. Il BMI non prende in considerazione che i muscoli pesano più del grasso, o che i corpi femminili spesso hanno più grasso corporeo di quelli maschili, oppure che generalmente quando si invecchia si aumenta di peso, o la differenza tra i vari tipi di corpo, ecc.

Nei primi anni 90, i tagli sulla scala BMI per quello che viene considerato normale, sovrappeso, obeso, ecc. furono drasticamente cambiati facendo considerare obese milioni di persone nel giro di una notte, senza che esse abbiano cambiato minimamente il proprio peso.

Cosa viene detto, quindi, alla gente per risolvere il loro "problema di obesità"? Anche ignorando le cure miracolose fatte dall'industria dietetica (un'industria che guadagna 315 miliardi di dollari l'anno), il suggerimento di base che viene dato alle persone considerate "sovrappeso" o "obese" è quello di mangiare meno, di fare più esercizio. Il centro di controllo delle malattie statunitensi (CDC) lo spiega con una semplice equazione: calorie in entrata < calorie in uscita = perdita di peso. Il problema con questa semplificazione è che le persone non sono macchine, e i nostri corpi non si comportano tutti allo stesso modo. Quest'equazione trascurava molti fattori importanti che aiutano a determinare il peso di qualcun\*, come i geni, la forma del corpo, il sesso, l'età ecc. Di problematico in questa "soluzione" c'è anche il fatto che, mentre la gente spesso riesce a perdere peso mangiando drammaticamente meno, quest'ultimo viene sempre ripreso completamente. Questo processo è talvolta conosciuto come "dieta a yo-yo" ed è molto più pericoloso per il corpo che mantenere un peso costante più alto.





## FOBIA DELL GRASSO E SALUTE

Allora perché le persone nella nostra società sono così grasso-fobiche? Se si crede a quello che propagandano i media (o le compagnie di assicurazione) è perché "l'essere grasso\* mette a rischio la salute". Chiaramente il cosa si mangia e quanto esercizio fisico si fa sono collegati con quanto si è in salute; nessuno vuole affermare che una dieta di hamburger e soda, ed una vita passata sedut\* davanti ad una scrivania, non facciano male al corpo. Quello che io (e molte altre persone che criticano le tattiche di paura che vengono usate contro di noi) dico è che il quanto si pesa non è una misura per sapere quanto si è in salute.

Se ci si pensa per un attimo, chi è più in salute? La persona che sopravvive mangiando ai fast-food, lavora in un ufficio, il che la forza a non fare movimento per tutto il giorno? O la persona che è vegan, cerca di mangiare frutta e verdura locali, cammina o si sposta in bicicletta e passa ore a ballare ogni settimana? La risposta cambierebbe se aggiungessi che la prima persona rientra nei parametri di "normale" per la scala BMI e la seconda è considerata "obesa" secondo gli stessi parametri? E non si dica che è impossibile perché la seconda persona sono io.

ignorare quello che ci succede ogni giorno. I disordini alimentari hanno anche le sembianze di una ragazza di 65 kg che conta le calorie ogni volta che mangia, stupro è anche la ragazza che si sveglia nel letto con il proprio partner che ha continuato anche quando lei ha detto di no, e razzismo è anche la persona razzizzata che ha fatto 10 colloqui di lavoro e non è mai stata ricontattata.

Questi non sono problemi che vanno risolti con sbirri, tribunali e prigioni, o con istituti sanitari; queste cose non funzionano. La persona che conta le calorie va dal medico solo per sentirsi poi dire che dovrebbe perdere peso o non verrà coperta dall'assicurazione sanitaria. La ragazza violentata dal proprio partner lo denuncia per sentirsi poi dire che non avrebbe dovuto bere quel bicchiere di vino o indossare quella minigonna. La persona senza lavoro si sente dire di non aver provato abbastanza e che la sua disoccupazione la rende un peso per la società. Così queste cose non vengono riportate, e sono solo sussurrate tra amic\* in discussioni in tarda notte dove mettiamo a nudo le nostre anime, ci rendiamo vulnerabil\* e cerchiamo di assicurarci di non stare impazzendo. Cercando rassicurazioni un\* con l'altr\* che il nostro dolore è reale e che non è colpa nostra.

Non ho una soluzione per questi problemi, la mia parte anarchica un po' ottimista dice solo di rovesciare i media, il patriarcato e il colonialismo! Ma la mia parte pragmatica sa che queste cose non succederanno in tempo breve. Non accadranno perché ci siamo talmente abituat\* a sentirci dire che è





alcun\*, sono scritti principalmente da donne bianche medio-borghesi di mezza età, e come tali falliscono nel parlare alle comunità maggiormente colpite dalla discriminazione del grasso. Ad ogni modo le scene radicali non sono meglio; nei nostri giri il grasso è spesso associato all'avidità, alla pigrizia e agli eccessi della nostra cultura e del capitalismo. Anche usare l'immaginario degli sbirri come "porci" ha connotazioni negative per chi è grasso. La gente dei gruppi radicali può anche sostenere slogan come "riots not diets". Questi slogan però sono raramente sostenuti da un effettivo supporto da parte del gruppo a persone che si trovano ad affrontare problemi con l'immagine del corpo, disordini alimentari o discriminazioni basate sul peso.

## NON C'ENTRA SOLO IL GRASSO

La questione della discriminazione del grasso e delle industrie di "bellezza" e dietetiche, sono solo sintomi di un sistema più ampio; sistema che necessita che non ci sentiamo bene e dobbiamo comprare cose per avvicinarci all'irraggiungibile ideale. Un sistema che valorizza la conformità e che colpevolizza la vittima: le persone sono così distratte dal tentativo di aggiustare se stesse che falliscono nel riconoscere la reale causa dei loro problemi, ovvero il sistema che necessita di una classe di persone senza potere che lavori per ore interminabili, giorno dopo giorno.

## DEFINIZIONI

Il problema di molte delle questioni che cerchiamo di combattere è che sono ovunque. Avere un "disordine alimentare" è normale nella nostra società. Non è qualcosa che solo poche persone hanno, ma al contrario, più o meno ogni ragazza che conosco, inclusa me stessa, e molti ragazzi ci sono passati\*.

Ho appena letto un testo molto coinvolgente sulle violenze sessuali, parlava degli innumerevoli piccoli modi in cui le donne vengono sessualmente molestate ogni giorno. Cresciamo con una definizione precisa di cosa è considerato stupro e, quindi, le quotidiane esperienze di violenze sessuali vengono nascoste sotto al tappeto. Di nuovo, la maggior parte delle donne ha vissuto una forma di violenza sessuale o è stata forzata a fare cose che non voleva. Il razzismo spesso viene rifiutato definendolo come sensibilità o immaginazione. Le persone non vengono apertamente discriminate o insultate ma vengono tenute d'occhio nei negozi e gli viene insegnato a stirarsi i capelli.

Il problema è che esistono definizioni specifiche delle cose, e pensiamo di sapere che forma abbiano. I disordini alimentari hanno le sembianze di una donna che pesa 40 kg e vomita ogni giorno quello che mangia; lo stupro è penetrazione forzata da parte di un'estraneo e il razzismo ha la forma di orribili crimini d'odio e linciaggi. Non per dire che queste cose non accadono, ma vedere questi casi come una definizione ci forza ad

Chiaramente ci sono molte ragioni per le quali le persone grasse intimoriscono e vengono odiate nella nostra cultura. Una di queste è la fusione del corpo fisico di qualcun\* con le sue azioni e la sua morale. Ci viene detto che le persone grasse sono pigre, che non sono produttive, che tutto ciò che fanno durante la giornata è di starsene seduti\* sul divano a guardare la tv, che non hanno autocontrollo. Nessuno di questi fattori sono effettivamente collegati con il peso. Ci sono tante persone magre per cui queste caratteristiche sono vere, e tante persone grasse che non coincidono con questa descrizione.

## RAZZA, CLASSE E CAPITALISMO

Il peso è influenzato da molte cose, incluso quello che mangiamo, quanto ci muoviamo, così come il tipo di corpo, la genetica, ecc... ma c'è di più. La maggior parte delle persone affette da quest'"epidemia" sono povere e/o persone razzizzate. Questa è una questione di razza, classe e capitalismo. Se ci si concentra sul tipo e la qualità del cibo che si mangia e la quantità di esercizio che viene fatto, come ragioni per l'obesità, allora sarebbe assolutamente logico e sensato che la gente povera sia sovrappeso.

Quello che viene chiamato cibo "salutare" è caro. Basta entrare in un negozio di alimentari qualsiasi e vedere cosa costa di più: un pacchetto di chips o le verdure? Inoltre molte persone povere e molte persone razzizzate vivono in quelli che vengono definiti "deserti del cibo": quartieri dove migliaia di persone vivono in pochi palazzoni ma dove l'unico luogo per comprare il cibo è un negozio all'angolo che può non vendere frutta e verdura o altri cibi non preconfezionati. Molti dei modi che vengono considerati come esercizio fisico non sono possibili per chi non ha soldi o vive in città o aree rurali. Le palestre ad esempio hanno prezzi proibitivi. Andare in bicicletta non è pratico in molte vie trafficate delle città o come mezzo per spostarsi in molte aree rurali estese.

Mangiare cibi freschi necessita di cucinare. Molta gente povera, o razzizzata, lavora almeno a tempo pieno, spesso avendo più di un lavoro. Quando tornano a casa non hanno necessariamente il tempo e l'energia per cucinare un pasto completo. Se il cibo preconfezionato è meno caro, più accessibile e più veloce non è difficile capire perché un\* sceglierebbe quest'ultimo. Anche fare esercizio è dipendente dal tempo; lavorare 14 ore al giorno non lascia molto tempo per andare in palestra o godersi una gita in bicicletta. Anche chi avrebbe il tempo spesso non ha le energie. Chiunque abbia mai lavorato nell'industria dei servizi (dove una sproporzionata percentuale di persone razzizzate e della classe lavoratrice lavora) sa bene quanto possa esaurire. Chi ha voglia di andare a farsi una corsa dopo aver passato 10 ore in piedi dietro ad una cassa?

## LEZIONE DI STORIA

Grasso non è sempre stato sinonimo di malsano o brutto. Infatti,



essere grass\* era considerato un simbolo di salute; voleva dire che si aveva abbastanza da mangiare, e che non si era malat\*. Quello che le società considerano bello cambia con il tempo, e spesso è associato a caratteristiche proprie di chi è ricco. Storicamente, solo la gente più ricca poteva permettersi grandi quantità di cibo e di non passare tutto il giorno a lavorare nei campi; durante quel periodo essere grass\* era considerato attraente.

Nella nostra società odierna solo chi è ricco può permettersi cibo salutare e abbonamenti alle palestre, mentre molte persone possono permettersi solo cibo malsano, preconfezionato, super lavorato e raffinato, passando il loro tempo in lavori che non richiedono molto movimento fisico.

La grassezza non è l'unico standard di bellezza che è cambiato con i tempi. Prendiamo ad esempio l'essere abbronzat\*. Nella società occidentale essere abbronzat\* era una qualità che veniva denigrata. Solo chi era ricc\* poteva passare le proprie giornate all'interno, rimanendo pallid\*, mentre la maggior parte della gente lavorava fuori per molte ore, abbronzandosi. Durante quel periodo il pallore era considerato attraente, le persone mettevano anche del trucco per rendere la propria pelle ancora più pallida. Oggi la maggior parte delle persone deve spendere le proprie giornate all'interno di uffici, ristoranti, centri commerciali,... solo chi è ricc\* può permettersi di passare ore ad oziare fuori abbronzandosi; ed essere abbronzat\* è considerato attraente.

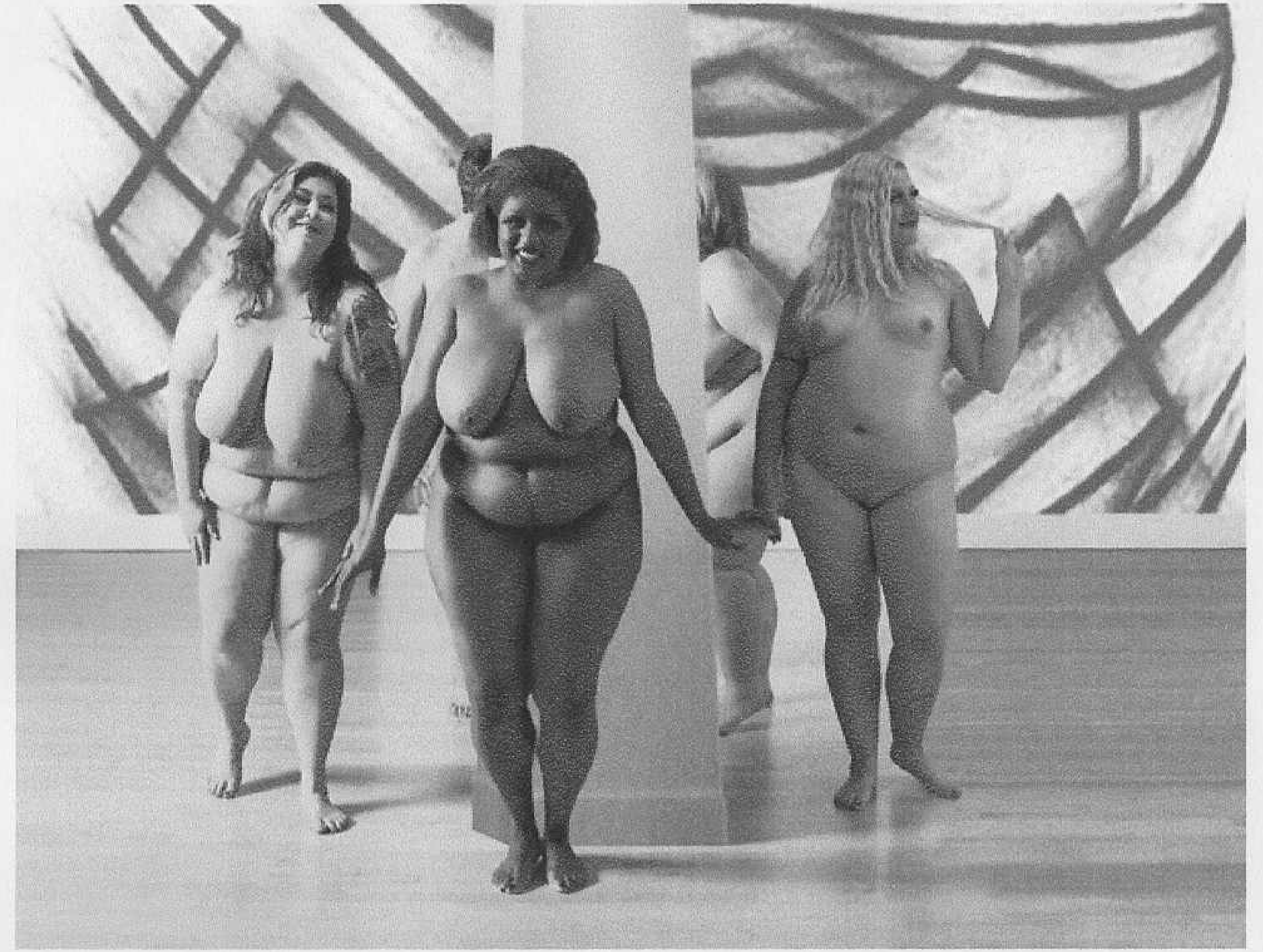
Vivere in nord America può traviare la nostra prospettiva; ci sono ancora tanti luoghi nel mondo dove la grassezza è considerata segno di salute e bellezza. Con la globalizzazione, però, gli standard nordamericani di salute e bellezza vengono esportati in tutto il mondo.

## COLPA NOSTRA?

Il peso è visto come qualcosa determinato dall'individuo. Ad ogni modo, il peso corporeo è parzialmente determinato dai geni, e l'accesso a cibo sano e ad esercizio fisico è spesso determinato da un ampio contesto sociale che tocca sproporzionatamente persone povere e/o razzizzate; la quantità di controllo che gli individui hanno sul proprio peso è spesso minima. Ma visto che è comune credere che le persone abbiano controllo sul proprio peso e che queste caratteristiche fisiche esteriori manifestino i tratti interni della personalità e della morale, la discriminazione delle persone grasse è socialmente accettata.

In molti posti non è più accettato il rifiutare di assumere una persona perché di colore (e può venire stereotipata come pigra), ma è visto come perfettamente ragionevole il non assumere la stessa persona in quanto grassa, e quindi vista come pigra. In questo modo la stessa discriminazione che devono affrontare le persone povere e/o razzizzate può essere giustificata con presupposizioni fatte riguardo al peso.

Le cure a questa "malattia" sono di consumo (comprare libri di dieta,



abbonamenti a palestre, pillole magiche, ecc) e il guardare alla scienza come ad una cura miracolosa, cura che può essere estrema come un'operazione chirurgica che mette a rischio la vita.

## ACCETTAZIONE

In risposta a tutta questa fobia del grasso e a questo odio si è formata una comunità (principalmente online) chiamata Movimento di Accettazione del Grasso. Questo movimento consiste largamente in blogs e altri siti internet dove "fat activists" scrivono le proprie esperienze, forniscono del supporto a persone che devono affrontare problemi simili e discutono nuovi articoli collegati in un modo o nell'altro a problemi riguardanti il peso. Comunque, nonostante gli obiettivi di questi siti siano nobili e possono certamente aiutare qualcun\* a trovare del sostegno, spesso fanno molto poco per mettere in luce le ragioni che si celano dietro alla fobia del grasso nella nostra società. Invece di dare la colpa alle forze capitaliste che causano a molt\* di noi di vederci negato l'accesso a cibi sani e ad altre opportunità, molt\* di loro si concentrano su storie di celebrità e consigli di moda, con il messaggio che non si deve essere magr\* per essere felici, bell\* o avere successo, ma si deve comunque seguire la cultura mainstream, e spendere molto tempo ed energie (e soldi) per avere una bella apparenza. Anche se questi siti possono essere d'aiuto per