

Cosa dire (e non) quando si parla di cibo, fitness e aspetto fisico

In un mondo perfetto saremmo tutti armati delle parole e delle azioni più utili e di supporto quando cerchiamo di sostenere una persona cara che lotta contro un disturbo alimentare: sapremmo istintivamente ed esattamente cosa dire e fare.

Purtroppo non esiste un manuale e le conversazioni su disturbi alimentari e [aspetto fisico](#) sono particolarmente difficili perché alcune frasi apparentemente innocue possono rivelarsi un fattore scatenante per chi soffre. Una parola di incoraggiamento benintenzionata potrebbe essere percepita come un insulto velato, e perfino qualcosa di apparentemente innocuo come dire a qualcuno che “ha un aspetto sano” potrebbe indurre ansia e panico.

“Il linguaggio che utilizziamo quando parliamo di salute, cibo e aspetto è molto importante sia nel contesto dei disturbi alimentari che nella vita di tutti i giorni perché diventa il nostro dialogo interiore interiorizzato”, afferma la terapeuta specializzata in disturbi alimentari Emily Boyle, MA, LAC, NCC. “Le parole usate dai nostri cari, dagli insegnanti e dai media costituiscono il fondamento delle convinzioni e del dialogo interiore dei giovani, quindi dobbiamo essere estremamente attenti al modo in cui parliamo di questi argomenti.”

Sapere come parlare con qualcuno che sta affrontando o si sta riprendendo da un disturbo alimentare (o anche con qualcuno che semplicemente vive in un corpo) può essere difficile. Di seguito alcuni suggerimenti per gestire conversazioni su salute, alimentazione e aspetto.

Evita commenti negativi sul corpo

Per prima cosa, evita di parlare negativamente del tuo aspetto o di quello altrui. Nella nostra società è diventato normale dire cose come “Mi vedo grasso con questi vestiti” o “ho sbagliato, non avrei dovuto mangiarlo”, ma quel tipo di dialogo non fa che rafforzare gli effetti nocivi dei [miti sulla cultura della dieta](#). Piuttosto, prova un [approccio neutro rispetto al corpo](#).

“Indipendentemente dalla persona di cui stiamo parlando, il linguaggio che si concentra sull'aspetto esteriore, in particolare sul peso, può essere dannoso”, afferma Inga Yanoski, una mentore familiare presso [Equip](#), un fornitore di servizi virtuali per la cura dei disturbi alimentari. “Confrontare o analizzare i corpi, equiparando l'aumento di peso al fallimento morale, alla cattiva salute e alla mancanza di disciplina, promuove la grassofobia e rafforza l'insidiosa cultura della dieta. “Sto ingrassando troppo, questa cosa mi fa sentire grasso, devo perdere peso, ho mangiato troppo, sono pieno, hai un aspetto fantastico, hai perso peso, ecc.”

Melanie D'Andrea, che sta guarendo da un disturbo alimentare, sostiene di sforzarsi scientemente per non parlare del suo aspetto o delle sue dimensioni in presenza dei suoi figli o dei suoi coetanei. “Non mi ero mai resa conto di quanto spesso le persone, me compresa, parlino male di se stesse finché non

ho davvero iniziato il mio percorso di recupero”, racconta. “Queste sono cose che faccio per i miei figli, ma in realtà servono anche per la mia guarigione. Condividendo la mia esperienza con mio marito e collegandola anche al suo rapporto con il cibo, stiamo disimparando decenni di pregiudizi sul cibo e sul corpo. Non sempre è facile, ma bisogna ricordarsi che questo tipo di dialogo interiore ed esteriore richiede pratica e tempo.”

Ancora meglio, evita del tutto di fare commenti sul corpo

Per quanto sia essenziale evitare di criticare il tuo corpo o di quello degli altri, è ancora più utile evitare del tutto di parlare del corpo, che lo si intenda come un complimento o meno. “Se vuoi fare un complimento a qualcuno, digli che sembra felice, che ti piace il suo nuovo taglio di capelli o che pensi che il colore della maglietta lo faccia davvero risplendere. “Siamo stati educati a valorizzare il corpo, in particolare quello delle donne, e dobbiamo sforzarci di smettere di farlo come collettività”, afferma D'Andrea.

Boyle sostiene che, anche quando le intenzioni sono buone, dire a qualcuno in via di guarigione che ha un aspetto “molto più sano” può scatenare il disturbo alimentare e causare sofferenza. “È molto più utile fare dei complimenti alla persona cara basati su attributi non fisici man mano che progredisce nel recupero, come ad esempio ‘è bello vederti avere più energia per fare le cose che ami’, oppure ‘Mi piace che il tuo divertente senso dell'umorismo stia tornando’”, afferma.

Evita di rinforzare o celebrare inavvertitamente comportamenti disturbati

Elizabeth Moscoso, mentore di Equip, afferma che la cosa meno utile che ha riscontrato durante il suo percorso di recupero è stata la sensazione che qualcuno “desiderasse” di avere il suo problema.

“Il mio ‘problema’ era un disturbo alimentare potenzialmente letale”, racconta. “Quel commento non solo mi ha creato confusione, visto che sto lottando duramente per superare il mio disturbo alimentare, ma implica anche che le persone con disturbi alimentari scelgano in qualche modo di averne uno. Ciò non potrebbe essere più lontano dalla verità.”

Come spiega chiaramente Moscoso, i disturbi alimentari possono rovinare le relazioni, avere effetti negativi sulla salute fisica e mentale e privare della gioia chi ne soffre e i loro cari. “Vorrei che la maggior parte delle persone sapesse cosa succede realmente al corpo e alla mente quando si è alle prese con un disturbo alimentare”, aggiunge. “Non è bello. A volte fa male, isola e debilita. La cultura in cui viviamo attribuisce tanto valore a una corporatura ideale e il prezzo da pagare per averla può essere rappresentato dalle relazioni, dal lavoro e persino dalla vita stessa. Ma il gioco non vale la candela.”

Evita un linguaggio che moralizza, etichetta o demonizza il cibo

“La mia esperienza personale è stata quella di contare tante calorie, [i cibi ‘cattivi’ e quelli ‘buoni’](#) e di essere ‘sani’. Ricordo vividamente che ero bambina all'inizio degli anni '90 e che eliminare i grassi era l'unica legge del marketing. In casa c'erano molti prodotti senza grassi e sono cresciuta pensando che il burro facesse male. “Non voglio che i miei figli siano ossessionati da questi pensieri”, afferma D'Andrea. “Invece io gli insegno a concentrarsi sull'ascolto del corpo e su come ci sentiamo mentre e dopo aver mangiato.”

D'Andrea offre alcuni esempi di come parla di cibo con i suoi figli:

- “Che effetto ti ha fatto quel piatto di maccheroni al formaggio sulla pancia?”
- “Fa bene al corpo mangiare cibi diversi – Gli orsetti gommosi sono davvero deliziosi, così come le fragole e i mirtilli.”
- “Dovremmo ascoltare il corpo quando ci dice di mangiare di più o di smettere di mangiare: non è necessario finire la cena e c'è ancora molto altro se ne vuoi.”
- “Oggi a pranzo abbiamo mangiato il gelato, ma ne potremo mangiare di più un'altra volta. Preferisci fette di mela o more per cena?”

Evita di prescrivere a qualcun altro qualcosa che ti fa sentire bene

Indipendentemente dalla persona con cui si parla, parlare di diete e perdita di peso raramente è utile a tutti gli interessati. “Dieta, salute e peso sono

questioni individuali e delicate che è meglio discutere con i professionisti della salute”, afferma Boyle. “Parlare di peso, diete e cibo con gli amici può trasformarsi facilmente in trappole di confronto e discorsi negativi, quindi è meglio evitarlo.”

Prova a ripensare a come usi certe parole

“Potremmo rendere il mondo un posto più inclusivo e sicuro se tutti insieme smettessimo di dire certe cose”, afferma Moscoso. “Una delle cose più importanti sarebbe smettere di usare la parola 'grasso' come insulto, come descrizione negativa o come parola in codice per indicare la vera emozione che stiamo provando. Grasso è un termine neutro, non è né buono né cattivo. È una parola descrittiva. Non è legata ad alcuna emozione.”

Prova a separare la persona dai suoi pensieri sul suo corpo

“Le cose più utili e di sostegno da dire a qualcuno che ha problemi con il cibo, il peso o l'aspetto fisico sono: 'il tuo valore non è definito da un numero su una bilancia, né dagli alimenti che hai mangiato, né dalle dimensioni o dalla forma del tuo corpo'”, afferma Yanoski.

Ecco alcuni promemoria che potresti voler condividere con i tuoi cari (o con te stesso):

- Tutte le corporature vanno bene.
- Meriti rispetto e amore.
- Il tuo corpo fa cose meravigliose per te durante tutto il giorno.
- Tutto il cibo fa bene.
- Il problema è la cultura, non tu.

Prova semplicemente ad ascoltare

Moscoso ritiene che una delle cose più incoraggianti che si possano dire a qualcuno che lotta contro un disturbo alimentare sia “Sono qui per te” e dare valore a qualsiasi emozione emerga. “La guarigione

è una delle cose più difficili che una persona possa fare e si può provare molta paura quando gli amici o i colleghi non apprezzano più chi è guarito”, afferma Moscoso. “Possiamo capirlo e sostenere chi è in via di guarigione. Non serve dire molto. A volte essere presenti come sostegno è più che sufficiente.”

Prova a spiegare i modi non fisici in cui la guarigione li sta riportando in vita

“Incoraggiate i progressi della persona cara ricordandole i modi in cui la guarigione la sta rimettendo in sesto e la sta aiutando a essere se stessa, senza i limiti del disturbo alimentare”, afferma Boyle. “La persona cara ha più energia quando gioca con gli amici? Sorride di più in famiglia? Prende decisioni non disturbate riguardo al cibo? Approvateli e incoraggiateli verbalmente quando vedete questi cambiamenti positivi.”

Boyle sostiene che avere una persona cara in via di guarigione da un disturbo alimentare è un'esperienza di apprendimento per tutta la famiglia e che lungo il percorso tutti possono diventare più saggi, riflessivi e consapevoli delle proprie parole e azioni. “Mentre la persona cara combatte contro il suo disturbo alimentare, l'intera famiglia inizia a imparare e a mettere in discussione i modi in cui ha discusso e interiorizzato le convinzioni sulla salute, il cibo, il peso e l'aspetto fisico”, afferma.

Se temi che una persona cara possa soffrire di un disturbo alimentare, è importante chiedere aiuto. Equip offre una [valutazione breve e gratuita dei disturbi alimentari](#) e ti consente anche di [programmare un consulto](#) per parlare con un esperto di disturbi alimentari.

Questo articolo è originariamente apparso su [equip.health](#).



Questo programma non va utilizzato per le cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza, chiama il 112 o recati al pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista. Consulta il tuo medico se hai bisogno di cure, trattamenti o farmaci specifici. A causa del potenziale conflitto di interessi, non sarà fornita consulenza legale su questioni che possono comportare azioni legali contro Optum o le sue affiliate o qualsiasi entità attraverso la quale il chiamante riceve questi servizi direttamente o indirettamente (ad esempio, datore di lavoro o piano sanitario). Questo programma e i suoi componenti potrebbero non essere disponibili in tutti gli Stati o per tutte le dimensioni dei gruppi ed è soggetto a modifiche. La copertura potrebbe essere soggetta a esclusioni e limitazioni.

© 2025 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF17495027 146448-052025 OHC