iMpuls

Come evitare di stigmatizzare il peso: la tua guida per un linguaggio basato sul rispetto

La tua checklist: panoramica delle cose da fare e delle cose da evitare

Le tue parole e le tue azioni hanno la forza di trasmettere un senso di accettazione e apprezzamento alle persone che convivono con il sovrappeso o l'obesità. Queste linee guida offrono pratici consigli e indicazioni su come prevenire la stigmatizzazione e promuovere un linguaggio basato sul rispetto.

Ambito	SÌ: cosa fare	NO: cosa evitare
Linguaggio	Utilizzare un linguaggio incentrato sulla persona: «persona che convive con un sovrappeso».	Ridurre le persone al loro peso o al loro aspetto fisico, ad es. «persona in sovrappeso».
	Usare formulazioni positive e affermazioni relative alla persona, non al suo aspetto fisico o al suo peso: «Risulti molto sicuro/a di te».	Esprimere commenti su peso, aspetto fisico o alimentazione, nemmeno sotto forma di complimento: «Sei più snello/a».
	Utilizzare termini neutri e rispettosi, ad es. «persone con un peso corporeo differente».	Utilizzare termini denigratori o stigmatizzanti: grasso/a, pigro/a, formosa, grosso/a ecc.
Tono	Utilizzare un tono empatico e incoraggiante: «Sono qui per supportarti. Come posso aiutarti al meglio?»	Evitare toni moralistici o condiscendenti, come: «Forse dovresti solo praticare più sport» oppure «È colpa tua: se ti controllassi di più non avresti questo problema.»
Immagini	Mostrare persone in situazioni quotidiane positive: attive, sicure di sé, felici.	Presentare immagini esagerate legate al «prima» e al «dopo» oppure a ideali irrealistici.
	Scegliere immagini che comunichino diversità e inclusione: diverse fasce d'età, forme del corpo, diversi colori della pelle ecc.	Ricorrere a rappresentazioni stereotipate che mostrano le persone come pigre, poco motivate o poco professionali.
	Mostrare la persona nella sua interezza e non solo una parte del suo corpo (ad es. solo dal collo in giù).	Mostrare corpi privi della testa o immagini incentrate sulla circonferenza del corpo (ad es. metro a nastro intorno alla vita).
Comportamento	Ascoltare attivamente e rispettare le decisioni individuali.	Dispensare consigli o mostrare atteggiamenti paternalistici come «Dovresti mangiare di meno».
	Offrire sostegno senza giudicare.	Formulare ipotesi sullo stile di vita, sulla salute o sulla forza di volontà del proprio interlocutore.
	Creare un ambiente in cui le persone si sentano a proprio agio e accettate.	Fare battute o commenti a spese di altri.

Proprie note: