

Obesità, cosa non dire a chi ha chili di troppo: «Perché non ti metti a dieta?» (e frasi simili). I consigli dell'esperto

Sono ormai numerose le ricerche che legano allo stigma del peso una maggiore difficoltà a perdere chili: lo stress scatena ormoni che inducono alle abbuffate. E non tutto dipende dai singoli individui: l'obesità è una malattia (Fonte: <https://www.corriere.it/> 13 agosto 2025)



Fare battute o pronunciare frasi umilianti legate al sovrappeso di una persona non è uno stimolo per mettersi a dieta o mangiare meno. Piuttosto il contrario.

Lo ha ribadito uno [studio pubblicato](#) sulla rivista *Health Psychology* di recente condotto presso l'*University of Utah Health* su persone sottoposte a chirurgia bariatrica: continuare a subire lo stigma legato al peso era associato a un rischio maggiore di depressione, ansia e disturbi alimentari (come le abbuffate compulsive).

Cosa si scatena

Lo stigma sulle persone obese o sovrappeso si basa sull'idea errata, ma molto diffusa, che il peso dipenda interamente dal controllo dei singoli individui. Sarebbe quindi una responsabilità personale essere in grado di mangiare sano e di perdere peso; invece, è ormai dimostrato (e riconosciuto dall'Organizzazione Mondiale della Sanità) che l'obesità è una malattia con un sostanziale contributo genetico che va dal 40 al 70%.

[La ricerca nominata ha collegato](#) l'esperienza e l'interiorizzazione dello stigma legato al peso anche a una minore motivazione verso l'attività fisica.

Il giudizio negativo, spesso di persone che sono nella cerchia di amici e famigliari, produce

inoltre **stress** che a sua volta segnala al corpo di rilasciare l'**ormone cortisolo** che agisce sul nostro cervello attivando i processi di ricompensa che rendono più appetibile il cibo molto ricco di zuccheri, sale e grassi.

Stesso effetto nei ragazzi

Una dinamica simile era stata evidenziata su **bambini e adolescenti**: uno studio pubblicato su *Pediatric Obesity*, curato da ricercatori della *Uniformed Services University of the Health Sciences* di Bethesda e dal *National Institutes of Health* statunitensi, aveva dimostrato che i giovani con chili di troppo, stigmatizzati per il loro aspetto fisico, aumentavano il loro indice di massa corporea (BMI) di più rispetto a chi non era oggetto di prese in giro.

Le dinamiche psicologiche

Che cosa accade quando si fanno, o si ascoltano, commenti negativi sul peso o sul proprio aspetto fisico? «Non si produce mai, ma proprio mai, un cambiamento positivo - conferma **Stefano Erzegovesi**, Nutrizionista e Psichiatra -. Al contrario, il giudizio negativo produce un senso di vergogna, ma anche di **sfida, che spinge a mangiare ancora di più**. Inoltre, si rafforza nella persona interessata una valutazione del proprio corpo basata sul **giudizio degli altri**, che rappresenta proprio l'esatto contrario di quello che serve per entrare in contatto con se stessi e riuscire ad ascoltare le sensazioni interne di fame e sazietà».

«È scientificamente dimostrato che il giudizio sul corpo può avere tre effetti - aggiunge l'esperto -: quando va bene non ne ha alcuno; quando va male provoca una **mortificazione che incentiva a fare peggio**; quando sembra funzionare, stimola a far meglio solo le persone con un temperamento perfezionistico, più sensibili al giudizio degli altri, che mangiano sulla base dell'opinione altrui, il che aumenta il rischio di disturbi alimentari».

Che cosa dire

Per quel che riguarda il delicato tema psicologico del peso e come affrontarlo nel modo corretto, il Gruppo di **Studio Adolescenza della Società Italiana di Pediatria** ha realizzato [una guida](#) per supportare le famiglie nel dialogo con i **bambini e i ragazzi** in sovrappeso tra i 4 e i 14 anni.

[Parlare di peso con tuo figlio. Guida per genitori di bambini con eccesso ponderale di 4-14 anni.](#)

[Promuovere un dialogo familiare sano sul peso, evitando effetti dannosi](#)

[QUI alcuni dei consigli tratti dalla Guida SIP «Parlare di peso con tuo figlio».](#)

Leggi anche

[L'obesità è una malattia cronica, non è «colpa» di golosità e pigrizia](#)

[Girovita meglio dell'Indice di massa corporea per «pesare» l'obesità](#)

