

The book cover features a central white rectangular area with a jagged, torn-paper-like border in a mustard yellow color. At the top center, a person with dark hair and a blue jacket is shown from the chest up, looking down into the white area. Inside the white area, near the top, are small illustrations of a fork with a red berry, a plate of spaghetti, a green vegetable, and some bread. On the left and right sides of the white area, there are illustrations of people in various poses, some holding plates or food. The background is a solid light beige color.

EDOARDO
MOCINI

FATTI I PIATTI TUOI

COME ORIENTARSI TRA I FALSI
MITI SU ALIMENTAZIONE E FORMA
CORPOREA PER PRENDERCI CURA
DELLA NOSTRA SALUTE

Rizzoli

EDOARDO
MOCINI

FATTI I PIATTI TUOI



COME ORIENTARSI TRA I FALSI
MITI SU ALIMENTAZIONE E FORMA
CORPOREA PER PRENDERCI CURA
DELLA NOSTRA SALUTE

Rizzoli

Pubblicato per

Rizzoli

da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
© 2022 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-16149-7

Prima edizione: settembre 2022

Illustrazioni: Federico Bonfiglio
Editing: Maria Pontisso

Art Director: Stefano Rossetti
Progetto grafico e impaginazione: Davide Canesi
Coordinamento editoriale: Irene Milazzo
PEPE *ny mi*

Prefazione



**di Giulia Paganelli,
@evastaizitta**

Mentre finisco di rileggere per la seconda volta la bozza del manoscritto che mi ha inviato Edoardo, in TV annunciano che Cloe Bianco, insegnante, si è suicidata dandosi fuoco. Viveva in una roulotte lontano dal centro cittadino perché Cloe era una persona trans, discriminata sul posto di lavoro, dal quale l'avevano prima sospesa e poi allontanata, derisa dai suoi stessi studenti, dai genitori, dimenticata dalle istituzioni, rinnegata dai concittadini. Non c'era spazio, neanche un pertugio, per quel corpo divergente che nessuno voleva includere, figuriamoci vedere.

Quando leggerete questa prefazione la storia di Cloe sarà lontana nella vostra memoria, ma io non voglio che questo accada. Perché è una storia di transfobia, feroce e potentissima come solo la morte sa amplificare. Ma è anche una storia di *anti*-corpi, di corpi contrari al percorso stabilito dalle regole della società

in cui viviamo, corpi che combattono quelle stesse imposizioni, creando nuovi rami dell'albero dell'esistenza e dell'identità. Non sempre è possibile, sicuramente non è mai semplice. Alcuni corpi compiono viaggi al centro del mondo e lo vedono, per quello che è, per poi metterlo da parte. Altri, invece, ricevono così tanta violenza da desiderare solo una fine. È una scelta sacrosanta e indiscutibile, ma il motivo per cui ci si arriva è una responsabilità allargata, sociale, di tutte le persone. Ascoltando la storia di Cloe Bianco questa mattina mi sono stesa sulle piastrelle fredde del pavimento e ho chiuso gli occhi.

Tutte le storie dei corpi non conformi sono legate da un filo nascosto, impercettibile per lo più. Le conseguenze di questo filo sono molteplici, con diversi livelli di gravità e di violenza, ma il nodo che li costringe, fissandoli al muro con uno spillo, ha origine comune nello sguardo sociale. Quando guardiamo un corpo mettiamo in atto, infatti, una serie di informazioni che abbiamo imparato dai genitori, a scuola, dalla televisione e che ci aiutano a codificare quello che vediamo. Un tempo si diceva che gli occhi *ricevono* immagini, ma il ruolo dello sguardo nella nostra società non è per nulla passivo. Quello che avviene, in realtà, è un «dare significato a fotogrammi», perché senza quel movimento, senza quel nostro voler comprendere e spiegare ciò che guardiamo, non ci sarebbe lo spazio culturale. Per poter dare un senso a quello che vediamo, il nostro

cervello crea dei modelli, diciamo delle strutture di informazioni che codificano, traducono le immagini colmandole di significato.

I corpi non conformi divergono dai modelli. Sono un errore del sistema. Qualcosa che non riusciamo a inserire all'interno di nessuno stereotipo preimpostato, che invece siamo stat* educat* a seguire in timoroso silenzio.

Qui entra in gioco un altro elemento fondativo – in negativo – del mondo in cui viviamo: la mancanza di educazione emotiva. Abbiamo davvero poca dimestichezza con la gamma infinita di cose che chiamiamo «rabbia», ma di cui essa è solo la manifestazione. Questa insufficienza di complessità è comoda alla struttura della società che ci ospita: se non sai dargli un nome, ti fidi di chi può farlo per te. Allora è chiaro che dentro un contesto etero-normato, magro-normato, abile-normato, bianco-normato l'assenza di stratificazione delle emozioni facilita il compito delle dinamiche di potere che hanno come unico scopo quello di produrre corpi docili, addomesticati, simili tra loro, controllabili.

Così, quando siamo davanti a un corpo non conforme, il nostro non comprendere le reali emozioni che ci suscita e dare per scontato che sia rabbia è molto più facile da maneggiare, per noi e per la struttura di potere. Per noi, perché è insito nella rabbia il germoglio dell'azione, la convinzione che possiamo intervenire per modificare quella cosa sbagliata e risolverla. Per la

struttura, perché non deve fare altro che lasciarci agire e l'ordine sarà ristabilito. Questo vale per tutti i corpi non conformi. Per quello che indosso io, un corpo grasso. Ma, con ben altre conseguenze, anche per quello di Cloe Bianco.

Si chiama «discriminazione sistemica» perché attraversa tutti gli ambiti sociali possibili, costantemente, senza mai stancarsi. A seconda del contenitore di non conformità in cui un corpo viene inserito, ci sono modi diversi per farlo sentire sbagliato. Alcuni corpi vengono vessati, picchiati, brutalizzati, ostracizzati e derisi fino a essere fisicamente estromessi dal meccanismo. Altri vengono resi invisibili, nascosti e dimenticati, incastrati in un mondo fatto a misura di altri corpi. Altri ancora vengono infantilizzati e chiusi in una teca di pietismo, talmente spessa da impedire alla loro voce di uscire. L'obiettivo per tutti è l'espulsione dal sistema. Nascondere sotto al tappeto quando possibile, eliminare quando la non conformità non è digeribile.

**Si chiama «discriminazione sistemica»
perché attraversa tutti gli ambiti
sociali possibili, costantemente,
senza mai stancarsi.**

La prima volta in cui ho capito che il mio corpo per le altre persone non andava bene avevo quattro anni

ed ero seduta sul muretto della scuola materna che separava la zona giochi dal cemento del sentiero che conduceva alla mensa. Eravamo tutt* in fila, attendendo la merenda prima di tornare a giocare. Quando la maestra è arrivata davanti a me, ha spezzato la fetta di pane e marmellata a metà e me l'ha data. Io ho guardato la mia merenda divisa, poi ho guardato quella del mio amico Alberto, accanto a me, che era intatta. Ho alzato lo sguardo verso la maestra e lei mi ha sorriso dicendo: «Devi mangiare meno». Per un tempo lunghissimo nella mia testa ho tenuto gli occhi fissi a terra, le guance andavano a fuoco, ero paralizzata da una paura ancora senza nome, incapace di incrociare altri sguardi. Ho mangiato lentamente, osservando il disegno geometrico delle formiche sul suolo. Non dovrebbe essere uno dei miei primi ricordi, non è giusto che questo episodio abbia uno spazio nella mia mente. Da grande, avrei preso quell'episodio e l'avrei scomposto individuando razionalmente lo schema grassofobico entro cui si muoveva la maestra, la saetta di *diet culture* che si nascondeva dietro al sorriso, ma anche analizzando quello che era capitato a me allora, e riuscendo a dare un nome alla sensazione: vergogna. Ho imparato velocemente che quella era la reazione che si pretendeva dal mio corpo, per la sola sfrontatezza di esistere. Questo è il terzo pilastro culturale della rete che stringe il collo di chi devia dalla norma sociale: pentiti e ti permetteremo di esistere, nel silenzio; pretendi e ti uccideremo.

Provate a immaginare cosa può capitare per mano dello sguardo sociale quando il tuo corpo, solo esistendo e uscendo di casa, provoca rivoluzione. Cloe Bianco è stata sospesa da scuola, relegata al margine della città per non essere vista e perché nessuno la vedesse, insultata, vessata, lasciata da sola in mezzo a un'unica, enorme, domanda: *qual è la mia colpa?*

Così, la storia dei corpi grassi ci parla di una progressiva estromissione dalle pratiche sociali, dai diritti umani. Gli spazi sono progettati sulla conformità dei corpi magri, i negozi di abbigliamento vestono fino alla taglia cinquanta quando va di lusso, dobbiamo pagare il doppio seggiolino in aereo e, se andiamo dal medico, questi ci dice di dimagrire a prescindere, senza visitarci. Cambia solo la manifestazione della discriminazione sistemica, dell'ostracismo a cui sono sottoposti i corpi non conformi – che varia a seconda di quanto sia visibile o meno questa non conformità, ma di questo parleremo un'altra volta – però non l'obiettivo finale: eliminarli.

Per questo motivo questo libro è importante per i corpi grassi, ma anche per tutti i corpi che vengono inseriti nel contenitore della *non conformità*. Primo, perché chi l'ha scritto conosce la solitudine che scatuisce dal non appartenere al gruppo delle persone «giuste». Secondo, perché l'autore ha messo a disposizione la sua esperienza di vita e quella professionale di medico per creare un ponte tra i corpi, dando spazio alle esperienze dirette e supportando la conversazione con

la sua formazione accademica. Estromettere i medici dalla conversazione sui corpi non sarà mai la soluzione, perché continueremo a ricevere diagnosi tardive e rischieremo davvero di morire. Tendere la mano, mettersi in discussione, ascoltare e provare a costruire una narrazione complessa e comune, invece, costruisce altri mondi e altri ancora in cui noi mutanti – citando Stan Lee – non solo possiamo esistere, ma siamo anche in grado di salvare il mondo.

**Per questo motivo questo libro
è importante per i corpi grassi,
ma anche per tutti i corpi
che vengono inseriti nel contenitore
della *non conformità*.**