

Body shaming e corpi femminili: tra disconoscimento e violenza

Body Shaming and Woman's Bodies: Between Misrecognition and Violence

Laura Occhini

DISPOC Università di Siena, laura.occhini@unisi.it

Maria Rita Mancaniello

DISPOC Università di Siena, mariarita.mancaniello@unisi.it

CORPI E VIOLENZE

ABSTRACT

The study presents the results of research on body shaming, analyzed from a comparative perspective that highlights differences in the processes of regulation and control between the female and male body. The investigation, conducted through a self-administered questionnaire using probabilistic snowball sampling, involved 1.014 participants and explored: perception and characterization of the phenomenon, experiences of victimization, and effects on mental health. Drawing on an interdisciplinary theoretical framework, the study examines the definitional criteria provided by victims and non-victims, with particular attention to asymmetries in the social evaluation of bodies, the processes of normalization of violence, and the contexts in which the phenomenon occurs most frequently across genders. The findings further indicate a greater pervasiveness and rigidity of normative pressures on the female body across the life course, while also revealing differences in patterns of exposure, perception, and impact between men and women, and underscore the urgency of pedagogical and psychological interventions aimed at prevention, critical awareness, and the re-signification of the body as a space of experience, dignity, and subjectivity.

Il lavoro presenta i risultati di una ricerca sul body shaming, analizzato in una prospettiva comparativa che mette in evidenza le differenze nei processi di controllo sociale tra corpo femminile e corpo maschile. L'indagine più ampia, condotta attraverso un questionario autosomministrato a campionamento probabilistico snowball, ha coinvolto 1.014 partecipanti ed esplorato: percezione e caratterizzazione del fenomeno, esperienze di vittimizzazione, effetti sulla salute mentale. A partire da un quadro teorico interdisciplinare, si analizzano i criteri definitivi forniti da vittime e non vittime, con particolare attenzione alle asimmetrie nella valutazione sociale dei corpi, ai processi di normalizzazione della violenza e agli ambienti in cui il fenomeno si manifesta con maggiore frequenza nei due generi. I risultati evidenziano, inoltre, una maggiore pervasività e rigidità della normazione sul corpo femminile lungo il ciclo di vita, indicando al contempo differenze nei pattern di esposizione, percezione e impatto tra uomini e donne, e sottolineano l'urgenza di dispositivi pedagogici e psicologici orientati alla prevenzione, alla consapevolezza critica e alla risignificazione del corpo come spazio di esperienza, dignità e soggettività.

KEYWORDS

Body Shaming; Appearance-based Victimization; Body Image; Gender Differences
Body shaming; Vittimizzazione basata sull'aspetto; Immagine corporea; Differenze di genere

OPEN ACCESS Double blind peer review

Volume 4 | n. 1 | giugno 2026

Citation: Occhini, L. & Mancaniello, M.R. (2026). Body shaming e corpi femminili: tra disconoscimento e violenza. *Cultura pedagogica e scenari educativi*, 4(1), 41-51. <https://doi.org/10.7347/spgs-01-2026-06>.

Corresponding Author: Laura Occhini | laura.occhini@unisi.it

Journal Homepage: <https://ojs.pensamultimedia.it/index.php/sipeges>

Pensa MultiMedia: ISSN: 2975-0113 • DOI: 10.7347/spgs-01-2026-06

Received: 22/04/2026 | **Accepted:** 16/05/2026 | **Published:** 30/06/2026

* Il contributo è frutto degli scambi e delle riflessioni congiunte delle due Autrici. Solo per ragioni di attribuzione scientifica si specifica che M. R. Mancaniello è Autrice dei § 1 e 4, L. Occhini è Autrice dei § 2 e 3. Le Autrici dichiarano che non sussistono potenziali conflitti di interesse per questo articolo.

1. Body shaming e corpo femminile: status quaestionis

Negli ultimi anni il body shaming è stato prevalentemente intercettato all'interno di studi più ampi sulla violenza interpersonale, sulle discriminazioni di genere, sul *weight stigma* e sulle aggressioni verbali basate sull'aspetto fisico. Nonostante la crescente attenzione scientifica, restano ancora aperte questioni definitorie e interpretative rilevanti: non è del tutto chiarito in che cosa il body shaming si distingua da altre forme di svalutazione interpersonale e se – e come – possa rientrare nella macroetichetta del bullismo, quali siano i suoi bersagli privilegiati e in che misura esso agisca come dispositivo di normazione e sanzione del corpo, in particolare di quello femminile (Schlüter et al., 2023). In questa prospettiva, lo studio di cui qui viene presentata solo una parte dei dati, si propone di analizzare il fenomeno a partire dalle rappresentazioni dei partecipanti, dalle esperienze riferite e dai possibili effetti sul piano emotivo, relazionale e clinico. In questo contesto verranno analizzati gli effetti e le caratteristiche del fenomeno legati alle differenze di genere.

Se la rigida normazione del corpo femminile affonda le radici in una lunga tradizione storica, è altrettanto evidente che si manifesta oggi in modalità differenti: meno prescrittive ma più pervasive, socialmente diffuse e trasversalmente significanti. Il *turning point* dell'espressione del fenomeno si colloca nel passaggio dall'oggettivazione del corpo (Fredrickson & Roberts, 1997) e dalla sorveglianza esterna culturalmente codificata a una forma di controllo progressivamente interiorizzato; un costante automonitoraggio che si trasforma in severa autovalutazione della propria adeguatezza/inadeguatezza non solo come “donna” ma più generalmente come “persona” (Agueli et al., 2024). Il corpo – attraverso processi di auto-oggettivazione – finisce quindi per rappresentare simultaneamente la “forma” e la “sostanza” mediante cui viene sperimentata, in termini spesso distorti, la propria accettabilità sociale (Cervone et al., 2025).

Il corpo femminile – in particolare – costituisce da sempre un parametro privilegiato di valutazione normativa. Tuttavia, nel contesto contemporaneo, tale normazione non è più mediata unicamente da agenzie socioculturali centralizzate (religione, Stato, famiglia, pratiche mediche, industria culturale, moda), ma si realizza prevalentemente attraverso reti di interazione orizzontale, nelle quali i soggetti partecipano attivamente alla definizione, riproduzione e sorveglianza degli standard. In questa prospettiva, il body shaming si configura come una modalità ordinaria di regolazione sociale del corpo, capace di modellare gli scambi quotidiani, di definire i parametri di conformità/difformità rispetto ai criteri imposti e autoimposti e in grado di normalizzare i criteri di giudizio stigmatizzanti (Fistesmaire & Pinzuti, 2026).

Ma quali sono gli elementi che hanno contribuito a questa trasformazione? Un primo fattore riguarda l'intensificazione della visibilità. Le piattaforme digitali hanno introdotto una condizione di esposizione permanente, in cui il corpo – e in particolare quello femminile – è costantemente disponibile allo sguardo giudicante altrui. In termini fenomenologici, si potrebbe richiamare la riflessione di Jean-Paul Sartre (1943), secondo cui lo sguardo dell'Altro produce una forma di oggettivazione (*reificazione*) che trasforma il soggetto in “oggetto”, limitando la libertà espressiva del Sé e la possibilità di autodeterminazione. Nel contesto digitale, tale dinamica viene amplificata in quanto l'esposizione è regolata da logiche di selezione e valorizzazione che privilegiano specifici codici estetici. Evidenze recenti mostrano come l'uso intensivo dei social media sia associato a livelli più elevati di body shaming e di sorveglianza corporea, con effetti significativamente più marcati nella popolazione femminile anche dal punto di vista clinico (Brasil et al., 2024; Occhini et al., 2026; Occhini & Mancaniello, 2026). La predominanza di contenuti visivi modificati contribuisce alla costruzione di standard impliciti che orientano il giudizio. A ciò si associa la dinamica della comparazione sociale che, nei contesti digitali, assume caratteri di continuità: l'esposizione a immagini idealizzate attiva processi di *upward comparison*, con conseguente incremento dell'insoddisfazione corporea e dell'autogiudizio depressivo (Li et al., 2025; Zhang et al., 2025; Mishra, 2026). Tali effetti risultano ulteriormente amplificati dal carattere selettivo delle rappresentazioni: ciò che viene osservato non è il corpo reale, ma una sua versione manipolata e quindi irraggiungibile. Ne deriva un divario tra corpo vissuto e corpo normativo, che incrementa sia la percezione di inadeguatezza sia la produzione di giudizi autosvalutativi e svalutativi nei confronti degli altri (Alluhidan et al., 2025).

Altro elemento decisivo è rappresentato dal ruolo degli algoritmi nella costruzione degli ambienti di-



gitali. Le piattaforme non si limitano a ospitare i contenuti, ma li organizzano secondo criteri di visibilità che premiano ciò che genera maggiore *engagement*. Poiché i contenuti conformi agli standard estetici dominanti tendono a ottenere maggiore visibilità e consenso, si innesca un effetto di amplificazione normativa: i corpi più simili all'ideale vengono resi più visibili, mentre quelli che se ne discostano risultano marginalizzati e, contemporaneamente, viene normalizzata la denigrazione dei corpi ritenuti non conformi (Grasso et al., 2024).

Anche alla luce dei dati emersi dalla nostra ricerca, il body shaming può essere interpretato come una pratica di aggressione verbale che si manifesta attraverso forme esplicite (commenti, critiche, derisione) e implicite (esclusione, mancato riconoscimento, silenzio selettivo), sempre connotate da una componente di violenza relazionale. Le analisi delle interazioni online mostrano come tali pratiche emergano con particolare frequenza nei contesti giovanili, contribuendo alla definizione di norme sottese di appartenenza. In questi ambienti, il corpo assume la funzione di dispositivo di classificazione sociale: aderire allo standard implica riconoscimento, mentre la difformità comporta il rischio di svalutazione, di isolamento e di stigmatizzazione (Luo et al., 2026). Particolarmente rilevante, poi, è la differenza valutativa tra corpo femminile e maschile. La letteratura converge nel ritenere che gli standard estetici applicati alle donne siano più numerosi, risultano più restrittivi, specifici e orientati verso un ideale stereotipato: magrezza, tonicità, assenza di imperfezioni visibili, cura estetica. Per gli uomini le categorie si riducono significativamente, si osserva una minore frequenza di pressione sociale, i modelli ideali sono legati prevalentemente alla performance (forza, funzionalità, resistenza). Tale asimmetria normativa di genere aumenta la probabilità di percezione di difformità nelle donne rispetto al canone estetico e contribuisce a intensificare la frequenza e l'impatto delle pratiche di body shaming nella popolazione femminile.

Alla luce di questo quadro teorico, appare necessario verificare in che modo tali dinamiche si traducano in pratiche concrete di giudizio e svalutazione nei contesti reali di interazione. Il presente studio si colloca in questa prospettiva, con l'obiettivo di analizzare empiricamente i bersagli e le forme del body shaming, mettendo in evidenza le differenze di genere.

2. La ricerca: metodi, campione e risultati

L'indagine "contenitore", da cui sono tratti i dati che discuteremo nel prossimo paragrafo, è stata condotta mediante un questionario autosomministrato, appositamente costruito per esplorare percezione, credenze, esperienze di vittimizzazione, osservazione e attribuzioni legate al body shaming. Lo strumento è stato somministrato online tramite *Google Moduli* tra la metà del 2021 e la fine del 2024, restando invariato per l'intero periodo di rilevazione. La diffusione è avvenuta attraverso una strategia di campionamento non probabilistico di tipo *snowball*, avviata tramite social network e piattaforme di messaggistica, con specifica circolazione in contesti studenteschi sul territorio nazionale. Tale modalità – genericamente approvata nella sua validità scientifica da molti lavori accademici (Evans & Mathur, 2018; Mondal et al., 2018; Reips, 2021) – ha consentito di intercettare una popolazione ampia e digitalmente attiva, pur introducendo i limiti tipici dell'auto-selezione e della non rappresentatività statistica.

Su 1.046 questionari raccolti, 32 sono stati esclusi mediante procedura di *listwise deletion* per incompletezza o incoerenza delle risposte. Il campione finale risulta pertanto composto da 1.014 partecipanti. Dal punto di vista della distribuzione di genere, si osserva una netta prevalenza femminile: 822 donne (81%), 176 uomini (17%) e 16 persone non cisgender (2%). Il sottogruppo non cisgender, pur segnalando una presenza coerente con la letteratura sulla vulnerabilità dei corpi non conformi, è numericamente esiguo e richiede cautela interpretativa.

Per quanto riguarda l'età, il campione si concentra prevalentemente nelle fasce giovanili: il gruppo 19-24 anni rappresenta la quota più ampia (37,5%), seguito dai 25-30 anni (17,2%), mentre le fasce successive risultano progressivamente meno rappresentate. Questa distribuzione, coerente con la natura della rilevazione online, rende il campione particolarmente adatto a esplorare il body shaming nelle fasi del ciclo di



vita in cui il rapporto con il corpo e con il giudizio sociale assume una funzione centrale nei processi di costruzione identitaria (Mancaniello, 2018; Occhini, 2023).

All'interno del campione, 587 partecipanti (58% sul totale del campione) dichiarano di aver sperimentato almeno un episodio di body shaming nel corso della vita (vedi grafico 1). Tale dato, pur non potendo essere generalizzato alla popolazione, indica la rilevanza del fenomeno nei contesti sociali intercettati (soprattutto legati agli ambienti scolastici e digitali) e giustifica l'analisi approfondita delle sue forme e dei suoi bersagli.

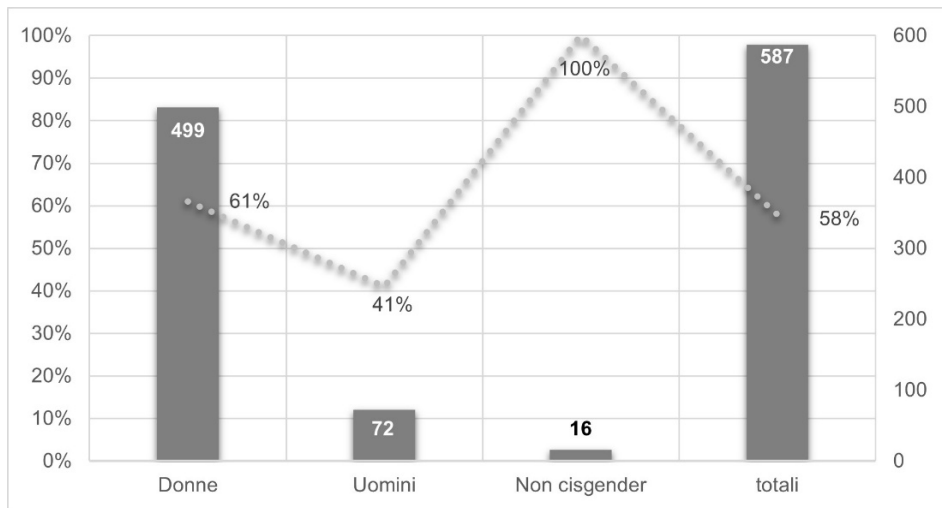


Grafico 1: Vittime di esperienze di body shaming suddivise per generi

Il grafico mette in luce il dato macroscopico che guida l'argomentazione di questo lavoro: il genere femminile e le persone non cisgender in età adolescenziale e tardo-adolescenziale (per approfondimenti sulla vittimizzazione vedere Borgna et al., 2025; Occhini et al., 2026; Occhini & Mancaniello, 2026) sono i due generi maggiormente colpiti dal body shaming con percentuali che non lasciano spazio ad ambiguità e che spingono a indagare approfonditamente la geografia del fenomeno e quali siano le differenze che caratterizzano il vissuto nei differenti generi.

3. Le geografie del body shaming sul corpo femminile

Un elemento chiave rispetto al tema centrale di questo contributo, lo forniscono i dati che si riferiscono alle parti del corpo bersaglio del body shaming e indicano come cambia la geografia delle parti sottoposte a denigrazione se mettiamo a confronto il genere femminile con quello maschile e con le identità non cisgender.

L'analisi è stata condotta attraverso una *content analysis* delle risposte aperte fornite dai partecipanti che si sono dichiarati "vittima" di body shaming. Si chiedeva loro di indicare quali distretti del loro corpo costituissero motivo di denigrazione. Le risposte sono state analizzate sia a livello lessicale sia categoriale: parole singole, sintagmi brevi o espressioni nominali (ad esempio "naso", "seno grande", "fisico") trattate singolarmente come occorrenze. Sono state evitate forzature interpretative ed è stato privilegiato un approccio induttivo, fondato sul linguaggio effettivamente prodotto. Le categorie sono state costruite a partire dal materiale testuale, successivamente organizzate in insiemi concettuali di livello superiore, mantenendo una stretta aderenza al modo in cui il corpo viene nominato.

È stata effettuata una rigorosa pulizia del *dataset* al fine di garantire l'attendibilità dei rilievi: nel sotto-



campione delle vittime di genere femminile (n = 499) sono state escluse 8 risposte per la presenza di *missing* e contenuti non attinenti; l'operazione produce 491 risposte valide; nel sottocampione maschile (n = 72) sono state escluse 4 risposte per le medesime ragioni, portando il numero finale a 68 soggetti; tutte le risposte fornite dai partecipanti non-cisgender sono risultate valide e sono state pertanto incluse integralmente nelle analisi. Le percentuali riportate sono quindi calcolate all'interno di ciascun genere e hanno una funzione descrittiva dei pattern di distribuzione del body shaming.

Un primo insieme categoriale (vedi tabella 1) ha raccolto le occorrenze riferite a caratteristiche corporee generali o a dimensioni del corpo, quali il peso, l'altezza, la struttura muscolare, l'abbigliamento, l'ambiguità di genere percepita e, più in generale, il modo in cui il corpo viene vissuto nello spazio sociale. In questo senso, le risposte che facevano riferimento al "corpo" o alla "forma fisica" sono state intenzionalmente mantenute come categoria generale autonoma, poiché espressione di una svalutazione complessiva dell'aspetto non riducibile a una singola caratteristica. Dal punto di vista metodologico, tale scelta risponde all'esigenza di non forzare la localizzazione del giudizio laddove il dato linguistico segnala, al contrario, una denigrazione globale che investe l'identità corporea nella sua interezza.

	donne		uomini		no-cis	
occorrenze	n	% su 491	n	% su 68	n	% su 16
specifiche parti del corpo (vedere figura 1 e tabella 2)	395	80,4	49	72,1	4	25,0
sovrappeso	227	46,2	9	13,2	1	6,3
magrezza	30	6,1	18	26,5	2	12,5
statura	45	9,2				
bassa statura	10	2,0	4	5,9		
disabilità	5	1,0	2	2,9		
ambiguità di genere	7	1	5	7,4	12	75,0
uso dispositivi medici	22	4,5	2	2,9		
età	5	1,0	1	1,5		
muscolatura	2	0,4	4	5,9		
goffaggine/impedimenti fisici	20	4,1	12	17,6		
abbigliamento	11	2,2			2	12,5

Tabella 1: Caratteristiche del corpo che motivano il body shaming nel campione di vittime
(n = 575)

Il dato più rilevante riguarda il peso corporeo e, in particolare, la categoria del sovrappeso che, nel campione femminile, risulta un motivo di derisione e di attacco con una incidenza elevata (46,2%), a fronte di una percentuale nettamente inferiore nel campione maschile (13,2%). Questa asimmetria rimanda a una precisa configurazione sociale: il corpo femminile è sottoposto a una normazione stringente in termini di controllo ponderale. Il fatto che la magrezza emerga con maggiore frequenza nel campione maschile (26,5% contro il 6,1% femminile) rafforza ulteriormente questa interpretazione. Mentre per le donne la difformità stigmatizzata è prevalentemente l'eccesso (il "troppo"), per gli uomini la devianza dalla norma è rapportata a un ideale di massa e forza (il "troppo poco"). Ne deriva una chiara divergenza nei modelli normativi: restrittivo e sottrattivo per le donne, additivo e prestazionale per gli uomini.

Nel caso femminile, il dato sul sovrappeso si inserisce in una più ampia dinamica di *fat shaming*, che rappresenta una delle forme più pervasive e socialmente legittimate di stigmatizzazione corporea. Il corpo



grasso femminile, più di quello maschile, viene interpretato come segno di mancanza di autocontrollo, trasgressione delle norme estetiche e, implicitamente, fallimento morale. Tale costruzione produce un doppio effetto: da un lato, intensifica l'esposizione al giudizio sociale, dall'altro favorisce processi di interiorizzazione che trasformano il controllo esterno in auto-monitoraggio costante del peso e dell'alimentazione. I risultati sugli aspetti clinici legati al body shaming, infatti, mostrano come alterazione e disturbo alimentare siano fra i più frequenti effetti psicologici della vittimizzazione (Occhini & Mancaniello, 2026).

Nel campione maschile, risultano più frequenti le categorie legate alla funzionalità corporea (goffaggine/impedimenti fisici: 17,6% vs 4,1% delle donne; muscolatura: 5,9% vs 0,4%), suggerendo una maggiore centralità della prestazione e dell'efficienza. Nel campione femminile, invece, compaiono con maggiore evidenza l'uso di dispositivi medici (4,5%) o l'abbigliamento (2,2%), che rinviano a una valutazione sociale del corpo come superficie esposta e regolata, più che come strumento funzionale. Una discussione a parte meriterebbe l'analisi delle risposte prodotte dal campione non cisgender per l'attacco a quella che viene considerata, "culturalmente", ambiguità di genere, ma è necessario tener conto dell'esiguità del campione che obbliga ad un approfondimento di ricerca in un prossimo futuro.

Se la tabella 1 ci indica come il body shaming agisca in una logica di svalutazione globale del corpo, la tabella 2 e la figura 1 ci invitano a riflettere sulla frammentazione degli attacchi al corpo nelle sue singole parti. Dal punto di vista metodologico, è opportuno fare una precisazione: i soggetti che nel questionario hanno indicato parti del corpo (volto, arti, distretti anatomici – vedi prima voce in tabella 1 – 395 donne, 49 uomini e 4 non cisgender) sono stati analizzati separatamente e raggruppati secondo una logica di scomposizione morfologica. Le occorrenze sono presentate in tabella 2; i dati ritenuti più significativi sono riportati visivamente nella figura 1.

I risultati evidenziano una differenziazione significativa del vissuto tra uomini e donne. Nelle donne, la distribuzione delle risposte appare più ampia e diffusa coinvolgendo molteplici distretti corporei e suggerendo una forma di sorveglianza estetica pervasiva e costante. Negli uomini le occorrenze risultano concentrate su aree ad alta valenza simbolica, in particolare la muscolatura e le dimensioni dei genitali, indicando una normazione centrata su criteri di performance e virilità. Tale configurazione conferma l'ipotesi, già espressa, di una doppia grammatica sociale del corpo: estetico-morfologica nel caso femminile e funzionale-prestazionale nel caso maschile.

L'analisi del sottocampione femminile consente di cogliere anche una configurazione più ampia, in cui la dimensione morfologica si intreccia stabilmente con dispositivi sociali di regolazione del corpo. La distribuzione delle risposte, infatti, non appare casuale né meramente descrittiva, ma riflette una struttura normativa che agisce sul corpo femminile come oggetto di valutazione pubblica e continua.

Nel campione femminile, la presenza simultanea di numerosi distretti corporei – dal volto (naso 8,9%; denti 6,1%) alle aree classicamente sessualizzate (seno 7,3%; fianchi/glutei 11,1%), fino a componenti più minute (peluria 6,3%; acne 2,8%) – suggerisce che il corpo non venga semplicemente osservato, ma costantemente monitorato secondo criteri di adeguatezza sociale. Tale ampiezza indica una forma di controllo che si esercita non solo sui tratti salienti, ma anche su elementi periferici, configurando una sorta di pervasività che investe il corpo nella sua interezza.



		donne		uomini		no-cis	
	occorrenze	n	% su 395	n	% su 49	n	% su 4
TESTA VOLTO	volto/viso	21	5,3				
	capelli	19	4,8	6	12,2		
	orecchie	1	0,3	4	8,2		
	occhi	7	1,8				
	naso	35	8,9	4	8,2		
	bocca	7	1,8	1	2,0		
	denti	24	6,1	3	6,1		
	mento	3	0,8	2	4,1	1	25
CORPO	fisicità (struttura corporea)	51	12,9	10	20,4		
	muscolatura	3	0,8	4	8,2		
	dimensioni genitali			5	10,2		
	seno	29	7,3	1	2,0		
	seno grande	14	3,5				
	seno piccolo	14	3,5				
	<i>totale</i>	57	14,4				
	braccia	2	0,5				
	addome	20	5,1			1	25
	fianchi/glutei	44	11,1				
	gambe/cosce	32	8,1				
	polpacci	6	1,5				
	parte inferiore del corpo	2	0,5	1	2,0		
	pelle	6	1,5	1	2,0		
ASPETTO CUTANEO	colore della pelle	12	3,0	3	6,1	2	50
	acne	11	2,8	2	4,1		
	nei/lentiggini/ustioni	7	1,8				
	peluria	25	6,3	2	4,1		

Tabella 2: Parti del corpo che motivano il body shaming nel campione di vittime
(n = 448)

Questa pervasività può essere letta alla luce di dinamiche sociali consolidate. In primo luogo, il corpo femminile è storicamente e culturalmente iscritto in un regime di visibilità regolata, in cui l'esposizione allo sguardo altrui comporta una continua negoziazione tra conformità e difformità rispetto a standard estetici dominanti. In tale contesto, il body shaming non rappresenta un evento isolato, ma si inserisce in una più ampia economia simbolica del corpo, in cui il valore sociale delle donne è frequentemente mediato da parametri estetici.



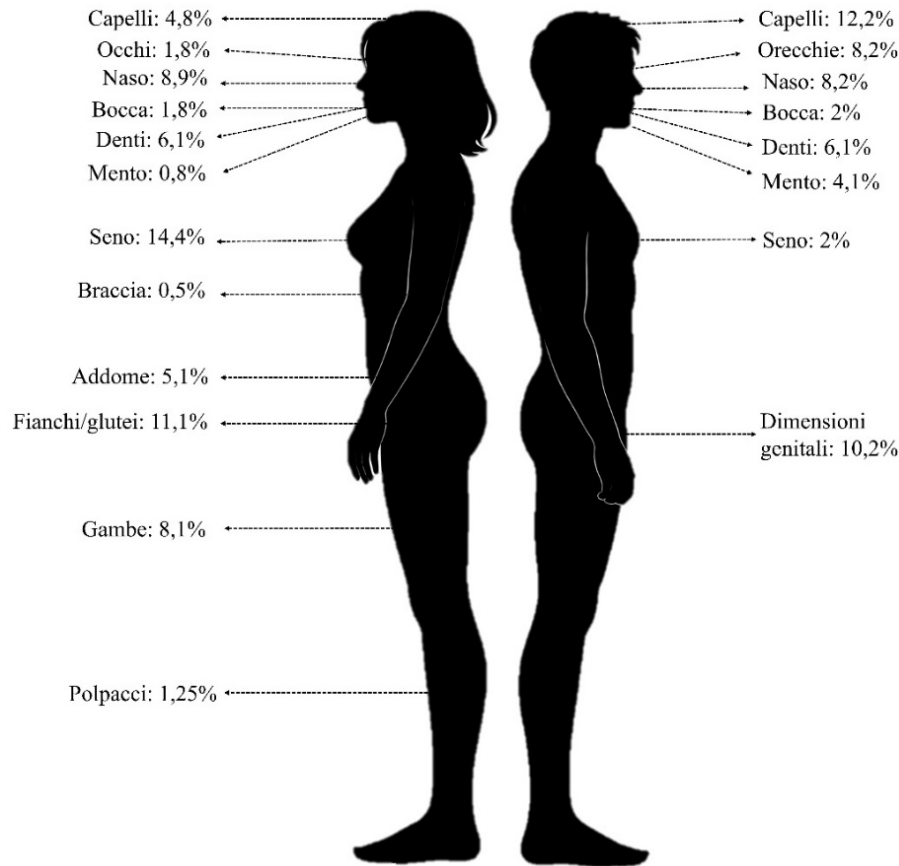


Figura 1: Geografie del corpo colpito da body shaming (comparazione F vs M)

In secondo luogo, la distribuzione osservata appare coerente con processi di interiorizzazione delle norme: la molteplicità dei bersagli suggerisce che i criteri di valutazione non siano solo esterni, ma anche incorporati sotto forma di auto-monitoraggio. Il fatto che vengano segnalate anche aree meno “salienti” (come polpacci o peluria) indica che il controllo sociale è stato, almeno in parte, interiorizzato e reso operativo nella percezione quotidiana del corpo.

Un ulteriore elemento riguarda la dimensione relazionale. La diffusione dei bersagli corporei nel campione femminile è compatibile con contesti sociali – in particolare quelli educativi, digitali e tra pari – caratterizzati da alta densità di interazione e forte pressione normativa. In tali ambienti, il corpo diventa un vettore privilegiato di inclusione/esclusione, e la molteplicità dei tratti presi di mira riflette la facilità con cui il giudizio può attivarsi su qualsiasi differenza percepita.

Il confronto con il campione maschile rafforza questa lettura: laddove negli uomini il controllo appare più circoscritto e legato a dimensioni funzionali (forza, virilità), nel caso femminile esso assume una forma diffusa e socialmente trasversale. Ne deriva una asimmetria sostanziale: il corpo femminile non è soltanto più frequentemente oggetto di valutazione, ma lo è secondo modalità che ne amplificano la vulnerabilità simbolica.

In sintesi, i dati suggeriscono che il body shaming nelle donne non possa essere interpretato esclusivamente come un insieme di attacchi a specifici tratti corporei, ma debba essere compreso come espressione di un sistema di controllo sociale più ampio, in cui il corpo femminile viene continuamente osservato, giudicato e regolato, sia dall'esterno sia attraverso processi di interiorizzazione che ne rendono il monitoraggio costante e pervasivo. In questo senso appare fondamentale il ruolo dell'intervento educativo per decostruire le forme di distorsione che accompagnano il body shaming sulla popolazione femminile.



4. Per educare alla consapevolezza

Alla luce dei dati analizzati, emerge con chiarezza la necessità di un ripensamento paradigmatico degli interventi educativi orientati alla prevenzione del body shaming sul genere femminile. Le evidenze empiriche mostrano come le giovani donne, soprattutto nella fascia d'età compresa tra i 16 e i 24 anni, risultino maggiormente esposte a processi di normazione corporea rigidi e pervasivi, che incidono in modo significativo sulla costruzione dell'identità e sul benessere psicologico (Occhini & Mancaniello, 2026).

In questa fase dello sviluppo, la consapevolezza di sé si configura come un processo complesso che coinvolge dimensioni corporee, emotive, relazionali e simboliche. Nel caso del corpo femminile, tale processo risulta particolarmente vulnerabile alla pressione esercitata dai contesti sociali e digitali, nei quali il corpo diviene oggetto privilegiato di valutazione. La consapevolezza corporea non può pertanto essere intesa unicamente come conoscenza di sé, ma come capacità di riconoscere e decostruire i dispositivi culturali che definiscono ciò che è considerato accettabile, desiderabile o difforme.

In adolescenza, il corpo femminile assume una funzione centrale nei processi di riconoscimento e formazione dell'identità sociale proprio perché è il canale privilegiato attraverso cui si esperiscono dinamiche di inclusione ed esclusione, appartenenza e marginalità. Il body shaming interviene precisamente in questo snodo critico, operando come dispositivo di regolazione sociale che contribuisce all'interiorizzazione dello sguardo giudicante e alla progressiva delega del valore di sé a criteri esterni, spesso irrealistici e instabili. Il corpo, da esperienza vissuta, tende così a ridursi a superficie di valutazione, esposta a forme di violenza simbolica che incidono profondamente sull'autostima e sulla percezione di efficacia personale.

In questa prospettiva, l'educazione alla consapevolezza assume una funzione preventiva ma, soprattutto, trasformativa. Ciò implica un lavoro esplicito sui linguaggi attraverso cui il corpo femminile viene rappresentato, nominato e giudicato, nonché sui meccanismi di interiorizzazione che rendono tali rappresentazioni operative a livello individuale sia sul piano cognitivo che su quello emotivo. Promuovere consapevolezza significa, in primo luogo, rendere visibili i criteri impliciti di normazione estetica e le asimmetrie di genere che li sostengono; in secondo luogo, sostenere la capacità di distinguere tra esperienza corporea e rappresentazioni sociali del corpo.

Dal punto di vista pedagogico, ciò richiede dispositivi formativi che integrino educazione emotiva, media education e pratiche riflessive, con particolare attenzione alla dimensione digitale. Le piattaforme sociali, infatti, non solo amplificano la visibilità del corpo femminile, ma contribuiscono alla costruzione di standard estetici attraverso logiche di selezione algoritmica e meccanismi di comparazione sociale continua. In questo contesto, l'alfabetizzazione allo sguardo – intesa come capacità di leggere criticamente immagini, codici estetici e dinamiche di esposizione – rappresenta una competenza fondamentale.

Intervenire sul body shaming nel genere femminile significa, inoltre, lavorare sulla dimensione relazionale del fenomeno. Le pratiche di shaming non si esauriscono in atti espliciti di aggressione, ma si manifestano anche attraverso forme sottili di esclusione, silenzi selettivi e micro-regolazioni sociali che contribuiscono a definire i confini dell'accettabilità. In questo senso, l'educazione deve promuovere una responsabilità dello sguardo e della parola, orientata al riconoscimento dell'altro e alla sospensione del giudizio normativo.

Nel contesto scolastico, tali obiettivi possono essere perseguiti attraverso percorsi strutturati che favoriscano la riflessione critica sui modelli corporei e sui processi di costruzione dell'identità femminile. L'analisi delle rappresentazioni mediali, la narrazione autobiografica e la discussione guidata consentono di collocare l'esperienza individuale all'interno di un quadro culturale più ampio, rendendo il body shaming comprensibile come fenomeno sociale e non come limite personale.

Le manifestazioni del body shaming nel genere femminile variano in funzione dei contesti, ma mantengono una comune matrice normativa. Nei contesti scolastici, esso si presenta spesso in forme diffuse e normalizzate, che possono evolvere in dinamiche di esclusione e ritiro sociale. Nei contesti universitari, tende invece a manifestarsi attraverso processi più interiorizzati, quali l'iper-controllo del corpo e l'auto-



esclusione. In entrambi i casi, la prevenzione richiede un intervento sistemico sulla qualità delle relazioni e sulla costruzione di ambienti educativi capaci di riconoscere e valorizzare la differenza.

In questa prospettiva, educare alla consapevolezza nel campo del body shaming femminile significa restituire al corpo il suo statuto di luogo di esperienza e soggettività, sottraendolo a una logica esclusivamente valutativa. Ciò implica promuovere processi di soggettivazione che consentano alle giovani donne di riconoscere la dimensione sociale dei modelli corporei e di sviluppare forme di agency nei confronti delle pressioni normative. L'obiettivo non è semplicemente ridurre il fenomeno, ma trasformare le condizioni culturali che lo rendono possibile, favorendo contesti in cui il corpo non sia criterio di giudizio, ma spazio di esistenza e di relazione.

Bibliografia

- Agueli, B., Esposito, C., Arcidiacono, C., & Di Napoli, I. (2024). Women as bodies. The role of ambivalent sexism and sexual objectification on non-consensual sharing of sexting images. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 34(1), e2749. <https://doi.org/10.1002/casp.2749>
- Alluhidan, A., Park, J. K., Akter, M., Rodgers, R., Razi, A., & Wisniewski, P. J. (2025). Unfiltered: How Teens Engage in Body Image and Shaming Discussions via Instagram Direct Messages (DMs). *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 9, 1–28. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2504.02176>
- Brasil, K. M., Mims, C. E., Pritchard, M. E., & McDermott, R. C. (2024). Social media and body image: Relationships between social media appearance preoccupation, self-objectification, and body image. *Body Image*, 51, 101767. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101767>
- Borgna, E., Rossi, A., & Veronese, G. (2025). *Corpo, identità e vulnerabilità in adolescenza*. Raffaello Cortina.
- Cervone, C., Vezzoli, M., Ruzzante, D., Galdi, S., Formanowicz, M., Guizzo, F., & Suitner, C. (2025). Reveal or conceal your body? Differential manifestations of self-objectification are related to different patterns for women. *Body image*, 54, 101920. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2025.101920>
- Evans, J. R., & Mathur, A. (2018). The value of online surveys: a look back and a look ahead. *Internet Research*, 28(4), 854–887. <https://doi.org/10.1108/IntR-03-2018-0089>
- Fistesmaire, P., & Pinzuti, E. (2026). *Vecchie e bastonate. Donne, corpi, poteri dopo i cinquant'anni*. Futura Editrice.
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T.-A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173–206. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x>
- Grasso, F., Valese, A., & Micheli, M. (2024). Body-Shaming Detection and Classification in Italian Social Media. In A. Rapp, L. Di Caro, F. Mezziane & V. Sugumaran (Eds.), *Natural Language Processing and Information Systems*. NLDB. Lecture Notes in Computer Science, vol. 14762. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-70239-6_18
- Li, M., Li, X., Yang, F., & Zhang, T. (2025). They are more beautiful than me! How social media use increases women's body-related envy and cosmetic surgery consideration. *Frontiers in psychology*, 16, 1628208. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1628208>
- Luo, Y. J., Zhang, J. Q., Nie, Q., & Chen, H. (2026). Who objectifies girls on social media? The associations between ambivalent sexism and online sexual objectification: a 13-month prospective study. *Humanities and Social Science Communication*. In press. <https://doi.org/10.1057/s41599-026-07254-4>
- Mancaniello, M.R. (2028). *Per una pedagogia dell'adolescenza. Società complessa e paesaggi della metamorfosi identitaria*. Pensa MultiMedia.
- Mishra, D. (2026). Body Shaming: Analysis and Understanding Its Myth. In D. Mishra (ed), *Educating Women on Cyber-Feminism and Coping Techniques Through Technology*. *Synthesis Lectures on Engineers, Technology, & Society* (pp. 41–50). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-95619-5_5
- Mondal, H., Mondal, S., Ghosal, T., & Mondal, S. (2018). Using Google Forms for Medical Survey: A Technical Note. *International Journal of Clinical and Experimental Physiology*, 5(4), 216–218. <https://doi.org/10.5530/ijcep.2018.5.4.26>



- Occhini, L. (2023). *Psicologia clinica per insegnare*. Zanichelli.
- Occhini, L., & Mancaniello M. R. (2026). La vergogna nel corpo. In «Poster Book» delle *Giornate di aggiornamento sull'uso degli strumenti in psicologia clinica e dello sviluppo*, XXII edizione (p. 29). il Mulino.
- Occhini, L., Pinzuti, E., & Mancaniello, M. R. (2026). *Body Shaming. Linguaggi, effetti psicologici ed interventi psicoeducativo*. Mondadori Università.
- Reips, U.D. (2021). Web-Based Research in Psychology: A Review. *Zeitschrift Für Psychologie*, 229(4), 198–213. <https://doi.org/10.1027/2151-2604/a000475>
- Sartre J. P. (2023). *L'essere e il nulla*. Feltrinelli. (Original work published 1943)
- Schlüter, C., Kraag, G., & Schmidt, J. (2023). Body shaming: An exploratory study on its definition and classification. *International Journal of Bullying Prevention*, 5(1), 26–37. <https://doi.org/10.1007/s42380-021-00109-3>
- Zhang, Y., Xiong, S., Yao, N., & Chen, J. (2025). Social media and body image in young women: A meta-analysis of experimental studies on video- versus image-based platforms. *Body image*, 55, 101991. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2025.101991>

