naqah

questo corpo

Sesso, corpi e potere

Un dialogo aperto su desiderio, identità e pressione sociale

con ***Cirus Rinaldi*** *e* ***Giorgia Bivona***

14 novembre 2025

Evento del progetto “Questo Corpo” – Naqah ETS
Cofinanziato dal Corpo Europeo di Solidarietà

PROGETTO NUMERO 2025-1-IT03-ESC30-SOL-000346172

Casa Naqah – Marineo

Dipartimento Culture e Società | Università degli Studi di Palermo | Agenzia Italiana per la Gioventù | EUROPEAN SOLIDARITY CORPS | Cofinanziato dall'Unione europea

naqan questo corpo

Sesso, corpi e potere

Dipartimento Culture e Società | Università degli Studi di Palermo | Agenzia Italiana per la Gioventù
EUROPEAN SOLIDARITY CORPS | Cofinanziato dall'Unione europea
PROGETTO NUMERO 2025-1-IT03-ESC30-SOL-000346172

Cos'è "Questo Corpo"

"**Questo Corpo**" è un progetto che parla di **Disturbi del Comportamento Alimentare** (**DCA**), ma anche di come viviamo, sentiamo e abitiamo il nostro corpo.

Nasce da una domanda semplice ma potente:

- ***Come stiamo davvero nel nostro corpo?***

Nei paesi rurali questa domanda trova poco spazio.
Il corpo resta un argomento pieno di **vergogna**, **giudizio** e **silenzi**.
Con "Questo Corpo" abbiamo deciso di portarlo al centro del discorso pubblico.

naqah questo corpo

Sesso, corpi e potere

Dipartimento Culture e Società | Università degli Studi di Palermo | Agenzia Italiana per la Gioventù
EUROPEAN SOLIDARITY CORPS | Cofinanziato dall'Unione europea
PROGETTO NUMERO 2025-1-IT03-ESC30-SOL-000346172

Cosa abbiamo fatto

Da **Giugno 2025** abbiamo attraversato i paesi del territorio con:

- Un **evento di apertura** con talk, workshop e performance
- **Focus group** di ascolto
- **Laboratori** creativi e di scrittura
- Un **sondaggio** anonimo
- E una **campagna digitale** su Instagram: **questo.corpo**

L'obiettivo è **rompere il silenzio**, parlando di salute mentale e di corpo nei contesti rurali, dove spesso **la fragilità resta privata**.

naqah questo corpo

Sesso, corpi e potere

Dipartimento Culture e Società | Università degli Studi di Palermo | Agenzia Italiana per la Gioventù
EUROPEAN SOLIDARITY CORPS | Cofinanziato dall'Unione europea
PROGETTO NUMERO 2025-1-IT03-ESC30-SOL-000346172

Cosa sono i Disturbi del Comportamento Alimentare

I **Disturbi del Comportamento Alimentare** - o **DCA** - non sono solo una questione di cibo.
Sono **disturbi mentali complessi**, in cui il rapporto con il corpo e con l'alimentazione diventa un modo per comunicare **paura**, **dolore** o **bisogno di controllo**.

Dietro **la fame** o **il digiuno** non c'è solo il cibo: c'è il **desiderio di sentirsi accettatə**, di appartenere, di valere qualcosa.

Non sono "capricci".
Sono **richieste d'aiuto silenziose** che parlano di identità, appartenenza e riconoscimento.

naqan questo corpo

Sesso, corpi e potere

Dipartimento Culture e Società | Università degli Studi di Palermo | Agenzia Italiana per la Gioventù
EUROPEAN SOLIDARITY CORPS | Cofinanziato dall'Unione europea
PROGETTO NUMERO 2025-1-IT03-ESC30-SOL-000346172

I DCA più conosciuti

- **Anoressia Nervosa** (**AN**) → restrizione severa dell'assunzione di cibo, intensa paura di ingrassare, forte alterazione dell'immagine corporea.
- **Bulimia Nervosa** (**BN**) → episodi ricorrenti di abbuffate*, seguiti da comportamenti compensatori (vomito autoindotto, digiuno, esercizio fisico eccessivo, uso di lassativi/diuretici/pillole dimagranti).
- **Binge Eating Disorder** (**BED**) → **abbuffate*** ricorrenti senza condotte compensatorie, con vissuti di perdita di controllo, vergogna e senso di colpa.

*Per "**abbuffata**" si intende il termine clinico "**binge episode**": episodio in cui la persona assume una quantità di cibo **significativamente maggiore** rispetto a ciò che gran parte delle persone mangerebbe in circostanze simili, accompagnato da una **sensazione di perdita di controllo** (es. non riuscire a fermarsi, mangiare più velocemente del normale, mangiare fino a stare male fisicamente).

naqah questo corpo

Sesso, corpi e potere

Dipartimento Culture e Società | Università degli Studi di Palermo | Agenzia Italiana per la Gioventù
EUROPEAN SOLIDARITY CORPS | Cofinanziato dall'Unione europea
PROGETTO NUMERO 2025-1-IT03-ESC30-SOL-000346172

I DCA "invisibili" - Parte 1

Esistono **disturbi reali**, **meno riconosciuti** e spesso normalizzati, ma ugualmente dolorosi:

- **ARFID** (Avoidant/Restrictive Food Intake Disorder) → **rifiuto/evitamento** del cibo per motivi sensoriali, ansia o paura delle conseguenze fisiologiche, non legato al peso.
- **Ortoressia** (non ancora nel DSM-5 ma riconosciuta clinicamente) → **ossessione patologica** per il "**mangiare sano**", con rigidità estrema.
- **Vigoressia** → **percezione costante di non essere abbastanza muscolosi**, con esercizio e diete estreme.
- **Pregnoressia** → **restrizione alimentare** e controllo estremo del peso **durante la gravidanza**.
- **Drunkorexia** → combinazione di **restrizione alimentare e abuso di alcol** per compensare le calorie.

Sesso, corpi e potere

Dipartimento Culture e Società
Università degli Studi di Palermo
Agenzia Italiana per la Gioventù
EUROPEAN SOLIDARITY CORPS
Cofinanziato dall'Unione europea
PROGETTO NUMERO 2025-1-IT03-ESC30-SOL-000346172

I DCA "invisibili" - Parte 2

Altri **disturbi** sono:

- **Night Eating Syndrome** (**NES**) → **assunzione compulsiva di cibo di notte**, con risvegli per mangiare.
- **Diabulimia** (nei diabetici di tipo 1) → **omissione intenzionale dell'insulina** per perdere peso.
- **Chewing and Spitting** → **masticare il cibo e poi sputarlo** per evitarne l'ingestione.
- **Pica** → **ingerire sostanze non alimentari**.
- **Rumination Disorder** → **rigurgito e rimasticazione del cibo** senza nausea o disgusto.

Molti di questi disturbi **passano inosservati** perché non sempre coincidono con lo stereotipo del "corpo visibilmente malato". La sofferenza non ha una forma visibile.

naqah questo corpo

Sesso, corpi e potere

Dipartimento Culture e Società
Università degli Studi di Palermo
Agenzia Italiana per la Gioventù
EUROPEAN SOLIDARITY CORPS
Cofinanziato dall'Unione europea
PROGETTO NUMERO 2025-1-IT03-ESC30-SOL-000346172

Come riconoscerli

- **Cambiamenti improvvisi** nel peso o nel rapporto col cibo.
- **Ossessione** per calorie, allenamenti o controllo del corpo.
- **Evitare pasti in gruppo** o inventare scuse per non mangiare.
- **Disgusto** verso il proprio corpo o bisogno di punirlo.
- **Condotte compensatorie** volte a limitare/espellere il cibo ingerito
- **Ansia**, **vergogna** o **isolamento** legati all'immagine di sé.

Non sono segni di debolezza, ma segnali che qualcosa fa male dentro.

Sesso, corpi e potere

Dipartimento Culture e Società
Università degli Studi di Palermo
Agenzia Italiana per la Gioventù
EUROPEAN SOLIDARITY CORPS
Cofinanziato dall'Unione europea
PROGETTO NUMERO 2025-1-IT03-ESC30-SOL-000346172

I DCA in Italia

Oltre 3 milioni di persone convivono con un **DCA**.

Il **70%** ha **meno di 25 anni**.

Negli **ultimi 5 anni** i casi sono **aumentati del +30%**.

Eppure, **più del 60% non riceve aiuto**, perché ha paura di parlarne o di non essere compresə.

Nei **paesi rurali**, dove “tutti si conoscono”, il **silenzio** diventa **ancora più pesante**.

naqan questo corpo

Sesso, corpi e potere

Dipartimento Culture e Società | Università degli Studi di Palermo | Agenzia Italiana per la Gioventù
EUROPEAN SOLIDARITY CORPS | Cofinanziato dall'Unione europea
PROGETTO NUMERO 2025-1-IT03-ESC30-SOL-000346172

Il nostro sondaggio

Abbiamo voluto ascoltare i giovani dei nostri paesi.
5 minuti, **84 domande**, **50 voci**.

Abbiamo chiesto:

- come vivono il proprio corpo
- quanto conoscono i DCA
- quanto è difficile parlarne
- e quanto si sentono liberi di essere se stessi.

Dietro **ogni numero**, **una storia**.
Dietro **ogni risposta**, **un pezzo di silenzio**.

Sesso, corpi e potere

Dipartimento Culture e Società
Università degli Studi di Palermo
Agenzia Italiana per la Gioventù
EUROPEAN SOLIDARITY CORPS
Cofinanziato dall'Unione europea
PROGETTO NUMERO 2025-1-IT03-ESC30-SOL-000346172

Cosa è emerso - Parte 1

- Il **98%** sa cosa sono i DCA, ma solo 48% li conosce davvero.
- Il **76%** dice che nella propria comunità non se ne parla affatto.
- Il **40%** ha vissuto direttamente un disturbo o segnali di rischio.

La consapevolezza cresce, ma il dialogo resta bloccato.

Il corpo continua a essere un **campo di battaglia silenzioso**, soprattutto nei paesi, dove il giudizio è collettivo.

naqah questo corpo

Sesso, corpi e potere

Dipartimento Culture e Società | Università degli Studi di Palermo | Agenzia Italiana per la Gioventù
EUROPEAN SOLIDARITY CORPS | Cofinanziato dall'Unione europea
PROGETTO NUMERO 2025-1-IT03-ESC30-SOL-000346172

Cosa è emerso – Parte 2

- Il **76%** ha ricevuto **frasi** che hanno ferito:

  “Ti vedo ingrassatə.”
  “Così non piaci.”
  “Sei troppo magrə.”

- Eppure l’**83%** sa che anche i commenti “per scherzo” **possono fare male**.

La **violenza** più forte è quella che sembra normale.
Quella che **ti entra addosso** senza che te ne accorgi.

naqan questo corpo

Sesso, corpi e potere

Dipartimento Culture e Società | Università degli Studi di Palermo | Agenzia Italiana per la Gioventù
EUROPEAN SOLIDARITY CORPS | Cofinanziato dall'Unione europea
PROGETTO NUMERO 2025-1-IT03-ESC30-SOL-000346172

Il corpo e i social

- Il **95%** ritiene che i **social** influenzino fortemente l'immagine del corpo.
- L'**88%** pensa che **i filtri** abbiano normalizzato la modifica del viso e del corpo.
- Il **70%** ha sentito **pressione** a cambiare il proprio aspetto per "stare nei canoni".

Il **corpo** oggi non è solo vissuto.
È **costruito** per essere mostrato.
E la **visibilità** diventa una forma di controllo.

Sesso, corpi e potere

Dipartimento Culture e Società
Università degli Studi di Palermo
Agenzia Italiana per la Gioventù
EUROPEAN SOLIDARITY CORPS
Cofinanziato dall'Unione europea
PROGETTO NUMERO 2025-1-IT03-ESC30-SOL-000346172

Estetica, genere e pressione

- Il **78%** pensa che ai ragazzi venga chiesto di essere **forti** e **muscolosi**.
- L'**85%** crede che la **bellezza femminile** sia ancora legata alla magrezza.
- Il **73%** dice che il **disagio maschile** resta un tabù.

Ogni **corpo** subisce una **pressione** diversa, ma tutte portano allo stesso punto:

L'impossibilità di sentirsi liberi.

naqan questo corpo

Sesso, corpi e potere

Dipartimento Culture e Società | Università degli Studi di Palermo | Agenzia Italiana per la Gioventù
EUROPEAN SOLIDARITY CORPS | Cofinanziato dall'Unione europea
PROGETTO NUMERO 2025-1-IT03-ESC30-SOL-000346172

Il corpo come specchio sociale

Il corpo non è solo **anatomia**.

È il modo in cui **ci presentiamo al mondo** e il modo in cui **il mondo ci restituisce uno sguardo**.

È il nostro **linguaggio** più visibile.

Ma chi decide **cosa è "giusto"**?

Chi decide **che forma deve avere la normalità**?

identità • percezione • giudizio • controllo

naqah questo corpo

Sesso, corpi e potere

Dipartimento Culture e Società | Università degli Studi di Palermo | Agenzia Italiana per la Gioventù
EUROPEAN SOLIDARITY CORPS | Cofinanziato dall'Unione europea
PROGETTO NUMERO 2025-1-IT03-ESC30-SOL-000346172

Quando il corpo smette di essere casa

Il corpo può **diventare un campo di battaglia**.
Un **luogo** in cui **non ci si sente più al sicuro**.

“Non mi riconosco più.”
“Vorrei solo spegnere tutto.”

Nei DCA, il corpo diventa:

- qualcosa da controllare più che da ascoltare
- un progetto da correggere più che da abitare
- un modo per esprimere dolore, più che presenza

Il disagio non nasce nel corpo. Ci si rifugia nel corpo.

naqan questo corpo

Sesso, corpi e potere

Dipartimento Culture e Società | Università degli Studi di Palermo | Agenzia Italiana per la Gioventù
EUROPEAN SOLIDARITY CORPS | Cofinanziato dall'Unione europea
PROGETTO NUMERO 2025-1-IT03-ESC30-SOL-000346172

Come la società ci insegna a “diventare corpi”

Sin da **piccoli** impariamo che alcuni corpi valgono più di altri.

“Così non piaci.”
“Sei troppo.”
“Un ragazzo vero non deve…”

Queste **frasi** sembrano banali, ma **diventano regole interiori**.
Il corpo **inizia a conformarsi**, **adattarsi**, **sparire**.

Quante volte ti sei chiestə “vado bene così?”

naqan questo corpo

Sesso, corpi e potere

Dipartimento Culture e Società | Università degli Studi di Palermo | Agenzia Italiana per la Gioventù
EUROPEAN SOLIDARITY CORPS | Cofinanziato dall'Unione europea
PROGETTO NUMERO 2025-1-IT03-ESC30-SOL-000346172

L'immagine come identità

Viviamo in una **società** in cui **esistiamo attraverso l'immagine**.

Sui **social** non mostriamo chi siamo, ma **chi crediamo di dover essere**.

Quando l'**immagine** diventa più importante del sentire, il corpo **si trasforma in vetrina**, non in presenza.

Come sarebbe mostrarsi senza filtri?

naqan questo corpo

Sesso, corpi e potere

Dipartimento Culture e Società | Università degli Studi di Palermo | Agenzia Italiana per la Gioventù
EUROPEAN SOLIDARITY CORPS | Cofinanziato dall'Unione europea
PROGETTO NUMERO 2025-1-IT03-ESC30-SOL-000346172

Il silenzio del corpo

I **DCA** sono **malattie del silenzi**o.

Non parlano di cibo, ma di **emozioni che non trovano parole**.

Dietro il rifiuto del cibo c'è spesso il **rifiuto del dolore**.

Dietro il controllo, **la paura di perdere sé stessi**.

Il corpo parla, anche quando non vogliamo ascoltarlo.

Sesso, corpi e potere

Dipartimento Culture e Società | Università degli Studi di Palermo | Agenzia Italiana per la Gioventù
EUROPEAN SOLIDARITY CORPS | Cofinanziato dall'Unione europea
PROGETTO NUMERO 2025-1-IT03-ESC30-SOL-000346172

Corpi che chiedono spazio

Un **corpo che soffre** non chiede di **cambiare forma**.
Chiede **riconoscimento**.
Chiede di **essere visto, accettato**, **rispettato**.

Tutti i corpi hanno diritto di esistere:

- ***Grassi***
- ***Magri***
- ***Queer***
- ***Neurodivergenti***
- ***Disabili***
- ***Cicatriziali***

Parole da cambiare:
❌ “Coraggio, devi reagire.”
✅ “Ti ascolto, raccontami.”

“Non correggermi. Ascoltami.”

naqah questo corpo

Sesso, corpi e potere

Dipartimento Culture e Società | Università degli Studi di Palermo | Agenzia Italiana per la Gioventù
EUROPEAN SOLIDARITY CORPS | Cofinanziato dall'Unione europea
PROGETTO NUMERO 2025-1-IT03-ESC30-SOL-000346172

DCA, desiderio e libertà

I Disturbi del Comportamento Alimentare **non riguardano solo il cibo**.

Riguardano il **diritto di sentire desiderio**, di **occupare spazio**, di **esistere come si è**.

Quando la società impone uno **standard**,
il corpo diventa **strumento di conformità**, non di libertà.

Cosa succede quando il desiderio entra in conflitto con le regole sociali?

naqan questo corpo

Sesso, corpi e potere

Dipartimento Culture e Società | Università degli Studi di Palermo | Agenzia Italiana per la Gioventù
EUROPEAN SOLIDARITY CORPS | Cofinanziato dall'Unione europea
PROGETTO NUMERO 2025-1-IT03-ESC30-SOL-000346172

Pressione, estetica, potere

Ogni corpo subisce una pressione diversa:

- Per le **donne** → la magrezza
- Per gli **uomini** → la forza
- Per le persone **queer** → la performance

Ma tutte portano allo stesso punto:

- **La difficoltà di sentirsi liberi.**

Chi trae vantaggio dal nostro disagio?
Chi guadagna da corpi che non si accettano?

naqah questo corpo

Sesso, corpi e potere

Dipartimento Culture e Società | Università degli Studi di Palermo | Agenzia Italiana per la Gioventù
EUROPEAN SOLIDARITY CORPS | Cofinanziato dall'Unione europea
PROGETTO NUMERO 2025-1-IT03-ESC30-SOL-000346172

Il corpo come spazio politico

Il corpo è **uno spazio di potere**.

Ciò che è considerato "**bello**", "**normale**" o "**giusto**" non è neutro: è **costruito**.

Quando impariamo a guardarci con **occhi esterni**, iniziamo a vivere dentro **una forma che non abbiamo scelto**.

Forse, la vera rivoluzione oggi è **riappropriarsi del corpo.**

naqan questo corpo

Sesso, corpi e potere

Dipartimento Culture e Società | Università degli Studi di Palermo | Agenzia Italiana per la Gioventù
EUROPEAN SOLIDARITY CORPS | Cofinanziato dall'Unione europea
PROGETTO NUMERO 2025-1-IT03-ESC30-SOL-000346172

La domanda che resta

- Come possiamo **tornare a sentirlo nostro**?
- A **fidarci di lui**?
- A **viverlo senza paura del giudizio**?

Forse il primo passo è **ascoltarlo**.

naqah

questo corpo

“Quando impari a guardarti
con lo sguardo che ti ha ferito,
il DCA non è più un disturbo.
È una risposta.”

Questo Corpo vuole restituire parola, ascolto e libertà.
Nei paesi, tra le persone, nella vita reale.

Naqah ETS – Progetto “Questo Corpo”



questo.corpo

PROGETTO NUMERO 2025-1-IT03-ESC30-SOL-000346172

Casa Naqah – Marineo



Dipartimento Culture e Società



Università degli Studi di Palermo



Agenzia Italiana per la Gioventù



EUROPEAN SOLIDARITY CORPS



Cofinanziato dall'Unione europea