

Quanto pesa davvero il mio peso?

Quando parliamo di **peso**, spesso ci concentriamo solo sul numero che appare sulla bilancia. Quel numero, però, è solo una parte di ciò che rappresenta la nostra vita e la nostra salute. Il peso reale che portiamo con noi è fatto di corpo, emozioni, aspettative, esperienze e del rapporto che abbiamo con noi stessi.

Il peso del corpo

Il peso corporeo è un dato oggettivo, ma non racconta tutta la nostra storia. Due persone che pesano uguale possono avere una composizione completamente diversa:

- più o meno massa muscolare,
- una diversa percentuale di acqua,
- un metabolismo unico,
- una genetica che influisce sulla forma del corpo.

La bilancia non distingue tutto questo. Eppure, spesso le diamo il potere di decidere come ci sentiamo.

Il peso delle emozioni

Il nostro corpo non porta con sé solo chili, ma anche emozioni. Ogni volta che ci guardiamo allo specchio, ci confrontiamo con gli altri o ricordiamo un commento ricevuto, quel numero assume un significato più grande.

La sensazione di non essere abbastanza, di dover sempre cambiare o di dover piacere agli altri aggiunge un "peso invisibile" che non si misura in grammi, ma in pensieri e paure.

Il peso delle aspettative

Viviamo in una società che ci bombarda di immagini di corpi perfetti, filtri e standard spesso irraggiungibili. A volte il vero peso da sopportare è proprio quello delle aspettative esterne:

- le mode,
- i giudizi,
- le pressioni a "fare la dieta giusta" o ad avere la "taglia perfetta".

Questo carico può diventare più pesante del nostro stesso corpo.

Il peso della storia personale

Ognuno di noi porta con sé un percorso unico: ricordi, abitudini familiari, malattie, successi e difficoltà. C'è chi ha vissuto anni di restrizioni, chi ha conosciuto la fame o l'abbondanza, chi ha trovato conforto nel cibo o lo ha vissuto come nemico.

Tutto questo incide su come percepiamo il nostro peso e sul modo in cui lo gestiamo.

Il peso che scegliamo di portare

La vera domanda non è solo "**quanto peso ho?**", ma "**quale peso voglio**

davvero portare con me?" .

Possiamo scegliere di alleggerirci dai giudizi, dalle paure e dai paragoni inutili. Possiamo imparare a rispettare il nostro corpo come un alleato, non come un avversario.

Il peso non è solo un numero. È la somma di ciò che siamo, dentro e fuori. Imparare a guardarlo con occhi nuovi significa imparare a guardare noi stessi con più gentilezza.

👉 Il tuo valore non è mai riducibile a una cifra. Sei molto di più della tua bilancia.