

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

## Lena Dunham: un messaggio per la body positivity su Instagram

È la tipica foto “prima e dopo”. Dove il prima è triste, poco soddisfacente, pieno di ansie e timori e il dopo è semplicemente meglio. In mezzo, tra l'una e l'altra foto, ci sono 10 chilogrammi. In più.

On the left: 138 pounds, complimented all day and propositioned by men and on the cover of a tabloid about diets that work. Also, sick in the tissue and in the head and subsisting only on small amounts of sugar, tons of caffeine and a purse pharmacy. On the right: 162 pounds, happy joyous & free, complimented only by people that matter for reasons that matter, subsisting on a steady flow of fun/healthy snacks and apps and entrees, strong from lifting dogs and spirits. Even this OG body positivity warrior sometimes looks at the left picture longingly, until I remember the impossible pain that brought me there and onto my proverbial knees. As I type I can feel my back fat rolling up under my shoulder blades. I lean in.

Lena Dunham (@lenadunham) on Jul 10, 2018 at 10:34am PDT

È una storia a lieto fine quella raccontata da **Lena Dunham** sul suo profilo Instagram, quella di una principessa che ha passato diverse prove, una più difficile dell'altra, per poi arrivare alla meta ambita: la felicità. Non cercate l'ago nel pagliaio o, anzi, quello della bilancia. Il tema qui non è il peso. È la serenità di stare bene con se stessi, andare oltre i pregiudizi, essere in salute e sani nel corpo che sentiamo nostro senza doverci giustificare verso l'esterno.

E il messaggio di Lena, che di [traversie mediche ne ha superate parecchie](#), è ancora più importante perché parla non solo di umore ma di salute: quella salute che qualche chilogrammo di più non mette a rischio ma che al contrario, forse, valorizza. Perché certe armature, fatte di canoni estetici, pesano molto di più di qualche centimetro sul girovita.

*photo from Instagram*

L'articolo [Lena Dunham: un messaggio per la body positivity su Instagram](#) sembra essere il primo su [Vogue.it](#).