

# Il No Bra Trend è il movimento delle donne senza reggiseno che rivendicano la libertà. Ma fa male al seno stare senza?

---

V [vogue.it/bellezza/article/donne-senza-reggiseno-pro-contro-fa-male-benefici-conseguenze](https://www.vogue.it/bellezza/article/donne-senza-reggiseno-pro-contro-fa-male-benefici-conseguenze)

di Carla Tinagli

13 aprile 2022



Anche se la scienza è contraria, tante donne senza reggiseno difendono il loro diritto alla **libertà di movimento** e decidono di **non indossarlo più** né di giorno, né fuori di casa. Può essere ricollegato al body positivity ma con uno slancio militante in più. Il **movimento No Bra** – il rifiuto al diktat di indossare il reggiseno - ha preso forza con il primo lockdown, complice lo stile comodo adottato da tutti per stare in casa. La Francia è in testa alla classifica: l'Ifop (Istituto francese di opinione pubblica) ha condotto un sondaggio su oltre tremila utenti di internet, ed è emerso che **il 18 per cento delle ragazze sotto i diciotto anni non porta il reggiseno**. I dati sono quadruplicati rispetto a quelli calcolati in era pre-covid. Ma anche Hollywood partecipa alla nuova moda: tra le donne senza reggiseno ci sono anche Jennifer Aniston, che esibisce spesso il suo décolleté con fierezza, Miley Cyrus, che è una fan della canottiera bianca che lascia poco all'immaginazione (che, tra l'altro, sarà uno dei capi hot della prossima stagione) e poi Alana Haim, attrice emergente e protagonista della pellicola-cult di questo momento, Licorice Pizza, che indossa in molte scene del film la **t-shirt senza niente sotto**.

La giornalista **Gala Avanzi**, che ha abbandonato questo indumento cinque anni fa, ha scritto un libro sull'argomento No Bra, ce que ma poitrine dit moi (ed Flammarion) e racconta di averlo fatto per libertà, per sentirsi più comoda e per **riappropriarsi del proprio corpo**. “Anche tra le mie pazienti ci sono quelle che si rifiutano di indossare questo capo di biancheria”, racconta **Alberto Armellini**, specialista in chirurgia plastica, estetica e ricostruttiva al Gianicolo Plastic Surgery Institute di Roma. “Sono **di tutte le età**, non solo con il seno piccolo, ma a volte pure dotate di un seno importante. Sostengono che è un oggetto che le costringe e pensano – erroneamente – che possa viziarne la forma. In realtà non c'è nessun studio in proposito: **il reggiseno è utile** per tutte le donne, perché permette di bilanciare la colonna vertebrale”.

Insomma, la scienza e la medicina non sentono ragioni in proposito. “**È una buona abitudine** in ogni caso perché protegge una parte del corpo femminile che è delicata e **deve essere sostenuta** perché è più o meno voluminosa”, continua lo specialista. “Certo, se si tratta di una serata o **qualche occasione particolare** non c'è alcun problema, soprattutto se il seno è piccolo e giovane, ma nella vita di tutti i giorni occorre metterlo per potersi muovere liberamente”. Per non parlare dell'**attività sportiva**, in cui è necessario portare un reggiseno sportivo specifico. La situazione non cambia se il seno è stato corretto chirurgicamente. “Anzi, subito dopo l'intervento è obbligatorio tenere un reggiseno speciale post-chirurgico per trenta-quaranta giorni, la prima settimana anche durante la notte”, continua lo specialista. “Poi si può tornare alle abitudini normali utilizzando il reggiseno adeguato: non bisogna dimenticare che le protesi, anche di coppa B, pesano duecento-trecento grammi e, se sono più grandi, possono arrivare anche a mezzo chilo, per cui **è fondamentale sostenere la parte**”. Senza contare che l'impianto non è eterno (di media dura una decina di anni) ed è scontato che la durata va di pari passo anche con una corretta 'manutenzione'. “Capita spesso che le pazienti che chiedano l'intervento di riduzione siano convinte poi di poter fare a meno del reggiseno”, aggiunge Armellini. “Anche in questo caso consiglio loro di continuare a portarlo per mantenere il seno tonico e in forma”.

Di motivazioni 'pro bra' ce ne sono diverse, ma sappiamo bene che i movimenti di ribellione sono ciclici. Già alla fine degli anni 60 le femministe americane **avevano buttato via i reggiseni per eliminare costrizioni e stereotipi** e culminare nelle manifestazioni di liberazione sessuale, sostenute da attrici come Jane Birkin, Bianca Jagger e Marisa Barenson. Vale a dire, corsi e ricorsi storici.