



**UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA**

**Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della  
Socializzazione**

Corso di laurea triennale in Scienze Psicologiche dello Sviluppo,  
della Personalità e delle Relazioni interpersonali

**Elaborato finale**

**Disturbi Alimentari e Dispercezione Corporea:  
l'Influenza dei Social Media**

Eating Disorders and Body Image Disperception: The Influence  
of Social Media

***Relatore:***

Prof. Gianluca Gini

***Laureanda:*** Martina Cazzaro

***Matricola:*** 2046345

Anno Accademico 2023-2024



*Cercate sempre la luce*



## INDICE

<b>INTRODUZIONE.....</b>	<b>5</b>
<b>CAPITOLO 1: DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE E DISPERCEZIONE CORPOREA .....</b>	<b>7</b>
1.1 Definizione e classificazione dei disturbi del comportamento alimentare .....	7
1.2 L'immagine corporea: la dispercezione e l'insoddisfazione legata al corpo ...	10
1.3 Fattori di rischio della dispercezione corporea e dei disturbi del comportamento alimentare negli adolescenti.....	13
1.3.1 Il ruolo delle emozioni .....	13
1.3.2 Il ruolo dei fattori cognitivo-comportamentali.....	16
<b>CAPITOLO 2: L'INFLUENZA DEI SOCIAL MEDIA SULL'IMMAGINE CORPOREA .....</b>	<b>20</b>
2.1 Le caratteristiche uniche dei Social Media e il loro impatto sugli adolescenti	20
2.2 Le influenze socioculturali e il confronto sociale: l'interiorizzazione degli ideali di bellezza promossi dai media e il ruolo della competizione intrasessuale	23
<b>CAPITOLO 3: SOCIAL MEDIA E DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE .....</b>	<b>30</b>
3.1 Modelli teorici sul rapporto tra social media e disturbi del comportamento alimentare.....	30
3.2 L'effetto dell'esposizione ai contenuti dei siti "pro-ana", "pro-mia", e i fenomeni di "thinspiration" e "fitinspiration" .....	34
3.3. Strategie di prevenzione e sensibilizzazione.....	36
<b>DISCUSSIONE E CONCLUSIONI.....</b>	<b>40</b>
<b>BIBLIOGRAFIA .....</b>	<b>42</b>



## INTRODUZIONE

Con l'ascesa dei social network, il panorama della comunicazione è cambiato radicalmente, fornendo nuovi strumenti per l'esplorazione dell'identità e delle relazioni. Queste piattaforme permettono agli utenti di partecipare a scambi online, trasmettere contenuti autoprodotti e unirsi a comunità virtuali. Nel 2024, si stima che 5,61 miliardi di persone, circa il 62% della popolazione mondiale, siano utenti attivi dei social media, sottolineandone il ruolo centrale nella vita moderna (Turrini, 2024). Questi ambienti online, grazie alle loro caratteristiche peculiari, esercitano un impatto significativo nella diffusione degli ideali estetici che promuovono. Il loro uso problematico, associato a crescenti preoccupazioni legate all'immagine corporea, può contribuire allo sviluppo di disturbi del comportamento alimentare (DCA). Tali effetti risultano mediati da processi come l'interiorizzazione degli ideali di magrezza promossi dai media, il confronto sociale, lo schema del sé e la discrepanza del sé. Gli adolescenti, per la loro fase di costruzione dell'identità e per bisogno di accettazione, sono particolarmente attratti da queste piattaforme, che promuovono degli ideali estetici difficilmente raggiungibili. Inoltre, questi spazi digitali, offrono opportunità di auto-presentazione, consentendo agli utenti di selezionare con cura ciò che desiderano mostrare di sé e di manipolare le proprie immagini per avvicinarsi a quelli standard di bellezza e magrezza, in un contesto di confronto online con figure come pari e celebrità. Tale fenomeno può a sua volta favorire l'auto-oggettivazione e la sorveglianza del corpo, spesso motivati dalla competizione intrasessuale.

Questa tesi si propone di esaminare l'influenza dei social media sulla percezione distorta del corpo e sui DCA, con un focus sui processi mediatori e moderatori. Il primo capitolo definirà i DCA secondo il DSM-5-TR e introdurrà i concetti di dispercezione e insoddisfazione corporea, approfondendo le diverse componenti dell'immagine corporea. Inoltre, verrà fornita una panoramica sui fattori di rischio dei DCA e della dispercezione corporea negli adolescenti, distinguendo tra fattori cognitivo-comportamentali e il ruolo delle emozioni, secondo modelli teorici correlati. Il secondo capitolo esaminerà l'influenza dei social media sull'immagine corporea, con un'analisi degli impatti generali e delle modalità di utilizzo. Verranno sottolineate le caratteristiche uniche che differenziano queste piattaforme digitali dai mass media tradizionali e il ruolo di tali peculiarità nella promozione degli ideali estetici. In seguito, si approfondirà il contributo delle influenze socioculturali nel consolidamento dell'ideale di magrezza, con particolare

attenzione ai processi di interiorizzazione, confronto sociale e spinta alla competizione intrasessuale. Il terzo capitolo presenterà il modello teorico proposto da Perloff (2014), che esplora il legame tra social media, insoddisfazione corporea e DCA. Verrà inoltre esaminata l'influenza di contenuti specifici, come quelli dei siti pro-ana e pro-mia, oltre ai fenomeni di thinspiration e fitinspiration. La tesi si concluderà con una discussione su possibili strategie di prevenzione e sensibilizzazione.

# CAPITOLO 1: DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE E DISPERCEZIONE CORPOREA

## 1.1 Definizione e classificazione dei disturbi del comportamento alimentare

«I disturbi della nutrizione e dell'alimentazione sono caratterizzati da un persistente disturbo dell'alimentazione oppure da comportamenti inerenti all'alimentazione che determinano un alterato consumo o assorbimento di cibo e che compromettono significativamente la salute fisica o il funzionamento psicosociale» (American Psychiatric Association, 2022, p. 445). Questi comportamenti possono includere restrizioni dietetiche, pensieri ossessivi su cibo e corpo, esercizio fisico compensatorio estremo e generare profondo disagio psicologico.

Vengono elencate nel DSM-5-TR, il testo revisionato della quinta edizione del Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali, sei categorie diagnostiche principali:

- Pica (pica).
- Disturbo da ruminazione (rumination disorder).
- Disturbo evitante/restrittivo dell'assunzione di cibo (avoidant/restrictive food intake disorder).
- Anoressia nervosa (anorexia nervosa), da specificare se con restrizioni oppure con episodi di abbuffate e condotte di eliminazione.
- Bulimia nervosa (bulimia nervosa).
- Disturbo da alimentazione incontrollata (binge eating disorder) (American Psychiatric Association, 2022, p. LIV).

Vengono inoltre definite due categorie residue, quali sindromi parziali o sottosoglia e altre forme di rapporto problematico con il cibo non specificate.

Il DSM-5-TR indica i criteri che, secondo l'American Psychiatric Association, devono essere soddisfatti per applicare ciascuna diagnosi. Successivamente, saranno elencati i criteri per le tre categorie maggiori: anoressia nervosa, bulimia nervosa e disturbo da alimentazione incontrollata.

Il termine anoressia si riferisce alla perdita di appetito, mentre nervosa indica le basi emozionali del disturbo (Kring e Johnson, 2023, p. 289). I criteri diagnostici del DSM-5-TR per l'anoressia nervosa includono:

- Restrizione dei comportamenti che favoriscono il mantenimento di un peso corporeo sano.
- Intensa paura di ingrassare o comportamenti che ostacolano l'incremento ponderale.
- Percezione distorta dell'immagine corporea o della forma fisica.

Le persone con anoressia nervosa tendono a vedersi in sovrappeso nonostante siano spesso estremamente magre, si pesano continuamente per valutare precisamente il proprio peso corporeo e si controllano allo specchio in modo ipercritico, ricercando una figura esile come ideale. Sia nel DSM-5-TR che nel ICD-11, l'undicesima revisione della Classificazione Internazionale delle Malattie, l'anoressia nervosa viene classificata in diversi livelli di gravità a seconda dell'indice di massa corporea (IMC), che si calcola dividendo il peso in chilogrammi per il quadrato dell'altezza in metri; più basso è l'indice, più grave è il disturbo. Una persona è considerata sottopeso con un IMC pari o inferiore a 17,5.

La bulimia nervosa è un disturbo caratterizzato da episodi di consumo rapido e abbondante di cibo, seguiti da comportamenti compensatori, come l'autoinduzione del vomito, l'esercizio fisico eccessivo o il digiuno. I criteri diagnostici del DSM-5-TR per la bulimia nervosa comprendono:

- Episodi ripetuti di abbuffate che avvengono almeno una volta a settimana per un periodo di tre mesi, con le seguenti caratteristiche: consumo, in un lasso di tempo specifico, di una quantità di cibo molto superiore a quella che la maggior parte delle persone assumerebbe nelle stesse condizioni e nello stesso periodo; sensazione di perdita di controllo durante l'episodio.
- Comportamenti compensatori ripetuti per prevenire l'aumento di peso, per esempio il vomito autoindotto, almeno una volta a settimana per un periodo di tre mesi.
- La forma e il peso corporei rivestono un'importanza fondamentale per l'autostima.

Analogamente a chi soffre di anoressia nervosa, anche per le persone con bulimia nervosa l'autostima è strettamente legata alla capacità di mantenere un peso corporeo considerato normale. Nonostante tendano ad essere più realisticamente accurate nella valutazione delle proprie dimensioni corporee (Doll e Fairburn, 1998), esse sono inclini ad essere insoddisfatte del proprio corpo. I pazienti con anoressia nervosa e bulimia nervosa

possono condividere comportamenti di restrizione alimentare estremi, come vomito, uso di lassativi o diuretici ed esercizio fisico eccessivo. La distinzione tra i due disturbi risiede nell'equilibrio tra digiuno e abbuffate e nel loro effetto sul peso corporeo: nella bulimia nervosa, il peso rimane solitamente normale per via della compensazione tra abbuffate e restrizione, mentre nell'anoressia la restrizione predominante porta a un peso significativamente basso con effetti fisici e psicosociali. Spesso l'anoressia può evolvere in bulimia a causa del crollo del rigido auto-controllo del peso, che richiede una grande spesa energetica.

Il disturbo da alimentazione incontrollata, introdotto per la prima volta nel DSM-5-TR come categoria diagnostica ufficiale, è caratterizzato da episodi ricorrenti di abbuffate, accompagnati da una perdita di controllo durante l'episodio e da una sensazione di disagio rispetto al comportamento precedentemente adottato. I criteri diagnostici del DSM-5-TR per il disturbo da alimentazione incontrollata includono:

- Episodi ripetuti di abbuffate che avvengono almeno una volta a settimana per un periodo di tre mesi, con le seguenti caratteristiche: consumo, in un lasso di tempo specifico, di una quantità di cibo molto superiore a quella che la maggior parte delle persone assumerebbe nelle stesse condizioni e nello stesso periodo; sensazione di perdita di controllo durante l'episodio.
- Le abbuffate sono associate ad almeno tre delle seguenti condotte: mangiare in modo significativamente più rapido del solito; mangiare fino a provare una sensazione di eccessiva pienezza; consumare grandi quantità di cibo anche senza appetito; mangiare da soli per evitare l'imbarazzo legato alla quantità di cibo assunta; provare disgusto verso sé stessi, intenso senso di colpa, o depressione durante l'episodio.
- Assenza di comportamenti compensatori.

Nel disturbo da alimentazione incontrollata (BED), i pazienti non compensano le abbuffate, il che può portare a un considerevole aumento di peso (Alvarenga et al., 2014). Il più delle volte, infatti, gli individui con questo disturbo soffrono di obesità (IMC > 30). Tuttavia, pur essendo associato al rischio di obesità, il BED si distingue dalla bulimia per l'assenza di un ciclo di controllo del peso, e la preoccupazione per peso e immagine corporea è minore rispetto ad altri disturbi, sebbene la frustrazione corporea sia frequente. Le persone con BED tendono a mostrare impulsività e difficoltà di autocontrollo, specialmente in risposta a emozioni negative come ansia o stress (Alvarenga et al., 2014).

Spesso, infatti, gli eventi della vita e i cambiamenti emotivi associati scatenano le abbuffate, in cui il cibo diventa una distrazione da eventi avversi, un mezzo di autogratificazione che genera sensazione immediata di piacere o sollievo emotivo. Per questi pazienti, il cibo diventa un mezzo per affrontare le emozioni e non è visto come un nemico, inserendosi in un ciclo emotivo senza comportamenti compensatori (Alvarenga et al., 2014). Questa gestione dell'impulsività, anziché del peso, è una caratteristica distintiva del BED (Barry, Grilo e Masheb, 2003).

## **1.2 L'immagine corporea: la dispercezione e l'insoddisfazione legata al corpo**

L'immagine corporea è un concetto complesso e multidimensionale. Secondo Barlett, Vowels e Saucier (2008), l'immagine negativa di sé è descritta come «un modo di pensare e sentire riguardo al proprio corpo che influisce negativamente sull'autostima, sulla stima corporea e sulla soddisfazione corporea». Distinta dall'autostima, che rappresenta una valutazione complessiva di sé (Rosenberg, 1965), la stima corporea si focalizza esclusivamente sulla percezione del proprio corpo (Mendelson, Mendelson e Andrews, 2000). Il modello di Thompson e van den Berg (2002) definisce l'immagine corporea come una struttura a quattro componenti — percettiva-valutativa, affettiva, cognitiva e comportamentale — che rappresenta percezioni, sensazioni e pensieri riguardo al corpo (Grogan, 2021). Nell'immagine corporea, la componente percettiva concerne l'identificazione e la stima del corpo, nonché la capacità di valutare le proprie dimensioni in modo realistico e accurato rispetto a standard oggettivi; quella affettiva include sentimenti riguardanti la propria corporatura, come soddisfazione o insoddisfazione; infine, quella cognitiva comprende pensieri e credenze riguardanti la forma e l'aspetto del corpo e la sua rappresentazione nella mente. Nel caso di un'immagine corporea negativa, dal punto di vista percettivo è presente una distorsione che comporta l'incapacità di valutare correttamente le dimensioni del proprio corpo; dal punto di vista affettivo emergono sentimenti come vergogna, imbarazzo e senso di insoddisfazione corporea; mentre dal punto di vista cognitivo si rafforza la credenza che l'immagine distorta percepita sia effettivamente reale, con conseguenti cognizioni negative, come una crescente preoccupazione per l'aspetto. Infine, si ritiene che i disturbi dell'immagine corporea si manifestino anche a livello comportamentale, con condotte di

controllo ossessivo del peso, della dieta o dell'immagine allo specchio ed evitamento di situazioni pubbliche.

Il disturbo dell'immagine corporea, precedentemente noto come dispercezione corporea, è un sintomo distintivo dei DCA che concerne la componente percettiva dell'immagine corporea. È inoltre riconosciuto come criterio diagnostico sia per l'anoressia nervosa sia per la bulimia nervosa. Si manifesta attraverso una percezione distorta delle proprie dimensioni e forme corporee, in cui i pazienti, anche se patologicamente sottopeso, continuano a vedersi come normopeso o sovrappeso (Artoni et al., 2021). Spesso, i pazienti non sono consapevoli della natura patologica e illusoria di questa dispercezione, rendendo il disturbo egosintonico. Il corpo, infatti, non viene solo immaginato e pensato in modo diverso dalla realtà, ma anche visto e percepito in modo distorto. Questa dispercezione può manifestarsi sia osservando la propria immagine riflessa nello specchio, sia vedendosi in fotografia, contribuendo a un'esperienza alterata e disconnessa dal proprio corpo reale. Tale disturbo è associato a un'intensificazione della psicopatologia e a un maggiore disagio psicologico correlato ai DCA. Inoltre, rappresenta un fattore prognostico negativo rilevante nel trattamento, in quanto una percezione corporea distorta può influire negativamente sul benessere fisico e psicologico, generando stress, sofferenza e impattando su autostima, umore e capacità di relazionarsi, sia in ambito lavorativo che scolastico. In particolare, gli adolescenti con una percezione negativa del proprio corpo tendono a sviluppare un senso di inadeguatezza che ostacola le interazioni sociali e aumenta il timore del rifiuto.

L'insoddisfazione corporea appartiene alla componente affettiva dell'immagine corporea ed è definita come «il grado di soddisfazione rispetto al proprio corpo» (Cash e Deagle, 1997). Si manifesta quando vi è una discrepanza percepita tra corpo reale e corpo ideale desiderato e questa differenza è rilevante per l'individuo (Szymanski e Cash, 1995). L'insoddisfazione corporea può variare da una leggera preferenza per caratteristiche fisiche differenti a un profondo disagio, fino alla messa in atto di comportamenti estremi volti a modificare il proprio corpo o a evitare giudizi negativi come la chirurgia estetica invasiva. Essa costituisce un importante fattore di rischio e mantenimento per condizioni psicologiche e fisiche come depressione, ansia, bassa autostima e DCA (Stice, 2002).

Un tratto comune a tutte le forme di disturbo del comportamento alimentare è una distorsione cognitiva che porta a giudicare continuamente il proprio corpo come inadeguato o non conforme agli ideali di bellezza. In adolescenza, l'inclinazione al

pensiero riflessivo si traduce spesso in autocritica severa, con sentimenti di indegnità che minano l'autostima. Questa distorsione ha profondi impatti emotivi, generando un costante senso di colpa e vergogna nei confronti dei propri comportamenti. Negli adolescenti con questi disturbi, il mancato raggiungimento del peso ideale, come nell'anoressia, o la perdita di controllo nell'assunzione del cibo in altri disturbi, intensifica questi sentimenti, compromettendo il senso di sé e instaurando un circolo vizioso difficile da interrompere (Barone, 2021, p. 185).

Cash, Jakatdar e Williams (2004) hanno esaminato la qualità della vita legata all'immagine corporea in studenti universitari di entrambi i sessi, osservando che essa era inversamente correlata all'insoddisfazione corporea, alle emozioni negative associate in contesti situazionali diversi e alla salienza autovalutativa, ovvero un'ipervalutazione disfunzionale dell'aspetto strettamente legata all'autostima. Anche tra i bambini in età scolare, tuttavia, l'insoddisfazione corporea è diffusa: studi dimostrano che circa metà delle ragazze tra i 9 e i 12 anni desidera essere più magra (Clark e Tiggemann, 2006). Con l'età, l'immagine corporea positiva tende ad aumentare, mentre l'insoddisfazione corporea rimane stabile. Ciò implica che, nel tempo, le donne possono provare contemporaneamente un maggiore apprezzamento del proprio corpo e una costante insoddisfazione (Tiggemann e McCourt, 2013). Le donne adulte, in particolare, mostrano un apprezzamento corporeo maggiore rispetto alle più giovani, poiché, con l'età, spostano l'attenzione dall'aspetto alla funzionalità del corpo, contribuendo a un miglioramento della percezione, forse a causa di esperienze come la gravidanza e il parto. Infine, la ricerca evidenzia che donne e adolescenti femmine sono più soggette a insoddisfazione corporea e DCA rispetto agli uomini (Ata, Ludden e Lally, 2007). Anche gli uomini, tuttavia, sperimentano insoddisfazione corporea, sebbene il loro focus sia più sulla muscolosità che sulla magrezza, un aspetto che distingue in parte la loro esperienza da quella femminile (Kelley, Neufeld e Musher-Eizenman, 2010).

### **1.3 Fattori di rischio della dispercezione corporea e dei disturbi del comportamento alimentare negli adolescenti**

L'adolescenza è una fase di intensi cambiamenti fisici, come la crescita disarmonica, lo sviluppo dei caratteri sessuali e l'aumento di altezza, che rendono il corpo un elemento centrale nell'immagine di sé. In questo periodo, molti adolescenti, soprattutto ragazze, tendono a percepire difetti fisici, influenzati anche dalle pressioni culturali e sociali. Circa il 50% delle adolescenti riferisce insoddisfazione verso il proprio corpo, fenomeno che può manifestarsi già a partire dai 6 anni e coinvolge persone di varie corporature e background culturali (Dohnt e Tiggemann, 2006; Grabe e Hyde, 2006). Parallelamente, lo sviluppo delle abilità riflessive e cognitive intensifica il dialogo interno critico, aumentando il rischio di DCA. Comprendere come gli adolescenti elaborano questi pensieri ed emozioni è fondamentale per individuare i fattori che possono deviare dal percorso di sviluppo tipico, portandoli verso comportamenti atipici legati all'immagine corporea e all'alimentazione (Barone, 2021, pp. 183-184).

#### **1.3.1 Il ruolo delle emozioni**

L'espressione emotiva è un indicatore rilevante della salute mentale e gioca un ruolo cruciale nella comprensione della patologia alimentare. Recenti ricerche hanno associato la sintomatologia dei DCA ai deficit nell'espressione emotiva (Uban, Chulvi e Rosso, 2021), suggerendo che i comportamenti disordinati possano fungere da strategie per gestire affetti percepiti come ingovernabili. A questo proposito, uno studio su studentesse universitarie ha mostrato una correlazione inversa tra espressione emotiva e insoddisfazione corporea (Hayaki, Friedman e Brownell, 2002). Un ulteriore studio su donne con DCA, inoltre, ha evidenziato una correlazione negativa tra espressione emotiva e fattori come desiderio di magrezza, bulimia e insoddisfazione corporea (Ioannou e Fox, 2009).

Anche la propensione a sperimentare emozioni negative è stata identificata come un fattore predittivo dell'insorgenza di DCA. Le ricerche sul ruolo delle emozioni nell'anoressia nervosa evidenziano che le persone con questo disturbo vivono frequentemente emozioni negative. I ricercatori hanno cercato di determinare se queste emozioni causino restrizioni alimentari o se, al contrario, siano le restrizioni alimentari a intensificarle. I risultati suggeriscono che entrambe le direzioni sono valide: uno studio

longitudinale ha mostrato che le restrizioni alimentari in un mese predicevano un aumento delle emozioni negative due settimane dopo, e viceversa, le emozioni negative predicevano restrizioni alimentari a due settimane di distanza (Pila, Murray, Le Grange, Sawyer e Hughes, 2019).

Allo stesso modo, nelle persone con bulimia nervosa e disturbo da binge eating le emozioni negative sembrano esercitare una grande influenza: esse, infatti, tendono a ricorrere alle abbuffate in situazioni di stress e vissuti negativi. In merito a ciò, i ricercatori hanno osservato, tramite la valutazione ecologica momentanea (EMA), un metodo di raccolta di dati in tempo reale, che episodi di abbuffate e condotte di eliminazione sono spesso legati a emozioni e stress vissuti quotidianamente (Smyth et al., 2007). Una meta-analisi di 82 studi EMA ha poi rilevato che le emozioni negative precedono frequentemente l'abbuffata nelle persone con bulimia o binge eating, con un effetto più marcato per quest'ultimo (Haedt-Matt e Keel, 2011).

Negli ultimi anni, la ricerca ha esplorato le emozioni di base, quali rabbia, disgusto, paura, gioia e tristezza, in una prospettiva di fondamento delle emozioni più complesse (Oatley e Johnson-Laird, 1987). Nei DCA, emozioni negative specifiche come disgusto, paura, rabbia e tristezza rivestono un ruolo significativo, risultando correlate ai DCA anche in assenza di ansia o depressione. Tra queste, la tristezza è stata identificata come uno dei predittori più forti di alimentazione disordinata. Essa rappresenta un elemento centrale per chi soffre di questi disturbi, percepita spesso attraverso sentimenti di debolezza e difficoltà nelle relazioni (Fox e Froom, 2009). Il disgusto verso sé stessi, il proprio corpo e il cibo è inoltre particolarmente rilevante, con una maggiore sensibilità a questa emozione riscontrata tra le persone affette da DCA (Troop, Treasure e Serpell, 2002). Alcuni studiosi collegano il disgusto all'ansia, poiché entrambe le emozioni predispongono all'allontanamento (Davey e Chapman, 2009). La paura di ingrassare, descritta come una "paura morbosa della grassezza," è anch'essa un'emozione distintiva dei DCA (Russell, 1979). Oltretutto, le persone con questi disturbi, spesso manifestano livelli elevati di rabbia soppressa (Geller, Cockell, Hewitt, Goldner e Flett, 2000). A tal proposito, uno studio ha mostrato che tali individui possono provare rabbia intensamente se questa viene attivata, suggerendo una predisposizione emotiva latente (Fox e Harrison, 2008). Secondo il modello SPAARS (Schematic Propositional Analogical Associative Representation System), un modello dell'elaborazione emotiva, ogni emozione di base è associata a una valutazione specifica che può predisporre l'individuo a un'azione. Per esempio, la rabbia, scatenata da un ostacolo, spinge a rimuoverlo, mentre il disgusto,

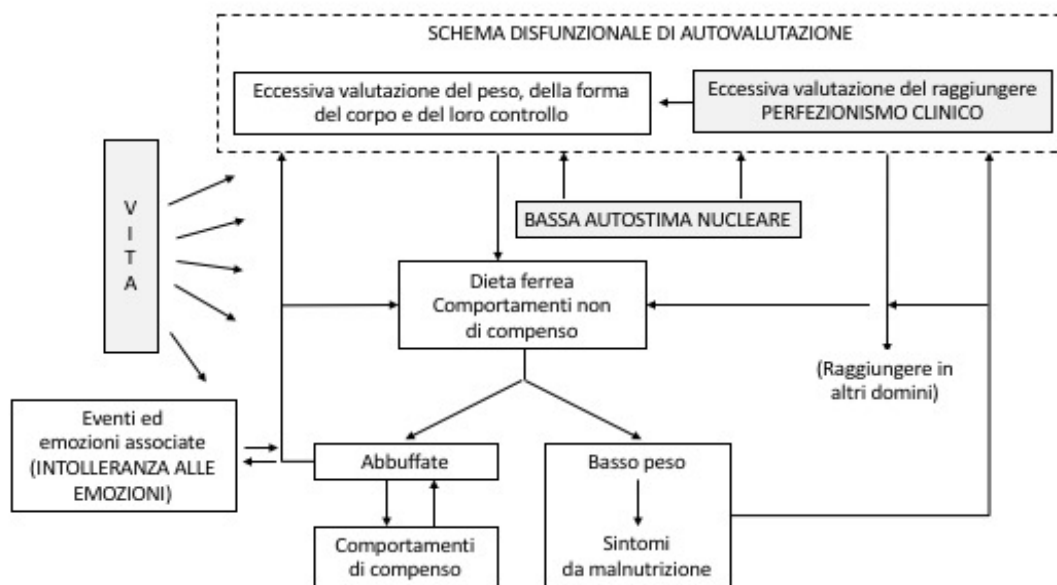
percepito verso qualcosa di dannoso, favorisce l'allontanamento (Power e Dalglish, 2008). Fox e Power (2009) sostengono che esperienze precoci di vita possono lasciare negli individui una sensazione residua di ingiustizia, rendendoli più predisposti a provare rabbia in situazioni interpersonali. Tuttavia, percependo la rabbia come pericolosa, questi individui tendono a inibirla per mantenere le relazioni sociali (Fox e Power, 2009). Questa repressione emotiva potrebbe renderli vulnerabili allo sviluppo di sintomi alimentari, che fungerebbero da meccanismo per affrontare l'emozione percepita come "minacciosa". Nel modello SPAARS-ED (Schematic Propositional Analogical Associative Representation System for Eating Disorders) (Fox e Power, 2009), la rabbia ego-distonica in pazienti con DCA, formatasi a seguito di fattori di sviluppo, viene riorientata o soppressa attraverso il disgusto, che viene rinforzato come reazione automatica. Questo meccanismo genera un blocco nel sistema di rappresentazione emotiva, contribuendo al mantenimento dei sintomi alimentari attraverso tale funzionamento predefinito.

Per quanto riguarda invece le emozioni positive, sebbene le persone con anoressia nervosa possano sperimentarle, spesso faticano a distinguere tra diversi stati emozionali positivi. Questa condizione, nota come "scarsa differenziazione delle emozioni positive", si manifesta, ad esempio, quando provano orgoglio per aver perso peso o evitato di mangiare, emozioni che si confondono con sensazioni di felicità o successo. Tale difficoltà è stata identificata come predittiva di comportamenti legati ai DCA, quali vomito indotto, controllo del peso, esercizio fisico eccessivo e uso di lassativi, in un gruppo di 118 donne con anoressia nervosa (Selby et al., 2014). Uno studio EMA su oltre 100 persone con disturbo da binge eating ha dimostrato che, nelle ore che precedono l'abbuffata, aumentano sia l'affettività negativa sia il senso di colpa, mentre diminuiscono le emozioni positive; dopo l'abbuffata, l'affettività negativa e il senso di colpa si riducono, ma le emozioni positive rimangono stabili (Schaefer et al., 2020). Al contrario, in un altro studio EMA sulle persone con bulimia, l'abbuffata è stata associata sia a una riduzione delle emozioni negative sia a un incremento di quelle positive (Smyth et al., 2007). La scarsa differenziazione delle emozioni positive (ad esempio, felicità, gioia, soddisfazione) è risultata predittiva degli episodi di abbuffate nel tempo (Mikhail et al., 2020), suggerendo che questa difficoltà potrebbe spiegare perché le abbuffate non sempre incrementano le emozioni positive. Inoltre, esistono prove che le condotte di eliminazione attenuano le emozioni negative e aumentano quelle positive, supportando l'idea che tali comportamenti siano rinforzati dalla riduzione dell'affettività negativa (Haedt-Matt e Keel, 2011; Smyth et al., 2007). Questi risultati evidenziano il ruolo chiave dell'affettività

nella patologia alimentare, arricchendo la comprensione teorica dei DCA. Essi supportano il modello SPAARS-ED e sottolineano la necessità di interventi clinici mirati per affrontare le difficoltà emotive specifiche legate a questi disturbi.

### 1.3.2 Il ruolo dei fattori cognitivo-comportamentali

Le teorie cognitive comportamentali mettono in evidenza come pensieri, emozioni e comportamenti influenzino l'immagine corporea, generando una percezione distorta del proprio corpo, una paura intensa di ingrassare e una sensazione di perdita di controllo rispetto al cibo. Nell'ultimo decennio, si è consolidata una teoria cognitivo-comportamentale unificata, particolarmente utile per analizzare i fattori che contribuiscono alla causa e al mantenimento dei DCA. Questo approccio si basa sull'osservazione che tali disturbi condividono diverse caratteristiche cliniche e un medesimo nucleo psicopatologico, ovvero l'eccessiva valutazione del peso, della forma del corpo e del loro controllo. Tale elemento centrale causa una distorsione dell'immagine corporea e diventa il principale motivatore dei comportamenti disfunzionali messi in atto. Inoltre, la letteratura evidenzia la transizione tra diverse diagnosi di DCA come un fenomeno riconosciuto, sottolineando la complessità della classificazione di questi disturbi e le frequenti sovrapposizioni sintomatologiche. In merito a ciò, Peat, Mitchell, Hoek e Wonderlich (2009) hanno mostrato come i sintomi dell'anoressia nervosa possano presentarsi in forme miste tra diversi DCA, suggerendo una suddivisione diagnostica più flessibile. Eddy et al. (2008) hanno confrontato il DSM-IV-TR con categorie empiriche, rilevando che molti pazienti non rientrano precisamente nelle categorie tradizionali, il che sottolinea la necessità di criteri diagnostici più adattabili. Studi successivi hanno poi suggerito che la disregolazione emotiva potrebbe essere un denominatore comune alla base del passaggio tra diverse diagnosi (Eddy et al., 2010; Lavender e Mitchell, 2015). Un'ulteriore indagine ha mostrato che il 13% dei pazienti modifica i sintomi di DCA durante l'anno, cambiando comportamento tra abbuffate, restrizione calorica, vomito autoindotto, uso di lassativi ed esercizio fisico compulsivo (Garke, Sörman, Jayaram-Lindström, Hellner e Birgegård, 2019). Il fatto che i DCA persistano, ma evolvano nella forma senza trasformarsi in altri disturbi psichiatrici, suggerisce che un meccanismo transdiagnostico potrebbe giocare un ruolo cruciale nello sviluppo e mantenimento di questi disturbi.



**Figura 1.** La teoria transdiagnostica dei disturbi dell'alimentazione. Adattata da Fairburn, Cooper e Shafran, 2003.

La teoria cognitivo-comportamentale transdiagnostica di Fairburn, Cooper e Shafran (2003) identifica processi su cui intervenire per interrompere il circolo vizioso alla base dei DCA. Secondo questa teoria, le persone che soffrono di tali disturbi risultano estremamente preoccupate per possibili aumenti di peso e per l'aspetto del loro corpo, al punto da valutare il proprio valore personale principalmente in base a peso e forma fisica. Questo quadro è spesso accompagnato da emozioni negative, perfezionismo clinico e bassa autostima (Kring e Johnson, 2023, pp. 300-301). Poiché peso e forma corporea sono percepiti come più controllabili rispetto ad altri aspetti personali, queste persone tendono a concentrarsi su di essi, nella speranza che tali sforzi possa migliorare il loro benessere generale. Questa focalizzazione li spinge a praticare rigide condotte di controllo del peso, come restrizioni dietetiche o digiuno prolungato. Tali comportamenti possono portare a due esiti disfunzionali: malnutrizione e basso peso (anoressia nervosa) oppure episodi di abbuffate, in cui le regole precedentemente adottate vengono infrante perché la drastica riduzione nell'assunzione di cibo risulta insostenibile per la persona. Spesso, infatti, chi sviluppa l'anoressia riferisce che l'esordio del disturbo si è manifestato a seguito di un periodo di perdita di peso e di restrizioni dietetiche, comportamenti che vengono rinforzati negativamente, poiché riducono l'ansia di ingrassare, e positivamente, grazie ai commenti positivi degli altri o al senso di padronanza e autocontrollo che inducono (Fairburn, Shafran e Cooper, 1999). A supporto di ciò, uno studio longitudinale di Stice

e Desjardins (2018) ha rilevato che un basso IMC, causato dalla perdita di peso e associato alla distorsione dell'immagine corporea, può aumentare il rischio di sviluppare l'anoressia nervosa. Il verificarsi di questi comportamenti è spesso influenzato anche da emozioni o eventi esterni. Per quanto riguarda invece le abbuffate, esse generano disgusto, senso di colpa e ansia, portando a due esiti diversi. Nel caso della bulimia nervosa, si innescano comportamenti compensatori (vomito autoindotto, uso di lassativi o esercizio fisico eccessivo) per evitare l'aumento di peso. Tali comportamenti rafforzano la preoccupazione per la forma corporea, intensificano le emozioni negative e mantengono la persona in un circolo vizioso, che permette di mantenere un peso desiderato, ma ha serie conseguenze per la salute fisica. Nel disturbo da alimentazione incontrollata, invece, i sentimenti negativi provocati dalle abbuffate amplificano l'affettività negativa che ha originato il comportamento, innescando una spirale che perpetua gli episodi di abbuffata. Inoltre, come accade per le persone con anoressia, anche quelle con questa tipologia di disturbo risultano particolarmente sensibili ai commenti sul peso da parte di coetanei e familiari. Uno studio longitudinale condotto su ragazze adolescenti di età compresa tra 10 e 15 anni, con due valutazioni a distanza di tre anni, ha mostrato che l'obesità nella prima valutazione era associata al rischio di scherno da parte dei coetanei. Nel tempo, tale scherno portava a insoddisfazione corporea e sintomi di DCA, come evidenziato dalla seconda valutazione (Paxton, Schutz, Wertheim e Muir, 1999).

La teoria cognitivo-comportamentale specifica del disturbo da alimentazione incontrollata (BED) considera ulteriori fattori oltre agli episodi di abbuffata, come l'alimentazione sregolata, la sedentarietà, obiettivi di peso irrealistici e lo stigma del peso interiorizzato (Dalle Grave, 2024). Il trattamento è adattato a ogni paziente, con l'obiettivo di interrompere i meccanismi che sostengono il disturbo. Tra un'abbuffata e l'altra, le persone con BED tendono a mangiare in modo eccessivo, saltare pasti, fare spuntini frequenti e consumare cibi ad alto valore energetico. Questo stile alimentare mantiene un elevato apporto calorico e un peso corporeo significativo. La sedentarietà, inoltre, contribuisce ulteriormente all'aumento di peso, rendendo l'attività fisica meno accessibile. Molti individui con BED fissano poi obiettivi di peso irrealistici, che portano a frustrazione e aumentano il rischio di abbandono del trattamento. Le diete disfunzionali, basate su regole rigide e difficili da sostenere, sfociano frequentemente in episodi di abbuffata, innescando un ciclo di colpa e autocritica. Infine, lo stigma del peso interiorizzato porta l'individuo ad assimilare credenze negative sul proprio peso,

riducendo l'autostima, alimentando l'autocritica e incrementando la probabilità di  
abbuffate come risposta alle emozioni negative.

## **CAPITOLO 2: L'INFLUENZA DEI SOCIAL MEDIA SULL'IMMAGINE CORPOREA**

### **2.1 Le caratteristiche uniche dei Social Media e il loro impatto sugli adolescenti**

L'uso dei social network (SNS) ha un impatto psicologico complesso, con implicazioni sia positive che negative. La loro influenza sull'immagine corporea e sul benessere psicologico dipende spesso dall'intensità e dalla modalità di utilizzo (Wertheim, Paxton e Blaney, 2009). Da un lato, questi strumenti promuovono la connessione sociale, migliorando il capitale sociale e l'impegno civico (Valenzuela, Park e Kee, 2009; Valkenburg e Peter, 2009). L'uso dei social può migliorare il senso di compagnia e di appartenenza, contribuendo così al benessere (Ferguson, Winegard e Winegard, 2011). Ad esempio, un uso positivo di Facebook è associato a un maggiore benessere soggettivo e al rafforzamento dei legami sociali, con effetti che possono superare le barriere della distanza (Lenzi et al., 2015). Tuttavia, l'uso dei social media può anche contribuire a un senso di solitudine, soprattutto se non utilizzati in modo consapevole e moderato (Nie e Hillygus, 2002). I social media, come i media tradizionali, sono considerati tra i principali fattori che influenzano negativamente l'immagine corporea (Brown e Tiggemann, 2016), promuovendo ideali di magrezza per le donne e di muscolosità per gli uomini. Questi standard, spesso percepiti come raggiungibili, risultano in realtà difficili da ottenere (Thompson, Heinberg, Altabe e Tantleef-Dunn, 1999; Tiggemann, 2011) e contribuiscono all'internalizzazione di norme irrealistiche (Ata, Thompson e Small, 2013). I media tradizionali, come le riviste di moda e la televisione, diffondono immagini di donne giovani e magre, spesso ritoccate, generando un effetto negativo, da lieve a moderato, sulla soddisfazione corporea, soprattutto tra le donne già preoccupate per il proprio aspetto (Grabe, Ward e Hyde, 2008; Groesz, Levine e Murnen, 2002).

I social media, tuttavia, introducono caratteristiche distintive che li differenziano dai media tradizionali e dalla comunicazione faccia a faccia, influenzando significativamente la percezione corporea degli adolescenti e ridefinendo profondamente il modo in cui vivono le loro esperienze tra pari. Il Transformation Framework di Nesi, Choukas-Bradley e Prinstein (2018) propone un modello teorico interazionista che descrive sette caratteristiche fondamentali dei social media, le quali trasformano le dinamiche sociali dei giovani. Questo quadro aiuta a comprendere come i social media

influenzino le relazioni interpersonali, l'autopercezione e l'immagine corporea degli adolescenti.

- **Asincronicità:** consente risposte in tempi diversi, riducendo la pressione temporale rispetto alla comunicazione diretta, ma compromettendo l'autenticità rispetto alla comunicazione offline, che richiede un riscontro immediato (Dennis, Fuller e Valacich, 2008).
- **Permanenza:** I contenuti sui social media restano accessibili nel tempo, permettendone il recupero e la rielaborazione. Gli adolescenti, spesso inconsapevoli della persistenza di tali contenuti, possono condividerli d'impulso senza considerare le conseguenze a lungo termine.
- **Pubblicità:** La possibilità di rivolgersi a un vasto pubblico aumenta la sensazione di avere un "pubblico immaginario" che osserva costantemente le azioni degli adolescenti, soddisfacendo il loro bisogno di visibilità e riconoscimento.
- **Disponibilità:** I social media rendono la comunicazione immediata in tempo reale, ideale per gli adolescenti in cerca di interazione continua. In questo modo, è possibile sapere se gli altri utenti sono online o accessibili, un fenomeno noto come "presenza" (Kietzmann, Hermkens, McCarthy e Silvestre, 2011). Questa accessibilità genera una pressione a essere costantemente disponibili, con conseguenze sociali percepite negativamente in caso di risposte non tempestive (Fox e Moreland, 2015).
- **Assenza di segnali interpersonali:** La riduzione dei segnali non verbali (come tono di voce e gesti) limita la "ricchezza" delle comunicazioni, ma offre un maggiore controllo su quali segnali visivi o testuali mostrare, influenzando l'autopresentazione (Valkenburg e Peter, 2011).
- **Quantificabilità:** I social media trasformano le interazioni sociali in metriche visibili (come "mi piace" e followers), spingendo gli adolescenti a cercare approvazione tramite queste misurazioni numeriche. La valutazione della posizione sociale degli utenti attraverso questi parametri costituisce la reputazione mediatica (Kietzmann et al., 2011).
- **Visibilità:** Le piattaforme basate su contenuti visivi, come Instagram e Snapchat, amplificano la visibilità e popolarità di determinati contenuti tramite algoritmi di raccomandazione e sistemi di interazione, che spingono i post con più

“mi piace” e commenti verso un pubblico più ampio, aumentandone ulteriormente le condivisioni.

Oltre a queste caratteristiche, i social media si distinguono per l'elevata interattività, che permette agli utenti di essere sia produttori che consumatori di contenuti visivi, accrescendo il loro senso di autonomia e di agency personale. Questa interattività, che manca nei media tradizionali come televisione e riviste, consente agli utenti di partecipare attivamente ad attività sociali (Muscanell e Guadagno, 2012). La possibilità poi di personalizzare e idealizzare la propria immagine crea ambienti digitali psicologicamente coinvolgenti e ricchi di contenuti visivi, influenzando l'auto-percezione e incoraggiando una rappresentazione idealizzata di sé stessi (Joinson e Paine, 2007). Tale rappresentazione è resa attraverso l'auto-presentazione, che comprende qualsiasi comportamento che "crei, modifichi o mantenga un'impressione di sé" (Brown, 2007). La motivazione per l'auto-presentazione è centrale nelle attività online: il modello iperpersonale della comunicazione mediata di Walther (1996) sostiene che l'ambiente online asincrono permette agli utenti una selezione attenta delle immagini da caricare, per proiettare l'immagine desiderata di sé. I social media, quindi, permettono di esibire diverse versioni di sé (reale, ideale o falsa), scegliendo quali informazioni rivelare, privilegiando l'uso di immagini curate e perfezionate per comunicare un'identità digitale implicita (Hum et al., 2011). Questa enfasi sui contenuti visivi trasforma le foto in potenti strumenti di autoespressione, consentendo agli adolescenti di esplorare e affermare l'identità che più desiderano. Gli utenti, infatti, preferiscono “mostrare” piuttosto che “raccontare” la propria identità (Manago, Graham, Greenfield e Salimkhan, 2008): essi tendono a pubblicare solo le immagini più lusinghiere, alimentando la pressione per apparire sempre gradevoli e intensificando le preoccupazioni per l'immagine corporea attraverso un ciclo di auto-oggettivazione, sorveglianza del corpo e confronti sociali (Toma e Hancock, 2010). In tale dinamica, gli utenti finiscono per percepirsi come oggetti da osservare e giudicare (Tylka e Hill, 2004). A questo proposito, uno studio ha mostrato che immagini del profilo attraenti aumentano le probabilità di ricevere interazioni sociali positive, evidenziando il ruolo della presentazione visiva nelle interazioni online (Tifferet, Gaziel, e Baram, 2012).

## **2.2 Le influenze socioculturali e il confronto sociale: l'interiorizzazione degli ideali di bellezza promossi dai media e il ruolo della competizione intrasessuale**

Nel corso della storia, gli ideali di bellezza femminile hanno subito numerose trasformazioni, passando da una figura formosa, prevalente negli anni Cinquanta e Sessanta, a una magrezza idealizzata dagli anni Settanta in poi. Questi ideali, insieme alle norme sociali, influenzano profondamente l'immagine corporea, stabilendo aspettative che presentano la magrezza come un obiettivo normativo e desiderabile, sebbene spesso irrealistico. Questo modello di magrezza, oltre a riflettere preferenze estetiche, assume una connotazione morale, associandosi a successo e autocontrollo, mentre l'obesità viene frequentemente stigmatizzata come indice di pigrizia o mancanza di intelligenza (Puhl, Himmelstein, e Pearl, 2020).

In questo contesto, la Teoria Cognitiva Sociale di Bandura (2009), applicata alla comunicazione di massa, e la Cultivation Theory di Gerbner, Gross, Morgan e Signorielli (1986) sono utili per spiegare come i media modellano la percezione della realtà e degli ideali estetici nelle persone. Bandura (2009) sostiene che le persone possano imparare semplicemente osservando le azioni degli altri e le loro conseguenze, attraverso un processo noto come modellamento o apprendimento osservazionale. La Cultivation Theory, proveniente dall'ambito delle comunicazioni, afferma invece che l'esposizione prolungata e costante ai contenuti dei mass media, in particolare alla televisione, può plasmare la percezione della realtà delle persone. Secondo tale prospettiva, i media non cambiano direttamente i comportamenti, ma coltivano gradualmente una visione del mondo coerente con i contenuti che diffondono. Ad esempio, chi guarda frequentemente programmi che enfatizzano la violenza potrebbe percepire il mondo come più pericoloso di quanto non sia realmente. Applicata all'ambiente dei social media, questa teoria evidenzia come l'esposizione ripetuta e continua a immagini di corpi ideali su piattaforme social possa influenzare la percezione della realtà, del corpo e il senso di sé delle persone, in particolare degli adolescenti. Tale processo comporta profonde implicazioni sulla salute mentale e fisica, contribuendo a "coltivare" una visione irrealistica della bellezza e del corpo (Morgan, Shanahan e Signorielli, 2009). Questo modello può essere associato a quattro caratteristiche uniche dei social media, precedentemente elencate: interattività, auto-presentazione digitale, visibilità e quantificabilità. Per quanto riguarda l'interattività e l'auto-presentazione digitale, queste caratteristiche amplificano l'effetto di coltivazione rispetto a mass media tradizionali, come la TV. Studi dimostrano che non è il tempo

trascorso sui social media in sé a incidere direttamente sulle preoccupazioni corporee, ma attività specifiche, come la pubblicazione e la condivisione di foto, che sono associate a maggiore insoddisfazione corporea (Kim e Chock, 2015). Queste attività rientrano nel cosiddetto “social grooming” (Tufekci, 2008), ovvero pratiche specifiche dei social media che amplificano il confronto sociale e le preoccupazioni per l’immagine corporea (Meier e Gray, 2014; Rodgers, Melioli, Laconi, Bui e Chabrol, 2013; Tiggemann e Slater, 2013). Infatti, sono proprio queste attività che danno agli utenti l’opportunità di confrontarsi con immagini idealizzate di amici e conoscenti. In uno studio su adolescenti indonesiane, l’uso frequente dei social media, associato ad attività come il caricamento e la visualizzazione di foto e il seguire celebrità su Instagram, ha favorito confronti sociali verso l’alto, aumentando il rischio di insoddisfazione corporea (Sukanto, Hamidah e Fajrianthi, 2019). Successivamente, per quanto riguarda la visibilità, gli algoritmi promuovono contenuti che riflettono ideali di bellezza specifici (corpi magri, tonici, pelle perfetta...), aumentando la frequenza e la durata dell’interazione delle persone con questi standard. Questa esposizione reiterata contribuisce a "coltivare" una percezione della bellezza come monolitica e irraggiungibile, distorcendo la comprensione di cosa sia "normale" o “sano”. Gli ideali di bellezza vengono dunque presentati come universali, ignorando la diversità corporea e culturale. Inoltre, diverse applicazioni di social media consentono di modificare le immagini e utilizzare filtri visivi per rendere le foto più attraenti, aumentando le probabilità di ottenere maggiore interazione. L’ampia condivisione aumenta anche le opportunità di confronto visivo con gli altri, influenzando conseguentemente la percezione di sé e l’immagine corporea. Infine, per quanto concerne la quantificabilità, i social media, a differenza dei media tradizionali, intensificano gli effetti della teoria grazie alla possibilità di like, commenti e condivisioni, che fungono da rinforzo positivo per gli standard idealizzati. Difatti, il confronto sociale sui social media è spesso accompagnato da feedback positivi, come “mi piace” e commenti, che amplificano ulteriormente il peso dei modelli estetici e rafforzano la percezione che l’aspetto fisico sia un elemento cruciale per ottenere apprezzamento sociale, aumentando conseguentemente la pressione verso l’adesione a tali ideali (Mabe, Forney e Keel, 2014).

Le influenze socioculturali svolgono un ruolo fondamentale nel favorire l’insoddisfazione corporea, promuovendo ideali estetici irraggiungibili e intensificando i confronti sociali verso l’alto, dinamiche particolarmente rilevanti durante l’adolescenza. Tali fattori possono aumentare il rischio di sviluppare DCA sia nelle donne che negli uomini, come suggerito da studi sperimentali (Grabe et al., 2008; Groesz et al., 2002). A

tal proposito, due modelli teorici forniscono spiegazioni sul processo di sviluppo di tale fenomeno. Il modello dell'influenza tripartita (Thompson et al., 1999) identifica coetanei, famiglia e media come le principali fonti di pressione verso standard estetici irraggiungibili. Il modello socioculturale di Stice (1994) approfondisce ulteriormente, sottolineando che i messaggi trasmessi da queste fonti consolidano un ideale di bellezza specifico per genere: per le ragazze, la pressione si concentra su una magrezza estrema (Halliwell e Harvey, 2006), mentre per i ragazzi oscilla tra il desiderio di perdere peso e quello di aumentare la massa muscolare (McCabe e Ricciardelli, 2005; Hargreaves e Tiggemann, 2004). I due processi psicologici cruciali in questi modelli risultano essere l'interiorizzazione degli ideali estetici e il confronto sociale basato sull'aspetto fisico (Stice e Shaw, 1994). L'interiorizzazione si riferisce all'adozione di ideali promossi dai media come standard personale (Lawler e Nixon, 2011). La costante esposizione agli standard di bellezza trasmessi dai social media favorisce l'omologazione a un'estetica specifica, portando gli adolescenti a interiorizzare quei modelli idealizzati. Ciò li rende particolarmente vulnerabili a sentimenti di insoddisfazione e vergogna (Calogero, Tantleff-Dunn e Thompson, 2011; Grogan, 2021). All'interno di una cultura che esalta la magrezza, le ragazze apprendono a valorizzare l'aspetto esteriore, spesso dedicandosi costantemente a perdere peso (Reba-Harrelson et al., 2009). Inoltre, la teoria del confronto sociale di Wood (1996) suggerisce che l'interiorizzazione degli ideali estetici porti gli adolescenti a percepire il proprio valore principalmente in funzione dell'apparenza. Queste pressioni a ricercare degli ideali estetici irraggiungibili e i conseguenti sentimenti di insoddisfazione corporea, derivanti dal confronto con essi, possono portare a comportamenti rischiosi come diete restrittive ed esercizio fisico eccessivo, accompagnati da una costante sorveglianza del corpo che genera vergogna, ansia e può favorire l'insorgere dei DCA (Stice, 2016).

Il secondo processo psicologico in questo contesto concerne la percezione del proprio aspetto in relazione a quello degli altri. A tal proposito, la teoria del confronto sociale di Festinger (1954) è stata applicata per analizzare la relazione tra i media e l'immagine corporea. Secondo questa teoria le persone hanno una spinta naturale a confrontarsi con gli altri per valutare e definire le proprie qualità, abilità e opinioni, poiché il confronto sociale fornisce un riferimento per autovalutarsi (Gini, 2012). Nei social media possono verificarsi sia confronti verso l'alto che verso il basso. I confronti verso l'alto avvengono quando gli individui si paragonano a qualcuno percepito come avente caratteristiche o abilità superiori; nel contesto dei social media, questi confronti

riguardano spesso immagini mediatiche di modelli magri o muscolosi, rappresentazioni di "versioni idealizzate dell'attrattiva fisica" (Jones, 2001, p. 646). Tali raffigurazioni aumentano frequentemente l'insoddisfazione corporea e generano sentimenti di inferiorità e inadeguatezza (Fox e Vendemia, 2016; Jones, 2001; Strahan, Wilson, Cressman e Buote, 2006; Want, 2009). Ad esempio, in uno studio, alcune partecipanti, osservando modelli di moda, hanno sperimentato emozioni negative come tristezza e invidia, ponendosi domande come "Quando potrò essere così anche io?", che riflettono manifestazioni di insoddisfazione corporea (Sukamto et al., 2019). I confronti sociali verso il basso si verificano invece quando ci si paragona a qualcuno percepito come inferiore, o di pari livello ma in una situazione di difficoltà, generando così autovalutazioni positive. Un aspetto significativo è che le persone possono arrivare a costruire un'immagine negativa degli altri, immaginandoli come peggiori di loro per rafforzare il proprio valore personale e migliorare l'autovalutazione (Taylor, Wood e Lichtman, 1983). Tuttavia, nel contesto dei social network, il confronto sociale si configura principalmente "verso l'alto", portando gli individui a misurarsi con quei modelli idealizzati difficilmente raggiungibili. Questo genera una valutazione tanto negativa del proprio corpo quanto più esso risulta distante da quell'ideale, evidenziando la discrepanza tra l'aspetto reale e quello del modello idealizzato (Rodgers, McLean e Paxton, 2015), con un conseguente aumento del rischio di insoddisfazione corporea. A differenza dei media tradizionali, che presentano principalmente modelli e celebrità, i social media pongono un forte accento sul confronto tra pari, percepiti come più influenti e simili. Durante l'adolescenza, caratterizzata da una forte focalizzazione sull'aspetto fisico, questo confronto immediato e continuo con immagini idealizzate di coetanei genera un senso di vicinanza e realismo. Gli adolescenti si confrontano non solo con modelli idealizzati e distanti, ma anche con rappresentazioni perfezionate di amici e conoscenti, aumentando l'impatto personale del confronto e intensificando l'insoddisfazione corporea e la pressione verso gli ideali estetici (Heinberg e Thompson, 1992). Ciò può danneggiare l'autostima corporea e aumentare il rischio di comportamenti alimentari disfunzionali, come evidenziato in una meta-analisi di 156 studi sulla correlazione tra confronto sociale e insoddisfazione corporea (Myers e Crowther, 2009). Pertanto, il confronto sociale media l'impatto dei social media sull'insoddisfazione corporea e la spinta verso la magrezza, suggerendo che la partecipazione attiva ai confronti sui social media possa rendere le persone più vulnerabili alle preoccupazioni sull'immagine corporea. La crescente diffusione delle piattaforme digitali potrebbe

influenzare i comportamenti e le relazioni tra pari, specialmente durante un periodo di sviluppo critico come l'adolescenza, quando i processi di influenza tra pari sono particolarmente intensi (Nesi et al., 2018). Durante l'adolescenza, infatti, c'è una transizione verso una maggiore autonomia, con un distacco dalla famiglia e un maggiore coinvolgimento con i pari, ai quali ci si affida per ottenere supporto sociale, condividere esperienze emotive e confrontarsi socialmente. L'appartenenza a un gruppo di pari è cruciale nello sviluppo adolescenziale e spesso è legata alla ricerca di popolarità. I gruppi di amici stabiliscono norme comportamentali che possono incoraggiare o scoraggiare certi comportamenti legati all'uso dei social media e alla percezione corporea (Mikami e Szwedo, 2011; Nesi et al., 2018).

Sempre nel contesto del confronto sociale, Gilbert, Price e Allan (1995) evidenziano come questo possa essere motivato anche dalla competizione intrasessuale, cioè la competizione tra individui dello stesso sesso per attrarre partner di alta qualità, basandosi su una prospettiva evolutiva di selezione sessuale per la sopravvivenza della specie (Darwin, 1871). La competitività intrasessuale rappresenta una tendenza stabile che si manifesta con atteggiamenti competitivi verso i membri dello stesso sesso (Buunk e Fisher, 2009). Secondo le teorie evolutive, le donne tendono a confrontarsi sugli aspetti legati all'aspetto fisico per valutare la propria attrattiva e rafforzare il proprio status sociale (Beaulieu, 2007). Tuttavia, quando queste strategie competitive si confrontano con gli ambienti attuali, possono portare a comportamenti disadattivi, come la restrizione alimentare per il raggiungimento di ideali estetici irrealistici (Tooby e Cosmides, 2005), e a insoddisfazione corporea, se si crede che la magrezza aumenti la propria attrattiva. Tale convinzione può essere rinforzata da fattori ambientali come la famiglia, i pari e i media (Van den Berg, Thompson, Obremski-Brandon e Coovert, 2002). Arnocky e Piché (2014) hanno osservato che gli individui con una maggiore competitività intrasessuale sono più inclini a confrontarsi sugli aspetti fisici e a mostrare un atteggiamento favorevole verso la chirurgia estetica, vista in questa prospettiva come una strategia contemporanea di miglioramento dell'aspetto, come suggerito da uno studio condotto su Instagram di Hendrickse, Arpan, Clayton e Ridgway (2017). Tuttavia, in quest'ultimo studio, la competitività intrasessuale non è risultata un moderatore significativo della relazione tra attività fotografica su Instagram e confronti estetici, probabilmente a causa delle difficoltà dei partecipanti nel valutare accuratamente la propria competitività (Hendrickse et al., 2017).

Oltre alla teoria del confronto sociale e all'interiorizzazione, due ulteriori teorie analizzano l'impatto degli ideali di bellezza promossi dai media sull'immagine corporea, concentrandosi sul ruolo dei meccanismi cognitivi. La Teoria dello Schema del Sé (Markus, 1977) suggerisce che gli individui organizzano e interpretano le informazioni su sé stessi attraverso schemi mentali basati su esperienze passate. Lo schema dell'apparenza, una "generalizzazione cognitiva del sé" (Markus, 1977), deriva dall'esperienza sociale e organizza le informazioni legate all'aspetto fisico. Alcuni individui, definiti schematici, attribuiscono una maggiore rilevanza all'immagine corporea rispetto agli aschematici, che non ne fanno un elemento centrale di autovalutazione (Markus, Hamill e Sentis, 1987). Gli schematici investono psicologicamente nel proprio aspetto esteriore come misura del proprio valore (Cash e Labarge, 1996). Studi hanno dimostrato che l'esposizione a immagini mediatiche attiva questo schema, influenzando negativamente l'immagine corporea nel tempo (Hargreaves e Tiggemann, 2002). I ragazzi schematici, infatti, riportano una maggiore insoddisfazione corporea e ansia (Mulgrew, Volcevski-Kostas e Rendell, 2014). Di conseguenza, gli schemi dell'apparenza sono centrali nel mantenimento dell'insoddisfazione corporea in un contesto di esposizione a immagini idealizzate. La Teoria della Discrepanza del Sé (Higgins, 1987) si focalizza sul divario tra il sé attuale e il sé ideale. Secondo questa teoria, le discrepanze tra ciò che una persona è e ciò che desidera essere generano disagio emotivo e insoddisfazione corporea. Quando il divario è ampio, la spinta verso ideali irraggiungibili come la magrezza aumenta, insieme al rischio di sviluppare DCA (Anton, Perri e Riley, 2000). Kim e Damhorst (2010) hanno osservato che una maggiore discrepanza tra l'aspetto reale e quello ideale è correlata a livelli più alti di insoddisfazione corporea. I social media, in particolare Instagram, amplificano la consapevolezza di tale discrepanza attraverso l'esposizione a immagini di amici e celebrità idealizzate, che attivano schemi di auto-apparenza e rendono saliente la distanza tra il sé attuale e quello ideale (Ahadzadeh, Sharif e Ong, 2017). Questo effetto è accentuato per gli individui con bassa autostima, nei quali l'uso di Instagram è legato a una soddisfazione corporea inferiore a causa della combinazione dello schema del sé e della discrepanza del sé. Dunque, questi due meccanismi agiscono come processi sottostanti che mediano l'influenza negativa dell'uso dei social media sulla soddisfazione corporea, generando una maggiore consapevolezza delle proprie imperfezioni e amplificando l'insoddisfazione rispetto all'aspetto fisico.

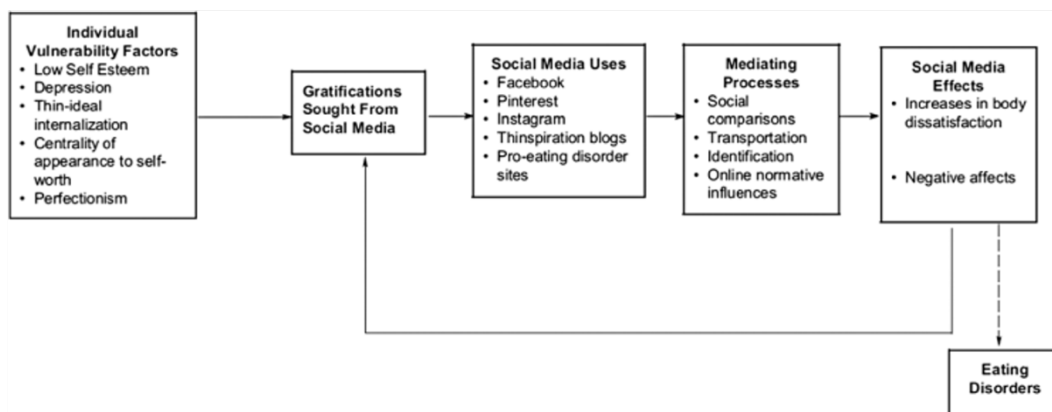
Un'ulteriore teoria si aggiunge, infine, a questo quadro. La teoria dell'oggettivazione di Fredrickson e Roberts (1997) fornisce un quadro teorico fondamentale per comprendere come la rappresentazione del corpo femminile nei media contribuisca all'insoddisfazione corporea e ai DCA. Secondo questa teoria, la società costruisce il corpo femminile come un oggetto da osservare e valutare, una rappresentazione che viene continuamente rafforzata attraverso i media. Questa visione porta le donne e le ragazze a interiorizzare lo sguardo esterno, sviluppando una costante auto-sorveglianza del proprio corpo per adeguarsi a questi ideali, spesso sessualizzati. Il monitoraggio costante dell'apparenza e l'auto-oggettivazione sono processi che incrementano ansia e vergogna corporea e risultano associati a un rischio maggiore di DCA (Fredrickson e Roberts, 1997; Harper e Tiggemann, 2008; Krawczyk e Thompson, 2015). In particolare, le piattaforme focalizzate sulle immagini, come Instagram e TikTok, amplificano ulteriormente questi effetti. La necessità di modificare le foto e il confronto tra pari normalizzano questi comportamenti, incrementando dubbi e insicurezze sull'aspetto fisico, che a sua volta favoriscono una spirale negativa in cui l'autostima corporea delle adolescenti è continuamente minata (Bazarova e Choi, 2014; Fox e Vendemia, 2016).

Sulla base di quanto esposto, si può concludere che l'esposizione costante e prolungata nel tempo ai modelli di bellezza e magrezza promossi dai media plasma la percezione delle persone, "coltivando" una visione irrealistica del corpo coerente con i contenuti esposti. In questo contesto l'interiorizzazione di tali ideali, il confronto sociale sull'aspetto online, l'auto-oggettivazione e la sorveglianza del corpo costituiscono processi mediatori fondamentali tra l'uso problematico dei social media e l'insorgenza dell'insoddisfazione corporea e del conseguente rischio di DCA, influenzati da meccanismi cognitivi quali lo schema del sé e la discrepanza del sé.

## CAPITOLO 3: SOCIAL MEDIA E DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE

### 3.1 Modelli teorici sul rapporto tra social media e disturbi del comportamento alimentare

Numerosi studi correlazionali e sperimentali supportano la relazione tra mass media, insoddisfazione corporea e DCA (Levine e Murnen, 2009, Grabe et al., 2008; Groesz et al., 2002; Want, 2009), il cui rischio di insorgenza è ulteriormente amplificato dai media tradizionali e dai social network, che promuovono ideali corporei spesso irrealistici. I soggetti con DCA o a rischio tendono a utilizzare i social media in modo diverso rispetto alla popolazione generale, mostrando parametri d'uso distinti e livelli più elevati di insoddisfazione corporea e desiderio di magrezza (Jiotsa, Naccache, Duval, Rocher e Grall-Bronnec, 2021). Questo comportamento, come abbiamo visto, è associato alla formazione di una struttura cognitiva fortemente focalizzata sul peso, combinata con una dispercezione della propria immagine corporea, specialmente nell'anoressia nervosa. Questi individui tendono a desiderare un corpo idealmente più magro rispetto alla media della popolazione, generando una forte discrepanza tra la percezione di come appaiono e l'immagine di ciò che vorrebbero essere. L'autovalutazione della propria apparenza, intesa come una forma di riflessione critica su di sé, gioca un ruolo fondamentale nell'autoposizionamento sociale e personale. Questa funzione è strettamente collegata ai processi di confronto sociale e all'autostima, contribuendo a un circolo di auto-osservazione e confronto che può intensificare la percezione negativa e la sorveglianza del corpo.



**Figura 2.** Modello transazionale dei social media e delle preoccupazioni per l'immagine corporea. Adattata da Perloff (2014)

Le teorie socioculturali precedentemente illustrate evidenziano il ruolo dei media nello sviluppo dei problemi di immagine corporea, tramite diversi processi responsabili. Le teorie contemporanee aggiungono un nuovo elemento a questo quadro, sostenendo che gli effetti dei media siano modulati dall'interazione tra i contenuti, le situazioni sociali e le caratteristiche individuali dell'utente, come bisogni e tratti di personalità, che fungono da variabili di "susceptibilità differenziale", rendendo alcuni individui più vulnerabili agli effetti dei media rispetto ad altri (Slater, 2007; Valkenburg e Peter, 2013). In questa prospettiva, il Modello Transazionale dei Fattori di Rischio per l'Immagine Corporea di Perloff (2014) esplora come l'uso dei social media possa contribuire all'insoddisfazione corporea e ai DCA. Questo modello teorico evidenzia che le piattaforme social come Facebook, Instagram e Pinterest espongono gli utenti a contenuti che spesso promuovono ideali di magrezza (ad esempio, la "Thinspiration") e incoraggiano comportamenti di perdita di peso, a volte anche estremi. L'influenza dei social media sull'immagine corporea non si configura come processo unidimensionale, ma dipende da una complessa interazione tra esposizione ai contenuti e fattori individuali di vulnerabilità dell'utente. Tra questi fattori, bassa autostima, depressione, perfezionismo e la centralità dell'apparenza per il valore di sé emergono come elementi centrali che aumentano la sensibilità alle immagini e ai messaggi idealizzati diffusi sui social media, rendendo l'individuo più incline ad attribuire un valore eccessivo all'apparenza fisica come fonte di autostima e autovalutazione. Tale importanza attribuita all'aspetto, unita all'interiorizzazione degli ideali di magrezza e bellezza promossi online, crea una dinamica psicologica negativa, soprattutto nelle giovani donne che sentono forte la pressione sociale dell'apparire magre e belle (Crocker, Luhtanen, Cooper e Bouvrette, 2003). Secondo la teoria degli usi e delle gratificazioni (Rubin, 2009) e la teoria del confronto sociale (Festinger, 1954), molti individui vulnerabili usano i social media per ottenere rassicurazione e validazione. Ad esempio, le studentesse universitarie che leggono riviste di moda e bellezza, con l'intento di migliorarsi o sollevare il morale, manifestano un bisogno di gratificazioni legate all'immagine (Thomsen, McCoy, Gustafson e Williams, 2002). Le giovani donne con bassa autostima e alta centralità dell'apparenza possono sviluppare un'ossessione per il controllo delle proprie immagini online, cercando continuamente rassicurazione sui social media, tramite confronti sociali "verso l'alto" con immagini di persone che incarnano ideali di bellezza e magrezza, un confronto che porta spesso a insoddisfazione corporea. Purtroppo, però, la ricerca di confronti online per ottenere validazione e distrarsi dal disagio legato all'apparenza,

finisce invece per rinforzarlo. Dato che la rassicurazione autentica deriva da una solida autostima interna piuttosto che da interazioni online, questo processo porta spesso a delusione, rafforzando il circolo vizioso di insoddisfazione corporea e alimentando un senso di inadeguatezza, che porta a sua volta all'utilizzo di strategie di compensazione disfunzionali, come il controllo ossessivo del peso, che era in origine il motivatore della ricerca di confronto. Quindi, se questi confronti non vengono mitigati da strategie di adattamento efficaci, possono sfociare in un ciclo di insoddisfazione crescente e auto-danneggiante che può portare, nei casi estremi, a DCA, rendendo le persone ancora più vulnerabili all'influenza negativa dei social media. Di fatto, gli individui vulnerabili tendono a tornare ripetutamente sui social media per soddisfare il proprio bisogno di approvazione, alimentando così ulteriormente l'insoddisfazione corporea e l'adozione di modelli ideali irraggiungibili. Tutto ciò è accentuato dalla natura idealizzata dei contenuti sui social media e dall'assenza di segnali correttivi che si trovano invece nelle interazioni dirette (Slater, 2007; Tiggemann, Slater e Smyth, 2014).

Dunque, l'impatto dell'esposizione ai social network sull'immagine corporea è complesso: pur non causando direttamente insoddisfazione corporea o DCA, l'interazione tra fattori sociali, emotivi e di personalità riveste un ruolo fondamentale nel modellare queste dinamiche (Arroyo e Segrin, 2013; Crowther e Williams, 2011). Inoltre, ci sono fattori protettivi che possono mediare e moderare la direzione e l'intensità della relazione tra esposizione ai social network, immagine corporea e DCA. Tra questi, l'autostima, l'interpretazione selettiva delle informazioni e il confronto verso il basso emergono come elementi chiave nel mitigare gli effetti negativi dei social media, favorendo l'accettazione del proprio corpo e il mantenimento di un'immagine corporea positiva, sana e resiliente. Uno studio ha infatti rivelato che la mancanza di strategie protettive, come il confronto verso il basso, rendeva gli individui depressi o con bassa autostima particolarmente suscettibili a questi effetti, esponendoli a un'escalation di insoddisfazione e comportamenti disfunzionali (Swallow e Kuiper, 1988). Un altro studio ha poi suggerito che alcune giovani riescono a mantenere una percezione corporea positiva grazie all'interpretazione selettiva delle informazioni (Wood-Barcalow, Tylka e Augustus-Horvath, 2010) e ai confronti verso il basso, che le aiutano ad accettare il proprio corpo. Nella presente tesi viene presa in considerazione l'autostima.

L'autostima è definita come le credenze di un individuo riguardo alle proprie capacità, competenze e posizione (Rosenberg, 1965). La bassa autostima è caratterizzata

da sentimenti di indegnità e inadeguatezza ed è strettamente legata all'insoddisfazione corporea, con un rapporto reciproco tra le due variabili (Paxton, Eisenberg e Neumark-Sztainer, 2006; Van den Berg et al., 2007). Diversi studi hanno dimostrato che una bassa autostima è associata a esiti psicosociali negativi, come i disturbi dell'immagine corporea: uno studio su 397 adolescenti femmine ha indicato la bassa autostima come un fattore chiave per lo sviluppo di una percezione negativa del proprio corpo (Fortes, Cipriani, Coelho, Paes e Caputo Ferreira, 2014); Paxton et al. (2006) hanno, invece, evidenziato che le persone con bassa autostima sono più vulnerabili alle pressioni sociali, mostrando una tendenza maggiore all'insoddisfazione corporea nel tempo. L'autostima non solo influenza direttamente l'immagine corporea, ma può anche mediare gli effetti di altri fattori: ad esempio, Brechan e Kvaem (2015) hanno dimostrato che l'autostima media l'effetto di un'immagine corporea negativa sul comportamento alimentare disordinato. L'autostima emerge inoltre come un moderatore cruciale nell'influenza dei social media sull'immagine corporea. Gli studi di Ricciardelli e McCabe (2001) e di Brannan e Petrie (2011) mostrano che le persone con alta autostima sono meno suscettibili a interiorizzare gli ideali estetici imposti dalla società, risultando meno esposte a insoddisfazione corporea e sintomi bulimici. In social media altamente visivi, come Instagram, l'esposizione a foto idealizzate tende a incrementare l'investimento nell'apparenza fisica come segno del proprio valore. Secondo il modello teorico di Ahadzadeh et al. (2017), l'uso di Instagram non porta a una percezione negativa del proprio corpo nelle persone con alta autostima, in quanto tendono a dare meno importanza all'apparenza come metro di autovalutazione. Di conseguenza, l'autostima attenua l'influenza negativa di Instagram, riducendo l'impatto della discrepanza tra il sé attuale e il sé ideale. Per gli individui con bassa autostima, al contrario, l'esposizione a immagini idealizzate amplifica lo schema di auto-apparenza e la discrepanza del sé, portando a una minore soddisfazione corporea e a una percezione più negativa del proprio corpo. Quindi, la discrepanza legata all'apparenza e lo schema di auto-apparenza risultano moderati dall'autostima, e a loro volta fungono da mediatori nell'effetto dell'uso di Instagram sulla soddisfazione corporea. In tal senso, gli individui con alta autostima risultano in parte protetti dagli effetti dannosi dei contenuti idealizzati online.

### **3.2 L'effetto dell'esposizione ai contenuti dei siti "pro-ana", "pro-mia", e i fenomeni di "thinspiration" e "fitinspiration"**

La crescente influenza dei social media, e in particolare di Instagram, ha trasformato le piattaforme in un ambiente informale per la promozione della salute e del benessere, spesso incentrato sul controllo del peso come chiave per il benessere generale (Fardouly, Willburger e Vartanian, 2018; Muralidhara e Paul, 2018). I siti pro-ana, pro-mia e il fenomeno della Thinspiration, una tendenza recente, rappresentano un esempio estremo di queste dinamiche, attirando principalmente individui già insoddisfatti del proprio corpo. Queste piattaforme promuovono la magrezza estrema come segno di valore e successo, associando questa condizione a valori positivi come perfezione, forza e disciplina e utilizzando un linguaggio che glorifica i DCA (Bardone-Cone e Cass, 2006; Tiggemann e Slater, 2013). I contenuti proposti includono immagini e video di celebrità molto magre, presentate come modelli da imitare, che alimentano la pressione verso un ideale corporeo spesso irraggiungibile e dannoso. La narrazione simbolica e l'identificazione con storie presenti su questi siti favoriscono l'interiorizzazione dell'ideale di magrezza, rendendo gli utenti psicologicamente predisposti a interiorizzare i comportamenti proposti (Knobloch-Westerwick, Johnson e Westerwick, 2013; Norris, Boydell, Pinhas e Katzman, 2006). Questo processo di identificazione tramite narrazione crea una connessione emotiva che facilita l'adozione di credenze e comportamenti disfunzionali, come il controllo del peso (Green e Dill, 2013). Questi siti offrono inoltre sostegno per pratiche dannose, come il digiuno prolungato o l'esercizio fisico eccessivo, con effetti particolarmente gravi sui giovani. Attraverso hashtag come #proana, #promia e #thinspo, queste piattaforme rappresentano un rischio significativo per lo sviluppo di DCA, giacché attirano un vasto pubblico, soprattutto donne e ragazze giovani, in cerca di supporto per perseguire un corpo estremamente magro. A supporto di ciò, uno studio ha mostrato che le donne che frequentano siti pro-ana e pro-mia sono generalmente più insoddisfatte del proprio corpo e presentano una maggiore incidenza di sintomi legati ai DCA, con un incremento dei ricoveri ospedalieri (Rouleau e von Ranson, 2011). In uno studio sperimentale, donne esposte a contenuti pro-disturbi del comportamento alimentare manifestavano, già dopo una settimana di esposizione, maggiori restrizioni alimentari rispetto ad altri gruppi (Jett, La Porte e Wanchisn, 2010). Inoltre, in entrambi gli studi, frequentare questi siti riduceva anche l'autostima, portando a schemi cognitivi che enfatizzavano l'aspetto fisico come misura del valore personale. Anche alcuni blog

di "Healthy Living" veicolano messaggi simili, promuovendo una visione della salute legata alla magrezza e all'auto-oggettivazione, contribuendo così all'insoddisfazione corporea (Boepple e Thompson, 2014) e riducendo l'autostima. Spesso i contenuti su questi siti fanno leva sulla vergogna come motivatore per adottare i comportamenti "salutari" da loro proposti. Tuttavia, la credenza che la vergogna sia un motivatore efficace è stata smentita, poiché oltre a provocare reazioni negative come l'evitamento dell'esercizio e le abbuffate (Duarte, Pinto-Gouveia e Ferreira, 2014; Puhl e Brownell, 2006), essa si configura anche come uno stimolo motivazionale dannoso (Bastin, Harrison, Davey, Moll e Whittle, 2016). In contrasto con questa visione, la teoria dell'autodeterminazione (SDT) sostiene che autonomia e motivazione interna sono essenziali per cambiamenti di comportamento duraturi e salutari (Gausel, Leach, Vignoles e Brown, 2012).

Il fenomeno della fitspiration (da "fitness" e "inspiration") nasce come tendenza positiva motivante a promuovere esercizio fisico e alimentazione bilanciata, in opposizione a quella della thinspiration. Nonostante ciò, studi recenti dimostrano che, pur differenziandosi per l'accento sulla muscolosità e sulla forza, anche i contenuti di fitspiration possono trasmettere standard estetici irrealistici, generando ansia e insoddisfazione corporea (Boepple, Ata, Rum e Thompson, 2016; Tiggemann e Zaccardo, 2015). Infatti, questi contenuti, fornendo una rappresentazione eccessivamente idealizzata della salute, normalizzano il controllo ossessivo del peso e l'adozione di diete restrittive, contribuendo a comportamenti estremi (Fardouly et al., 2018). Il modello di corpo "magro e tonico" che si evince dalle immagini di fitspiration è percepito come inaccessibile da molte donne, promuovendo l'auto-oggettivazione e intensificando l'insoddisfazione corporea (Fredrickson e Roberts, 1997). L'attenzione poi verso determinati tratti fisici appresa dai media, contribuisce all'autovalutazione negativa e a schemi rigidi sull'apparenza (Knobloch-Westerwick et al., 2013; Norris et al., 2006). I contenuti di fitspiration intensificano inoltre il confronto sociale, in quanto le donne rappresentate sono percepite come "normali" e non come modelle professioniste, quindi potenzialmente raggiungibili. Di conseguenza, il confronto è più intenso e realistico, accentuando il senso di inadeguatezza e la tendenza a valutarsi negativamente (Strelan, Mehaffey e Tiggemann, 2003). In uno studio sperimentale, Tiggemann e Zaccardo (2015) hanno rilevato che l'esposizione a immagini di fitspiration, rispetto a immagini di viaggio, ha provocato un aumento dell'umore negativo e dell'insoddisfazione corporea tra studentesse universitarie. Il problema si estende anche all'ortoressia, un disturbo

emergente caratterizzato da un'eccessiva preoccupazione per un'alimentazione sana, che presenta sintomi che si sovrappongono al disturbo ossessivo-compulsivo e all'anoressia. Dunn, Gibbs, Whitney e Starosta (2017) stimano una prevalenza inferiore all'1% dell'ortoressia nella popolazione generale, sebbene la percentuale aumenti nei settori legati alla salute. Contenuti Instagram focalizzati su “cibo sano” sono associati a un rischio maggiore di sintomi ortoressici, in particolare tra coloro che seguono account di cibo salutare (Cohen, Newton-John e Slater, 2017; Turner e Lefevre, 2017).

### **3.3. Strategie di prevenzione e sensibilizzazione**

Oggi, risulta estremamente importante affrontare il tema dei problemi di salute pubblica legati alla dispercezione corporea e ai DCA, pianificando programmi di prevenzione e sensibilizzazione, focalizzati soprattutto sugli adolescenti.

Come suggerisce la Cultivation Theory (Gerbner et al., 1986), l'esposizione continua a un certo tipo di messaggio plasma la percezione della realtà; questa teoria potrebbe essere sfruttata positivamente per coltivare una percezione del corpo più sana e inclusiva sui social media. La chiave è un'esposizione ripetuta e intenzionale a rappresentazioni più inclusive e realistiche della bellezza nei social media. Per attuare questo piano si potrebbe sfruttare la caratteristica della visibilità dei social media: coinvolgere persone con esperienza diretta, come influencer autentici, potrebbe aumentare la credibilità e l'efficacia di questi messaggi, nonché la loro visibilità, aiutando gli utenti a sviluppare un atteggiamento critico verso gli standard irrealistici di bellezza. I social media, infatti, possono avere un impatto positivo maggiore se veicolano messaggi autentici e accessibili (Knobloch-Westerwick e Romero, 2011). Anche programmi psicoeducativi e di alfabetizzazione mediatica possono aiutare i giovani a sviluppare un approccio critico verso gli standard estetici presentati, promuovendo una percezione inclusiva della bellezza (Tylka e Wood-Barcalow, 2015). È fondamentale educare i giovani sull'IMC e sulla natura irrealistica dei modelli sui social media, al fine di evitare aspettative dannose (Slater, Cole e Fardouly, 2019; Tiggemann e Anderberg, 2020). Inoltre, sviluppare, in futuro, algoritmi che selezionino e promuovano contenuti sulla salute basati su prove scientifiche, potrebbero contribuire a rendere l'ambiente digitale più sicuro e favorevole al benessere degli utenti. Movimenti di body positivity, come gli hashtag “#effyourbeautystandards” e “#allbodiesaregoodbodies,” promuovono

l'accettazione delle diverse forme corporee e sfidano gli ideali tradizionali, offrendo agli utenti l'opportunità di sviluppare una relazione positiva con il proprio corpo e promuovendo un ambiente di rappresentazione inclusiva (Cwynar-Horta, 2016). Per fare ciò però, c'è prima bisogno di una regolamentazione dei messaggi dannosi sui social media e maggiore responsabilità etica da parte di influencer e professionisti (Hafekost, Lawrence, Mitrou, O'Sullivan e Zubrick, 2013), che purtroppo a volte promuovono ideali irrealistici e pratiche di perdita di peso non sicure, danneggiando l'immagine corporea e il benessere psicofisico degli utenti.

Un altro approccio positivo alla prevenzione potrebbe essere quello di focalizzarsi sulle vulnerabilità individuali. L'approccio transazionale di Perloff (2014), che considera sia l'uso dei social media sia fattori personali e contestuali, si integra con la Teoria Sociale Cognitiva di Bandura (1986), la quale evidenzia come il comportamento sia influenzato da fattori ambientali e personali. Variabili come personalità, motivazioni personali e supporto sociale moderano la relazione tra uso problematico dei social e disagio psicologico, aumentando la vulnerabilità a un uso disfunzionale della rete (Marino, Gini, Vieno e Spada, 2018a). Gli adolescenti con problematiche di regolazione delle emozioni che utilizzano i social per gestire le proprie emozioni negative o per ottenere rassicurazione sono particolarmente vulnerabili all'uso problematico dei social network (Marino, Mazzieri, Caselli, Vieno e Spada, 2018b). La regolazione emotiva, definita come la capacità di comprendere, accettare e gestire le proprie emozioni (Gratz e Roemer, 2004), è una competenza cruciale. L'uso dei social media, in questo modo, può portare a rinforzare modelli di comportamento disfunzionali, come dimostrato dagli studi di Spada e Marino (2017), che evidenziano come la rete possa diventare una strategia di compensazione per affrontare stati emotivi indesiderati. Il confronto sociale amplifica questi effetti negativi, rendendo essenziale educare i giovani a resistere a tali pressioni attraverso programmi di apprendimento socio-emotivo (SEL), che permettono di sviluppare abilità di regolazione più adattive.

Per quanto riguarda poi l'influenza dei siti pro-ana, pro-mia e i contenuti di thinspiration e fitinspiration, è essenziale promuovere maggiore consapevolezza sui rischi associati alla loro esposizione, che può rinforzare una percezione negativa del corpo e indurre a comportamenti alimentari disfunzionali ed estremi. C'è la necessità di favorire un approccio equilibrato e critico verso i social media. In questo senso, programmi di educazione mediatica, già efficaci nel contrastare l'insoddisfazione corporea (Levine e Murnen, 2009), potrebbero essere ampliati per informare sugli effetti della fitspiration,

incoraggiando una percezione critica dei contenuti online. Così, gli utenti possono limitare l'impatto dei confronti sociali, preservando autostima e immagine corporea.

Un'esempio di intervento mirato a migliorare l'immagine corporea è il programma Body Project (Stice, Marti, Shaw e Rohde, 2019), un intervento di riduzione della dissonanza progettato per contrastare le influenze socioculturali sull'ideale di magrezza. In uno studio iniziale (Stice, Marti, Spoor, Presnell e Shaw, 2008), le partecipanti adolescenti furono assegnate casualmente al Body Project o al programma Healthy Weight, quest'ultimo focalizzato sui fattori di rischio associati ai DCA. Nel Body Project, le ragazze esprimevano e mettevano in discussione l'ideale di magrezza attraverso discussioni, scrittura e giochi di ruolo, mentre nel programma Healthy Weight si lavorava su strategie per mantenere un peso sano tramite un programma di attività fisica. Rispetto alle ragazze che non avevano partecipato ad alcun intervento, quelle coinvolte in entrambi i programmi mostravano meno emozioni negative, minore insoddisfazione corporea, ridotta interiorizzazione dell'ideale di magrezza e minore rischio di sintomi di DCA fino a due o tre anni dopo. Uno studio di follow-up ha ulteriormente evidenziato la durata dei benefici fino a quattro anni dopo l'intervento (Stice, Rohde, Shaw e Gau, 2020). Il programma ha riscontrato altrettanto successo con studentesse delle scuole superiori e universitarie e sembra più efficace del programma Healthy Weight (Stice et al., 2019). Anche la versione online del programma, l'eBody Project, ha ottenuto ottimi risultati nel ridurre l'interiorizzazione dell'ideale di magrezza e i rischi correlati ai DCA (Stice, Rohde, Shaw e Gau, 2017).

Le campagne online sono uno strumento essenziale per promuovere il benessere psicologico e fisico tra i giovani, offrendo uno spazio dove correggere percezioni distorte sull'aspetto fisico, favorire l'auto-accettazione e scoraggiare i confronti sociali dannosi. Un approccio basato sulle norme sociali, che corregge le percezioni errate sui comportamenti alimentari e promuove atteggiamenti sani, può rivelarsi efficace. Se fondate su teorie solide e adattate ai giovani, queste iniziative possono influenzare positivamente gli atteggiamenti verso l'immagine corporea (Levine e Harrison, 2009; Rice e Atkin, 2009). Il "bias di conoscenza", secondo cui i messaggi risultano più credibili quando trasmessi da persone con esperienza diretta del problema, può potenziare l'impatto delle campagne, soprattutto quando supportato da video sui social media (Eagly, Wood e Chaiken, 1978). I video interattivi, infatti, possono sfruttare la "forza dei numeri" per aumentare la persuasività dei messaggi. Iniziative concrete come "This Girl Can", che celebrano la diversità corporea, sono esempi di come ridurre la pressione verso standard

estetici irrealistici, offrendo una risposta positiva (Hartocollis, 2013). Parallelamente, il coinvolgimento attivo di genitori e insegnanti può creare un ambiente di supporto e consapevolezza, con i genitori che sono incoraggiati a promuovere un uso critico dei social media, limitando l'influenza di contenuti idealizzati. In ambito scolastico, sensibilizzare sull'influenza dei social media può ridurre l'insoddisfazione corporea e il desiderio di magrezza, promuovendo un utilizzo dei social finalizzato a scopi educativi e di supporto (Jiotsa et al., 2021). Un esempio è il programma Boost Body Confidence and Social Media Savvy, che attraverso lezioni esperienziali migliora la consapevolezza dei giovani sull'influenza dei social media sull'immagine corporea e sviluppa resilienza contro i confronti sociali dannosi (McLean, Wertheim, Masters e Paxton, 2017).

Infine, integrare un approccio incentrato sulla salute e la diversità corporea nei programmi di prevenzione per adolescenti e giovani adulti può rappresentare una difesa efficace contro l'influenza negativa dei social media su autostima e immagine corporea. La psicologia positiva e umanistica enfatizza l'importanza dei punti di forza personali e dell'accettazione incondizionata per proteggere i giovani dalla pressione verso ideali di magrezza irrealistici (Seligman, 2002). Educare le ragazze a valorizzare le proprie qualità personali oltre l'aspetto fisico può ridurre il rischio di insoddisfazione corporea e vergogna (Noser e Zeigler-Hill, 2014). Un atteggiamento positivo verso il proprio corpo favorisce l'apprezzamento delle proprie caratteristiche fisiche e promuove comportamenti salutari, che a loro volta contribuiscono al benessere psicologico (Cash e Pruzinsky, 2002). Un esempio concreto di questo approccio è rappresentato dal paradigma "Health at Every Size" (HAES), che incoraggia l'accettazione del corpo, l'alimentazione intuitiva e il movimento orientato al benessere, con benefici per l'autostima e la soddisfazione corporea (Bacon, 2010). Complessivamente, tali interventi forniscono strumenti per attenuare l'influenza negativa dei media, contribuendo allo sviluppo di un'immagine corporea sana e resiliente, con un approccio focalizzato più sulla funzionalità del corpo che sull'estetica (Alleva, Veldhuis e Martijn, 2016).

## DISCUSSIONE E CONCLUSIONI

La presente tesi ha esplorato l'impatto dei social media sulla dispercezione corporea e sullo sviluppo dei disturbi del comportamento alimentare negli adolescenti, evidenziando il ruolo preponderante di queste piattaforme nella costruzione dell'identità e nel contribuire al benessere psicologico. Come discusso, se da un lato i social network offrono numerose opportunità di espressione e connessione, dall'altro contribuiscono in modo significativo all'interiorizzazione di ideali estetici irrealistici attraverso la loro promozione. Inoltre, aumentano anche le occasioni di confronto sociale, con pari o celebrità, che possono intensificare la discrepanza tra l'aspetto reale e quello ideale. Tale discrepanza, frequentemente percepita dagli adolescenti, esacerba la loro vulnerabilità psicologica, aumentando il rischio di comportamenti alimentari disfunzionali ed estremi. In particolare, il modello teorico di Perloff (2014) analizza come l'uso dei social media influenzi i giovani con particolari caratteristiche di vulnerabilità, rendendoli più suscettibili agli effetti dannosi dei contenuti promossi, che perpetuano un ciclo di insoddisfazione e ricerca di confronto online. La personalizzazione e l'idealizzazione dell'immagine, agevolate da piattaforme visive come Instagram e TikTok, incoraggiano un ciclo di autovalutazione e auto-oggettivazione con conseguenze significative sulla percezione del proprio corpo e sul rischio di sviluppare DCA. In questo contesto, l'autostima emerge come fattore protettivo cruciale, capace di mitigare parzialmente l'impatto di questi confronti sociali negativi. Questo lavoro evidenzia anche l'importanza di promuovere una maggiore consapevolezza dell'influenza dei social media sull'immagine corporea, in particolare tra gli adolescenti. Interventi educativi, sia a livello scolastico che familiare, potrebbero rivelarsi utili nell'aiutare i giovani a sviluppare un rapporto più sano con la propria immagine e con l'uso delle piattaforme digitali. In tale ottica, campagne di sensibilizzazione, fisiche e online, sui rischi legati ai contenuti proposti in siti "pro-ana" e "pro-mia" potrebbero contribuire a ridurre l'influenza negativa di modelli estetici irrealistici.

Nonostante i risultati emersi, la ricerca in questi ambiti presenta alcuni limiti, legati principalmente alla mancanza di studi sperimentali e longitudinali che possano chiarire ulteriormente le dinamiche causali tra l'uso dei social media, la dispercezione corporea e l'insorgenza dei DCA. Ad esempio, potrebbe essere la preesistente spinta verso la magrezza a portare gli individui a un maggiore confronto sull'aspetto sui social media, piuttosto che il contrario. È possibile anche che entrambi i processi si verifichino:

le preoccupazioni per l'immagine corporea possono portare a confronti relativi all'aspetto per ricerca di validazione, che a loro volta rafforzano le preoccupazioni. O ancora la relazione potrebbe essere influenzata da variabili terze, come l'autostima, che è collegata sia all'uso dei social media sia all'immagine corporea. Future ricerche potrebbero quindi concentrarsi sull'esplorazione della direzione di queste associazioni, considerando il ruolo dell'esposizione a lungo termine ai media nel coltivare le preoccupazioni per l'immagine corporea e nel promuovere messaggi incentrati esclusivamente sull'aspetto fisico, piuttosto che sulla funzionalità del corpo.

In conclusione, è necessario prendere consapevolezza che i social media rappresentano oggi un potente spazio di confronto in continua evoluzione. Se da un lato accentuano pressioni estetiche e disagi legati all'immagine corporea, hanno anche il potere di trasformarsi in risorsa per la promozione di una visione più positiva e diversificata del corpo, in grado di incrementare la resilienza degli adolescenti verso quegli ideali di bellezza irraggiungibili promossi dai media. Sfruttando questa potenzialità, possiamo aspirare a un futuro in cui i social network possano promuovere il benessere e l'accettazione di sé, educando i giovani a valorizzare la loro unicità e vivere in armonia con la propria immagine, diventando strumenti di protezione contro il rischio d'insorgenza di DCA.

## BIBLIOGRAFIA

- Ahadzadeh, A. S., Sharif, S. P., & Ong, F. S. (2017). Self-schema and self-discrepancy mediate the influence of Instagram usage on body image satisfaction among youth. *Computers in human behavior*, *68*, 8–16.
- Alleva, J. M., Veldhuis, J., & Martijn, C. (2016). A pilot study investigating whether focusing on body functionality can protect women from the potential negative effects of viewing thin-ideal media images. *Body Image*, *17*, 10–13.  
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.01.007>
- Alvarenga, M. D. S., Koritar, P., Pisciolaro, F., Mancini, M., Cordás, T. A., & Scagliusi, F. B. (2014). Eating attitudes of anorexia nervosa, bulimia nervosa, binge eating disorder and obesity without eating disorder female patients: differences and similarities. *Physiology & behavior*, *131*, 99-104.
- American Psychiatric Association. (2022). *Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali, quinta edizione, Text Revision*. Raffaello Cortina, Milano, 2023.
- Anton, S. D., Perri, M. G., & Riley, J. R. (2000). Discrepancy between actual and ideal body images Impact on eating and exercise behaviors. *Eating Behaviors*, *1*(2), 153–160.
- Arnocky, S., & Piché, T. (2014). Cosmetic Surgery as Intrasexual Competition: The Mediating Role of Social Comparison. *Psychology*, *05*(10), 1197–1205.  
<https://doi.org/10.4236/psych.2014.510132>
- \*Arroyo, A., & Segrin, C. (2013). Family Interactions and Disordered Eating Attitudes: The Mediating Roles of Social Competence and Psychological Distress. *Communication Monographs*, *80*(4), 399–424.  
<https://doi.org/10.1080/03637751.2013.828158>

Artoni, P., Chierici, M. L., Arnone, F., Cigarini, C., De Bernardis, E., Galeazzi, G. M., Minneci, D. G., Scita, F., Turrini, G., De Bernardis, M., & Pingani, L. (2021). Body perception treatment, a possible way to treat body image disturbance in eating disorders: A case-control efficacy study. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 26(2), 499–514.

<https://doi.org/10.1007/s40519-020-00875-x>

Ata, R. N., Ludden, A. B., & Lally, M. M. (2007). The Effects of Gender and Family, Friend, and Media Influences on Eating Behaviors and Body Image During Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 36(8), 1024–1037.

<https://doi.org/10.1007/s10964-006-9159-x>

Ata, R. N., Thompson, J. K., & Small, B. J. (2013). Effects of exposure to thin-ideal media images on body dissatisfaction: Testing the inclusion of a disclaimer versus warning label. *Body image*, 10(4), 472–480.

\*Bacon, L. (2010). Health at every size: The surprising truth about your weight (Rev. and upd.). Dallas, United States: BenBella Books.

\*Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. *Englewood Cliffs, NJ*, 1986(23-28), 2.

\*Bandura, A. (2009). Social Cognitive Theory of Mass Communication. In J. Bryant & M. B. Oliver (Eds.), *Media effects: Advances in theory and research* (3rd ed., pp. 94–124). New York: Routledge.

Bardone-Cone, A. M., & Cass, K. M. (2006). Investigating the impact of pro-anorexia websites: A pilot study. *European Eating Disorders Review*, 14(4), 256–262.

<https://doi.org/10.1002/erv.714>

\*Barlett, C. P., Vowels, C. L., & Saucier, D. A. (2008). Meta-Analyses of the Effects of Media Images on Men's Body-image Concerns. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(3), 279–310. <https://doi.org/10.1521/jscp.2008.27.3.279>

- Barone, L. (2021). *Le emozioni nello sviluppo. Percorsi tipici e atipici* (pp. 1-274). Carocci.
- Barry, D. T., Grilo, C. M., & Masheb, R. M. (2003). Comparison of patients with bulimia nervosa, obese patients with binge eating disorder, and nonobese patients with binge eating disorder. *The Journal of nervous and mental disease, 191*(9), 589-594.
- Bastin, C., Harrison, B. J., Davey, C. G., Moll, J., & Whittle, S. (2016). Feelings of shame, embarrassment and guilt and their neural correlates: A systematic review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 71*, 455–471.  
<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.09.019>
- Bazarova, N. N., & Choi, Y. H. (2014). Self-disclosure in social media: Extending the functional approach to disclosure motivations and characteristics on social network sites. *Journal of communication, 64*(4), 635–657.
- Beaulieu, D. A. (2007). Avoiding costly mating mistakes: Ovulatory shifts in personal mate value assessment. *Journal of Social and Personal Relationships, 24*(3), 441–455. <https://doi.org/10.1177/0265407507077232>
- Boepple, L., Ata, R. N., Rum, R., & Thompson, J. K. (2016). Strong is the new skinny: A content analysis of fitspiration websites. *Body Image, 17*, 132–135.  
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.03.001>
- Boepple, L., & Thompson, J. K. (2014). A content analysis of healthy living blogs: Evidence of content thematically consistent with dysfunctional eating attitudes and behaviors. *International Journal of Eating Disorders, 47*(4), 362–367.  
<https://doi.org/10.1002/eat.22244>
- Brannan, M. E., & Petrie, T. A. (2011). Psychological well-being and the body dissatisfaction–bulimic symptomatology relationship: An examination of

moderators. *Eating Behaviors*, 12(4), 233–241.

<https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2011.06.002>

Brechan, I., & Kvaalem, I. L. (2015). Relationship between body dissatisfaction and disordered eating: Mediating role of self-esteem and depression. *Eating behaviors*, 17, 49–58.

\*Brown, J. (2007). *The self*. Psychology Press.

Brown, Z., & Tiggemann, M. (2016). Attractive celebrity and peer images on Instagram: Effect on women's mood and body image. *Body Image*, 19, 37–43.  
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.08.007>

Buunk, A. P., & Fisher, M. (2009). Individual differences in intrasexual competition. *Journal of Evolutionary Psychology*, 7(1), 37–48.

\*Calogero, R. M., Tantleff-Dunn, S. E., & Thompson, J. (2011). *Objectification theory: An introduction*.

\*Cash, T. F., & Deagle, E. A. (1997). The nature and extent of body-image disturbances in anorexia nervosa and bulimia nervosa: A meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 22(2), 107–126.

Cash, T. F., Jakatdar, T. A., & Williams, E. F. (2004). The Body Image Quality of Life Inventory: Further validation with college men and women. *Body Image*, 1(3), 279–287.

Cash, T. F., & Labarge, A. S. (1996). Development of the Appearance Schemas Inventory: A new cognitive body-image assessment. *Cognitive Therapy and Research*, 20(1), 37–50. <https://doi.org/10.1007/BF02229242>

\*Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: Guilford Press.

- Clark, L., & Tiggemann, M. (2006). Appearance Culture in Nine- to 12-Year-Old Girls: Media and Peer Influences on Body Dissatisfaction. *Social Development, 15*(4), 628–643. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2006.00361.x>
- Cohen, R., Newton-John, T., & Slater, A. (2017). The relationship between Facebook and Instagram appearance-focused activities and body image concerns in young women. *Body Image, 23*, 183–187. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.10.002>
- Crocker, J., Luhtanen, R. K., Cooper, M. L., & Bouvrette, A. (2003). Contingencies of self-worth in college students: Theory and measurement. *Journal of personality and social psychology, 85*(5), 894.
- \*Crowther, J. H., & Williams, N. M. (2011). Body image and bulimia nervosa. *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*, 288–295.
- Cwynar-Horta, J. (2016). The Commodification of the Body Positive Movement on Instagram. *Stream: Interdisciplinary Journal of Communication, 8*(2), 36–56. <https://doi.org/10.21810/strm.v8i2.203>
- Dalle Grave, R. (2024). *Meccanismi psicologici di mantenimento del disturbo da binge-eating: Una nuova teoria cognitivo comportamentale*. AIDAP <https://www.aidap.org/2024/meccanismi-psicologici-di-mantenimento-del-disturbo-da-alimentazione-incontrollata-una-nuova-teoria-cognitivo-comportamentale/>
- \*Darwin, C. (1871). *The descent of man and selection in relation to sex*. London: John Murray.
- Davey, G. C. L., & Chapman, L. (2009). Disgust and eating disorder symptomatology in a non-clinical population: The role of trait anxiety and anxiety sensitivity. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 16*(4), 268–275. <https://doi.org/10.1002/cpp.623>

- Dennis, A. R., Fuller, R. M., & Valacich, J. S. (2008). Media, tasks, and communication processes: A theory of media synchronicity. *MIS quarterly*, 575–600.
- Dohnt, H. K., & Tiggemann, M. (2006). Body Image Concerns in Young Girls: The Role of Peers and Media Prior to Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(2), 135–145. <https://doi.org/10.1007/s10964-005-9020-7>
- \*Doll, H. A., & Fairburn, C. G. (1998). Heightened accuracy of self-reported weight in bulimia nervosa: A useful cognitive “distortion”. *International Journal of Eating Disorders*, 24(3), 267–273.
- Duarte, C., Pinto-Gouveia, J., & Ferreira, C. (2014). Escaping from body image shame and harsh self-criticism: Exploration of underlying mechanisms of binge eating. *Eating Behaviors*, 15(4), 638–643. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.08.025>
- Dunn, T. M., Gibbs, J., Whitney, N., & Starosta, A. (2017). Prevalence of orthorexia nervosa is less than 1 %: Data from a US sample. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 22(1), 185–192. <https://doi.org/10.1007/s40519-016-0258-8>
- \*Eagly, A. H., Wood, W., & Chaiken, S. (1978). Causal inferences about communicators and their effect on opinion change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(4), 424–435. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.36.4.424>
- Eddy, K. T., Dorer, D. J., Franko, D. L., Tahilani, K., Thompson-Brenner, H., & Herzog, D. B. (2008). Diagnostic crossover in anorexia nervosa and bulimia nervosa: implications for DSM-V. *American Journal of Psychiatry*, 165(2), 245-250.
- \*Eddy, K. T., Swanson, S. A., Crosby, R. D., Franko, D. L., Engel, S., & Herzog, D. B. (2010). How should DSM-V classify eating disorder not otherwise specified (EDNOS) presentations in women with lifetime anorexia or bulimia nervosa?. *Psychological Medicine*, 40(10), 1735-1744.

- Fairburn, C. G., Cooper, Z., & Shafran, R. (2003). Cognitive behaviour therapy for eating disorders: A “transdiagnostic” theory and treatment. *Behaviour research and therapy*, *41*(5), 509-528.
- Fairburn, C. G., Shafran, R., & Cooper, Z. (1999). A cognitive behavioural theory of anorexia nervosa. *Behaviour research and therapy*, *37*(1), 1–13.
- Fardouly, J., Willburger, B. K., & Vartanian, L. R. (2018). Instagram use and young women’s body image concerns and self-objectification: Testing mediational pathways. *New Media & Society*, *20*(4), 1380–1395.  
<https://doi.org/10.1177/1461444817694499>
- Ferguson, C. J., Winegard, B., & Winegard, B. M. (2011). Who is The Fairest One of All? How Evolution Guides Peer and Media Influences on Female Body Dissatisfaction. *Review of General Psychology*, *15*(1), 11–28.  
<https://doi.org/10.1037/a0022607>
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, *7*(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- \*Fortes, L. D. S., Cipriani, F. M., Coelho, F. D., Paes, S. T., & Caputo Ferreira, M. E. (2014). A autoestima afeta a insatisfação corporal em adolescentes do sexo feminino? *Revista Paulista de Pediatria*, *32*(3), 236–240.  
<https://doi.org/10.1590/0103-0582201432314>
- Fox, J., & Moreland, J. J. (2015). The dark side of social networking sites: An exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances. *Computers in human behavior*, *45*, 168–176.
- Fox, J. R. E., & Froom, K. (2009). Eating disorders: A basic emotion perspective. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, *16*(4), 328–335.  
<https://doi.org/10.1002/cpp.622>

- Fox, J. R. E., & Harrison, A. (2008). The relation of anger to disgust: The potential role of coupled emotions within eating pathology. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, *15*(2), 86–95. <https://doi.org/10.1002/cpp.565>
- Fox, J. R. E., & Power, M. J. (2009). Eating disorders and multi-level models of emotion: An integrated model. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, *16*(4), 240–267. <https://doi.org/10.1002/cpp.626>
- Fox, J., & Vendemia, M. A. (2016). Selective Self-Presentation and Social Comparison Through Photographs on Social Networking Sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *19*(10), 593–600. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0248>
- 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>
- Garke, M., Sörman, K., Jayaram-Lindström, N., Hellner, C., & Birgegård, A. (2019). Symptom shifting and associations with mental illness: A transdiagnostic approach applied to eating disorders. *Journal of abnormal psychology*, *128*(6), 585
- Gausel, N., Leach, C. W., Vignoles, V. L., & Brown, R. (2012). Defend or repair? Explaining responses to in-group moral failure by disentangling feelings of shame, rejection, and inferiority. *Journal of Personality and Social Psychology*, *102*(5), 941–960. <https://doi.org/10.1037/a0027233>
- Geller, J., Cockell, S. J., Hewitt, P. L., Goldner, E. M., & Flett, G. L. (2000). Inhibited expression of negative emotions and interpersonal orientation in anorexia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, *28*(1), 8–19.

- \*Gerbner, G. Gross, L., Morgan, M., Signorielli, N. (1986). *Living with television: The dynamics of the cultivation process*. Praeger Publishers, New York.
- Gilbert, P., Price, J., & Allan, S. (1995). Social comparison, social attractiveness and evolution: How might they be related?. *New Ideas in Psychology, 13*(2), 149–165. [https://doi.org/10.1016/0732-118X\(95\)00002-X](https://doi.org/10.1016/0732-118X(95)00002-X)
- Gini, G. (2012). *Psicologia dello sviluppo sociale*. Gius.Laterza & Figli Spa.
- Grabe, S., & Hyde, J. S. (2006). Ethnicity and body dissatisfaction among women in the United States: A meta-analysis. *Psychological bulletin, 132*(4), 622.
- Grabe, S., Ward, L. M., & Hyde, J. S. (2008). The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological bulletin, 134*(3), 460.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment, 26*, 41-54.
- \*Green, M. C., & Dill, K. E. (2013). Engaging with stories and characters: Learning, persuasion, and transportation into narrative worlds. *The Oxford handbook of media psychology*, 449-461.
- Groesz, L. M., Levine, M. P., & Murnen, S. K. (2002). The effect of experimental presentation of thin media images on body satisfaction: A meta-analytic review. *International Journal of Eating Disorders, 31*(1), 1–16.  
<https://doi.org/10.1002/eat.10005>
- \*Grogan, S. (2021). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children* (4<sup>a</sup> ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003100041>

- \*Haedt-Matt, A. A., & Keel, P. K. (2011). Revisiting the affect regulation model of binge eating: A meta-analysis of studies using ecological momentary assessment. *Psychological bulletin*, *137*(4), 660.
- Hafekost, K., Lawrence, D., Mitrou, F., O’Sullivan, T. A., & Zubrick, S. R. (2013). Tackling overweight and obesity: Does the public health message match the science? *BMC Medicine*, *11*(1), 41. <https://doi.org/10.1186/1741-7015-11-41>
- Halliwell, E., & Harvey, M. (2006). Examination of a sociocultural model of disordered eating among male and female adolescents. *British Journal of Health Psychology*, *11*(2), 235–248. <https://doi.org/10.1348/135910705X39214>
- Hargreaves, D. A., & Tiggemann, M. (2004). Idealized media images and adolescent body image: “Comparing” boys and girls. *Body Image*, *1*(4), 351–361. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2004.10.002>
- Hargreaves, D., & Tiggemann, M. (2002). The Role of Appearance Schematicity in the Development of Adolescent Body Dissatisfaction. *Cognitive Therapy and Research*, *26*(6), 691–700. <https://doi.org/10.1023/A:1021248214548>
- Harper, B., & Tiggemann, M. (2008). The Effect of Thin Ideal Media Images on Women’s Self-Objectification, Mood, and Body Image. *Sex Roles*, *58*(9), 649–657. <https://doi.org/10.1007/s11199-007-9379-x>
- \*Hartocollis, A. (2013). City unveils a campaign to improve girls’ self-esteem. *The New York Times A*, *17*.
- Hayaki, J., Friedman, M. A., & Brownell, K. D. (2002). Emotional expression and body dissatisfaction. *International Journal of Eating Disorders*, *31*(1), 57–62. <https://doi.org/10.1002/eat.1111>
- Heinberg, L. J., & Thompson, J. K. (1992). Social Comparison: Gender, Target Importance Ratings, and Relation to Body Image Disturbance. *Journal of Social Behavior and Personality*, *7*(2).

- Hendrickse, J., Arpan, L. M., Clayton, R. B., & Ridgway, J. L. (2017). Instagram and college women's body image: Investigating the roles of appearance-related comparisons and intrasexual competition. *Computers in Human Behavior, 74*, 92–100. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.04.027>
- \*Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological review, 94*(3), 319.
- Hum, N. J., Chamberlin, P. E., Hambright, B. L., Portwood, A. C., Schat, A. C., & Bevan, J. L. (2011). A picture is worth a thousand words: A content analysis of Facebook profile photographs. *Computers in Human Behavior, 27*(5), 1828–1833.
- Ioannou, K., & Fox, J. R. E. (2009). Perception of threat from emotions and its role in poor emotional expression within eating pathology. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 16*(4), 336–347. <https://doi.org/10.1002/cpp.632>
- Jett, S., LaPorte, D. J., & Wanchis, J. (2010). Impact of exposure to pro-eating disorder websites on eating behaviour in college women. *European Eating Disorders Review, 18*(5), 410–416. <https://doi.org/10.1002/erv.1009>
- Jiotsa, B., Naccache, B., Duval, M., Rocher, B., & Grall-Bronnec, M. (2021). Social media use and body image disorders: Association between frequency of comparing one's own physical appearance to that of people being followed on social media and body dissatisfaction and drive for thinness. *International journal of environmental research and public health, 18*(6), 2880.
- Joinson, A. N., & Paine, C. B. (2007). Self-disclosure, privacy and the Internet. *The Oxford handbook of Internet psychology, 2374252*, 237–252.
- Jones, D. C. (2001). Social Comparison and Body Image: Attractiveness Comparisons to Models and Peers Among Adolescent Girls and Boys. *Sex Roles, 45*(9), 645–664. <https://doi.org/10.1023/A:1014815725852>

- Kelley, C. C. G., Neufeld, J. M., & Musher-Eizenman, D. R. (2010). Drive for thinness and drive for muscularity: Opposite ends of the continuum or separate constructs?. *Body Image*, 7(1), 74–77.
- Kietzmann, J. H., Hermkens, K., McCarthy, I. P., & Silvestre, B. S. (2011). Social media? Get serious! Understanding the functional building blocks of social media. *Business horizons*, 54(3), 241–251.
- Kim, H., & Damhorst, M. L. (2010). The Relationship of Body-Related Self-Discrepancy to Body Dissatisfaction, Apparel Involvement, Concerns With Fit and Size of Garments, and Purchase Intentions in Online Apparel Shopping. *Clothing and Textiles Research Journal*, 28(4), 239–254.  
<https://doi.org/10.1177/0887302X10379266>
- Kim, J. W., & Chock, T. M. (2015). Body image 2.0: Associations between social grooming on Facebook and body image concerns. *Computers in human behavior*, 48, 331–339.
- Knobloch-Westerwick, S., Johnson, B. K., & Westerwick, A. (2013). To Your Health: Self-Regulation of Health Behavior Through Selective Exposure to Online Health Messages: Selective Exposure to Health Messages. *Journal of Communication*, n/a-n/a. <https://doi.org/10.1111/jcom.12055>
- \*Knobloch-Westerwick, S., & Romero, J. P. (2011). Body Ideals in the Media: Perceived Attainability and Social Comparison Choices. *Media Psychology*, 14(1), 27–48. <https://doi.org/10.1080/15213269.2010.547833>
- Krawczyk, R., & Thompson, J. K. (2015). The effects of advertisements that sexually objectify women on state body dissatisfaction and judgments of women: The moderating roles of gender and internalization. *Body Image*, 15, 109–119.  
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.08.001>
- Kring, A. M., Johnson, S. L. (2023). *Psicologia clinica* (pp. 1-462). Zanichelli.

- Lavender, J. M., & Mitchell, J. E. (2015). Eating disorders and their relationship to impulsivity. *Current Treatment Options in Psychiatry*, 2, 394-401.
- Lawler, M., & Nixon, E. (2011). Body Dissatisfaction Among Adolescent Boys and Girls: The Effects of Body Mass, Peer Appearance Culture and Internalization of Appearance Ideals. *Journal of Youth and Adolescence*, 40(1), 59–71.  
<https://doi.org/10.1007/s10964-009-9500-2>
- Lenzi, M., Vieno, A., Altoè, G., Scacchi, L., Perkins, D. D., Zukauskienė, R., & Santinello, M. (2015). Can Facebook Informational Use Foster Adolescent Civic Engagement? *American Journal of Community Psychology*, 55(3–4), 444–454.  
<https://doi.org/10.1007/s10464-015-9723-1>
- \*Levine, M. P., & Harrison, K. (2009). Effects of media on eating disorders and body image. In *Media effects* (pp. 506-532). Routledge.
- Levine, M. P., & Murnen, S. K. (2009). “Everybody Knows That Mass Media are/are not [ *pick one* ] a Cause of Eating Disorders”: A Critical Review of Evidence for a Causal Link Between Media, Negative Body Image, and Disordered Eating in Females. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(1), 9–42.  
<https://doi.org/10.1521/jscp.2009.28.1.9>
- Mabe, A. G., Forney, K. J., & Keel, P. K. (2014). Do You “like” My Photo? Facebook Use Maintains Eating Disorder Risk. *International Journal of Eating Disorders* 47(5), 516–523. <https://doi.org/10.1002/eat.22254>.
- Manago, A. M., Graham, M. B., Greenfield, P. M., & Salimkhan, G. (2008). Self-presentation and gender on MySpace. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29(6), 446–458.
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2018a). The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among

- adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 226, 274–281.
- Marino, C., Mazzieri, E., Caselli, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2018b). Motives to use Facebook and problematic Facebook use in adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(2), 276–283.
- \*Markus, H. (1977). Self-schemata and processing information about the self. *Journal of personality and social psychology*, 35(2), 63.
- \*Markus, H., Hamill, R., & Sentis, K. P. (1987). Thinking Fat: Self-Schemas for Body Weight and the Processing of Weight Relevant Information<sup>1</sup>. *Journal of Applied Social Psychology*, 17(1), 50–71. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1987.tb00292.x>
- McCabe, M. P., & Ricciardelli, L. A. (2005). A prospective study of pressures from parents, peers, and the media on extreme weight change behaviors among adolescent boys and girls. *Behaviour Research and Therapy*, 43(5), 653–668. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.05.004>
- McLean, S. A., Wertheim, E. H., Masters, J., & Paxton, S. J. (2017). A pilot evaluation of a social media literacy intervention to reduce risk factors for eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 50(7), 847–851. <https://doi.org/10.1002/eat.22708>
- Meier, E. P., & Gray, J. (2014). Facebook Photo Activity Associated with Body Image Disturbance in Adolescent Girls. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(4), 199–206. <https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0305>
- \*Mendelson, M. J., Mendelson, B. K., & Andrews, J. (2000). Self-esteem, body esteem, and body-mass in late adolescence: Is a competence<sup>x</sup> importance model needed?. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 21(3), 249–266.

- \*Mikami, A. Y., & Szwed, D. E. (2011). Social networking in online and offline contexts. *Encyclopedia of adolescence*, 2801–2808.
- Mikhail, M. E., Keel, P. K., Burt, S. A., Neale, M., Boker, S., & Klump, K. L. (2020). Low emotion differentiation: An affective correlate of binge eating? *International Journal of Eating Disorders*, 53(3), 412–421.  
<https://doi.org/10.1002/eat.23207>
- \*Morgan, M., Shanahan, J., & Signorielli, N. (2009). *Growing up with television: Cultivation processes*. In J. Bryant & M. B. Oliver (Eds.), *Media effects: Advances in theory and research* (3rd ed., pp. 34–49). New York: Routledge.
- Mulgrew, K. E., Volcevski-Kostas, D., & Rendell, P. G. (2014). The Effect of Music Video Clips on Adolescent Boys' Body Image, Mood, and Schema Activation. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(1), 92–103.  
<https://doi.org/10.1007/s10964-013-9932-6>
- Muralidhara, S., & Paul, M. J. (2018). #Healthy Selfies: Exploration of Health Topics on Instagram. *JMIR Public Health and Surveillance*, 4(2), e10150.  
<https://doi.org/10.2196/10150>
- Muscanell, N. L., & Guadagno, R. E. (2012). Make new friends or keep the old: Gender and personality differences in social networking use. *Computers in Human Behavior*, 28(1), 107–112.
- Myers, T. A., & Crowther, J. H. (2009). Social comparison as a predictor of body dissatisfaction: A meta-analytic review. *Journal of abnormal psychology*, 118(4), 683.
- Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2018). Transformation of Adolescent Peer Relations in the Social Media Context: Part 1—A Theoretical Framework and Application to Dyadic Peer Relationships. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 21(3), 267. <https://doi.org/10.1007/s10567-018-0261-x>

- Nie, N. H., & Hillygus, D. S. (2002). The impact of Internet use on sociability: Time-diary findings. *It & Society, 1*(1), 1–20.
- Norris, M. L., Boydell, K. M., Pinhas, L., & Katzman, D. K. (2006). Ana and the Internet: A review of pro-anorexia websites. *International Journal of Eating Disorders, 39*(6), 443–447. <https://doi.org/10.1002/eat.20305>
- Noser, A., & Zeigler-Hill, V. (2014). Investing in the ideal: Does objectified body consciousness mediate the association between appearance contingent self-worth and appearance self-esteem in women? *Body Image, 11*(2), 119–125. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.11.006>
- \*Oatley, K., & Johnson-laird, P. N. (1987). Towards a Cognitive Theory of Emotions. *Cognition & Emotion, 1*(1), 29–50. <https://doi.org/10.1080/02699938708408362>
- Paxton, S. J., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2006). Prospective predictors of body dissatisfaction in adolescent girls and boys: A five-year longitudinal study. *Developmental psychology, 42*(5), 888.
- \*Paxton, S. J., Schutz, H. K., Wertheim, E. H., & Muir, S. L. (1999). Friendship clique and peer influences on body image concerns, dietary restraint, extreme weight-loss behaviors, and binge eating in adolescent girls. *Journal of abnormal psychology, 108*(2), 255.
- Peat, C., Mitchell, J. E., Hoek, H. W., & Wonderlich, S. A. (2009). Validity and utility of subtyping anorexia nervosa. *International Journal of Eating Disorders, 42*(7), 590-594.
- Perloff, R. M. (2014). Social Media Effects on Young Women’s Body Image Concerns: Theoretical Perspectives and an Agenda for Research. *Sex Roles, 71*(11–12), 363–377. <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0384-6>
- Pila, E., Murray, S. B., Le Grange, D., Sawyer, S. M., & Hughes, E. K. (2019). Reciprocal relations between dietary restraint and negative affect in adolescents

- receiving treatment for anorexia nervosa. *Journal of abnormal psychology*, 128(2), 129.
- \*Power, M., & Dalgleish, T. (2008). *Cognition and emotion: From order to disorder* (2nd ed.). Psychology press: Hove, Sussex.
- Puhl, R. M., & Brownell, K. D. (2006). Confronting and Coping with Weight Stigma: An Investigation of Overweight and Obese Adults. *Obesity*, 14(10), 1802–1815. <https://doi.org/10.1038/oby.2006.208>
- Puhl, R. M., Himmelstein, M. S., & Pearl, R. L. (2020). Weight stigma as a psychosocial contributor to obesity. *American Psychologist*, 75(2), 274.
- Reba-Harrelson, L., Von Holle, A., Hamer, R. M., Swann, R., Reyes, M. L., & Bulik, C. M. (2009). Patterns and prevalence of disordered eating and weight control behaviors in women ages 25–45. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 14(4), 190–198. <https://doi.org/10.1007/BF03325116>
- Ricciardelli, L. A., & McCabe, M. P. (2001). Self-Esteem and Negative Affect as Moderators of Sociocultural Influences on Body Dissatisfaction, Strategies to Decrease Weight, and Strategies to Increase Muscles Among Adolescent Boys and Girls. *Sex Roles*, 44(3), 189–207. <https://doi.org/10.1023/A:1010955120359>
- \*Rice, R. E., & Atkin, C. K. (2009). Public communication campaigns: Theoretical principles and practical applications. In *Media effects* (pp. 452-484). Routledge.
- Rodgers, R. F., McLean, S. A., & Paxton, S. J. (2015). Longitudinal relationships among internalization of the media ideal, peer social comparison, and body dissatisfaction: Implications for the tripartite influence model. *Developmental psychology*, 51(5), 706.
- Rodgers, R. F., Melioli, T., Laconi, S., Bui, E., & Chabrol, H. (2013). Internet Addiction Symptoms, Disordered Eating, and Body Image Avoidance.

*Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(1), 56–60.

<https://doi.org/10.1089/cyber.2012.1570>

\*Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton university press.

Rouleau, C. R., & Von Ranson, K. M. (2011). Potential risks of pro-eating disorder websites. *Clinical Psychology Review*, 31(4), 525–531.

<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.12.005>

\*Rubin, A. M. (2009). Uses-and-gratifications perspective on media effects. In *Media effects* (pp. 181–200). Routledge.

\*Russell, G. (1979). Bulimia nervosa: An ominous variant of anorexia nervosa. *Psychological medicine*, 9(3), 429–448.

Schaefer, L. M., Smith, K. E., Anderson, L. M., Cao, L., Crosby, R. D., Engel, S. G., Crow, S. J., Peterson, C. B., & Wonderlich, S. A. (2020). The role of affect in the maintenance of binge-eating disorder: Evidence from an ecological momentary assessment study. *Journal of abnormal psychology*, 129(4), 387.

Selby, E. A., Wonderlich, S. A., Crosby, R. D., Engel, S. G., Panza, E., Mitchell, J. E., Crow, S. J., Peterson, C. B., & Le Grange, D. (2014). Nothing Tastes as Good as Thin Feels: Low Positive Emotion Differentiation and Weight-Loss Activities in Anorexia Nervosa. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 514–531.

<https://doi.org/10.1177/2167702613512794>

Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of Positive Psychology*, 1.

Slater, A., Cole, N., & Fardouly, J. (2019). The effect of exposure to parodies of thin-ideal images on young women's body image and mood. *Body Image*, 29, 82–89.

<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.03.001>

- \*Slater, M. D. (2007). Reinforcing spirals: The mutual influence of media selectivity and media effects and their impact on individual behavior and social identity. *Communication theory*, 17(3), 281–303.
- Smyth, J. M., Wonderlich, S. A., Heron, K. E., Sliwinski, M. J., Crosby, R. D., Mitchell, J. E., & Engel, S. G. (2007). Daily and momentary mood and stress are associated with binge eating and vomiting in bulimia nervosa patients in the natural environment. *Journal of consulting and clinical psychology*, 75(4), 629.
- Spada, M. M., & Marino, C. (2017). Metacognitions and emotional regulation as predictors of problematic Internet use in adolescents. *Clinical Neuropsychiatry*, 14(1), 59-63.
- \*Stice, E. (1994). Review of the evidence for a sociocultural model of bulimia nervosa and an exploration of the mechanisms of action. *Clinical Psychology Review*, 14(7), 633–661. [https://doi.org/10.1016/0272-7358\(94\)90002-7](https://doi.org/10.1016/0272-7358(94)90002-7)
- Stice, E. (2002). Risk and maintenance factors for eating pathology: A meta-analytic review. *Psychological bulletin*, 128(5), 825.
- Stice, E. (2016). Interactive and Mediation Models of Eating Disorder Onset: Evidence from Prospective Studies. *Annual Review of Clinical Psychology*, 12(1), 359–381. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-021815-093317>
- Stice, E., & Desjardins, C. D. (2018). Interactions between risk factors in the prediction of onset of eating disorders: Exploratory hypothesis generating analyses. *Behaviour research and therapy*, 105, 52–62.
- Stice, E., Marti, C. N., Shaw, H., & Rohde, P. (2019). Meta-analytic review of dissonance-based eating disorder prevention programs: Intervention, participant, and facilitator features that predict larger effects. *Clinical Psychology Review*, 70, 91–107. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.04.004>

- Stice, E., Marti, C. N., Spoor, S., Presnell, K., & Shaw, H. (2008). Dissonance and healthy weight eating disorder prevention programs: Long-term effects from a randomized efficacy trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 76*(2), 329–340. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.76.2.329>
- Stice, E., Rohde, P., Shaw, H., & Gau, J. M. (2017). Clinician-led, peer-led, and internet-delivered dissonance-based eating disorder prevention programs: Acute effectiveness of these delivery modalities. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 85*(9), 883–895. <https://doi.org/10.1037/ccp0000211>
- Stice, E., Rohde, P., Shaw, H., & Gau, J. M. (2020). Clinician-led, peer-led, and internet-delivered dissonance-based eating disorder prevention programs: Effectiveness of these delivery modalities through 4-year follow-up. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 88*(5), 481–494. <https://doi.org/10.1037/ccp0000493>
- \*Stice, E., & Shaw, H. E. (1994). Adverse Effects of the Media Portrayed Thin-Ideal on Women and Linkages to Bulimic Symptomatology. *Journal of Social Clinical Psychology, 13*(1), 288–308.
- Strahan, E. J., Wilson, A. E., Cressman, K. E., & Buote, V. M. (2006). Comparing to perfection: How cultural norms for appearance affect social comparisons and self-image. *Body image, 3*(3), 211–227.
- Strelan, P., Mehaffey, S. J., & Tiggemann, M. (2003). Self-objectification and esteem in young women: The mediating role of reasons for exercise. *Sex Roles, 48*, 89–95.
- Sukamto, M. E., Hamidah, H., & Fajrianti, F. (2019). “Can I look like her?”: Body image of adolescent girls who use social media. *Makara Human Behavior Studies in Asia (MAKARA Hubs-Asia), 23*(1), 60–72.

- \*Swallow, S. R., & Kuiper, N. A. (1988). Social comparison and negative self-evaluations: An application to depression. *Clinical Psychology Review*, 8(1), 55–76.
- \*Szymanski, M. L., & Cash, T. F. (1995). Body-Image Disturbances and Self-Discrepancy Theory: Expansion of the Body-Image Ideals Questionnaire. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 14(2), 134–146.  
<https://doi.org/10.1521/jscp.1995.14.2.134>
- \*Taylor, S. E., Wood, J. V., & Lichtman, R. R. (1983). It could be worse: selective evaluation as a response to victimization. *Journal of Social Issues*, 39, 19–40.
- \*Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M. N., & Tantleef-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. Washington, DC: American Psychological Association.
- \*Thompson, J. K., & van den Berg, P. (2002). Measuring body image attitudes among adolescents and adults. In T. F. Cash, & T. Pruzinsky (Eds.). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 142–154). New York: Guilford.
- Thomsen, S. R., McCoy, J. K., Gustafson, R., & Williams, Hm. (2002). Motivations for Reading Beauty and Fashion Magazines and Anorexic Risk in College-Age Women. *Media Psychology*, 4(2), 113–135.  
[https://doi.org/10.1207/S1532785XMEP0402\\_01](https://doi.org/10.1207/S1532785XMEP0402_01)
- \*Tifferet, S., Gaziel, O., & Baram, Y. (2012). Guitar increases male Facebook attractiveness: Preliminary support for the sexual selection theory of music. *Letters on Evolutionary Behavioral Science*, 3(1), 4-6.
- \*Tiggemann, M. (2011). *Sociocultural perspectives on human appearance and body image*. <https://psycnet.apa.org/record/2011-20792-002>

- Tiggemann, M., & Anderberg, I. (2020). Social media is not real: The effect of ‘Instagram vs reality’ images on women’s social comparison and body image. *New Media & Society*, 22(12), 2183–2199.  
<https://doi.org/10.1177/1461444819888720>
- Tiggemann, M., & McCourt, A. (2013). Body appreciation in adult women: Relationships with age and body satisfaction. *Body image*, 10(4), 624–627.
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2013). NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 46(6), 630–633. <https://doi.org/10.1002/eat.22141>
- Tiggemann, M., Slater, A., & Smyth, V. (2014). ‘Retouch free’: The effect of labelling media images as not digitally altered on women’s body dissatisfaction. *Body image*, 11(1), 85–88.
- Tiggemann, M., & Zaccardo, M. (2015). “Exercise to be fit, not skinny”: The effect of fitspiration imagery on women’s body image. *Body Image*, 15, 61–67.  
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.06.003>
- Toma, C. L., & Hancock, J. T. (2010). Looks and Lies: The Role of Physical Attractiveness in Online Dating Self-Presentation and Deception. *Communication Research*, 37(3), 335–351.  
<https://doi.org/10.1177/0093650209356437>
- Tooby, J., & Cosmides, L. (2005). Evolutionary psychology: Conceptual foundations. *Evolutionary psychology handbook*. New York: Wiley.
- Troop, N. A., Treasure, J. L., & Serpell, L. (2002). A further exploration of disgust in eating disorders. *European Eating Disorders Review*, 10(3), 218–226.  
<https://doi.org/10.1002/erv.444>

- Tufekci, Z. (2008). Grooming, gossip, Facebook and MySpace: What can we learn about these sites from those who won't assimilate? *Information, Communication & Society*, 11(4), 544–564. <https://doi.org/10.1080/13691180801999050>
- Turner, P. G., & Lefevre, C. E. (2017). Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 22(2), 277–284. <https://doi.org/10.1007/s40519-017-0364-2>
- Turrini, V. (2024). *Digital 2024 - i dati globali: Sono 5 miliardi gli utenti sui social media*. We Are Social Italy. <https://wearesocial.com/it/blog/2024/02/digital-2024-i-dati-globali-5-miliardi-di-utenti-sui-social-media/>
- Tylka, T. L., & Hill, M. S. (2004). Objectification Theory as It Relates to Disordered Eating Among College Women. *Sex Roles*, 51(11–12), 719–730. <https://doi.org/10.1007/s11199-004-0721-2>
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*, 14, 118–129. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.001>
- Uban, A. S., Chulvi, B., & Rosso, P. (2021). An emotion and cognitive based analysis of mental health disorders from social media data. *Future Generation Computer Systems*, 124, 480–494. <https://doi.org/10.1016/j.future.2021.05.032>
- Valenzuela, S., Park, N., & Kee, K. F. (2009). Is there social capital in a social network site?: Facebook use and college students' life satisfaction, trust, and participation. *Journal of computer-mediated communication*, 14(4), 875–901.
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Social Consequences of the Internet for Adolescents: A Decade of Research. *Current Directions in Psychological Science*, 18(1), 1–5. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01595.x>

- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Online communication among adolescents: An integrated model of its attraction, opportunities, and risks. *Journal of adolescent health, 48*(2), 121–127.
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2013). The differential susceptibility to media effects model. *Journal of communication, 63*(2), 221–243.
- Van den Berg, P., Paxton, S. J., Keery, H., Wall, M., Guo, J., & Neumark-Sztainer, D. (2007). Body dissatisfaction and body comparison with media images in males and females. *Body image, 4*(3), 257–268.
- Van den Berg, P., Thompson, J. K., Obremski-Brandon, K., & Covert, M. (2002). The tripartite influence model of body image and eating disturbance: A covariance structure modeling investigation testing the mediational role of appearance comparison. *Journal of psychosomatic research, 53*(5), 1007–1020.
- \*Walther, J. B. (1996). Computer-Mediated Communication: Impersonal, Interpersonal, and Hyperpersonal Interaction. *Communication Research, 23*(1), 3–43.  
<https://doi.org/10.1177/009365096023001001>
- Want, S. C. (2009). Meta-analytic moderators of experimental exposure to media portrayals of women on female appearance satisfaction: Social comparisons as automatic processes. *Body Image, 6*(4), 257–269.  
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.07.008>
- \*Wertheim, E. H., Paxton, S. J., & Blaney, S. (2009). *Body image in girls*.  
<https://psycnet.apa.org/record/2008-16704-003>
- \*Wood, J. V. (1996). What is Social Comparison and How Should We Study it?. *Personality and Social Psychology Bulletin, 22*(5), 520–537.  
<https://doi.org/10.1177/0146167296225009>

Wood-Barcalow, N. L., Tylka, T. L., & Augustus-Horvath, C. L. (2010). “But I like my body”: Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. *Body image*, 7(2), 106–116.

\*= opere non direttamente consultate.