



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 Differenze Individuali

Tesi di Laurea Triennale

Social Media, Dismorfismo Corporeo e Pandemia: riflessione sull'evoluzione dei disturbi alimentari nell'era digitale

**Social Media, Body Dysmorphia, and the Pandemic: A Reflection on
the Evolution of Eating Disorders in the Digital Age**

Relatore

Prof. Natale Canale

Laureanda: Ludovica Dusi

Matricola: 2074684

Anno Accademico 2024/2025

INDICE

Introduzione	1
1. I dca come disturbi dell'immagine corporea	3
1.1 Il dismorfismo corporeo.....	4
1.2 L'anoressia nervosa: caratteristiche, eziologia, insorgenza e prevalenza nelle adolescenti.....	7
2. Rassegna scientifica: i risvolti negativi dell'immersione digitale delle adolescenti	11
2.1 Il rapporto tra social media e dismorfismo corporeo.....	12
2.2 Instagram e la spinta alla magrezza: tra thinspiration e bonespiration.....	15
2.3 L'eredità della pandemia: analisi dell'impatto	17
3. Conseguenze e gestione della problematica: alfabetizzazione mediatica e recupero nelle adolescenti con ED	21
Conclusioni	25
Bibliografia	29

INTRODUZIONE

Questo elaborato si pone l'obiettivo di far luce su un fenomeno in crescita, strettamente legato all'evoluzione della tecnologia e all'impatto significativo che ha avuto e sta tuttora avendo sulla salute mentale e sull'immagine corporea delle nuove generazioni.

L'intento del mio lavoro è quello di analizzare, attraverso una sintesi di alcune di alcune evidenze presenti in letteratura, come i *social media* influenzino negativamente l'immagine corporea nelle giovani adolescenti, contribuendo all'insorgere o all'esacerbarsi di disturbi alimentari, in particolare l'anoressia nervosa (AN). È emerso, infatti, che per quanto l'AN sia una patologia caratterizzata per lo più da comportamenti alimentari disfunzionali, l'immagine corporea svolga un ruolo importante (Glashouwer et al., 2019).

Nel primo capitolo, verrà offerta una panoramica generale sul dismorfismo corporeo e una più specifica sull'anoressia nervosa, analizzandone insorgenza, eziologia e prevalenza secondo i criteri diagnostici del DSM-5.

Particolare attenzione verrà posta sulle adolescenti, maggiormente sensibili a questa problematica, a causa della fragilità e della forte pressione sociale e psicologica caratteristica di questa età.

Il secondo capitolo, invece, si concentrerà su come e quanto i *social media* e il loro travolgente sviluppo siano correlati con i disturbi dell'immagine corporea.

Particolare attenzione verrà rivolta ad *Instagram* e alla cosiddetta *thinspiration*, l'eccessiva tendenza alla magrezza, componente preponderante appunto nell'AN.

Verrà analizzato anche il ruolo che la pandemia di COVID-19 ha avuto nell'incremento del tempo trascorso in rete, aggravando la relazione già delicata tra Social Media (SM) e disturbi del comportamento alimentare (DCA).

Infine, nel capitolo conclusivo, si discuteranno alcune delle possibili modalità di intervento per contrastare e/o ridurre gli effetti dannosi dei *social media*, tra cui l'importanza dell'alfabetizzazione mediatica come principale forma di prevenzione.

Verranno passate in rassegna strategie terapeutiche e di recupero per le adolescenti affette da DCA, con l'obiettivo di promuovere una visione sana e realistica del corpo e arginare le pressioni esterne di cui i social media sono, ad oggi, tra i principali artefici.

Come già accennato, l'intero lavoro di tesi si baserà su un'analisi della letteratura più recente, per offrire una visione concreta e aggiornata del fenomeno, delle sue cause e conseguenze, per favorire una maggior sensibilizzare e proporre strumenti utili nella gestione e l'arginamento del problema.

CAPITOLO 1

I DCA COME DISTURBI DELL'IMMAGINE CORPOREA

Cash e Puzinsky (2002) hanno definito il costrutto di immagine corporea come multidimensionale e caratterizzato da pensieri, comportamenti, emozioni e percezioni che l'individuo ha riguardo al proprio corpo e aspetto fisico.

Inizialmente, nel 1935 Schilder definì l'immagine corporea come l'immagine del proprio corpo nella mente, ovvero la percezione che ogni individuo ha del proprio aspetto fisico. Successivamente, nel 1994, Slade teorizzò questo costrutto in quanto rappresentazione mentale, relativa alla forma, dimensione e taglia del corpo unita ai sentimenti che tali caratteristiche suscitano. Inoltre, Slade (1994) identificò e teorizzò le diverse componenti che costituiscono questa immagine corporea: percettiva, attitudinale, affettiva e comportamentale.

Un esempio di componente percettiva potrebbe riguardare il come una persona percepisce la forma e/o la taglia del proprio corpo.

Quella attitudinale ha che fare con ciò che ciascun individuo pensa a livello cognitivo e conosce del proprio corpo. La componente affettiva, come suggerisce il termine, si rifà a quelle che sono le emozioni che il corpo stesso suscita nell'individuo.

Infine, la componente comportamentale fa riferimento alle abitudini alimentari e all'attività fisica, intese come azioni quotidiane mirate alla cura del corpo e dell'aspetto fisico (Slade, 1994).

Una percezione negativa della propria immagine corporea può, in alcuni casi, essere associata all'insorgere di alcuni disturbi psicologici, inclusi, appunto,

all'interno della categoria "Disturbi dell'Immagine Corporea" (Cororve & Gleaves, 2001). Al centro di questi disturbi vi è una spiccata insoddisfazione per il proprio aspetto fisico, che incide negativamente nella valutazione globale del proprio sé (Rosen & Ramirez, 1998).

In particolar modo, tra i disturbi appena citati, sono incluse l'Anoressia Nervosa (AN) e la Bulimia Nervosa (BN) (Cash & Pruzinsky, 2004; Izydorczyk, 2015): individui con questi DCA possono presentare una sopravvalutazione per la propria forma corporea e il proprio peso e attribuire un'eccessiva importanza all'aspetto fisico per la valutazione di sé stessi (Fairburn & Harrison, 2003).

1.1 Il dismorfismo corporeo

Un altro disturbo che può essere incluso all'interno dei disturbi dell'immagine corporea è il Disturbo di Dismorfismo Corporeo.

Il Disturbo da Dismorfismo Corporeo (Body Dysmorphic Disorder, BDD) è un disturbo psicologico che viene definito nel *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition Text Revision* (DSM-5-TR) dell'*American Psychiatric Association* come una preoccupazione persistente per difetti o imperfezioni fisiche percepite, che in realtà risultano inesistenti o lievi agli occhi degli altri.

I criteri diagnostici forniti dal DSM-5-TR sono:

1. I pazienti affetti sperimentano preoccupazione per uno o più difetti o difetti percepiti nell'aspetto fisico che non sono osservabili o solo leggermente osservabili per gli altri.
2. I pazienti colpiti eseguono comportamenti ripetitivi.

3. La preoccupazione del pensiero causa disagio o menomazione clinicamente significativi in una importante area di funzionamento della vita.
4. Un disturbo alimentare non spiega meglio la preoccupazione del pensiero.

Nonostante sia più diffuso di quanto si pensi, il BDD è spesso poco riconosciuto e sottovalutato, al punto da essere diagnosticato erroneamente o addirittura non diagnosticato (Schulte et al., 2020).

Gli studi accreditati a riguardo sono limitati; tuttavia uno studio genetico su 57 soggetti con BDD abbinato a 58 controlli sani ha dimostrato che il gene del recettore *GABA-A-gamma-2* si è verificato più frequentemente nei soggetti con BDD che nei controlli (Phillips & Kaye, 2007). Il contributo genetico è stimato attorno al 43%, i restanti fattori causali sono psicologici e ambientali (Monzani et al., 2014).

Per quanto riguarda la sintomatologia, chi ne soffre tende a concentrarsi in modo eccessivo su presunte imperfezioni del proprio aspetto fisico, arrivando a provare un forte disagio emotivo e a mettere in atto comportamenti ripetitivi e compulsivi, come controllarsi frequentemente allo specchio, curare ossessivamente certe parti del corpo o cercare rassicurazioni dagli altri. Nei casi più gravi, questa condizione può portare a pensieri suicidari, azioni autolesive e allo sviluppo di Disturbi del Comportamento Alimentare, come AN. Infatti, la percezione visiva distorta può contribuire a questi sintomi caratteristici e può essere un fenotipo sottostante comune (Madsen, 2013). Inoltre, non è raro che le persone affette da BDD ricorrano a interventi di

chirurgia estetica non necessari per apportare migliorie a ciò che percepiscono come un difetto (Nicewicz et al., 2024).

Alcuni studi hanno rilevato un tasso di prevalenza del BDD che oscilla dall'1,7% al 2,9%. Le differenze di genere negli studi epidemiologici mostrano una leggera preponderanza delle femmine, che è confermata nella maggior parte dei campioni di convenienza e clinici (Phillips et al., 2017).

Quest'ultimi tendenzialmente riversano la loro preoccupazione nei confronti delle dimensioni dei loro genitali e della calvizie, mentre le femmine si concentrano per lo più su quelle aree del corpo maggiormente soggette all'accumulo di grasso, quali seni, gambe, fianchi, glutei e vita (Dunai et al., 2010).

I comportamenti che ne conseguono sono illimitati e vari e possono consistere in dieta, esercizio eccessivo o sollevamento pesi, toccare o misurare la parte del corpo (Grant & Phillips 2005).

Il BDD è spesso associato con alcuni DCA, in particolare con l'anoressia nervosa e la bulimia nervosa poiché alla base di questi disturbi c'è la percezione di un'immagine corporea distorta (Okonishnikova et al., 2021). Entrambi i tipi di pazienti tendono ad attuare comportamenti dannosi per cambiare il proprio aspetto, come diete estreme, comportamenti compensativi dopo abbuffate ed esercizio fisico eccessivo. Agli individui che soddisfano i criteri *DSM-5-TR* per un disturbo alimentare e BDD vengono diagnosticati entrambi, dopo aver accuratamente escluso la possibilità che i sintomi non

siano il risultato del solo BDD o del solo disturbo alimentare (Buhlmann et al., 2008).

1.2 L'anoressia nervosa: caratteristiche, eziologia, insorgenza e prevalenza nelle adolescenti

Negli ultimi anni, integrare la salute fisica con quella mentale si è rivelata essere una priorità assoluta al fine di attribuire una svolta positiva alla sfera dell'assistenza sanitaria a livello internazionale (Naylor et al., 2016; NHS, 2019) e forse l'anoressia nervosa rappresenta la patologia che più ha bisogno di questa integrazione.

Infatti, come dimostrato da un recente studio danese, la mortalità dell'AN sfiora tassi 4,5 volte superiori a quelli della popolazione normale, sia per cause naturali organiche, sia per una forte comorbidità con altre patologie psichiatriche (presenti nel 47% del campione dei pazienti con AN; la presenza di queste condizioni era associata a un rischio di mortalità quasi doppio nei successivi 10 anni) (Søeby et al., 2024).

Le caratteristiche tipiche dell'AN includono una percezione distorta della propria immagine corporea, al punto di pensare di essere in sovrappeso, e di dover quindi ricorrere a una sistematica restrizione dei pasti, escludendo totalmente alcuni tipi di alimenti e applicando metodi compensativi quali eccessiva attività fisica e/o vomito autoindotto; il tutto per ottenere il cosiddetto peso target. Nonostante l'esistenza comprovata di questi punti in comune, l'anoressia nervosa può essere tenuta nascosta a lungo. Inoltre, nei pazienti più giovani, dove lo sviluppo cognitivo non è sufficientemente maturo, l'esordio del disturbo

si presenta con un'importante perdita di peso a causa del totale rifiuto del cibo (Neale & Hudson , 2020).

Per quanto riguarda la diagnosi, i criteri sono elencati nell'ultima pubblicazione del DSM-5 (American Psychiatric Association, 2013) e sono:

1. Restrizione dell'apporto energetico rispetto ai requisiti, che porta a un peso corporeo significativamente basso nel contesto di età, sesso, traiettoria di sviluppo e salute fisica;
2. Intensa paura di ingrassare, o comportamento persistente che interferisce con l'aumento di peso, anche se a un peso significativamente basso;
3. Disturbo nel modo in cui viene sperimentato il proprio peso o forma corporea, influenza indebita del peso corporeo o della forma sull'autovalutazione o persistente mancanza di riconoscimento della gravità dell'attuale basso peso corporeo.

Rispetto alle versioni precedenti, però, è stato rimosso il criterio dell'amenorrea, in quanto non rilevabile tra gli individui di sesso maschile o tra le femmine ancora in fase pre-menarchica.

L'eziologia dell'AN è particolarmente complessa e multifattoriale; infatti, nonostante sia stato individuato un fattore di rischio genetico ed ereditario, tramite studi sui gemelli (Hinney & Volckmar, 2013), sono emersi altri fattori di

rischio psicosociali, tra cui ansia, perfezionismo, rigidità cognitiva e problemi di alimentazione precoce (Treasure et al., 2015). Con l'aumento dello sviluppo della comprensione riguardo la base genetica dell'AN, si è giunti alla conclusione che sia possibile correlare la componente genetica con i disturbi psichiatrici, l'attività fisica e i tratti metabolici, giustificando così la visione dell'anoressia nervosa in quanto "disturbo metabo-psichiatrico" (Watson et al, 2019). Seppur inizialmente si considerasse questo disturbo una patologia evolutiva il cui picco di insorgenza coincideva con la pubertà, al giorno d'oggi la presenza in casi di bambini di 8 anni (Petkova et al., 2019) ne dimostra la natura complessa dell'eziologia.

L'anoressia nervosa trova il suo apice d'insorgenza, sia negli uomini che nelle donne, all'età di 15-19 anni. Uno studio di sorveglianza su giovani di età compresa tra 8 e 17 anni nel Regno Unito e in Irlanda ha rilevato tassi di incidenza di 13,68 per 100 000 abitanti (intervallo di confidenza del 95% 12,88-14,52), con tassi di 25,66 (intervallo di confidenza del 95% 24,09–27,30) per le giovani donne e 2,28 (intervallo di confidenza del 95% 1,84-2,79) per i giovani uomini (Petkova et al., 2019). La prevalenza stimata per tutta la vita dell'anoressia nervosa nelle donne è del 3,64% (intervallo di confidenza del 95% 2,81-4,72) (Micali et al., 2017).

Infine, è importante sottolineare come l'anoressia nervosa sia una malattia che colpisce principalmente il sesso femminile, con un'incidenza stimata del 90-95% (Wasniewska & Li Pomi, 2022) e con un aumento della fascia pre-adolescenziale.

Secondo alcuni autori, tra le possibili spiegazioni per l'aumento dell'incidenza di AN tra le giovani adolescenti possono essere trovate tanto nei fattori biologici, come l'inizio della pubertà in età precoce, quanto in una sensibilità e vulnerabilità specifica di questo gruppo ai recenti sviluppi socioculturali, in particolare l'aumento dell'uso dei social media (per es., Van Eeden et al. 2023). Infatti, uno studio nazionale dei Paesi Bassi ha dimostrato come negli ultimi 4 decenni l'incidenza di AN nelle ragazze di età compresa tra 10 e 14 anni sia aumentata significativamente; a supporto di questa ricerca vi è anche un aumento dei tassi di AN tra le ragazze in uno studio norvegese (Reas & Ro, 2018), che copre un periodo di tempo molto più breve (2010-2016) e a un livello meno accessibile di assistenza sanitaria (servizi sanitari specializzati).

Tuttavia, è degna di nota anche la recente crescita della prevalenza dei DCA tra gli individui di sesso maschile (Ziółkowska & Mroczkowska, 2020): si stima, infatti, che circa il 10-25% delle persone con anoressia e bulimia siano uomini.

CAPITOLO 2

RASSEGNA SCIENTIFICA: I RISVOLTI NEGATIVI DELL'IMMERSIONE DIGITALE DELLE ADOLESCENTI

Negli ultimi due decenni, la diffusione globale delle tecnologie digitali ha profondamente trasformato le modalità comunicative, relazionali e cognitive degli individui, in particolare dei più giovani. L'adolescenza, secondo la teoria dello sviluppo psicosociale di Erikson (1968), rappresenta una fase cruciale sia dello sviluppo psico-emotivo che di quello sociale, durante la quale la costruzione dell'identità è fortemente influenzata dal contesto culturale e dalle interazioni sociali. In questo scenario, l'uso intensivo dei social media e l'immersione costante negli ambienti digitali costituiscono una nuova variabile di cui tener conto.

Secondo uno studio condotto negli Stati Uniti su oltre 10.000 adolescenti tra gli 11 e i 15 anni, il 69,5% possiede almeno un account sui SM, nonostante molti siano al di sotto dell'età minima prevista dalle piattaforme stesse (Hiniker et al., 2024). In particolare, piattaforme come TikTok, Instagram e YouTube risultano ampiamente utilizzate anche da preadolescenti, con un tempo medio giornaliero online che supera le 3 ore per molte ragazze (Koivusilta et al., 2024).

Sebbene i social media offrano opportunità positive in termini di socializzazione e accesso a informazioni, numerosi studi hanno inoltre documentato effetti collaterali significativi legati all'uso eccessivo o disfunzionale di queste tecnologie, in particolare tra le giovani adolescenti.

Una revisione sistematica di Keles et al. (2020) ha evidenziato una correlazione consistente tra l'uso problematico dei SM e sintomi depressivi, d'ansia e un aumento dello stress tra adolescenti e giovani adulti.

A supporto di questa tesi, anche un recente studio canadese ha dimostrato come un uso frequente dei SM sia significativamente associato a una salute mentale peggiore, soprattutto tra le ragazze (Riehm et al., 2023).

Soprattutto le adolescenti, più dei loro coetanei maschi, sembrano dimostrarsi maggiormente vulnerabili agli effetti negativi della cosiddetta immersione digitale. Questa vulnerabilità si manifesta attraverso insoddisfazione corporea, scarsa autostima, peggioramento del sonno e, nei casi più gravi, anche attraverso l'insorgenza di disturbi del comportamento alimentare o ideazione suicidaria (Riehm et al., 2023; Marengo et al., 2022).

2.1. Il rapporto tra social media e dismorfismo corporeo

Roorda e Cassin (2025), in una rassegna sistematica pubblicata su *Nutrients*, analizzano la relazione tra i contenuti dei SM direttamente collegati al cibo e gli eventuali correlati psicopatologici.

Questa revisione esamina 22 studi emersi da un corpus iniziale di 796 articoli, offrendo una sintesi coerente delle evidenze empiriche. Una delle principali conclusioni è che la frequente esposizione a contenuti che idealizzano cibi altamente estetizzati o regimi alimentari rigidi è associata sia a un aumento del disagio e dell'insoddisfazione per il proprio corpo, sia a comportamenti alimentari disordinati, inclusi il binge eating, la restrizione eccessiva e l'uso

compensatorio dell'esercizio fisico. In particolare, si osserva come gli utenti più vulnerabili siano quelli che già presentano una tendenza al perfezionismo o al confronto sociale.

Questo effetto è particolarmente evidente su piattaforme come Instagram e TikTok, dove le immagini altamente curate e i video esplicativi sulla dieta possono indurre un'iperconsapevolezza corporea (Roorda & Cassin, 2025).

La funzione del confronto sociale emerge come meccanismo psicologico centrale. Secondo la *Social Comparison Theory* di Festinger (1954), gli individui valutano sé stessi in relazione agli altri per formare un'immagine di sé: i SM amplificano questa dinamica, offrendo una quantità pressoché infinita di modelli con cui confrontarsi, spesso filtrati e non realistici. Questo confronto può portare a un abbassamento dell'autostima e a una crescente insoddisfazione corporea, soprattutto nei soggetti giovani e nelle donne (Roorda & Cassin, 2025), fino allo sviluppo effettivo di un BDD o DCA.

È interessante notare che anche contenuti apparentemente positivi, come quelli associati al movimento del "clean eating", ovvero la tendenza a scegliere esclusivamente alimenti naturali e sani, privi di sostanze chimiche e tendenzialmente non processati, o alla promozione della salute, possono avere effetti negativi. Gli autori citano ricerche in cui l'esposizione prolungata a post sul cosiddetto *clean eating* ha favorito comportamenti ossessivi rispetto al cibo e preoccupazioni disfunzionali sul peso e sulla forma corporea, contribuendo, tra le altre, allo sviluppo e alla diffusione di quello che viene oggi riconosciuto come Ortoressia Nervosa, un nuovo disturbo alimentare caratterizzato da un'attenzione eccessiva nella scelta della qualità del cibo. Questi effetti si

amplificano, purtroppo, quando i contenuti sono accompagnati dall'associazione di cibi “sani” a virtù e benessere e quelli “non sani” a senso di colpa o fallimento (Roorda & Cassin, 2025).

Non solo, quindi, i contenuti che fanno leva sulla perfezione estetica contribuiscono alla costruzione di ideali corporei irraggiungibili e idealizzati, ma anche quelli *food-related* apportano indirettamente il loro contributo.

Inoltre, l'articolo pone enfasi su come la componente visiva assuma un ruolo centrale: immagini di piatti perfetti, corpi che paiono scolpiti, o “what I eat in a day” condivisi da influencer del benessere si trasformano in modelli comportamentali, promuovendo così un ideale di controllo e disciplina insostenibile che si traduce nella maggior parte dei casi in insoddisfazione e ansia. Il cibo non è più rappresentato come nutrimento, ma come performance estetica e sociale.

L'articolo rileva inoltre la necessità di distinguere tra diversi tipi di contenuti e modalità di fruizione. Ad esempio, l'interazione passiva (scrolling) si associa a un maggiore rischio di disagio corporeo rispetto a quella attiva (postare o commentare), suggerendo che la percezione di mancanza di controllo o il semplice consumo passivo di contenuti estetizzati possa amplificare gli effetti negativi (Roorda & Cassin, 2025).

In conclusione, appare chiaro che i SM, anche quando non esplicitamente focalizzati sull'aspetto fisico e l'immagine corporea, influenzano profondamente la percezione del corpo e i comportamenti alimentari. La rete social può assumere quindi un ruolo importante nello sviluppo e la diffusione di possibili disturbi legati all'immagine corporea, come il dismorfismo.

2.2 Instagram e la spinta alla magrezza: tra *thinspiration* e *bonespiration*

Nel contesto contemporaneo dominato dalla cultura dell'immagine, *Instagram* si è affermato come un potente mezzo di socializzazione e di condivisione di modelli estetici, soprattutto tra le generazioni più giovani. Tra le rappresentazioni più preoccupanti presenti sulla piattaforma si trovano i contenuti associati agli hashtag *thinspiration* e *bonespiration*, i quali promuovono rispettivamente la magrezza eccessiva e l'esaltazione visiva di corpi emaciati con ossa sporgenti (clavicole, costole e colonna vertebrale). Questi contenuti, mascherati da ispirazione e motivazione, diffondono in realtà messaggi dannosi, mirati all'idealizzazione di un corpo femminile non realistico e potenzialmente patologico.

La ricerca di Talbot, Gavin, Van Steen e Morey (2017) ha analizzato 734 immagini raccolte da tre social media (*Instagram*, *Twitter* e *WeHeartIt*), selezionate sulla base della presenza di caratteristiche corporee specifiche, come la magrezza, la muscolosità, le ossa sporgenti e il grado di oggettivazione del corpo.

I risultati hanno evidenziato che i contenuti *thinspiration* e *bonespiration* mostravano una prevalenza significativamente più alta di corpi magri rispetto al *fitspiration* (promozione di uno stile di vita sano e attivo), e che la *bonespiration* in particolare rappresentava una forma estremizzata della *thinspiration*, caratterizzata da un maggior numero di protrusioni ossee e da una quasi totale assenza di muscolatura. Inoltre, sia la *thinspiration* che la *bonespiration* presentavano livelli elevati di oggettivazione del corpo femminile, attraverso immagini che ritraevano solo porzioni del corpo (meno del 50%), riducendo la

persona a meri frammenti di dettagli fisici (Talbot et al., 2017). Questo approccio visivo, secondo la teoria dell'oggettivazione di Fredrickson e Roberts (1997), contribuisce alla costruzione di una soggettività in cui le donne apprendono a vedersi come oggetti da osservare e valutare esteticamente, con gravi conseguenze sul piano psicologico. Il *thin ideal* veicolato da questi contenuti è stato infatti associato a insoddisfazione corporea, sintomatologia depressiva, bassa autostima e disturbi del comportamento alimentare (Perloff, 2014).

L'analisi di Talbot et al. (2017) sottolinea inoltre come il contenuto *bonespiration* sia quello maggiormente problematico, non solo per l'estremizzazione della magrezza idealizzata, ma soprattutto per la sua appartenenza più marcata alla cosiddetta comunità pro-ED (pro-eating disorders), la quale non riconosce i DCA come patologie, bensì li promuove come stile di vita. Il rischio maggiore, come osservato anche da Ghaznavi e Taylor (2015), consiste nella crescente diffusione di questi contenuti al di fuori degli individui già affetti da DCA, rendendoli parte della quotidianità digitale anche degli utenti comuni, molti dei quali adolescenti vulnerabili ancora sani.

Inoltre, il meccanismo degli hashtag alternativi (*#bonespo*, *#thynspo*, ecc.) permette ai *creators* di aggirare i sistemi di blocco imposti dalle piattaforme, rendendo questi contenuti difficilmente monitorabili e ancor più accessibili (Talbot et al., 2017).

È pertanto evidente l'urgenza di intervenire a livello multidisciplinare, nell'ambito educativo, clinico e a scopo regolativo. Le piattaforme social e i loro fondatori dovrebbero assumersi una maggiore responsabilità nella moderazione dei

contenuti, mentre è necessario potenziare nei giovani le competenze di alfabetizzazione mediatica e critica delle immagini.

In ambito clinico, i professionisti che si occupano di DCA dovrebbero tenere in considerazione l'impatto che la continua esposizione a tali contenuti può avere sull'immagine corporea e sul mantenimento dei sintomi (Yager et al. 2013). L'interiorizzazione di un ideale corporeo irraggiungibile come unico standard accettabile non solo può alimentare il malessere psicologico del paziente, ma può anche ostacolare il successivo percorso di guarigione.

In conclusione, *Instagram*, lungi dall'essere solo un mezzo di espressione personale: si configura, infatti, come una piattaforma digitale dove giorno dopo giorno si rafforzano modelli estetici rigidi e pericolosi. Le dinamiche di *thinspiration* e *bonespiration* dimostrano come la pressione e la pulsione alla magrezza estrema possano essere veicolate attraverso modalità subdole, rafforzate da immagini ad alto impatto visivo e da *community* che normalizzano comportamenti disregolati e disfunzionali.

2.3. L'eredità della pandemia: analisi dell'impatto

La pandemia da COVID-19 ha rappresentato un evento senza precedenti, influenzando, a livello globale, tanto la salute fisica quanto il benessere psicologico (Xiong et al., 2020). Le misure di contenimento adottate in molti paesi, come le varie forme di lockdown prolungato, hanno portato i cittadini del mondo a dover riorganizzare improvvisamente e drasticamente le loro routine e, soprattutto, le dinamiche sociali. In questo contesto anomalo, che ha colto

chiunque di sorpresa, l'utilizzo dei *social network* si è amplificato in maniera quasi esponenziale, diventando non solo uno strumento di comunicazione e intrattenimento, ma anche un mezzo di confronto sociale.

Lo studio di Vall-Roqué, Andrés e Saldaña (2021) mostra come la pandemia abbia accentuato e aggravato quel rapporto già preesistente e problematico tra l'uso dei SM e l'insorgenza o l'inacerbarsi di disturbi legati all'immagine corporea e all'autostima, aumentando il rischio di comportamenti alimentari disfunzionali.

Durante il lockdown imposto in Spagna è stato registrato un significativo aumento nell'utilizzo di tutte le principali piattaforme social (Instagram, YouTube, TikTok, Twitter e Facebook) da parte delle donne tra i 14 e i 35 anni. In particolare, è emerso un incremento nell'uso di *Instagram* e nella tendenza a seguire account incentrati sull'aspetto fisico, in ambiti quali moda, fitness, diete e bellezza (Vall-Roqué et al., 2021). Questo aumento è stato statisticamente significativo ($p < .001$) sia nel gruppo di donne appartenenti alla fascia 14–24 anni sia a quella 25–35 anni, confermando come l'esposizione a contenuti potenzialmente nocivi durante la pandemia fosse di tipo trasversale.

Studi precedenti avevano già segnalato una correlazione tra la presentazione di contenuti idealizzati online e l'insoddisfazione corporea (Cohen et al., 2017; Holland & Tiggemann, 2016; Sherlock & Wagstaff, 2019); tuttavia, la pandemia ha agito da catalizzatore, facendo proliferare tali dinamiche in un modo senza precedenti. Le analisi condotte da Vall-Roqué e colleghi (2021) mostrano come, in particolare tra le adolescenti, l'uso quotidiano di Instagram per un tempo che supera le due ore sia associato a un incremento dell'insoddisfazione corporea,

a una maggiore spinta alla magrezza e a una conseguentemente drastica riduzione dell'autostima.

Un dato particolarmente rilevante riguarda la tipologia di *creators* e contenuti seguiti: account che si focalizzano sull'aspetto fisico assumono le vesti di possibili predittori significativi della spinta alla magrezza sia tra le adolescenti che tra le giovani donne. In particolare, i partecipanti che affermavano di seguire tali account mostravano punteggi significativamente più alti nelle scale di insoddisfazione corporea e desiderio di magrezza (Hedges' $g = 0.30$ per adolescenti e $g = 0.32$ per giovani adulte), rispetto a chi non lo faceva (Vall-Roqué et al., 2021).

Questi risultati non solo confermano ipotesi già presenti nella letteratura scientifica (Fardouly & Vartanian, 2016; Rodgers et al., 2020), ma enfatizzano come il contesto della pandemia abbia aggravato le gravi condizioni già esistenti.

La riduzione delle interazioni interpersonali, l'aumentare del tempo libero e quindi di quello trascorso online hanno probabilmente favorito una serie di dinamiche negative di confronto sociale e comportamenti di controllo dell'immagine, potenzialmente nocivi per soggetti già vulnerabili (Liu & Baumeister, 2016; Gioia et al., 2020).

A partire dagli studi e dai dati raccolti, risulta quindi evidente che la pandemia da COVID-19, oltre a generare un'emergenza sanitaria e psicologica globale, abbia anche favorita una possibile vulnerabilità ai disturbi alimentari, in particolare attraverso un utilizzo sregolato, nei modi e nella quantità, dei SM. Come sottolineato anche dalle Nazioni Unite (2020), la crisi pandemica, se non

adeguatamente gestita, porta con sé i semi di un'inarrestabile crisi della salute mentale.

È quindi urgente, oggi più che mai, riflettere su ciò che è stato, così da comprendere l'importanza di adottare strategie di prevenzione e intervento precoce, capaci di arginare l'impatto dei contenuti digitali sull'immagine corporea, in particolare nei sottogruppi più esposti, come le adolescenti e le giovani donne.

CAPITOLO 3

CONSEGUENZE E GESTIONE DELLA PROBLEMATICA: ALFABETIZZAZIONE MEDIATICA E RECUPERO NELLE ADOLESCENTI CON ED

Negli ultimi anni, l'influenza pervasiva dei social media sull'immagine corporea degli adolescenti ha attirato l'attenzione di ricercatori e professionisti della salute mentale. In particolare, le ragazze adolescenti risultano particolarmente vulnerabili agli effetti negativi derivanti dall'esposizione a contenuti visivi idealizzati, spesso manipolati, veicolati da piattaforme come Instagram e TikTok. Tali contenuti possono alimentare l'insoddisfazione corporea, l'interiorizzazione di ideali estetici irrealistici e l'insorgenza o il peggioramento di DCA (Mazzeo et al., 2024).

In risposta a questo fenomeno, si è sviluppato un crescente interesse verso strategie di alfabetizzazione mediatica e percorsi di recupero psicologico che aiutino le adolescenti affette da DCA a gestire criticamente i contenuti digitali e a ricostruire un rapporto sano con il proprio corpo.

Secondo Mazzeo et al. (2024), vi è una correlazione significativa tra l'uso dei social media e lo sviluppo di sintomi legati ai DCA, in particolare nei soggetti che mostrano una maggiore propensione al confronto sociale. Le piattaforme basate su contenuti visivi favoriscono la diffusione di ideali corporei irrealistici, promossi tramite immagini ritoccate e narrative tossiche (*fitspiration* e *thinspiration*), spesso percepite dagli utenti come rappresentazioni autentiche -e quindi raggiungibili- della realtà. Questa esposizione continua può determinare un incremento dell'insoddisfazione corporea, un calo dell'autostima e un

aumento di comportamenti alimentari disfunzionali, come la restrizione calorica o il binge eating.

L'analisi qualitativa condotta da Faccio et al. (2024) su ragazze adolescenti in fase di recupero da un DCA evidenzia come molte di esse riconoscano il ruolo critico dei social media nel consolidare una visione distorta del corpo e del sé. Le partecipanti riportano che, durante le fasi più acute del disturbo, tendevano a cercare contenuti "ispirazionali" che in realtà finivano per rafforzare pensieri ossessivi legati al peso, all'alimentazione e alla forma corporea.

Un filone di ricerca sempre più intrapreso riguarda lo sviluppo di programmi di alfabetizzazione mediatica per aiutare gli adolescenti a decostruire criticamente i messaggi veicolati dai social. Questi interventi mirano a migliorare la capacità di analizzare, interpretare e valutare le informazioni reperite sulle piattaforme digitali, promuovendo un atteggiamento riflessivo e consapevole, così da ridurre, almeno parzialmente, i rischi a cui le nuove tecnologie ci sottopongono.

Diversi studi evidenziano come gli interventi scolastici basati sulla *media literacy* abbiano un impatto positivo, poiché riducono la pressione percepita rispetto agli ideali estetici, l'interiorizzazione del mito della magrezza e i livelli di insoddisfazione corporea (Zuair & Sopory, 2022; Mazzeo et al., 2024). Ad esempio, il programma "Healthy Body Image" in Norvegia ha mostrato miglioramenti significativi nella qualità della relazione con il proprio corpo e nella salute mentale generale delle ragazze partecipanti (Sundgot-Borgen et al., 2019).

Anche le testimonianze delle ragazze che hanno preso parte allo studio di Faccio et al. (2024) sottolineano l'importanza di un'educazione critica all'uso dei

social media: molte, infatti, dichiarano che, se avessero ricevuto strumenti di alfabetizzazione mediatica prima dell'insorgere del disturbo, avrebbero potuto riconoscere più facilmente i contenuti potenzialmente pericolosi e adottare un atteggiamento più distaccato e consapevole.

Il percorso di recupero da un DCA implica un lavoro complesso su diversi livelli, di cui i tre principali sono quello emotivo, relazionale e identitario. In questo contesto, il rapporto con i social media assume un ruolo ambivalente. Da un lato, rappresentano un possibile fattore scatenante o di mantenimento del disturbo; dall'altro, se utilizzati in modo critico e consapevole, possono anche diventare strumenti di supporto e ispirazione.

Secondo Mazzeo et al. (2024), alcune iniziative recenti hanno sfruttato le stesse piattaforme social per veicolare interventi terapeutici brevi, come *chatbot* (es. Topity) o mini-video educativi, con risultati incoraggianti nella promozione di un'immagine corporea il più positiva possibile. Tuttavia, è fondamentale che tali contenuti siano realmente inclusivi, rappresentando corpi diversi per etnia, genere, taglia, forme e/o disabilità.

Dall'altra parte, Faccio et al. (2024) sottolineano anche e soprattutto l'importanza del lavoro terapeutico tradizionale: le adolescenti intervistate dichiarano che il recupero è passato anche attraverso un percorso di ridefinizione del proprio valore personale, indipendente dall'aspetto fisico. Alcune riferiscono, infatti, di aver iniziato a porre una maggior attenzione e selezione nei profili da seguire, eliminando quelli legati a ideali tossici, mentre altre hanno trovato beneficio nella condivisione delle proprie esperienze con coetanee che avevano vissuto disturbi simili, così da sentirsi capite a pieno.

Per concludere, si è reso evidente che le ragazze adolescenti rappresentino una popolazione particolarmente sensibile all'influenza dei social media, specialmente per quanto riguarda l'immagine corporea e i disturbi alimentari. La letteratura dimostra che l'esposizione a contenuti idealizzati e manipolati è associata a gravi conseguenze psicologiche, ma al tempo stesso offre anche spunti per intervenire. L'alfabetizzazione mediatica, unita a percorsi di cura integrata e personalizzata, può giocare un ruolo fondamentale nella prevenzione e nel recupero.

Promuovere una cultura digitale consapevole, inclusiva e rispettosa della diversità corporea è dunque oggi una priorità educativa e sanitaria assoluta, da non trascurare e da perseguire per arginare la problematica già esistente e prevenire l'insorgenza di nuovi rischi.

CONCLUSIONI

Al giorno d'oggi, la società in cui viviamo risulta essere sempre più dominata dalla tecnologia, e l'uso quotidiano dei SM è diventato, un elemento centrale della vita degli adolescenti.

Questi strumenti, per quanto abbiano sicuramente la loro innegabile utilità, possono avere e hanno effetti negativi che in alcuni casi possono essere anche molto gravi, specialmente nel contesto della formazione dell'immagine corporea. L'analisi della letteratura condotta in questa tesi ha messo in luce come i social media, in particolare piattaforme come *Instagram*, contribuiscono a promuovere un ideale di bellezza che spesso enfatizza una magrezza eccessiva (Ahrens et al., 2022).

Questo fenomeno sembra essersi accentuato ulteriormente durante il periodo della pandemia da Covid-19, quando l'uso delle tecnologie e dei SM era l'unico mezzo per ridurre la distanza sociale, spingendo così molti adolescenti a passare più tempo online e aumentando di conseguenza la loro esposizione a contenuti potenzialmente dannosi (Marciano et al., 2022). Infatti, in particolar modo nei SM, si crea un ambiente virtuale che veicola un'idea di bellezza lontana dalla realtà, ma che viene interiorizzata come la norma e lo standard da raggiungere. Le adolescenti, estremamente vulnerabili in questa fase di sviluppo, finiscono per sentirsi inadeguate, alimentando una visione distorta del proprio corpo che può sfociare in disturbi alimentari, come AN e BN.

Negli ultimi anni si è osservato un aumento dell'attenzione al legame tra SM e dismorfismo corporeo, e le evidenze raccolte in questo elaborato suggeriscono

che questa relazione possa contribuire a influenzare negativamente la salute psicofisica delle adolescenti. La prevalenza dei disturbi alimentari sembra essere aumentata, in parte a causa dell'isolamento sociale, ma anche dell'incremento nell'uso delle tecnologie digitali, condizioni che potrebbero favorire lo sviluppo e il consolidamento di comportamenti alimentari disfunzionali.

La rapida e capillare diffusione di contenuti che promuovono modelli estetici irrealistici ha reso ancor più urgente l'adozione di strategie di intervento che possano contrastare, o almeno arginare, questi fenomeni. In questo contesto, l'alfabetizzazione mediatica rappresenta uno strumento indispensabile per aiutare le giovani a sviluppare una consapevolezza critica nei confronti dei messaggi proposti dai SM e a riconoscere i pericoli di un'eccessiva ossessione nei confronti del proprio aspetto fisico.

Trattandosi di un problema a dir poco pervasivo, interventi basati sulla dissonanza cognitiva o, in particolare, il filtraggio protettivo possono sì essere efficaci, ma non rappresentano una soluzione definitiva al problema (Evens et al.,2021).

Si rende quindi necessario adottare un approccio multidisciplinare che coinvolga tutte le sfere di vita dell'adolescente e che integri l'educazione digitale, il supporto psicologico e l'intervento familiare. I genitori, nello specifico, svolgono un ruolo cruciale nell'individuazione precoce di quei segnali di un primo disagio psicologico e nell'affrontare successivamente il problema in modo proattivo, creando un dialogo aperto che consenta all'adolescente di esprimere le proprie preoccupazioni senza timore di giudizio.

È fondamentale che si educi e si promuova un'autostima basata non soltanto su un'immagine fisica positiva, ma anche e soprattutto sulla propria identità personale e sulle capacità individuali, mettendo in evidenza il valore delle esperienze e delle relazioni umane al di là dell'aspetto esteriore.

Per lo stesso motivo, anche l'approccio alla gestione e al recupero dai disturbi alimentari deve essere complesso e integrato, coinvolgendo non solo gli adolescenti, ma anche le loro famiglie e le comunità educative. Promuovere una cultura più sana, che riduca la pressione sociale verso un ideale di bellezza omogeneo e irrealistico, è un passo necessario per ridurre l'impatto negativo dei SM.

L'alfabetizzazione mediatica non solo può aiutare a proteggere i giovani da queste possibili influenze dannose, ma può favorire anche una maggiore resilienza psicologica, preparando le nuove generazioni ad affrontare un mondo digitale sempre più pervasivo, senza che quest'ultimo possa compromettere la propria salute mentale e fisica.

Infine, è fondamentale che la società nel suo complesso, dalle istituzioni educative ai professionisti della salute, si impegni per creare un ambiente online più sicuro e inclusivo, dove i modelli estetici non siano più un parametro di giudizio, ma un'opportunità per celebrare la diversità dei corpi e delle identità. Solo attraverso un impegno comune, in grado di riconoscere e affrontare le sfide poste dai social media, sarà possibile ridurre il rischio di insoddisfazione corporea e disturbi alimentari nelle adolescenti, promuovendo un futuro in cui la bellezza sia davvero una questione di salute e benessere, e non di conformismo alle aspettative sociali.

BIBLIOGRAFIA

Ahrens, J., Brennan, F., Eaglesham, S., Buelo, A., Laird, Y., Manner, J., Newman, E., & Sharpe, H. (2022). A longitudinal and comparative content analysis of Instagram fitness posts. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(11), 6845.

<https://doi.org/10.3390/ijerph19116845>

Buhlmann, U., Glaesmer, H., Mewes, R., Fama, J. M., Wilhelm, S., Brähler, E., & Rief, W. (2010). Updates on the prevalence of body dysmorphic disorder: A population-based survey. *Psychiatry Research*, *178*(1), 171–175.

Buhlmann, U., Reese, H. E., Renaud, S., & Wilhelm, S. (2008). Clinical considerations for the treatment of body dysmorphic disorder with cognitive behavioral therapy. *Body Image*, *5*(1), 39–49.

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

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>

Cororve, M. B., & Gleaves, D. H. (2001). Body dysmorphic disorder: A review of conceptualizations, assessment, and treatment strategies. *Clinical Psychology Review*, *21*(6), 949–970.

Dunai, J., Labuschagne, I., Castle, D. J., Kyrios, M., & Rossell, S. L. (2010). Executive function in body dysmorphic disorder. *Psychological Medicine, 40*(9), 1541–1548.

Evens, O., Stutterheim, S. E., & Alleva, J. M. (2021). Protective filtering: A qualitative study on the cognitive strategies young women use to promote positive body image in the face of beauty-ideal imagery on Instagram. *Body Image, 39*, 40–52. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.06.002>

Faccio, E., Linardon, J., Cipolletta, S., Caputo, A., & Borlimi, R. (2024). Issues related to the use of visual social networks and perceived usefulness of social media literacy during the recovery phase: Qualitative research among girls with eating disorders. *Journal of Medical Internet Research, 26*, e53334.

<https://doi.org/10.2196/53334>

Fairburn, C. G., & Harrison, P. J. (2003). Eating disorders. *The Lancet, 361*(9355), 407–416. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(03\)12378-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(03)12378-1)

Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image, 13*, 38–45.

<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>

Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2016). Social media and body image concerns: Current research and future directions. *Current Opinion in Psychology, 9*, 1–5.

<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.09.005>

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>

Ghaznavi, J., & Taylor, L. D. (2015). Bones, body parts, and sex appeal: An analysis of #thinspiration images on popular social media. *Body Image*, 14, 54–61. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.03.006>

Gioia, F., Griffiths, M. D., & Boursier, V. (2020). Adolescents' body shame and social networking sites: The mediating effect of body image control in photos. *Sex Roles*, 82(9), 1–12. <https://doi.org/10.1007/s11199-020-01142-0>

Glashouwer, K. A., van der Veer, R. M. L., Adipatria, F., de Jong, P. J., & Vocks, S. (2019). The role of body image disturbance in the onset, maintenance, and relapse of anorexia nervosa: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 74, 101771. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.101771>

Grant, J. E., & Phillips, K. A. (2005). Recognizing and treating body dysmorphic disorder. *Annals of Clinical Psychiatry*, 17(4), 205–210. <https://doi.org/10.1080/10401230500295313>

Hiniker, A., Warren, M. D., Byron, M. J., & Radesky, J. (2024). Prevalence and patterns of social media use in early adolescents. *JAMA Pediatrics*, 178(5), 501–509. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39800219/>

Hinney, A., & Volckmar, A. L. (2013). Genetics of eating disorders. *Current Psychiatry Reports*, 15(12), 423. <https://doi.org/10.1007/s11920-013-0423-1>

Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating. *Body Image*, 17, 100–110. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008>

Izydorczyk, B. (2015). A psychological typology of females diagnosed with anorexia nervosa, bulimia nervosa, or binge eating disorder. *Health Psychology Report*, 3(4), 312–325. <https://doi.org/10.5114/hpr.2015.55169>

Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety, and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>

Koivusilta, L. K., Rimpelä, A. H., & Kautiainen, S. M. (2024). Smartphone use and well-being of adolescent girls: A population-based study. *Journal of Adolescence*, 101(2), 113–123. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38772732/>

Levine, M. P. (2002). Influences on eating disorders in adolescence. *Journal of Abnormal Psychology*, 111(1), 87–97. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.111.1.87>

Liu, D., & Baumeister, R. F. (2016). Social networking online and personality of self-worth: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 64, 79–89. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2016.06.024>

Little, T. D., Chang, R., Gorrall, B. K., et al. (2020). The retrospective pretest–posttest design redux: On its validity as an alternative to traditional pretest–posttest measurement. *International Journal of Behavioral Development*, 44(2), 175–183. <https://doi.org/10.1177/0165025419877973>

Madsen, S. K., Bohon, C., & Feusner, J. D. (2013). Visual processing in anorexia nervosa and body dysmorphic disorder: Similarities, differences, and future research directions. *Journal of Psychiatric Research*, 47(10), 1483–1491.

<https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2013.06.003>

Marciano, L., Ostroumova, M., Schulz, P. J., & Camerini, A. L. (2022). Digital media use and adolescents' mental health during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 9, 793868.

<https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.793868>

Marengo, D., Montag, C., & Settanni, M. (2022). Excessive social media use and internalizing symptoms in adolescence: A systematic review. *Current Psychiatry Reports*, 24(1), 14–26. <https://doi.org/10.1007/s11920-021-01260-2>

Mazzeo, S. E., Weinstock, M., Vashro, T. N., Henning, T., & Derrigo, K. (2024). Mitigating harms of social media for adolescent body image and eating disorders: A review. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 2587–2601.

<https://doi.org/10.2147/PRBM.S410600>

Micali, N., Hagberg, K. W., Petersen, I., & Treasure, J. (2013). The incidence of eating disorders in the UK: Findings from the General Practice Research Database. *BMJ Open*, 3(5), e002646.

<https://doi.org/10.1136/bmjopen-2013-002646>

Monzani, B., Rijdsdijk, F., Harris, J., & Mataix-Cols, D. (2014). The structure of genetic and environmental risk factors for dimensional representations of DSM-5 obsessive-compulsive spectrum disorders. *JAMA Psychiatry*, 71(2), 182–189.

<https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2013.3524>

Naylor, C., Das, P., Ross, S., et al. (2016). *Bringing together physical and mental health: A new frontier for integrated care*. The King's Fund.

<https://www.kingsfund.org.uk/publications/physical-and-mental-health>

Neale, J., & Hudson, L. D. (2020). Anorexia nervosa in adolescents. *Healthcare in Middle East*, 2020(6), 99–105. <https://doi.org/10.12968/hmed.2020.0.099>

Nicewicz, H. R., Torrico, T. J., & Boutrouille, J. F. (2024). Body dysmorphic disorder. In StatPearls. StatPearls Publishing.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK555901/>

Okonishnikova, E., Bryukhin, A., Lineva, T., & Belokrylov, I. (2021). Evaluation of body dysmorphic disorder in patients with anorexia nervosa and bulimia nervosa: Final data from the study. *European Psychiatry*, 64(Suppl 1), S355.

<https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2021.951>

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>

Petkova, H., Simic, M., Nicholls, D., et al. (2019). Incidence of anorexia nervosa in young people in the UK and Ireland: A national surveillance study. *BMJ Open*, 9(10), e027339. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-027339>

Phillips, K. A., & Kaye, W. H. (2007). The relationship between body dysmorphic disorder, eating disorders, and obsessive-compulsive disorder. *CNS Spectrums*, 12(5), 347–358. <https://doi.org/10.1017/S1092852900020505>

Phillips, K. A., Hartmann, A. S., & Buhlmann, U. (2017). Prevalence and underrecognition of body dysmorphic disorder. In K. A. Phillips (Ed.), *Body dysmorphic disorder: Advances in research and clinical practice* (online ed.). Oxford Academic.

Reas, D. L., & Ro, O. (2018). Time trends in the incidence of reported anorexia nervosa and bulimia nervosa in the Norwegian Patient Registry (2010–2016). *International Journal of Eating Disorders, 51*(10), 1144–1152.

<https://doi.org/10.1002/eat.22947>

Riehm, K. E., Feder, K. A., Tormohlen, K. N., Crum, R. M., Young, A. S., Green, K. M., Leoutsakos, J. M. S., & Mojtabai, R. (2023). Associations between time spent using social media and internalizing and externalizing problems among U.S. youth. *JAMA Network Open, 6*(2), e2255923.

<https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.55923>

Rodgers, R. F., Lombardo, C., Cerolini, S., et al. (2020). The impact of the COVID-19 pandemic on eating disorder risk and symptoms. *International Journal of Eating Disorders, 53*(7), 1166–1170.

<https://doi.org/10.1002/eat.23318>

Roorda, B. A., & Cassin, S. E. (2025). A review of food-related social media and its relationship to body image and disordered eating. *Nutrients, 17*(2), 342.

<https://doi.org/10.3390/nu17020342>

Rosen, J. C., & Ramirez, E. (1998). A comparison of eating disorders and body dysmorphic disorder on body image and psychological adjustment. *Journal of Psychosomatic Research, 44*(3–4), 441–449.

Schulte, J., Schulz, C., Wilhelm, S., & Buhlmann, U. (2020). Treatment utilization and barriers to treatment in individuals with body dysmorphic disorder. *BMC Psychiatry*, 20(1), 69. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02489-0>

Sherlock, M., & Wagstaff, D. L. (2019). Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images, and psychological well-being in women. *Psychology of Popular Media Culture*, 8(4), 482–490. <https://doi.org/10.1037/ppm0000182>

Slade, P. D. (1994). What is body image? *Behaviour Research and Therapy*, 32(5), 497–502.

Søeby, M., Gribsholt, S. B., Clausen, L., & Richelsen, B. (2024). Overall and cause-specific mortality in anorexia nervosa: Impact of psychiatric comorbidity and sex in a 40-year follow-up study. *International Journal of Eating Disorders*, 57(9), 1842–1853.

SSN (2019). The NHS Long Term Plan. NHS England. <https://www.longtermplan.nhs.uk>

Steinhausen, H. C. (2002). The outcome of anorexia nervosa in the 20th century. *American Journal of Psychiatry*, 159(8), 1284–1293. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.159.8.1284>

Sundgot-Borgen, C., Friberg, O., Kolle, E., et al. (2019). The Healthy Body Image (HBI) intervention: Effects of a school-based cluster-randomized controlled trial with 12-months follow-up. *Body Image*, 29, 122–131. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.03.007>

Talbot, C. V., Gavin, J., van Steen, T., & Morey, Y. (2017). A content analysis of thinspiration, fitspiration, and bonespiration imagery on social media. *Journal of Eating Disorders*, 5, 40. <https://doi.org/10.1186/s40337-017-0170-2>

Treasure, J., Zipfel, S., Micali, N., et al. (2015). Anorexia nervosa. *Nature Reviews Disease Primers*, 1, 15074. <https://doi.org/10.1038/nrdp.2015.74>

United Nations. (2020). *Policy Brief: COVID-19 and the Need for Action on Mental Health*.

<https://unsdg.un.org/sites/default/files/2020-05/UN-Policy-Brief-COVID-19-and-mental-health.pdf>

Vall-Roqué, H., Andrés, A., & Saldaña, C. (2021). The impact of COVID-19 lockdown on social network site use, body image disturbances, and self-esteem among adolescent and young women. *Progress in Neuropsychopharmacology & Biological Psychiatry*, 110, 110293.

<https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2021.110293>

Van Eeden, A. E., van Hoeken, D., Hendriksen, J. M. T., & Hoek, H. W. (2024). Increasing incidence of anorexia nervosa among girls aged 10 to 14 years: A nationwide study in the Netherlands over four decades. *International Journal of Eating Disorders*, 57(4), 512–520.

Wasniewska, M., & Li Pomi, A. (2022). Does adolescent-onset anorexia nervosa require long-term follow-up? *Pediatric Endocrinology, Diabetes and Metabolism*, 28(1), 1–3. <https://doi.org/10.5114/pedm.2022.113814>

Watson, H. J., Yilmaz, Z., Thornton, L. M., et al. (2019). Genome-wide association study identifies eight risk loci and implicates metabo-psychiatric origins for anorexia nervosa. *Nature Genetics*, 51(8), 1207–1214.

<https://doi.org/10.1038/s41588-019-0439-2>

Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L. M. W., Gill, H., Phan, L., Chen-Li, D., Iacobucci, M., Ho, R., Majeed, A., & McIntyre, R. S. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 277, 55–64.

<https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.001>

Yager, Z., Diedrichs, P. C., Ricciardelli, L. A., & Halliwell, E. (2013). What works in secondary schools? A systematic review of classroom-based body image programs. *Body Image*, 10(3), 271–281.

<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.04.001>

Ziółkowska, B., & Mroczkowska, D. (2021). Eating disorders among men in the context of mental health and socio-cultural gender issues. *Health Psychology Report*, 9(4), 329–340. <https://doi.org/10.5114/hpr.2021.107278>

Zuair, A. A., & Sopory, P. (2022). Effects of media health literacy school-based interventions on adolescents' body image concerns: A systematic review and meta-analysis. *Health Communication*, 37(1), 20–28.

<https://doi.org/10.1080/10410236.2020.1813954>