



**UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI
PADOVA**

Dipartimento di Psicologia Generale

**Corso di laurea in Scienze Psicologiche
Cognitive e Psicobiologiche**

Tesi di laurea triennale

**L'impatto dei Social media sulla percezione
corporea e sull'Ortoressia nervosa**

The impact of social media on body perception and Orthorexia nervosa

Relatore

Gent.mo Prof. Canale Natale

Laureanda: Elena Capitanio

Matricola: 2047955

Anno Accademico 2023/2024

Indice

Introduzione	pag. 1
Capitolo 1	pag. 3
1.1 Social media	
1.2 Impatto dell'esposizione a contenuti sull'immagine corporea	
1.3 Thinspiration e Fitspiration	
1.4 Ortoressia nervosa	
Capitolo 2	pag. 8
2.1 Il potere socioculturale dei social media sull'ortoressia nervosa	
2.2 Thinspiration e fitspiration nella vita di tutti i giorni: uno studio di campionamento dell'esperienza	
2.3 Comportamento alimentare ortoressico e insoddisfazione del corpo in un campione di giovani femmine	
Capitolo 3	pag.25
3.1 Implicazioni pratiche	
3.2 Limiti e possibili ricerche future	
Bibliografia.....	pag.28

Introduzione

Il presente elaborato di tesi mira ad approfondire l'impatto dell'utilizzo dei social media su tematiche legate alla soddisfazione corporea e all'ortoressia nervosa.

Da un punto di vista della letteratura scientifica è importante approfondire questo fenomeno, in quanto è piuttosto recente e non è ancora stato classificato come psicopatologia, nonostante abbia molti tratti comuni ad altri disturbi alimentari. È quindi importante comprendere il funzionamento e i possibili fattori di rischio che inducono lo sviluppo dell'ortoressia nervosa, in modo da poter agire in termini preventivi.

All'interno del primo capitolo verrà introdotto il fenomeno: sarà approfondito quale possa essere l'impatto dei social media sull'immagine corporea ed inoltre si indagherà su quali possano essere i contenuti di fitspiration e thinspiration che spesso hanno effetti negativi sulla propria percezione.

Nel secondo capitolo saranno presentate tre ricerche scientifiche: le prime due, su un campione sia maschile che femminile, saranno volte alla comprensione dell'influenza che i contenuti di salute e fitness possono avere sull'immagine corporea e sul funzionamento affettivo, mentre la terza analizzerà le caratteristiche del comportamento alimentare ortoressico in un campione di giovani donne.

Nello specifico il primo studio, di Scheiber et al. (2023), attraverso la realizzazione e valutazione di un modello socio-culturale, conferma che il coinvolgimento con gli account di salute e fitness è un fattore di rischio per l'ortoressia nervosa.

Nel secondo studio, di Griffiths et al. (2019), viene utilizzato il campionamento dell'esperienza per esaminare l'impatto della fitspiration e della thinspiration sulla vita quotidiana di uomini e donne. I risultati correlano l'esposizione ad entrambi i fenomeni ad una minore soddisfazione corporea e ad un funzionamento affettivo più povero.

Il terzo studio, di Barthels et al. (2021), analizza le caratteristiche del comportamento alimentare ortoressico e dell'insoddisfazione corporea in un campione di giovani donne.

Il capitolo conclusivo fornirà una discussione dei risultati ottenuti, suggerirà dei possibili interventi preventivi ed infine valuterà i limiti e le possibili ricerche future sugli argomenti trattati nel presente elaborato di tesi.

Capitolo 1

1.1 I social media

I social media sono piattaforme che consentono agli utenti di condividere contenuti testuali, immagini, video e audio (dizionario Treccani). Nascono nei primi anni 2000 con piattaforme come Friendster e MySpace, che consentivano agli utenti di connettersi online e condividere contenuti.

Nel 2004 Facebook ha fatto il suo debutto ed ha rivoluzionato i social network. Negli anni seguenti sono state lanciate molte altre piattaforme come Twitter, Instagram e Snapchat, ognuna con caratteristiche distintive.

Con l'utilizzo degli smartphone, l'uso dei social ha avuto una crescita esponenziale, cambiando il modo in cui le persone comunicano, si informano e interagiscono.

I social media "sono disponibili per la visualizzazione, la creazione di contenuti e la modifica 24 ore su 24, 7 giorni su 7, su dispositivi mobili, ovunque, in qualsiasi momento, consentendo esponenzialmente più opportunità di confronto sociale e sorveglianza disfunzionale delle immagini di parti del corpo non piaciute di quanto non siano mai state disponibili con i mass media convenzionali" (Perloff, 2014).

A differenza dei media tradizionali in cui vengono rappresentate persone famose, i social sono una piattaforma in cui ogni utente può generare contenuti, rispecchiando così i valori e i desideri di coloro che li utilizzano. Inoltre, i social media possono essere soggetti a "filtraggio sociale", un processo algoritmico in cui il comportamento sui social media di un individuo, compresa la sua cronologia di ricerca, viene utilizzato per fornire contenuti di social media personalizzati progettati per attirare quell'individuo (Pariser, 2011).

1.2 Impatto dell'esposizione a contenuti sull'immagine corporea

Come per i media tradizionali, i social media hanno attirato una notevole attenzione da parte di ricercatori nei campi dell'immagine corporea e dei disturbi alimentari (Fardouly et al., 2015; Griffiths et al., 2018; Holland et al. 2016; Mabe et al., 2014).

Molte ricerche hanno studiato la correlazione tra l'utilizzo dei social e gli effetti sull'immagine corporea, ossia i pensieri e i sentimenti riguardanti il proprio corpo.

Il gran numero di immagini pubblicate su alcune piattaforme di social media (10 milioni di nuove fotografie vengono caricate su Facebook ogni ora (Mayer-Schönberger, et al., 2013) offre agli utenti regolari opportunità di fare confronti sociali relativi all'aspetto; inoltre la ricerca mostra che confrontare regolarmente il proprio aspetto con gli altri (in particolare con coloro che sono visti come più attraenti di sé stessi) può portare a un'immagine negativa del corpo (Fardouly et al., 2015).

Diversi studi concludono uniformemente che l'utilizzo dei social è correlato all'immagine negativa del corpo (Fardouly et al., 2016; Saiphoo et al., 2019; Faelens et al., 2021; Cohen et al., 2021) in particolare la ricerca ha evidenziato come la visualizzazione di immagini idealizzate e modificate possa avere un impatto negativo sull'immagine corporea delle persone (Fardouly et al., 2016; Saiphoo et al., 2019; Faelens et al., 2021; Cohen et al., 2021).

1.3 Thinspiration e Fitspiration

Thinspiration è stata probabilmente la prima classe di contenuti di idealizzazione corporea ad emergere sui social media. Questo fenomeno si riferisce a contenuti media basati su immagini che idealizzano e promuovono la magrezza del corpo (Ferreday, 2003; Ghaznavi et al., 2015).

Il termine deriva da "sottile" e "ispirazione", ed è caratterizzato da raffigurazioni idealizzate di corpi eccessivamente sottili ed esaltazione dell'estrema magrezza con conseguenti comportamenti dietetici orientati ad essa ed eccessive restrizioni caloriche (Talbot et al., 2017; Wick et al., 2018).

Questi contenuti incoraggiano gli individui a mantenere atteggiamenti e comportamenti orientati all'eccessiva magrezza.

La ricerca quantitativa ha confermato con analisi di tali tematiche che l'esposizione a tali contenuti diminuisce la soddisfazione del corpo, aumenta l'effetto negativo ed esacerba i sintomi del disturbo alimentare (Griffiths et al., 2018; Griffiths, Castle et al., 2018; Rodgers et al., 2015; Turja et al., 2017).

La Fitspiration è una classe di contenuti più recente, caratterizzata dalle raffigurazioni di corpi magri e muscolosi che rappresentano principalmente le tematiche del fitness, la salute e la ricerca talvolta ossessiva della "migliore versione di sé".

La grande diffusione di questi contenuti potrebbe essere dovuta, in primo luogo, alla valorizzazione della muscolosità femminile nella società occidentale, tendenza che si è intensificata negli ultimi anni. Di conseguenza le donne con fisici tonici e snelli sono percepite come più attraenti, desiderabili e preziose (Bozsik et al., 2018; Rodgers et al., 2017).

In secondo luogo, un numero crescente di uomini si preoccupa per il proprio corpo e, in particolare, per il livello di muscolosità; ciò si riflette nell'aumento dei tassi di uso di steroidi anabolico-androgeni nei paesi occidentali (Iversen et al., 2015; Sagoe et al., 2014).

Nonostante l'apparente attenzione della fitspiration sul fitness e la salute, studi sperimentali hanno dimostrato che l'esposizione ad essa può aumentare l'insoddisfazione del proprio corpo, almeno nel breve periodo (Prichard et al., 2018; Robinson et al., 2017; Tiggemann et al., 2015).

1.4 Ortoressia Nervosa

Il termine ortoressia nervosa deriva dal greco, in particolare è l'unione di due parole: orthos cioè sano e oreksis appetito. Il suo significato, infatti, è “ Ossessione quasi maniacale per una alimentazione corretta e salutare” (dizionario Treccani).

L'ortoressia nervosa descrive un'ossessione patologica per una corretta alimentazione, caratterizzata da una dieta restrittiva, da modelli alimentari ritualizzati e da un rigido evitamento di alimenti ritenuti malsani.

I ricercatori hanno osservato che la pianificazione e il completamento dei pasti quotidiani possono richiedere quantità eccessive di tempo speso per: pensare attentamente e cautamente ciò che verrà mangiato, nell'acquisizione vigile di ogni ingrediente, nella preparazione degli alimenti, e nell'ingestione del cibo (Oberle et al., 2017).

L'ortoressico, infine, proverà un senso di soddisfazione o di colpa a seconda dell'aderenza alle regole "sane" fondamento di queste nozioni (Brytek-Matera, 2012).

Anche se spinta dal desiderio di raggiungere una salute ottimale, l'ortoressia può portare a carenze nutrizionali, complicazioni mediche, quali malnutrizione e perdita eccessiva di peso, e scarsa qualità della vita (Fidan et al., 2010).

I criteri diagnostici categorici formali devono ancora essere chiaramente delineati, non è stato definito come un disturbo distinto in nessuna edizione del Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali (DSM), né nell'ICD-10, tuttavia sono stati pubblicati i criteri diagnostici proposti (Dunn et al., 2016).

I criteri proposti per la diagnosi sono due il primo riguarda il comportamento ossessivo riguardo al mangiare "sano", caratterizzato da una eccessiva preoccupazione per le scelte alimentari percepite come malsane, comportamenti compulsivi e restrizioni dietetiche sempre più severe. Il focus principale non è la perdita di peso, ma l'idealizzazione della salute.

Il secondo criterio indica che questo comportamento può diventare dannoso, portando a malnutrizione, problemi di salute, disagio intrapersonale e compromissione del funzionamento sociale (Dunn et al., 2016).

Un altro aspetto importante delle persone che manifestano questo disturbo è il praticare molto esercizio fisico, che non corrisponde però a quello consigliato dalle linee guida, ma diventa spesso eccessivo per la continua ricerca di uno stile di vita sano ed esemplare (Eriksson et al., 2008).

Capitolo 2

2.1 Il potere socioculturale dei social media sull'ortorexia nervosa: studio

Lo studio di Scheiber e colleghi (2023) si propone di contribuire all'esplorazione dei fattori di rischio nell'ortorexia nervosa (ON), indagando il ruolo dell'internalizzazione dell'ideale sottile e muscolare, del confronto del proprio aspetto e dell'insoddisfazione corporea.

Lo studio mira a sviluppare e testare empiricamente un modello socioculturale per l'ON basato sul modello tripartito (Thompson et al., 1999), che si concentra esplicitamente sull'influenza socioculturale dei social media sull'ON.

Gli studiosi hanno sviluppato un modello socioculturale completo basato sui social media per le tendenze ortoressiche. Ipotizzando che un maggiore coinvolgimento con gli account di salute e fitness sui social media possa essere associato a maggiori tendenze alimentari ON (H1); che questa relazione è mediata dall'ideale sottile (H2), dall'internalizzazione muscolare (H3), dal confronto dell'aspetto (H4) e dall'insoddisfazione del corpo (H5). Inoltre, l'insoddisfazione del corpo potrebbe mediare la relazione tra il confronto del proprio aspetto (H6), l'internalizzazione sottile-ideale (H7), l'internalizzazione muscolare (H8) e le tendenze alimentari ortoressiche. (Nella Fig. 1 si può osservare una panoramica del modello di ricerca derivato).

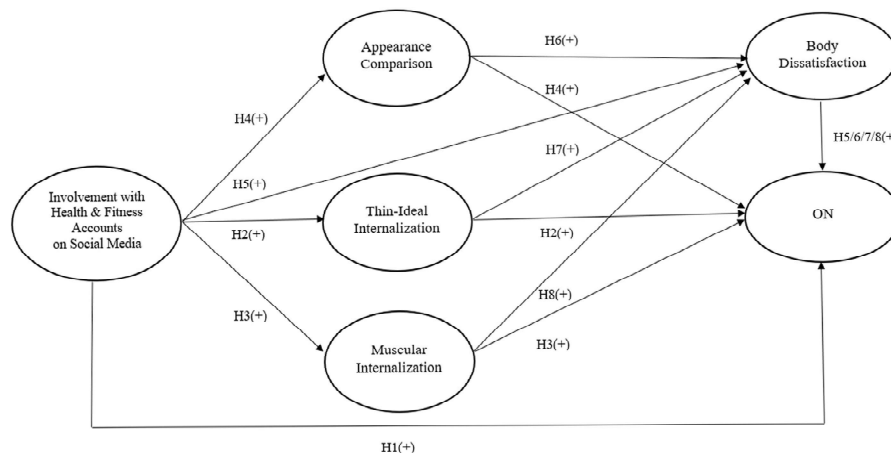


FIGURA 1: Modello socio-culturale basato sui social media per le tendenze ON. H = Ipotesi, + che indica relazioni positive attese tra i costrutti (Scheiber et al., 2023, p = 3).

Metodo:

Lo studio è stato condotto su un campione di uomini e donne di lingua tedesca con età compresa tra i 18 e i 30 anni. È stato scelto un campione con entrambi i generi perché è stato sottolineato che ON colpisce sia gli uomini che le donne (McComb et al., 2019), ed è stata scelta la fascia d'età 18-30 in quanto questo gruppo di età è incline a sperimentare influenze negative dei social media sul comportamento alimentare e sull'immagine corporea (Rounsefell et al., 2020).

Il campione totale era di n=647 partecipanti, di cui il 64,9% si è identificato come tedesco e il 35,1% come austriaco, prima di iniziare la compilazione del questionario è stato richiesto ai partecipanti di fornire delle informazioni personali quali: il genere, la nazionalità, livello di istruzione, luogo di residenza, altezza e peso corporeo (attraverso cui è stato possibile calcolare il BMI).

Il questionario creato dai ricercatori contiene 37 item, le risposte sono state fornite attraverso una scala Likert a 7 punti, che vanno da 1: fortemente in disaccordo a 7: fortemente d'accordo. Per lo studio del coinvolgimento con gli account di salute e fitness sono stati utilizzati 3 item (Schaefer et al., 2019) e adattati al contesto dei social media.

Sono stati utilizzati quattro item della sottoscala "Internalization: Thin/Low Body Fat" del SATAQ-4R (Schaefer et al., 2017) per valutare l'internalizzazione sottile-ideale. Altri quattro item della sottoscala "Internalization: Muscular" del SATAQ-4R (Schaefer et al., 2017) sono stati utilizzati per misurare l'internalizzazione muscolare.

Per misurare il confronto dell'aspetto fisico è stato utilizzato un item basato su Lee (2014) e cinque item basati sullo studio di O'Brien et al. (2009); per valutare l'insoddisfazione corporea sono stati utilizzati cinque item della sottoscala "Body Dissatisfaction" della versione tedesca dell'Eating Disorder Inventory (EDI-2) (Thiel et al., 1997); infine per misurare le tendenze alimentari ortorettiche è stata utilizzata la Duesseldorf Orthorexia Scale" (DOS) (versione tedesca) (Barthels et al., 2015).

Analisi dei dati

In primo luogo, è stata condotta l'analisi fattoriale confermativa (CFA) per supportare il modello di misurazione. L'affidabilità della coerenza interna, la validità convergente e la validità discriminante sono state utilizzate per valutare il modello di misurazione (Hair, Hult, et al., 2017) (vedi Tabella 1).

Costruire	Media (SD)	AVE	CR	α	1	2	3	4	5	6
(N = 647)										
1. Coinvolgimento HFA	4.3 (1.7)	0,853	0,946	0,95	0,923	0,363	0,321	0,201	0,334	0,063
2. Internalizzazione muscolare	4.0 (1.7)	0,807	0,944	0,94	0,363***	0,898	0,287	0,125	0,203	0,027
3. Tendenze alimentari ortorettiche	2.7 (1.4)	0,566	0,241	0,89	0,327***	0,270***	0,753	0,476	0,359	0,195
4. Internalizzazione sottile-ideale	3.7 (1.6)	0,652	0,881	0,88	0,167***	0,063***	0,491***	0,808	0,617	0,529
5. Confronto dell'aspetto	4.0 (1.7)	0,803	0,960	0,96	0,327***	0,201***	0,381***	0,582***	0,896	0,419
6. Insoddisfazione del corpo	4.1 (1.4)	0,563	0,865	0,89	0,056	-0,015	0,221***	0,504***	0,406***	0,750

Tabella 1. Statistiche descrittive, affidabilità, stime di validità convergenti e discriminanti tra le variabili di studio (Scheiber et al., 2023, p=5).

In secondo luogo, il modello di ricerca e le ipotesi delineate (Fig. 1) sono stati testati utilizzando dei modelli di equazioni strutturali.

Risultati

Il modello raffigurato nella Fig.1 non si adatta in modo soddisfacente ai dati, per questo motivo gli autori lo hanno riadattato, creando il modello finale illustrato nella figura 2.

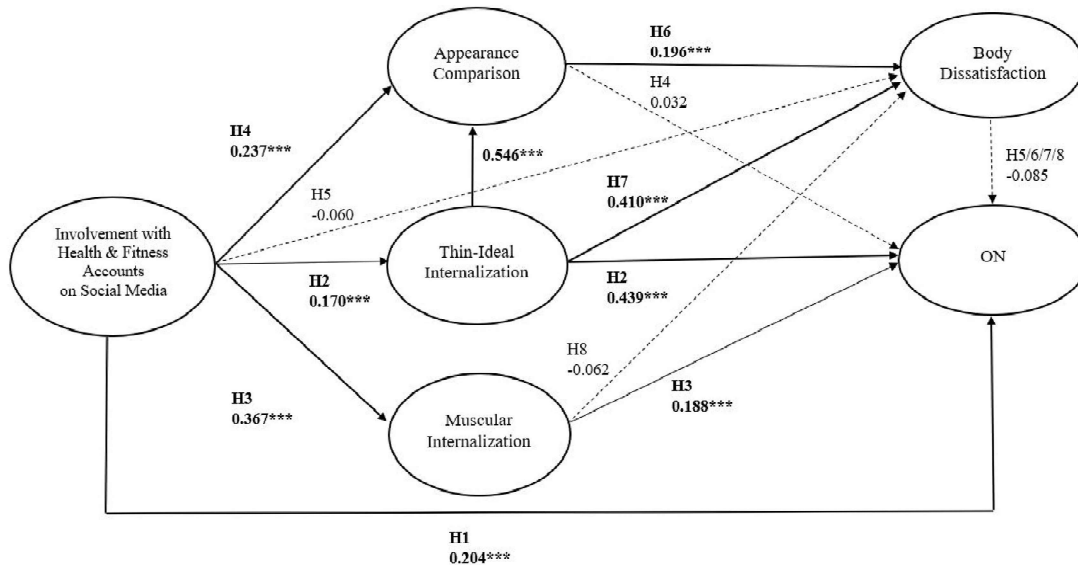


Figura 2: modello finale socio-culturale per le tendenze ON, basato sui social media. Le linee tratteggiate indicano percorsi non significativi. Il percorso tra l'interiorizzazione sottile-ideale e il confronto dell'aspetto è stato aggiunto durante l'analisi dei dati; quindi, non è stata assegnata alcuna ipotesi (Scheiber et al., 2023, p=6).

Dall'analisi dei risultati dello studio è emerso che il coinvolgimento negli account di salute e fitness sui social media è stato positivamente associato alle tendenze ortoressiche (ON), confermando la prima ipotesi (H1). Inoltre, il coinvolgimento era positivamente correlato all'internalizzazione sottile-ideale, che a sua volta era associata alle tendenze ON, confermando la seconda ipotesi (H2). Similmente, c'era una correlazione positiva tra coinvolgimento e internalizzazione muscolare, e questa era anche associata alle tendenze ON, sostenendo la terza ipotesi (H3). Tuttavia, il confronto dell'aspetto non ha mediato questa relazione completamente, supportando solo parzialmente la quarta ipotesi (H4).

Sorprendentemente, il coinvolgimento con gli account di salute e fitness non è stato associato all'insoddisfazione del corpo, e quest'ultima non era associata alle tendenze ortoressiche, non supportando la quinta ipotesi (H5).

Le ultime tre ipotesi si basavano sulla mediazione dell'insoddisfazione corporea con altri fattori quali il confronto del proprio corpo, l'interiorizzazione sottile e quella muscolare, ma non essendo sostenuta l'ipotesi H5 l'insoddisfazione del corpo non ha mediato queste relazioni, per cui la sesta e la settima ipotesi si sono rivelate solo parzialmente sostenute, mentre H8 è stata respinta.

Discussione

Lo studio si proponeva di investigare l'impatto dei social media sulle tendenze ortoretiche (ON) e di comprendere il ruolo dell'internalizzazione della magrezza, dell'ideale muscolare, del confronto del proprio aspetto e dell'insoddisfazione del corpo in questa relazione.

È stato confermato che il coinvolgimento con gli account di salute e fitness sui social media è positivamente correlato alle tendenze ON; infatti gli individui con maggior interesse per contenuti di salute e fitness mostravano maggiori tendenze ortoressiche. Questo supporta le ricerche qualitative e quantitative precedenti, ampliando la comprensione con un campione relativamente ampio (Cheshire et al., 2020; Greville-Harris et al., 2020; White et al., 2021; Turner & Lefevre, 2017).

Inoltre, è emerso che l'internalizzazione dell'ideale di magrezza e muscolare mediano la relazione tra coinvolgimento sui social media e tendenze ortoressiche, suggerendo che entrambe le variabili di internalizzazione sono cruciali nell'aumentare le tendenze ON attraverso i social media, specialmente nei contenuti legati alla salute e al fitness. Infatti gli individui che hanno indicato un maggiore coinvolgimento con gli account di salute e fitness sui social media hanno anche mostrato una maggiore interiorizzazione sottile-ideale e muscolare.

È interessante notare come invece la variabile dell'immagine corporea dei confronti del proprio aspetto non ha mediato la relazione tra social media e tendenze ON. Tuttavia è stato evidenziato come un maggior coinvolgimento con gli account di salute e fitness comporti maggiori confronti dell'aspetto fisico che possono portare a maggiore insoddisfazione per il proprio corpo, questo conferma il ruolo di mediazione dei confronti del proprio aspetto con le altre variabili.

I risultati suggeriscono che confrontare il proprio aspetto con quello rappresentato nei contenuti di salute e fitness sui social media può aumentare l'insoddisfazione corporea. Ciò indica che questi account possono innescare confronti dannosi, per questo è importante considerarli nella ricerca futura. Tuttavia, è stato evidenziato che l'insoddisfazione corporea non medi in modo significativo la relazione tra il coinvolgimento con questi account e le tendenze all'ossessione per il corpo; il coinvolgimento con tali account non conduce in modo significativo a un'insoddisfazione corporea maggiore, e a sua volta, l'insoddisfazione corporea non porta a tendenze ON più elevate. Questi risultati contrastano con ricerche precedenti che hanno identificato una connessione diretta tra l'uso dei social media e un'insoddisfazione corporea maggiore, così come una relazione positiva tra insoddisfazione corporea e ON (Barnes et al., 2017; Barthels et al., 2021).

Ci possono essere diverse possibili spiegazioni del contrasto con le ricerche precedenti tra cui l'alfabetizzazione mediatica, alcuni utenti con alta alfabetizzazione mediatica potrebbero infatti sapere che le immagini presenti sui social potrebbero portare a insoddisfazione corporea. Un'altra possibile spiegazione potrebbe essere che nel presente studio, a differenza di molti altri della letteratura, sono stati inclusi sia uomini che donne. I ricercatori concludono che questi dati siano congruenti con l'ipotesi che i social media siano un fattore di rischio per ON, specialmente gli account di salute e fitness, e che sia necessario approfondire la ricerca per analizzare le differenze di genere e tra le differenti culture.

2.2 Thinspiration e fitspiration nella vita di tutti i giorni: uno studio di campionamento dell'esperienza

Lo studio di Griffiths e Stefanovski (2019) si propone di investigare la thinspiration e la fitspiration nella vita di tutti i giorni sia nelle donne che negli uomini. L'interesse principale dei ricercatori era di indagare le associazioni tra l'esposizione a contenuti di ideale sottile e muscolare, la soddisfazione corporea e il funzionamento affettivo.

I ricercatori hanno ipotizzato che l'esposizione alla thinspiration e la fitspiration sarebbe stata interattivamente associata ad una ridotta soddisfazione corporea, a un aumento dell'affetto negativo e a una diminuzione dell'affetto positivo. Tuttavia, oltre a questo obiettivo principale, sono state intraprese anche esplorazioni secondarie. In particolare, si sono proposti di chiarire i dettagli temporali di queste esposizioni, analizzando quando e con quale frequenza avvenissero. Inoltre, si è cercato di comprendere le eventuali differenze sia interne che tra i sessi nelle modalità e nella frequenza di esposizione all'ispirazione alla magrezza e all'allenamento.

Questo studio prende in considerazione un'ampia gamma di dinamiche cercando di contribuire ad una comprensione più profonda di come l'ispirazione alla magrezza e all'allenamento possano influenzare la percezione corporea e il benessere emotivo.

Metodo

I partecipanti prima di cominciare sono stati invitati a prendere parte ad un colloquio, in cui si confermava che tutti i criteri di inclusione fossero soddisfatti, tra cui il possesso di uno smartphone (con software iOS o Android), la comprensione dei fenomeni di thinspiration e fitspiration (verificata chiedendo ai partecipanti di spiegarne il significato), e che fossero stati esposti ad almeno un episodio di thinspiration o fitspiration nelle ultime due settimane.

Ai partecipanti idonei è stata fatta installare un'applicazione per smartphone di campionamento dell'esperienza e sono stati invitati a svolgere più questionari possibili durante i successivi sette giorni, per un totale di 42 sondaggi.

Infine prima di lasciare il laboratorio è stato richiesto di rispondere ad un questionario di indagine demografica in cui si chiedeva di riportare età, sesso, etnia, altezza, peso e se attualmente gli fosse stato diagnosticato un disturbo del comportamento alimentare. I dati di altezza e peso dei partecipanti sono stati utilizzati per calcolare il loro indice di massa corporea (BMI, kg/m²).

All'interno di ogni sondaggio vi erano due domande per valutare se i partecipanti nel tempo trascorso dall'ultimo questionario fossero stati esposti a thinspiration e/o fitspiration, tre quesiti per valutare la soddisfazione attuale del corpo (che prendeva in considerazione la soddisfazione del peso dell'aspetto e della forma corporea), tre item valutavano l'affetto negativo e due l'affetto positivo (attraverso domande come “quanto ti senti felice in questo momento”). Per i quesiti sull'esposizione a contenuti su thinspiration e fitspiration le risposte possibili erano sì/no, mentre per gli altri quesiti le scale andavano da 0 a 100.

Variable	Possible range	Observed range	<i>M</i>	<i>Mdn</i>	<i>SD_{WP}</i>	<i>SD_{BP}</i>	<i>ICC</i>	1- <i>ICC</i>	ω_{WP}
Body satisfaction	0–100	0–100	48.07	47.68	9.81	16.61	.785	.215	.93
Negative affect	0–100	0–92.67	23.42	22.33	10.89	12.60	.586	.414	.72
Positive affect	0–100	0–100	52.03	52.50	12.28	14.56	.595	.405	.84

Tabella 2: Statistiche descrittive per le variabili dipendenti nei modelli multilivello: soddisfazione del corpo, effetto negativo e effetto positivo; *Mdn* = mediana. *WP* = all'interno delle persone. *BP* = tra persone. *ICC* = coefficiente di correlazione intraclasse. ω = Omega di McDonald's (Griffiths, S., & Stefanovski, A. (2019), p=137).

Il campione finale di n=108 partecipanti (studenti universitari di psicologia del primo anno all'Università di Melbourne) ha completato 3493 dei 4498 sondaggi consegnati loro (tasso di risposta = 78%). In media, i partecipanti hanno completato 32,24 (SD = 4,94) sondaggi. Il campione finale includeva una preponderanza di giovani adulti, con età media di 19,47 anni, con un tasso maschile del 21,3% e di donne del 78,7% (n = 85). Le etnie dei partecipanti erano diverse: il 35,2% (n = 38) del campione era caucasico, mentre il 64,8% (n = 70) apparteneva a minoranze, di questi la maggior parte ha riportato un'etnia asiatica (n = 60). Gli indici di massa corporea dei partecipanti (BMI, kg/m²) variavano da 15,02 a 41,52, e tre partecipanti (2,8%) hanno riportato un'attuale diagnosi di disturbo alimentare.

Analisi dei dati

Sono stati costruiti tre modelli di regressione a effetti casuali multilivello per esaminare le associazioni di esposizione di thinspiration e fitspiration rispettivamente con la soddisfazione del corpo, l'affetto negativo e l'affetto positivo.

È stato condotto il t-test e l'ANOVA per esaminare se potessero esserci differenze dovute all'orario o al tipo di giorno (distanza del giorno dal fine settimana) nella frequenza di esposizione a contenuti contenenti ideale sottile e/o muscolare. Inoltre sono stati eseguiti t-test e test Z per valutare differenze nella durata di esposizione dei partecipanti ai suddetti contenuti.

Per rilevare le differenze tra i sessi, nelle frequenze di esposizione a questi contenuti è stata condotta l'ANOVA sul campione completo e all'interno dei due generi, inoltre è stato condotto anche il t-test per accertare le differenze di esposizione tra i generi.

Risultati

Come illustrato nella Fig. 3 nel campione completo il 75,9% dei partecipanti è stato esposto almeno in una occasione a thinspiration, l'89,8% è stato esposto a contenuti di fitspiration mentre il 56,5% ha riportato almeno una doppia esposizione a contenuti riguardanti la magrezza e il fitness.

Si può notare una differenza di genere, infatti, nelle donne si può notare un maggior numero di esposizioni ad entrambi i fenomeni con più frequenza per contenuti riguardanti la thinspiration, al contrario negli uomini, pur riportando minori esposizioni ad entrambe le tipologie di contenuti, si può notare una maggiore esposizione a contenuti di fitspiration.

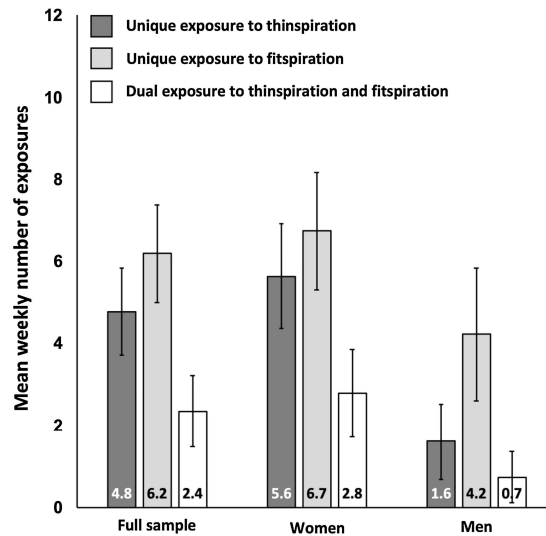


Figura 3: Numero medio settimanale di esposizioni uniche a thinspiration (grigio scuro), esposizioni uniche a fitspiration (grigio chiaro) e doppie esposizioni sia a thinspiration che a fitspiration (bianco), per il campione completo (colonne più a sinistra), solo donne (colonne centrali) e solo uomini (colonne più a destra). I valori incorporati nella base delle colonne rappresentano il numero medio settimanale di esposizioni, arrotondato a una cifra decimale (Griffiths & Stefanovski, (2019), p=139).

Nella figura 4 si possono visualizzare le associazioni tra l'esposizione a contenuti di magrezza o muscolosità e la soddisfazione corporea, l'affetto negativo e positivo. L'esposizione a soli contenuti di thinspiration è stata associata a inferiore soddisfazione corporea, un maggiore affetto negativo e minore affetto positivo; per quanto riguarda l'esposizione a soli contenuti di fitspiration si denota una minore soddisfazione corporea e un minore affetto positivo, ma al contrario dell'esposizione a contenuti di magrezza, in questo caso non c'è un'associazione ad affetti negativi. La visione di entrambe le tipologie di contenuti crea effetti molto simili a quelli dell'osservazione di thinspiration, con una minore soddisfazione corporea, un affetto negativo più elevato ed un affetto positivo inferiore.

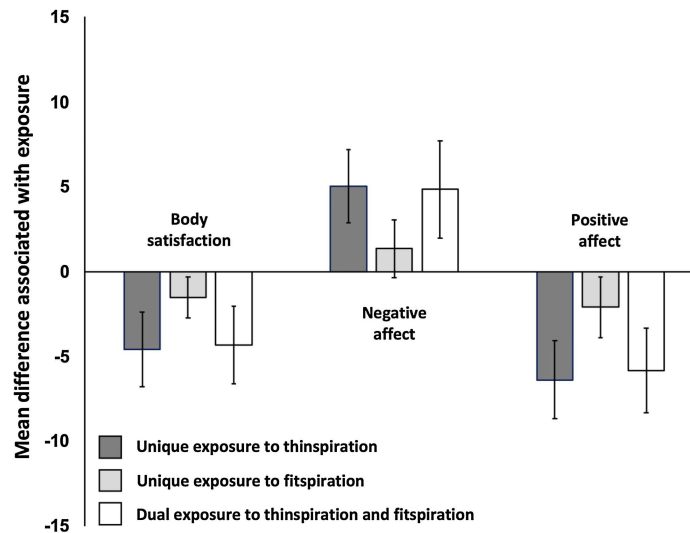


Figura 4: Statistiche riassuntive per i predittori all'interno del partecipante e tra i partecipanti inseriti nel modello multilivello che prevede la soddisfazione del corpo, l'effetto negativo e l'effetto positivo (Griffiths & Stefanovski (2019), p=140).

Non sono state rilevate differenze significative tra i giorni feriali e festivi nella frequenza delle esposizioni, così come non sono state riscontrate differenze tra i vari orari del giorno per l'esposizione singola a contenuti di fitspiration o thinspiration, mentre per quanto riguarda l'esposizione doppia, quindi ad entrambi i contenuti è stata rilevata una maggiore frequenza durante le ore notturne.

Discussione

Coerentemente con le ipotesi, i risultati ottenuti mostrano un chiaro legame tra i contenuti di thinspiration, fitspiration e la soddisfazione corporea, inoltre emerge un affetto negativo maggiore e una diminuzione dell'affetto positivo. Sono state individuate evidenze che confermano le ipotesi secondarie riguardanti i tempi di esposizione e le differenze tra i sessi e all'interno di essi.

La visione di contenuti riguardanti l'esaltazione della magrezza e della muscolosità hanno prodotto associazioni limitate con la soddisfazione corporea e l'affetto positivo e negativo, ma per quanto piccole queste esposizioni hanno prodotto una minore soddisfazione corporea e un funzionamento affettivo più scarso. Ci si chiede quindi se una

continua esposizione a questa tipologia di contenuti possa influire negativamente sulla percezione del proprio corpo e sul funzionamento affettivo.

Non sono state riscontrate variazioni significative nelle esposizioni di thinspiration e fitspiration durante diverse ore del giorno o tra giorni feriali e fine settimana. I partecipanti sembrano riscontrare con frequenza costante questa tipologia di contenuti, e la durata media dell'esposizione è compresa tra i due e tre minuti. È stata osservata una forte correlazione positiva tra il tempo di esposizione di thinspiration e fitspiration, suggerendo che gli individui che dedicano tempo considerevole a uno dei due tendono a farlo anche per l'altro.

Per quanto riguarda le differenze tra i generi si è potuto constatare che le donne sono maggiormente esposte sia ai contenuti di thinspiration che di fitspiration rispetto al genere maschile. Mentre nelle differenze intra-genere è emerso che gli uomini siano più generalmente esposti a contenuti di muscolosità, mentre nelle donne non si riscontra tale differenza tra le due tipologie di contenuti.

2.3 Comportamento alimentare ortoressico e insoddisfazione del corpo in un campione di giovani femmine

Lo studio di Barthels e colleghi (2021) mira ad esaminare il legame tra l'insoddisfazione corporea e il comportamento alimentare ortoressico in un campione di giovani femmine, al fine di approfondire le caratteristiche di tale comportamento e la sua relazione con altri disturbi alimentari.

Per poter comprendere la relazione tra l'ortoressia e l'insoddisfazione corporea nel campione di giovani femmine è stata utilizzata la Düsseldorf Orthorexia Scale (DOS), un questionario con buone proprietà psicometriche (Barthels et al., 2015).

I ricercatori si sono posti tre obiettivi principali: valutare le correlazioni tra il comportamento alimentare ortoressico e le componenti positive e negative dell'immagine corporea in un vasto campione di giovani donne; condurre un'analisi di regressione lineare multipla per determinare se tali variabili fossero in grado di prevedere il comportamento alimentare ortoressico. Infine per suffragare l'ipotesi che ci fosse una differenza nella relazione con il corpo sono stati messi a confronto due sottogruppi: uno con elevati comportamenti alimentari ortoressici e l'altro con bassi livelli della medesima componente.

Metodo

Il campione di questo studio è stato scelto tra giovani donne perché sia la giovane età che il sesso femminile sono considerati dei fattori di rischio per lo sviluppo di disturbi alimentari e di insoddisfazione corporea (Jacobi et al., 2004).

Il gruppo di ricerca totale è costituito da $n=197$ donne, con una media di età di 29,59 anni, con un punteggio medio DOS di 17,59; da questo gruppo attraverso un cut-off di 23 (più basso del cut-off previsto di 30, per consentire un campione più ampio) si è ricavato un campione di donne ortoressiche di $n=35$, con DOS medio di 26,83. Per il gruppo di controllo sono state prese in considerazione 35 donne dal campione rimanente, con un DOS medio di 14,63; i due gruppi non differivano né per quanto riguarda l'età né per quanto riguarda il BMI.

Tutti i questionari sono stati somministrati online in modo anonimo, per valutare il comportamento ortoressico è stata utilizzata la Düsseldorf Orthorexia Scale (Barthels et al., 2015), che contiene dieci items con una scala a quattro punti (da 1: non si applica a me, fino a 4: si applica a me), elevati punteggi indicano un alto livello di comportamenti ortoressici.

Per valutare le caratteristiche patologiche legate ai comportamenti alimentari anoressici e bulimici, sono state utilizzate tre sottoscale per magrezza, bulimia e insoddisfazione del corpo attraverso il Body Shape Questionnaire (EDI-2, traduzione tedesca) (Paul et al., 2005), costituite da 23 items con una scala Likert di 6 punti da 1: mai a 6: sempre.

Per l'analisi dell'immagine corporea è stato utilizzato il Dresden Body Image Questionnaire (DKB-35), (Pöhlmann et al., 2014), che si compone di 35 items con una scala Likert a 5 punti che vanno da 1 "affatto" a 5 "totalmente", punteggi medi/elevati indicano una relazione positiva con il proprio corpo. Per esplorare l'insoddisfazione per il proprio corpo, è stato utilizzato il Body Shape Questionnaire (BSQ, traduzione tedesca) (Pook et al., 2002), che è composto da 34 items con una scala di 6 punti da (1) mai a (6) sempre. Se la somma dei punteggi è elevata è indicazione di un'alta insoddisfazione corporea.

Analisi dei dati

Tutte le analisi dei dati sono state condotte con IBM SPSS Statistics 26, sono stati calcolati i punteggi di somma e di sottoscala per Düsseldorf Orthorexia Scale, Body Shape Questionnaire e Body Shape Questionnaire secondo le istruzioni dei manuali; sono state calcolate anche le medie delle sottoscale del Dresden Body Image Questionnaire.

Sono state elaborate le correlazioni di Pearson tra il DOS, la somma dei punteggi e le sottoscale dei questionari nel campione totale; inoltre sono state calcolate le correlazioni con il BMI e l'età come variabili di controllo.

È stata condotta un'analisi di regressione lineare multipla con le sottoscale EDI-2, DKB-35, punteggi di somma BSQ (utilizzate come variabili predittive) e punteggio di somma DOS (utilizzate come variabile di risultato).

Sono inoltre stati utilizzati t test indipendenti per confrontare i punteggi medi dell'EDI-2, DKB-35 e del BSQ tra il gruppo sperimentale e quello di controllo; per studiare l'effect size è stata utilizzata la D di Cohen.

Risultati

Dalle analisi effettuate emerge che il DOS era associato maggiormente alla sottoscala della magrezza dell'EDI-2 e al punteggio somma BSQ , come illustrato nella tabella 3. Come si può osservare la più alta correlazione negativa è tra il DOS e la sottoscala di “self acceptance” del DKB-35.

Scale	Bivariate correlations			Partial correlations		
	<i>N</i>	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>df</i>	<i>r</i>	<i>p</i>
EDI-2						
Drive for thinness	195	0.65	< 0.001	140	0.70	< 0.001
Bulimia	195	0.31	< 0.001	140	0.28	< 0.001
Body dissatisfaction	192	0.34	< 0.001	140	0.42	< 0.001
DKB-35						
Vitality	190	-0.09	0.205	140	-0.06	0.493
Self-acceptance	188	-0.44	< 0.001	140	-0.48	< 0.001
Body contact	194	-0.22	0.002	140	-0.28	< 0.001
Sexual satisfaction	190	-0.17	0.016	140	-0.20	0.018
Self-aggrandisement	189	-0.05	0.516	140	-0.05	0.531
BSQ	177	0.61	< 0.001	140	0.64	< 0.001

Tabella 3: Correlazioni bivariate e parziali (con BMI ed età come variabili di controllo) del DOS con sottoscale e punteggi di somma totale di EDI, DKB-35 e BSQ in un campione di giovani donne (N = 197) (Barthels et al., 2021), p=2061).

Dall'analisi di regressione emerge che la spinta alla magrezza, la bulimia, l'insoddisfazione corporea e il punteggio somma BSQ predicano in modo significativo il comportamento alimentare ortoressico.

Dal confronto dei risultati ottenuti dal gruppo sperimentale e il gruppo di controllo si evince che il primo mostra punteggi significativamente più alti nelle sottoscale per la magrezza e l'insoddisfazione corporea dell'Eating Disorder Inventory-2, e per i punteggi di somma del Body Shape Questionnaire.

Mentre per i punteggi dell'auto-accettazione e soddisfazione sessuale del Dresden Body Image Questionnaire risultano sostanzialmente più bassi nel gruppo sperimentale rispetto al gruppo di controllo, come si può osservare nella tabella 4.

Scale	OG			CG			t test		Effect size
	M	SD	n	M	SD	n	t(df)	p	
DOS	26.83	3.55	35	14.63	2.98	35	-15.56(68)	< 0.001	3.72
EDI-2									
Drive for thinness	30.85	7.79	34	17.97	7.31	35	-7.09(67)	< 0.001	1.71
Body dissatisfaction	37.41	9.72	34	28.39	11.88	33	-3.40(65)	< 0.001	0.83
Bulimia	13.71	5.82	34	11.21	4.61	34	-1.96(66)	0.054	-
DKB-35									
Vitality	3.42	0.72	32	3.44	0.61	35	0.129(65)	0.898	-
Self-acceptance	2.52	0.91	34	3.49	0.93	32	4.27(64)	< 0.001	1.05
Body contact	3.74	0.82	35	4.03	0.81	34	1.48(67)	0.143	-
Sexual satisfaction	3.44	0.95	34	3.92	0.86	34	2.16(66)	0.034	0.53
Self-aggrandisement	3.05	0.77	33	3.11	0.72	34	0.360(65)	0.720	-
BSQ	137.16	30.36	31	78.03	32.20	31	-7.44(60)	< 0.001	1.89

Tabella 4: Punteggi medi (M) e deviazioni standard (SD) per il campione con punteggi DOS elevati (OG) e il gruppo di controllo (CG), comprese le statistiche dei test e le dimensioni degli effetti (Barthels et al., 2021), p=2062).

Discussione

I risultati evidenziano una forte correlazione tra il comportamento alimentare ortoressico e l'insoddisfazione del corpo rilevata attraverso il BSQ e una moderata correlazione con la sottoscala dell'EDI-2 per l'insoddisfazione corporea.

Il comportamento alimentare ortoressico è associato alla spinta alla magrezza e ad una bassa auto-soddisfazione, questi due fattori misurati dal BSQ predicono valori più elevati di comportamenti ortoressici, mentre le sottoscale di bulimia e insoddisfazione corporea predicono valori più bassi nel DOS. Quindi all'interno dei costrutti di insoddisfazione corporea e bulimia analizzabili attraverso l'EDI-2, sembrano esserci degli aspetti che predicono livelli più bassi di comportamento alimentare ortoressico, che potrebbero essere analizzati nel dettaglio in studi futuri.

Il confronto tra il gruppo sperimentale e quello di controllo ha rilevato che le donne del primo gruppo, che presentavano alti livelli di comportamento alimentare ortoressico, mostrassero anche maggiori livelli di insoddisfazione corporea, di spinta alla magrezza e minor auto-accettazione.

I risultati sono ulteriormente enfatizzati se si confronta il gruppo sperimentale qui preso in considerazione con i dati normativi di donne sane, (Paul et al., 2005; Pook et al., 2002) infatti i punteggi delle donne prese in considerazione per le scale della spinta alla magrezza e del punteggio somma BSQ rientrano nel 99° percentile, mentre per la sottoscala dell'insoddisfazione del corpo, i punteggi medi rientrano nel 75° percentile. Questi risultati indicano che il comportamento alimentare ortoressico potrebbe essere più simile di quanto si pensasse ad altri disturbi alimentari.

I risultati ottenuti in quest'analisi, in linea con altri studi, (Parra-Fernández et al., 2018) supportano l'ipotesi che il comportamento alimentare ortoressico condivida caratteristiche psicopatologiche, principalmente l'insoddisfazione corporea, caratteristiche di altri disturbi alimentari, in particolare l'anoressia nervosa.

Capitolo 3

3.1 Implicazioni pratiche

Gli studi presi in considerazione concordano su come l'esposizione a contenuti di thinspiration e fitspiration possano essere un fattore di rischio per l'insoddisfazione corporea e di conseguenza per lo sviluppo di sintomatologie ortoressiche.

Si evince quindi l'importanza di aumentare la consapevolezza tra gli utenti dei social media, riguardo l'influenza che questi possono esercitare sull'ortoressia nervosa e sui problemi correlati all'immagine corporea.

Le campagne di sensibilizzazione rappresentano uno strumento fondamentale per avvertire gli utenti sui potenziali effetti negativi che derivano dai contenuti pubblicati da account di salute e fitness. La collaborazione con influencer popolari potrebbe amplificare la diffusione di tali campagne, specialmente nei settori della salute e dell'alimentazione.

Inoltre, le piattaforme di social media potrebbero integrare avvisi specifici, per gli utenti esposti a contenuti relativi alla salute e al fitness, riconoscendo gli effetti dannosi dei contenuti algoritmici sul benessere degli utenti, come evidenziato da Harriger, Evans, Thompson e Tylka (2022).

Infine, sarebbe opportuno esortare i professionisti e le organizzazioni di sanità pubblica a sviluppare interventi mirati alla sensibilizzazione degli utenti sull'influenza che i social media possono avere sull'immagine corporea e sullo sviluppo di sintomatologie tipiche dell'ortoressia nervosa (ON).

Dal terzo studio emerge l'importanza di considerare l'insoddisfazione corporea, come una caratteristica importante dell'ON. Quest'ultima dovrebbe essere presa in considerazione nei criteri diagnostici, nel trattamento del comportamento alimentare ortoressico ed infine dovrebbe essere approfondita in ulteriori studi scientifici.

3.2 Limiti e ulteriori indagini future

Il primo studio, utilizza un modello socio-culturale nel contesto dell'ortoressia nervosa e dei social media, questo modello amplia le conoscenze sulle tendenze alimentari ortoressiche attraverso le variabili dell'immagine corporea. I risultati mostrano che l'utilizzo dei social-media, in particolare il coinvolgimento con gli account di salute e fitness, siano un fattore di rischio per ON.

Questo studio ha utilizzato un approccio quantitativo all'analisi dei dati, sarebbe interessante quindi per la ricerca futura, utilizzare altri approcci per confermare i risultati ottenuti ed esaminare quali siano i contenuti legati a salute e fitness che portano a tendenze ortoressiche maggiori (per es., approccio qualitativo). Sarebbe interessante, prendere in considerazione confronti sia verso l'alto che verso il basso, in modo da poter comprendere se vi siano differenze con i risultati finora ottenuti ed analizzare se l'alfabetizzazione abbia l'effettivo ruolo come si presume in questa analisi .

Nel secondo studio è stato utilizzato il campionamento dell'esperienza, per esaminare l'impatto della fitspiration e della thinspiration sulla vita quotidiana di uomini e donne. Coerentemente con le ipotesi, entrambe sono state correlate ad una minore soddisfazione corporea e ad un funzionamento affettivo più povero.

Si possono riscontrare limiti, per quanto riguarda la possibile discrepanza tra le esperienze quotidiane di fitspiration e thinspiration e quello che i ricercatori descrivono come tali. Se ci fosse la possibilità, sarebbe interessante “vedere ciò che vedono i partecipanti” attraverso la raccolta passiva dei dati sullo schermo. Inoltre, sarebbe utile esaminare quali siano i meccanismi che nascono dall'esposizione a tali contenuti.

Il terzo studio analizza l'insoddisfazione corporea in relazione al comportamento alimentare ortoressico, in un campione di giovani donne, per comprendere maggiormente le caratteristiche questo fenomeno. Il rapporto rileva che ON è più strettamente correlato di quanto si pensasse, ad altri disturbi alimentari.

Nel gruppo di ricerca preso in considerazione i punteggi DOS dell'OG sono elevati ma non superano il cut-off; pertanto, il gruppo può essere considerato solamente a rischio di sviluppare un comportamento alimentare ortoressico. Nella ricerca futura, potrebbe essere interessante comprendere le differenze con un gruppo che invece supera il cut-off e valutare se i risultati ottenuti su un campione ristretto di giovani donne, si possano generalizzare a uomini e ad una popolazione con età differente.

BIBLIOGRAFIA

Barnes, M. A., & Caltabiano, M. L. (2017). The interrelationship between orthorexia nervosa, perfectionism, body image and attachment style. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 22, 177-184.

<https://doi.org/10.1007/s40519-016-0280-x>

Barthels, F., Kisser, J., & Pietrowsky, R. (2021). Orthorexic eating behavior and body dissatisfaction in a sample of young females. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 26, 2059-2063.

<https://doi.org/10.1007/s40519-020-00942-y>

*Barthels, F., Meyer, F., & Pietrowsky, R. (2015). Die Düsseldorfer Orthorexie Skala—Konstruktion und Evaluation eines Fragebogens zur Erfassung orthorektischen Ernährungsverhaltens *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*, 44 (2), 97-105.

<https://doi.org/10.1026/1616-3443/a000310>

*Boero, N., & Pascoe, C. J. (2003). Unspeakable bodies: Erasure, embodiment and the pro-ana community. *International Journal of Cultural Studies*, 6, 277-295.

<https://doi.org/10.1177/13678779030063005>

*Bozsik, F., Whisenhunt, B. L., Hudson, D. L., Bennett, B., & Lundgren, J. D. (2018). Thin is in? Think again: The rising importance of muscularity in the thin ideal female body. *Sex Roles: A Journal of Research*.

<https://doi.org/10.1007/s11199-017-0771-1>

*Brytek-Matera, A. (2012). Orthorexia nervosa—an eating disorder, obsessive-compulsive disorder or disturbed eating habit? *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 14 (1), 44-60. doi: 10.3390/jcm11206134

Cheshire, A., Berry, M., & Fixsen, A. (2020). What are the key features of orthorexia nervosa and influences on its development? A qualitative investigation. *Appetite*, 155, 104798.

<https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104798>

Cohen, R., Newton-John, T., & Slater, A. (2021). The case for body positivity on social media: Perspectives on current advances and future directions. *Journal of health psychology*, 26(13), 2365-2373.

<https://doi.org/10.1177/1359105319871650>

Dunn, T. M., & Bratman, S. (2016). On orthorexia nervosa: A review of the literature and proposed diagnostic criteria. *Eating behaviors*, 21, 11-17.

<https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2015.12.006>

*Eriksson, L., Baigi, A., Marklund, B., & Lindgren, E. C. (2008). Social physique anxiety and sociocultural attitudes toward appearance impact on orthorexia test in fitness participants. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 18(3), 389-394.

<https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2007.00723.x>

*Faelens, L., Hoorelbeke, K., Cambier, R., Van Put, J., Van de Putte, E., De Raedt, R., & Koster, E. H. (2021). The relationship between Instagram use and indicators of mental health: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 4, 100121.

<https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100121>

Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). The mediating role of appearance comparisons in the relationship between media usage and self-objectification in young women. *Psychology of Women Quarterly*, 39(4), 447-457.

<https://doi.org/10.1177/0361684315581841>

*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>

*Fidan, T., Ertekin, V., Işıkay, S., & Kırpınar, I. (2010). Prevalence of orthorexia among medical students in Erzurum, Turkey. *Comprehensive psychiatry*, 51(1), 49-54.

<https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2009.03.001>

*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>

Greville-Harris, M., Smithson, J., & Karl, A. (2020). What are people's experiences of orthorexia nervosa? A qualitative study of online blogs. *Eating and weight disorders-studies on anorexia, bulimia and obesity*, 25, 1693-1702.

<https://doi.org/10.1007/s40519-020-00989-9>

*Griffiths, S., Castle, D., Cunningham, M., Murray, S. B., Bastian, B., & Barlow, F. K. (2018). How does exposure to thinspiration and fitspiration relate to symptom severity among individuals with eating disorders? Evaluation of a proposed model. *Body Image*, 27, 187-195.

<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.10.002>

Griffiths, S., & Stefanovski, A. (2019). Thinspiration and fitspiration in everyday life: An experience sampling study. *Body image*, 30, 135-144.

<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.06.002>

*Griffiths, S., Murray, S.B., Krug, I., McLean, S.A. (2018). The contribution of social media to body dissatisfaction, eating disorder symptoms, and anabolic steroid use among sexual minority men. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 21(3), 149-156.

<https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0375>

*Hair Jr, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C. M., Sarstedt, M., Danks, N. P., & Ray, S. (2021). Partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM) using R: A workbook (p. 197). *Springer Nature*.

<https://doi.org/10.1007/978-3-030-80519-7>

*Harriger, J. A., Evans, J. A., Thompson, J. K., & Tylka, T. L. (2022). The dangers of the rabbit hole: Reflections on social media as a portal into a distorted world of edited bodies and eating disorder risk and the role of algorithms. *Body Image*, 41, 292-297.

<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.03.012>

*Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100-110.

<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008>

- *Gowin, J. L., Ball, T. M., Wittmann, M., Tapert, S. F., & Paulus, M. P. (2015). Individualized relapse prediction: Personality measures and striatal and insular activity during reward-processing robustly predict relapse. *Drug and alcohol dependence, 152*, 93-101.
<https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2015.04.018>
- *Jacobi, C., Hayward, C., de Zwaan, M., Kraemer, H. C., & Agras, W. S. (2004). Coming to terms with risk factors for eating disorders: application of risk terminology and suggestions for a general taxonomy. *Psychological bulletin, 130*(1), 19.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.1.19>
- *Lee, S. Y. (2014). How do people compare themselves with others on social network sites?: The case of Facebook. *Computers in Human Behavior, 32*, 253-260.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.12.009>
- 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>
- *Mayer-Schönberger, V., & Cukier, K. (2013). Big data: A revolution that will transform how we live, work, and think. *Houghton Mifflin Harcourt*.
<https://doi.org/10.3138/jsp.48.3.251>
- *McComb, S. E., & Mills, J. S. (2019). Orthorexia nervosa: A review of psychosocial risk factors. *Appetite, 140*, 50-75.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.05.005>
- *O’Brien, K. S., Caputi, P., Minto, R., Peoples, G., Hooper, C., Kell, S., & Sawley, E. (2009). Upward and downward physical appearance comparisons: Development of scales and examination of predictive qualities. *Body Image, 6* (3), 201-206.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.03.003>
- *Oberle, C. D., Samaghabadi, R. O., & Hughes, E. M. (2017). Orthorexia nervosa: Assessment and correlates with gender, BMI, and personality. *Appetite, 108*, 303-310.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.10.021>

*Pariser, E. (2011). *The filter bubble: What the Internet is hiding from you.* (pp. 3-22). Penguin Press.

doi: 10.5070/D482011835

*Parra-Fernández, M. L., Rodríguez-Cano, T., Onieva-Zafra, M. D., Perez-Haro, M. J., Casero-Alonso, V., Fernández-Martinez, E., & Notario-Pacheco, B. (2018). Prevalence of orthorexia nervosa in university students and its relationship with psychopathological aspects of eating behaviour disorders. *BMC psychiatry*, 18, 1-8.

<https://doi.org/10.1186/s12888-018-1943-0>

*Paul, T., & Thiel, A. (2005). *Eating disorder inventory-2 (EDI-2): deutsche Version.* Hogrefe.

<https://doi.org/10.1026/0012-1924/a000069>

*Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles: A Journal of Research*, 71(11-12), 363–377.

<https://doi.org/10.1007/s11199-014-0384-6>

*Pook, M., Tuschen-Caffier, B., & Stich, N. (2002). Evaluation des Fragebogens zum Figurbewusstsein (FFB, deutsche Version des Body Shape Questionnaire) [Evaluation of the 'Fragebogen zum Figurbewusstsein' FFB, German version of the Body Shape Questionnaire]. *Verhaltenstherapie*, 12(2), 116–124.

<https://doi.org/10.1159/000064375>

Scheiber, R., Diehl, S., & Karmasin, M. (2023). Socio-cultural power of social media on orthorexia nervosa: An empirical investigation on the mediating role of thin-ideal and muscular internalization, appearance comparison, and body dissatisfaction. *Appetite*, 185.

<https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.106522>

*=opere non direttamente consultate