



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione

Corso di Laurea Triennale in Scienze e Tecniche Psicologiche

Tesi di Laurea Triennale

L'impatto dei Social Media sui problemi d'immagine corporea

e Disturbi Alimentari

Social Media impact on body image issues and Eating Disorders

Relatore

Prof. Natale Canale

Laureanda: **Alessia Queraiti**

Matricola: 123685

Anno accademico 2021/2022

INDICE

| | |
|---|---------|
| <u>INTRODUZIONE</u> | pag. 1 |
| | |
| <u>CAPITOLO 1</u> | |
| IMMAGINE CORPOREA, SOCIAL MEDIA E RAGAZZE ADOLESCENTI | pag. 3 |
| | |
| <u>CAPITOLO 2</u> | |
| EFFETTI NEGATIVI DEI CONTENUTI ONLINE E STRATEGIE PER DIFENDERSI | pag. 11 |
| <u>2.1</u> CONFRONTO SOCIALE, SPINTA ALLA MAGREZZA E INSODDISFAZIONE ONLINE | pag. 11 |
| <u>2.2</u> GLI EFFETTI DELLA PANDEMIA | pag. 13 |
| <u>2.3</u> FILTRAGGIO PROTETTIVO | pag. 16 |
| | |
| <u>CAPITOLO 3</u> | |
| UNO SGUARDO SERIO ALLE CONSEGUENZE: I DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE E SPAZI VIRTUALI | pag. 21 |
| | |
| <u>CONCLUSIONI</u> | pag. 26 |
| | |
| <u>BIBLIOGRAFIA</u> | pag. 29 |

INTRODUZIONE

Il presente elaborato tratterà di un problema già esistente ma attualmente in aumento a causa dello sviluppo tecnologico e della società in cui viviamo. L'intento del mio lavoro è quindi quello di sintetizzare delle evidenze presenti in letteratura su come l'immagine corporea nelle adolescenti possa essere influenzata negativamente dai Social Media. Anche la pandemia da Coronavirus-19 ha avuto delle ripercussioni in questi termini, sia sull'utilizzo dei Social da parte degli adolescenti, sia sui problemi d'immagine corporea legati all'uso dei Social Media. Poiché i Social sono diventati ormai parte integrante della nostra vita e soprattutto di quella degli adolescenti, non possiamo toglierli dalla nostra quotidianità, per proteggerci da questi meccanismi d'influenza disadattivi dobbiamo per questo fare riferimento alle risorse personali e a strategie create attivamente e consapevolmente, una sorta di filtro protettivo. Nell'ultimo capitolo verrà posta l'attenzione su una conseguenza estremamente pericolosa dell'immagine corporea negativa: i Disturbi del Comportamento Alimentare. Anche in questo caso gli spazi virtuali offrono terreni pericolosi per lo sviluppo di patologie alimentari, soprattutto nel caso dei siti a favore di questi disturbi, i siti Pro-Ana.

È inoltre importante porre estrema attenzione ad una precocità nell'utilizzo di queste piattaforme. Secondo Grabe, Ward e Hide (2008), in accordo con il Modello Tripartito d'Influenza, genitori, pari e media, e quindi anche gli attuali Social Media, hanno un ruolo importante nel definire i ruoli e i possibili desideri nelle femmine e nei maschi. Questo è preoccupante perché ad oggi l'utilizzo dei Social Media è aumentato esponenzialmente. L'età di utilizzo degli stessi si è abbassata drasticamente e le bambine vengono precocemente esposte a messaggi mediatici normativi e a sessualizzazione. La sessualizzazione avviene quando la persona oggettivata è vista come mezzo per

soddisfare bisogni sessuali, ed è pervasiva, ha degli effetti negativi sulle funzioni cognitive, salute fisica e mentale, sessualità, atteggiamenti e credenze. Le bambine infatti sempre più precocemente indossano trucchi, reggiseni imbottiti, abiti provocanti (già dagli 8-10 anni), questo dimostra come l'oggettivazione venga interiorizzata, portando all'auto-oggettivazione, e il confronto con immagini idealizzate porti a sentimenti di vergogna, disgusto e inadeguatezza addirittura nelle bambine (Selvaggi, Fabrizi, Rossi, Tripodi & Simonelli, 2016) e come questi meccanismi sottili d'influenza dei SM operino in silenzio, celati da uno schermo.

CAPITOLO 1

IMMAGINE CORPOREA, SOCIAL MEDIA E RAGAZZE ADOLESCENTI

L'immagine corporea è una rappresentazione soggettiva che racchiude varie dimensioni (affettiva, percettiva, attitudinale, comportamentale) e fa riferimento alle rappresentazioni, le percezioni, i sentimenti all'interno della nostra mente, circa il proprio aspetto fisico, nella sua interezza o nelle singole parti, in termini di forma, dimensione, taglia (Nerini, Stefanile & Mercurio, 2009; Jiotsa, Naccache, Duval, Rocher & Grall-Bronnec, 2021; Palmonari 2021). Per il benessere psicosociale è fondamentale sentirsi belli, attraenti, piacersi (Evens, Stuttherheim, Alleva, 2021), soprattutto nelle adolescenti che sono sensibili a tutto ciò che riguarda il loro corpo. La società dove viviamo dà al corpo il ruolo di biglietto da visita, di simbolo di apparenza, soprattutto nel caso del corpo femminile rendendo sensibili e vulnerabili le ragazze agli effetti negativi dell'immagine corporea.

Un aspetto importante dell'immagine corporea è l'investimento dato ad essa, in altri termini si tratta dell'importanza psicologica data al proprio aspetto fisico, sia dal punto di vista cognitivo che comportamentale, che può essere funzionale se si tratta di valore che viene dato al controllo del proprio aspetto in termini di cura di sé o di orgoglio, ma può essere pericolosamente disfunzionale se si tratta di giudicare il proprio aspetto come parametro di valore personale o di senso di sé.

Un altro aspetto importante è come valutiamo la nostra immagine corporea rispetto agli standard proposti, quanto ci discostiamo da essi, questo può portare a soddisfazione corporea se ci si valuta coerenti con lo standard, oppure ad insoddisfazione corporea causata dalla discrepanza percepita tra sé e l'ideale proposto e interiorizzato, causando un sentimento di inadeguatezza e di estraniamento dal proprio corpo e portando di

conseguenza ad una diminuzione dei sentimenti positivi nei suoi confronti, ad un calo dell'autostima e ad un aumento dell'ansia.

La teoria del confronto sociale di Festinger (1954) mostra come abbiamo un bisogno innato di confrontarci con gli altri per giudicare noi stessi, per inquadrare la nostra posizione rispetto a parametri, standard e ideali costruiti dalle persone con cui ci confrontiamo, con cui interagiamo, e dalla società più in generale. Questo accade soprattutto per gli attributi centrali per la definizione del sé, i quali hanno un impatto maggiore in termini di ripercussioni sul sé (ad esempio: se è centrale essere magri, ci confrontiamo con persone magre e questo ha forti conseguenze sull'immagine corporea). L'insoddisfazione corporea è un aspetto dell'immagine corporea che nasce da questa scontentezza soggettiva per la forma, l'aspetto, il peso o alcuni particolari aspetti del corpo, può basarsi su un dato oggettivo enfatizzato o una dispercezione cognitiva o affettiva dell'individuo (Nerini et. al., 2009; Palmonari, 2021). L'insoddisfazione corporea è endemica ed è normale, può dipendere dal contesto sociale prossimo, come fattori culturali e sociali che fungono da modelli, e se disadattivi direzionano gli adolescenti verso condotte alimentari a rischio. Può dipendere inoltre dal contesto sociale allargato: i media, i quali espongono le ragazze a immagini di donne perfette dall'aspetto irraggiungibile, esaltando la magrezza come valore (Saul & Rodgers, 2018; Uzunian & Vitale, 2015). La rappresentazione socioculturale che si ha dell'immagine corporea proviene quindi dagli ideali di bellezza trasmessi quotidianamente facendo sì che vengano interiorizzati (Nerini, et. al., 2009; Palmonari, 2021). Se questi ideali vengono raggiunti allora ciò è positivamente associato ad autocontrollo e successo, ma il mancato raggiungimento e la lontananza da essi crea preoccupazione per il proprio aspetto per il quale si ha la costante sensazione di essere osservati e giudicati (Nerini et. al., 2009;

Jiotsa et. al., 2021). La paura di ingrassare o di essere già grassi spinge alla messa in atto di comportamenti alimentari non salutari per adattarsi e avvicinarsi per essere accettati, l'insoddisfazione corporea rappresenta dunque uno dei principali fattori di rischio per l'insorgenza di disturbi del comportamento alimentare (DCA), soprattutto nelle ragazze (Nerini et. al., 2009; Palmonari, 2021; Jiotsa et. al., 2021).

I Social Media (SM) si sono imposti con prepotenza, sovrastando i media tradizionali, in generale ma soprattutto in termini di influenze sull'immagine corporea. Infatti per questo motivo queste tecnologie prendono anche il nome di Nuovi Media.

La generazione corrente è nata in questa era delle nuove tecnologie, infatti gli adolescenti di oggi sono esposti e abituati ad un mondo virtuale interattivo (nativi digitali), ma anche potente e pericoloso se privo di consapevolezza e occhio critico.

I SM sono piattaforme online, comode, direttamente accessibili, necessitano solamente di una connessione ad Internet e un dispositivo che ad oggi nella nostra società la maggioranza possiede (soprattutto con la pandemia: didattiche a distanza, smartworking, assenza delle relazioni reali), consentono la condivisione e creazione di messaggi e contenuti, sono interattivi, personali, sempre disponibili. Con i SM giovani e adulti possono confrontarsi, sentirsi appartenenti ad un gruppo, sviluppare un senso d'identità, creare relazioni interpersonali. Queste caratteristiche permettono la sua continua evoluzione ed espansione, rendendolo uno strumento dotato di un grandissimo potere. Nel caso delle caratteristiche positive finora citate si può affermare che siano un'incredibile innovazione, ma ci sono degli effetti collaterali.

L'uso di piattaforme come Instagram e Facebook, consente di caricare delle foto e vedere quelle altrui, di modificarle tramite appositi strumenti direttamente disponibili, una serie di filtri, di commentarle e di interagire con i contenuti esprimendo le nostre idee e

preferenze (like, commenti). Quando scorriamo il feed, navighiamo tra i vari contenuti in maniera inconsapevole, assorbendo una successione di stimoli che vengono interiorizzati e influenzano la nostra mente. Queste influenze in alcuni casi sono disadattive e per niente funzionali al benessere mentale e fisico degli individui, ma ogni volta che ci esponiamo e accediamo alle nostre piattaforme Social volontariamente, è come se le accettassimo, e continuassimo a lasciarci influenzare.

Data la natura altamente visiva dei SM, essi vengono usati per la condivisione di immagini e per questo motivo hanno un impatto significativo nella diffusione di ideali e standard di bellezza da idolatrare e ostentare. Ci espongono ripetutamente a immagini e modelli idealizzati rendendo facile la loro interiorizzazione, ma si tratta spesso di standard irrealistici di magrezza dove la maggior parte dei modelli rappresenta un fisico in sottopeso almeno del 20%, con un indice di massa corporea (BMI) di 14-15 (Dittmar, 2017), rispetto al BMI per il normopeso il quale range è 18.5-24.9 (Ministero Della Salute, 2022). Questi modelli sono inoltre irrealistici poiché le immagini possono essere modificate tramite appositi strumenti direttamente accessibili al fine di rendere il corpo ritratto più simile agli standard (Overbeke, 2008).

Il confronto sociale che avviene online in questo caso è verso l'alto (al rialzo o upward) poiché i modelli che vediamo e con cui ci confrontiamo vengono ritenuti migliori, sulla base dell'aspetto, felici e privilegiati (Nerini et. al., 2009; Yang, Wang, Tng & Yang, 2020). Questa pressione sociale provoca dei cambiamenti nel modo di pensare, di vedere, soprattutto sé stessi. La discrepanza con l'ideale genera sentimenti di vergogna ed inadeguatezza, un disagio che viene placato solo dall'avvicinamento al modello. Nell'insoddisfazione corporea presente si ha bisogno di convalidazione, gratificazione e accettazione da parte degli altri, quindi si cercano contenuti in linea con le tematiche che

in quel momento sono rilevanti (per es., aspetto e diete) ma questo porta ad una maggiore insoddisfazione poiché ci si scontra di nuovo con gli stessi modelli idealizzati. Persistendo nel confrontarsi con standard disadattivi si interiorizzeranno tali e quali, nella loro forma, tramite un processo di ciclo di feedback continuo (Nerini, et. al., 2009; Perloff, 2014; Yang et. al., 2020).

Gli effetti dei Social Media sull'immagine corporea sono complessi e indiretti, e non sono universali, infatti l'uso dei Social Media non porta direttamente effetti negativi a tutte le persone che ne usufruiscono. Gli effetti negativi variano da piccoli a modesti, questo perché è probabile che agiscano in sinergia con differenze individuali nell'interiorizzazione dei modelli (Perloff, 2014) come bassa autostima, depressione e perfezionismo, preoccupazioni legate all'aspetto, interiorizzazione dell'ideale e centralità dell'aspetto nell'autostima sembrerebbero aumentare la vulnerabilità agli effetti negativi dei SM. Si aggiungono anche i vincoli sociali di genere in quel dato momento e alla loro coerenza nel tempo, alle pressioni sociali e culturali all'omologazione agli standard di attrattività fisica (De Matteis & Toscano, 2009; Uzunian et. al., 2015).

Il sesso femminile e l'adolescenza sono due fattori che portano ad una maggiore vulnerabilità agli effetti negativi dei Social Media e ad una probabilità più elevata di sviluppare un'immagine corporea tendenzialmente negativa, con le conseguenze che porta con sé (De Matteis et. al., 2009; Perloff, 2014; Uzunian et. al., 2015; Saul et. al., 2017; Yang et. al., 2020; Palmonari, 2021). Per questo motivo la maggior parte delle ricerche, assieme al presente elaborato, si sono concentrati sull'universo adolescenziale femminile.

L'adolescenza è un periodo di cambiamenti, un momento in cui le incertezze sono tante, quelle sulla propria identità e sul proprio valore, sia sociale che personale. È un momento

di fragilità dovuta al fatto che gli adolescenti vivono un periodo di transizione dall'infanzia all'età adulta che per sua natura è molto instabile in tutti gli aspetti. L'adolescente assiste alla perdita delle certezze del corpo infantile e prende il controllo di esso attribuendo al suo aspetto corporeo il significato di identità la quale per sua natura oscilla e non è definita. Il corpo che cambia è una delle prime sfide del periodo adolescenziale, dove bisogna costruire un nuovo rapporto con il proprio corpo, in modo sano, un rapporto di amore, accettazione, rispetto ed esplorazione. Il corpo è infatti al centro dell'universo adolescenziale e cambia continuamente, mettendo in discussione l'immagine di sé dell'infanzia. L'adolescente non sa fino a dove cambierà il proprio corpo portando a considerarlo come un oggetto su cui esercitare controllo, sono molto comuni infatti diete sconsiderate per dimostrare di riuscire a controllare il peso e la forma del corpo. L'adolescenza è dunque una fase cruciale per lo sviluppo dell'immagine corporea, con una tendenza all'insoddisfazione nelle femmine, che riferiscono di voler essere più magre, anche coloro con un peso corporeo già molto basso. In età adolescenziale le femmine maturano velocemente e la pubertà non sempre porta con sé cambiamenti armonici e desiderati, infatti molto spesso le adolescenti tendono ad accumulare grasso in alcune parti del loro corpo, allontanandosi dal modello di bellezza dominante alle quali sono maggiormente esposte. Tra le giovani l'aspetto fisico è un indicatore di popolarità e questo risponde al loro forte bisogno di accettazione e influenza l'autostima.

Da studi precedenti è emerso come nei maschi la soddisfazione corporea resti relativamente stabile con il tempo, mentre nelle ragazze subisca un calo repentino, portando ad un aumento dell'insoddisfazione corporea, soprattutto nel periodo adolescenziale (Yang et. al., 2020; Palmonari, 2021). Infatti dai 10 ai 16 anni (prima adolescenza) è il periodo in cui la soddisfazione cala, assieme alla stima del corpo

predisponendo le adolescenti ad una maggiore probabilità di insorgenza di sintomi o di DCA. Rispetto al sesso maschile inoltre le ragazze sono più vulnerabili a critiche e commenti negativi, sono più inclini a valutare negativamente il proprio corpo, presentano maggiori distorsioni nella percezione dell'immagine corporea e la pressione da parte dei media e dei SM ad una cultura della magrezza è più forte e assillante. Infine, sono proprio le ragazze femmine ad utilizzare più frequentemente i SM, soprattutto per seguire account incentrati sull'aspetto e sulla bellezza, attuando confronti sulla base dell'attrattività fisica.

CAPITOLO 2

EFFETTI NEGATIVI DEI CONTENUTI ONLINE E STRATEGIE PER DIFENDERSI

Il corpo centrale dell'elaborato consiste in una rassegna di 3 studi molto recenti: all'interno del primo studio (Jiotsa et. al., 2021) viene fatta luce sugli effetti negativi del confronto che mettiamo in atto con le immagini proposte sui SM, la spinta alla magrezza e l'insoddisfazione corporea; il secondo studio (Vall-Roqué, Andrés, Saldaña, 2021) è in linea con i giorni nostri, poiché a seguito della pandemia la quale ha causato un blocco totale, la frequenza di utilizzo delle piattaforme di SN è aumentata, portando con sé un aumento anche dell'esposizione ai loro contenuti, e ad una maggiore probabilità di incorrere nelle conseguenze negative che possono causare. Certo, non utilizzare i Social media è impossibile al giorno d'oggi, dobbiamo quindi fare leva sulle nostre potenzialità e le nostre risorse, nell'ultimo studio (Evens et. al., 2021) vengono infatti esplorate le tecniche con cui le donne si proteggono da queste influenze negative attivamente per non intaccare la propria immagine positiva.

2.1 CONFRONTO SOCIALE, SPINTA ALLA MAGREZZA E INSODDISFAZIONE ONLINE

L'obiettivo dello studio di Jiotsa et. al (2021), era indagare l'associazione tra la frequenza con cui si operano confronti sul proprio aspetto fisico con quello delle persone con cui si interagisce e che di conseguenza compaiono più spesso sui propri Social Media, e la spinta alla magrezza e all'insoddisfazione corporea.

Il campione era composto da 1331 soggetti che utilizzavano quotidianamente le proprie piattaforme Social, di età compresa tra i 15 e i 35 anni, di cui 1138 provenivano dalla popolazione generale, mentre gli altri 193 erano affetti da Disturbi del Comportamento

Alimentare (DCA). Il metodo di raccolta dei dati prevedeva l'utilizzo di un questionario da compilare online. La prima parte implicava domande per il calcolo del BMI (Body Mass Index). L'uso dei SN veniva invece valutato tramite delle domande circa la frequenza del proprio confronto fisico con gli altri, quali account venissero seguiti, quale piattaforma si utilizzava, il tempo trascorso online, con quale frequenza si accedeva e i selfie pubblicati. La percezione dell'immagine corporea è stata valutata tramite due scale dell'Eating Disorder Inventory 2 (EDI-2): Drive For Thinness (EDI-DT) e Body Dissatisfaction (EDI-BD), (Garner, 1991; Criquillon-Doublet, Divac, Dardennes & Guelfi, 1995). Per chiarire il dubbio che possa sussistere il rischio di DCA si è utilizzato il questionario Sick-Control-One Stone-Fat-Food (SCOFF), (Luck, MorganLuck, Reid, O'Brien, Brunton, Price, Perry, Lacey, 2002) che ha permesso di dividere successivamente i soggetti in due gruppi. Chi al questionario ha ricevuto un punteggio superiore a 2 (SCOFF+) e chi minore di 2 (SCOFF-). Infine è stata condotta un'analisi statistica descrittiva.

È dunque emerso come gli individui che soffrivano di DCA o erano a rischio presentavano risultati molto diversi riguardo all'utilizzo dei SM, i soggetti con insoddisfazione corporea elevata e con sintomi di DCA utilizzavano maggiormente i SM Facebook e Instagram e avevano una maggiore pressione alla magrezza. Secondo gli autori è quindi possibile che venga sviluppata una struttura cognitiva che si concentra sul peso, assieme ad una percezione errata della propria immagine corporea (dismorfismo corporeo) portando ad una maggiore insoddisfazione e ad esiti alimentari malsani.

Si è inoltre confermata l'esistenza di un'associazione tra la frequenza del confronto basato sull'aspetto fisico con quello delle persone raffigurate nelle immagini che appaiono su Instagram e/o Facebook, la spinta alla magrezza ed insoddisfazione corporea.

I soggetti che al questionario SCOFF hanno ottenuto un punteggio maggiore di 2 sono coloro che utilizzano maggiormente i SN e hanno una maggior frequenza nel confrontare il proprio aspetto online e nella pubblicazione di *selfie*. Hanno inoltre un BMI o nella gamma superiore e inferiore rispetto alla media del BMI del campione (22,3). Nelle scale EDI-DT e EDI-BD hanno esibito punteggi più alti rispetto ai soggetti SCOFF-.

Come previsto, i confronti basati sull'aspetto che mettiamo in atto sui SM sono associati ad una maggiore spinta alla magrezza (poiché i modelli sono magri) e all'insoddisfazione corporea (poiché si è lontani dall'immaginario ideale di sé propinato sui SM). Questa associazione però può agire in anche in un altro modo, da una parte può essere che chi ha un'immagine corporea estremamente negativa e un'insoddisfazione corporea radicata sia più propenso a mettere in atto confronti basati sull'aspetto.

Infine un risultato non diretto dello studio ha dimostrato come il 71% dei partecipanti sembrerebbe a rischio di DCA. Molti adolescenti sono spesso insoddisfatti del proprio corpo e hanno già seguito diete, dal semplice mangiare in modo sano a restrizioni severe di cibo, fino alla completa rimozione di alcune tipologie di alimenti come nei pazienti affetti da DCA.

2.2 GLI EFFETTI DELLA PANDEMIA

L'attuale pandemia causata dal Coronavirus del 2019 (COVID-19) ha coinvolto il sistema sanitario di tutti i paesi sia dal punto di vista della salute fisica, sia della salute mentale. Infatti, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), durante il primo anno della pandemia la prevalenza di ansia e depressione è aumentata del 25%, mettendoci in guardia sull'importanza della salute mentale in tutti i suoi aspetti, anche rispetto all'aumento del rischio di sintomi o Disturbi Alimentari conclamati.

Durante la Pandemia l'utilizzo di SM è aumentato significativamente (Rodgers, Lombardo, Cerolini, Franko, Omori, Fuller-Tyszkiewicz, Linardon, Courtet, & Guillaume, 2020), portando quindi di conseguenza ad un aumento nell'esposizione ai loro contenuti idealizzati e disadattivi.

L'aumento nell'utilizzo dei SM risiede nel distanziamento sociale a cui si è stati forzati, nella privazione delle relazioni sociali, dello svago. Catapultati in un mondo fatto di isolamento, noia e solitudine abbiamo dedicato attenzione al mondo virtuale, abbiamo avuto modo di fare ricerche, di concentrarci su altri tipi di contenuti e di account, quelli che interessano maggiormente e che sono in linea con i nostri pensieri. Questo, nel caso delle adolescenti, può portare al seguire account incentrati sull'aspetto, sulle diete, sull'attività fisica poiché è quello che queste piattaforme offrono alle ragazze conferme, rassicurazioni, consigli, confermando ancora di più la lontananza dall'ideale.

A tal scopo, Vall-Roqué et al. (2021) condussero uno studio volto ad esaminare l'impatto del *lockdown* sull'uso dei SM e, secondariamente, se l'uso di SM fosse associato a spinta alla magrezza, insoddisfazione e bassa autostima. Lo studio coinvolse un campione di 2601 donne di età compresa tra 14 e 35 anni residenti in Spagna, le quali compilarono un sondaggio online, partendo da informazioni sociodemografiche e informazioni riguardo alle esperienze più o meno dirette circa il COVID-19. Questo questionario indagava inoltre la frequenza di utilizzo dei SNS al momento di compilazione del sondaggio e prima del *lockdown*, facendo in seguito un disegno trasversale retrospettivo. Vennero poste domande anche sulla tipologia di account che si seguiva maggiormente mentre si navigava sui social, se incentrati sull'aspetto o non incentrati sull'aspetto, prima e dopo il blocco. Sono state usate le sottoscale dell'EDI-3 (Garner, 2004), insoddisfazione corporea e spinta alla magrezza, assieme alla scala di Rosenberg per valutare i sentimenti

di autostima e l'autostima globale. I partecipanti sono stati suddivisi sulla base dell'età in generazioni: la generazione Z (gen. Z) dai 14 ai 25 anni, e la generazione Y dai 25 ai 35. Tramite il test di Mann-Whitney è stato possibile vedere l'aumento che si è verificato nella frequenza di utilizzo dei SNS oggetto dello studio in entrambe le generazioni dopo il blocco. Il test di McNemar ha rilevato un aumento anche nel numero di donne che a seguito del blocco seguiva account incentrati sull'aspetto in entrambe le generazioni.

I risultati dimostrano che all'aumentare della frequenza di utilizzo di Instagram, nella gen. Z aumentano anche la spinta alla magrezza, l'insoddisfazione corporea e c'è un abbassamento dell'autostima, mentre nella gen. Y aumenta solo la spinta alla magrezza. Gli account incentrati sull'aspetto sono risultati positivamente correlati alla spinta alla magrezza in entrambe le generazioni.

L'aspetto preoccupante emerso, il quale dovrebbe essere un campanello d'allarme per incrementare interventi anche in questo campo (sia in un'ottica attiva che proattiva), è che con il *lockdown* di conseguenza sono aumentati tutti gli effetti collaterali che l'utilizzo di Social Media porta con sé, rendendo necessario porre estrema attenzione ai messaggi che questi strumenti veicolano, e fare consapevolezza per riuscire a cogliere i segnali pericolosi. Queste piattaforme continueranno ad agire, siamo noi che dobbiamo prendere in mano la situazione per tutelare noi stessi. È necessario accettare e di conseguenza modificarsi in modo positivo ed adattivo.

L'aumento dell'uso dei Social Media in questo periodo di emergenza è dovuto alla maggiore quantità di tempo libero a disposizione, alla mancanza delle relazioni personali reali e quindi il loro ampliamento nello spazio virtuale. Questo, assieme ad altri fattori ha permesso un'esposizione ancora maggiore a queste piattaforme, ai contenuti che

veicolano, permettendo agli ideali proposti di entrare nelle menti delle ragazze, ancor più di come già stava succedendo.

I ragazzi ma soprattutto le ragazze adolescenti vedono nei SM e nel loro aspetto virtuale la chiave per l'autorealizzazione, inconsapevoli le conseguenze negative che possono scaturire (immagine corporea negativa, insoddisfazione, Disturbi Alimentari), (Vall-Roqué et. al., 2021; Albiero 2021).

2.3 FILTRAGGIO PROTETTIVO

L'immagine corporea positiva è un costrutto multidimensionale, creato autonomamente e attivamente dall'individuo, il quale è formato a partire da sentimenti di apprezzamento e rispetto, amore, onore e accettazione, in modo incondizionato, a prescindere dagli standard sociali. È fondamentale mantenere una concezione positiva della propria immagine poiché risulta essere associata ad un sano rapporto con il proprio corpo e al benessere generale (Evens et. al., 2021). Inoltre, essere consapevoli dell'esistenza sia dell'immagine corporea positiva che di quella negativa permette di avere una visione globale della nostra immagine, di sperimentare contemporaneamente ambo le parti, e di integrarle al fine di essere in una posizione di vantaggio per usarle a nostro favore.

Wood-Barcalow, Tylka e Augustus-Horvath (2010) a seguito di un'indagine, scoprirono che le donne con un'immagine corporea positiva attivavano un meccanismo cognitivo di filtraggio, detto filtraggio protettivo. Nell'elaborazione degli stimoli mettevano in atto questa strategia attiva di protezione nei confronti della propria immagine corporea positiva in modo funzionale, consapevole e continuo, un'autoconservazione.

Sulla base di quanto sopracitato e della ricerca finora esistente, Evens et al. (2021) condussero uno studio per esaminare questo filtro protettivo nelle donne (con un'immagine corporea positiva) in particolare concentrandosi su cosa le donne

pensassero o quali strategie utilizzassero di fronte ad un feed di Instagram, la piattaforma concentrata sulle immagini più popolare.

Viene infatti creato un feed fittizio in tempo reale a cui le partecipanti accedevano tramite un account, esponendosi ad una successione di post con immagini di ragazze famose online per la moda, per il fisico idealizzato, attivo e tonico (fit), magro, post i quali argomenti erano circa l'attività fisica, alimentazione, diete, 'prova costume' e cellulite. Questo feed è stato creato per riflettere al meglio i reali contenuti con cui una ragazza adolescente si interfaccia quotidianamente.

I risultati mostrarono come le donne, per proteggere la propria immagine corporea positiva, si impegnassero attivamente nel criticare le immagini interrogandosi sulle motivazioni alla base di quelle foto, degli sforzi in termini di energia e di tempo che implica l'essere simile a quell'ideale, all'attenzione tolta dal coltivare i propri valori, esperienze, ambizioni. Pensarono a quanto le immagini fossero modificate con Photoshop, al fatto che le persone sceglissero di condividere gli aspetti migliori di loro stessi, a quante ragazze ricorressero ad interventi di Chirurgia Estetica.

È utile focalizzarsi sulle funzionalità del nostro corpo, che permette di vivere e sentire, focalizzarsi su ciò che si ritiene bello, prendersi cura di sé stessi, concentrandosi sulla personalità e sui valori. La maggior parte delle donne aveva sofferto in passato di immagine corporea negativa, insoddisfazione, bassa autostima e ha ragionato su come si sono sentite male in passato, e di come invece ora si sentono bene e vivono felici nel loro corpo, di certo invecchiando si diventa più sicuri di sé e si sentivano bene. Un fattore molto importante è l'attenzione cosciente che queste tecniche di filtraggio richiedono, è necessario esercitare un controllo sui propri pensieri, una sorta di supervisione, altrimenti in uno stato di incoscienza si rischia di essere influenzati in modo negativo, l'attenzione

va data anche all'umore che se negativo rischia di assorbire informazioni sull'onda della negatività.

Per proteggersi ulteriormente sarebbe bene porre dei limiti all'esposizione di contenuti idealizzati di bellezza e che sono lontani dalla realtà e focalizzarsi sull'aspetto, oppure imporre dei limiti di tempo di utilizzo del SN in sé (Evens et. al., 2021). Se si ha la sensazione di perdita di controllo è bene fare un periodo senza accedere, per non perdere il contatto con la realtà. È altresì utile diffondere consapevolezza circa la bellezza della diversità del corpo per interrompere il circolo vizioso, diffondere immagini che ritraggono corpi diversi, incitare all'essere inclusivi. Questo aiuta le ragazze a farsi sentire accettate e che diverso non significa brutto o da ripudiare, bensì ciò che conta è la persona nella sua umanità oltre l'aspetto fisico. Molte persone sono riluttanti poiché credono che promuovere corpi ritenuti sovrappeso sia un incitamento all'obesità, ma è importante riconoscere quando la salute è in pericolo attraverso un rapporto positivo con il proprio corpo, di cura e di controllo, in questo caso sano e funzionale al benessere dell'individuo. Nell'ambito degli interventi come ad esempio nel Cognitive Dissonance Program (Stice, Yokum & Waters, 2015), viene utilizzata la teoria della dissonanza cognitiva di Festinger (1957), secondo cui se un comportamento o un atteggiamento non è in linea con i nostri ideali e valori, per proteggerci questa discrepanza detta 'conflitto cognitivo', tendiamo a modificare quel comportamento o atteggiamento per riadattarlo. Questo suggerisce di criticare attivamente le immagini che vediamo, i messaggi che riceviamo, così che i comportamenti messi in atto successivamente e gli atteggiamenti nei confronti di quel tipo di corpo siano in linea con ciò che pensiamo di essi.

Queste tecniche sono malleabili, sono frutto di uno sforzo attivo e di esperienze ripetute, e possono essere modificate, auspicabilmente, da ogni individuo con consapevolezza e

cognizione di causa. Sono degli strumenti personali di difesa che possono essere adattati all'individuo stesso.

CAPITOLO 3

UNO SGUARDO SERIO ALLE CONSEGUENZE: DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE E SPAZI VIRTUALI

Al giorno d'oggi, nella nostra società, è sempre più comune sentire argomenti come diete, consigli su come perdere peso, su come avere un corpo perfetto, questo rende difficile riconoscere il confine tra comportamenti accettabili come la cura sana e il mantenimento del proprio corpo, e comportamenti psicopatologici, soprattutto online. Infatti secondo dati recenti (ISTAT, 2021) in Italia si è verificato un aumento dell'incidenza e della prevalenza di Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA).

I DCA usano il corpo per esprimere una sofferenza psicologica, e consistono in una serie di comportamenti e sintomi disfunzionali finalizzati al controllo del peso corporeo ma dannosi per la salute mentale e fisica dell'individuo (Overbeke, 2008; De Matteis et. al., 2009; Jiotso et. al., 2021).

Nei paesi occidentali industrializzati 10 ragazze dai 12 ai 35 anni su 100 soffrono di DCA e il 30% tende a ricadute e alla cronicizzazione (American Psychiatric Association, 2013). La prevalenza e l'incidenza di Anoressia Nervosa e Bulimia Nervosa è aumentata negli ultimi anni nella società contemporanea diventando una delle principali preoccupazioni (Mento et. al, 2021). I DCA sono un grave disturbo psichiatrico, con un tasso di mortalità superiore rispetto agli altri disturbi mentali, da non sottovalutare (Istituto Superiore di Sanità, 2022).

Secondo il Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali (DMS-5) l'Anoressia Nervosa (AN) è caratterizzata essenzialmente da una restrizione eccessiva dell'introito di calorie rispetto al fabbisogno e da un peso corporeo inferiore al minimo normale, da una forte paura di ingrassare e la conseguente messa in atto di comportamenti volti a dimagrire

anche se già molto magri; c'è inoltre una distorsione dell'immagine corporea (dismorfismo corporeo), dove di solito ci si vede più grassi, che aumenta l'insoddisfazione. È inoltre assente la consapevolezza riguardo alla condizione del peso corporeo attuale.

Nella Bulimia Nervosa (BN) abbiamo un comportamento alimentare diverso: le abbuffate compulsive ricorrenti con la conseguente messa in atto di condotte di eliminazione o di compenso come l'assunzione di lassativi e/o diuretici, il vomito autoindotto, eccessiva attività fisica, digiuni. Come per l'AN la valutazione del sé viene influenzata dall'immagine corporea che si percepisce in termini di forma e peso, e c'è una forte paura di ingrassare (Overbeke, 2008). Per quanto riguarda la terza categoria, il Disturbo da Alimentazione Incontrollata o Binge Eating Disorder (BED), l'unica differenza con la BN è che le condotte di eliminazione non sono presenti, ma è sempre presente un disagio marcato nel mangiare senza controllo, le abbuffate, e il pensiero dicotomico 'o tutto o nulla' (DSM-5).

Sono molteplici i fattori che possono influenzare lo sviluppo e il mantenimento di questi disturbi tra le adolescenti. I DCA hanno infatti un'eziopatogenesi multifattoriale (Mento et. al., 2021), ciò significa che possono intervenire una serie di fattori che possono aumentare la probabilità (fattori di rischio) a cui possono poi aggiungersi dei fattori scatenanti in un determinato momento e dare vita al disturbo, il quale può essere alimentato e radicato da fattori detti di mantenimento. Il disturbo (il quale durante la vita può mutare in un altro) colpisce i soggetti più vulnerabili, quelli che possiedono quelle caratteristiche o fattori di vulnerabilità (De Matteis et. al., 2009; Sanavio & Cornoldi 2020), che predispongono al rischio di sviluppare un DCA come ad esempio i fattori socioculturali, fattori genetici, variabili individuali, perfezionismo, bassa autostima,

insoddisfazione corporea. I fattori scatenanti invece hanno un'impronta sullo sviluppo e l'esordio del disturbo, ne sono un esempio la pubertà e lo sviluppo fisico, le critiche negative sul proprio corpo, minacce, nuove richieste, compiti di sviluppo complessi, traumi, abusi, una dieta squilibrata o troppo restrittiva (De Matteis e. al., 2009).

Vivere in una cultura occidentale (o esserne influenzati) la quale impone ruoli sociali e familiari alla donna e che esalta la magrezza femminile, è un fattore cruciale che grava sulla predisposizione a possibili sviluppi patologici, anche se non è la causa primaria del Disturbo (De Matteis et. al., 2009; Perloff, 2014; Silvaggi et. al., 2016).

I SM, fanno parte di questi fattori poiché influenzano la percezione dell'immagine corporea, e come spiegato nell'elaborato (capitolo 1), esercitano una forte pressione sull'aspetto e sul raggiungimento degli ideali non rappresentativi, continuando a veicolare messaggi circa il controllo la forma, il peso attraverso svariati metodi, aumentando il rischio di DCA. Le ricerche sugli effetti dei Social Media sui DCA stanno aumentando, soprattutto a seguito dell'incremento esponenziale nell'uso di Internet, facendo così emergere il loro contributo nella promozione o nel mantenimento di queste patologie. I fattori che contraddistinguono i SM e che li rendono un'arma pericolosa per chi vulnerabile sono svariati e sono i medesimi che influenzano l'immagine corporea, ma è il caso di soffermarsi su quelli ritenuti più minacciosi: la presenza di siti a favore di DCA (Overbeke, 2008; De Matteis et. al., 2009; Mento et. al., 2021; Albiero, 2021). Ne sono un esempio i gruppi di WhatsApp, forum, gruppi su Facebook, i quali hanno l'Anoressia come stile di vita. È stato riscontrato un utilizzo (anche eccessivo e incontrollato) di questi siti soprattutto nelle adolescenti femmine insoddisfatte del proprio aspetto e con distorsione dell'immagine corporea (Mento et. al., 2021). Infatti, la maggioranza degli

utenti (membri) di queste comunità chiuse, sono perlopiù ragazze con un'insoddisfazione corporea e una complessa relazione con il cibo, e anche con DCA.

Questi siti sono chiamati Pro-Ana, sono a favore del comportamento alimentare Anoressico, promuovono atteggiamenti e comportamenti alimentari malsani favorendo e sostenendo quindi lo sviluppo di DCA (Overbeke, 2008; Saul et. al., 2017).

In questi spazi virtuali pro-disturbo vengono veicolati contenuti inerenti solo ed esclusivamente alla magrezza più assoluta in senso malato (Mento et. al., 2021). È bene ricordare che i SM sono incentrati sull'aver un corpo magro e tonico (non anoressico), ma il loro scopo non è quello di alimentare Disturbi o favorirne l'insorgenza, a differenza dei siti Pro-Ana.

I leader Ana impongono una serie di regole da rispettare molto rigide, dalle calorie da ingerire, digiuni e attività fisica, vomito, lassativi, e se al controllo si è preso si viene esclusi dal gruppo. Prevedono inoltre dei comandamenti impliciti che devono essere interiorizzati circa la passione, l'adorazione verso l'Anoressia, nel senso più profondo, chiamata Ana, la dea della magrezza (De Matteis et. Al., 2009).

In questi siti le ragazze possono trovare consigli su come dimagrire ed essere sottopeso, consigli su come mantenere, migliorare o addirittura avere un DCA, feedback, conferme sull'aspetto. Questo avviene attraverso commenti e interazioni con persone che condividono la stessa filosofia di vita: la magrezza assoluta (Overbeke, 2008; Saul et. al., 2017).

È naturale vedere ragazze che esprimono il loro disagio nel non riuscire a digiunare o ad auto indursi il vomito, con forti sensi di colpa e sensazione nel non meritare di essere felici mentre assimilano tutto ciò che mangiano, anche se mangiano un centinaio di calorie o addirittura meno. In questo senso ricevono un forte supporto e sostegno nel

perseguire lo stesso questi comportamenti, anche in modo minaccioso e offensivo, poiché secondo queste comunità lo stile di vita Anoressico è la strada per la felicità e l'auto realizzazione e il fallimento non è concesso (Overbeke, 2008; De Matteis et. al., 2009).

Un processo che si innesca è il pensiero ricorsivo dato dal condividere le emozioni, dal cercare conferme, rimuginare e continuare e a pensare alle proprie emozioni e al proprio aspetto fisico risulta dannoso (Mento et. al., 2021) poiché aumenta lo stress, l'ansia, la vergogna, l'insoddisfazione, e altri sentimenti negativi. Infatti chi frequenta questi siti risulta essere più depresso, insoddisfatto, ansioso, con tendenza all'isolamento.

Questi siti supportano i Disturbi Alimentari, ne influenzano lo sviluppo e la conservazione (Overbeke, 2008; De Matteis et. al., 2009; Perloff, 2014; Albiero, 2021).

Supportano particolarmente l'AN poiché perdere peso diventa lo scopo principale delle loro vite (Mento et. al., 2021). Tra le ragazze si crea inoltre una sorta di competizione tra su chi è più magra, per poter poi essere d'ispirazione. Infatti, chi frequenta questi siti risulta avere livelli elevati di AN e BN (De Matteis et. al., 2009).

Come si può ben intuire, questi spazi virtuali possono diventare delle trappole pericolose per le persone vulnerabili, per questo risulta importante conoscerle e prestare attenzione in termini preventivi. È fondamentale conoscere queste realtà perché possono coinvolgere qualsiasi individuo vulnerabile, anche vicino a noi.

CONCLUSIONI

La nostra società è incentrata sulla tecnologia, infatti ogni giorno usufruiamo delle tecnologie disponibili, venendone influenzati. I giovani d'oggi sono coloro che utilizzano maggiormente queste tecnologie, in particolare i Social Media, per questo motivo, il presente elaborato di tesi si è concentrato sulle adolescenti e sulle influenze negative a cui esse vanno incontro.

Nello specifico, da un'analisi attenta della letteratura disponibile, è emerso come i Social Media svolgano un ruolo fuori misura nell'influenzare negativamente l'immagine corporea delle ragazze che ne fruiscono, incoraggiando e promuovendo ideali di bellezza e di magrezza propri della cultura occidentale. Un'immagine corporea negativa porta con sé un'insoddisfazione nei confronti del corpo, dovuta ad una discrepanza percepita tra come ci si vede e come si dovrebbe essere secondo gli standard, conducendo a conseguenze dannose per il benessere psicofisico dell'individuo.

Durante gli ultimi anni passati, abbiamo assistito ad una pandemia globale, la quale ha portato ad un aumento nell'utilizzo dei Social Media, portando di conseguenza ad un aumento nell'esposizione ai contenuti idealizzati veicolati, permettendo ancora di più il loro penetrare nel modo di pensare degli individui, modificandolo in modo disadattivo. Questi siti espongono gli individui a immagini ritraenti modelli idealizzati di magrezza che vengono interiorizzati, creando o consolidando nell'adolescente la credenza di dover essere come questi per essere accettato e felice. Per assomigliare agli standard vengono quindi messe in atto pratiche malsane le quali creano un rapporto nocivo nei confronti del cibo e del proprio corpo.

La conseguenza ultima sono dunque i Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA): la loro prevalenza e incidenza nella popolazione negli ultimi anni è aumentata,

probabilmente anche a causa della pandemia, la quale ha creato un terreno fertile che potrebbe aumentare la probabilità di DCA (Rodgers et. al., 2020). In questo ambito, online si possono trovare una miriade di siti a favore dei comportamenti alimentari, permettendo a queste patologie di radicarsi a fondo all'interno della mente degli individui, e per chi non ne soffre ancora, permette la nascita e il consolidamento di questi Disturbi. Questi siti sono regolamentati in alcuni paesi come Francia e Spagna (De Matteis et.al, 2009), ma per il nostro Paese la strada è ancora lunga.

Alla luce del quadro esposto, si può affermare con certezza che l'insoddisfazione corporea rappresenti un problema reale dei nostri giorni, il quale richiede un'estrema attenzione e trattamento, sia da parte dei professionisti (con interventi di Alfabetizzazione Mediatica e Dissonanza Cognitiva, i quali sembrano essere i più efficaci), ma anche dal punto di vista personale, ad esempio la messa in atto di tecniche di Filtraggio Protettivo come autodifesa dalle minacce alla propria immagine corporea positiva, citate nel secondo capitolo. Anche il lavoro dei genitori dev'essere attento, è necessario saper riconoscere segnali, parole, comportamenti problematici, al fine di poter intervenire prima ancora che questi segnali diventino veri e propri sintomi, ponendosi in un'ottica proattiva. È difficile spiegare agli adolescenti che l'insoddisfazione corporea è diffusa, che i modelli imposti della società sono poco realistici, che la personalità e le azioni contano molto più dell'aspetto fisico. Il problema è che gli adolescenti si imbattono quotidianamente con messaggi che confermano loro quanto avere un bell'aspetto sia cruciale nella vita. Educare alle conseguenze di un focus negativo sul corpo permette all'adolescente di essere consapevole dei rischi a cui potrebbe incorrere. Comunicare è fondamentale, senza creare imbarazzo o disagio, provando ad immedesimarsi e capire le preoccupazioni dell'adolescente, evitando battute o critiche sul peso e sulla forma corporea. È importante

inoltre prestare attenzione sia agli anticipi che ai ritardi puberali poiché si è visto come questi possano essere dei fattori di rischio consistenti per sviluppi patologici (Palmonari, 2021). Infine, un buon consiglio è promuovere l'impegno in attività sportive, attività extra-scolastiche che gli permettano di incrementare la propria autostima tramite esperienze gratificanti, e non sulla base dell'aspetto fisico (APA, 2022).

BIBLIOGRAFIA

1. Albiero, P. (2021). *Il benessere psicosociale in adolescenza: Prospettive multidisciplinari*. Roma: Carocci.
2. American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>.
3. American Psychological Association (2002). *Developing Adolescents: A Reference for Professionals*. Washington DC: American Psychological Association
4. De Matteis, E., & Toscano, M. (2009). *La filosofia ANA: Il culto dei disturbi del comportamento alimentare su internet*. *Psicoterapeuti in-formazione*, 4.
5. Evens, O., Stutterheim, E., 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>.
6. Jiotsa, B., Naccache, B., Duval, M., Rocher, B., & Grall-Bronnec, M. (2021). Social Media Use and Body Image Disorders: Association between Frequency of Comparing One's Own Physical Appearance to That of People Being Followed on Social Media and Body Dissatisfaction and Drive for Thinness. *International journal of environmental research and public health*, 18(6), 2880. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062880>
7. Mento, C., Silvestri, M. C., Muscatello, M., Rizzo, A., Celebre, L., Praticò, M., Zoccali, R. A., & Bruno, A. (2021). Psychological Impact of Pro-Anorexia and Pro-Eating Disorder Websites on Adolescent Females: A Systematic Review. *International journal of environmental research and public health*, 18(4), 2186. <https://doi.org/10.3390/ijerph18042186>

8. Nerini, A., Stefanile, C., e Mercurio, C. (2009). L'immagine corporea [Body image]. *I disturbi dell'immagine corporea*, capitolo 1.1-13. Milano: McGraw-Hill.
9. Overbeke, G. (2008). Pro-Anorexia Websites: Content, Impact, and Explanations of Popularity. *Mind Matters: The Wesleyan Journal of Psychology*, 3, 49-62.
10. Palmonari, A. (2021). *Psicologia dell'adolescenza: Terza edizione*. Bologna: il Mulino Strumenti.
11. Perloff, R. (2014). Social Media Effects on Young Women's Body Image Concerns: Theoretical Perspectives and an Agenda for Research. *Sex Roles*, 71(12), 363-377.
12. Rodgers, R. F., Lombardo, C., Cerolini, S., Franko, D. L., Omori, M., Fuller-Tyszkiewicz, M., Linardon, J., Courtet, P., & Guillaume, S. (2020). The impact of the COVID-19 pandemic on eating disorder risk and symptoms. *The International journal of eating disorders*, 53(7), 1166–1170. <https://doi.org/10.1002/eat.23318>
13. Sanavio, E., e Cornoldi, C. (2020). *Psicologia Clinica. III edizione aggiornata al DSM-5*. Bologna: Il Mulino Manuali.
14. Saul, J. S., & Rodgers, R. F. (2018). Adolescent Eating Disorder Risk and the Online World. *Child and adolescent psychiatric clinics of North America*, 27(2), 221–228. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2017.11.011>
15. Selvaggi, M., Fabrizi, A., Rossi, R., Tripodi, F., e Simonelli, C. (2016). Oggettivazione del femminile e sessualizzazione precoce delle bambine: Implicazioni sullo sviluppo sessuale. *Rivista di Sessuologia Clinica*, XXIII, 2, pag. 5-17. DOI: 10.3280/RSC2016-002001
16. Uzunian, L. G., & Vitale, M. S. (2015). Social skills: A factor of protection against Eating disorders in adolescents. *Ciencia & saude coletiva*, 20(11), 3495–3508. <https://doi.org/10.1590/1413-812320152011.18362014>

17. Vall-Roqué, H., Andrés, A., e Saldaña, C. (2021). The impact of COVID-19 lockdown on social network sites use, body image disturbances and self-esteem among adolescent and young women. *Progress in Neuro-Psychopharmacology & Biological Psychiatry*, 110, 110293. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2021.110293>.
18. Yang, H., Wang, J. J., Tng, G., e Yang, S. (2020). Effects of Social Media and Smartphone Use on Body Esteem in Female Adolescents: Testing a Cognitive and Affective Model. *Children (Basel, Switzerland)*, 7(9), 148. <https://doi.org/10.3390/children7090148>.