



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della  
Socializzazione

Corso di Laurea in scienze psicologiche dello sviluppo,  
della personalità e delle relazioni interpersonali

Tesi di laurea Triennale

L'impatto dei social media sui disturbi del  
comportamento alimentare tra gli adolescenti

*Relatrice*

Prof.ssa Claudia Marino

*Laureanda: Sofia Galtarossa*

*Matricola:2021990*



## INTRODUZIONE

### CAPITOLO 1: DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE

1.1 Definizione, eziologia e comorbidità secondo il DSM-5

1.2 DCA e adolescenza: tra sé reale e sé ideale

### CAPITOLO 2: DCA IN ADOLESCENZA: IL RUOLO DEI SOCIAL MEDIA PRE E POST PANDEMIA

2.1 L'influenza socio-culturale: tendenza al confronto e al perfezionismo

2.2 I social media come mezzo di esposizione, diffusione e mantenimento dei DCA

2.3 Isolamento sociale e corsa ai social media: l'impatto sugli adolescenti

2.4 Il fenomeno di TikTok

### CAPITOLO 3: PROFILI RECOVERY E STRATEGIE DI COPING

3.1 Condivisione di profili recovery su TikTok

3.2 Prevenzione primaria e media literacy in adolescenza

## CONCLUSIONE

## BIBLIOGRAFIA



## **INTRODUZIONE**

Il seguente elaborato si propone di indagare il ruolo esercitato dai social media nell'influenzare lo sviluppo ed il mantenimento dei disturbi alimentari tra gli adolescenti, una delle popolazioni maggiormente esposte ai contenuti disfunzionali diffusi nelle diverse piattaforme social ed evolutivamente più vulnerabili alla manifestazione di una qualche forma di psicopatologia legata alla sfera alimentare (NEPSI, 2019).

La tematica è stata messa in relazione anche al periodo storico-sociale segnato dalla pandemia da COVID-19, con lo scopo di approfondire l'impatto che l'isolamento sociale, la crescente sensazione di solitudine e l'incremento nel tempo di utilizzo dei social media (in particolar modo di TikTok) hanno avuto nel condizionare la salute e il benessere psicofisico degli individui e più nello specifico degli adolescenti.

La volontà di approfondire questa delicata tematica origina da alcuni dati statistici relativi al periodo successivo della pandemia, i quali hanno evidenziato un aumento costante dei quadri diagnostici di DCA soprattutto tra le fasce più giovani della popolazione; un sondaggio condotto dal Ministero della Salute (2023) afferma che tra il 2019 e il 2023 i casi di DCA sono più che raddoppiati. Ad aggravare la situazione vi è il preoccupante abbassamento dell'età d'esordio, che in alcuni casi si colloca attorno agli 11 anni (ANSA, 2022).

Come evidenziato da alcuni studi (Liu et al., 2021; Vaccaro et al., 2021), a fronte dell'influenza negativa che l'esposizione a specifici contenuti promossi sui social media (come, per esempio, le immagini thinspiration e fitspiration) può avere sugli individui più vulnerabili, l'incremento nell'utilizzo delle piattaforme social durante il periodo della pandemia potrebbe aver contribuito a favorire l'esacerbarsi dei disturbi alimentari tra gli adolescenti.

Attraverso un'attenta analisi della letteratura esistente si è cercato quindi di mettere in luce una possibile relazione tra l'aumentata esposizione ai contenuti mediatici che perpetuano più o meno intenzionalmente l'idealizzazione della magrezza (veicolando messaggi disfunzionali e fuorvianti) nelle diverse piattaforme social, e lo sviluppo incrementale dei disturbi alimentari tra gli adolescenti che ha caratterizzato gli ultimi anni.

L'elaborato è stato organizzato in tre capitoli: un primo capitolo di introduzione alla tematica dei disturbi alimentari in chiave psicodiagnostica e dell'adolescenza come una fase di sviluppo intrisa di trasformazioni psicofisiche. Il secondo capitolo analizza i principali costrutti che concorrono ad alimentare le probabilità di insorgenza della patologia (quali le variabili socioculturali e il confronto sociale col gruppo dei pari) e approfondisce il contributo apportato dai social media, in particolare di TikTok, nell'influenzare lo sviluppo e il mantenimento dei DCA. Infine, il capitolo conclusivo affronta il tema della condivisione delle proprie esperienze pregresse con la patologia e dei propri percorsi di guarigione, evidenziando gli aspetti positivi e negativi ad essi associati e mettendo in luce l'importanza degli interventi preventivi nonché dell'alfabetizzazione mediatica tra gli adolescenti.



## **CAPITOLO 1: DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE**

### **1.1 Definizione, eziologia e comorbidità secondo il DSM-5**

I Disturbi del comportamento alimentare sono gravi e complesse patologie psichiatriche che riflettono una relazione disfunzionale con il cibo. Si manifestano attraverso un'alterazione delle abitudini alimentari, che compromette significativamente il funzionamento psicofisico dell'individuo, un'eccessiva preoccupazione per il proprio peso corporeo, nonché un'eccessiva attenzione per la propria immagine corporea, di cui tipicamente si ha una percezione alterata.

I disturbi del comportamento alimentare hanno un'origine antica; l'anoressia nervosa è stato il primo di questi disturbi ad essere osservato. Le prime descrizioni infatti compaiono già in alcuni documenti risalenti al Medioevo in cui venivano descritti i comportamenti delle “sante anoressiche” (giovani donne che nell'età medievale utilizzavano il digiuno come strumento di protesta contro l'oppressione sociale, culturale e psicologica esercitata dal genere maschile), sarà poi Gull nella Londra del tardo 800 ad approfondirne lo studio da un punto di vista prettamente scientifico e ad attribuirle il termine odierno di “anoressia nervosa”. Le prime citazioni relative alla bulimia le ritroviamo in alcuni testi risalenti al 600, in cui era meglio identificata con il termine di “fame canina”, tuttavia, le prime descrizioni del disturbo ad opera di Gerald Russell risalgono solamente al 1979, il quale definisce la bulimia una “variante infausta” dell'anoressia nervosa le cui manifestazioni sono meno conclamate e di conseguenza la diagnosi è più tardiva (Russell 1970).

Oggi giorno i Disturbi della nutrizione e dell'alimentazione (DCA), a causa delle loro implicazioni fisiche e psicologiche, vengono a tutti gli effetti considerati delle malattie di natura psichiatrica e sono stati inseriti all'interno del DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) che vede raggruppati in un unico capitolo sia i disturbi del comportamento alimentare con esordio in adolescenza ed età adulta, sia i disturbi della nutrizione tipici dell'infanzia.

Il DSM-5, a differenza delle precedenti edizioni, si propone di fornire per la prima volta una definizione globale dei Disturbi della nutrizione descrivendoli come caratterizzati da un persistente disturbo dell'alimentazione o da comportamenti legati alla sfera



alimentare che riflettono un alterato consumo o assorbimento di cibo e determinano una compromissione significativa del funzionamento psicosociale o della salute fisica dell'individuo.

Il DSM-5 organizza i disturbi alimentari in otto categorie diagnostiche, distinguendo tra:

- Pica (ingestione perpetua di una o più sostanze non commestibili, prive di valore nutritivo);
- Disturbo da ruminazione;
- Disturbo da evitamento/restrizione dell'assunzione di cibo;
- Anoressia nervosa;
- Bulimia nervosa;
- Disturbo da alimentazione incontrollata;
- Disturbo della nutrizione o dell'alimentazione con specificazione;
- Disturbo della nutrizione o dell'alimentazione senza specificazione.

Tra di essi l'anoressia nervosa e la bulimia nervosa si contraddistinguono in quanto presentano tipicamente un quadro diagnostico maggiormente compromesso e, come emerge da numerosi studi, sono più frequentemente associate a tassi di mortalità elevati, che si aggirano intorno al 5.1% per quanto riguarda l'anoressia nervosa e all'1.7% nel caso della bulimia nervosa, a causa principalmente delle numerose complicanze mediche a cui i pazienti possono andare incontro e dell'elevato rischio suicidario legato alla malattia (come emerge dai risultati di uno studio scientifico condotto da Castellini et. Al, si stima un rischio suicidario fino a 31 volte maggiore rispetto alla popolazione generale).

Così come riportato anche all'interno del DSM-5, i DCA rappresentano una delle psicopatologie maggiormente diffuse nei paesi industrializzati dell'occidente e colpiscono principalmente adolescenti e giovani adulti di sesso femminile (con un rapporto di 10:1 fra popolazione femminile e popolazione maschile), con un'età d'esordio che tipicamente si colloca tra i 15 e i 25 anni.

Negli ultimi anni, anche a causa degli effetti negativi dettati dalla pandemia e dall'isolamento sociale, si è osservato un aumento rapido ed esponenziale di giovani che manifestano disturbi legati alla sfera alimentare; questo fenomeno ha interessato particolarmente anche la popolazione maschile, in cui il disturbo sembra comprendere fino al 10% degli adolescenti tra i 12 e i 17 anni d'età (Ministero della Sanità).

Numerosi studi condotti in seguito alla pandemia da COVID-19 evidenziano, di fatto, un incremento del tasso di prevalenza dei DCA del 25% in tutto il mondo, inoltre stimano che fino all'8% delle donne e il 2% degli uomini nel corso della loro vita soffriranno di almeno un disturbo alimentare (Klein, Sylvester e Schvey, 2021).

Oltre ad un considerevole incremento del tasso di incidenza dei DCA, i dati di ricerca post pandemici mostrano anche un ulteriore abbassamento dell'età di insorgenza del disturbo con una frequenza sempre più elevata di diagnosi effettuate nell'età infantile; ad oggi in Italia circa il 59% dei casi ha un'età compresa tra i 13 e i 25 anni, mentre il 6% risulta avere meno di 12 anni.

L'esordio sempre più precoce e la diffusione sempre più elevata tra le fasce d'età più giovani e fragili hanno messo in luce l'importanza e la necessità di effettuare diagnosi precoci e pianificare programmi di intervento efficaci guidati da equipe multidisciplinari allo scopo di evitare che le condotte alimentari scorrette danneggino in modo permanente o fatale organi e tessuti ancora in via di sviluppo.

Per poter progettare interventi tempestivi ed efficaci nell'ambito dei disturbi alimentari, è utile, se non fondamentale, conoscere le comorbidità e i fattori di rischio ad essi associati.

Da una revisione sistematica condotta da Hambleton et Al. sulle comorbidità legate ai disturbi alimentari emerge che questi ultimi sono spesso associati ai disturbi d'ansia (fino al 62%), ai disturbi dell'umore (fino al 54%), a problemi di dipendenza legati all'uso di sostanze e a PTSD (Disturbo post-traumatico da stress). Episodi di autolesionismo non suicidario si osservano in circa un terzo dei pazienti diagnosticati con disturbo alimentare (41% nei pazienti con bulimia nervosa e 26% nei pazienti con anoressia nervosa) e risultano essere maggiormente associati a tratti elevati di impulsività e reattività emotiva.

Quando parliamo di disturbi del comportamento alimentare facciamo riferimento ad una categoria diagnostica complessa, caratterizzata da un'eziopatogenesi di tipo multifattoriale.

Tra i fattori che, nella loro interazione, concorrono alla manifestazione dei DCA distinguiamo fattori predisponenti, fattori precipitanti e di mantenimento.

I fattori predisponenti identificano tutte quelle situazioni di vulnerabilità a livello biologico e psicologico che costituiscono un terreno fertile per lo sviluppo dei disturbi

alimentari; tra di essi è possibile distinguere alcune caratteristiche individuali che tipicamente accomunano la maggior parte degli individui affetti da DCA, quali:

- l'età anagrafica collocabile nel periodo di sviluppo adolescenziale, una fase di passaggio caratterizzata da cambiamenti repentini che sfuggono al controllo dell'individuo e creano condizioni di disagio e vulnerabilità in cui il disturbo diventa un mezzo per rimanere ancorati al proprio sé bambino e a situazioni di sicurezza e protezione;

- il perseguimento di un'ideale di magrezza che, soprattutto tra le giovani adolescenti, può portare alla costruzione di un'immagine di sé unicamente legata al proprio aspetto esteriore in cui la magrezza diventa un requisito fondamentale di accettazione sociale, uno strumento per poter misurare il proprio valore personale;

- alcuni tratti di personalità, fra cui spiccano un'autostima molto bassa e una marcata tendenza al perfezionismo (che cela un elevato senso di insicurezza e una profonda vulnerabilità al giudizio) da cui scaturisce la tipica modalità di pensiero dicotomica delle pazienti anoressiche e bulimiche meglio conosciuta come pensiero "tutto o niente" che porta ad agire comportamenti estremi per raggiungere livelli di perfezione insostenibili. Alcuni studi evidenziano anche la presenza di tratti ossessivi, ansiogeni e depressivi nei periodi precedenti all'insorgere del disturbo alimentare.

Tra i fattori predisponenti emergono anche alcune caratteristiche familiari e socioculturali; a livello familiare alcune teorie ipotizzano una correlazione tra un'eccessiva attenzione, posta dai genitori, su alcune tematiche salienti quali l'aspetto fisico e l'alimentazione e una maggior predisposizione nei figli a costruire un'immagine di sé legata al proprio aspetto esteriore, inoltre, alcuni studi affermano che livelli più elevati di insoddisfazione corporea nei genitori si riflettono in una maggior insoddisfazione corporea soprattutto nelle adolescenti di sesso femminile.

A livello socioculturale, i modelli tipici dei paesi occidentali e in via di sviluppo, che enfatizzano l'importanza dell'aspetto estetico (al punto che la bontà è direttamente proporzionale alla quantità di bellezza posseduta) e promuovono, soprattutto attraverso i social media, l'ideale del corpo magro associandolo a valori quali il successo, l'attrattiva e la rilevanza sociale, assumono un ruolo cruciale nel condizionare le modalità comportamentali e di pensiero delle personalità più fragili e vulnerabili quali possono essere quelle degli adolescenti.

I fattori precipitanti, o scatenanti, agiscono da attivatori e, in presenza di elementi predisponenti, determinano la manifestazione del disturbo alimentare.

Come emerge da alcuni studi condotti da Cannata & Situlin, nelle situazioni di vulnerabilità ad un DCA, l'inizio di una dieta dimagrante, vivere situazioni traumatiche e particolarmente stressanti, ricevere frequentemente commenti in relazione al proprio aspetto fisico da parte degli adulti di riferimento e dei pari costituiscono alcuni dei principali fattori responsabili dell'insorgenza di un disordine alimentare.

I fattori di mantenimento, invece, fungono da rinforzo nel perpetuare le modalità di pensiero e di comportamento disfunzionali tipiche dei disturbi patologici. Nel caso specifico dei DCA elementi quali la costante perdita di peso, l'apprezzamento e l'accettazione sociale, i comportamenti di compensazione e di restrizione alimentare e i risvolti che questi hanno sul funzionamento fisico e psicologico dell'individuo contribuiscono in modo determinante a creare e ad alimentare il circolo vizioso dei disturbi alimentari ancorando di fatto l'individuo alla condizione patologica.

## **1.2 DCA e adolescenza: tra sé reale e sé ideale**

L'adolescenza si caratterizza per essere conosciuta come una fase dello sviluppo intrisa di trasformazioni significative e repentine che si riflettono sul piano fisico e psichico dell'individuo influenzandone la sfera personale e quella relazionale.

Il corpo in continuo cambiamento è fonte di vulnerabilità, genera pensieri e preoccupazioni e si impone al centro dell'interesse dell'adolescente come un ospite indesiderato; con l'acquisizione di una maggior autonomia l'adolescente diventa padrone del proprio corpo e lo utilizza come strumento su cui impone la propria autorità e attraverso cui esprime i propri disagi affettivi ed emotivi che ancora fatica ad elaborare a livello cognitivo.

Il processo di maturazione non coinvolge solamente la componente fisica dell'individuo ma anche quella mentale e psicologica; con l'acquisizione del pensiero formale l'adolescente sviluppa la capacità di astrarre e di elaborare riflessioni introspettive che lo spingono sempre più ad auto percepirsi in modo diverso, a confrontarsi con il gruppo dei pari e ad individuare modelli ideali a cui paragonarsi (Liotti, 1984).

Proprio per queste motivazioni l'immagine corporea assume particolare rilevanza in questa fase delicata dello sviluppo.

Durante il periodo dell'adolescenza l'individuo diventa un attento osservatore di sé e degli altri, è tipico dell'adolescente trascorrere molto tempo ad osservare, quasi con maniacalità, la propria immagine riflessa allo specchio discostarsi sempre più dalla conformazione acquisita durante l'infanzia che era fonte di sicurezza e identità. I cambiamenti puberali di fatto generano scompiglio e mettono in crisi l'immagine di sé che l'individuo acquisisce durante l'infanzia nella relazione diadica. Per questo motivo uno dei primi compiti evolutivi a cui l'adolescente è chiamato a far fronte è proprio quello di provare a costruire un nuovo legame col proprio corpo, cercando di integrare i cambiamenti in una nuova immagine di sé che sia coerente con il proprio senso identitario.

L'appuntamento con lo specchio, in alcuni casi, può suscitare sentimenti negativi di disagio, vergogna e insoddisfazione nei confronti della propria immagine riflessa che viene percepita come estranea a sé, non conforme ai modelli estetici socialmente accettati, o non in linea con le aspettative degli adulti di riferimento.

L'insoddisfazione corporea deriva da un senso di inappagamento nei confronti della propria forma corporea in generale o per la dimensione di alcune sue parti (Thompson, Heinberg, Altabe e Tantleff-Dunn, 1999). A livello psicologico si crea una vera e propria discrepanza tra sé reale e sé ideale, ovvero tra la percezione che l'adolescente ha del proprio corpo e le aspettative che riflettono il suo modello estetico ideale (Halliwell e Dittmar, 2006); questa disarmonia può contribuire alla maturazione di sentimenti negativi verso sé stessi e se estremizzata può concretizzarsi nella messa in atto di comportamenti disfunzionali legati alla sfera alimentare, rappresentando di fatto un fattore di rischio per l'insorgenza dei disturbi della nutrizione.

In alcuni casi l'insoddisfazione corporea può manifestarsi in associazione al dimorfismo corporeo, un disturbo sempre più diffuso tra gli adolescenti e i giovani adulti, che comporta una distorsione di origine percettiva o affettiva e che, a sua volta, è associato ai disordini alimentari.

Da uno studio di Cahill e Mussap (2007) è emerso come negli ultimi anni l'esposizione a modelli estetici muscolosi e magri abbia aumentato significativamente l'insoddisfazione corporea rispettivamente nella popolazione maschile e in quella

femminile; come suggerisce la letteratura, mentre tra le adolescenti di sesso femminile è tipicamente diffusa l'idealizzazione del corpo magro (alimentata anche dall'influenza dei social media che promuovono modelli irraggiungibili e irrealistici) che si traduce in un desiderio di voler raggiungere un peso corporeo sempre più basso, tra gli adolescenti di sesso maschile il percepirsi più magri rispetto al gruppo dei pari è spesso associato a un sentimento di immaturità e al desiderio di voler aumentare la propria massa muscolare.



## **CAPITOLO 2: DCA IN ADOLESCENZA: IL RUOLO DEI SOCIAL MEDIA PRE E POST PANDEMIA**

### **2.1 L'influenza socio-culturale: tendenza al confronto e al perfezionismo**

Tra i fattori che concorrono a sviluppare un giudizio negativo in relazione alla propria immagine corporea le variabili socio-culturali, come ad esempio le relazioni intraprese con le figure e il contesto di riferimento, rivestono un ruolo dominante (Stice, 2002). Nel Modello Tripartito di Influenza, Thompson et al. (1999) individuano nei pari, nella famiglia e nei mass media le tre principali fonti di influenza coinvolte nello sviluppo dei disturbi legati alla sfera alimentare e all'immagine corporea in adolescenza. La letteratura (Thompson et al., 1999; Holsen et al., 2012; Bearman et al., 2006) attribuisce, di fatto, a queste tre variabili la responsabilità di rafforzare gli ideali irrealistici di bellezza estetica, definiti dalla cultura di appartenenza, attraverso l'adozione di atteggiamenti disfunzionali volti a perpetrare tali modelli (o standard irraggiungibili), incidendo negativamente sul grado di soddisfazione corporea degli adolescenti.

Secondo il Modello Tripartito è possibile identificare due processi di mediazione che intervengono nella relazione tra fonti di influenza socioculturale e insoddisfazione corporea: l'interiorizzazione dell'ideale di magrezza promosso dalla società e la tendenza al confronto sociale (Thompson et al., 1999; Keery et al., 2004).

Il concetto di interiorizzazione dell'ideale di magrezza socioculturale fa riferimento ad un processo di integrazione e accettazione per mezzo del quale i valori e i canoni di bellezza appartenenti ad una cultura specifica diventano principi guida su cui l'individuo modella/orienta il proprio comportamento.

L'idealizzazione del corpo magro e la significativa attenzione rivolta al peso corporeo caratterizzano il pensiero culturale occidentale sin dagli esordi del Novecento, tuttavia, soltanto a partire dagli anni Sessanta sfociano in quella che Gordon (1991) definisce "un'ossessione culturale di massa". Per Bennet e Gurin (1982) il ventesimo secolo rappresenta il "secolo della snellezza" in cui le donne, per riaffermare la loro posizione nella scala sociale e allontanarsi dal ruolo materno che era stato loro affibbiato, modificarono il loro aspetto fisico rendendolo piatto e sottile. L'ideale di corpo



androgino a cui aspiravano le giovani donne era quindi sinonimo di autonomia e indipendenza dagli schemi e dagli stereotipi sociali del passato.

A partire da queste dinamiche sociali il concetto di magrezza e l'ideale del corpo magro assumono sempre più importanza soprattutto nell'immaginario collettivo femminile, fino ad arrivare ai giorni nostri, in cui la magrezza si è convertita in un vero e proprio strumento sociale attraverso cui gli individui misurano il proprio valore personale e quello altrui ed è diventata un prerequisito per poter ambire al perseguimento di una perfetta versione di sé (Dalla Ragione & Mencarelli, 2012).

Oggi giorno nella cultura occidentale sono, infatti, ampiamente promossi (soprattutto attraverso le piattaforme social) modelli di bellezza thin-ideal che spesso riflettono, sul piano fisico, condizioni di magrezza estrema con livelli di sottopeso stimati ben oltre il 15% (secondo le linee guida divulgate dall'APA un valore di sottopeso pari al 15% rientra tra i criteri diagnostici dell'Anoressia Nervosa) e veicolano messaggi disfunzionali attribuendo a questi standard patologici valori quali l'accettazione, l'attrazione, il successo e la fama.

Da uno studio di Cash et al. (2002) l'esposizione a questo tipo di contenuti sembra avere un impatto negativo sulla valutazione dell'immagine corporea, soprattutto nei soggetti di sesso femminile maggiormente vulnerabili all'interiorizzazione degli ideali di magrezza. La relazione sistematica che si osserva tra queste due variabili (immagine corporea negativa e alti livelli di interiorizzazione) è dovuta al fatto che l'accettazione e l'integrazione dello standard utopico di magrezza nell'immagine di sé aumentano il divario tra sé reale e sé ideale portando il soggetto ad esperire sentimenti di inadeguatezza e disagio in relazione al proprio aspetto che lo inducono ad intraprendere comportamenti finalizzati a modellare il proprio corpo in linea con l'ideale socialmente accettato. Tuttavia, secondo uno studio condotto da Thompson, Heinberg, Altabe e Tantleff-Dunn (1999) i livelli di magrezza ambiti sono, per la maggior parte degli individui, difficili se non impossibili da ottenere e il loro mancato raggiungimento contribuirebbe a sviluppare livelli più elevati di insoddisfazione corporea.

Il costrutto di interiorizzazione di un ideale si differenzia da altri due meccanismi, entrambi coinvolti nello sviluppo e nella concezione dell'immagine corporea: la consapevolezza degli ideali socialmente promossi (che si rifà alla mera conoscenza dell'esistenza di specifici standard socioculturali di bellezza) e la percezione della

pressione a doversi omologare a tali ideali (fa riferimento alla sensazione di ricevere pressioni esterne a modificare il proprio aspetto in linea con gli standard culturali). Da una metanalisi il costrutto di interiorizzazione e le pressioni esercitate dai media risultano essere maggiormente correlate all'insoddisfazione corporea (Cafri et al., 2005).

In linea con il Modello Tripartito, il secondo fattore che media la relazione tra influenze socio-culturali e insoddisfazione corporea è il confronto sociale.

Nel 1954 Festinger elaborò la Teoria del Confronto Sociale assumendo che ogni individuo, sulla base di una motivazione umana universale, valuta le proprie competenze, caratteristiche e idee confrontandosi con gli altri.

Per evitare di ledere la propria autostima l'uomo ricerca tipicamente il confronto con individui che presentano abilità e peculiarità simili alle sue, ovvero i pari. Il confronto si concretizza in un processo innato e inevitabile di valutazione attraverso il quale l'individuo cerca di trarre informazioni e giudizi sul proprio sé in relazione all'altro (Jones, 2004). Da uno studio emerge come il confronto sociale coinvolga principalmente le persone più insicure di sé in aree giudicate particolarmente rilevanti dal singolo (Major, Testa & Bylsma, 1991).

Festinger (1954) evidenzia la doppia natura del costrutto, distinguendo tra due tipologie di confronto sociale: il confronto sociale positivo, o meglio definito "downward", è il processo attraverso il quale la comparazione avviene con individui giudicati meno fortunati o meno abili e incide positivamente sull'autostima e sull'umore; il confronto sociale negativo o "upward", invece, presuppone che il paragone avvenga con persone giudicate socialmente migliori e incide negativamente sull'autovalutazione generale (Gibbons & Gerard, 1989; Wheeler & Miyake, 1992).

Questa prospettiva evidenzia come il confronto sociale costituisca di fatto il meccanismo attraverso il quale si concretizza l'influenza negativa che l'esposizione ai modelli promossi dai media ha sulla percezione e la valutazione della propria immagine corporea.

L'utilizzo di alcune piattaforme social così come guardare la televisione o sfogliare riviste di moda incentiva l'individuo a confrontare il proprio aspetto fisico con modelli di bellezza irrealistici e difficilmente raggiungibili; la conseguenza di questi confronti

“upward” è una valutazione negativa del proprio corpo che si riflette in un aumento dell’insoddisfazione corporea.

Numerosi studi attestano che, nelle adolescenti di sesso femminile, confrontarsi frequentemente con soggetti che manifestano condizioni di magrezza estreme comporta livelli più alti di insoddisfazione corporea, un maggior desiderio di perdere peso e una maggior propensione ad adottare condotte bulimiche (Heinberg & Thompson, 1992; Stormer & Thompson, 1996; Botta, 1999).

## **2.2 I social media come mezzo di esposizione, diffusione e mantenimento dei DCA**

Come affermato in precedenza, Thompson et. Al (1999) individuano nei mass media una delle principali fonti di influenza nell’ambito dei disturbi alimentari e dei disturbi legati all’immagine corporea con esordio in adolescenza.

I media, con le loro caratteristiche funzionali, si classificano come uno tra i canali comunicativi maggiormente coinvolti nella diffusione e nella promozione degli ideali e dei modelli estetici culturalmente accettati; per questo motivo negli anni hanno rivestito un ruolo centrale nell’influenzare la percezione dell’immagine corporea e nel definire gli standard di bellezza caratteristici delle diverse generazioni che si sono susseguite. Oggigiorno quando parliamo di media in ambito di disturbi alimentari è opportuno operare una distinzione tra i media tradizionali e i social media; mentre i media tradizionali quali la televisione, le campagne pubblicitarie e le riviste sono canali unidirezionali in cui lo spettatore passivo è esposto ad un numero limitato di modelli che incarnano gli standard di bellezza ideali, i social media, prevedono l’instaurarsi di una relazione bidirezionale, in quanto, a differenza dei media tradizionali, offrono l’opportunità, ad un numero sempre più vasto di utenti, di interagire e partecipare attivamente nelle diverse piattaforme attraverso la possibilità di ricevere e inviare feedback, di scegliere personalmente i contenuti digitali ai quali essere esposti sulla base dei propri interessi personali e di pubblicare foto e video attraverso i quali vengono frequentemente condivise le proprie routine e la propria immagine corporea (Almenara et al., 2016).

Se da un lato tutto ciò può favorire l’instaurarsi di un senso di comunità che si traduce in una maggior condivisione di informazioni, nel tentativo di normalizzare determinate

esperienze di vita e nella possibilità di fornire e ricevere sostegno dai pari (Mraks et al., 2020), dall'altro la condivisione di contenuti legati all'aspetto fisico (non necessariamente da parte di celebrità e modelle, ma che più tipicamente vede coinvolte le persone comuni) espone gli utenti a numerosi standard corporei di bellezza da cui frequentemente scaturiscono forme upward di confronto sociale (Marks et al., 2020). Quest'ultimo, proprio perché legato ad un compararsi con individui comuni (appartenenti al gruppo dei pari e giudicati fisicamente attraenti sulla base degli ideali estetici culturalmente accettati) risulta essere maggiormente rilevante e determinante nell'influenzare negativamente la valutazione dell'immagine corporea, con implicazioni anche a livello di autostima e di pressione ad omologarsi a tali modelli (Hogue & Mills, 2019; Kim, 2020). In linea con queste intuizioni Ferguson et al. (2014) osservano che i livelli di autostima e i problemi legati all'alimentazione nelle adolescenti di sesso femminile sono maggiormente correlati al confronto sui social media con coetanei conosciuti.

Questa situazione è aggravata dal fatto che spesso sui social media le persone agiscono nell'intento di perseguire un ideale di perfezione al fine di ottenere maggior visibilità e accettazione, per questo motivo i contenuti postati vengono curati nei minimi dettagli e sono spesso il risultato di attente modifiche nonché dell'utilizzo di filtri che alterano la reale immagine dell'individuo ed enfatizzano gli elementi estetici maggiormente idealizzati quali la magrezza, la tonicità e alcune caratteristiche fisiche specifiche (come, per esempio, una vita estremamente sottile o gli addominali sufficientemente definiti) (Hendricks et al., 2017). La maggior parte dei contenuti social, oltre ad essere il frutto di ritocchi e modifiche mirate, riflette anche il tentativo dei content creators di romanticizzare le proprie vite che si traduce nella scelta consapevole di condividere sul web unicamente gli aspetti e gli eventi positivi della quotidianità (Derenne & Beresin, 2017).

Il dirompente dilagare di quella che oggi viene definita "selfie culture" (Derenne & Beresin, 2017) e l'ossessione per il perseguimento dell'ideale di perfezione ad essa associato hanno contribuito ad aumentare sempre più l'attenzione, a tratti maniacale, rivolta all'immagine corporea e la pressione a conformarsi all'ideale di magrezza estrema che continua ad essere ampiamente apprezzato nella nostra società.

La frequente esposizione a questo genere di immagini favorisce lo sviluppo di una percezione distorta della realtà, che induce a considerare questi profili online alla stregua di manuali, i quali, attraverso la pubblicazione di contenuti che riflettono e promuovono modelli irrealistici, definiscono i confini della normalità; gli effetti maggiormente significativi si osservano negli individui più vulnerabili a paragonare il proprio corpo con quello degli altri, in cui il confronto generato dall'utilizzo dei social media può causare insoddisfazione corporea, una maggior propensione alla magrezza nonché all'adozione di abitudini alimentari disfunzionali (Journal of Innovations in Medical Research, 2023, vol. 2, no. 9).

Negli ultimi anni abbiamo assistito ad una crescita esponenziale dei contenuti e dei siti internet denominati 'pro-Eating Disorders' (meglio conosciuti sui social con l'acronimo #pro-ED), un fenomeno che ha particolarmente caratterizzato il web, catturando l'attenzione della comunità scientifica (NEPSI, 2019). Si tratta di vere e proprie community online che nascono con lo scopo di diffondere informazioni circa i disturbi alimentari e le relative modalità di mantenimento, nonché di promuovere l'adozione della patologia alimentare come scelta di vita. Gli adolescenti risultano essere la popolazione maggiormente esposta all'influenza di questi contenuti, sia per una questione evolutiva, in quanto l'adolescenza con le sue implicazioni psicologiche costituisce una fase di sviluppo particolarmente vulnerabile all'esordio dei DCA, sia per il fatto che l'utilizzo di internet e in particolare delle piattaforme social è maggiormente diffuso in questa fascia d'età (NEPSI, 2019).

L'esordio di queste community è collocabile, a livello temporale, agli inizi degli anni 2000 con la creazione e la comparsa nel web dei primi siti 'pro-ana', definiti da Chesley et al. (2003) come delle vere e proprie comunità di persone accomunate dal desiderio di raggiungere una condizione di magrezza estrema nel minor tempo possibile che si supportano a vicenda nel perseguire tale obiettivo, condividendo consigli tesi al mantenimento o allo sviluppo di una condizione patologica di Anoressia, che viene concepita in termini di scelta e stile di vita. Con il passare degli anni e con la diffusione di nuove piattaforme social quali Instagram e Snapchat (che basano il loro concept sulla condivisione di foto e video) i contenuti pro-ED sono aumentati rapidamente, diventando un fenomeno sociale comune e ampiamente condiviso soprattutto dai più

giovani. In linea con la filosofia del movimento pro-ana, in un primo momento i post a sostegno dello sviluppo e del mantenimento dei disturbi alimentari si sono concretizzati nei social network attraverso la pubblicazione di immagini tese a promuovere e incitare l'idealizzazione di una condizione fisica di magrezza estrema; si tratta di vere e proprie fonti di ispirazione, tipicamente accompagnate da messaggi motivazionali e consigli utili al raggiungimento di tale obiettivo e caratterizzate da un marcato disprezzo nei confronti di un eventuale fallimento nell'adesione a tali condotte, da cui la denominazione "thinspiration" (il termine nasce dalla combinazione di due parole inglesi: thin e inspiration). In tempi più recenti l'ideale di magrezza ha ceduto il posto nel panorama mediatico allo sviluppo e al perseguimento di un nuovo ideale di bellezza, l'ideale del corpo tonico e muscoloso; sulla base di tale modello sono proliferati i contenuti e i gruppi social "fitspiration". A differenza dei messaggi "thinspiration", il cui fine ultimo è quello di incentivare la perdita di peso (Ghaznavi et al., 2015), l'obiettivo dei profili e dei post "fitspiration" è quello di motivare l'individuo a condurre uno stile di vita sano attraverso l'adozione di un regime alimentare salutare e l'inclusione dell'esercizio fisico nella propria routine. Nonostante si proponga come un fenomeno apparentemente meno disfunzionale e più "sano", in realtà, pur focalizzandosi sulla condivisione di tematiche positive, da alcuni studi correlazionali è emerso che l'esposizione a questo genere di contenuti ha effetti negativi sulla valutazione dell'immagine corporea e aumenta i comportamenti legati ai disturbi alimentari (Fardouly et al., 2018). Allo stesso modo Tiggemann e Zaccardo (2015), in seguito ad alcuni esperimenti, evidenziano il carattere oggettivante dei contenuti "fitspiration", il quale, associato alla tendenza ad enfatizzare caratteristiche specifiche del corpo (quali l'addome tonico e definito e le braccia muscolose) contribuisce a consolidare le preoccupazioni relative alla propria immagine corporea, influenzando l'autopercezione dell'individuo e favorendo l'adozione di comportamenti disfunzionali legati alla sfera dei disturbi alimentari.

Un altro elemento a sostegno degli effetti negativi che può avere l'esposizione ai post "fitspiration" è legato all'infondatezza scientifica di alcune diete che vengono promosse da alcuni influencer che si autoproclamano esperti e guru della nutrizione. Molto spesso la condivisione di informazioni inaccurate e di pratiche dietetiche restrittive che promettono di ottenere una trasformazione corporea in breve tempo mediano la

creazione di aspettative irrealistiche negli utenti, i quali saranno incentivati a seguire piani alimentari dannosi per il corretto funzionamento del proprio organismo in quanto privi di quelli che sono ritenuti i nutrienti essenziali (Journal of Innovations in Medical Research, 2023, vol. 2, no. 9). A livello scientifico è stato dimostrato che la promozione e l'adozione di queste diete rappresentano un fattore di rischio per la salute fisica e psicologica dell'individuo in quanto perpetuano comportamenti alimentari patologici (Rodgers et al., 2016).

Nell'ultimo decennio la ricerca si è focalizzata nello studio e nell'individuazione degli effetti che l'utilizzo dei siti pro-ED può avere sui pazienti affetti da DCA (Gale et al., 2016; Rodgers et al., 2016).

Alcune tra le più rilevanti intuizioni derivano da uno studio condotto da Peebles et al. (2012), i quali osservano che tra gli adolescenti le principali ragioni insite all'utilizzo dei siti pro-ED sono: la curiosità, la volontà di entrare a contatto con persone simili e la ricerca di suggerimenti utili per poter perdere peso. Gli studiosi evidenziano, inoltre, come il frequente utilizzo dei siti e l'esposizione ai contenuti a favore dei disturbi alimentari sembra essere associato ad un cambiamento nelle abitudini alimentari e ad un conseguente abbassamento della qualità di vita, con l'acquisizione di nuove tecniche di restrizione e compensazione e con l'estremizzazione dell'utilizzo di condotte comportamentali disfunzionali. Secondo Peebles, in relazione al modo in cui vengono utilizzati i siti pro-ED, è possibile distinguere tra due tipologie di utenti:

-gli utenti passivi non beneficiano del senso di inclusività e comunità che può derivare dall'interazione diretta con gli altri utenti nel web; in quanto meri osservatori sono maggiormente esposti all'impatto negativo che può avere l'utilizzo di questi siti, i quali fungono da fattore di mantenimento della patologia e vengono utilizzati unicamente per ricercare "tips and tricks" utili a favorire la perdita di peso;

-per gli utenti attivi, invece, le comunità pro-ED sul web rappresentano un luogo "sicuro", privo di stigmatizzazioni, che offre all'individuo la possibilità di intrecciare relazioni sociali e di esperire sentimenti di validazione, accettazione e supporto che gli vengono negati nella vita reale, riducendo in questo modo la sensazione di isolamento percepita offline nelle relazioni sociali (Csipke et al., 2007). Da uno studio condotto da Yeshua-Katz e Martins (2012) emergono evidenze a sostegno del fenomeno precedentemente illustrato; in linea con i risultati ottenuti, i due autori confermano che

dall'interazione virtuale con altri utenti all'interno delle community pro-ED il singolo può godere di quelle forme di supporto e sostegno sociale ritenute irraggiungibili nelle relazioni reali.

Nel 2016 Gale et al., hanno deciso di indagare la funzione svolta dalle community pro-ED dalla prospettiva di alcune ragazze che avevano intrapreso un percorso di recovery dal proprio disturbo alimentare. Dalla ricerca emergono risultati ambivalenti, da un lato l'utilizzo di questi siti promuove il supporto e riduce la percezione di isolamento sociale, dall'altro i processi di confronto sociale che scaturiscono dall'interazione con gli altri utenti affetti da disturbo alimentare fungono da fattori di rinforzo e mantenimento della condizione patologica. In questo senso la frequentazione delle comunità online a sostegno dei disturbi alimentari rappresenta un ostacolo alla guarigione.

Tuttavia, gli adolescenti con DCA sembrano essere sempre più propensi a rifugiarsi in questa parte del web che permette loro di mantenere una condizione di stabilità interna attraverso la continua esposizione ad immagini ideali che diventano punti di riferimento e strumenti di convalida della propria esperienza.

### **2.3 Isolamento sociale e corsa ai social media: l'impatto sugli adolescenti**

Agli arbori del 2020 l'uomo, per sua natura descritto come un "animale sociale", si è visto privato di uno dei pilastri fondamentali che concorrono a determinare in lui uno stato di benessere psicofisico: il contatto sociale con l'altro. A seguito dell'incontrollabile diffusione di contagi da COVID-19 e a causa della gravità dell'evoluzione patologica e sintomatica del virus, il governo italiano ha ritenuto opportuno, se non essenziale, introdurre una serie di restrizioni tese a favorire il distanziamento sociale e a limitare (alle situazioni di estrema necessità) il tempo trascorso fuori dalla propria abitazione, per poter salvaguardare la salute di tutti i cittadini e contenere la trasmissione del virus.

Negli ultimi anni numerosi studi (tra i quali Sher et al., 2020; Lim Yugei et al., 2021) hanno indagato gli effetti che la mancanza di interazione e supporto sociale hanno avuto sul benessere psicologico degli individui in un periodo di crisi e incertezza quale è stato quello della pandemia. I risultati concordano nell'evidenziare come alcuni fattori, tra i



quali l'isolamento sociale e la paura di entrare a contatto con la malattia, abbiano contribuito a causare un aumento nella popolazione generale dei quadri sintomatologici d'ansia, depressione e stress post-traumatico (Vindergaard et al., 2020). I giovani, gli operatori sanitari e più in generale la popolazione femminile, risultano essere i soggetti maggiormente condizionati dagli effetti psicologici causati dalla pandemia (Ly, Yufei et al., 2021). Inoltre, coloro che presentavano già un quadro psicologico compromesso hanno riscontrato un peggioramento della patologia (Chaturvedi, 2020); ciò è stato particolarmente evidente tra gli individui affetti da disturbo alimentare, considerato una delle patologie maggiormente a rischio a causa degli effetti dettati dall'isolamento sociale (Reger et al., 2020).

La pandemia ha segnato un periodo di profonda crisi identitaria e sociale soprattutto per gli adolescenti, in cui l'impossibilità di relazionarsi con i pari nel quotidiano ha fatto sì che Internet e i Social media diventassero l'unico strumento di comunicazione in grado di garantire un contatto con l'ambiente esterno. Alcune ricerche (quali Kemp, 2020; Dentsu Aegis Network, 2020) testimoniano infatti un aumento significativo nell'uso dei social nel periodo del COVID (pari al 60% della popolazione presa in esame), inoltre, da un sondaggio effettuato dal GlobalWebIndex all'inizio del 2020, emerge che circa il 43% degli italiani, tra i 16 e i 64 anni d'età, che utilizzano i social hanno riscontrato un effettivo aumento nel tempo di utilizzo delle diverse piattaforme online inseguito all'esordio della pandemia. Le misure di restrizione e l'isolamento sociale forzato hanno portato gli individui, in particolar modo gli adolescenti, a sperimentare intensi stati d'animo di solitudine e a considerare il web come uno strumento attraverso cui evadere da una realtà opprimente, per ricercare contatto, supporto e certezze.

Alcuni studi (Laato et al., 2020b; Mertens et al., 2020) evidenziano come, durante il periodo pandemico, i social, oltre a rappresentare piattaforme di svago, costituissero per gli adolescenti dei veri e propri strumenti attraverso cui reperire informazioni. Tuttavia, come esaminato in precedenza, i social rappresentano uno dei principali canali di disinformazione nonché uno dei mezzi maggiormente utilizzati per promuovere l'idealizzazione della magrezza attraverso la pubblicazione di immagini che ritraggono corpi irrealistici e la condivisione di suggerimenti utili al fine di perdere peso in breve tempo; pertanto, un uso smodato e inconsapevole può costituire un fattore di rischio per l'insorgenza dei disturbi alimentari.

Ai tempi del COVID, la glorificazione del corpo magro nelle piattaforme social è aumentata esponenzialmente così come sono aumentati i contenuti “fatphobici” che promuovevano diete restrittive e intense routine di workout, amplificando l’insorgenza di un diffuso timore di ingrassare; una paura fisiologica esperita tipicamente nei periodi considerati come “maggiormente critici” e che tende ad aumentare i livelli di stress nell’individuo (Smith-Jackson & Reel, 2012), in questo caso alimentata ulteriormente dalle condizioni di vita sedentarie e dalle ridotte possibilità di praticare esercizio fisico. Alla luce di quanto esposto finora è possibile intuire come, in condizione di isolamento sociale e conseguente riduzione di supporto sociale, la combinazione di alcuni fattori tra cui: l’aumento nell’utilizzo dei social, la crescente insicurezza legata al peso e alla propria forma corporea nonché la mancata possibilità di relazionarsi e di confrontarsi con il reale abbiano contribuito, in particolar modo tra gli adolescenti, ad aggravare quadri diagnostici preesistenti di disturbi alimentari e ad aumentare la probabilità di insorgenza dei DCA nei soggetti che presentavano una vulnerabilità alla patologia. Durante la pandemia l’esercizio di una qualche forma di controllo sul proprio corpo ha maturato negli individui più vulnerabili la parvenza di aver riacquisito, seppur in minima parte, quella stabilità interna che era stata messa temporaneamente in discussione dall’imprevedibilità dell’evoluzione degli eventi e dalla mancanza di certezze circa il futuro. In questa cornice storico-sociale i social media si inseriscono come mezzo di facilitazione nella diffusione degli strumenti e delle informazioni necessarie all’esercizio di tale controllo.

## **2.4 Il fenomeno di TikTok**

Al giorno d’oggi TikTok rappresenta una delle piattaforme social più utilizzate tra gli adolescenti (un sondaggio condotto da Statista alla fine del 2020 evidenzia come in media 7 adolescenti americani su 10 utilizzano TikTok), classificandosi all’inizio del 2022 tra le prime tre applicazioni più frequentemente scaricate da App Store (Anderson, 2020; Statista, 2022).

Pubblicata nel 2016 dalla compagnia cinese ByteDance, inizialmente lanciata sul mercato con la denominazione “Musical.ly”, l’applicazione riscuote fin da subito un enorme successo in tutto il mondo, raggiungendo nel 2020 quasi 2 miliardi di utenti

globali, con un incremento in Italia pari al 33% nel periodo della pandemia da COVID-19.

Da alcune statistiche riaggornate (Statista, 2024) emerge che circa il 37% degli utenti risulta avere un'età compresa tra i 18 e i 24 anni.

Si tratta di una piattaforma estremamente interattiva, che consente di registrare e pubblicare contenuti video dalla durata variabile tra gli 1 e i 3 minuti, mettendo a disposizione degli utenti la possibilità di utilizzare brani musicali e di applicare filtri per modificare il proprio aspetto al fine di rendere il contenuto mediatico più originale e soprattutto più apprezzabile. Tuttavia, ciò che caratterizza realmente questa applicazione, differenziandola da tutte le altre presenti sul mercato è la complessità e la particolarità del suo algoritmo. A partire dalla cronologia e dai profili maggiormente "visitati" dall'utente, l'algoritmo crea una "For you page"; si tratta di una pagina personalizzata che suggerisce la visualizzazione di video i cui contenuti riflettono i presunti interessi dell'individuo in riferimento all'attività precedente sull'app.

Da ciò origina quella che alcuni studiosi (Harringer, Evans, Thompson & Tylka, 2022) hanno denominato "the rabbit hole", la trappola del coniglio, in quanto, nel tentativo di prolungare i tempi di utilizzo della piattaforma, l'algoritmo apprende i contenuti maggiormente visualizzati dall'utente riproponendoglieli costantemente; in questo modo l'individuo è più frequentemente esposto a contenuti meno monitorati che promuovono la messa in atto di comportamenti disfunzionali e possono essere lesivi per il benessere psicologico (Wall Street Journal, 2021).

Una fonte interna a TikTok ha pubblicato alcuni documenti tramite il New York Times che attestano chiaramente come di fatto l'algoritmo dell'applicazione manipoli i video a cui è esposto l'utente, favorendo la visualizzazione di contenuti che risultano essere maggiormente attivanti a livello emotivo con il fine ultimo di incrementarne i tempi di utilizzo (Smith, 2021).

In seguito a queste accuse la piattaforma si è attivata per inserire all'interno del processore dei meccanismi di filtraggio in grado di rimuovere i contenuti mediatici che violano le politiche aziendali, tuttavia, si tratta di un meccanismo sempre più automatico e alcuni video disfunzionali sfuggono facilmente ai filtri (soprattutto quelli in cui vengono utilizzate lingue diverse dall'inglese). In aggiunta, da alcuni studi emerge che

la probabilità di esposizione a contenuti attivanti e non monitorati è proporzionale al tempo di utilizzo dell'applicazione (Hu, 2021; Kastrenakes, 2021).

Questo genere di meccanismo, oltre ad aumentare il rischio di esposizione a video potenzialmente dannosi, può favorire l'esacerbarsi di alcune forme di dipendenza negli adolescenti più vulnerabili (Griffiths & Kuss, 2017).

Uno dei fattori che preoccupa maggiormente gli esperti è la popolarità che hanno registrato alcuni contenuti di nicchia, tra cui quelli relativi alla nutrizione, alle diete e al fitness.

Nelle società occidentali industrializzate, in cui la cosiddetta "diet culture" assume un ruolo rilevante e pervasivo nell'influenzare tematiche quali la salute, il rapporto con l'alimentazione e con l'esercizio fisico, la presenza di piattaforme social quali TikTok può rappresentare un ulteriore fattore di rischio per lo sviluppo e il mantenimento dei disturbi alimentari, soprattutto se preso in considerazione il fatto che l'età media degli utenti è molto bassa e che la funzionalità dell'algoritmo non permette agli utenti di prevedere ed eventualmente evitare l'esposizione a questo genere di contenuti. Pertanto, se l'individuo non è consapevole dell'impatto che un simile contenuto può avere sul suo benessere psicologico e interagisce attivamente con esso, sarà via a via sempre più esposto a tale contenuto.

In riferimento a quanto affermato finora, è possibile comprendere l'effetto negativo che l'utilizzo di questa piattaforma può aver avuto sugli adolescenti e più nello specifico su coloro che presentavano una vulnerabilità o una patologia legata ai disturbi alimentari, in un periodo storico in cui il web rappresentava l'unico strumento per poter evadere dalla solitudine quotidiana.

Da un'indagine datata 2020 del The Guardian viene denunciata la facilità con cui è possibile entrare a contatto, sulla piattaforma di TikTok, con contenuti pro-ED nonostante quest'ultimi siano stati vietati dalle compagnie dei social (Garson, 2020; Kaufman, 2020; Lantos, 2020). Studi successivi all'indagine hanno dimostrato come attraverso l'utilizzo di sinonimi o errori ortografici volutamente commessi sia possibile condividere contenuti che promuovono l'adozione di condotte alimentari pericolose, a cui diversi utenti testimoniano di essere entrati a contatto.

Nel periodo della pandemia abbiamo assistito ad un proliferare, su TikTok di contenuti pro-ED. Numerosi profili hanno guadagnato seguito attraverso la pubblicazione di video

in cui condividevano le proprie routine alimentari, consigli su come perdere peso e sui programmi di allenamento più efficaci da seguire per poter ottenere un corpo magro e in “salute”.

Analizzando più nello specifico i contenuti dei video, è possibile osservare come questi nella maggior parte dei casi seguono format simili, dando vita a cicli di tendenze. In questo caso si tratta, tuttavia, di tendenze dannose che amplificano l’idealizzazione del corpo magro, supportando la visione tossica della società per cui magro è sinonimo di sano e identificando nella magrezza il requisito essenziale per ottenere validazione e approvazione sociale.

Da un’analisi condotta sulla potenziale influenza che i contenuti diffusi su TikTok esercitano in relazione allo sviluppo di un disturbo alimentare (Ayguasanosa, 2022), si osserva come le tendenze divenute virali negli ultimi anni sulla piattaforma includono:

-video incentrati sulle routine di allenamento, in cui nel 72% dei casi l’attenzione è orientata al risultato e l’attività fisica viene veicolata come un mezzo utile per poter perdere peso e raggiungere quindi una forma corporea specifica e desiderata, rafforzando l’importanza attribuita al concetto di peso come indicatore di salute;

-video “What I eat in a day”, in cui il creator si espone online condividendo le proprie routine alimentari per perdere peso, spesso in condizioni di deficit calorico, e in alcuni casi monitorando esplicitamente il conteggio calorico degli alimenti. Spesso questo genere di video veicola messaggi disfunzionali in quanto il momento del pasto non viene presentato come una fonte di piacere e di condivisione, ma piuttosto come un evento stressante, segnato da rinunce necessarie per poter raggiungere una condizione ideale di salute. I cibi vengono indirettamente classificati come “buoni” o “cattivi” e nei video questa classificazione è costantemente supportata da verbalizzazioni che contribuiscono ad attribuire al singolo alimento la capacità di modificare l’aspetto corporeo.

Gli individui soggetti a vulnerabilità ed esposti frequentemente a questo genere di contenuti possono facilmente interiorizzare queste modalità di pensiero disfunzionali, modificando di conseguenza le loro abitudini e le scelte alimentari, con il rischio di sviluppare delle vere e proprie fissazioni e di attuare comportamenti restrittivi al fine di perseguire un’ideale di magrezza ampiamente condiviso seppur patologico.

Lantos e Herrick (2020) osservano, inoltre, come anche i video contraddistinti dall'hashtag “#EDrecovery” esponano di fatto l'utente a immagini e informazioni “thinspiration”, a testimonianza ulteriore della pericolosità di questi contenuti, che possono essere facilmente fraintesi e difficilmente filtrati.

Riprendendo una metanalisi di Rodger et al. (2016) tesa a dimostrare la correlazione tra la visualizzazione di contenuti pro-ED e la conseguente manifestazione di alcune problematiche legate alla sfera alimentare, è possibile intuire come, al giorno d'oggi, la persistente esposizione ai contenuti maggiormente virali su TikTok rappresenti un fattore critico per lo sviluppo dei disturbi alimentari, soprattutto nei soggetti identificati come più vulnerabili a questo genere di tematiche, quali possono essere gli adolescenti.



## **CAPITOLO 3: PROFILI RECOVERY E STRATEGIE DI COPING**

### **3.1 Condivisione di profili recovery su TikTok**

Negli ultimi anni i social media hanno assunto un ruolo sempre più rilevante nelle nostre vite, diventando parte integrante della quotidianità; creati nell'intento di favorire connessioni nuove e interazioni tra persone provenienti da tutto il mondo, accomunate da interessi simili, nel corso del tempo si sono sviluppati fino a convalidarsi anche come strumenti utili per poter discutere tematiche relative alla salute mentale e poter condividere eventualmente i propri vissuti con i disturbi psicopatologici; più nello specifico, nel corso degli anni le piattaforme social sono diventate un mezzo privilegiato per trattare e pubblicare contenuti in relazione ai disturbi alimentari (Derenne & Beresin, 2018; Moessner, Feldhege, Wolf e Bauer, 2018).

Numerosi studi (Jett, LaPorte e Wanchisn, 2010; Rodgers, Lowy, Halperin e Franko, 2016) hanno evidenziato, soprattutto tra le adolescenti e le giovani adulte di sesso femminile, una relazione diretta tra l'esposizione a contenuti mediatici pro-ED e l'assunzione di abitudini e comportamenti alimentari disfunzionali; tuttavia, alcuni studi osservano come, negli ultimi anni, i social media, oltre a rappresentare un terreno fertile per la proliferazione di contenuti pro-ED (Ging & Garvey, 2018; Santarossa, Lacasse, Larocque & Woodruff, 2019), hanno favorito la nascita e lo sviluppo di comunità pro-recovery, ovvero degli spazi virtuali in cui gli individui che soffrono di un disturbo alimentare possono condividere i propri percorsi e possono reciprocamente trovare e fornire sostegno (Eikey & Booth, 2017; Kenny, Boyle e Lewis, 2019).

In questo modo le piattaforme social incoraggiano e promuovono la crescita personale, in quanto, attraverso la condivisione dei percorsi di recovery e lo scambio di informazioni, non solo permettono agli individui affetti da DCA di trovare supporto ma consentono, inoltre, di interiorizzare la volontà di intraprendere o perseguire un percorso di guarigione; è stato dimostrato infatti come l'esposizione ai racconti di individui che hanno vissuto condizioni di malattia simili alle proprie, contribuisca di fatto a concretizzare la possibilità di riacquisire una condizione di stabilità psicofisica (Branley & Covey, 2017; Lamarre & Rice, 2017; Smethurst & Kuss, 2018).

Nonostante gli studi di Branley e Covey (2017) abbiano evidenziato il potenziale delle community online di promuovere le diversità allontanandosi dall'ideale di magrezza imposto dalla società, ricerche successive (Kenny et al., 2019; Lamarre & Rice, 2017)



hanno dimostrato come, in realtà, la maggior parte di esse si limiti ad includere nella concezione di “ED recovery” solamente alcune condizioni psicofisiche (tipicamente vengono perpetuate rappresentazioni di adolescenti di sesso femminile, estremamente magre e bianche), marginalizzando molteplici esperienze di DCA.

Uno studio condotto da Herrick et al. (2020) si è proposto di analizzare i contenuti e le comunità ED-recovery su TikTok, una delle piattaforme social più utilizzate al giorno d’oggi dagli adolescenti (da una statistica condotta dal Pew Research Center nel 2022 tesa ad indagare l’utilizzo dei social media negli adolescenti di età compresa tra i 13 e i 17, TikTok risulta essere la piattaforma social più utilizzata dai soggetti intervistati, di cui circa il 67% afferma di farne un uso quotidiano e il 16% di utilizzarla costantemente).

Gli autori hanno osservato che alcuni utenti utilizzano TikTok per condividere le loro storie pregresse con i disturbi alimentari attraverso la pubblicazione di video con contenuti che variano dalla narrazione di alcune esperienze particolarmente difficili affrontate durante il percorso di guarigione alla condivisione di nozioni educative legate al mondo dei disturbi alimentari. Le tematiche affrontate nei video presi in esame nel corso della ricerca sono state organizzate in cinque categorie, le quali possono essere collocate lungo un continuum che varia dai contenuti ritenuti come maggiormente appropriati e correlati al percorso di recovery da DCA, ai contenuti percepiti come divergenti rispetto al concetto di recovery. Le categorie in questione sono state rispettivamente denominate:

-consapevolezza circa i disturbi alimentari: tipicamente attraverso la pubblicazione di questi video i soggetti condividono le difficoltà legate al percorso di guarigione, il raggiungimento di alcune vittorie psicofisiche, trasmettono positività e contenuti educativi al fine di promuovere una comprensione più efficace del concetto di recovery e più in generale del funzionamento dei disturbi alimentari;

-brevi narrazioni legate alle proprie esperienze da paziente con DCA: nei video il racconto di alcuni avvenimenti dolorosi legati al periodo di recovery assume una nota comica. Attraverso l’adozione di un approccio umoristico l’individuo riesce a riformulare le proprie esperienze sviluppando una versione che è di più facile comprensione per gli utenti. È importante evidenziare che in questa tipologia di video i

creators non mancano di sottolineare il ruolo primario che il trattamento professionale ha rivestito nel loro processo di guarigione;

-mangiare durante il recovery: con questi video i creators documentano i loro progressi e le loro vittorie con il cibo durante il percorso di guarigione, cercando di trasmettere emozioni positive in relazione al momento del pasto e al cibo in sé e normalizzando l'azione di mangiare in risposta al proprio senso di fame. In alcuni di questi video gli individui si mettono in gioco affrontando quelli che per loro, nell'evoluzione della malattia, sono diventati dei "cibi temuti" (cd. fear food); in seguito ad alcune esperienze negative o alla paura di riacquisire peso l'individuo può sviluppare nel corso del tempo tutta una serie di paure legate all'ingestione di un particolare cibo o di una categoria di cibi (Albers, 2011);

-trasformazioni: questa tipologia di video promuove la rinascita dopo il percorso di guarigione attraverso un confronto fra immagini che mostrano le condizioni psicofisiche dell'individuo pre e post recovery. Questi contenuti concepiscono l'aumento di peso come una vittoria nell'intento di raggiungere una condizione fisica più sana e invitano gli utenti affetti da DCA ad affidarsi ai trattamenti professionali per poter guarire;

-forme di umorismo "macabro": Herrick e colleghi (2020) definiscono l'umorismo macabro come il tentativo di ironizzare su una situazione terrificante, che rappresenta potenzialmente una minaccia per la vita. Questa tipologia di video si caratterizza per non contenere "trigger warning" e tipicamente si focalizza su contenuti di carattere comico in cui gli individui personificano i propri DCA o in altri casi condividono delle realizzazioni a cui sono giunti nel corso del loro percorso di guarigione. Tuttavia, nonostante lo scopo di questi video sia quello di creare un senso di comunità tra coloro che riconoscono aspetti di sé nell'esperienza del creator, per molti utenti affetti da DCA l'esposizione a questo genere di contenuti potrebbe avere l'impatto opposto generando difficoltà e malessere.

Dalla ricerca Herrick e colleghi (2020) evidenziano la natura ambivalente dei contenuti tesi a promuovere una consapevolezza più profonda dei disturbi alimentari, i quali da un lato incentivano l'inizio di un percorso di recovery evidenziandone i potenziali benefici, dall'altro lo scoraggiano condividendo i numerosi momenti di difficoltà e vulnerabilità che è necessario affrontare per poter riacquistare un equilibrio psicofisico. In aggiunta si osserva il potenziale impatto negativo che può avere l'esposizione ai contenuti

#EDrecovery non opportunamente correlati al reale significato del concetto di guarigione (quali possono essere i contenuti caratterizzati da una marcata vena umoristica).

Alcuni studiosi (Roaldsen, Sorlie e Lorem, 2015) ritengono che l'umorismo, se utilizzato per affrontare tematiche dolorose che possono rappresentare una minaccia alla stabilità della vita, svolge una funzione di autoprotezione, costituendo un valido meccanismo di coping. Ciononostante, in linea con quanto evidenziato da Craun e Bourke (2014) un uso eccessivo di questo costrutto può essere interpretato come una richiesta di aiuto; a fronte di quanto affermato finora gli individui che su TikTok affrontano la propria condizione psicopatologica e le difficoltà ad essa correlate ricorrendo frequentemente al cosiddetto "gallows humor" potrebbero non beneficiare di un adeguato supporto nella loro vita reale, manifestando in questo modo la necessità di intraprendere un trattamento professionale per poter affrontare adeguatamente le disfunzionalità legate al disturbo alimentare e per poter sviluppare delle modalità comportamentali e di pensiero più adattive. Alcuni studiosi (per esempio McCabe, 2009) evidenziano inoltre come la personificazione del proprio disturbo sia una tecnica comunemente e frequentemente utilizzata nei contenuti classificati come pro-ED. Pertanto, nonostante i video TikTok esaminati da Herrick et al (2020) fossero contrassegnati dall'hashtag #EDrecovery, l'analisi del contenuto di alcuni di essi ha rivelato l'esistenza di una linea di confine estremamente sottile tra ciò che può essere considerato pro-recovery e ciò che invece viene più comunemente definito pro-ED. A conferma di ciò gli autori sottolineano come, nei video in cui viene testimoniata la trasformazione corporea raggiunta attraverso il percorso di guarigione le immagini che ritraggono le condizioni corporee pre recovery siano di fatto equiparabili alle immagini diffuse attraverso i contenuti pro-ED e thinspiration, rappresentando di fatto dei contenuti potenzialmente disturbanti per gli utenti.

Gli autori sottolineano inoltre come dall'analisi effettuata gli individui presenti nei vari video costituiscono, dal punto di vista psicofisico ed esperienziale, un campione piuttosto omogeneo in cui risultano essere poco presenti differenze legate al genere, alla conformazione fisica e alla cultura di provenienza; di conseguenza gli individui con condizioni fisiche ed esperienze di DCA che si differenziano dallo stereotipo SWAG (skinny, white, affluent, girl) legato alla concezione dei disturbi alimentari, che

caratterizza l'immaginario sociale e in alcuni casi anche i contesti clinici, esponendosi sui social media possono andare in contro ad esperienze invalidanti e non beneficiare dell'effettivo supporto offerto dalle community pro-recovery.

Numerosi studi (Kenny et al., 2019; Wolf, Theis e Kordy, 2013) suggeriscono da un lato l'adozione di meccanismi di regolamentazione più efficaci per controllare e limitare la pubblicazione di contenuti pro-ED sulle piattaforme social, dall'altro evidenziano l'importanza di valorizzare e rendere più inclusivi i contenuti che promuovono positivamente i percorsi di recovery e contribuiscono a creare comunità virtuali che sono spesso fonte di sostegno e supporto.

### **3.2 Prevenzione primaria e media literacy in adolescenza**

Come affermato in precedenza, l'utilizzo di Internet e più nello specifico dei social media può rappresentare un fattore di rischio per l'insorgenza e il mantenimento dei disturbi alimentari in quanto espone l'individuo ad immagini che promuovono standard di bellezza e magrezza idealizzati e favorisce la condivisione di messaggi disfunzionali legati alla "diet culture" contribuendo in questo modo ad alimentare una percezione negativa della propria immagine corporea e ad adottare condotte alimentari patologiche (Haines e Neumark-Sztainer, 2006; Neumark-Sztainer, Wall, Haines, Story e Sherwood, 2007).

Le condizioni di vita imposte dalla pandemia da COVID-19 hanno reso i social media e più in generale il web l'unico mezzo utilizzabile per poter rimanere in contatto con l'ambiente esterno e garantire il regolare svolgimento di alcune delle attività che caratterizzano la vita quotidiana (quali attività lavorative e educative); questo ha comportato un incremento notevole nel tempo di utilizzo dei dispositivi elettronici e delle piattaforme social soprattutto tra gli adolescenti. Oltre all'aumento significativo del tempo trascorso online, l'esposizione ai contenuti mediatici tesi ad alimentare la crescente preoccupazione legata all'aumento di peso a causa delle nuove condizioni di vita restrittive costituisce un possibile fattore che ha contribuito ad alimentare, nei mesi della pandemia, sentimenti di insoddisfazione corporea e di paura di fronte ad un'ipotetica perdita di controllo (Bukart et al., 2022).

A fronte delle premesse sopracitate, tra il 2020 e il 2021 alcuni studi (per esempio Jordana-Ovejero et al., 2020; Kwag et al., 2021) hanno indagato gli effetti generati da interventi di prevenzione basati su tecniche di alfabetizzazione mediatica (media literacy) negli adolescenti.

L'alfabetizzazione mediatica origina dalla necessità di contrastare l'impatto negativo che alcuni contenuti mediatici hanno nel promuovere abitudini alimentari disordinate e sentimenti di insoddisfazione nei confronti del proprio aspetto fisico soprattutto negli individui più vulnerabili; si tratta di una strategia ideata inizialmente per tutelare la salute mentale dei più piccoli e degli adolescenti e successivamente utilizzata per promuovere l'empowerment degli utenti (Edwards et al., 2023). Il termine viene più comunemente associato alla capacità di interpretare, formulare e analizzare con pensiero critico i contenuti diffusi nel web (National Association for Media Literacy Education, 2010).

Negli ultimi anni all'interno della definizione del costrutto è stato incluso anche il processo di costruzione e scomposizione dei messaggi il cui fine ultimo è quello di permettere all'individuo di acquisire ulteriori competenze di indagine e valutazione dei contenuti mediatici (Center for Media Literacy, 2020).

La ricerca sull'alfabetizzazione mediatica è influenzata da due prospettive che possono essere concepite come un continuum, ai cui estremi si colloca da un lato la prospettiva protezionista, dall'altro la prospettiva di empowerment; la prima promuove la visione della media literacy come di uno strumento di cui gli utenti possono servirsi per tutelarsi dall'influenza dei contenuti mediatici; la seconda promuove nell'utente l'acquisizione di abilità per poter interpretare e creare contenuti sui social media seguendo specifici processi (Kit Kaiser et al., 2023).

Nella maggior parte dei casi i programmi sviluppati per prevenire i disturbi alimentari si concentrano sulla discussione e la modificazione delle modalità di pensiero e di comportamento disfunzionali associate alla patologia, le quali costituiscono di fatto dei fattori di rischio modificabili (Levine e Smolak, 2021).

In questo senso l'alfabetizzazione mediatica si propone di aiutare, soprattutto gli adolescenti, a sviluppare maggior riflessività e pensiero critico nell'interpretare i contenuti diffusi dai social media che potrebbero potenzialmente rappresentare dei fattori di rischio per l'insorgenza di un disturbo alimentare (Kit Kaiser et al., 2023). Da

una revisione della letteratura esistente, Kit Kaiser e colleghi (2023) evidenziano come l'utilizzo di interventi basati sull'alfabetizzazione mediatica tra gli adolescenti sia tipicamente associato ad un miglioramento nei livelli di autostima generale, ad una maggior soddisfazione nei confronti del proprio aspetto e ad una minor tendenza al perfezionismo e all'idealizzazione di modelli corporei eccessivamente magri o muscolosi.

Inoltre, all'interno dei programmi educativi comunitari che coinvolgono genitori e giovani l'educazione all'alfabetizzazione mediatica si configura come un mezzo attraverso il quale è possibile apprendere con maggior successo strategie utili per riuscire a monitorare efficacemente l'utilizzo dei dispositivi elettronici e delle piattaforme social all'interno dell'ambiente familiare (Austin EW et al., 2020; Austin BW et al., 2020).

## **CONCLUSIONE**

La proliferazione dei disturbi del comportamento alimentare tra i giovani adolescenti a seguito della pandemia da COVID-19 costituisce un imminente problema di salute pubblica. L'adolescenza di per sé rappresenta un periodo evolutivo critico, caratterizzato da repentini cambiamenti fisici e psichici, i quali rendono l'individuo particolarmente vulnerabile rispetto ad alcune tematiche che rivestono un ruolo centrale in questa fase dello sviluppo, tra le quali il corpo in continua trasformazione e l'immagine corporea. L'appuntamento con lo specchio può generare sentimenti di insoddisfazione corporea, frutto di una disarmonia cognitiva tra sé reale e sé ideale (Halliwell & Dittmar, 2006), che contribuiscono alla maturazione di sentimenti negativi verso sé stessi e se estremizzata può portare all'adozione di comportamenti alimentari disfunzionali. La letteratura evidenzia come negli ultimi anni la frequente esposizione a modelli estetici eccessivamente magri e muscolosi nei social media ha alimentato l'insoddisfazione corporea, traducendosi in un crescente desiderio di perdere peso nelle ragazze e di aumentare la propria massa muscolare nei ragazzi (Cahill & Mussap, 2007).

Oggi giorno i social media rappresentano uno dei principali strumenti attraverso cui gli adolescenti ricercano informazioni e comunicano con i pari (Carrotte et al., 2015). A seguito dell'isolamento sociale e della mancata possibilità di relazionarsi con i pari nel quotidiano i social media si sono convertiti nell'unico mezzo di comunicazione in grado di garantire un contatto con l'ambiente esterno, per questo motivo, in corrispondenza di tale periodo storico, abbiamo assistito ad un significativo incremento del tempo di utilizzo dei dispositivi elettronici e più nello specifico nell'uso delle diverse piattaforme social da parte dei giovani (GlobalWebIndex, 2020).

La letteratura evidenzia la natura ambivalente dei social media, i quali da un lato favorendo l'interazione attiva fra gli individui contribuiscono allo scambio di informazioni, alla condivisione di esperienze di vita e allo sviluppo di un senso di comunità da cui possono scaturire forme di sostegno e supporto sociale (Marks et al., 2020), dall'altro l'influenza della "selfie culture" e della "diet culture" che caratterizza il pensiero socioculturale delle società occidentali contribuisce a perpetuare nelle piattaforme social una visione distorta della realtà che genera forme upward di confronto sociale, nonché l'idealizzazione di condizioni di magrezza estrema attraverso la condivisione di contenuti thinspiration e fitspiration che favoriscono l'adozione di

diete restrittive e rigidi programmi di allenamento al fine di perseguire l'obiettivo di perdere peso e raggiungere forme corporee ampiamente validate e accettate a livello sociale (Derenne & Beresin, 2017).

Durante il periodo della pandemia la glorificazione del corpo magro nei social media è aumentata esponenzialmente; questo fenomeno, contestualizzato in un periodo storico in cui le vulnerabilità individuali sono state amplificate dalle implicazioni derivanti dall'isolamento sociale e in cui l'incremento dell'uso dei social media è stato affiancato dall'impossibilità di relazionarsi e confrontarsi con il reale ha contribuito ad alimentare sentimenti di insicurezza legati al proprio aspetto fisico, aggravando quadri diagnostici preesistenti di DCA e aumentando la probabilità di insorgenza di forme di disturbo alimentare soprattutto tra gli adolescenti.

A fronte di quanto affermato finora è possibile ipotizzare come, nel periodo della pandemia, l'esercizio di una qualche forma di controllo sul proprio corpo si sia tradotto negli individui più vulnerabili nella parvenza di aver parzialmente riacquisito un senso di stabilità interna che era stato messo temporaneamente in discussione dall'imprevedibilità dell'evoluzione degli eventi e dalla mancanza di certezze circa il futuro. In questa cornice storico-sociale i social media si inseriscono come una sorta di mezzo di facilitazione nella diffusione di strumenti e informazioni utili ad esercitare tale controllo.

Come evidenziato da un sondaggio condotto da Statista alla fine del 2020 TikTok rappresenta una delle piattaforme social maggiormente utilizzate dai giovani, che ha riscosso enorme successo soprattutto nel periodo della pandemia, classificandosi all'inizio del 2022 come la terza applicazione più frequentemente scaricata da App Store (Anderson, 2020; Statista, 2022). Ciò che contraddistingue questa applicazione, rendendola unica rispetto alle altre è la complessità del suo algoritmo, il quale manipolando i contenuti a cui è esposto l'utente favorisce la visualizzazione di materiale attivante a livello emotivo con l'obiettivo di incrementare i tempi di utilizzo (Smith, 2021); alcuni studi evidenziano inoltre come la probabilità di essere esposti a contenuti attivanti e non monitorati sia di fatto proporzionale al tempo di utilizzo dell'applicazione stessa (Hu, 2021).

Il grado di popolarità raggiunto da alcuni contenuti di nicchia, tra cui quelli relativi alla nutrizione, alle diete e al fitness (per esempio i video "What I eat in a day" oppure quelli



incentrati sulle routine di allenamento) in cui la tematica del cibo e quella dell'allenamento si caricano di elementi negativi diventando un mezzo utilizzato unicamente per raggiungere una forma corporea specifica e desiderata (rafforzando l'importanza attribuita al peso e alla magrezza come indicatori di salute) può rappresentare un ulteriore fattore di rischio per lo sviluppo e il mantenimento dei DCA, favorendo l'interiorizzazione di queste modalità disfunzionali di pensiero e comportamento negli individui più vulnerabili. Da ciò è possibile dedurre come, in un periodo in cui i social media rappresentavano l'unico mezzo per poter evadere dalla solitudine della realtà, la frequente esposizione a questo genere di contenuti ritenuti potenzialmente dannosi possa aver inciso negativamente nello stato di benessere psicofisico degli adolescenti soprattutto in coloro che presentavano una vulnerabilità o una patologia legata ai disturbi alimentari, aumentandone il rischio di insorgenza e contribuendo ad aggravare quadri diagnostici preesistenti.

La letteratura evidenzia come negli ultimi anni un fenomeno in crescente aumento sul web e in particolare sulla piattaforma di TikTok è rappresentato dalla condivisione di profili recovery, attraverso i quali gli utenti condividono le loro storie pregresse con i disturbi alimentari evidenziando i benefici e le difficoltà che caratterizzano il percorso di guarigione. L'obiettivo è quello di creare un senso di comunità, promuovendo una maggior consapevolezza circa la patologia e incoraggiando gli individui affetti dalla malattia ad intraprendere un percorso di recovery (Herrick et al., 2020). Tuttavia alcune ricerche (Kenny et al., 2019; Lamarre & Rice, 2017) hanno contribuito ad evidenziare la mancanza di differenziazione e inclusività che caratterizza questi contenuti, i quali tipicamente tendono ad omologarsi allo stereotipo SWAG (skinny, white, affluent, girl) legato alla concezione dei disturbi alimentari caratteristica dell'immaginario comune, creando i presupposti per l'insorgere di esperienze invalidanti. Come suggerisce uno studio di Kenny et al. (2019) se da un lato è auspicabile adottare meccanismi più efficaci di regolamentazione e limitazione nella condivisione di contenuti pro-ED, dall'altro è importante valorizzare e rendere più inclusive le community online e i contenuti che promuovono positivamente i percorsi di recovery.

Per contrastare efficacemente l'impatto negativo che alcuni contenuti mediatici possono avere sugli adolescenti nel promuovere abitudini alimentari disordinate e sentimenti di insoddisfazione corporea alcuni studiosi (Kwag et al., 2021; Jordana-Ovejero et al.,

2020) promuovono l'utilizzo di programmi di prevenzione basati sull'alfabetizzazione mediatica (media literacy). Si tratta di una tecnica che si propone di aiutare gli adolescenti a sviluppare maggior riflessività e pensiero critico nell'interpretare i contenuti mediatici che potrebbero potenzialmente rappresentare dei fattori di rischio per l'insorgenza dei DCA (Kit Kaiser et al., 2023). In un modo sempre più interconnesso in cui i social media si sono imposti nella quotidianità diventandone parte integrante e mezzo di comunicazione privilegiato soprattutto dai più giovani i programmi di alfabetizzazione mediatica rappresentano un potente fattore di prevenzione in quanto permettono agli adolescenti di comprendere i potenziali pericoli legati all'esposizione di specifici contenuti pro-ED e permettono loro di evitare di lasciarsi condizionare e investire da affetti negativi di fronte a determinate immagini, commenti o video pubblicati sul web, favorendo una maggior autostima generale, una maggior soddisfazione corporea e una minor tendenza ad aderire all'idealizzazione di corpi eccessivamente magri o inverosimilmente tonici.



## **BIBLIOGRAFIA**

Alvisi Lucia. (s.d.). *L'estetica del corpo magro e l'anoressia – Centro di Psicoterapia Bologna*.

<https://centropsicoterapiabologna.it/blog/lestetica-del-corpo-magro-e-lanoressia/>

American Psychiatric Association [APA]. (2014). *Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali*. ((Massimo Biondi, Trad.; 5.ed.), Trad.; DSM-5). Raffaello Cortina Editore.

Anderson Monica, Faverio Michelle, Gottfried Jeffrey. (2023, dicembre 11). *Teens, Social Media and Technology 2023 | Pew Research Center*.

<https://www.pewresearch.org/internet/2023/12/11/teens-social-media-and-technology-2023/>

Andreola, M. (s.d.). *I DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE IN ADOLESCENZA: LA BULIMIA NERVOSA ED IL BINGE EATING DISEASE. IL TRATTAMENTO BASATO SULLA MINDFULNESS*.

Àvila, A. A. (2022). *When the algorithm strikes against you*.

Castellini, G., Caini, S., Cassioli, E., Rossi, E., Marchesoni, G., Rotella, F., De Bonfioli Cavalcabo', N., Fontana, M., Mezzani, B., Alterini, B., Lucarelli, S., & Ricca, V. (2023). Mortality and care of eating disorders. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 147(2), 122–133.

<https://doi.org/10.1111/acps.13487>

Ceci Laura. (2024). *Global TikTok user age and gender distribution 2024 | Statista*.

<https://www.statista.com/statistics/1299771/tiktok-global-user-age-distribution/>

Chew, K. K., & Temples, H. S. (2022). Adolescent Eating Disorders: Early Identification and Management in Primary Care. *Journal of Pediatric Health Care*, 36(6), 618–627.

<https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2022.06.004>

Cooper, M., Reilly, E. E., Siegel, J. A., Coniglio, K., Sadeh-Sharvit, S., Pisetsky, E. M., & Anderson, L. M. (2022). Eating disorders during the COVID-19 pandemic and quarantine: An overview of risks and recommendations for treatment and early intervention. *Eating Disorders*, 30(1), 54–76.

<https://doi.org/10.1080/10640266.2020.1790271>

Custers, K. (2015). The urgent matter of online pro-eating disorder content and children: Clinical practice. *European Journal of Pediatrics*, 174(4), 429–433.

<https://doi.org/10.1007/s00431-015-2487-7>

Derenne, J., & Beresin, E. (2018). Body Image, Media, and Eating Disorders—A 10-Year Update. *Academic Psychiatry*, 42(1), 129–134.

<https://doi.org/10.1007/s40596-017-0832-z>

*DISTURBI ALIMENTARI E COVID-19—Ospedale Maria Luigia*. (2022, agosto 8).

<https://www.ospedalemarialuigia.it/disturbi-comportamento-alimentare/disturbi-alimentari-covid-19/>

Francesco Riccardo. (s.d.). *Fattori di rischio dei disturbi alimentari*—Calzetti & Mariucci Editori.

<https://www.calzetti-mariucci.it/articoli/fattori-di-rischio-dei-disturbi-alimentari>

Greene, A. K., Norling, H. N., Brownstone, L. M., Maloul, E. K., Roe, C., & Moody, S. (2023). Visions of recovery: A cross-diagnostic examination of eating disorder pro-recovery communities on TikTok. *Journal of Eating Disorders, 11*(1), 109.

<https://doi.org/10.1186/s40337-023-00827-7>

Hambleton, A., Pepin, G., Le, A., Maloney, D., National Eating Disorder Research Consortium, Aouad, P., Barakat, S., Boakes, R., Brennan, L., Bryant, E., Byrne, S., Caldwell, B., Calvert, S., Carroll, B., Castle, D., Caterson, I., Chelius, B., Chiem, L., Clarke, S., ... Maguire, S. (2022). Psychiatric and medical comorbidities of eating disorders: Findings from a rapid review of the literature. *Journal of Eating Disorders, 10*(1), 132.

<https://doi.org/10.1186/s40337-022-00654-2>

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.2022.03.007>

Herrick, S. S. C., Hallward, L., & Duncan, L. R. (2021). “This is just how I cope”: An inductive thematic analysis of eating disorder recovery content created and shared on TIKTOK using # EDRECOVERY. *International Journal of Eating Disorders, 54*(4), 516–526.

<https://doi.org/10.1002/eat.23463>

Iovino Stefano. (2016). *ADOLESCENZA E DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE*.

<https://dicanapoli.it/adolescenza-e-disturbi-del-comportamento-alimentare-2/>

Izydorczyk, B., & Sitnik-Warchulska, K. (2018). Sociocultural Appearance Standards and Risk Factors for Eating Disorders in Adolescents and Women of Various Ages. *Frontiers in Psychology, 9*, 429.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00429>

Kagie, M. (2018). *Preventing Eating Disorders by Promoting Media Literacy and Rejecting Harmful Dieting Based Mentalities*.

Kaiser, C. K., Edwards, Z., & Austin, E. W. (2024). Media Literacy Practices to Prevent Obesity and Eating Disorders in Youth. *Current Obesity Reports*.

<https://doi.org/10.1007/s13679-023-00547-8>

Liu, H., Liu, W., Yoganathan, V., & Osburg, V.-S. (2021). COVID-19 information overload and generation Z’s social media discontinuance intention during the pandemic lockdown. *Technological Forecasting and Social Change, 166*, 120600.

<https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.120600>

Logrieco, G., Marchili, M. R., Roversi, M., & Villani, A. (2021). The Paradox of Tik Tok Anti-Pro-Anorexia Videos: How Social Media Can Promote Non-Suicidal Self-Injury and Anorexia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1041.

<https://doi.org/10.3390/ijerph18031041>

Markey, C. N. (2004). Culture and the Development of Eating Disorders: A Tripartite Model. *Eating Disorders*, 12(2), 139–156.

<https://doi.org/10.1080/10640260490445041>

Marks, R. J., De Foe, A., & Collett, J. (2020). The pursuit of wellness: Social media, body image and eating disorders. *Children and Youth Services Review*, 119, 105659.

<https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.105659>

Ministero della Salute. (2023). *Disturbi dell'alimentazione*.

<https://www.salute.gov.it/portale/donna/dettaglioContenutiDonna.jsp?lingua=italiano&id=4470&area=indennizzo&menu=patologie&tab=3>

Monteleone, P. (2021). Eating Disorders in the Era of the COVID-19 Pandemic: What Have We Learned? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(23), 12381.

<https://doi.org/10.3390/ijerph182312381>

Mora, F., Alvarez-Mon, M. A., Fernandez-Rojo, S., Ortega, M. A., Felix-Alcantara, M. P., Morales-Gil, I., Rodriguez-Quiroga, A., Alvarez-Mon, M., & Quintero, J. (2022). Psychosocial Factors in Adolescence and Risk of Development of Eating Disorders. *Nutrients*, 14(7), 1481.

<https://doi.org/10.3390/nu14071481>

NEPSI. (2019a). #pro-ED e #fitspiration...anoressia come scelta di vita nel Web?

<https://nepsi.it/pro-ed-e-fitspiration-anoressia-come-scelta-di-vita-nel-web/>

NEPSI. (2019b). #pro-ED e #fitspiration...anoressia come scelta di vita nel Web? - NEPSI.

<https://nepsi.it/pro-ed-e-fitspiration-anoressia-come-scelta-di-vita-nel-web/>

Nerini, A., Stefanile, C., & Mercurio, C. (2009). *L'immagine corporea*. Milano, McGraw-Hill.

Padín, P. F., González-Rodríguez, R., Verde-Diego, C., & Vázquez-Pérez, R. (2021). Social media and eating disorder psychopathology: A systematic review. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 15(3).

<https://doi.org/10.5817/CP2021-3-6>

Rando-Cueto, D., De Las Heras-Pedrosa, C., & Paniagua-Rojano, F. J. (2023). Health Communication Strategies via TikTok for the Prevention of Eating Disorders. *Systems*, 11(6), 274.

<https://doi.org/10.3390/systems11060274>

Richter Felix. (2020). *Chart: 7 in 10 American Teens Use TikTok | Statista.*

<https://www.statista.com/chart/22446/most-used-social-media-platforms-by-us-teens/>

Runcan, R., & Marici, M. (2023). *EATING DISORDERS IN ADOLESCENTS. 10(20).*

State of Mind, il Giornale delle Scienze Psicologiche. (2023). *Disturbi Alimentari: Caratteristiche, fattori di rischio e di mantenimento.*

<https://www.stateofmind.it/disturbi-alimentari-dca/>

Stefanile, C., Matera, C., Pisani, E., & Zambrini, I. (2009). Insoddisfazione corporea in adolescenza: Influenze di fattori bio-psico-sociali. *PSICOLOGIA DELLA SALUTE, 2*, 51–65.

<https://doi.org/10.3280/PDS2009-002004>

Swanson, S. A., Crow, S. J., Le Grange, D., Swendsen, J., & Merikangas, K. R. (2011). Prevalence and Correlates of Eating Disorders in Adolescents: Results From the National Comorbidity Survey Replication Adolescent Supplement. *Archives of General Psychiatry, 68(7)*, 714.

<https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2011.22>

Vaccaro, C. M., Guarino, G., Conte, D., Ferrara, E., Ragione, L. D., & Bracale, R. (2021). Social networks and eating disorders during the Covid-19 pandemic. *Open Medicine, 16(1)*, 1170–1174.

<https://doi.org/10.1515/med-2021-0291>

Wang, J. (2023). The Impact of Social Media on Body Image Perception and Eating Disorders. *Journal of Innovations in Medical Research, 2(9)*, 36–40.

<https://doi.org/10.56397/JIMR/2023.09.06>

Wilksch, S., & Wade, T. D. (2015). Media Literacy in the Prevention of Eating Disorders. In L. Smolak & M. P. Levine (A c. Di), *The Wiley Handbook of Eating Disorders* (1<sup>a</sup> ed., pp. 610–624). Wiley.

<https://doi.org/10.1002/9781118574089.ch45>

Zagarese Laura. (2022). *TikTok: Il possibile ruolo nell'insorgenza dei disturbi alimentari—Psicologia.*

<https://www.stateofmind.it/2022/01/tiktok-disturbi-alimentari/>