



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**

Elaborato finale

**Ideale culturale di magrezza: il ruolo dei mass media e le
conseguenze psicologiche su giovani donne**

The thin ideal: the role of the mass media and the psychological effects on young women

Relatrice

Prof.ssa Maja Roch

Laureanda/o: Elisa Antonelli

Matricola: 1222043

Anno Accademico 2022-2023

INDICE:

1. INTRODUZIONE

2. LA BELLEZZA FEMMINILE SOTTO UN PUNTO DI VISTA SOCIALE
 - I. Evoluzione del concetto di bellezza femminile.
 - II. Avvento di canoni estetici legati alla magrezza.
 - III. Significati attribuiti al corpo femminile.

3. IL RUOLO DEI MEDIA NEL PROCESSO DI INTERIORIZZAZIONE DEGLI IDEALI CULTURALI DI BELLEZZA
 - I. Immagine corporea e sentimenti di insoddisfazione fisica.
 - II. I mass media.
 - III. I social media.

4. LE CONSEGUENZE PSICOLOGICHE DELL'INTERIORIZZAZIONE DEGLI IDEALI CULTURALI DI MAGREZZA
 - I. I disturbi alimentari.
 - II. Le cause dell'insorgenza dei disturbi alimentari.
 - III. Il fenomeno Pro-Ana

5. CONCLUSIONE

6. BIBLIOGRAFIA

7. SITOGRAFIA

1.Introduzione

Il seguente elaborato si propone di descrivere, attraverso un iniziale esplicitazione del concetto di perfezionismo, gli ideali culturali di bellezza prima, e magrezza poi, diffusi nella società odierna, con l'intento di sottolineare gli effetti che tali standard apportano sulla popolazione, in particolare di genere femminile ed in età adolescenziale.

Il perfezionismo, ai fini della trattazione, risulta molto importante poiché appare chiaro quanto possa ricoprire un ruolo di mantenimento nello sviluppo di un disturbo della condotta alimentare. Come esposto dalla teoria trans diagnostica elaborata dall'università di Oxford, il perfezionismo, definibile come clinico o patologico, induce l'individuo affetto da tale condizione, a porsi standard personali di magrezza o tonicità sempre più severi, a discapito della salute psicofisica. Tale principio, inoltre rappresenta l'ostacolo prioritario ad un trattamento psicologico: gli individui affetti da un disturbo dell'alimentazione orientato alla magrezza, di fatto, non vogliono essere aiutati poiché non desiderano guarire; un percorso di ripresa e di miglioramento, infatti, comporterebbe la necessità di abbandonare i criteri di magrezza e di tonicità personalmente imposti.

Il perfezionismo di per sé può essere definito come un tratto della personalità che porta l'individuo a mettere in atto determinati comportamenti finalizzati a raggiungere il risultato massimo in una specifica situazione. (Lombardo, Violani. 2011) Tale caratteristica ha potuto prendere il sopravvento nell'era contemporanea in quanto in essa la performance risulta prioritaria nella valutazione del valore di una persona; per un individuo definibile come "perfezionista" l'immagine di sé dipende dalla propria competenza e dall'essere in grado di affrontare la situazione in modo eccellente. (Lombardo, Violani. 2011)

Hewitt e Flett, negli anni Novanta del secolo scorso, hanno delineato tre diverse tipologie di perfezionismo: uno di tipo autodiretto, uno di tipo eterodiretto ed un terzo definito come socialmente imposto; quest'ultimo, maggiormente importante ai fini dell'elaborato, può essere esplicitato come una serie di comportamenti che l'individuo mette in atto a causa della convinzione che la società circostante abbia estreme aspettative nei suoi confronti e, conseguentemente, si sente in dovere di mostrarsi sempre all'altezza di ogni situazione poiché, in caso contrario, rischierebbe di perdere la fiducia e la stima di coloro che lo circondano. (Sassaroli et al. 2007)

Intorno agli anni '90 Frost e colleghi delinearono sei dimensioni riconducibili al concetto di perfezionismo: eccessiva preoccupazione per l'errore, dubbi riguardo all'azione, alti standard personali, alte aspettative genitoriali, eccessivo criticismo familiare ed estremo bisogno di organizzazione. La paura di commettere errori riguarda la patologicità del costrutto: i soggetti affetti da perfezionismo clinico o patologico, infatti, valutano la loro integrità sulla base del raggiungimento di obiettivi estremamente complessi, il più delle volte auto-imposti. (Frost et al. 1990)

Sassaroli e colleghi nel 2007, hanno realizzato uno studio che conferma la proprietà anticipatoria e di mantenimento dell'insorgenza di un disturbo dell'alimentazione. Gli individui affetti da tale condizione clinica, prevalentemente da disordini alimentari che prevedono la restrizione di cibo, percepiscono un'estrema soddisfazione nel raggiungimento di obiettivi auto-imposti riferiti alla non-assunzione di alimenti e alla perdita o al mantenimento di un peso ideale. (Sassaroli et al. 2007) Lo studio sopra citato sottolinea ed accomuna il perfezionismo patologico caratterizzato da una paura ansiogena di commettere errori, al concetto di bassa autostima che porta gli individui a validare loro stessi unicamente in funzione degli obiettivi che riescono a raggiungere. (Sassaroli et al.2007)

Le società multidisciplinari, pubbliche e private, affiliate all'ADI, l'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione clinica hanno sottolineato quanto i disturbi alimentari siano in continuo aumento, soprattutto tra le giovani, ma anche tra i giovani italiani. Secondo i dati più recenti del Ministero della Salute in Italia sono circa 3 milioni i giovani che soffrono di disturbi dell'alimentazione di cui il 95,9% sono donne e il 4,1% uomini. Tali dati risultano estremamente preoccupanti se teniamo in considerazione che secondo la Sisdca (Società italiana per lo studio dei disturbi del comportamento alimentare) oggi l'anoressia nervosa rappresenta la prima causa di morte tra le ragazze tra i 12 ed i 25 anni.

Le evidenze sopra riportate sottolineano l'importanza di comprendere in che modo la società, attraverso il perfezionismo, i messaggi mediatici e gli standard di bellezza irraggiungibili, assecondi la continua diffusione di tali condizioni cliniche, esplicabili come la manifestazione di un disagio interiore.

2. La bellezza femminile sotto un punto di vista sociale

2.1 Evoluzione del concetto di bellezza femminile

Il corpo femminile ha da sempre dovuto rispettare canoni estetici molto rigidi per essere considerato di bell'aspetto; non è mai esistita infatti una rappresentazione classica ed unitaria della bellezza, ma in ogni contesto storico e culturale essa veniva valutata in riferimento a precisi ideali di armoniosità. (Gancitano M. pp 11-12)

L'avvenenza del corpo femminile, negli anni, è sempre stata correlata al valore simbolico ad esso attribuito rispetto al contesto socio-culturale di riferimento: per molti secoli la bellezza è stata rappresentata da una corporatura formosa, una carnagione candida ed una capigliatura bionda; tale modello di bellezza si era affermato soprattutto nelle società di stampo agricolo, come quella romana, nelle quali solo le donne che non erano costrette a svolgere lavori agresti potevano raggiungere tali standard estetici che quindi divennero iconici di ricchezza e di nobiltà di lignaggio. Per motivi analoghi un corpo esile ed un incarnato ambrato erano rappresentativi di una condizione di povertà e dunque non potevano essere apprezzati sotto un punto di vista estetico. (Beltrami, 2016).

Nella cultura romana la bellezza era intesa come estremamente pericolosa. Innumerevoli furono i filosofi ed i letterati del tempo che, all'interno delle loro Opere, si dedicarono all'esplicazione della minaccia che l'avvenenza femminile rappresentava per gli uomini: essa attribuiva alle donne un grandissimo potere che costringeva il *vir* ad un abbandono quasi dionisiaco della razionalità a favore di impulsi primordiali di stampo erotico. Basti pensare alla leggenda di Dafni, narrata da diversi poeti latini, come Servio e Virgilio, che racconta la storia di un pastore che non riesce a rimanere fedele alla ninfa Achenais di cui si era innamorato poiché sedotto dalla ninfa Chimera quando egli era ubriaco. (Beltrami, 2016).

In una società come quella romana risulta evidente che la bellezza, oltre a simboleggiare la ricchezza ed il benessere sociale, non fosse una peculiarità attribuibile a tutte le donne, esisteva infatti un codice culturale che esse dovevano rispettare in base al ruolo sociale che ricoprivano: la *matrona*, ad esempio non doveva possedere un aspetto troppo avvenente poiché esso avrebbe potuto esporla al pericolo di commettere un *adulterium*, al tempo infatti il concetto di violenza carnale non esisteva e l'uomo, nell'atto dell'adulterio, non aveva alcuna responsabilità: come scrisse Livio (3,44 ss.) “*Ciò che attrae l'uomo e lo porta all'intollerabile decisione di far violenza alla ragazza è la sua sorprendente bellezza*”. Al contrario, donne provenienti da ceti sociali inferiori, non soggette a vincoli derivanti da compiti inerenti alla procreazione di una

stirpe degna del rango di appartenenza del marito, potevano esprimere la propria bellezza e curare il loro aspetto sotto un punto di vista estetico. (Beltrami, 2016).

L'ideale simbolico della bellezza femminile, nato in Età Classica, rimarrà, nel corso dei secoli, prevalentemente invariato, fino all'avvento dell'Età Contemporanea che segnerà il verificarsi di diversi accadimenti storici che daranno origine ad importanti cambiamenti a livello sociale, economico e politico.

Il XX secolo risulta essere un periodo emblematico di innumerevoli mutamenti che hanno portato ad una trasformazione della condizione della donna: solo in questi anni si inizia a parlare dell'importanza dei diritti delle donne e della necessità di raggiungere una parità di genere a livello sociale, politico ed economico. Il desiderio di uguaglianza inizialmente si fece sentire nel mondo dell'abbigliamento, come scrisse nel 1848 John Humphrey Noyes, fondatore della comunità Oneida: *“Woman’s dress is standing lie. It proclaims that she is not a two-legged animal, but something like a churn standing on castors! When the distinction of the sexes is reduced to the bounds of nature and decency, a dress will be adopted that will be at the same time the most simple and the most beautiful; it will be the same, or nearly the same for both sexes”* affermando che l'abbigliamento femminile, caratterizzato da gonne molto lunghe e dall'uso del corsetto, fosse iconico della disuguaglianza che intercorreva in quel periodo storico tra i due generi. La rivoluzione dell'abbigliamento nata negli Stati Uniti tra il 1848 ed il 1875 pose le basi per una rivoluzione di stampo sociale e politico, basti pensare al fenomeno delle Suffragette. (Kesselman, 1990) L'innovazione estetica che derivò da tali mutamenti si concretizzò intorno ai primi anni del Novecento. Essa era indicativa della volontà di raggiungere una parità tra i generi e prevedeva che la bellezza fosse attribuita a donne magre, androgine, con tagli di capelli maschilini e fisici privi di curve. L'abbigliamento in questi anni divenne all'avanguardia: le donne iniziarono ad indossare i pantaloni ed i vestiti e le gonne, corte fino al ginocchio, avevano strutture atte a non mettere in risalto le forme del corpo femminile. (Gaudio, 2022)

L'epoca fascista, anni dopo, portò con sé un'ulteriore rivisitazione estetica del concetto di bellezza femminile, definibile quasi come una “politica del corpo”. In questi anni era volontà dello stesso Duce che le donne donassero al regime figli sani e forti e per questo egli ritenne di dover modificare gli ideali estetici dominanti nella società in favore di un ritorno ad una bellezza più classica, caratterizzata da una formosità generale, con fianchi larghi ed una corporatura robusta. Per fare ciò egli modificò le immagini veicolari dei media che rappresentavano la figura femminile e le adattò alle sue volontà, ovvero quelle di mettere il corpo femminile al servizio

del regime, intendendo le donne unicamente come generatrici di vita. (Gaudio,2022)

2.2 Canoni estetici legati alla magrezza

È a partire dagli anni '60 del secolo scorso che la magrezza diviene un canone estetico imposto alle donne per essere definite di bell'aspetto. Rispetto a questo risulta molto significativo uno studio durato vent'anni condotto da Garner e Garfinkel che ha confermato che l'ideale culturale di magrezza affermatosi in tale periodo abbia enfatizzato le contraddizioni già esistenti tra gli ideali culturali e la realtà biologica femminile: questo poiché mentre i principi estetici di magrezza continuavano a diventare sempre più rigidi, il peso delle giovani donne americane aumentava in modo costante, alimentando la sopravvalutazione del proprio peso corporeo e l'insoddisfazione nei confronti del proprio fisico. (S. Ladogana, pp 32-35)

Un'indagine degli anni '80 condotta dalla rivista Glamour ha messo in luce che oltre il 75% delle donne intervistate si definiva insoddisfatta delle proprie fattezze fisiche ed insicura nei confronti del proprio corpo poiché considerato troppo grasso rispetto ai modelli di bellezza del tempo. Tuttavia, risulta fondamentale tenere in considerazione che solo il 25% delle donne campione possedeva peculiarità fisiche che a livello medico permettessero di valutarle in una condizione di obesità. (S. Ladogana, pp 32-35)

Gli anni '60 del Novecento rappresentano l'inizio della rivoluzione della moda nel mondo occidentale, ma allo stesso tempo i canoni estetici che si affermano riguardano la magrezza, peculiarità che nel corso degli anni tenderà a divenire sempre più pericolosa. L'avvento dei media, inizialmente le riviste di moda e poi la televisione, porteranno le giovani donne, ma non solo, ad interiorizzare tale ideale estetico, ovvero ad incorporare e conseguentemente accettare gli standard socioculturali, trasformandoli in principi fondamentali che guidano il comportamento (Thompson e colleghi, 1999; Cusumano e Thompson 2001; Keery e colleghi, 2004; Cafri, Yamamiya Brannick e Thompson, 2005; Cash, 2005). Questo significa che da questo momento, le donne agiscono in funzione del desiderio di bellezza. È importante tenere a mente che l'interiorizzazione degli ideali di magrezza aumenta l'insoddisfazione corporea di coloro che, non riuscendo a raggiungere i canoni imposti e sentendosi brutte, grasse ed inadatte, mettono in atto comportamenti disfunzionali in riferimento al controllo della propria alimentazione o al controllo del proprio corpo mediante l'attività fisica esagerata (Mercurio, Nerini, Stefanile 2009).

2.3 Significati sociali attribuiti al corpo grasso e al corpo magro

Come in ogni epoca storica in cui il corpo aveva valore simbolico, anche in quella odierna ad esso vengono attribuiti diversi significati sociali (Stagi 2002, Gordon 2004, Bordo 1993, Onnis 2004, Cuzzolaro 2004, Nasser 1997):

Il corpo grasso: la stigmatizzazione delle persone sovrappeso riguarda prevalentemente pregiudizi che sono a loro attribuiti e che sfociano in atteggiamenti di ingiustizia sociale, sia a livello lavorativo, ad esempio nella diminuzione dei tassi di occupazione, sia a livello sociale, poiché spesso gli individui che si trovano in tale condizione sono creduti pigri, demotivati e privi di autodisciplina. (R.M. Paul et al.2009)

La stigmatizzazione che riguarda individui in sovrappeso pose le sue basi solo nel XIX Secolo, periodo in cui il grasso corporeo divenne, a livello sociale, emblematico di alcuni pregiudizi negativi. Proprio in questo contesto storico Cesare Lombroso, da tanti definito come il padre della criminologia moderna, in collaborazione con Guglielmo Ferrero, pubblicò il saggio “La donna delinquente: la prostituta e la donna normale” in cui, oltre a descrivere le donne come biologicamente appartenenti ad un sesso inferiore, delineò la natura innata della delinquenza e stilò alcuni tratti fisici, tra cui anche il peso, che caratterizzavano l’aspetto delle donne criminali. (Polo, 2008)

I due autori, attraverso tale scritto, lasciarono impresso nella cultura del tempo, il fatto che il grasso corporeo fosse indice di criminalità: essi ritenevano che una conferma del fatto che le donne fossero, rispetto agli uomini, nettamente inferiori in diversi campi, risiedeva nella maggior presenza, nei corpi di queste, di tessuto adiposo; inoltre, dal momento che le donne pericolose presentassero un peso corporeo maggiore di quelle ritenute “normali”, questo le portava ad essere definite come ancora più “infantili” e dunque ulteriormente inferiori al genere maschile. (Gancitano, pp 75-76)

Tra il XIX ed il XX Secolo il grasso corporeo iniziò ad essere stigmatizzato: le persone grasse erano disprezzate, erano considerate prive di forza di volontà, a tratti definiti come degenerati ed incapaci di stare in società. A partire da questo periodo storico i corpi delle donne, cessarono di essere considerati privati: il grasso corporeo era sotto gli occhi di tutta la società e, permettere alle donne “per bene” di raggiungere un peso ideale era nell’interesse dell’intera comunità. Iniziarono a farsi spazio in questo periodo i primi mezzi di comunicazione di massa, come le prime riviste o i libri, che trattavano di modalità per permettere alle donne di ottenere l’aspetto estetico ideale. (Ladogana, pp 76-77)

Il corpo magro: simbolo di dominio del sé; ad una corporatura magra è socialmente associata la capacità di controllare i propri impulsi e le proprie debolezze. La magrezza è simbolo di bellezza, di prestigio, di successo, unico canone estetico di bellezza, emblema della giovinezza e della salute. (S. Ladogana, pp 34-35)

Gli anni Novanta segnano l'avvento della magrezza estrema come ideale estetico. A tale condizione corporea vengono associati significati di sicurezza di sé, determinazione ed autoaffermazione sociale. In questo momento storico al corpo magro sono attribuiti desideri di ricerca del potere economico e di successo a livello professionale. Il corpo filiforme segna la fine del ruolo sociale di donna generatrice di prole, in favore di una donna emancipata ed indipendente (Gaudio, 2022)

Il XXI secolo è un periodo storico significativo in cui il concetto di donna generatrice di vita viene abbandonato per lasciare spazio ad una donna più sicura, indipendente ed emancipata: le donne ai giorni nostri hanno raggiunto l'indipendenza lavorativa ed economica, l'indipendenza di pensiero e soprattutto l'indipendenza sessuale: lavorano e si guadagnano da vivere, scelgono se sposarsi e se avere figli, combattono per i loro diritti e sono alla continua ricerca della parità di genere. Allo stesso tempo però non hanno raggiunto una libertà estetica: esse risultano schiave di un sistema che impone loro canoni estremamente rigidi e a tratti irraggiungibili, veicolati dai Mass Media che giocano un ruolo fondamentale nei processi di svalutazione del sé, messi in atto da coloro che non possiedono caratteristiche conformi alle norme estetiche sociali. Nella comunità odierna le donne vengono ancora valutate, da un occhio maschile, dominante all'interno della nostra società, in base al loro aspetto e soprattutto in base alla loro conformazione fisica, la bellezza coincide con la magrezza e questa consapevolezza porta giovani donne ad assumere condotte disfunzionali di evitamento del cibo o di esagerazione nell'attività sportiva al fine di raggiungere gli ideali estetici imposti.

3. Il ruolo dei media nel processo di interiorizzazione dell'ideale culturale di magrezza

3.1 Immagine corporea e sentimenti di insoddisfazione fisica

Risulta imperativo, prima di procedere con l'esplicazione del ruolo dei media nei processi di interiorizzazione degli ideali di magrezza, soffermarsi sul concetto di immagine corporea.

Essa è un'astrazione di fondamentale importanza, da una parte per l'individuo che è soggetto ad innumerevoli messaggi mediatici riguardanti la fisicità ideale che dovrebbe presentare, dall'altra per la centralità che ricopre nell'ambito dei disturbi del comportamento alimentare.

L'immagine corporea può essere definita come l'insieme delle valutazioni e delle percezioni che un individuo ha nei confronti del proprio corpo, in particolare del proprio aspetto fisico. (Cash, Puzinsky, 2002) Si tratta di un costrutto essenziale per il processo di creazione di un sano rapporto con la propria fisicità poiché si riferisce al modo in cui l'individuo pensa, si sente e si comporta rispetto ad essa.

Attraverso un approccio biopsicosociale, l'indice di massa corporea (BMI), l'autostima e l'ambiente socioculturale rappresentano tre importanti variabili che possono essere causa dell'insorgenza di tali sentimenti di insoddisfazione. (Matera e Stefanile, 2014) Nell'analisi di questi tre fattori è importante sottolineare la presenza di differenze a livello di genere, questo poiché essi hanno diversa rilevanza e agiscono in maniera differente tra la popolazione maschile e quella femminile.

L'indice di massa corporea è un calcolo biometrico tra il peso dell'individuo e la sua altezza, ideato per delinearne la condizione fisica e il livello di peso forma. È fondamentale riconoscere la relazionalità diretta che intercorre tra IMC e insoddisfazione corporea nella popolazione maschile, mentre nel caso del genere femminile, tale relazionalità diretta non esiste poiché nel loro caso entrano in gioco diversi fattori sociali, come l'interiorizzazione dell'ideale di magrezza che condiziona la nascita ed il mantenimento di sentimenti negativi nei confronti della propria fisicità. (Jones et al., 2004).

L'ambiente socioculturale è il contesto in cui l'individuo cresce e si relaziona con la società circostante. Uno dei fattori maggiormente dominanti e responsabili dell'insoddisfazione corporea, è, come esplicito sopra, il processo di interiorizzazione degli ideali di magrezza, ovvero l'inconscia accettazione di standard di peso irraggiungibili, al punto da farli diventare normativi a livello soggettivo. (Nerini e Stefanile, 2009) Quando tale interiorizzazione di ideali è avvenuta, l'individuo associa involontariamente la bellezza alla magrezza estrema e il successo e la realizzazione personale all'avvenenza; riconosce, quindi che per raggiungere i

suoi obiettivi a livello personale deve essere di bell'aspetto e dunque presentare una fisicità magra, socialmente accettata.

Indiscutibilmente anche l'esposizione mediatica a modelli di bellezza thin-ideal è responsabile dei processi di interiorizzazione degli ideali irrealistici di magrezza. (Hawkins et al.,2010) Un interessante studio realizzato nel 2010 da Hawkins e colleghi ha dimostrato che esporre un gruppo sperimentale di donne ad immagini di stampo mediatico che trasmettono standard di avvenenza basati sulla magrezza, provoca in loro l'exasperazione di sentimenti di insoddisfazione corporea, al contrario del gruppo di controllo, che non era stato esposto a tali contenuti e che al termine dell'esperimento aveva mantenuto livelli di scontentezza nella norma. (Hawkins et al.,2010) Tale studio risulta di fondamentale importanza poiché sottolinea l'esistenza di un nesso causale diretto tra il rifiuto della propria fisicità e l'esposizione a elementi mediatici thin-ideal.

L'autostima è l'insieme dei sentimenti che caratterizzano l'individuo nel rapporto e nella valutazione di sé stesso. A livello di differenze di genere essa risulta essere inferiore nella popolazione femminile rispetto a quella maschile, (Ata, Bryant Ludden, & Lally, 2007); in realtà ricerche più recenti hanno messo in luce che l'autostima, definibile come fattore fondamentale di insorgenza e di mantenimento dell'insoddisfazione a livello fisico, abbia la stessa rilevanza nel genere maschile, come in quello femminile; in entrambi i generi infatti tende a condizionare l'immagine corporea fin dal periodo adolescenziale, ritenuto estremamente difficile poiché caratterizzato da una metamorfosi fisica molto significativa che può condizionare negativamente i livelli di sicurezza di sé che caratterizzano l'individuo. (Matera, Stefanile, 2012)

Come in parte già esplicitato, le differenze di genere ricoprono grande importanza nell'area di studio dell'immagine corporea. Nel corso della loro vita le donne vivono maggiormente sentimenti negativi nei confronti del proprio corpo (Brennan, Lalonde, Bain, 2010) e sono più sensibili a messaggi mediatici inerenti alla bellezza e alla fisicità normativa, rispetto agli uomini; esse, infatti, sono solite mettere in atto atteggiamenti inconsci finalizzati al controllo della propria fisicità con un occhio normativo, condizionato dai canoni ideali di bellezza e magrezza. (Brennan, Lalonde, Bain, 2010) Un comportamento che le donne tendono a mettere in atto al fine di mantenere il controllo sul proprio corpo è la *body surveillance*, che prevede una costante attenzione rivolta alle proprie caratteristiche fisiche che, se effettuata con modalità ossessive, può portare a sentimenti di insoddisfazione e a desideri di modifica e correzione.

L'insoddisfazione sopra citata nei confronti della propria fisicità è un sentimento estremamente

diffuso che presenta rilevanza a livello clinico. Essa può essere spiegata come la discrepanza psicologica che intercorre tra il corpo reale e quello ideale e può indurre i soggetti a mettere in atto comportamenti estremamente nocivi per la propria salute, come diete ferree per diminuire il grasso corporeo o allenamenti estremi per migliorare la propria prestanza fisica, atti alla modificazione del proprio corpo per farlo sempre più somigliare a quelli che sono i modelli di bellezza normativi.

3.2 Il ruolo dei mass media

I mezzi di comunicazione di massa ricoprono il ruolo di principali agenti sociali all'interno di una qualunque società. (Lopez-Guimerà, Levine, Sánchez-Carracedo, Fauquet, 2010) Essi rappresentano i simboli, i valori ed i significati del contesto socioculturale di riferimento (Ladogana, pp 83-84).

I mass media, molto spesso, ritraggono la società in maniera incompleta, errata e a tratti distorta (Shrum, 2009). Tale racconto alterato della comunità avviene principalmente in riferimento alla rappresentazione del corpo femminile e questo, specialmente in periodi di vita estremamente delicati, come l'età adolescenziale, può creare diverse problematiche rilevanti in ambito clinico, come sentimenti di ansia e di depressione per l'impossibilità di raggiungere gli standard di bellezza normativi, ma anche condotte atte ad evitare l'aumento di peso, come l'estrema riduzione del cibo ingerito o la messa in atto di atteggiamenti eliminatori.

Nel 1986 Brett Silverstein e colleghi diedero vita a diversi esperimenti sociali atti a dimostrare il peso che i mass media ricoprivano nella promozione di un ideale di magrezza come standard di bellezza. Tali situazioni sperimentali valutarono tale argomentazione da diverse prospettive e misero in luce molte problematiche legate ai messaggi mediatici proposti. Alle donne, ad esempio, venivano presentati molti più annunci atti al dimagrimento e all'esercizio fisico: in quegli anni vennero analizzate 48 riviste di stampo maschile e 48 riviste di stampo femminile; i risultati dimostrarono che in quelle femminili le inserzioni giornalistiche inerenti a tematiche dietetiche erano 63, in quelle maschili ne venne trovata una sola.

Sempre nel 1986 gli stessi studiosi diedero vita ad un esperimento trasversale atto a verificare la variazione di peso che i modelli di bellezza femminile, in questo specifico caso le attrici, avevano subito. Si scelse di analizzare 38 attrici che avevano raggiunto notorietà tra gli anni '30 e gli anni '70 del Secolo scorso. I risultati parlarono chiaro: nel corso degli anni le attrici, simboli dell'avvenenza del tempo, avevano perso peso; infatti, il punto vita medio dei soggetti

sperimentali apparsi nella lista che tra il 1940 ed il 1959 era 1,34, già tra il 1960 ed il 1979 era sceso ad 1,22.

Gli studi sopra citati, seppur in parte datati, dimostrano quanto, nel corso degli anni gli ideali di magrezza abbiano iniziato a farsi sempre più significativi in argomentazioni inerenti agli standard di bellezza sociale e quanto i mass media abbiano aiutato nella promozione di tali ideali fisici che hanno aumentato sentimenti di insoddisfazione corporea tra le giovani donne. I mezzi di comunicazione di massa, nel processo di rappresentazione del corpo femminile, fungono da grande rinforzo nella diffusione dell'ideale culturale di magrezza (Silverstein, Perdue, Peterson, Kelly, 1986) che in parte è in grado di spiegare l'aumento esponenziale, dalla seconda metà del Secolo scorso, di comportamenti alimentari patologici. (Occhionero, Ziero, Amerio, 2003)

I media propongono innumerevoli contenuti che possono essere estremamente dannosi per alcune categorie di persone; gli esempi possono essere molteplici: slogan che invitano a consumare cibi ipocalorici, altri che invitano a sottoporsi a regimi alimentari estremamente rigidi, ma con risultati immediati, la stigmatizzazione pubblicitaria del grasso corporeo e del senso di fame oppure la sponsorizzazione di alimenti apparentemente sostanziosi che presentano un apporto calorico minimo. (Ladogana, pp. 38-44) In merito a questo Perloff nel 2014 affermò che individui privi di una buona autostima o di una buona concezione del sé rischiavano di essere maggiormente compromessi da messaggi mediatici riguardanti gli ideali culturali di bellezza e di magrezza. (Andsager, 2014) Conseguentemente risulta possibile affermare che il ruolo che ricoprono i mass media non è quello di causare l'insorgenza di sentimenti di insoddisfazione fisica; essi, in realtà, fungono da fattori esacerbanti, ovvero peggiorano la concezione che alcuni individui hanno del proprio aspetto, tramite la pubblicizzazione di canoni estetici di magrezza elevati ed irraggiungibili.

3.3 Il ruolo dei social media

I social media sono mezzi di comunicazione di massa nati in età contemporanea che permettono la creazione e la conseguente condivisione di contenuti generati dagli utenti. Le innovazioni di base di tali media sono l'interattività e la comunicazione interpersonale istantanea che li caratterizza; essi permettono agli utilizzatori una sorta di incontro virtuale con persone facenti parte della loro vita o meno, all'interno di un mondo in cui è possibile presentare sé stessi, i propri interessi, le proprie passioni ed ambizioni, prima di essere valutati per il proprio aspetto

fisico.

Ciò che li distingue in modo netto dai mass media tradizionali è l'orizzontalità dell'informazione, contrapposta alla verticalità dei vecchi media, e dunque la personalizzazione dei contenuti da parte degli utenti di tali social network che, all'interno di essi, sono tutti allo stesso livello, come se fossero nodi di una stessa rete virtuale.

I principali social media diffusi all'interno della società sono i blog, i forum e le piattaforme web-based come i social network di cui ricordiamo: Instagram, Facebook, Pinterest, Twitter e molti altri.

Seppur realizzati ad hoc per ogni fruitore, i contenuti che vengono proposti su queste piattaforme di networking non sono, in alcun modo, esenti dal rinforzare i meccanismi di insoddisfazione fisica delle giovani donne, già realizzati dai mass media tradizionali; anch'essi, infatti, offrono stereotipi di bellezza femminile estremamente irraggiungibili, ad esempio mediante immagini ritraenti donne molto snelle, elogiandole a target di avvenenza a livello sociale, o sponsorizzando cibi ipo-calorici, attività sportiva regolare e stigmatizzando tratti di un corpo naturale, come le smagliature e la cellulite. (Ladogana, pp. 76-78)

La teoria del confronto sociale elaborata da Festinger nel 1954 afferma che le persone, nella vita di tutti i giorni, tendano a valutare i propri successi e la propria condizione generale, in riferimento a quella di altre persone. Secondo lo studioso, gli individui metterebbero in atto processi di confronto sociale solo in situazioni favorevoli, ovvero quando il paragone non risulta equilibrato e l'altro si dimostra meno realizzato nella vita. In realtà diverse ricerche successive hanno messo in luce che le donne, nei processi di confronto sociale di stampo estetico, tendono a prendere come riferimento persone da loro ritenute più belle o più magre e, nonostante la conseguente incursione in drammatici pensieri ed emozioni a livello di autostima e di riconoscimento del sé, tendono a ripetere questo atteggiamento, quasi come per dimostrare a loro stesse di non essere mai abbastanza. (Strahan et al., 2006)

Il ruolo che i social media ricoprono nei processi di insoddisfazione corporea non può essere in alcun modo esemplificato in maniera univoca per tutti i soggetti che utilizzano tali piattaforme. La ricerca ha dimostrato che l'uso semplice e diretto dei social network non è predittivo di sentimenti negativi rivolti alla propria fisicità; al contrario, la competizione tra pari, può condurre l'individuo a vivere sentimenti spiacevoli per il proprio aspetto o, addirittura, a sviluppare un disturbo dell'immagine corporea. Esso è esplicabile come un sintomo frequente negli individui che presentano disturbi del comportamento alimentare ed è caratterizzato da una percezione alterata del proprio corpo e da una significativa insoddisfazione fisica. Dunque,

l'interfaccia con i social network non è direttamente correlata all'insorgenza di sentimenti di frustrazione, ma essi possono diventare il contesto entro cui si realizza la competizione tra pari. (Ferguson et al. 2013)

Risulta imperativo tenere in considerazione l'esistenza di alcune peculiarità individuali che possono mettere alcune donne a rischio di sviluppare sentimenti di insoddisfazione corporea, come una bassa autostima, il perfezionismo o l'interiorizzazione degli ideali di magrezza normativi. Un interessante studio svolto da Mischner e colleghi, tra il 2012 ed il 2013 ha messo in luce che la visione di un video musicale oggettivante nei confronti di donne avvenenti e magre, incideva sulle dimensioni corporee percepite e su quelle ideali dei soggetti sperimentali. Ciò che è risultato estremamente significativo è che tali distorsioni rispetto alla propria fisicità riguardavano unicamente donne che presentavano bassi livelli di autostima e non coloro le quali ne presentavano di alti. (Mischner et al. 2013)

Lo studio sopra esplicito risulta fondamentale perché sottolinea quanto in realtà l'esposizione a contenuti mediatici oggettivanti o rappresentativi di ideali estremi di magrezza e bellezza, non abbia gli stessi effetti su tutti gli individui, ma unicamente su coloro che presentano peculiarità predisponenti.

In conclusione, è importante riconoscere che non solo i fattori soggettivi possono indurre l'individuo a meccanismi di insoddisfazione corporea, ma anche i fattori socioculturali giocano un ruolo fondamentale in tali processi; il Modello Tripartito di Influenza, elaborato da Thompson e colleghi nel 1999 afferma che le tre principali fonti che possono influire sull'insorgenza di problematiche legate alla fisicità sono i mass media, ovviamente, la famiglia ed il gruppo dei pari. (Thompson et al., 1999) Gli ultimi due rappresentano i principali ambiti relazionali entro cui l'individuo cresce e apprende il modo di vivere in società e ricoprono un ruolo fondamentale per il soggetto durante il suo percorso di crescita. Attraverso commenti errati o comportamenti disfunzionali, essi rischiano di fungere da rinforzo agli ideali culturali di bellezza e di magrezza, estremi ed irraggiungibili, e indurre l'individuo a vivere sentimenti negativi nei confronti del proprio corpo e dunque a presentare bassi livelli di autostima (Palmonari, 2018)

4. Le conseguenze psicologiche dell'interiorizzazione degli ideali culturali di magrezza

4.1 I disturbi alimentari

Nei due capitoli precedenti è stato analizzato, sotto diverse prospettive, il concetto di magrezza. In ambito medico, quando si fa riferimento ad essa, si intende una condizione fisica denominata *sottopeso*, caratterizzata da un indice di massa corporea (BMI) inferiore a 18,5; si parla di *grave magrezza*, invece, quando l'IMC risulta inferiore a 16. (Borgacci, 2020)

Le conseguenze psicologiche dell'accettazione degli standard socioculturali di magrezza possono riguardare la depressione, lo stress, la vergogna per le proprie fattezze fisiche, il senso di colpa quando si pensa di aver assunto troppe calorie, l'insicurezza e l'insoddisfazione corporea; Il rischio che gran parte delle giovani donne corre è quello di permettere a tali standard culturali di avvenenza, di diventare una presenza costante nella vita di tutti i giorni, una sorta di ossessione estremamente pericolosa a livello fisico e psichico, da cui risulta sempre più difficile allontanarsi. (Gaudio, 2022)

Nell'ultimo decennio è stato registrato un grande aumento di problemi legati alla salute mentale tra i giovani (Dowds, 2010), tra questi risulta evidente il ruolo dominante ricoperto dai disturbi dell'alimentazione, specialmente nella popolazione femminile, in età giovanile. (Fardouly et al., 2015) Alla base dei disturbi della nutrizione risiede la paura, da parte di coloro i quali ne sono affetti, del cibo, delle calorie che esso contiene e della possibilità di aumentare di peso; questo porta questi individui alla messa in atto di comportamenti disfunzionali finalizzati alla promozione della propria magrezza e all'evitamento completo di assunzione delle calorie.

Innanzitutto, risulta necessario chiarire cosa significhi il concetto di disturbo alimentare e quali sono le diverse tipologie.

Il DSM (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*), il principale manuale di riferimento in merito alla materia dei disturbi mentali, sviluppato dall'APA (American Psychiatric Association), indica i disturbi della nutrizione e dell'alimentazione come un insieme di diverse condizioni, tra loro accumulate da un consumo alterato del cibo e che condizionano drasticamente la salute fisica e mentale dell'individuo che ne è affetto ed il suo funzionamento psico-sociale. (Kring et al., 2017)

L'anoressia nervosa è un disturbo della nutrizione estremamente pericoloso, caratterizzato da una restrizione nell'assunzione di calorie in relazione alle necessità, un BMI sotto la norma e pensieri estremamente negativi riferiti alla fobia di assumere calorie e di aumentare di peso. Quando si parla di anoressia è fondamentale sottolineare che gli individui che ne sono affetti possiedono una percezione del proprio corpo distorta e un'immagine corporea ed un'autostima

basate unicamente sulle proprie fattezze fisiche e sul proprio peso. La cosa maggiormente pericolosa, è che, i soggetti portatori di tale disturbo, si sentono bene e felici quando riescono ad assumere il minor quantitativo di calorie, ed estremamente delusi quando questo non accade; dunque, difficilmente riescono a riconoscere di avere un disturbo e, ancor più difficilmente, desiderano essere aiutati ad uscirne. (Kring et al.,2017)

La bulimia nervosa è un disturbo della nutrizione e dell'alimentazione caratterizzato da ricorrenti episodi di abbuffata, ovvero momenti in cui l'individuo assume in un determinato periodo di tempo una quantità di cibo significativamente maggiore di quella che la maggior parte delle persone riuscirebbe ad assumere in quello specifico arco di tempo. Ciò che distingue la bulimia da altri disturbi alimentari, riferiti ad un'alimentazione incontrollata, è il senso di colpa che assale gli individui al termine dell'abbuffata i quali, sentendosi estremamente inadeguati e provando un grande senso di insoddisfazione nei confronti di loro stessi, mettono in atto condotte disfunzionali, come l'induzione del vomito, atte all'eliminazione di ciò che è appena stato ingerito. (Kring et al.,2017)

La bulimia risulta essere una condizione clinica estremamente difficile da riconoscere, dal nucleo familiare ad esempio, poiché, al contrario dell'anoressia, non è caratterizzata da restrizioni nei confronti del cibo e, soprattutto, il peso corporeo e conseguentemente il BMI rimangono nella norma; dunque, molto spesso, gli individui che ne sono affetti, tardano nell'inizio della terapia e faticano nel processo di guarigione. (Kring et al.,2017)

Infine, esiste un'ultima tipologia di disturbo dell'alimentazione riportata dal DSM-V: il *disturbo da alimentazione incontrollata*, caratterizzato da abbuffate ricorrenti con perdita di controllo durante l'episodio, sensazione di disagio e ingestione rapida di cibo ed in solitudine. Tale disturbo è molto spesso stigmatizzato in quanto gli individui che ne sono affetti possono presentare un BMI superiore alla norma e dunque essere in sovrappeso o in una condizione di obesità.

4.2 Le cause dell'insorgenza dei disturbi alimentari

Le innumerevoli ricerche realizzate nel tempo rispetto al tema dei disturbi alimentari, hanno messo in luce quanto in realtà i disturbi della nutrizione siano atteggiamenti complessi sotto diversi punti di vista.

Uno dei principali fattori predisponenti per lo sviluppo di malattie del comportamento alimentare è essere una giovane donna in una società industrializzata; le ragazze infatti,

presentano un rischio estremamente più alto della popolazione maschile nello sviluppo di tali patologie, (APA, 2000) seppur, negli ultimi anni, le cose stiano mutando velocemente.

A livello epidemiologico, lo 0,48 circa di ragazze con un'età compresa tra i 15 ed i 19 anni, soffre di anoressia nervosa, l'1,5% di bulimia nervosa e infine al 3-5% di giovani donne in questa fascia di età è stato diagnosticato un disturbo alimentare non altrimenti specificato. (Emmans, 2000) Tale nominativo riguarda una tipologia di disturbi della nutrizione riferita ad individui che presentano un rapporto compromesso con il cibo, ma che allo stesso tempo non presentano i criteri diagnostici necessari per l'individuazione di uno specifico disturbo della nutrizione.

I disturbi del comportamento alimentare presentano, come innumerevoli altre malattie di rilevanza clinica, una patogenesi multifattoriale; vi sono infatti fattori biologici e fattori genetici, fattori contestuali, fattori sociali e fattori culturali; sono innumerevoli, infatti, i ricercatori che concordano sul fatto che la presenza di un genitore affetto da un disturbo dell'alimentazione funga da rinforzo per l'insorgenza di tale disturbo anche nel figlio, per il 50-75% delle possibilità. (Paolacci et al., 2020)

Pur ponendo l'attenzione su tutte le diverse cause che possono causare l'insorgenza di disturbi della nutrizione, in linea con le tematiche precedentemente trattate risulta necessario concentrarsi su fattori di stampo familiare, culturale e sociale. È inevitabile, infatti, che lo sviluppo ed il mantenimento di un disturbo del comportamento alimentare sia condizionato da fattori contestuali; la famiglia ed il gruppo di amici, ad esempio, ricoprono un ruolo fondamentale nella vita di un individuo e collaborano alla creazione di un'immagine di sé coerente e positiva; commenti negativi ed indesiderati sulla fisicità reale o su quella ideale possono essere esacerbanti per lo sviluppo della condizione patologica. (ISS, 2018) Inoltre, sempre a livello familiare, una storia di alcolismo, dipendenze e abusi può essere la causa principale dell'insorgenza del disturbo. (Emmans, 2000)

Un altro fattore estremamente pericoloso da tenere in considerazione è il *controllo*. Molto spesso le giovani donne che mettono in atto comportamenti alimentari disfunzionali, a livello inconscio, per sentire di possedere il controllo sulla propria vita e sulla propria esistenza. Molto spesso, infatti, l'exasperazione di una sorta di padronanza sul proprio corpo permette all'individuo di non sentirsi impotente di fronte alla casualità dell'avvenire, di sentire di avere potere su tutte le situazioni che possono verificarsi e sul proprio aspetto fisico. (Sassaroli et al., 2016)

L'ennesimo fattore critico di insorgenza di una malattia dell'alimentazione è, indubbiamente,

l'agire dei messaggi mediatici a livello sociale; risulta infatti estremamente significativo che tali patologie siano sviluppate, nella maggioranza dei casi, in Paesi industrializzati, dove l'ideale di magrezza come standard necessario di bellezza si è sviluppato mediante le pubblicità, il cinema, la televisione ed internet. (Aparicio-Matrinez et al., 2019)

Risulta di grande rilevanza il caso delle Isole Fiji, documentato da Gilman e colleghi nel 2005: in queste terre l'ideale di avvenenza prevedeva una fisicità formosa sia per gli uomini che per le donne, ma dopo l'avvento dei mass media e l'esposizione, delle giovani donne, a contenuti occidentali inerenti alla magrezza intesa come chiave per la bellezza, esse avevano iniziato ad esprimere il desiderio di dimagrire, di modellare il proprio corpo per assomigliare alle giovani donne viste in televisione. (Lucantoni e Larosa, 2020) Questo caso specifico mostra quanto l'influenza dei media abbia potere nella veicolazione di messaggi di bellezza e di magrezza e quanto le giovani donne siano da essi condizionabili; tali pubblicità propongono temi e contenuti estremamente dannosi per la salute mentale delle ragazze che li guardano e possono provocare in esse, sentimenti di insoddisfazione fisica, disagio emotivo e cali di autostima che, se non presi in considerazione nella maniera corretta, possono incorrere in condizioni clinicamente significative, come stati di depressione e, appunto, disturbi del comportamento alimentare. (Aparicio-Martinez et al., 2019)

4.3 Il fenomeno Pro-Ana

“Quando devo mangiare poi faccio un sacco di esercizi, oppure prendo pillole per andare in bagno/vomitare”

“Io non vomito, preferisco controllarmi a forza”

“Io non sono riuscita a trovare le pillole per vomitare”

“Io mi taglio, tu ti punisci mai?”

“praticamente sono stata sotto le 200 kcal fino alle quattro del pomeriggio (...) ho mangiato degli spinaci e dopo un'oretta ho fatto gli esercizi e nonostante mi sentissi debolissima li ho fatti e poi di botto mi è salita la febbre, poi ho mangiato qualcosina e mi è passata (...)”

(Alcune frasi prese da chat e blog pro-ana)

Il termine pro-ana si riferisce a spazi virtuali come blog, forum, e chat, nati tra il 2005 ed il 2006 (Berterame, 2017), ma che pongono le loro origini nell'America di fine anni '90. In questi contesti i contenuti online sono finalizzati alla deificazione di malattie dell'alimentazione, come l'anoressia nervosa e la bulimia nervosa, descrivendole come una filosofia di vita da rispettare

per seguire una dieta equilibrata che permetta il dimagrimento istantaneo. (Giusto e Chia, 2018)

In tali piattaforme gli utenti, (per circa il 20% includono anche soggetti di sesso maschile), con un'età media tra i 13 ed i 16 anni, insicuri ed insoddisfatti delle proprie fattezze fisiche, sono invitati al rispetto di quelli che vengono descritti come i comandamenti pro-ana; ricordiamo, ad esempio: *“se non sei magra non sei attraente”* e ancora *“essere magri è più importante di essere sani”* oppure *“quello che dice la bilancia è l'unica cosa che conta”*. (Liberati, 2017)

In questi contesti è possibile assistere alla creazione di un movimento pseudo-religioso in cui l'anoressia viene personificata ad una dea da amare e rispettare, la dea Ana. I giovani utenti, attraverso il rispetto di quelli che sono i comandamenti di questa comunità, si sentono di avere il controllo sulla propria vita e sul proprio corpo; quello che accade a livello clinico è il passaggio dal riconoscimento della condizione patologica di disturbo dell'alimentazione, alla convinzione che gli atteggiamenti disfunzionali messi in atto siano una scelta di vita personale. (Matarese, 2018) In realtà in questi ambienti gli adepti si sentono liberi di esprimere le proprie difficoltà con il cibo e le proprie insicurezze e, sentendosi compresi ed ascoltati, interiorizzano questi principi malsani e queste modalità di dimagrimento disfunzionali, accettandole come le uniche che possano permettere loro di stare bene con il proprio corpo e di sentirsi belli. (Liberati,2017)

Principalmente, nei forum pro-ana i consigli che vengono forniti alle ragazze e alla piccola percentuale di ragazzi, per perdere peso, sono estremamente pericolosi e privi di eticità. Viene suggerito loro di bere un bicchiere di acqua quando si è affamati, finalizzato alla sazietà illusoria, vengono invitati a procurarsi dolore fisico in caso di appetito e viene loro proposto di mettersi nudi davanti ad uno specchio durante l'alimentazione al fine di essere invogliati a non mangiare. (Liberati,2017)

Tali piattaforme virtuali, oltre ad essere estremamente pericolose ed agghiaccianti, sono caratterizzate dalla volontà degli organizzatori di avere prove che mostrino che l'individuo sta seguendo tutte le regole e sta effettivamente perdendo peso; si verificano infatti alcuni controlli di routine, con foto delle bilance, per valutare se la ragazza o più raramente il ragazzo esaminato può rimanere nella comunità oppure no. (Matarese, 2018) Queste modalità di manipolazione impediscono agli utenti di rendersi conto della gravità della situazione e di reagire.

Secondo la teoria dell'identità sociale, elaborata all'inizio degli anni '70 da Tajfel e colleghi, il gruppo di appartenenza rappresenta una grande fonte di orgoglio e di sicurezza di sé e la paura di esserne tagliati fuori e dunque, di non riuscire a identificarsi più con nessuno, porta i membri a mettere in atto atteggiamenti socialmente accettabili per il gruppo al fine di sentirsi parte di

questo. Questi giovani ragazzi, affetti da disturbi dell'alimentazione, vivono una grande insicurezza verso loro stessi che si manifesta in difficoltà a relazionarsi con altri individui; il fatto di sentirsi parte di una comunità virtuale in cui tutti i membri capiscono le difficoltà di tutti gli altri e gli atteggiamenti prima condannati da tutte le altre persone della propria vita, come i membri della propria famiglia, vengono ora normalizzati, permette all'individuo di sentirsi sicuro, protetto e di provare un senso di appartenenza.

5. Conclusione

A livello psicologico, nella sfera dei disturbi dell'alimentazione la terapia cognitivo-comportamentale ricopre un ruolo prominente nel trattamento di tali condizioni. Nell'esplicazione di tale corrente psicologica, sviluppata negli anni '70 del Secolo scorso in America, risulta necessario tenere in considerazione la soggettività degli individui: essi possono reagire in maniera completamente diversa a stimoli esterni identici. Questo porta a dedurre che i comportamenti disfunzionali messi in atto dai diversi soggetti non dipendono dalla natura degli eventi che si presentano nel corso dell'esistenza personale, ma dai pensieri che si attribuiscono a tali avvenimenti; inoltre, le azioni svolte condizionano a loro volta i pensieri e le emozioni. (Sartori, 2022)

Ciò che risulta estremamente complesso nel trattamento dei disturbi della condotta alimentare è che i pazienti, spesso, si mostrano diffidenti e privi della volontà di distruggere le loro convinzioni, i loro sistemi difensivi ed i loro comportamenti compensatori poiché significherebbe, per loro, perdere completamente il controllo. Questo esplica perché, in diversi casi, vi sia la continua volontà di evitare gli appuntamenti terapeutici, giungere tardi agli incontri e perder tempo. Deve esser dunque compito del terapeuta, ma anche di tutto il sistema che coinvolge il paziente, condurlo, mediante la consapevolezza e la motivazione, a desiderare la sua stessa guarigione.

Il contesto familiare, molto spesso, viene intaccato dall'insorgenza, in uno dei membri, di un disturbo della condotta alimentare. Molto spesso infatti viene consigliata, nel percorso di guarigione, una terapia familiare o orientata alle figure genitoriali che molte volte, in casi simili, vivono sentimenti di impotenza o di rabbia e non riescono a fungere da supporto funzionale all'individuo affetto dal disturbo. Tale percorso è orientato ad informare i parenti circa i disturbi dell'alimentazione e ad insegnare loro strategie e meccanismi da mettere in atto per accompagnare l'individuo nel percorso di guarigione. (Dobrowolsky, 2010)

I disturbi alimentari sono gravi patologie che causano la morte di più di quattro mila persone all'anno. Essi possono essere definiti come l'epidemia del XXI secolo; con il passare del tempo gli individui che ne sono affetti continuano ad aumentare e, al contempo l'età media di chi ne è affetto tende a diminuire. (Bulik et al., 2000)

Il contesto socio-culturale odierno funge unicamente da fattore rinforzante per l'insorgenza delle patologie del comportamento alimentare; i modelli di bellezza diffusi dagli strumenti

mediatici sono irraggiungibili e portano le giovani donne a sentirsi scontente del proprio aspetto fisico.

All'interno della nostra comunità, l'occhio normativo di stampo maschile con cui le giovani donne vengono giudicate, si sofferma unicamente sull'avvenenza e sul peso di ciascuna ragazza. Il successo e la realizzazione personale sono stati con il tempo associati alla bellezza: solo chi è bello raggiunge i propri obiettivi, chi presenta un aspetto non conforme agli ideali sociali è destinato a rimanere nell'ombra, perché la bellezza è tutto.

La problematica principale, a livello di società, è che un aspetto fisico bello prevede una corporatura snella; la magrezza è direttamente associata all'avvenenza, le ragazze in sovrappeso sono considerate brutte, incapaci, non degne di ricoprire ruoli lavorativi importanti perché l'apparenza è tutto e l'ideale di magrezza estrema è diventato normativo all'interno di ogni società industrializzata.

Le donne, nel XXI secolo, sono schiave di un sistema che le valuta unicamente in funzione del loro aspetto fisico, della loro bellezza e non in base ai loro talenti. In mezzo a questa dura realtà le giovani ragazze in età adolescenziale si sentono costrette ad essere magre, anche mediante condotte disfunzionali, poiché desiderano piacere alle persone e soprattutto a loro stesse, poiché hanno, con il tempo, interiorizzato gli ideali estremi di magrezza e di bellezza, tra loro correlati.

6. Bibliografia

- Andsager, J. L. (2014b). Research Directions in Social Media and Body Image. *Sex Roles*, 71(11–12), 407–413. <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0430-4>
- Aparicio-Martínez, P., Perea-Moreno, A., Redel-Macías, M. D., Pagliari, C., & Abellán, M. V. (2019). Social Media, Thin-Ideal, Body Dissatisfaction and Disordered Eating Attitudes: An Exploratory Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(21), 4177. <https://doi.org/10.3390/ijerph16214177>
- Ata, R. N., Ludden, A. B., & Lally, M. M. (2007). The Effects of Gender and Family, Friend, and Media Influences on Eating Behaviors and Body Image During Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 36(8), 1024–1037. https://doi.org/10.1007/s10964-006-9159-x*
- Beltrami, L. (2016). La bellezza femminile nella cultura romana. *Storia Delle Donne*, 12(1), 141–159. <https://doi.org/10.13128/sdd-20990>
- Boero, N. C., & Pascoe, C. J. (2012). Pro-anorexia Communities and Online Interaction: Bringing the Pro-ana Body Online. *Body & Society*, 18(2), 27–57. <https://doi.org/10.1177/1357034x12440827>
- Bryant, J., & Zillmann, D. (2009). Media Effects. In *Routledge eBooks*. <https://doi.org/10.4324/9780203877111>
- Cash, T. F. (2004). Body image: past, present, and future. *Body Image*, 1(1), 1–5. [https://doi.org/10.1016/s1740-1445\(03\)00011-1](https://doi.org/10.1016/s1740-1445(03)00011-1)
- De Vignemont, F. (2010a). Body schema and body image—Pros and cons. *Neuropsychologia*, 48(3), 669–680. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2009.09.022>
- De Vignemont, F. (2010b). Body schema and body image—Pros and cons. *Neuropsychologia*, 48(3), 669–680. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2009.09.022>

Dowds, J. (2010). What do young people think about eating disorders and prevention programmes? Implications for partnerships between health, education and informal youth agencies. *Journal of Public Mental Health*, 9(4), 30–41. <https://doi.org/10.5042/jpmh.2010.0701>*

Emans, S. J. (2000). Eating disorders in adolescent girls*. *Pediatrics International*, 42(1), 1–7. <https://doi.org/10.1046/j.1442-200x.2000.01172.x>

Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2015). Negative comparisons about one's appearance mediate the relationship between Facebook usage and body image concerns. *Body Image*, 12, 82–88. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.10.004>*

Ferguson, C. J., Muñoz, M., Garza, A., & Galindo, M. (2014a). Concurrent and Prospective Analyses of Peer, Television and Social Media Influences on Body Dissatisfaction, Eating Disorder Symptoms and Life Satisfaction in Adolescent Girls. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(1), 1–14. <https://doi.org/10.1007/s10964-012-9898-9>

Fitzsimmons-Craft, E. E., Bardone-Cone, A. M., Wonderlich, S. A., Crosby, R. D., Engel, S. G., & Bulik, C. M. (2015). The Relationships Among Social Comparisons, Body Surveillance, and Body Dissatisfaction in the Natural Environment. *Behavior Therapy*. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2014.09.006>

Frost, R. O., Marten, P. A., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449–468. <https://doi.org/10.1007/bf01172967>

Gancitano, M. (2022). *Specchio delle mie brame. La prigioniera della bellezza* (1st ed.). Einaudi.
Harrison, K. (2001). Ourselves, Our Bodies: Thin-Ideal Media, Self-Discrepancies, and Eating Disorder Symptomatology in Adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20(3), 289–323. <https://doi.org/10.1521/jscp.20.3.289.22303>

Hawkins, N. A., Richards, P. S., Mac Granley, H., & Stein, D. S. (2004a). The Impact of Exposure to the Thin-Ideal Media Image on Women. *Eating Disorders*, 12(1), 35–50. <https://doi.org/10.1080/10640260490267751>

- Keel, P. K., & Forney, K. J. (2013a). Psychosocial risk factors for eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 46(5), 433–439. <https://doi.org/10.1002/eat.22094>
- Keery, H., Van Den Berg, P., & Thompson, J. D. (2004). An evaluation of the Tripartite Influence Model of body dissatisfaction and eating disturbance with adolescent girls. *Body Image*, 1(3), 237–251. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2004.03.001>
- Kesselman, A. (1991). THE “FREEDOM SUIT”: *Gender & Society*.
- Kring, A. M., Davison, G. C., & Neale. (2017). *Psicologia Clinica* (5th ed.). Zanichelli.
- Ladogana, S. (2006). *Lo specchio delle brame. Mass media, immagine corporea e disturbi alimentari*. FrancoAngeli.
- López-Guimerà, G., Levine, M., Sánchez-Carracedo, D., & Fauquet, J. (2010a). Influence of Mass Media on Body Image and Eating Disordered Attitudes and Behaviors in Females: A Review of Effects and Processes. *Media Psychology*, 13(4), 387–416. <https://doi.org/10.1080/15213269.2010.525737>
- Mischner, I. H., Van Schie, H. T., Wigboldus, D. H. J., Van Baaren, R. B., & Engels, R. C. M. E. (2013). Thinking big: The effect of sexually objectifying music videos on bodily self-perception in young women. *Body Image*, 10(1), 26–34. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.08.004>
- Muth, J. L., & Cash, T. F. (1997). Body-Image Attitudes: What Difference Does Gender Make?1. *Journal of Applied Social Psychology*, 27(16), 1438–1452. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1997.tb01607.x>
- Myers, T. A., Ridolfi, D. R., Crowther, J. H., & Ciesla, J. A. (2012). The impact of appearance-focused social comparisons on body image disturbance in the naturalistic environment: The roles of thin-ideal internalization and feminist beliefs. *Body Image*, 9(3), 342–351. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.03.005>

- Paolacci, S., Kiani, A. K., Manara, E., Beccari, T., Ceccarini, M. R., Stuppia, L., Chiurazzi, P., Ragione, L. D., & Bertelli, M. (2020). Genetic contributions to the etiology of anorexia nervosa: New perspectives in molecular diagnosis and treatment. *Molecular Genetics & Genomic Medicine*, 8(7). <https://doi.org/10.1002/mgg3.1244>*
- Perloff, R. M. (2014). Social Media Effects on Young Women's Body Image Concerns: Theoretical Perspectives and an Agenda for Research. *Sex Roles*, 71(11–12), 363–377. <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0384-6>
- Puhl, R. M., & Heuer, C. A. (2009a). The Stigma of Obesity: A Review and Update. *Obesity*, 17(5), 941–964. <https://doi.org/10.1038/oby.2008.636>
- Puhl, R. M., & Heuer, C. A. (2009b). The Stigma of Obesity: A Review and Update. *Obesity*, 17(5), 941–964. <https://doi.org/10.1038/oby.2008.636>
- Schaefer, L. M., Burke, N., & Thompson, J. D. (2019). Thin-ideal internalization: How much is too much? *Eating and Weight Disorders-studies on Anorexia Bulimia and Obesity*, 24(5), 933–937. <https://doi.org/10.1007/s40519-018-0498-x>
- Stice, E., & Shaw, H. (2002). Role of body dissatisfaction in the onset and maintenance of eating pathology. *Journal of Psychosomatic Research*, 53(5), 985–993. [https://doi.org/10.1016/s0022-3999\(02\)00488-9](https://doi.org/10.1016/s0022-3999(02)00488-9)
- Strahan, E. J., Wilson, A., Cressman, K. E., & Buote, V. M. (2006). Comparing to perfection: How cultural norms for appearance affect social comparisons and self-image. *Body Image*, 3(3), 211–227. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2006.07.004>
- Szymanski, D. M., Moffitt, L. B., & Carr, E. R. (2011). Sexual Objectification of Women: Advances to Theory and Research 1ψ7. *The Counseling Psychologist*, 39(1), 6–38. <https://doi.org/10.1177/0011000010378402>
- Thompson, J. D., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance. In *American Psychological Association eBooks*. <https://doi.org/10.1037/10312-000>*

- Vaes, J., Paladino, P., & Puvia, E. (2011). Are sexualized women complete human beings? Why men and women dehumanize sexually objectified women. *European Journal of Social Psychology, 41*(6), 774–785. <https://doi.org/10.1002/ejsp.824>
- Vogel, E. R., Rose, J. P., Okdie, B. M., Eckles, K., & Franz, B. (2015). Who compares and despairs? The effect of social comparison orientation on social media use and its outcomes. *Personality and Individual Differences, 86*, 249–256. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.06.026>

7. Sitografia

Basile, D. (2014, March 10). *Nuove forme di DCA: Il fenomeno Pro-Ana*. <https://www.medicitalia.it/blog/psicologia/4452-nuove-forme-di-dca-il-fenomeno-pro-ana.html>. <https://www.medicitalia.it/blog/psicologia/4452-nuove-forme-di-dca-il-fenomeno-pro-ana.html>

Dipartimento di Salute Mentale S.O.C. Psicologia Clinica e della Salute. (n.d.). *Disturbi del comportamento alimentare: progetto per una presa in carico integrata*. <https://www.psychomedia.it/psych-asti/ciclo4/occhionero.htm>

Lucantoni, M., & Larosa, E. (n.d.). *Il ruolo della società e dei social media nei disturbi dell'alimentazione*. <https://www.istitutopsicoterapie.com/il-ruolo-della-societa-e-dei-social-media-nei-disturbi-dell'alimentazione/>

Sartori, R. (2022). *Terapia Cognitivo-Comportamentale*. <http://raffaelasartori.it/index.php/terapia-cognitivo-comportamentale>

Sassaroli, S., Fiore, F., & Ruggiero, G. M. (2016). *I disturbi alimentari: una patologia del controllo*. <https://www.stateofmind.it/2016/02/disturbi-alimentari-controllo/>