



Foglio d'informazione 25

Immagine corporea positiva nei giovani in Svizzera

Un confronto fra la Svizzera tedesca (2015) e quella romanda (2016)

Sintesi

Dal confronto dei risultati di un sondaggio realizzato tra 652 giovani romandi e 371 giovani svizzero tedeschi emerge che i giovani uomini della Svizzera francese sono nettamente più insoddisfatti del loro peso corporeo; infatti soltanto il 37% di essi afferma di avere il peso desiderato. Nella Svizzera tedesca il tasso di ragazzi che sono soddisfatti del proprio peso è del 56%. Mentre in Romandia la quota dei giovani uomini intenzionati a perdere peso è del 46%, nella Svizzera tedesca solo il 29% degli interpellati vuole perdere peso. Più della metà dei ragazzi di entrambe le regioni linguistiche ha indicato soprattutto la scarsa massa muscolare quale motivo dell'insoddisfazione nei confronti del proprio corpo. In entrambe le regioni circa un terzo delle giovani donne è contenta del proprio corpo. Il 36% delle ragazze romande desidera avere più muscoli. Non sono disponibili dati comparabili riguardanti la massa muscolare delle ragazze svizzero tedesche.

Concetto di immagine corporea

L'immagine corporea indica l'atteggiamento soggettivo e la soddisfazione di una persona nei confronti del proprio corpo a prescindere da presupposti oggettivi quali peso, conformazione fisica o altre caratteristiche esterne come ad esempio colore della pelle, distanza tra gli occhi e forma del naso. Il concetto di immagine corporea è sempre il risultato delle interazioni tra la persona e il suo ambiente.¹ L'immagine corporea è una componente importante della nostra identità e dell'idea che abbiamo di noi stessi.²

Indice

1	Introduzione	2
2	Disegno dello studio	2
3	Limiti	3
4	Importanza del genere per l'immagine corporea	4
5	Confronto dei risultati del sondaggio svolto nella Svizzera tedesca (2015) con i risultati del sondaggio condotto nella Svizzera romanda (2016)	6
5.1	Percezione individuale del corpo	6
5.2	Influsso di terzi sull'immagine corporea dei giovani	7
5.3	Misure finalizzate alla modifica del corpo	8
5.4	Influsso dei media sull'immagine corporea	9
5.5	Conclusione	9
6	Raccomandazioni di intervento	10
7	Fonti	10

1 Forrester-Knauss 2014

2 Dittmar 2009

1 Introduzione

Fino alla metà del 2014 non era stato condotto nessuno studio in Svizzera nel quale i giovani potessero esprimersi in merito alla propria immagine corporea.

Nel 2015 l'Università di scienze applicate di Zurigo ZHAW ha perciò svolto, su incarico di Promozione Salute Svizzera, un sondaggio sull'autovalutazione dell'immagine corporea fra 371 giovani della Svizzera tedesca di età compresa tra i 13 e i 16 anni. Fino ad allora i ragazzi, analogamente alle ragazze, erano stati interpellati esplicitamente soltanto riguardo al loro peso corporeo e alla loro conformazione fisica, ma non alla propria massa muscolare. Al fine di ottenere indicazioni nazionali sull'autovalutazione dell'immagine corporea dei giovani a prescindere dal sesso, nel 2016 il questionario è stato adattato per la Svizzera romanda e sottoposto a 652 ragazze e ragazzi di età compresa fra i 13 e i 16 anni di quella regione. La modifica principale apportata nel questionario per la Romandia è stata l'aggiunta di domande sulla massa muscolare anche per le giovani donne.

I risultati dello studio nazionale e le misure da esso derivate contribuiscono a sensibilizzare in merito a questa tematica sia i giovani stessi, sia le loro persone di riferimento principali, e ne rafforzano anche la resilienza.

2 Disegno dello studio

Il sondaggio è stato svolto con l'ausilio di un questionario a domande chiuse e semi-aperte sui seguenti ambiti tematici: dati demografici, immagine corporea, comportamento, motivazione, aspetti sociali e stato psichico. Per i singoli ambiti tematici è stato fatto il più possibile ricorso a questionari esistenti e metodi grafici noti. Domande concepite ad hoc sono state impiegate quando non è stato possibile trovare questionari convalidati. Non sono stati raccolti dati medici.

Le seguenti domande di fondo costituiscono la struttura di base del questionario impiegato per lo studio pilota condotto fra i ragazzi di età compresa tra i 13 e i 16 anni nella Svizzera tedesca:

- Che cos'è un'immagine corporea positiva?
- Da cosa viene influenzata un'immagine corporea positiva?
- Quanto è positiva l'immagine corporea dei giovani nella Svizzera tedesca?

Il sondaggio condotto fra i giovani della Svizzera romanda rappresentava un complemento all'indagine realizzata nella Svizzera tedesca³.

Il sondaggio nella Svizzera francese perseguiva i seguenti obiettivi:

- adeguamento del questionario impiegato per la Svizzera tedesca alla Romandia, compreso l'adattamento linguistico e culturale nel rispetto della comparabilità delle due raccolte di dati;
- confronto dei dati della Svizzera tedesca con quelli della Svizzera francese per poterne ricavare raccomandazioni di intervento nazionali;
- offrire un sostegno ai giovani nello sviluppo di un'immagine corporea positiva e rafforzamento dell'attenzione delle persone di riferimento dei ragazzi nei confronti della tematica;
- nel 2016, estensione della domanda sulla massa muscolare anche alle ragazze della Svizzera romanda (nel 2015, nella Svizzera tedesca tale domanda era stata posta soltanto ai ragazzi).⁴

³ Schär & Weber 2015

⁴ Widmer Howald 2017

Al sondaggio hanno partecipato in totale 1023 ragazze e ragazzi di età compresa tra i 13 e i 16 anni dei cantoni Basilea Città, Turgovia e Zurigo nonché Friburgo, Ginevra e Neuchâtel.

Nella Svizzera tedesca sono stati interpellati 195 ragazzi e 176 ragazze appartenenti a 21 classi scolastiche, mentre nella Svizzera romanda hanno partecipato al sondaggio 310 ragazzi e 342 ragazze di 33 classi scolastiche.

La tabella 1 fornisce indicazioni in merito ai dati demografici dei due sondaggi.

Nella Svizzera tedesca il sondaggio è stato svolto tramite un questionario in formato cartaceo. In vista del sondaggio in Romandia, il questionario è stato adattato dal punto di vista linguistico e culturale nonché trasformato in un sondaggio online. Tale circostanza potrebbe spiegare perché la partecipazione nella Svizzera romanda è stata quasi il doppio di quella riscontrata nella Svizzera tedesca.

3 Limiti

Il sondaggio presenta i seguenti limiti:

- al sondaggio hanno partecipato giovani provenienti da solo 6 cantoni svizzeri, su un totale di 26 cantoni;
- le domande sono state poste per la prima volta in questa forma;
- le rappresentazioni grafiche sono piuttosto antiquate;
- le diverse varianti dello studio non consentono di trarre conclusioni sull'evoluzione a lungo termine dell'immagine corporea dei giovani;
- 317 dati della Svizzera tedesca contro 652 dati della Romandia: si pone la questione relativa al fattore di ponderazione;
- versione cartacea (Svizzera tedesca 2015), versione online (Svizzera romanda 2016).

TABELLA 1

Dati demografici dei giovani interpellati

Quantità	Svizzera tedesca (2015)	Svizzera romanda (2016)
Cantoni	3	3
Classi scolastiche	21	33
Ragazzi interpellati	195	310
Ragazze interpellati	176	342
Totale interpellati	371	652

4 Importanza del genere per l'immagine corporea

Numerosi studi hanno dimostrato che la maggioranza delle donne e delle ragazze presenta un'immagine corporea negativa.⁵ Risultati di ricerche più recenti indicano che anche i ragazzi sono sempre più insoddisfatti del proprio corpo.⁶

Fino a poco tempo fa negli studi veniva considerata esclusivamente la conformazione fisica in relazione al peso. La ricerca ha tuttavia evidenziato che in particolare per i ragazzi è molto importante la massa muscolare⁷ e che il nuovo ideale di bellezza dell'uomo si sta indirizzando chiaramente verso modelli snelli e al tempo stesso muscolosi⁸. In un sondaggio condotto nella Svizzera tedesca, il 78% dei giovani uomini interpellati ha indicato di essere meno muscoloso di quanto auspicato.⁹

La dismorfia muscolare o vigoressia, ovvero la preoccupazione cronica di non essere sufficientemente muscolosi e la conseguente ossessione per l'esercizio fisico descrive un fenomeno – osservato fino a qualche anno fa soprattutto negli uomini – che affonda le sue radici in una percezione del corpo sempre più problematica, in una profonda insoddisfazione nei confronti del proprio corpo e in corrispondenti strategie di compensazione. I soggetti interessati considerano il proprio corpo troppo esile. Spesso hanno anche la sensazione di avere troppo grasso corporeo e credono quindi di apparire insufficientemente muscolosi. Per contrastare questa insoddisfazione, antepongono l'allenamento in palestra (spesso giornaliero) a tutto il resto, seguono rigidi regimi alimentari e, in casi estremi, assumono sostanze illegali per migliorare la loro immagine esteriore. I loro pensieri ruotano quasi esclusivamente attorno ad allenamento, alimentazione e immagine corporea.¹⁰

La dismorfia muscolare insorge a seguito di una profonda insoddisfazione nei confronti del proprio

corpo e dell'immagine corporea e si manifesta con una frequenza crescente sia nelle donne che negli uomini. Così come i classici disordini alimentari non si manifestano esclusivamente nei soggetti femminili, allo stesso modo la vigoressia non è un disturbo prettamente maschile.¹¹

L'attuale ideale di bellezza delle giovani donne, che prevede modelli snelli e al contempo muscolosi anche per il sesso femminile, potrebbe avere effetti negativi sulla salute femminile a lungo termine. Infatti, per ottenere addominali a tartaruga come quelli attualmente in voga nei blog e nelle riviste di lifestyle, una donna deve avere un tasso di grasso corporeo inferiore al 10%. Per le donne è tuttavia vitale avere una percentuale di grasso corporeo pari almeno al 10-13%,¹² poiché una percentuale di grasso insufficiente nuoce al sistema immunitario femminile. La carenza di grassi nella donna riduce la sintesi degli estrogeni, che a sua volta impedisce la sintesi delle proteine e può causare un disturbo del ciclo mestruale, il quale può sfociare anche nella completa assenza delle mestruazioni. Un'altra possibile conseguenza è la perdita di massa ossea.¹³

Immagine corporea negativa

I fattori di un'immagine corporea negativa sono:

- profonda insoddisfazione, pensieri negativi e sentimenti negativi nei confronti del proprio corpo,¹⁴
- forte pressione in virtù dell'ideale di bellezza culturale, dei messaggi sociali e dei tratti individuali della personalità.¹⁵

Un'immagine corporea negativa diventa problematica quando il desiderio di modificare il proprio corpo sfocia in un comportamento deleterio per la salute o incide seriamente sulla salute psichica.¹⁶

⁵ Levine & Smolak 2002; Narring et al. 2004; Bearman et al. 2006

⁶ Phillips 2009; Tiggemann 2011; Cordes et al. 2015

⁷ Phillips 2009; Ricciardelli & McCabe 2011

⁸ Phillips 2009; Cordes et al. 2015

⁹ Schär & Weber 2015

¹⁰ Pope et al. 2000; Müller 2015

¹¹ Hildebrandt et al. 2006

¹² Medeiros 2013

¹³ Biesalski et al. 2015

¹⁴ Piran & Teall 2015

¹⁵ Posch 2009

¹⁶ Piran & Teall 2015

Immagine corporea positiva

Il mondo scientifico ritiene che i fattori presentati nel modello di Forrester-Knauss (cfr. fig. 1) siano utili ed efficaci per la prevenzione dell'aumento di peso e dei disturbi del comportamento alimentare.¹⁷

FIGURA 1

Modello dell'immagine corporea positiva nei giovani secondo Forrester-Knauss, C. (2014): fattori che favoriscono un'immagine corporea positiva



Rappresentazione grafica:
Widmer Howald F. (2017)

Riassumendo, risulta evidente che le persone con un'immagine corporea positiva¹⁸

- sono soddisfatte del proprio corpo;
- sanno riflettere in modo critico sugli ideali di bellezza dominanti che la società propone;
- si prendono cura del proprio corpo.

Dal punto di vista della salute psichica, si può promuovere l'immagine corporea positiva a livello comportamentale mediante il rafforzamento delle competenze di vita. Il sostegno sociale è considerato una risorsa decisiva a livello contestuale.

Raccomandazioni pratiche volte a rafforzare l'immagine corporea positiva

- Riconoscimento della diversità
- Cura attenta del proprio corpo
- Rafforzamento dell'alfabetizzazione mediatica
- Rafforzamento delle competenze essenziali per la vita (percezione di se stessi/consapevolezza, controllo delle emozioni, capacità di risolvere i problemi/padronanza dello stress, pensiero critico)
- Sostegno sociale

¹⁷ Neumark-Sztainer 2009; Neumark-Sztainer et al. 2010

¹⁸ Tylka 2011; Forrester-Knauss 2014

5 Confronto dei risultati del sondaggio svolto nella Svizzera tedesca (2015) con i risultati del sondaggio condotto nella Svizzera romanda (2016)

Dalla messa a confronto delle risposte di 1023 giovani di età compresa fra i 13 e i 16 anni – 195 ragazzi e 176 ragazze della Svizzera tedesca nonché 310 ragazzi e 342 ragazze della Svizzera romanda – emerge che, malgrado discrepanze significative in singoli ambiti, tra le due maggiori regioni linguistiche elvetiche non vi sono differenze rilevanti ai fini della pratica per quanto riguarda l'immagine corporea positiva dei giovani. In entrambe le regioni l'immagine corporea positiva ha una significativa correlazione positiva con la salute psichica e una significativa correlazione negativa con l'influsso dei media. Il raffronto dei risultati delle due regioni conferma che la differenza tra immagine ideale e immagine reale, il rapporto tra le parti del corpo che piacciono e quelle che non piacciono nonché la quota di massa muscolare sono validi fattori predittivi dell'immagine corporea positiva.

5.1 Percezione individuale del corpo

La tabella 2 mostra il grado di soddisfazione dei giovani rispetto al proprio corpo.

Il confronto fra le due regioni linguistiche evidenzia che in media il 46% dei ragazzi e circa il 38% delle ragazze hanno il peso che desiderano.

Con una quota del 56%, i ragazzi nella Svizzera tedesca risultano essere nettamente più soddisfatti

del proprio corpo rispetto a quelli romandi. Nella Svizzera francese il 40% dei giovani uomini si sente troppo grasso, il 23% troppo magro e soltanto il 37% ha il peso auspicato. Nella Svizzera tedesca il 22% dei ragazzi ha indicato di sentirsi troppo grasso, un altro 22% troppo magro, mentre il 56% ha affermato di essere soddisfatto del proprio peso. La quota di giovani uomini intenzionati a dimagrire è del 46% in Romandia e soltanto del 29% nella Svizzera tedesca. Nella Svizzera francese il 39% delle ragazze ha il peso auspicato, mentre il 49% ritiene di essere troppo grassa e il 12% troppo magra. Nella Svizzera tedesca il 35% delle giovani donne ha indicato di essere soddisfatta del proprio peso, mentre il 59% si sente troppo grassa e il 7% troppo magra.

La causa della notevole discrepanza tra l'immagine corporea percepita e il fisico desiderato dai giovani uomini di entrambe le regioni linguistiche dovrebbe essere oggetto di studi più approfonditi. Il sondaggio in Romandia è stato realizzato al termine degli Europei di calcio tenutisi in Francia nell'estate del 2016, quello nella Svizzera tedesca durante i mesi invernali del 2015. In ulteriori studi si dovrebbe esaminare in che misura i grandi eventi sportivi e le tendenze generali in materia di fitness e stile di vita incidono sulle risposte dei giovani e sulla loro immagine corporea. Sulla base dei periodi nei quali sono stati condotti i due sondaggi in Svizzera si può dedurre che una moda legata al mondo del fitness e un evento sportivo di ampia portata abbiano un forte impatto sulla percezione dell'immagine corporea del singolo individuo.

TABELLA 2

Soddisfazione dei giovani nei confronti del proprio corpo (dati in %)

Soddisfazione	Svizzera tedesca (2015)		Svizzera romanda (2016)	
	Ragazzi	Ragazze	Ragazzi	Ragazze
Troppo magro/a	3,0	0,7	7,1	3,8
Un po' troppo magro/a	19,3	5,8	15,7	8,3
Fisico desiderato	56,0	34,8	37,1	39,4
Un po' troppo grasso/a	14,5	50,7	23,2	17,6
Troppo grasso/a	6,6	6,5	8,6	27,2
Decisamente troppo grasso/a	0,6	1,4	8,3	3,5

5.2 Influsso di terzi sull'immagine corporea dei giovani

La tabella 3 mostra chiaramente quali persone di riferimento si esprimono in merito alla conformazione fisica dei giovani.

A prima vista non sembrano esserci grandi differenze tra le due regioni linguistiche se si paragona la quota di coloro che non dicono nulla riguardo all'immagine corporea dei giovani e coloro che invece esprimono la loro opinione in proposito. Da un'analisi più attenta emerge tuttavia che i giovani uomini nella Svizzera romanda indicano allenatore e docente di educazione fisica con una percentuale doppia (12,2%) rispetto ai loro coetanei della Svizzera tedesca (7,7%) come persone che si esprimono in merito all'immagine corporea. Le ragazze per contro ricevono l'indicazione di come dovrebbe essere il loro corpo in particolare dal medico di famiglia, con una frequenza dell'8,0% nella Svizzera tedesca e del 5,6% nella Svizzera romanda.

Il fatto che siano sensibilmente aumentate le osservazioni espresse dalle persone di fiducia dell'ambito sportivo nei confronti dei ragazzi della Romandia

potrebbe essere una conseguenza del nuovo ideale di bellezza dell'uomo che tende a orientarsi verso modelli snelli e al contempo muscolosi. Gli allenatori e i docenti di educazione fisica sembrano consolidare questi nuovi ideali di immagine corporea dei giovani uomini. In studi di approfondimento sarebbe pertanto opportuno interrogare gli allenatori e i docenti di educazione fisica riguardo alla loro immagine corporea per scoprire se sono consapevoli del proprio ruolo esemplare per l'immagine corporea dei ragazzi.

Coinvolgere le persone di riferimento nelle misure di comunicazione

Per lo sviluppo di future misure di comunicazione indirizzate ai giovani e alle loro persone di riferimento sarebbe opportuno coinvolgere attivamente nella pianificazione persone di fiducia sensibilizzate facenti parte dei setting scuola e tempo libero. Queste persone possono essere ambasciatori importanti che promuovono un'immagine corporea positiva.

TABELLA 3

Altre persone che dicono come dovrebbe essere il corpo dei giovani (dati in %)

Comportamento	Svizzera tedesca (2015)		Svizzera romanda (2016)	
	Ragazzi	Ragazze	Ragazzi	Ragazze
Gli altri non dicono nulla	76,4	80,7	71,6	71,1
Altri che dicono qualcosa				
Medico di famiglia	5,1	8,0	5,2	5,6
Allenatore	5,6	1,1	9,0	1,5
Docente di educazione fisica	2,1	1,1	3,2	0,6
Altri	7,7	6,8	3,2	2,9

5.3 Misure finalizzate alla modifica del corpo

La tabella 4 mostra quali strategie comportamentali adottano i ragazzi e le ragazze per modificare il proprio corpo in funzione del loro concetto di bellezza.

Colpisce la differenza tra la quota di ragazzi che si dedica all'allenamento di forza per sviluppare la muscolatura nella Svizzera tedesca (89%) e quella in Romandia (56%). Inoltre, nella Svizzera tedesca sembra essere molto più diffusa che nella Svizzera francese la disponibilità a favorire lo sviluppo della

muscolatura attraverso l'assunzione di calorie (24% contro 7%), integratori alimentari (13% contro 5%), creatina (0,9% contro 0,6%) e anabolizzanti (4,0% contro 0,6%). In merito alla massa muscolare sono state interpellate soltanto le ragazze della Romandia, per cui non è possibile effettuare un confronto con le loro coetanee della Svizzera tedesca.

Stando ai risultati del sondaggio, i ragazzi sarebbero più soddisfatti del proprio corpo se fossero più muscolosi. Le ragazze invece vorrebbero pesare meno.

TABELLA 4

Comportamenti adottati dai giovani per modificare il proprio corpo

Comportamento	Svizzera tedesca (2015)		Svizzera romanda (2016)	
	Ragazzi	Ragazze	Ragazzi	Ragazze
Perdere peso	29,2	59,1	45,8	50,6
Non cambiare il corpo	43,8	25,6	51,2	42,8
Prendere peso	12,0	9,7	12,9	12,6
Sviluppare i muscoli	54,0	n.d.	59,7	36,3
Perdere peso				
Diete	21,6 (6,3)*	34,7 (20,5)	6,8 (3,1)	12,3 (6,2)
Sport	88,7 (25,7)	80,7 (47,7)	42,9 (19,7)	40,9 (20,7)
Medicamenti	0,0	1,0 (0,6)	1,0 (0,6)	0,0
Vomitare	0,0	7,6 (4,5)	1,0 (0,6)	1,2 (0,6)
Chirurgia estetica	0,5	5,8 (3,4)	2,3 (1,0)	2,9 (1,4)
Sviluppare i muscoli				
Allenamento di forza	89,4 (47,2)	n.d.	55,8 (33,3)	32,7 (11,9)
Calorie	23,9 (12,6)	n.d.	6,8 (4,1)	1,8 (0,7)
Integratori alimentari	12,9 (6,8)	n.d.	4,8 (2,9)	1,2 (0,4)
Creatina	0,9 (0,5)	n.d.	0,6 (0,4)	0,3 (0,1)
Anabolizzanti	4,0 (2,1)	n.d.	0,6 (0,4)	0,6 (0,2)

n.d.: non disponibile

* Le percentuali prima della parentesi si riferiscono ai giovani che hanno già modificato qualcosa del loro comportamento per dimagrire e/o sviluppare la muscolatura.

Le cifre fra parentesi sono percentuali assolute, ovvero x% di tutti i giovani che hanno partecipato allo studio.

5.4 Influsso dei media sull'immagine corporea

La tabella 5 mostra che esiste una correlazione molto marcata tra l'influsso dei media e la speranza di trovare un'accettazione personale e sociale da un lato e l'immagine corporea positiva dall'altro.

Le immagini come pure i valori e le norme diffusi dai media sono in stretta relazione con l'immagine corporea positiva. In entrambe le regioni linguistiche la salute psichica è significativamente migliore se i giovani riescono a contenere il più possibile l'influsso dei media. Quanto più i giovani riescono a tutelarsi dalle immagini dei media, tanto più diminuisce nettamente la frequenza con cui essi auspicano un corpo diverso. Al contempo emerge che quanto è maggiore la speranza dei giovani della Svizzera tedesca e francese di migliorare la propria vita grazie a un'immagine corporea positiva, tanto più cresce il loro desiderio di cambiare il proprio corpo. I social media sono potenti opinion maker – non da ultimo anche in relazione all'immagine corporea. Alcune blogger, come ad esempio la svizzera [Morena Diaz](#)¹⁹, cercano già oggi di sensibilizzare attivamente i propri follower sul tema dell'immagine corporea positiva attraverso il concetto di «body positivity», mettendo nel contempo in discussione gli ideali di bellezza innaturali. Con i loro messaggi

lanciano un segnale importante all'interno della loro comunità e, in veste di «peers», possono motivare i loro coetanei ad assumere un atteggiamento più critico nei confronti delle norme che li circondano.

A questi modelli positivi si contrappongono le blogger che fanno del proprio disturbo alimentare e/o della propria vigoressia un culto di bellezza, come ad esempio [Eugenia Cooney](#)²⁰.

Coinvolgere i blogger credibili nelle iniziative

Per stare al passo con i tempi sarebbe opportuno puntare su ambasciatori/blogger credibili dei gruppi target per veicolare le informazioni nei social network e formare queste persone affinché possano diventare moltiplicatori competenti nell'ambito dello sviluppo di misure.

5.5 Conclusione

I risultati dello studio comparativo, realizzato su un totale di 1023 giovani – 371 della Svizzera tedesca e 652 della Svizzera romanda – mostrano chiaramente che malgrado differenze significative in singoli ambiti, per la pratica non vi sono discrepanze rilevanti in relazione all'immagine corporea positiva dei giovani.

TABELLA 5

Influsso dei media e speranza

Variabili	Svizzera tedesca (2015)		Svizzera romanda (2016)	
	Influsso dei media	Speranza	Influsso dei media	Speranza
Stato psichico SCL-14	.312*	.306*	.338*	.286*
Desiderio di cambiare il corpo	.539*	.545*	.580*	.521*
Immagine corporea positiva FKKS	-.460*	-.464*	-.808*	-.771*
Soddisfazione nei confronti del proprio corpo				
Differenza tra immagine reale e ideale	.292*	.239*	.338*	-.239*
Differenza tra le parti del corpo che piacciono e quelle che non piacciono	-.280*	-.231*	-.149*	-.130*

* La correlazione è significativa a livello di 0.01 (unilaterale)

¹⁹ <https://m0reniita.com>, ultima consultazione il 28.08.2017

²⁰ www.youtube.com/user/eugeniacooney, ultima consultazione il 28.08.2017

6 Raccomandazioni di intervento

Le valutazioni fornite dai giovani uomini di entrambe le regioni linguistiche e i risultati delle giovani donne della Svizzera romanda in merito al peso corporeo e alla muscolatura forniscono indicazioni importanti sulla direzione che dovrebbe imboccare la ricerca in questo campo. Essa non dovrebbe limitarsi a porre domande su peso e statura, rilevando unicamente il Body Mass Index (BMI), ma dovrebbe mirare ad ottenere un quadro più completo dei fattori che influenzano il concetto di bellezza e quindi anche l'immagine corporea dei giovani. I rilevamenti dovrebbero assolutamente tenere in considerazione i setting scuola e tempo libero come pure le persone di riferimento dei giovani.

I punti elencati di seguito riassumono le raccomandazioni di intervento, concepite sia per i giovani stessi sia per le loro principali persone di riferimento, che potrebbero contribuire a favorire e sostenere a lungo termine l'immagine corporea positiva dei giovani in Svizzera.

- In futuro sarà assolutamente necessario sviluppare le misure di sensibilizzazione e comunicazione con il coinvolgimento dei social media e delle principali persone di riferimento.
- Le offerte destinate a rafforzare l'immagine corporea positiva e di conseguenza anche l'accettazione di sé e l'autostima quali risorse importanti devono essere sviluppate in differenti setting (scuola, tempo libero), sia per i giovani stessi sia per i loro genitori, insegnanti e allenatori sportivi, nonché testate e valutate nell'ambito di progetti pilota.
- Un gruppo di esperti multisetoriale deve accompagnare sin dall'inizio la messa a punto delle misure da attuare e farne oggetto di riflessioni critiche.
- Al fine di verificare regolarmente l'immagine corporea dei giovani e integrare le tendenze future nelle raccomandazioni di intervento e nelle misure è necessario, a lungo termine, inserire le domande riguardanti l'immagine corporea positiva nei monitoraggi condotti a livello nazionale.

7 Fonti

- Bearman, S.K., Presnell, K., Martinez, E., Stice, E. (2006): The skinny on body dissatisfaction: A longitudinal study of adolescent girls and boys. In: *Journal of Youth and Adolescence*, 35, pagg. 229–241.
- Biesalski, H.K., Grimm, P., Nowitzki-Grimm, S. (2015): *Taschenatlas Ernährung*. Thieme Verlag.
- Cordes, M., Bauer, A., Waldorf, M., Vocks, S. (2015): Körperbezogene Aufmerksamkeitsverzerrungen bei Frauen und Männern – Potenzieller Risikofaktor für die Entstehung und Aufrechterhaltung eines gestörten Körperbildes. In: *Psychotherapeut*, 60(6), pagg. 477–487. <https://doi.org/10.1007/s00278-015-0058-z>
- Dittmar, H. (2009): How do «body perfect» ideals in the media have a negative impact on body image and behaviors? Factors and processes related of self and identity. In: *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(1), pagg. 1–8. <https://doi.org/10.1521/jscp.2009.28.1.1>
- Forrester-Knauss, C. (2014): *Positives Körperbild bei Jugendlichen*. Arbeitspapier 29, Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.
- Hildebrandt, T., Schlundt, D., Langenbacher, J., Chung, T. (2006): Presence of muscle dysmorphia symptomology among male weightlifters. In: *Comprehensive Psychiatry*, 47, pagg. 127–135. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2005.06.001>
- Levine, M.P., & Smolak, L. (2002): Body image development in adolescence. In: Cash, T.F., & Pruzinsky, T. (Eds.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pagg. 74–82). New York: The Guilford Press.
- Medeiros, D.M., Friis, R.H., Wildman, R.E.C. (2013): *Advanced Human Nutrition* (pagg. 221–226). Jones & Bartlett Publishers.
- Müller, R. (2015): *Fitness- und Muskelsucht/«Muscle Dysmorphia»*. <http://pepinfo.ch/de/Projekte-PEP/projekt-12-20-jaehrige-kinder/fitness-muskelsucht.php> (Zugriff: 03.02.2017)

- Narring, F., Tschumper, A., Inderwildi Bonivento, L., Jeannin, A., Addor, V., Bütikofer, A., Suris, J.C., Diserens, C., Alsaker, F., Michaud, P.A. (2004): *Gesundheit und Lebensstil 16- bis 20-Jähriger in der Schweiz. SMASH – Swiss multicenter adolescent survey on health (2002)*. Lausanne: Institut universitaire de médecine sociale et préventive. https://www.iumsp.ch/Publications/pdf/RdS95a_fr.pdf (Stand: 30.01.2017)
- Neumark-Sztainer, D. (2009): Preventing obesity and eating disorders in adolescents: What can health care providers do? In: *Journal of Adolescent Health*, 44, pagg. 206–213. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2008.11.005>
- Neumark-Sztainer, D., Riend, S.E., Flattum, C.F., Hannan, P.J., Story, M.T., Bauer, K.W., Feldman, S.B., Petrich, C.A. (2010): New Moves-Preventing weight related problems in adolescent girls. A group-randomized study. In: *American Journal of Preventive Medicine*, 39, pagg. 421–432. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2010.07.017>
- Phillips, K.A. (2009): *Understanding Body Dysmorphic Disorder – An Essential Guide*. Oxford: Oxford University Press.
- Piran, N., & Teall, T. (2015): *Embodied Possibilities: Embodiment as a Psychological Construct and Well-being*. Presentation. OISE/University of Toronto: 28.07.2015.
- Pope, H., Phillips, K.A., Olivardia, R. (2000): *The Adonis Complex: the secret crisis of male body obsession*. New York: The Free Press.
- Posch, W. (2009): *Projekt Körper. Wie der Kult um die Schönheit unser Leben prägt*. Frankfurt und New York: Campus Verlag.
- Ricciardelli, L.A., & McCabe, M.P. (2011): Body image development in adolescent boys. In: Cash, C.F., & Smolak, L. (Eds.), *Body image. A handbook of science, practice, and prevention* (pagg. 85–92). New York: The Guilford Press.
- Schär, M., & Weber, S. (2015): *Das Körperbild von Jugendlichen in der Deutschschweiz. Ergebnisse einer Befragung*. Arbeitspapier 35. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.
- Tiggemann, M. (2011): Sociocultural perspectives on human appearance and body image. In: Cash, C.F., & Smolak, L. (Eds.), *Body image. A handbook of science, practice, and prevention* (pagg. 12–19). New York: The Guilford Press.
- Tylka, T.L. (2011): Positive psychology perspectives on body image. In: Cash, T.F., & Smolak, L. (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (2nd Ed.) (pagg. 56–64). New York: The Guilford Press.
- Widmer Howald, F. (2017): *Positives Körperbild – Healthy and positive body image*. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.

Impressum

Editrice

Promozione Salute Svizzera

Serie e numero

Promozione Salute Svizzera Foglio d'informazione 25

© Promozione Salute Svizzera, ottobre 2017

Informazioni

Promozione Salute Svizzera

Wankdorfallée 5, CH-3014 Berna

Tel. +41 31 350 04 04

office.bern@promotionsante.ch

www.promozionesalute.ch/publicazioni