

Foglio d'informazione 16

L'immagine corporea dei ragazzi nella Svizzera tedesca

Risultati di un sondaggio effettuato nel 2015

Abstract

Dei quasi 400 ragazzi intervistati nella Svizzera tedesca, il 60% delle ragazze vorrebbe dimagrire e ha già fatto una dieta; i ragazzi, invece, danno maggiore importanza ai muscoli: il 77% vorrebbe incrementare la propria massa muscolare e il 54% si allena per riuscire in questo intento. Che cosa significa tutto ciò per gli specialisti e che valenza hanno questi risultati? Il foglio d'informazione offre una panoramica dell'immagine che hanno di sé i ragazzi della Svizzera tedesca, presenta dati attuali e riflessioni sul concetto di «immagine corporea» e trae prime conclusioni per gli esperti.

«Il corpo è il traduttore dell'anima verso l'esterno.»
(Christian Morgenstern, 1871–1914)

Per immagine corporea si intende l'immagine che una persona ha del proprio corpo sulla base di ciò che vede, avverte e pensa della sua fisicità: «La consapevolezza della propria fisicità comprende tutte le percezioni corporee e descrive il momento della presa di coscienza.»¹ In questa dimensione rientra anche l'immagine che si pensa gli altri abbiano del nostro corpo. Il modo in cui si percepisce il proprio corpo, inoltre, incide sull'accettazione dello stesso e sul comportamento personale. L'immagine corporea è quindi un fattore individuale e varia da persona a persona.

¹ Häfeling, U. & Schuba, V. (2010). *Koordinationstherapie: Propriozeptives Training*. Meyer & Meyer Verlag, pag. 3.

² Buddeberg-Fischer, B. & Klaghofer, R. (2002). Entwicklung des Körpererlebens in der Adoleszenz. *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*, 51(9), 697-740.

1 Importanza dell'immagine corporea durante l'adolescenza

Grande importanza per l'aspetto fisico e insoddisfazione per il proprio corpo si sono dimostrate due costanti in quasi tutte le fasce d'età. L'adolescenza, tuttavia, è una fase particolarmente critica per lo sviluppo dell'immagine di sé²: il corpo subisce una notevole trasformazione e si attraversano fasi di squilibrio psichico ascrivibili anche e soprattutto ai cambiamenti ormonali. Ciò fa dell'adolescenza un periodo in cui la percezione del proprio corpo è legata a grandi incertezze.

Indice

1 Importanza dell'immagine corporea durante l'adolescenza	1
2 Informazioni ricavate dal sondaggio	2
3 Conclusioni tratte dal sondaggio	3
4 Conseguenze per gli esperti	4
Appendice: Il concetto di «immagine corporea»	5

Gli adolescenti inoltre sono alla ricerca del proprio posto nella società, di un gruppo nel quale inserirsi e/o di un partner. I processi di confronto svolgono un ruolo centrale in merito e spesso sfociano in paragoni personali con ideali di prestazioni e bellezza difficili o impossibili da raggiungere. Questo, a sua volta, alimenta l'incertezza, sia tra i ragazzi che tra le ragazze.

E con il moltiplicarsi dei dubbi, sale il rischio di avere un'immagine negativa di sé, con conseguenze negative per lo sviluppo fisico e psichico del giovane interessato. L'immagine corporea negativa e le sue conseguenze sono state a lungo al centro delle ricerche scientifiche. Vari studi lasciano supporre che negli ultimi decenni vi sia stato un peggioramento nel modo in cui i ragazzi in Svizzera percepiscono il proprio corpo.^{3,4}

Per disporre di dati e informazioni migliori sull'immagine corporea dei ragazzi, nel 2015 Promozione Salute Svizzera ha incaricato la Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW di condurre lo studio pilota «L'immagine corporea dei ragazzi nella Svizzera tedesca»⁵. 371 allievi (nati tra il 1998 e

il 2002) hanno così preso parte a un sondaggio scritto volto ad analizzare

1. come può essere definito il costrutto «immagine corporea» sulla base delle risposte fornite dai ragazzi (domanda: Che cosa è un'immagine corporea positiva?);
2. da quali fattori psichici, da quali percezioni personali e da quali aspetti sociali e contestuali dipende l'immagine corporea (domanda: Da che cosa deriva un'immagine corporea positiva?);
3. qual è il grado di soddisfazione del proprio corpo nei ragazzi intervistati, se questi rifiutano ideali di immagine non realistici e quanto è grande il loro desiderio di modificare il proprio corpo (domanda: Quanto è positiva l'immagine corporea dei ragazzi nella Svizzera tedesca?).

2 Informazioni ricavate dal sondaggio

In aggiunta alle informazioni reperibili attraverso la letteratura specialistica e gli studi già esistenti, le risposte fornite dai ragazzi nel corso dello studio pilota offrono indicazioni sui possibili fattori che influiscono sulla creazione di un'immagine corporea positiva, su quelli che secondo loro sono gli impatti decisivi e su come i ragazzi della Svizzera tedesca vedono il proprio corpo.

Che cosa è un'immagine corporea positiva?

In una prima fase lo studio ha analizzato le possibilità per rilevare le varie sfaccettature dell'immagine corporea tramite questionari.

Dalle risposte dei ragazzi si evince che la soddisfazione nei confronti del proprio corpo è un aspetto fondamentale dell'immagine corporea. A questo proposito va sottolineato che nel definire la «soddisfazione» i responsabili dello studio hanno considerato «soddisfatti» i ragazzi la cui immagine corporea ideale corrispondeva a quella reale nel momento in cui venivano posti di fronte a una serie di immagini

Perché Promozione Salute Svizzera è interessata a un'immagine corporea positiva?

Chi ha un'immagine corporea positiva presenta una maggiore consapevolezza favorevole di sé, un maggior grado di accettazione di se stesso e un approccio più sano ad alimenti, nutrizione e attività fisica. Promozione Salute Svizzera è convinta che lo sviluppo di un atteggiamento positivo nei confronti del proprio corpo sia una premessa essenziale affinché le misure volte a promuovere la salute psichica, maggiore movimento e un'alimentazione sana facciano effettivamente presa su bambini e ragazzi.

www.promozionesalute.ch/hbi

www.pepinfo.ch

³ Narring, F., Tschumper, A., et al. (2004). *Gesundheit und Lebensstil 16- bis 20-Jähriger in der Schweiz, SMASH 2002: Swiss multicenter adolescent survey on health 2002*. Losanna: Institut universitaire de médecine sociale et préventive.

⁴ Stamm, H., Gebert, A., Wiegand, D. & Lamprecht, M. (2012). *Analisi dello studio Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) sotto il profilo dell'alimentazione e dell'attività fisica. Analisi secondaria su mandato dell'Ufficio federale della sanità pubblica, Berna. N. 9*. Zurigo: Lamprecht und Stamm Sozialforschung und Beratung AG.

⁵ Schär, M. & Weber, S. (2015). *Das Körperbild von Jugendlichen in der Deutschschweiz. Ergebnisse einer Befragung*. Promozione Salute Svizzera. Foglio di lavoro 35, Berna e Losanna.

raffiguranti varie figure corporee, e come «insoddisfatti» quelli in cui l'immagine corporea reale si distanziava da quella ideale della serie. Nel gruppo degli insoddisfatti ai fini dello studio sono stati fatti rientrare anche i ragazzi in cui le parti del corpo indicate come motivo di scontento superavano quelle fonte di compiacimento.

Stando alle risposte dei ragazzi, l'immagine corporea personale dipende anche dalla capacità di respingere immagini non realistiche che ci provengono dall'esterno, come ad esempio quelle proposte dai media. I ragazzi che indicano di non farsi influenzare da queste immagini e di essere convinti che felicità e autostima non dipendano da un «bel» corpo sono anche quelli per i quali si può presumere con maggiore probabilità un'immagine corporea personale positiva.

In fin dei conti, infatti, il desiderio di modificare il proprio corpo presenta un legame molto stretto con l'immagine che si ha di se stessi. Stando alle risposte dei ragazzi, la febbrile ricerca di un corpo «più bello» può essere messa in relazione con diversi aspetti di un'immagine corporea negativa. Inoltre nei ragazzi un'immagine corporea positiva è associata a una buona salute psichica. Allo stato attuale delle cose, tuttavia, non è possibile tirare conclusioni in merito ai rapporti di causa ed effetto.

Da che cosa scaturisce un'immagine corporea positiva?

Nella seconda parte dello studio sono stati analizzati i fattori che incidono sulla creazione di un'immagine corporea positiva. Sulla base delle risposte fornite dai ragazzi si può affermare che la condizione psichica, le idee personali e il contesto sociale sono tutti fattori d'incidenza specifici in termini d'immagine corporea, ma ciò non prova necessariamente l'esistenza di un nesso causa-effetto.

Oltre al benessere psichico, per la creazione di un'immagine di sé positiva sembra essere importante anche la presenza di un atteggiamento positivo nei confronti del proprio corpo. Questa parte dell'indagine, quindi, è stata dedicata proprio a «quantificare» questa dimensione sulla base della differenza tra il numero di parti del corpo di cui i ragazzi si dichiaravano soddisfatti e quelle per le quali mostravano insoddisfazione. Inoltre i ragazzi che non fanno molto per modificare il proprio corpo sembrano avere un'immagine di sé più favorevole che non quelli che si impegnano tanto per cambiarlo.

I responsabili dello studio affermano che il contesto sociale, ad esempio genitori e media, può esercitare un impatto indiretto e duraturo sull'immagine corporea che i ragazzi hanno di sé laddove, invece, la scuola sembra incidere poco sui loro ideali di immagine (un risultato alquanto sorprendente).

Quanto è positiva l'immagine corporea dei ragazzi nella Svizzera tedesca?

Nella terza parte dello studio è stato analizzato il grado di soddisfazione dei ragazzi per il proprio peso. Si è inoltre chiesto agli intervistati maschi di esprimere la propria soddisfazione a riguardo della loro massa muscolare ed è stato infine esaminato se i ragazzi credono di potersi distanziare dalle immagini irrealistiche fornite dai media.

- Solo una buona metà dei ragazzi e un terzo delle ragazze sono veramente soddisfatti del loro peso.
- Quasi il 60% delle ragazze si trova troppo grassa e sempre il 60% prova o ha già provato a dimagrire. I ragazzi si mostrano decisamente meno critici sul fattore peso rispetto alle ragazze.
- Con riguardo ai muscoli, invece, solo il 22% dei ragazzi si è dichiarato soddisfatto del proprio corpo.
- Il 48% vorrebbe un po' di muscoli in più e il 29% ne vorrebbe molti di più.
- Il 54% afferma di fare attivamente qualcosa per aumentare la massa muscolare.
- Per riuscire in questo intento il 90% fa sport, il 24% consuma calorie supplementari e il 13% fa uso di integratori alimentari.

Per quanto riguarda il rifiuto delle immagini non realistiche proposte dai media, più della metà dei ragazzi è in grado di distanziarsene. Inoltre tra la metà e due terzi dei ragazzi riconoscono che modificare il corpo per conformarlo all'immagine ideale non fa automaticamente aumentare l'autostima, il successo o la fortuna.

3 Conclusioni tratte dal sondaggio

I risultati del sondaggio completano le analisi scientifiche già disponibili, contribuiscono a valutare le necessità di intervento nella fascia demografica esaminata e ad adeguare meglio le misure esistenti alla situazione contingente.

La validità generale dello studio va comunque circoscritta sulla base di due limitazioni: in primo luogo, il questionario è stato utilizzato per la prima volta in questa forma, per cui mancano valori di riferimento. In secondo luogo, per motivi di costi lo studio pilota è stato condotto solo su ragazzi appartenenti a tre regioni della Svizzera tedesca. Sarebbe quindi necessaria un'analisi di più vasto respiro per verificare la validità dei risultati anche in rapporto ad altre regioni della Svizzera.

Lo studio, comunque, mette in evidenza l'esistenza di una forte correlazione tra un'immagine corporea positiva da un lato e il benessere e la salute psichica dall'altro, ma non approfondisce gli aspetti riguardanti cause ed effetti.

L'indagine dimostra inoltre una diffusa insoddisfazione del proprio corpo tra i ragazzi, ma non tratta i frangenti in cui questa insoddisfazione diventa critica e si traduce in un comportamento deleterio per la salute. Il fatto che per una volta i ragazzi mangino poco o che ogni tanto diano fondo a tutte le loro energie facendo sport non può essere considerato subito come indizio di un disturbo alimentare (anoressia o bulimia) o di un'ossessione patologica per la propria massa muscolare (dismorfia muscolare). In fin dei conti, per capire se è necessario effettuare interventi mirati per indurre un comportamento salutare duraturo occorre distinguere quando un impegno nel modificare il proprio corpo smette di essere salutare e diventa patologico.

4 Conseguenze per gli esperti

I dati raccolti tramite il sondaggio tra i ragazzi di tre cantoni della Svizzera tedesca non bastano per stimare l'evoluzione dell'immagine corporea tra i ragazzi in Svizzera. Al momento quindi si è alla ricerca di possibilità per accrescere la base di dati. Una delle opzioni previste è la conduzione della stessa indagine anche nella Svizzera romanda.

L'impatto deleterio esercitato da un'immagine corporea negativa sull'evoluzione psichica e fisica dei ragazzi è provato da svariati studi scientifici.^{6,7} In presenza di ulteriori dimostrazioni del diffondersi di un'immagine corporea negativa in un'ampia quota della popolazione e del persistere di questa tendenza sarebbero necessarie ulteriori misure. Una parte della soluzione potrebbe essere rappresentata nella messa a punto e attuazione di interventi speciali per ragazzi maggiormente a rischio.

⁶ Presnell, K., Bearman, S., Madeley, M. (2007): Body dissatisfaction in adolescent males and females: Risk and resilience. *The Prevention Researcher*, 14(3).

⁷ Alta, N., Ludden, A., Lally, M. (2007): The effect of gender and family, friend and media influences on eating behaviours and body image during adolescence. *Journal of Youth Adolescence*, 36, pagg. 1024-1037.

Appendice: Il concetto di «immagine corporea»

La letteratura specialistica si serve spesso di concetti come «immagine corporea sana» o «non sana», concetti di cui si è servito anche lo studio pilota summenzionato. Un aspetto poco chiaro, comunque, è da quale punto di vista o in base a quale standard un'immagine corporea venga giudicata «sana» o meno. Si parte da un'ottica individuale o piuttosto da un'immagine ideale creata dalla comunità sociale? E da quale delle tante definizioni di «salute»?

Le espressioni «immagine corporea positiva» e «immagine corporea negativa» sono più chiare al riguardo: la prospettiva di riferimento è quella individuale. Ciascuno di noi ha un'immagine personale di sé. E questa può essere positiva («va bene come sono») o negativa («sono troppo basso/a, troppo grasso/a ecc.).

Immagine corporea positiva

Avere un'immagine corporea positiva significa sentirsi bene nella propria pelle, essere soddisfatti del proprio corpo, a prescindere dal peso, dalla conformazione fisica o dalle imperfezioni. Le persone con un'immagine corporea positiva si prendono cura delle esigenze del proprio corpo e rifiutano gli ideali di immagine non realistici propagati dai media facendo leva sulla propria autostima⁸. E ciò si associa, nella maggior parte dei casi, anche a comportamenti positivi, come ad esempio abitudini equilibrate per quanto concerne l'alimentazione e il movimento.

Immagine corporea negativa

Un'immagine corporea negativa è indice di insoddisfazione nei confronti del proprio corpo. Quest'insoddisfazione non si limita alla statura e alla costituzione corporea, ma si estende anche al colore della pelle, a caratteristiche legate ad aspetti religiosi o etnici così come a compromissioni fisiche. 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.

Progetti di successo a favore di un'immagine corporea positiva in Svizzera

- Papperla-PEP Junior per bambini tra gli 0 e i 4 anni
- Papperla-PEP per bambini tra i 4 e gli 8 anni
- Bodytalk-PEP Junior per bambini tra gli 8 e i 12 anni
- Bodytalk-PEP per ragazzi e giovani adulti
- «PEP-Gemeinsam Essen» per asili e scuole a orario prolungato

Questi progetti, convalidati dalla pratica, vengono portati avanti dal centro specialistico per la prevenzione dei disordini alimentari (Fachstelle Prävention Essstörungen Praxisnah, PEP) con il supporto di Promozione Salute Svizzera.

www.pepinfo.ch

⁸ Avalos, L., Tylka, T. L. & Wood-Barcalow, N. (2005). The body appreciation scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image*, 2, pagg. 85-297.

Editore

Promozione Salute Svizzera e ufficio PEP

Serie e numero

Promozione Salute Svizzera
Foglio d'informazione 16

© Promozione Salute Svizzera, giugno 2016

Informazioni

Promozione Salute Svizzera
Chiara Testera Borrelli, co-responsabile
del team Alimentazione e movimento
Dufourstrasse 30, casella postale 311,
CH-3000 Berna 6
Tel. +41 31 350 04 04, fax +41 31 368 17 00
office.bern@promotionsante.ch
www.promoziunesalute.ch/pubblcazioni

Ufficio PEP

Inselspital Bern
Murtenstrasse 21
CH-3010 Berna
Tel. +41 76 368 96 17
fachstelle@pepinfo.ch
www.pepinfo.ch