



BENESSERE PSICOFISICO E ALIMENTAZIONE IN ADOLESCENZA: SFIDE, PREVENZIONE E STRATEGIE

Dott.ssa Federica Povero, Dietista Nutrizionista

Dott.ssa Annalisa Sensi, Psicologa Psicoterapeuta.

INDICE



- 01 **Alimentazione e benessere psicofisico negli adolescenti**
- 02 **Le 7 regole che uno sportivo dovrebbe rispettare**
- 03 **I falsi miti**
- 04 **Il piatto di Harvard**
- 05 **Il corretto rapporto con il cibo**
- 06 **L'impatto dei social media sulla percezione corporea femminile in giovane età**
- 07 **I cambiamenti psicofisici e relazionali in adolescenza**
- 08 **I Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione (DNA)**

ALIMENTAZIONE E BENESSERE PSICOFISICO NEGLI ADOLESCENTI



Durante l'adolescenza, la percezione del proprio corpo muta profondamente, per cui cibo e movimento assumono un ruolo fondamentale per i ragazzi che attraversano questa fase.

Conosciamo l'importanza dell'influenza dei social e del messaggio che possono comunicare; l'apparire come persona integrata nella società e riconoscibile dalla community comprende alcuni canoni estetici su abbigliamento, atteggiamento posturale e scelta del look che lo/a faranno sentire sicuro/a e accettato/a.

ALIMENTAZIONE E BENESSERE PSICOFISICO NEGLI ADOLESCENTI

Gli alimenti sono ricchi di elementi nutritivi e sono assimilati dall'organismo per darci energia e vitalità, ma anche calma e appagamento. La temperatura, la consistenza, il tipo di cottura, la freschezza e la qualità sono alcune delle caratteristiche fondamentali che danno al cibo che mangiamo una carica vitale più o meno elevata e che di conseguenza condiziona la qualità dell'assimilazione del nostro organismo.

Ora pensate al corpo di un adolescente, in pieno sviluppo ormonale e strutturale, come e quanto verrà influenzato dal cibo ingerito

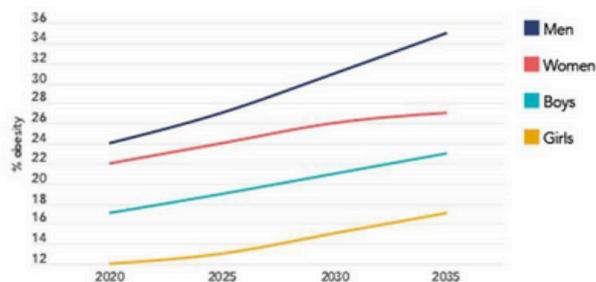


ALIMENTAZIONE E BENESSERE PSICOFISICO NEGLI ADOLESCENTI

Obesità



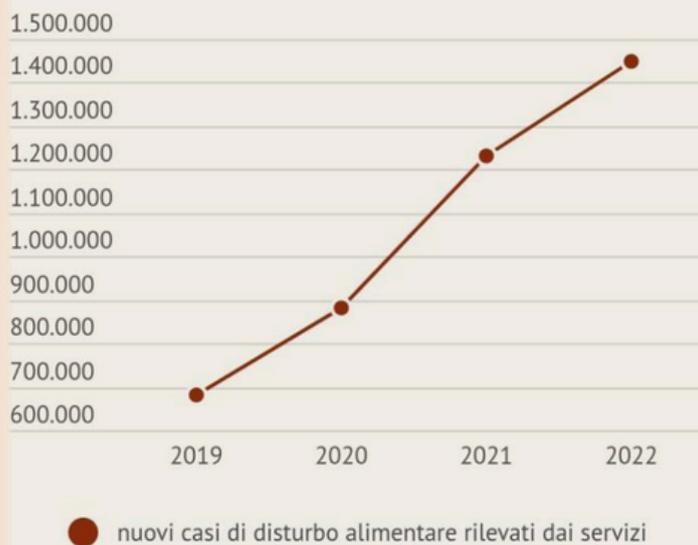
PROJECTED TRENDS IN THE PREVALENCE OF OBESITY (BMI $\geq 30\text{kg/m}^2$)



Disturbi alimentari

In tre anni i disturbi alimentari sono più che raddoppiati

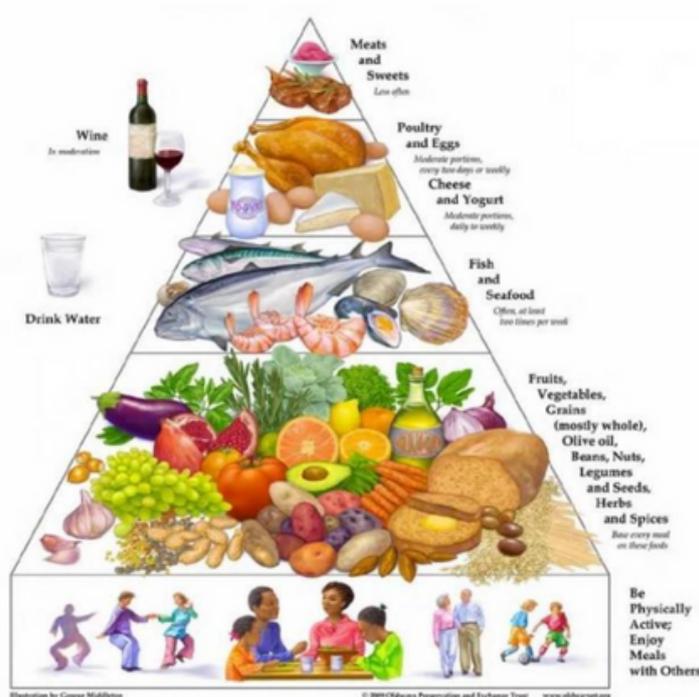
Fonte: Survey nazionale Ministero della Salute 2019- 2023 (A cura di Laura Dalla Ragione Responsabile scientifico Progetto CCM Ministero della salute DCA. che ci ha inviato i dati)



ALIMENTAZIONE E BENESSERE PSICOFISICO NEGLI ADOLESCENTI

In accordo con le regole della Dieta Mediterranea per gli atleti di alto livello può essere utile riferirsi a esperti così da personalizzare i consigli dietetici in accordo con le specifiche caratteristiche antropometriche e di composizione corporea, alla tipologia della disciplina praticata, alla periodizzazione dell'allenamento.

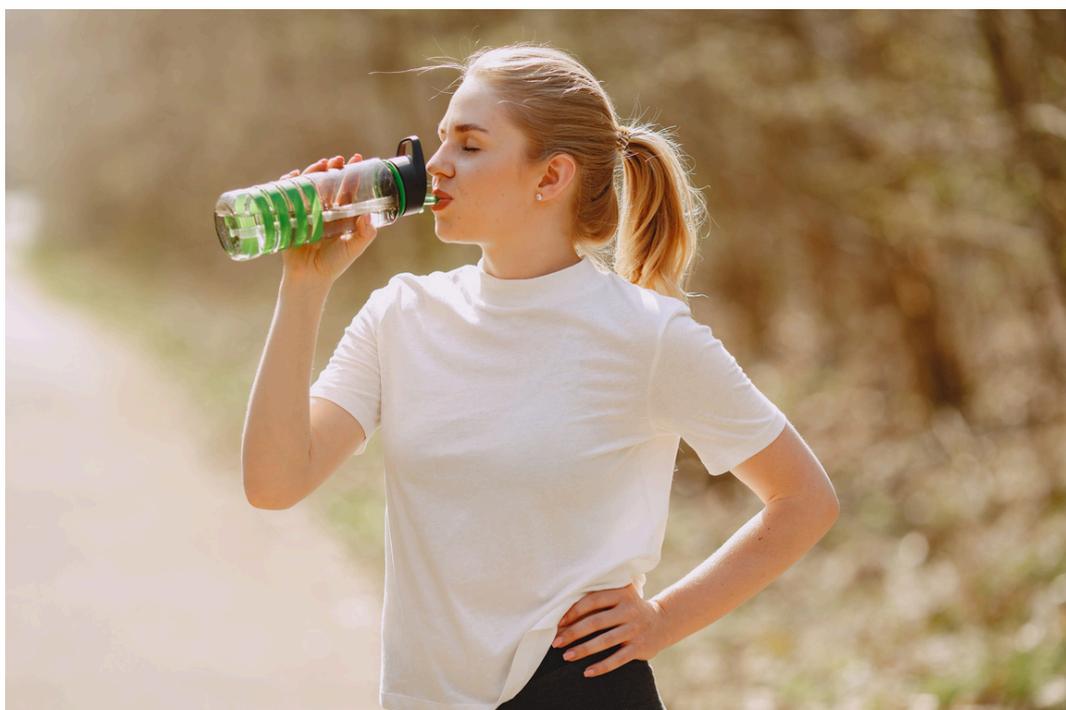
E' infatti importante non eccedere e non sottovalutare il fabbisogno energetico perché esiste il rischio di un insufficiente apporto di energia, riscontrabile in particolare nelle giovani atlete che possono mostrare anche carenza di alcuni micronutrienti, ad esempio il ferro.



LE 7 REGOLE CHE UNO SPORTIVO DOVREBBE RISPETTARE

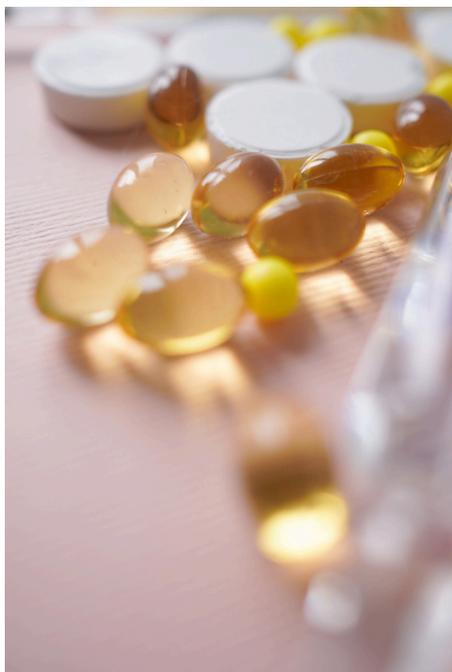
1.MANTENERSI IDRATATI

- É necessario bere oltre la sensazione di sete, con regolarità durante l'intera giornata
- La bevanda ottimale è l'acqua
- Assumere circa due litri di acqua al giorno
- Bere anche dopo la prestazione per reintegrare completamente le perdite.
- Prevenzione della disidratazione: evitare di allenarsi nelle ore centrali della giornata, vestirsi con abiti leggeri e chiari, idratarsi adeguatamente prima e durante la prestazione
- Le bevande si (con moderazione, quelle giuste e al momento giusto), sono comunque da evitare le bibite zuccherate



LE 7 REGOLE CHE UNO SPORTIVO DOVREBBE RISPETTARE

2. NON ASSUMERE INTEGRATORI



Tutti i fabbisogni nutrizionali possono essere soddisfatti con l'alimentazione, senza necessità di integratori spesso utilizzati in modo scorretto in tutte le fasce di età, ancor più in età evolutiva

3. FARE SEMPRE COLAZIONE

- Non saltare mai la prima colazione e consumala stando seduto con calma e tranquillità
- Non deve essere necessariamente dolce.
- Deve essere calibrata in relazione agli impegni della giornata e/o intensità dell'impegno sportivo giornaliero



LE 7 REGOLE CHE UNO SPORTIVO DOVREBBE RISPETTARE

4. ASSUMERE CARBOIDRATI



Gli alimenti a base di cereali, fonte principale di carboidrati complessi, sono perfetti per fornire energia a lento rilascio da usare durante gli allenamenti. Nella dieta, la quantità dei glucidi (per l'80% polisaccaridi) deve rappresentare il 55-65% della quota energetica totale giornaliera.

5. EFFETTUARE UNA FASE DI RECUPERO

Dopo l'allenamento è fondamentale una fase di recupero mirata a:

- Ripristinare fluidi ed elettroliti persi con la sudorazione.
- Ricostituire le scorte di glicogeno muscolare ed epatico.
- Reintegrare le proteine utilizzate per la sintesi proteica muscolare e logorate dall'esercizio.

I pasti di recupero devono fornire contemporaneamente carboidrati e proteine in proporzioni specifiche, esiste una tempistica ottimale per favorire la sintesi proteica e il ripristino delle scorte di glicogeno compresa tra i 30 minuti circa e le due ore successive.

LE 7 REGOLE CHE UNO SPORTIVO DOVREBBE RISPETTARE

6.RISPETTARE I TEMPI E GLI ORARI

Rispetta i tempi in base agli orari dell'allenamento:

- Un pasto completo (primo, secondo, contorno e frutta)
- Almeno 2/3 ore prima Un primo piatto condito semplicemente e un frutto
- Almeno 1 h e 30 m./ 2 h prima.

7.SEGUIRE LA DIETA MEDITERRANEA

Il modello alimentare che ha dimostrato avere la maggiore efficacia in senso preventivo e terapeutico è la dieta mediterranea.

Gli alimenti sui quali si basa sono cereali anche integrali e legumi, ortaggi e frutta, olio extravergine di oliva (evo), basso consumo di carne rossa, buon consumo di carne bianca, pesce e formaggi, largo uso in cottura e nei condimenti di spezie e erbe aromatiche.

Il Modello Mediterraneo soddisfa i criteri fondamentali dell'alimentazione degli sportivi e grazie alla grande varietà di alimenti e ricette permette di approfittare delle caratteristiche nutrizionali energetiche, plastiche e bio-regolatrici dei vari nutrienti, ma anche dei molti effetti funzionali degli alimenti tipici che la caratterizzano sulla salute e la prestazione.

I FALSI MITI

FRUTTA



Consumare frutta ai pasti **NON** fa male

- Consumare frutta ai pasti o negli spuntini non fa la differenza, a meno che non si soffra di acidità di stomaco o gastrite. In questi casi la frutta dopo i pasti può peggiorare i sintomi.
- Si tende a dare la frutta come spuntino a tutti coloro che devono perdere peso, in modo da evitare il consumo di altri nutrienti.

Un frutto **NON** può essere sostituito da un succo di frutta

- I processi di trasformazione determinano una riduzione del contenuto di alcuni nutrienti: la fibra viene molto ridotta e questo incide significativamente sul potere saziante di questi prodotti, che risulta molto più basso di quello di un frutto.
- Si raccomanda quindi il consumo di frutta intera e di limitare quello di succhi che, anche quando al 100%, contengono zuccheri liberi.

Spremute di frutta

- Anche in questo caso è meglio preferire un frutto in quanto nella spremuta viene meno la parte della fibra, e in più per un bicchiere di spremuta si vanno a consumare 2 arance, quindi la porzione giornaliera di frutta, non sfruttandone il potere saziante



I FALSI MITI

CEREALI

Consumare pasta alla sera NON fa ingrassare

- La pasta ha le stesse calorie sia mangiata a pranzo che a cena, e consumarla in entrambi i pasti non è scorretto.
- La pasta in sé non fa ingrassare, è il condimento che ci mettiamo che conta

Mangiare senza glutine NON è più salutare

- Non è vero che mangiare alimenti senza glutine faccia meglio o faccia dimagrire. A meno che non si soffre di celiachia, l'eliminazione di glutine dalla propria dieta è scorretto.
- In soggetti che presentano difficoltà nella sua digestione, inoltre, l'eliminazione del glutine (seguita inesorabilmente da una sua reintroduzione) porterebbe ad un aumentata sintomatologia (gonfiore e dolore addominale

L'alimento integrale NON è meno calorico di quello normale

- La differenza di calorie tra i due alimenti è minima, quindi non è vero che la porzione dell'alimento integrale può essere maggiore

I FALSI MITI

ACQUA



NON fa male consumare acqua durante i pasti

- 3-4 bicchieri di acqua durante il pasto aiutano il processo digestivo

Acqua naturale e acqua frizzante vanno bene in egual modo

- L'acqua frizzante tende a saziare di più, e quindi si rischia di berne meno

NON è vero che acqua e limone al mattino depuri l'organismo

- Non ci sono evidenze scientifiche a riguardo. Bisogna anticipare il senso di sete
- Quando si percepisce la sensazione di sete si è entrati già in uno stato di disidratazione

NON è vero che se bevo di più vado spesso in bagno

- Questa cosa capiterà nella prima settimana perché il mio corpo si è abituato ad una dose bassa di acqua, ed è diventato impermeabile a dosi più elevate.
- Basterà abituarlo a quelle dosi per tornare ad andare in bagno come prima

I FALSI MITI

GRASSI



NON è vero che più di due uova a settimana fanno aumentare il colesterolo

- Non esiste un limite massimo di uova settimanali, ma dipende tutto dall'introito calorico settimanale. In più il 90% del colesterolo che abbiamo è di produzione endogena (da parte del nostro corpo stesso)

NON è vero che la bresaola può essere consumata a piacere

- E' vero che è povera di grassi e ricca di proteine, ma contiene tantissimo sale! (Come tutti gli affettati, tra cui è comunque quello con più sale)

La carne rossa non fa male

- Se consumata nelle giuste porzioni (1-2 volte a settimana), non fa male. Bisogna comunque limitarla per un fattore di sostenibilità ambientale

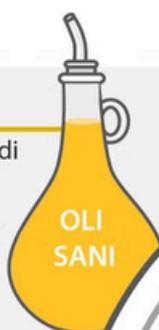
La friggitrice ad aria corrisponde ad un forno più piccolo

- Il principio di cottura è lo stesso del forno

IL PIATTO DI HARVARD

IL PIATTO DEL MANGIAR SANO

Usa oli sani (come l'olio di oliva e olio canola) per cucinare e per condire. Limita il burro. Evita i grassi trans.



Più ortaggi e più varietà e meglio è! Patate e patatine fritte non contano come ortaggi.

Mangia molta frutta, di tutti i colori.



MUOVITI!

© Harvard University



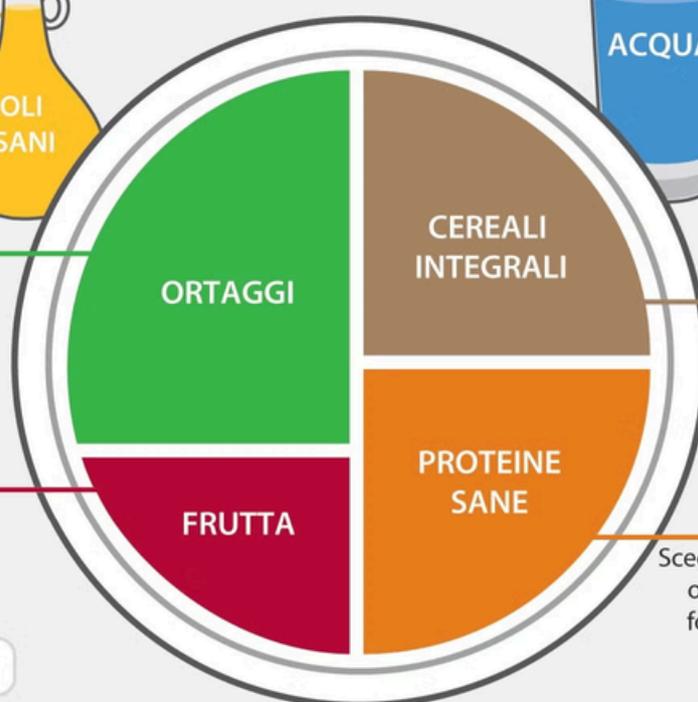
Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Bevi acqua, tè o caffè (con poco o niente zucchero). Limita il latte e i latticini (1-2 porzioni al giorno) e i succhi di frutta (1 bicchiere piccolo al giorno). Evita le bevande zuccherate.

Mangia diverse varietà di cereali integrali (come pane integrale, pasta integrale e riso integrale). Limita i cereali raffinati (come riso bianco e pane bianco).

Scegli pesce, pollame, legumi e semi oleaginosi; limita la carne rossa e i formaggi; evita pancetta, salumi e altre carni conservate.



Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



IL CORRETTO RAPPORTO CON IL CIBO

IL CIBO PER UN ATLETA

Durante l'attività fisica **aumentano i fabbisogni** di calorie, macronutrienti e micronutrienti.

- Soddisfarli è essenziale per sostenere l'organismo e favorire il recupero.

Una corretta alimentazione aiuta a **ottimizzare la performance**, migliorando energia, forza e concentrazione.

Anche l'**effetto placebo** conta: credere in ciò che si assume può potenziare i benefici percepiti.

Mangia meglio, senti la differenza, migliora le prestazioni



IL CORRETTO RAPPORTO CON IL CIBO

MINDFUL EATING

Il cibo deve essere buono!

La **mindful eating** un particolare stato mentale che permette alla persona di essere presente in quello che sta facendo e di **vivere appieno l'esperienza del momento**.

Infatti, **allevia le ansie, lo stress, l'insoddisfazione**, le tensioni, tutti fattori che possono spingere a nutrirsi in maniera disordinata e poco sana. Basti pensare a quante persone mangiano solo per riempire un vuoto, sfogare la rabbia o placare l'ansia.

- Concedi il giusto **tempo** al tuo pasto
- Concedi il giusto **spazio** al tuo pasto
- Attiva tutti i tuoi **sensi**
- Segui il tuo **senso di fame e sazietà**



IL CORRETTO RAPPORTO CON IL CIBO

IL FISICO DAL PUNTO DI VISTA NUTRIZIONALE

Perché "Peso e altezza – Il BMI" è riduttivo?

Il BMI è un numero troppo semplice

- Si calcola così: peso (kg) / altezza² (m²)
- Ma... non distingue tra massa grassa e muscoli. Ad esempio, un atleta molto muscoloso potrebbe risultare "sovrappeso" secondo il BMI, pur essendo in ottima salute.

Magrezza severa < 16	Magrezza moderata 16 - 16,9	Sottopeso 17-18,4	Normopeso 18,5-24,9	Sovrappeso 25 - 29,9	Obesità moderata 30-39,9	Obesità grave ≥ 40
----------------------------	-----------------------------------	----------------------	------------------------	-------------------------	--------------------------------	--------------------------

Non considera chi sei

- Età, sesso, struttura ossea e genetica influenzano il corpo. Il BMI non tiene conto di questi fattori, quindi può dare una visione parziale o distorta.

Non valuta la distribuzione del grasso

- Il grasso accumulato sull'addome ha un impatto diverso rispetto a quello distribuito su fianchi o cosce. Il BMI non lo rileva.

Non parla di salute vera

- Avere un "BMI normale" non significa necessariamente essere sani, così come avere un BMI "fuori norma" non vuol dire automaticamente essere a rischio.

IL CORRETTO RAPPORTO CON IL CIBO

IL FISICO DAL PUNTO DI VISTA NUTRIZIONALE

LE ALTRE MISURAZIONI

Le circonferenze corporee

Si misurano con un metro da sarto in punti precisi del corpo (vita, fianchi, braccia, cosce).

- Servono a valutare la distribuzione del grasso corporeo.
- Ad esempio, una vita molto ampiarispetto ai fianchi può indicare un rischio maggiore per la salute cardiovascolare.

Le pliche corporee

Sono misure dello spessore del grasso sottocutaneo, prese “pizzicando” la pelle con uno strumento chiamato plicometro.

- Si usano in vari punti del corpo (braccio, schiena, addome...)
- Permettono di stimare la percentuale di grasso corporeo totale.
- Richiedono un operatore esperto per essere affidabili.



IL CORRETTO RAPPORTO CON IL CIBO

IL FISICO DAL PUNTO DI VISTA NUTRIZIONALE

LE ALTRE MISURAZIONI

La BIA (Bioimpedenziometria)

È un esame che usa una leggera corrente elettrica per analizzare la composizione corporea.

- Misura acqua, massa magra, massa grassa.
- È veloce e indolore: basta stare in piedi su una bilancia speciale o tenere in mano due elettrodi.
- L'accuratezza dipende molto dall'idratazione e dalle condizioni del corpo al momento della misurazione.

La DEXA (o DXA – Assorbimetria a raggi X a doppia energia)

È un esame clinico ad alta precisione che usa raggi X a bassa dose per analizzare la composizione corporea.

- Fornisce dati precisi su massa ossea, muscoli e grasso.
- È il metodo più accurato per valutare la distribuzione del grasso, anche viscerale.
- Si fa in ambulatorio o ospedale, come una radiografia.



IL CORRETTO RAPPORTO CON IL CIBO

DAL PUNTO DI VISTA PSICOLOGICO



UN BUON RAPPORTO CON IL CIBO E CON IL CORPO:

Non è determinato solo da “cosa” , “come” o “quanto” si mangia, ma anche dalle emozioni e dalle esperienze connesse al momento della nutrizione. Come accertato da ormai numerosi studi, un'alimentazione più intuitiva, consapevole, piacevole e autoregolata è in grado di promuovere il benessere psicofisico e diminuire il rischio di disturbo alimentare.

Un rapporto sano con il cibo e con il corpo implica:

- ascoltare i segnali corporei e accoglierli
- provare piacere durante i pasti senza sensi di colpa
- accettare in maniera non giudicante il proprio corpo
- avere un atteggiamento gentile e rispettoso nei confronti del proprio corpo.

L'IMPATTO DEI SOCIAL MEDIA SULLA PERCEZIONE CORPOREA FEMMINILE IN GIOVANE ETÀ.

DAL PUNTO DI VISTA PSICOLOGICO

SOCIAL MEDIA E COSTRUZIONE DI STANDARD ESTETICI:

I **social media** rappresentano potenti strumenti di diffusione di informazioni e **modelli culturali**, e possono contribuire in modo significativo alla costruzione e alla diffusione di **standard sociali idealizzati di magrezza e di bellezza**. Possono influenzare la percezione che le persone hanno del proprio corpo e del valore personale.



L'IMPATTO DEI SOCIAL MEDIA SULLA PERCEZIONE CORPOREA FEMMINILE IN GIOVANE ETÀ.

DAL PUNTO DI VISTA PSICOLOGICO

COMPARAZIONE SOCIALE E BENESSERE MENTALE NELL'ERA DIGITALE:

I **social media**, in particolare quelli incentrati sulla condivisione di immagini, rappresentano **strumenti socioculturali di grande potere**, capaci di influenzare significativamente il benessere psicofisico delle persone.



L'IMMAGINE È STATA PRODOTTA APPOSITAMENTE TRAMITE AI

Numerose ricerche hanno evidenziato che l'esposizione a determinati **contenuti online** può avere effetti ancora più marcati negli individui che tendono a mettere in atto processi di **comparazione sociale**, ovvero che confrontano il proprio aspetto fisico o il proprio valore personale con quello degli altri.

L'IMPATTO DEI SOCIAL MEDIA SULLA PERCEZIONE CORPOREA FEMMINILE IN GIOVANE ETÀ.

DAL PUNTO DI VISTA PSICOLOGICO



In particolare, uno studio ha messo in luce come il confronto con immagini di celebrità o di coetanee su piattaforme come Instagram possa **incidere negativamente sull'autostima e sulla percezione del proprio corpo**, soprattutto tra coloro che mostrano una predisposizione a confrontarsi con modelli idealizzati.

A fronte di questi rischi, diversi studi evidenziano che una maggiore **alfabetizzazione mediatica** può proteggere la salute psicofisica, aiutando a sviluppare un pensiero critico verso i contenuti e le logiche dei social media.

L'IMPATTO DEI SOCIAL MEDIA SULLA PERCEZIONE CORPOREA FEMMINILE IN GIOVANE ETÀ.

DAL PUNTO DI VISTA PSICOLOGICO

COME DIFENDERSI DAGLI STANDARD IRREALISTICI SUI SOCIAL MEDIA?

- **Allenare il pensiero critico:** ricordarsi che molte immagini sui social sono filtrate o ritoccate e non tutto ciò che si vede corrisponde alla realtà.
- **Seguire profili positivi e diversificati:** preferire account che promuovono autenticità, diversità corporea e messaggi di benessere.
- **Essere “gentili verso se stessi”:** ricordare che il proprio valore non dipende solo dall’aspetto fisico, dai “like” oppure dal numero di followers.



I CAMBIAMENTI PSICOFISICI E RELAZIONALI IN ADOLESCENZA

DAL PUNTO DI VISTA PSICOLOGICO



Una parte di questi studi si concentra su adolescenti e giovani adulti, poichè **l'identità, in questa fase, è ancora in costruzione**. I giovani iniziano a distaccarsi dal contesto familiare per confrontarsi con modelli esterni, talvolta mediati dalle piattaforme social.

Questi ultimi offrono molteplici **occasioni di confronto**, ma anche possibilità di identificazione negativa, soprattutto quando si percepisce - erroneamente - che il proprio corpo o stile di vita non corrisponde agli ideali proposti.

I CAMBIAMENTI PSICOFISICI E RELAZIONALI IN ADOLESCENZA

DAL PUNTO DI VISTA PSICOLOGICO

Durante l'adolescenza, alcune vulnerabilità possono accentuarsi a causa dei **cambiamenti sul piano fisico, psicologico, emotivo e sociale**. Le relazioni con i coetanei, così come l'interesse sessuale e romantico, assumono crescente importanza, mentre i cambiamenti fisici e dell'espressività possono influenzare sia l'atteggiamento verso il proprio aspetto estetico e sia le modalità comunicative.



In questa fase si costruisce l'**immagine mentale del nuovo corpo**, che può essere accompagnata da emozioni di pudore, paura, vergogna e imbarazzo. L'adolescente diventa più consapevole della propria immagine corporea e può manifestare un bisogno crescente di privacy e intimità.

I CAMBIAMENTI PSICOFISICI E RELAZIONALI IN ADOLESCENZA

DAL PUNTO DI VISTA PSICOLOGICO



L'adolescenza è un **periodo di grandi potenzialità, ma anche di vulnerabilità**: taluni vi transitano con alcune difficoltà, mentre altri possono sviluppare problematiche psicologiche più importanti.

Il mancato riconoscimento di questi segnali di sofferenza può favorire l'emergere di **difficoltà psicologiche** oppure la strutturazione di disturbi più importanti in età adulta. Perciò, è importante che gli adulti mantengano un dialogo aperto, colgano eventuali segnali di disagio psicologico e comunichino calore emotivo offrendo aiuto quando necessario.

I DISTURBI DELLA NUTRIZIONE E DELL'ALIMENTAZIONE (DNA)

DAL PUNTO DI VISTA PSICOLOGICO

CARATTERISTICHE E DIFFUSIONE

I disturbi alimentari rappresentano un **problema molto serio, sia a livello sociale che sanitario**, e coinvolgono un numero elevato di persone, spesso inconsapevoli della propria condizione o incapaci di chiedere aiuto a causa della paura e della vergogna.

Questi disturbi sono **particolarmente diffusi nel genere femminile**, soprattutto tra le giovani dai 12 ai 25 anni, sebbene siano in crescita anche nel genere maschile e in altre fasce d'età.

Esistono **diversi tipi di disturbi alimentari**; tra i principali si annoverano l'anoressia nervosa, la bulimia nervosa e il disturbo da alimentazione incontrollata (o binge eating).



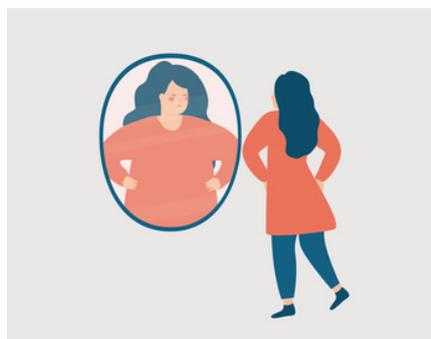
I DISTURBI DELLA NUTRIZIONE E DELL'ALIMENTAZIONE (DNA)

DAL PUNTO DI VISTA PSICOLOGICO

TIPOLOGIE

Anoressia Nervosa: riduzione volontaria e drastica dell'assunzione di cibo, accompagnata da una percezione distorta del corpo e da una forte paura di ingrassare, anche in condizioni di normopeso o sottopeso.

Bulimia Nervosa: episodi ricorrenti di abbuffate seguiti da comportamenti compensatori come il vomito autoindotto e forti sensi di colpa. È spesso difficile da riconoscere perché chi ne soffre mantiene un normopeso.



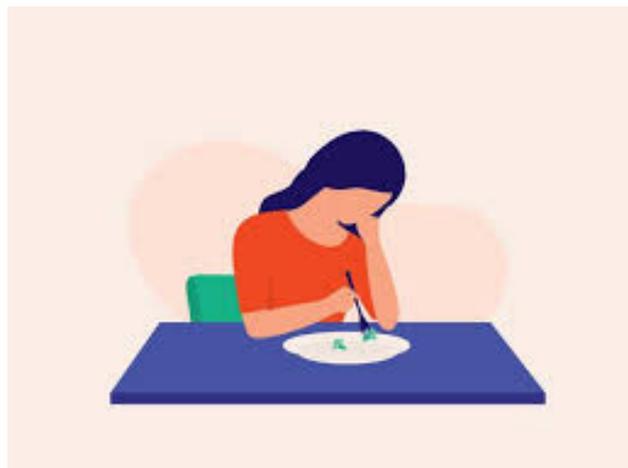
Binge Eating Disorder (o “Disturbo da Alimentazione Incontrollata”): episodi di abbuffate senza comportamenti compensatori, spesso associati a sovrappeso o obesità.

I DISTURBI DELLA NUTRIZIONE E DELL'ALIMENTAZIONE (DNA)

DAL PUNTO DI VISTA PSICOLOGICO

Oltre all'anoressia, alla bulimia e al binge eating, esiste **un gruppo di disturbi della nutrizione** che, pur potendo sembrare meno gravi, mettono comunque a rischio la salute di chi ne soffre.

Ortoressia: ossessione per il cibo sano e genuino, che occupa gran parte della giornata.



Vigoressia: dipendenza dall'attività fisica e fissazione sull'aumento della massa muscolare, talvolta associata a uso di anabolizzanti.

Drunkoressia: restrizione calorica per "compensare" le calorie degli alcolici, con conseguente rischio di malnutrizione.

I DISTURBI DELLA NUTRIZIONE E DELL'ALIMENTAZIONE (DNA)

DAL PUNTO DI VISTA PSICOLOGICO

LE EMOZIONI

Le persone che ne soffrono tendono a sperimentare:

- Frequenti **pensieri intrusivi e preoccupanti** sulla necessità di **controllare la forma e il peso corporeo**.
- Tendenza a sovrastimare l'importanza del controllo di peso e forma del corpo nella **definizione della propria identità**.
- I contenuti di queste **preoccupazioni possono variare in base al genere**: ad esempio, gli uomini tendono a focalizzarsi sull'aumento della massa muscolare, mentre le donne sulla perdita di peso.

In questi contesti, il controllo sul cibo e sul corpo può trasformarsi in un **meccanismo malsano per aumentare l'autostima** (es. "se riesco a resistere alla fame, allora valgo di più").

Il disturbo alimentare è spesso un modo per gestire situazioni diversamente ingestibili sul piano emotivo.

I DISTURBI DELLA NUTRIZIONE E DELL'ALIMENTAZIONE (DNA)

DAL PUNTO DI VISTA PSICOLOGICO

I FATTORI CHE CONTRIBUISCONO ALL'INSORGENZA DEI DISTURBI ALIMENTARI

Come spesso accade nei problemi di salute mentale, i disturbi alimentari non hanno una causa unica, ma derivano dall'**interazione di diversi fattori**:

Fattori sociali:

- Messaggi veicolati da mass media e social network che idealizzano la magrezza e la perfezione.
- Diffusione di stereotipi di bellezza irrealistici e irraggiungibili.
- Messaggi insidiosi promossi dall'industria della dieta e del benessere.
- Proposte di modelli alimentari che classificano erroneamente il cibo come "buono" o "cattivo".

Fattori psicologici:

- Perfezionismo
- Bassa autostima
- Difficoltà nel riconoscimento delle proprie emozioni
- Violenza psicologica o fisica, bullismo o cyberbullismo, abusi, abbandoni o tensioni familiari.

I DISTURBI DELLA NUTRIZIONE E DELL'ALIMENTAZIONE (DNA)

DAL PUNTO DI VISTA PSICOLOGICO

Fattori biologici:

- Predisposizione genetica ai problemi di salute mentale.
- Presenza, nella storia familiare, di depressione, abuso di sostanze o disturbi alimentari.



COME INTERVENIRE?

Dai disturbi alimentari si può guarire, ma è fondamentale intervenire in tempo e con le cure adeguate.

È necessario intraprendere un **trattamento specializzato e completo**, che coinvolga diversi professionisti: psicologi, medici specializzati in psichiatria, neuropsichiatria infantile e altre figure professionali, che devono collaborare strettamente tra loro.

Oltre alle terapie, anche un **ambiente di supporto e il coinvolgimento della famiglia** giocano un ruolo centrale nel percorso di guarigione e nel processo di recupero.

I DISTURBI DELLA NUTRIZIONE E DELL'ALIMENTAZIONE (DNA)

DAL PUNTO DI VISTA PSICOLOGICO

Se tu o una persona a te cara manifestate questo tipo di problematiche, è importante **contattare un servizio specializzato e parlare con un esperto**. Esistono professionisti e servizi specifici presenti sul territorio, sia privatamente, sia tramite servizio sanitario pubblico.

Nel caso desiderassi ricevere maggiori informazioni sui disturbi alimentari e le modalità di cura e intervento, puoi consultare il sito piattaformadisturbialimentari.iss.it



BENESSERE E ALIMENTAZIONE IN ADOLESCENZA: SFIDE, PREVENZIONE E STRATEGIE

CONCLUSIONI

Alimentazione e benessere psicologico sono strettamente connessi in un equilibrio delicato che merita attenzione e cura.

L'**adolescenza** è una fase delicata del ciclo di vita in cui il corpo cambia e l'identità si costruisce, il cibo non è solo nutrimento, ma anche relazione, piacere, simbolo e, talvolta, terreno di difficoltà.

Questo opuscolo nasce con l'intento di fornire strumenti concreti e riflessioni approfondite per **promuovere un rapporto sano con l'alimentazione, il corpo e i social media**, riconoscendo le sfide che i giovani affrontano oggi.

Abbiamo voluto **integrare aspetti nutrizionali e psicologici**, offrendo indicazioni pratiche, smascherando falsi miti e sottolineando l'importanza di un intervento precoce in presenza di difficoltà.

È fondamentale che **genitori, educatori e operatori della salute** sappiano cogliere i segnali, offrire ascolto, creare un ambiente che favorisca la crescita, l'autostima e il benessere integrale di ogni adolescente.

Ricordiamoci che il cibo deve essere buono, il corpo rispettato, e ogni giovane sostenuto nella propria unicità.

PER SCOPRIRNE DI PIÙ...

BREVE BIBLIOGRAFIA

- Brown Z. & Tiggemann M. (2013). Attractive celebrity and peer images in Instagram: Effect on women's mood and body image. *Body Image*: 19, 37-43.
- Davico C. & Gallo G. (2024). Sport Agonistico Giovanile e Prevenzione Psicologica. Relazione svolta in collaborazione con Involley Piemonte, nel progetto Involley Care.
- Fardouly J., Diedrichs P.C., Vartanian L.R. & Halliwell E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook in young women body image concerns and mood. *Body Image*: 13, 38-45.
- Istituto Superiore di Sanità, ISS (2024). I disturbi alimentari: anoressia, bulimia, binge eating. Link: <https://www.iss.it/-/video-disturbi-alimentari-anoressia-bulimia-binge-eating->
- Linardon J., Tylka T.L., Fuller-Tyszkiewicz M. (2021). Intuitive Eating and its psychological correlates: A meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*: 54(7), 1073-1098.
- Lopes Nalon de Queiroz F., Raposo A., Han H., Nader M., Ariza-Montes A. & Puppin Zandonadi R. (2022). Eating Competence, Food Consumption and Health Outcomes: An Overview. *International Journal Environ Res Public Health*: 8, 19 (8), 4484.
- Tiggemann M. & Slater A. (2013). NetGirls: The Internet, Facebook, and Body Image Concern in Adolescent Girls. *International Journal of Eating Disorders*: 46, 630-633.
- Turner P.G. & Lefevre C.E. (2017). Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa. *Eat Weigh Disord*: 22, 227-282.
- Verrocchio M. C. (2023). *Manuale di psicologia clinica*. Piccin Editore, PA.
- Willksch S.M., O'Shea A., Ho BSc P., Byrne S. & Wade T.D. (2019). The relationship between social media use and disordered eating in young adolescents. *International Journal of Eating Disorders*: 1-11. DOI: 10.1002/eat.23198.
- CREA 2018 Dossier Scientifico: <https://www.crea.gov.it/documents/59764/0/Dossier+Scientifico+Linee+Guida+2018+%281%29.pdf>