

## LO STUDIO | I fattori di rischio Disturbi alimentari “effetto collaterale” dei social network

ANNA SARTEA

«I ragazzi del nostro tempo non sono superficiali e privi di passioni come spesso vengono descritti. Sono pervasi da quel desiderio di amore, di riconoscimento che è proprio di tutti gli adolescenti, in un'epoca in cui si è titolati a vivere solo se perfetti». È quanto si legge nell'introduzione di *Social Fame, adolescenza, social media e disturbi alimentari*, scritto da Laura Dalla Ragione e Raffaella Vanzetta e pubblicato da Il **Pensiero Scientifico** Editore.

«I contenuti che le preadolescenti incontrano frequentando moltissimo i social, su tutti Instagram e TikTok, sono molto forti e possono essere altrettanto pericolosi» spiega la psichiatra e psicoterapeuta Dalla Ragione, direttrice Uoc Disturbi della nutrizione e dell'alimentazione nell'Usl 1 dell'Umbria. Così due anni fa ha condotto una ricerca - i risultati sono nel libro - con l'obiettivo di studiare uno dei fattori di rischio per i disturbi alimentari e della nutrizione (Dan) più attuali e ancora poco indagato: l'utilizzo dei social network e delle svariate applicazioni online. «Lo studio dimostra che hanno un impatto nell'insorgenza precoce dei Dan, perché l'iscrizione a queste piattaforme avviene in età molto basse (8-12 anni) e il loro uso è associato a comportamenti e pensieri disfunzionali rispetto al cibo e alle forme corporee».

Si parla tanto della necessità di un'educazione al corretto uso dei dispositivi tecnologici, per i giovani ma anche per genitori e insegnanti. «Comunicare con i ragazzi di oggi significa entrare nel loro universo, che è virtuale ma, per loro, eccezionalmente reale. Noi adulti tendiamo a minimizzarlo, mentre dobbiamo attivare la nostra curiosità per capire cosa ci trovano di bello e interessante i nostri figli», spiega la psichiatra. Dopo il Covid, i social sono diventati i supplementi delle relazioni, «ma l'esposizione prolungata è pericolosa e i nativi digitali, anche se padroneggiano con disinvoltura lo strumento, non conoscono l'impatto emotivo che ha su di loro».

La narrazione social propone spesso perfezione corporea, attività fisica e alimentazione. Il cibo è il soggetto più fotografato. Per alcuni è un divertimento, per altri si trasforma in ossessione. «La famiglia gioca un ruolo formativo importante anche oggi - afferma la psicoterapeuta Vanzetta - Come si affianca con pazienza un figlio piccolo che impara ad andare in bicicletta, così ci si dovrebbe comportare con un adolescente e il suo smartphone».



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

004794

© RIPRODUZIONE RISERVATA