



Social Fame, quella fragile fame di identità

Esiste correlazione tra adolescenza, social media e disturbi alimentari? Come si declina l'influenza che i social media hanno sulla percezione corporea? E quali i fattori predisponenti che possono determinare lo sviluppo della malattia? Il mondo dei profili recovery e i dati di una realtà sempre più fuori controllo.

J— Social Fame è titolo del suo ultimo libro. La parola "fame" è significativa. Partendo proprio dal titolo del libro ci parli di questo prezioso volume. Come nasce, a chi si rivolge principalmente e qual è l'obiettivo?

Laura Dalla Ragione – Questo libro nasce dal fatto che da qualche anno il lavoro con giovani ragazze e ragazzi che soffrono di disturbi dell'alimentazione e della nutrizione (DAN) ci ha messi di fronte a una nuova sfida: comprendere l'influenza che i social media hanno su questi disturbi e capire come intervenire. Basta una semplice ricerca in rete per rendersi conto dell'attualità della stretta correlazione tra adolescenza, social media e disturbi alimentari che, soprattutto dal 2020 in poi, a seguito del periodo pandemico, è diventata un fattore non trascurabile per la comprensione di questo fenomeno. Si trovano tesi di laurea, corsi di formazione online, articoli scientifici, insomma, se ne parla. Ma soprattutto sono i pazienti stessi a parlarne.

L'intento di questo libro vuole essere proprio questo: offrire uno strumento per capire il fenomeno dei social media e della loro influenza sull'immagine corporea, e quindi sui DAN, a coloro che sono a contatto con gli adolescenti, che siano essi terapeuti, ma anche insegnanti, genitori o allenatori sportivi.



LAURA DALLA RAGIONE

J— Ci parli delle Hall of Fame da cui è nata l'idea del titolo di questo volume.

L. Dalla Ragione – Il titolo "Social Fame" lo abbiamo scelto tra altri che avevamo pensato perché rimanda "letteralmente" all'essere riconosciuti come degni di nota a livello sociale. Tutti, sicuramente, abbiamo fame di essere riconosciuti, ma i social media non fanno che alimentare e amplificare questa fame. L'espressione **hall of fame** (traducibile letteralmente con "stanza della fama", in italiano talvolta "arca della gloria" o "sala d'onore") è usata per indicare una lista di soggetti che si sono particolarmente distinti in uno specifico campo di attività. Nella maggior parte dei casi la *hall of fame* si identifica con un luogo fisico come un museo o altro luogo dedicato, che conserva cimeli e memorabilia delle personalità che si sono distinte in un particolare settore (artistico, musicale, sportivo e così via) e sono state ammesse in quella determinata *hall of fame*. In alcuni casi la *hall of fame* è intesa solo in senso figurativo e consiste semplicemente in una lista di nominativi redatta da un'associazione di un particolare settore.

Sono quindi dei luoghi, fisici o meno, in cui chi è degno di essere ammirato, sportivo o musicista che sia, riceve un posto riservato, il suo posto. Sulle piattaforme social ognuno può produrre contenuti, condividere le proprie capacità e diventare così degno di esistere.

Ma se ognuno può, allora ognuno deve: la fragilità tipica dell'identità in adolescenza diventa così facile preda di questo continuo bisogno di essere ammirati, costi quel che costi.

J— In cosa consiste esattamente il disturbo di cui si parla nel volume e quanto i social media possono influire sull'immagine corporea e quindi sui DAN?

L. Dalla Ragione – I DAN, tra cui i più diffusi sono Anoressia, Bulimia Nervosa e Disturbo da Binge Eating, hanno in comune l'ideazione per il cibo e le forme corporee, ma per fare diagnosi non basta avere pensieri o comportamenti alterati



nei confronti di cibo e corpo, il paziente deve presentare precisi criteri diagnostici che devono essere valutati da professionisti sia da un punto di vista psicologico che clinico-nutrizionale. Lo sviluppo del disturbo alimentare, in una persona, dipende da moltissimi fattori di rischio (individuali, ambientali e culturali). Nello scrivere questo volume, i rischi ai quali abbiamo dedicato la nostra attenzione riguardano soprattutto l'insorgenza o il mantenimento dei disturbi alimentari. L'influenza che i social media hanno sulla percezione corporea di chi ne fa uso quotidiano è ormai studiata e descritta e si declina con un'alterazione dello schema corporeo, una vera e propria ossessione che costituisce uno dei sintomi più potenti e pervasivi della patologia. I pazienti si vedono come attraverso uno specchio deformante, sempre enormi e obesi anche quando sono scheletrici: una dispercezione che viene alimentata e amplificata dal loro rapporto con il mondo dei media. Il rischio maggiore riguarda certamente la ricerca costante della perfezione corporea, attraverso attività fisica mirata e alimentazione. Proprio il corpo, assente nella sua percezione emotiva, nel mondo digitale è onnipresente, osservato, idolatrato, giudicato nei diversi social media. Mai come in questo periodo la pressione ad avere un corpo corrispondente a precisi ideali è stata forte, soprattutto su chi sta ancora cercando un proprio posto nel mondo come un adolescente.

Specifico però che i modelli culturali di bellezza e magrezza non sono la causa dei DAN, ma hanno un ruolo "patoplastico", ovvero danno "forma" al disagio della persona. In parole povere, se una ragazza o un ragazzo presentano un forte disagio che non riescono a gestire e comunicare, possono cercare sicurezza nel mettere in atto comportamenti di controllo del cibo e delle forme corporee, ispirandosi magari a modelli che trovano sui social.

T **Adolescenza, social media e disturbi alimentari: correlazione?**

L. Dalla Ragione – I dati ci confermano che la fascia d'età più colpita dai DAN è l'adolescenza o meglio, negli ultimi anni si parla anche di pre-adolescenza. Non è un caso che questa sia l'età in cui si iniziano ad utilizzare individualmente i social media. Negli ultimi anni, inoltre, vi è un forte allarme rispetto all'utilizzo dei social media proprio da parte degli adolescenti.

Viviamo in un momento storico in cui, per svariati motivi, i giovani mancano di modelli e punti di riferimento. Nei social sono invece facilmente rintracciabili le persone, in ogni ambito di interesse, che hanno successo, e che possono quindi fungere da modello. Tutto rientra nella logica, molto presente nei DCA, del "misurabile"; il successo di una persona è misurabile dal numero di "like" o di "follower", che sono visibili a tutti.

Tutti i modelli più seguiti dai giovani presentano una forma fisica standardizzata, particolarmente magra per quanto riguarda le femmine e muscolosa e ben definita per i maschi. Perché la magrezza sia divenuta un ideale culturale domi-

nante nel ventesimo secolo è oggetto di discussione. Per il sesso femminile l'anoressica incarna, in modo estremo, una battaglia psicologica tipica della situazione attuale delle donne, una situazione in cui l'azione congiunta di fattori sociali, economici e psicologici diversi ha prodotto una generazione di donne che si considerano piene di difetti, si vergognano delle proprie esigenze e non si sentono autorizzate a esistere, se non a condizione di trasformare se stesse in persone nuove e degne.

Ma i DAN sono sempre più diffusi anche nel mondo maschile. È difficile non correlare questo fenomeno al fatto che le preoccupazioni per il corpo, per la forma fisica e per l'apparenza in genere, fino al secolo scorso prerogativa quasi esclusivamente femminile, riguardano adesso sempre più anche il mondo maschile. Già da alcuni anni, contestualmente a numerosi cambiamenti socio-antropologici strutturali della nostra epoca, il peso e le forme corporee sono diventati oggetto di cura e fonte di numerose preoccupazioni anche per gli uomini.

Nei Disturbi Alimentari maschili la focalizzazione sul corpo è spesso caratterizzata da una ricerca ossessiva della muscolarizzazione, analoga alla ricerca di magrezza nella Anoressia femminile. Non è un caso che gli influencer nei social condividono, o spesso sponsorizzano, regimi alimentari e programmi di allenamento, facendo passare il messaggio che è possibile ottenere un corpo come il loro per avere successo.

T **Quali alcuni dei dati raccolti che ci può indicare per rendere bene l'idea di questa problematica?**

L. Dalla Ragione – Vi porto due esempi nominati anche nel volume. Nel corso di una ricerca condotta in Germania nel 2021 sono state intervistate 138 ragazze e giovani donne ricoverate in cliniche specialistiche per un DAN che, alla domanda se i social media avessero giocato un ruolo nel causare il loro disturbo, tutte hanno risposto in senso affermativo, 25 di loro hanno attribuito un ruolo molto rilevante proprio ai social media.

In una ricerca analoga condotta in Italia e pubblicata in questo volume, la somministrazione di un questionario rivolto a 590 soggetti (suddivisi in gruppo campione e gruppo affetto da DAN) ha messo in evidenza che, per ambedue i gruppi, i social network costituiscono un fattore di rischio per l'insorgenza precoce di un disturbo alimentare, dal momento che l'utilizzo delle piattaforme social risulta iniziare in età molto basse ed è associato a comportamenti e pensieri disfunzionali rispetto al cibo e alle forme corporee.

T **Quali i meccanismi mentali che possono condurre all'instaurarsi di una simile patologia?**

L. Dalla Ragione – Non esiste una sola causa che determina lo sviluppo del disturbo alimentare, ma è ormai



appurato che la sua eziologia sia di tipo multifattoriale. Esistono quindi fattori predisponenti, di carattere genetico, ambientale, familiare, fattori precipitanti e perpetuanti, che combinandosi fra loro determinano lo sviluppo della malattia nella singola persona. Ogni paziente, quindi, presenta delle peculiarità in quanto attraverso il disturbo esprime il proprio profondo disagio. Il disturbo, in questo senso, è strettamente legato all'identità di ogni singolo paziente.

In molti casi alcune caratteristiche individuali, quali il perfezionismo, la bassa autostima, la regolazione delle emozioni, l'ascetismo e le paure legate alla maturità psicologica, precedono l'esordio dei DAN. Sicuramente i fattori socio-culturali sono implicati nel favorire lo sviluppo di questi disturbi e in particolare per il ruolo esercitato dalla nostra cultura che associa la magrezza alla bellezza e al valore personale. In particolare le nuove tecnologie, strumento quotidiano nella vita dei giovanissimi e non solo, hanno avuto un impatto fortissimo nella diffusione dei comportamenti a rischio e delle forme conclamate dei disturbi alimentari. In particolare, poiché uno dei fondamenti della psicopatologia dei DAN è una gravissima alterazione dello schema corporeo, l'uso (o abuso) di tecnologie dove l'immagine viene utilizzata per comunicare, mandare messaggi, creare consenso e imitazione (influencer), può determinare la diffusione di messaggi negativi e fuorvianti.

T **L'influenza dei social su questo disturbo viene indagata già dall'anamnesi? Ci può indicare qualche dato (anche espresso in percentuale) sulle ragazze che segue e sulla loro realtà online: follower, pagine seguite, informazioni social, ore trascorse sui social ed età?**

L. Dalla Ragione – Sicuramente iniziamo sin da subito ad indagare il rapporto che i nostri pazienti hanno con i social e se questi abbiano avuto una influenza sulla loro storia relativa al disturbo alimentare. La maggior parte di loro ha trovato informazioni sui comportamenti restrittivi, sull'attività fisica, sul conteggio delle calorie e, purtroppo, sui metodi di compenso, sui social media. Sono molto seguite le pagine dei "fit-influencer", che dispensano consigli sia in termini di attività fisica che in termini di alimentazione, molto spesso sponsorizzando prodotti alimentari "fit", ma anche nutrizionisti o fashion influencer.

Per darvi dei numeri più precisi farò riferimento alla ricerca che abbiamo svolto sui nostri pazienti nel 2021 (età media 15-18 anni, ma molti erano i pazienti con età inferiore ai 15 anni), che troverete nel volume. Da questa ricerca emerge che il 76% dei nostri pazienti utilizza app e piattaforme per il controllo del peso, attività fisica delle calorie: La percentuale arriva fino al 96% nel sottogruppo di popo-

lazione generale che afferma di soffrire di un DAN. Dei nostri pazienti, 57% dei pazienti ha svolto diete trovate sui social media il 68% afferma di aver cercato di imitare gli influencer che segue sui media. Infine, risulta elevato il numero di soggetti (92%) che riteneva che i social avessero potuto influenzare la propria autostima, immagine corporea e stile di vita.

Non di rado, purtroppo, anche pazienti che stanno affrontando un percorso terapeutico (o meno) raccontano la loro vita sui social, i cosiddetti profili "recovery". Tali profili possono arrivare ad avere decine di migliaia di followers (ad esempio, una delle ragazze più seguite in Italia ha 30.200 followers).

T **I disturbi alimentari (depressioni moderne) sono la seconda causa di morte degli adolescenti dopo gli incidenti stradali. Da quando sono esplosi i social (2010) ad oggi è aumentato il numero delle richieste di assistenza? Di quanto? Ci può indicare anche qualche dato in merito all'età?**

L. Dalla Ragione – Sicuramente negli ultimi dieci anni il numero di persone affette da DAN è aumentato, passando da circa due a circa tre milioni di pazienti. I dati di una recente survey epidemiologica del Ministero della Salute confermano anche un ulteriore abbassamento dell'età di esordio: il 30% della popolazione ammalata è sotto i 14 anni e un aumento dell'incidenza della malattia sulla popolazione maschile. Il 20% dei pazienti tra i 12 e i 17 anni è di genere maschile rispetto al decennio precedente che vedeva un'incidenza di 1:10.

Riferendoci agli ultimi anni, si vuole evidenziare come dal 2020, durante l'emergenza sanitaria da Coronavirus, i Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione sono cresciuti del 30%: colpiti anche i minori tra i 10 e i 12 anni, e l'isolamento ha aumentato il rischio di un peggioramento dei sintomi.

Le caratteristiche del disturbo non sono variate, ma ciò che è cambiato è che l'utilizzo dei social, che come abbiamo visto contribuisce alla diffusione di modelli culturali predisponenti al disturbo, è più facilmente utilizzabile da ragazzi sempre più giovani e più difficilmente controllabile da parte degli adulti. Questo fa sì che modelli culturali e informazioni legate al controllo del cibo e del peso corporeo siano sempre più accessibili a tutti, anche ai preadolescenti, per cui certamente questo fenomeno sta incidendo sull'abbassamento dell'età di esordio dei DAN, spostandosi dai 14-15 anni ai 10-12 anni.

T **Quanto è compreso dagli educatori il fenomeno dei social media e della loro influenza sull'immagine corporea? E quale il suo messaggio a tutti coloro che sono a contatto**



con gli adolescenti (terapeuti, ma anche insegnanti genitori, allenatori sportivi)?

L. Dalla Ragione – Spesso gli adulti tendono a minimizzare (o a demonizzare) l'impatto delle nuove tecnologie sui giovani, a criticare il tempo passato davanti agli schermi e a schernire l'uso superficiale che apparentemente i giovani fanno del loro tempo con i device in mano. Ma non è criticando e demonizzando che otterremo un cambiamento. È importante invece attivare la nostra curiosità per un mondo che solo apparentemente è irrealista, ma che invece è ormai parte della realtà di ognuno di noi. Per poter parlare con i ragazzi del nostro tempo, bisogna entrare nel loro universo, che è sì virtuale, ma per loro terribilmente reale. Capire fino in fondo il mondo dei social media è necessario per decidere come accompagnare i giovani a orientarsi in quel mondo.

🔑 A 13 anni è l'età stabilita dai regolatori per l'accesso ai social. Secondo lei è l'età giusta?

L. Dalla Ragione – Credo che comunque 13 anni sia un'età bassa per poter avere una capacità di critica ed interpretazione adeguata. Inoltre è dimostrato scientificamente che l'uso prolungato per molte ore al giorno può avere degli effetti dannosi sul sistema nervoso centrale degli adolescenti.

Ritengo che l'età più giusta possa essere quella dei 16 anni, mantenendo il dovuto controllo da parte degli adulti di riferimento.

🔑 Il mondo dei profili recovery, dove persone che hanno un DAN parlano del loro percorso di guarigione preoccupa gli esperti per gli effetti negativi che possono produrre, tanto da parlare del rischio di emulazione e del dovere di segnalare i contenuti prodotti da persone che soffrono di DAN, anche ricoverate in ospedale. Le chiedo un commento.

L. Dalla Ragione – Per rispondere a questa domanda, ricordiamo che i disturbi alimentari registrano il più alto tasso di egosintonia e, di conseguenza, il più basso tasso di adesione alle cure. Questo vuol dire che la persona malata (qualunque sia la sua età) non avverte il sintomo come una fonte di malessere, ma piuttosto vede in esso una forma di soluzione, un'autocura, un sostegno per la gestione della propria angoscia esistenziale. Soprattutto nelle fasi iniziali (la cosiddetta "luna di miele") la paziente vede solo gli aspetti positivi della patologia (ad esempio il rinforzo sociale del dimagrimento, la sensazione onnipotente di controllare il proprio peso) ed è refrattaria a ogni intervento terapeutico, trattamento che sono gli altri, in primo luogo i familiari, a chiedere al suo posto.

Il carattere egosintonico del disturbo fa sì che si instauri anche una sorta di competizione tra le persone che soffro-

CONSIGLI DI LETTURA



Laura Dalla Ragione psichiatra e psicoterapeuta, Direttore UOC Disturbi della nutrizione e dell'alimentazione (USL 1 dell'Umbria). Docente al Campus Biomedico di Roma, Direttore del Numero Verde Nazionale sui DCA (istituito da Presidenza del Consiglio e Istituto Superiore di Sanità). Autrice di numerosi volumi dedicati all'argomento dei disturbi alimentari pubblicati da Il Pensiero Scientifico Editore.

Raffaella Vanzetta psicoterapeuta, coordinatrice del centro di prevenzione dei disturbi alimentari INFES a Bolzano. Membro del direttivo della Società Italiana di Riabilitazione Interdisciplinare Disturbi Alimentari e del Peso (SIRIDAP). È autrice di numerose pubblicazioni sul tema della prevenzione dei disturbi alimentari.

no di DAN. Anche se le pazienti che aprono profili "recovery", che raccontano quindi un percorso di cura (non sempre autentico) hanno come scopo dichiarato quello di aiutare le altre persone, in realtà possono inconsapevolmente influenzare negativamente o istigare queste stesse persone a peggiorare. Un esempio per tutti è quello del sondino naso-gastrico, ovvero la nutrizione artificiale che si deve mettere in atto nei ricoveri salvavita ospedalieri. Anche se i pazienti ne hanno paura, può diventare quasi un "traguardo" che attesta la gravità della paziente, ma anche la sua vittoria, perché è riuscita a non toccare più cibo, o è arrivata al suo peso più basso. Guardando questi profili, pazienti che non sono arrivati a questo "traguardo" si sentono di non avere abbastanza forza di volontà, di non essere abbastanza forti e decise.

Il rischio lo corrono anche i pazienti che aprono tali profili: visto che diventano molto popolari e hanno quindi molto successo e attenzione sui social, diventa ancora più difficile trovare una loro identità che non si fondi esclusivamente sul disturbo alimentare. In questo senso il social media, e in particolare l'identità creata sul social, diventa un potentissimo fattore di mantenimento del disturbo stesso.

🔑 Se fosse Ministro dell'Istruzione quale il primo intervento su cui lavorerebbe?

L. Dalla Ragione – Ritengo che il primo intervento nel mondo della scuola dovrebbe essere quello di costruire dei percorsi alfabetizzazione digitale rivolti ad insegnanti e a studenti. L'alfabetizzazione digitale non è solo la conoscenza del mezzo, ma comprende anche la comprensione degli aspetti emotivi e simbolici che i social media possono avere in ognuno di noi.