

Social Fame. Adolescenza, social media e disturbi alimentari

di Laura Dalla Ragione e Raffaella Vanzetta

Il Pensiero Scientifico Editore

Il libro ha un titolo che, in parte, rappresenta un gioco di parole – “Social Fame” – dove la parola “fame” può intendersi come fama ma anche come fame. Fame di visibilità, di affetto, di identità, di riconoscibilità, tutti aspetti legati al mondo dei social, soprattutto Instagram e TikTok che sono maggiormente utilizzati dagli adolescenti e preadolescenti, protagonisti di questa nuova dipendenza che si intreccia al disturbo alimentare.

Come scrive Laura Dalla Ragione, questo “è un libro corale che racconta la battaglia quotidiana contro disturbi insidiosi e devastanti e la realizzazione di un progetto di cura. C’è dentro tutta la passione scientifica e umana di gruppi di lavoro, composti di molte anime e molte idee, accomunati da un grande desiderio di costruire nel pubblico un’assistenza migliore.”

Ma in cosa consiste esattamente il disturbo di cui parla questo libro? Facciamo un passo indietro. Da qualche anno chi lavora con giovani ragazze e ragazzi che soffrono di disturbi dell’alimentazione e della nutrizione – i cosiddetti DAN – ha capito che i social media hanno una forte influenza e che vi è una stretta correlazione tra adolescenza, social media e disturbi alimentari. Soprattutto a partire da 2020, in seguito alla pandemia, l’attenzione spasmodica all’immagine corporea è stata facilitata dall’uso dei social media che per gli adolescenti erano diventati le uniche finestre sul mondo praticabili. Un circolo vizioso in cui ragazzi e ragazze giovanissimi rimangono intrappolati in una spirale difficilmente districabile.

Di questa spirale, nella sua prefazione al libro, ci parla Fiorenza Sarzanini che, avendo sofferto molti anni fa di un disturbo del comportamento alimentare, ha conservato una sensibilità particolarmente lucida riguardo ai meccanismi mentali che possono condurre all’instaurarsi di una simile patologia. Scrive Sarzanini: “Sui social si vedono modelli di bellezza inarrivabili. Ci sono filtri che rendono la pelle levigata, il corpo liscio, gli occhi splendidi. Cancellano smagliature, rughe, occhiaie. I capelli sono sempre lucenti, le unghie curate. Se sei in un momento di debolezza, la perfezione diventa l’obiettivo che tenti di raggiungere, anche se sei consapevole di muoverti in un mondo irreali. Se non riesci, ti deprimi e allora mangi ancora di più oppure restringi ancora di più. E la spirale che già attanaglia le tue giornate diventa sempre più stretta, sempre più soffocante.”

Questo vuol dire che la colpa è dei social? Che è il loro uso compulsivo a fare ammalare gli adolescenti? Naturalmente non è così e le cose sono più complesse e articolate. I social media “possono influire su situazioni già delicate, peggiorare stati d’animo precari, aggravare i sintomi”, non possono autonomamente determinare disturbi. Ecco perché occorre riflettere attentamente sul loro utilizzo, insegnare ai più piccoli come riuscire a gestirli senza venirne fagocitati, sfruttarne le potenzialità senza farsi sopraffare. L’intento di questo libro, spiegano le autrici, 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, allenatori sportivi.”

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). Past president della Società Italiana di Riabilitazione Interdisciplinare Disturbi

Alimentari e del Peso (SIRIDAP). 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). E' autrice di numerose pubblicazioni sul tema della prevenzione dei disturbi alimentari.

Erica Sorelli
Ufficio Stampa Il Pensiero Scientifico Editore