

## Selfie e benessere: i social media e l'immagine corporea

Nell'ultima decade, l'uso dei social media è esploso, diventando una parte integrante della vita quotidiana di milioni di persone. Nel 2021, il 72% della popolazione statunitense utilizzava almeno una piattaforma di social media, con un aumento del 12% rispetto al 2014 (Pew Research Center, 2021). La media per individuo negli Stati Uniti è di sette account su altrettanti social media, dimostrando non solo un aumento nell'uso generale, ma anche nella varietà delle piattaforme disponibili.

I social media offrono molti benefici, come l'aumento delle interazioni sociali e il supporto reciproco. Tuttavia, numerosi studi in psicologia hanno documentato l'impatto negativo dei social media sulla qualità della vita e sulla salute mentale.

Se inizialmente il maggior timore legato all'uso di social media riguardava la possibilità che le persone si rifugiassero in relazioni virtuali per scappare dalla realtà, con l'avvento di piattaforme basate principalmente su contenuti visivi, come Instagram o Snapchat, e più recentemente TikTok, non è cambiato solo il modo di comunicare online, ma anche i potenziali rischi associati all'uso di queste nuove piattaforme. In particolare, sono cresciute le preoccupazioni in merito ai potenziali effetti negativi sull'immagine corporea e sull'insorgere di disturbi alimentari.

Questi social network che promuovono soprattutto la condivisione di foto, diffondono quotidianamente immagini legate all'apparenza fisica, alla perdita di peso e informazioni spesso non verificate sulla salute. Diversi studi suggeriscono che interagire a lungo con contenuti focalizzati sull'apparenza corporea ha effetti negativi significativi sull'immagine di sé. Anche i contenuti di "fitspiration" (ovvero immagini di corpi tonici presentati come modelli a cui ispirarsi), che dovrebbero

promuovere comportamenti salutari, spesso trasmettono messaggi di oggettificazione e restrizione calorica.

Il nodo centrale del rischio si trova nel fatto che alla nostra immagine corporea è fortemente legata l'autostima, che possiamo definire come la valutazione soggettiva di sé. La nostra autostima non è un tratto stabile ma varia, nel corso della giornata, o in risposta a diverse esperienze, anche come conseguenza al confronto con immagini virtuali e alle valutazioni negative di sé che possono derivarne.

Il continuo utilizzo di app che mostrano principalmente contenuti legati all'aspetto fisico innesca quindi un confronto costante con immagini idealizzate di donne. Questa comparazione porta spesso quindi all'insoddisfazione verso la propria immagine di sé, alla bassa autostima e alla ricerca della magrezza. Sono soprattutto le giovani donne a utilizzare spesso i social media per visualizzare e interagire con foto di altre persone, causando confronti sociali negativi e l'interiorizzazione dell'ideale di magrezza, che possono condurre a disturbi alimentari.

Non si tratta solo di un'esposizione passiva: talvolta tra i trend (o tendenze) dei social media compaiono direttamente termini come 'thinspiration' o 'fitspiration', che promuovono rispettivamente la perdita di peso e uno stile di vita sano attraverso immagini di corpi femminili molto magri o tonici. Questi trend sono percepiti come veri e propri attacchi alla propria autostima e alla capacità di apprezzare il proprio corpo, poiché promuovono standard irrealistici e comportamenti non salutari.

Tuttavia, negli ultimi anni, si è diffusa una discreta consapevolezza riguardo questo tema, e gli stessi social sono diventati anche veicolo di attivismo per la promozione di corpi non conformi e per la decostruzione della tradizionale idea di bellezza. Movimenti come il body positivity e il body neutrality stanno guadagnando sempre più spazio sulle piattaforme social, offrendo un'alternativa ai modelli di bellezza irrealistici e incoraggiando l'accettazione di sé e la diversità corporea.

## **La ricerca di una soluzione**

In risposta a questo ambiente virtuale che è troppo spesso ostile verso l'apprezzamento di sé, alcuni studi qualitativi hanno riscontrato che molte giovani

donne scelgono deliberatamente di evitare contenuti focalizzati sul corpo sui social media per ridurre lo stress legato all'immagine corporea. Alcune smettono completamente di usare piattaforme come Instagram, mentre altre ancora smettono di seguire contenuti o modelli che ritengono negativi. Questo atteggiamento di evitamento è una reazione comune tra chi si sente sopraffatto dai confronti sociali e dagli standard di bellezza irrealistici promossi sui social media.

La ricerca sta esplorando modi per mitigare gli effetti negativi dei social media sul benessere psicologico. Un approccio promettente riguarda i cosiddetti "microinterventi": attività brevi programmate per avere un'efficacia nell'immediato. I microinterventi per l'apprezzamento di sé hanno una lunga tradizione in psicologia della salute, essendo stati più volte implementati per migliorare il rapporto col proprio corpo, per esempio nelle pazienti con tumore al seno.

Il gruppo di ricerca guidato da Keisha Gobin ha provato quindi a testare l'efficacia di un microintervento di autocompassione per proteggere la propria immagine corporea dagli attacchi derivanti dall'uso di social media. L'intervento consisteva nella scrittura di un breve paragrafo rivolto a sé stesse, esprimendo gentilezza, compassione e comprensione verso la propria persona, focalizzandosi sull'apprezzamento del corpo come apparenza, peso, e forma. Lo studio ha mostrato che le ragazze che hanno partecipato all'intervento, a differenza di quelle nel gruppo di controllo, hanno espresso una maggiore soddisfazione legata al proprio peso e alla propria apparenza, anche dopo essere state esposte alla comparazione sociale su Instagram.

Sebbene sia chiaramente fattibile praticare un tale intervento con regolarità, è possibile che interventi più strutturati e integrati nell'uso quotidiano possano fornire benefici a lungo termine, ma la ricerca è ancora agli albori.

Quello che invece è ormai assodato dalla letteratura, è che ridurre o evitare l'uso dei social media può migliorare il benessere, la depressione e l'autostima. Alcuni studi hanno osservato miglioramenti nella soddisfazione della vita e nell'umore dopo aver limitato l'uso di anche solo una singola piattaforma. Durante un recente studio condotto alla York University di Toronto, per esempio, un gruppo di ricerca ha confrontato l'autostima di due gruppi di ragazze: un primo gruppo sperimentale che ha interrotto l'utilizzo di social media per una settimana, e un secondo gruppo, il gruppo di controllo, che ha continuato con il solito utilizzo quotidiano. La pausa di una settimana è bastata ad aumentare l'autostima e la soddisfazione del proprio

corpo nelle ragazze partecipanti al gruppo sperimentale, mentre gli stessi valori sono rimasti invariati nel gruppo di controllo.

I benefici di una pausa anche solo di una settimana non si limitano all'autostima e alla percezione di sé, miglioramenti sono stati rilevati anche nel benessere mentale, con riduzione di ansia e depressione.

Infine, la mindfulness è emersa come pratica che può migliorare l'apprezzamento del proprio corpo, l'umore e l'autostima. Diversi studi recenti suggeriscono che la mindfulness può offrire una possibile contromisura ai rischi associati all'esposizione ai social media, promuovendo un benessere emotivo e corporeo. La pratica della mindfulness potrebbe essere integrata in interventi più ampi per mitigare gli effetti negativi di cui si è discusso.

La quasi totalità della ricerca in materia si è focalizzata sullo studio di tutti questi fattori nella popolazione femminile, da sempre – anche prima dell'avvento dei social media – soggetta a giudizi, standard imposti, e di conseguenza insicurezze, legate alla propria forma corporea. L'asimmetria tra generi in merito ai disturbi dell'immagine corporea e ai disturbi alimentari è ancora molto netta. Il fenomeno però si sta estendendo anche ai ragazzi, un impatto che necessiterà di attenzione da parte dei gruppi di ricerca impegnati su questo fronte.