



Scheda tematica

Immagine corporea positiva

Termini principali, fattori d'influenza ed effetti

«Un'immagine corporea sana è un fattore di protezione chiave per una sana autostima.»¹

La scienza è concorde nel ritenere che le persone con un'immagine corporea positiva sono più soddisfatte del loro corpo, lo gestiscono in modo più accurato e sono in grado di riflettere criticamente sugli ideali di bellezza dominanti che la società propone.^{2,3} L'immagine corporea che ognuno ha di sé non è solo frutto dell'evoluzione personale, ma sempre anche delle interazioni tra l'individuo e la società.

Questa scheda tematica risponde alle seguenti domande

- Che cosa s'intende per immagine corporea?
- Che cos'è un'immagine corporea positiva?
- Perché è importante promuovere un'immagine corporea positiva?
- Che cosa s'intende per «embodiment»?
- Che cos'è un'immagine corporea negativa?
- Chi ha un'immagine corporea negativa?
- Da che cosa nasce un'immagine corporea negativa?
- Quali sono le raccomandazioni da seguire per rafforzare un'immagine corporea positiva?

Che cosa s'intende per immagine corporea?

Per immagine corporea s'intende l'immagine che una persona ha del proprio corpo sulla base di ciò che vede, avverte e pensa della sua fisicità: «La consapevolezza della propria fisicità comprende tutte le percezioni corporee e descrive il momento della presa di coscienza»⁴. La percezione che abbiamo del nostro corpo dipende da diversi fattori. Ad esempio da come riteniamo che gli altri vedano il nostro corpo. Il modo in cui vediamo il nostro corpo influenza la

nostra accettazione dello stesso e il nostro comportamento. L'immagine corporea varia da persona a persona. L'immagine corporea si articola in quattro livelli.

1. Livello percettivo: il modo in cui percepiamo il nostro corpo

L'immagine che abbiamo del nostro corpo non corrisponde sempre alla realtà. Nella nostra società, ad esempio, molte persone ritengono il proprio corpo più grande o più grosso di quanto effettivamente lo sia. L'immagine corporea percettiva descrive la differenza tra la percezione che ognuno di noi ha della propria immagine esteriore e l'aspetto che effettivamente il nostro corpo ha.⁵

2. Livello affettivo: i sentimenti che l'immagine esteriore del nostro corpo suscita in noi

Il proprio aspetto e alcune caratteristiche della propria immagine esteriore suscitano dei sentimenti in ognuno di noi. L'immagine corporea affettiva descrive il nostro grado di soddisfazione o insoddisfazione nei confronti della nostra immagine esteriore, del nostro peso, della nostra conformazione fisica o di alcune parti del nostro corpo.⁶

¹ Tradotto da: Schulte-Abel, Bettina; Testera Borrelli, Chiara; Schär, Christa & Schneiter, Quinta [2013]: *Image corporelle saine – Healthy Body Image*. Promotion Santé Suisse, Document de travail 3, Berne et Lausanne, pag. 25.

² Forrester-Knauss, C. (2014): *L'immagine corporea positiva chez les adolescents*. Promotion Santé Suisse, Document de travail 29, Berne et Lausanne.

³ Tylka, T. L. (2011): Positive psychology perspectives on body image. In: T.F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (2nd ed.), New York, NY: Guilford Press, pagg. 56-64.

⁴ Tradotto da: Häfelinger, U. & Schuba, V. (2010): *Koordinationstherapie: Propriozeptives Training*. Aachen, Meyer & Meyer Verlag, pag. 13.

⁵ Slade, P.D. (1994): What is body image? *Behaviour Research and Therapy*, 32, pagg. 497-502.

⁶ Thompson, J.K. & Van Den Berg, P. (2002): Measuring body image attitudes, among adolescents and adults. In: T.F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body Images: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York, Guilford Press, pagg. 142-254.

3. Livello cognitivo: i pensieri e le convinzioni che nutriamo rispetto al nostro corpo

I sentimenti che proviamo verso il nostro corpo e la sua immagine esteriore dipendono spesso da determinati pensieri e convinzioni.⁷ I giovani, ad esempio, possono essere insoddisfatti di una certa caratteristica del loro corpo perché ritengono che non abbia la forma, le dimensioni o il colore giusti. Sono insoddisfatti del loro corpo perché non corrisponde alla loro rappresentazione del fisico ideale. Vorrebbero essere più alti, più magri o più muscolosi.⁸

4. Livello comportamentale: che cosa facciamo quando non siamo soddisfatti del nostro corpo

L’insoddisfazione nei riguardi del nostro corpo può indurci a evitare determinate attività che potrebbero metterci a disagio.⁹ Ad esempio, chi è insoddisfatto del proprio corpo non partecipa ad attività sportive con i coetanei.

L’immagine corporea è frutto di

- influenza reciproca tra fattori ambientali ed esperienze interpersonali (ad es. socializzazione culturale, anche attraverso un ideale di bellezza dominante*, feedback model learning*),
- fattori interpersonali cognitivi ed emotivi (ad es. autostima),
- caratteristiche corporee (peso corporeo, apparenza fisica),
- comportamento (abitudini alimentari sane / poco sane, gestione del corpo).¹⁰

* ad es. sotto forma di commenti su peso e conformazione fisica da parte di amici, familiari ecc.

Che cos’è un’immagine corporea positiva?

Avere un’immagine corporea positiva significa sentirsi bene nella propria pelle, essere soddisfatti del proprio corpo a prescindere dal peso, dalla conformazione fisica o dalle imperfezioni. Le persone con un’immagine corporea positiva si prendono cura delle esigenze del proprio corpo¹¹ e rifiutano gli ideali irrealistici diffusi ad esempio dai media facendo leva sulla propria autostima. Comportamenti positivi come ad esempio un’alimentazione equilibrata e un’attività fisica regolare promuovono un’immagine corporea positiva.

La nostra immagine corporea non è immutabile e non siamo solo noi a plasmarla; essa viene infatti influenzata anche dall’ambiente circostante e può cambiare nel tempo.¹² Possiamo migliorare la nostra immagine corporea non lasciando che giornali e media online ci dettino i canoni del corpo ideale. Dobbiamo essere noi a decidere come vediamo il nostro corpo e che cosa sentiamo e pensiamo di lui.

Perché è importante promuovere un’immagine corporea positiva?

Un’immagine corporea positiva svolge un ruolo importante per la nostra salute psicofisica e per il nostro sviluppo, non solo per quanto riguarda la relazione emotiva con il nostro corpo, ma anche in numerosi altri ambiti della nostra vita.¹³

Chi ha un’immagine corporea positiva ha una maggiore autostima, un maggior grado di accettazione di sé e un approccio più sano a cibo, alimentazione e attività fisica.

⁷ Thompson, J.K. & Van Den Berg, P. (2002): Measuring body image attitudes, among adolescents and adults. In: T.F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body Images: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York, Guilford Press, pagg. 142-254.

⁸ McCreary, D.R. & Sasse D.K. (2002): Gender differences in high school students’ dieting behaviour and their correlates. *International Journal of Men’s Health*, 1, pagg. 195-213.

⁹ Thompson, J.K. & Van Den Berg, P. (2002): Measuring body image attitudes, among adolescents and adults. In: T.F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body Images: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York: Guilford Press, pagg. 142-254.

¹⁰ Cash, T. F. & Smolak, L. (2011): Understanding body images. Historical and contemporary perspectives. In: T.F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*. New York, NY: Guilford Press, pagg. 3-11.

¹¹ Tylka, T. L. (2011): Positive psychology perspectives on body image. In: T.F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*. New York, NY: Guilford Press, pagg. 56-64.

¹² Grogan, S. (2008): *Body Image – Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children* (2nd Ed.). London and New York: Psychology Press.

¹³ Wertheim, E.H., Paxton, S.J., Blaney, S. (2009): Body Image in girls. In: L. Smolak & J. K. Thompson (Eds.), *Body image, eating disorders, and obesity in youth: Assessment, prevention, and treatment* (2nd Ed.). Washington, DC, US: American Psychological Association, xiii, 389, pagg. 47-76.

Autostima

I giovani insoddisfatti del loro corpo soffrono spesso di scarsa autostima.¹⁴ La nostra autostima è indice di quanto stiamo bene con noi stessi e quindi anche con il nostro corpo. La nostra autostima influenza il rispetto che abbiamo di noi stessi e ha un impatto sul nostro comportamento in praticamente tutti gli ambiti della nostra vita. Le persone con un buon livello di autostima sono più consapevoli della loro personalità e delle loro azioni. Sono inoltre più performanti, controllano meglio la loro vita e hanno più facilità ad allacciare rapporti di amicizia. Corrono meno rischi di soffrire di depressione e in generale si sentono meglio.¹⁵

Accettazione di sé

La nostra immagine corporea è una componente importante della nostra identità e dell’idea che abbiamo di noi stessi.¹⁶ Le persone con un’immagine corporea positiva accettano e amano il loro corpo così com’è. Sono meno sensibili alle sollecitazioni della nostra società, secondo la quale le ragazze devono essere estremamente magre e i ragazzi muscolosi. Da questo punto di vista le persone con un’immagine corporea positiva cadono meno facilmente in forme di depressione legate a sentimenti di inadeguatezza o di insoddisfazione nei confronti della propria apparenza esteriore.¹⁷

Approccio sano a cibo e alimentazione

Un’immagine corporea negativa può scatenare un comportamento alimentare malsano o addirittura dannoso. Quando una persona decide di limitare l’assunzione di alimenti perché vuole dimagrire, il cibo diventa spesso un nemico e l’azione di mangiare viene associata a sensi di colpa.¹⁸ Un’immagine corporea positiva ci consente la libertà di apprezzare il cibo che mangiamo senza sentirci obbligati a digiunare o ad alzarci da tavola ancora affamati.¹⁹

Ascoltare il proprio corpo, mangiare quando abbiamo fame e adottare un’alimentazione sana ed equilibrata sono abitudini che favoriscono la nostra salute psicofisica.

Conclusioni:

Perché è importante avere un’immagine corporea positiva?

Avere un’immagine corporea positiva ci permette di accettare il nostro corpo e la nostra apparenza fisica così come sono. Questo, a sua volta, ci dà la possibilità di evolvere in tutti gli ambiti della nostra vita, ovvero di sfidare i nostri limiti psicofisici, di stringere nuove amicizie, di diventare autonomi e di realizzare appieno i nostri talenti e i nostri punti forti.

Che cosa s’intende per «embodiment»?

Per «embodiment» s’intende l’insieme di esperienze e l’interazione del corpo con l’ambiente circostante.²⁰

L’embodiment è un costrutto psicologico, un modello esplicativo²¹ che va oltre l’immagine corporea positiva. L’embodiment cerca di cogliere la relazione tra corpo (cioè il fisico, la materia, il cervello) e anima (cioè gli aspetti cognitivi, la psiche, il pensiero).

L’embodiment si compone di cinque dimensioni

1. Legame tra fisicità e benessere
2. Impatto del corpo (su se stessi e sugli altri) e funzionalità
3. Desiderio
4. Gestione attenta di se stessi
5. Vivere il corpo come un luogo personale e non considerarlo semplicemente un oggetto

¹⁴ Paxton, S.J., Neumark-Sztainer, D., Hannan, P.J., Eisenberg, M. (2006): Body dissatisfaction prospectively predicts depressive symptoms and low self-esteem in adolescent girls and boys. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 35 (4), pagg. 539-549.

¹⁵ Smolak, L. & Thompson, J.K. (2009): *Body Image, Eating disorders and obesity in youth: Assessment, prevention and treatment* (2nd edition). Washington, DC: American Psychological Association.

¹⁶ Dittmar, H. (2009): How do “body perfect” ideals in the media have a negative impact on body image and behaviors? Factors and processes related of self and identity. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28 (1), pagg. 1-8.

¹⁷ Dittmar, H. (2009): How do “body perfect” ideals in the media have a negative impact on body image and behaviors? Factors and processes related of self and identity. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28 (1), pagg. 1-8.

¹⁸ Katzer, L., Bradshaw, A.J., Horwath, C.C., Gray, A.R., O’Brian, S., Joyce, J. (2008): Evaluation of a ‘non-dieting’ stress reduction program for overweighted women: a randomized trial. *American Journal of Health Promotion* 22 (4), pagg. 264-274.

¹⁹ Avalos, L., Tylka, T.L., Wood-Barcalow, N. (2005): The Body Appreciation Scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image*, 2 (3), pagg. 285-297.

²⁰ Merleau-Ponty, M. (1962): *Phenomenology of Perception*. Colin Smith (trans.), New York: Humanities Press.

²¹ Piran, N. & Teall, T. (2015): *Embodied Possibilities: Embodiment as a Psychological Construct and Well-being*. Presentation OISE/University of Toronto.

Che cos'è un'immagine corporea negativa?

Avere un'immagine corporea negativa significa che una persona nutre pensieri e sentimenti negativi nei riguardi del proprio corpo²² e non è soddisfatta della propria fisicità. Spesso quest'insoddisfazione non si limita alla statura e alla conformazione fisica, ma si estende al colore della pelle, a caratteristiche legate ad aspetti religiosi o etnici così come a limitazioni fisiche.

Alcune volte, ad esempio, siamo convinti di essere grassi mentre invece, per la nostra statura, siamo normopeso o addirittura sottopeso.²³ Le nostre opinioni, i nostri amici e familiari e i messaggi che ci vengono dai media (soprattutto le immagini) influenzano la nostra rappresentazione di come dovremmo apparire. Un'immagine corporea negativa diventa problematica quando il desiderio di modificare il proprio corpo sfocia in un comportamento dannoso per la salute fisica o incide seriamente sulla salute psichica.

Chi ha un'immagine corporea negativa?

Qualsiasi persona può avere un'immagine corporea negativa: uomini, donne, bambini e ragazzi. Eventi decisivi come una gravidanza, una malattia, un'invalidità o un'operazione²⁴ possono, indipendentemente dall'età del soggetto, avere ripercussioni sulla sua immagine corporea. Vi sono poi delle fasi della vita in cui i disturbi dell'immagine corporea tendono a insorgere più facilmente. I giovani soffrono piuttosto spesso di un'immagine corporea negativa.

Gli adolescenti, ad esempio, vivono una trasformazione radicale del loro corpo in un arco di tempo relativamente breve. Per entrambi i sessi può essere difficile adeguarsi ai cambiamenti interni ed esterni che il corpo subisce a quest'età.²⁵

Un'immagine corporea negativa ha effetti diversi su ragazzi e ragazze. Diversi studi sono giunti a conclusioni molto simili:

- L'insoddisfazione dei bambini nei confronti della loro immagine corporea aumenta man mano che crescono; le femmine risentono maggiormente di questo problema rispetto ai maschi.²⁶
- Durante la pubertà l'insoddisfazione nei confronti del proprio corpo è molto più frequente tra le ragazze che tra i ragazzi.²⁷

Ciò è probabilmente dovuto al fatto che la trasformazione subita dal corpo delle ragazze durante la pubertà contrasta con l'ideale irrealistico che la cultura contemporanea ha del corpo, cioè una magrezza eccessiva. Nel caso dei ragazzi, invece, la pubertà sembra avvicinarli all'ideale che la società moderna coltiva della mascolinità.²⁸ Dalle nuove ricerche sui disturbi dell'immagine corporea è tuttavia emerso che la vigoressia (in inglese «muscle dysmorphia») si sta diffondendo sempre di più tra i ragazzi e che il numero di giovani uomini insoddisfatti della loro immagine corporea è in aumento.²⁹

Da che cosa nasce un'immagine corporea negativa?

Per alcuni la pressione di dover corrispondere al moderno ideale di bellezza è troppo forte.³⁰ Altri importanti fattori di influenza che contribuiscono a questa pressione sono:

L'ideale di bellezza culturale spesso trasmesso dai mass media

- Nel corso della storia l'ideale di bellezza è cambiato molte volte. Nel Medioevo, ad esempio, per essere considerata bella una donna doveva essere formosa, perché un corpo tornito era ritenuto simbolo di benessere e fertilità.³¹ Oggi, invece, l'ideale dominante della bellezza femminile è la magrezza. Agli uomini viene sempre più richiesto di essere snelli e muscolosi al tempo stesso.

²² Piran, N. & Teall, T. (2015): *Embodied Possibilities: Embodiment as a Psychological Construct and Well-being*. Presentation OISE/University of Toronto.

²³ Piran, N. & Teall, T. (2015): *Embodied Possibilities: Embodiment as a Psychological Construct and Well-being*. Presentation OISE/University of Toronto.

²⁴ Grogan, S. (2008): *Body Image – Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children* (2nd Ed.). London and New York: Psychology Press.

²⁵ Goward, P. (1992): *Body image and eating awareness: professional training manual: a guide to developing groups for adult women*. Carlton, Vic.: Victorian Health Promotion Foundation.

²⁶ Currie, C., Zanotti, C., Morgan, A., Currie, D., de Looze, M., Roberts, C., et al. (Eds.) (2012): *Social determinants of health and well-being among young people. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey*. (Health Policy for Children and Adolescents, No. 6). Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.

²⁷ Ricciardelli, L. & McCabe, M. (2001a): Children's Body image concerns and eating disturbances: a review of the literature. *Clinical Psychology Review*, 21 (3), pagg. 325-344.

²⁸ Knauss, C., Paxton, S., Alsaker, F.D. (2007): Relationship amongst body dissatisfaction, internalization of the media body ideal and perceived pressure from media in adolescent Girls and Boys. *Body Image*, 4 (4), pagg. 353-60.

²⁹ Cordes, M., Bauer, A., Waldorf, M., Vocks, S. (2015): Körperbezogene Aufmerksamkeitsverzerrungen bei Frauen und Männern – Potenzieller Risikofaktor für die Entstehung und Aufrechterhaltung eines gestörten Körperbildes. *Psychotherapeut*, 60 (6), 477-487.

³⁰ Posch, W. (2009): *Projekt Körper. Wie der Kult um die Schönheit unser Leben prägt*. Frankfurt und New York: Campus Verlag.

³¹ Grogan, S. (2008): *Body Image – Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children* (2nd Ed.). London and New York: Psychology Press.

- Gli ideali di bellezza contemporanei sono perlopiù irrealistici e la maggior parte delle persone non è in grado di raggiungerli. Quasi sempre questi ideali trovano riscontro solo in immagini elaborate con la tecnologia digitale. Gli ideali di bellezza irraggiungibili nuocciano al benessere psicofisico di molte persone, soprattutto dei giovani.³²
- Spesso gli ideali di bellezza vengono veicolati dai mass media. Proprio per questo oggi siamo praticamente circondati da immagini di corpi ritenuti ideali. Alcune di queste immagini sono elaborate in modo che, per una persona normale, è praticamente impossibile esserne all’altezza. L’industria della bellezza persegue interessi economici. Ci vuole spingere a comprare i suoi prodotti illudendoci di poter emulare ideali di bellezza irraggiungibili.

Fattori di influenza sociali

- Genitori, fratelli, sorelle, amici e amiche, coetanei e insegnanti trasmettono fattori di influenza sociali che possono avere ripercussioni positive o negative sull’immagine corporea di una persona.
- I genitori, in particolare, possono avere una grande influenza sull’immagine corporea ed evitare che il proprio figlio sviluppi insoddisfazione nei confronti del proprio corpo o, al contrario, contribuire a che ciò avvenga.³³
- Se una persona imita il comportamento, frutto di un’immagine corporea negativa, di un amico, di un’amica o di un familiare (ad esempio abitudini alimentari poco sane, diete estreme o troppi allenamenti, allusioni ripetute e costanti ai propri difetti fisici), questo può influire negativamente sulla sua immagine corporea.

Tratti individuali della personalità

Alcune persone hanno una propensione maggiore di altre a sviluppare un’immagine corporea negativa.

Anche le caratteristiche personali di un soggetto possono condurre all’insoddisfazione verso la propria immagine corporea.

Le persone che soffrono di più di un’immagine corporea negativa sono quelle

- che vogliono che tutto sia perfetto,³⁴
- che sono facilmente influenzabili,
- che tendono a confrontarsi con gli altri,³⁵
- che sono propense a vedersi come, secondo loro, gli altri le vedono.³⁶

Raccomandazioni per gli esperti

Le misure volte a favorire un’immagine corporea positiva nei bambini devono perseguire il seguente obiettivo:

Raccomandazione

I bambini devono essere accompagnati affinché si sentano legati al loro corpo e rafforzati nella loro fisicità. Al tempo stesso bisogna insegnare loro come gestire accuratamente il proprio corpo per vivere a lungo in salute.³⁷

È possibile che una ragazza o un ragazzo abbiano un’immagine corporea positiva perché in quel momento il loro corpo corrisponde all’ideale di bellezza imperante. A lungo termine, però, queste persone sono destinate a non sentirsi a proprio agio nel loro corpo che cambia e che finisce per non corrispondere più all’ideale di bellezza. Questo esempio dimostra che bisogna smettere di concentrarsi sull’aspetto esteriore e sulla sua valutazione. Molto più importante è insegnare ai bambini il rispetto per se stessi e per gli altri e viverlo insieme a loro. Il rafforzamento dell’autostima, dell’accettazione di sé e della fiducia nelle proprie capacità che ne deriva amplia il margine di manovra dei giovani e crea i presupposti per l’adozione di misure favorevoli alla salute.

³² Presnell, K., Bearman, S., Madeley, M. (2007): Body dissatisfaction in adolescent males and females: Risk and resilience. *The Prevention Researcher*, 14 (3), pagg. 3-6.

³³ Alta, N., Ludden A., Lally, M. (2007): The effect of gender and family, friend and media influences on eating behaviours and body image during adolescence. *Journal of Youth Adolescence*, 36 (8), pagg. 1024-1037.

³⁴ Wertheim, E.H., Paxton, S.J., Blaney, S. (2009): Body Image in girls. In: L. Smolak & J. K. Thompson (Eds.), *Body image, eating disorders, and obesity in youth: Assessment, prevention, and treatment* (2nd Ed.). Washington, DC, US: American Psychological Association, xiii, 389, pagg. 47-76.

³⁵ Schutz, H.K., Paxton, S.J., Wertheim, E.H. (2002): Investigation of body comparison among adolescent girls. *Journal of Applied Social Psychology*, 32 (9), pagg. 1906-1937.

³⁶ Wertheim, E.H., Paxton, S.J., Blaney, S. (2009): Body Image in girls. In: L. Smolak & J. K. Thompson (Eds.), *Body image, eating disorders, and obesity in youth: Assessment, prevention, and treatment* (2nd Ed.). Washington, DC, US: American Psychological Association, xiii, 389, pagg. 47-76.

³⁷ Piran, N. (2015): *Towards Positive Body Image: Applying Developmental Research to Health Promotion*. Presentation at the HBI-Forum.

Raccomandazioni per le giovani donne e le ragazze

I seguenti spunti possono aiutare le giovani donne e le ragazze a migliorare la loro immagine corporea e a sviluppare una concezione positiva di sé.³⁸

Non lasciarti influenzare dai mass media

I giornali, la televisione e la pubblicità offrono senza sosta immagini di modelle alte e magre. Queste immagini possono indurci a sviluppare una rappresentazione distorta del corpo ideale a cui ambire. Quando vedi queste immagini pensa che sono state manipolate in modo tale che le gambe delle modelle sembrano più magre, che le modelle appaiano più alte di quello che sono e che non abbiano né lentiggini, né cellulite né altre caratteristiche del genere.

Trova uno stile che si adatti a te e a come sei. Prova piacere nel vestirti come ti sta meglio. Le ultime novità della moda che vedi sui giornali o sulle passerelle delle sfilate non vanno bene per tutti e sono spesso pensate per una determinata figura o taglia.

Trova il tuo stile

Metti da parte la bilancia

Se ti pesi tutti i giorni significa che per te conta di più il tuo peso rispetto a come ti senti e a come ti va in generale. Metti da parte la bilancia per un po’ e concentrati su come ti senti e non su quanto pesi.

Un'alimentazione equilibrata e gustosa e una quantità d'acqua sufficiente sono tutto ciò di cui hai bisogno per sentirti bene, dentro e fuori. È importante rendersi conto di quanto una sana alimentazione favorisca il nostro benessere psicofisico.

Impara a nutrirti in modo sano

Ascolta i tuoi sentimenti

Lo stress può compromettere inutilmente la tua condizione psicofisica e portarti a mangiare e bere in modo poco salutare. Nei momenti di tranquillità prova delle tecniche di rilassamento che ti aiutino a ritrovare la calma e l'equilibrio interiore. Potrai così utilizzare queste tecniche nelle situazioni stressanti.

Trova uno sport o un'attività fisica che ti piacciono e fa in modo che diventino parte della tua routine quotidiana. Il movimento ti aiuta a sentirti meglio e a ridurre lo stress. È utile persino in caso di depressione. Se per te fare sport in due o in gruppo è più divertente cerca qualcuno con cui allenarti.

Trova uno sport adatto a te

³⁸ Tratto dal factsheet numero 6 del governo australiano (2015).

Raccomandazioni per i giovani uomini e i ragazzi

I seguenti spunti possono aiutare i giovani uomini e i ragazzi a migliorare la loro immagine corporea e a sviluppare una concezione positiva di sé.³⁹

I giornali, la televisione e la pubblicità offrono senza sosta immagini di modelli alti, snelli e muscolosi. Queste immagini possono indurci a sviluppare una rappresentazione distorta del corpo ideale a cui ambire. Quando ti paragoni a queste immagini pensa che rappresentano solo una delle tante corporature possibili e che probabilmente sono state modificate con l’ausilio della tecnologia.

Non lasciarti influenzare dai mass media

Non lasciarti mettere sotto pressione

Non è sempre facile confrontarsi con gli altri in una gara di muscoli, forza e condizione fisica. Quando ti alleni o fai sport cerca di circondarti di amici per i quali la cosa più importante non sono il confronto o la gara.

Valuta il tuo corpo non solo in base alla sua apparenza esteriore, ma anche per quello che è in grado di fare (come camminare, leggere, costruire, afferrare, essere creativo).

Apprezza il tuo corpo per quello che è in grado di fare

Fatti furbo

I medicinali che stimolano lo sviluppo dei muscoli hanno numerosi gravi effetti collaterali. Fa’ una ricerca sull’argomento. Scoprirai come questi farmaci agiscono sul tuo corpo e potrai più facilmente dire di no se qualcuno ti offre dei preparati per ingrossare i muscoli.

È facile ammirare gli sportivi di professione per il loro aspetto atletico. Ma nella vita non ci sono solo le doti sportive e la forza dei muscoli. Rifletti su chi ammira per le sue prestazioni in altri campi, ad esempio la musica, l’arte, il mondo degli affari, la scienza, il design ecc. Questi esempi possono ispirarti e aiutarti a sviluppare gli altri talenti che sicuramente possiedi.

Trova nuovi modelli

Impara a nutrirti in modo equilibrato

Un’alimentazione equilibrata e gustosa e una quantità d’acqua sufficiente sono tutto ciò di cui hai bisogno per sentirti bene, dentro e fuori. È importante rendersi conto di quanto una sana alimentazione favorisca il nostro benessere psicofisico.

³⁹ Tratto dal factsheet numero 7 del governo australiano (2015).

Editrice

Promozione Salute Svizzera

© Promozione Salute Svizzera,
dicembre 2016

Informazioni

Promozione Salute Svizzera
Franziska Widmer Howald
Responsabile progetti Alimentazione
Wankdorffallee 5, CH-3014 Berna
Tel. +41 31 350 04 04
office.bern@promotionsante.ch
www.promozionesalute.ch/pubblicazioni

Wankdorffallee 5, CH-3014 Bern
Tel. +41 31 350 04 04
office.bern@promotionsante.ch

Avenue de la Gare 52, CH-1003 Lausanne
Tél. +41 21 345 15 15
office.lausanne@promotionsante.ch

www.gesundheitsfoerderung.ch
www.promotionsante.ch
www.promozionesalute.ch