

## IMMAGINE DEL CORPO E COMPORTAMENTO ALIMENTARE



Numerose ricerche hanno dimostrato che in ogni epoca le persone, specialmente le donne, hanno cercato di adattare il corpo ai canoni di bellezza del proprio tempo. La cultura, infatti, ha sempre proposto agli individui standard specifici per ciascun sesso per quanto riguarda attrazione, peso e forma fisica.

Se questi standard vengono interiorizzati e utilizzati per verificare il proprio livello di adeguatezza fisica e sociale, possono influenzare la rappresentazione del corpo del soggetto e i suoi comportamenti alimentari.

Oggi giorno la forte influenza del messaggio è legata anche alle particolari caratteristiche del mezzo televisivo. La televisione spesso non parla alla mente, ma al corpo. Grazie ad esso, l'immagine dell'utente viene incanalata in prototipi come un particolare tipo di corpo, forzando l'interiorizzazione di immagini ideali e dunque inducendo la persona a seguire quel tipo di immagine. Spesso questi comportamenti creano una minore autostima di se stessi e una insoddisfazione corporea di base. Normalmente quando la persona non è più soddisfatta della propria immagine corporea, intraprende una serie di comportamenti per arrivare una immagine ideale di se stessi. Le diete, trattamenti estetici invasivi, chirurgie plastiche sono quelli più usati oggi giorno. I problemi nascono quando i risultati ottenuti non corrispondono alle aspettative. Questo può succedere perché il soggetto non riesce a seguire la dieta o recupera in breve tempo il peso

perduto. Oltre ad abbassare il livello di autostima del soggetto ed aumentarne la frustrazione, questo fatto può portare a una serie di cicli di perdita/aumento di peso che molti autori considerano una delle cause principali della bulimia. Un'altra possibilità è invece che il soggetto, pur perdendo peso, non sia riuscito a modificare in modo determinante lo schema corporeo. In questo caso permane una forte insoddisfazione nei confronti del proprio corpo, che associata ad altri fattori, può spingere ad un comportamento alimentare sempre più rigido. L'insoddisfazione del proprio corpo è una delle cause della perdita di efficacia delle terapie sui disturbi alimentari o su semplici programmi di perdita di peso. Si è visto che un miglioramento della soddisfazione corporea durante le terapie è associata ad una minore frequenza dei comportamenti bulimici, di eventuali ricadute e una maggiore compliance nelle terapie per la perdita di peso.

Alla luce di questi fatti è importante capire che una terapia di perdita di peso o dei disturbi alimentari non può prescindere dall'affrontare in vario modo il problema dell'immagine corporea.

Dott. R. Uliano