

Adolescenza e immagine corporea, quando il corpo diventa specchio del disagio psicologico

Durante l'adolescenza, la formazione dell'identità personale si intreccia strettamente con l'immagine di sé e il rapporto con il proprio corpo. I mass media e i social network giocano un ruolo cruciale in questo processo, esponendo gli adolescenti a ideali di bellezza spesso irrealistici e standardizzati. L'esposizione a corpi perfetti, levigati, privi di difetti può generare un'eccessiva autocritica. Disregolazione emotiva nei Disturbi dell'Immagine Corporea negli adolescenti, approccio psicoanalitico, possibilità terapeutiche, sono dunque, solo alcuni degli aspetti importanti che abbiamo affrontato oggi in questa intervista con Adelia Lucattini, Psichiatra e Psicoanalista della Società Psicoanalitica Italiana e dell'International Psychoanalytical Association.

Lucattini: “Esperti della Società Italiana di Prevenzione Cardiovascolare affermano da anni che “valorizzare la body positivity e condannare il body shaming è sacrosanto se intesi come ‘inclusività’ e guerra alla discriminazione del ‘diverso’, del non allineato ai canoni estetici mainstream. Ma per nessuna ragione dobbiamo far passare il messaggio che l'obesità vada considerata come una condizione ‘normale’, addirittura alternativa alla magrezza eccessiva o al normopeso”.

Dott.ssa Lucattini, quando si può parlare di disturbi dell'immagine corporea?

“I disturbi dell'immagine corporea si manifestano quando un adolescente sviluppa un'attenzione patologica verso il proprio aspetto fisico e inizia a percepire il proprio corpo in maniera distorta. Il caso più emblematico è il Disturbo da Dismorfofobia, ragazzi e ragazze possono arrivare a ossessionarsi per difetti minimi o addirittura inesistenti, che agli occhi degli altri risultano impercettibili. È un disturbo che può comparire a qualsiasi età, ma che trova nell'adolescenza il terreno più fertile. Una recente ricerca pubblicata sul *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry* (2025) ha stimato che interessa circa l'1% della popolazione giovanile complessiva, con una prevalenza che arriva fino al 1,9% negli adolescenti, evidenziandone anche la forte associazione con altri disturbi psichici e con episodi di autolesionismo. Si tratta di un vero e proprio scollamento tra corpo reale e rappresentazione psichica di sé che può diventare invalidante con isolamento, compromissione del rendimento scolastico o lavorativo”;

Quale correlazione esiste, in particolare, tra disturbi dell'immagine corporea e disturbi del comportamento alimentare?

“I disturbi del comportamento alimentare sono un altro fronte critico, in cui la distorsione dell'immagine corporea è centrale. Gli adolescenti con anoressia, si percepiscono “grassi” anche quando sono sottopeso, mentre nei casi di bulimia o binge eating può comparire la sensazione opposta, quella di essere “troppo magri” o “sciupati”. Una ricerca italiana pubblicata sull'*International Journal of Clinical and Health Psychology* (2025) ha evidenziato che la qualità della percezione corporea influenza direttamente la gravità dei sintomi alimentari e il rischio di binge eating”;

Che ruolo hanno i social media?

“I social media svolgono un ruolo sempre più centrale nella costruzione dell'immagine corporea degli adolescenti. Una ricerca pubblicata sul *Journal of Youth and Adolescence* (2025) ha dimostrato che le attività online centrate sull'aspetto, come il confronto con i coetanei o la ricerca di like su selfie e foto, alimentano l'insoddisfazione per il proprio corpo. A confermare questa tendenza è uno studio apparso sul *Journal of Adolescence* (2025), che ha analizzato la relazione tra attenzione auto-focalizzata e sintomi di dismorfofobia, ansia sociale e depressione. I risultati mostrano che l'aumento dell'auto-osservazione, spesso innescato dal confronto costante sui social, intensifica la vulnerabilità psicologica, soprattutto nei periodi di maggiore trasformazione corporea tipici dell'adolescenza. Questo

