



#### NOTE SULL'AUTORE

##### Davide Serpe

Laureato con lode in specialistica di Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate nel 2009, e in Scienze della Nutrizione Umana. Ha completato nel 2011 il corso CONI-FIGC e l'anno seguente ha conseguito il patentino UEFA B in ambito calcistico. Docente NonSoloFitness dal maggio del 2012. [davide.serpe@nonsolofitness.it](mailto:davide.serpe@nonsolofitness.it)

FITNESS E IMMAGINE  
CORPOREA

## ALLE ORIGINI DEL MITO DELLA MAGREZZA: L'IMPOSSIBILITÀ DI UN CORPO PERFETTO

di Davide Serpe

Il Dott. Riccardo Dalle Grave, nel suo libro "Alle mie pazienti dico..."<sup>(1)</sup> mette in risalto come sia difficile stabilire esattamente il momento in cui la moda della magrezza si sia affacciata presso le società occidentali.

Interessanti alcune informazioni che si possono estrapolare dal suo libro, alcune di queste degne di nota e specchio di una società che nel

corso degli anni ha senza dubbio modificato il suo archetipo fisico/corporeo: il Dottor Silverstein e collaboratori, nel tentativo di stabilire l'esatto momento storico in cui la moda della magrezza avrebbe avuto inizio, hanno misurato le dimensioni del petto, della vita e dei fianchi delle modelle apparse su *Vogue* e *Ladie's Home Journal* nel periodo compreso tra il 1901 e il 1981.

>>

Questa ricerca ha evidenziato due momenti storici nei quali si è manifestata una preferenza per corpi più snelli, che si sarebbe espressa attraverso una riduzione del rapporto petto-vita e una diminuzione delle dimensioni dei fianchi:

- a) tra il 1909 ed il 1929, range di tempo nel quale tuttavia non si è avuto un aumento dei casi di anoressia;
- b) tra il 1949 e il 1981, anni in cui invece si è verificato un aumento dell'incidenza della malattia.

Se ai dati di questo studio sommiamo i risultati di una seconda ricerca di Garner e Garfinkel <sup>(2)</sup> che ha valutato il numero degli articoli sulle diete apparsi sulle due riviste prima menzionate, si ottiene un'indicazione interessante: fino agli inizi del 1930 su questo argomento non vennero mai pubblicati articoli, che fecero la loro apparizione soltanto negli anni dal 1930 al 1940 (con una frequenza di 0,1 per numero). Divennero più frequenti negli anni Cinquanta, Sessanta e Ottanta (da 0,4 a 0,5 per numero) per

poi aumentare in maniera esplosiva nei primi anni Ottanta (1,25 per numero).

Molto interessanti, sempre con lo scopo di capire come sia cambiato nel tempo il peso di riferimento nel mondo della moda e dello spettacolo, sono due ricerche che mettono in risalto come il modello del corpo femminile sia mutato, in termini di peso e forme.

I dati provengono dalle osservazioni del Professor Garner e del Dottor Wiseman, i quali hanno esaminato il peso di tutte le partecipanti alla fase finale del concorso di Miss America e delle modelle della pagina centrale della rivista Playboy dal 1959 al 1978 (dati da Garner, Garfinkel, Schwartz, Thompson, 1980) e dal 1979 al 1988 (dati da Wiseman, Gray, Mosimann, Evans, 1992): ebbene i ricercatori hanno evidenziato che il peso corporeo delle miss e delle modelle è sempre stato significativamente inferiore rispetto a quello delle tabelle del peso ideale, con un progressivo abbassamento con il progredire degli anni <sup>(3)</sup>.



Fa da contraltare il trend del peso che nei giovani occidentali, a differenza delle miss, è in continuo aumento; questo ha creato nel tempo i presupposti perché si creasse un divario fra il peso ideale ed il peso estetico, avvertito con impatto maggiore ovviamente nei giovani adolescenti vulnerabili.

Un'altra ricerca nel settore dei disturbi alimentari e della immagine corporea di Marjorie J. Hogan, Victor C. Strasburger <sup>(4)</sup>, non fa altro che ribadire i numeri delle osservazioni precedenti; il BMI delle vincitrici del concorso di Miss America si è costantemente ridotto dal 1920 al 1999, discostandosi sempre più dal valore fisiologico di riferimento definito dall'OMS in 18,7.

La pubblicità, il mondo della moda ed i media quindi, hanno avuto senza dubbio un ruolo determinante nel creare un modello fisico e corporeo che non è raggiungibile dalla maggior parte delle persone, se non a fronte, per l'appunto, di adottare dei regimi alimentari fortemente stringenti e non perseguibili nel tempo. I soggetti vulnerabili, in particolar modo le giovani adolescenti tra i 15 ed i 19 anni che hanno un basso livello di consapevolezza di sé e di autostima, potrebbero con facilità cadere in un atteggiamento di emulazione verso l'archetipo di fisico proposto dalla televisione e di conseguenza sviluppare un disturbo del comportamento alimentare (dca)<sup>(5)</sup>.

Sarebbe altresì opportuno che i genitori limitassero le ore passate davanti alla televisione da parte dei figli<sup>(6)</sup>, incentivando un'alimentazione sana ed una moderata attività fisica giornaliera così come attività che aumentino l'autostima dei giovani e la loro consapevolezza. Ridurre quindi l'esposizione mediatica per scongiurare un disturbo dell'alimentazione come l'anorexia nervosa o la bulimia nervosa<sup>(7)</sup> in quanto può accrescere nei giovani l'insoddisfazione per le proprie forme fisiche se paragonate a quelle di riferimento del mondo dello spettacolo.

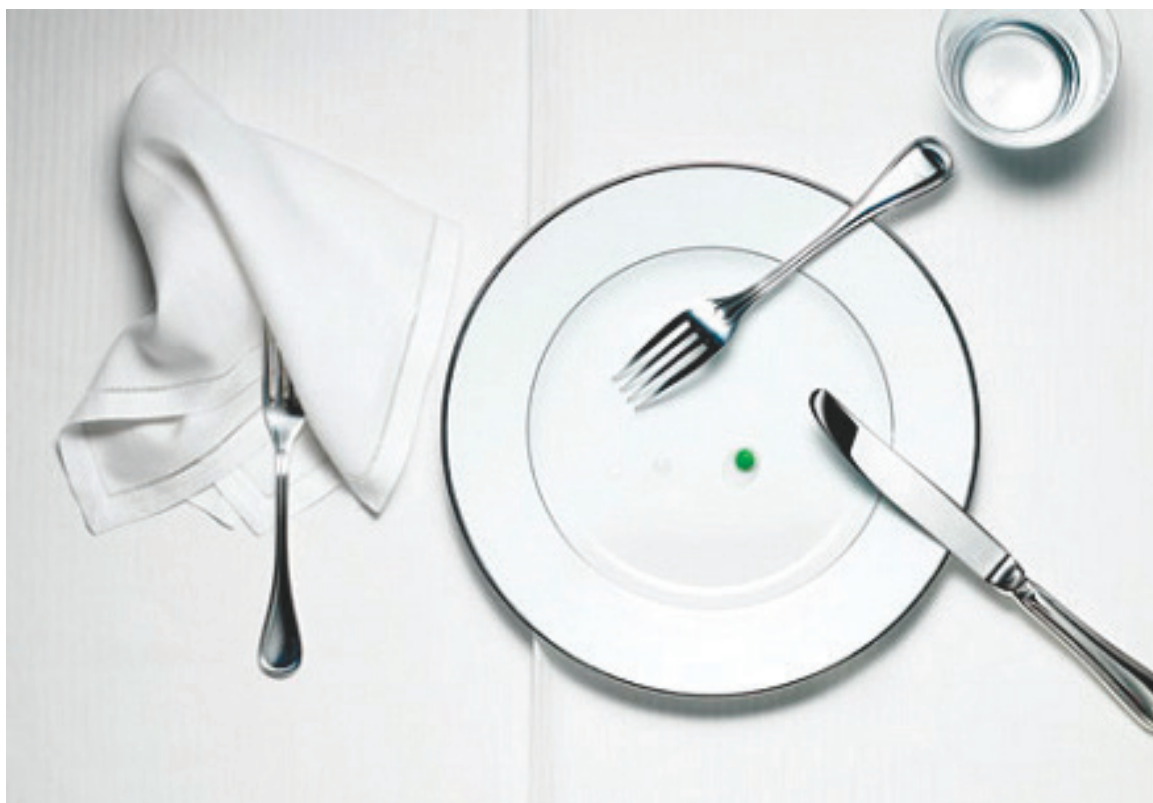
A Londra il sindaco Khan ha vietato le pubblicità con modelli belli e impossibili sui mezzi pubblici; un'iniziativa molto intelligente, tesa ovviamente a tutelare i più giovani dal rischio di emulazione di corpi perfetti ed inarrivabili. Sarebbe fortemente auspicabile un maggior controllo dei messaggi che arrivano dalla pubblicità, molto spesso fuorvianti e privi di



basi scientifiche (basti pensare ai prodotti per dimagrire, sia sotto forma di integratori che di indumenti), che mostrano modelli fisici spesso addirittura ritoccati; anche questo sarebbe un modo per ridurre l'incidenza e la prevalenza dei disturbi alimentari tra gli adolescenti <sup>(8)</sup>.

A tal proposito è interessante il pensiero del Professor Dalle Grave (uno dei più grandi esperti di dca in Italia e a livello internazionale) per quanto riguarda il contesto sociale dei disturbi dell'alimentazione: egli sostiene che diversi indizi portino a pensare come i fattori socio-culturali giochino un ruolo importante nel favorire lo sviluppo di questi tipi di patologie. È opportuno soffermarsi anche sul ruolo della donna nella società moderna e di come questo sia cambiato negli anni: è come se il corpo magro della donna attuale contrastasse le forme rotonde, formose, accoglienti del passato, per riflettersi in un contesto molto più indipendente e dinamico, votato al successo nei diversi domini della propria vita di donna (madre, moglie, lavoratrice). Anche in questo caso i modelli offerti dai media così come dalla televisione e dalle riviste hanno poco di attinente col mondo reale: donne magre, sexy e di successo.





Parimenti è aumentato il ricorso alla chirurgia estetica, alla quale si sottopongono anche ragazze giovanissime che cercano di emulare i personaggi noti dello spettacolo, cercando di ottenere risultati fisici simili ai loro modelli di riferimento con la speranza di ricalcarne parimenti la carriera; anche in questo caso si tratta di soggetti immaturi e vulnerabili, con scarsi livelli di autostima e consapevolezza di sé<sup>(9)</sup>.

Spesso la ragazza anoressica viene descritta come una persona intelligente, di famiglia ricca, alla ricerca del successo e della perfezione, qualità di frequente enfatizzate nella nostra società. Questo quadro descrittivo però non ricalca la realtà (l'anoressia è ora presente anche nelle classi meno abbienti) ma potrebbe aver creato paradossalmente una sorta di mito in relazione a questa patologia accrescendo in molte ragazze il rischio di sviluppare forme di media gravità di anoressia nel tentativo di acquisire, attraverso il disturbo, caratteristiche positive che non possedevano in precedenza.

Non è casuale che i dca si manifestino soprattutto nel periodo adolescenziale, momento di grande instabilità e cambiamento fisico e concettuale: non si è più bambini ma neanche adulti, fase di passaggio molto delicata che può segnare psicologicamente il futuro delle persone.

Viviamo in una società in cui i valori della famiglia si sono ormai persi, per dialogare non si fa più ricorso alla comunicazione verbale classica, ma imperversano foto e parole sui social, i quali ormai riflettono per molti ragazzi il mondo reale, spingendoli verso un ideale di magrezza e perfezione fisica irraggiungibile, per peso e forme corporee.

È proprio in questo contesto storico-sociale e in questa parentesi di vita adolescenziale che possono sorgere i primi segni e sintomi di disturbi del comportamento alimentare, che trovano terreno fertile su una personalità in via di definizione ma allo stato dell'arte ancora fragile e quindi vulnerabile, caratterizzata da bassa autostima ed un deficit di autoconsapevolezza; in generale, la persona ha uno scarso concetto di sé con una profonda mancanza di fiducia nella validità e attendibilità dei propri sentimenti, pensieri, percezioni e comportamenti. Altro tratto che tende ad unificare i soggetti che soffrono di un disturbo da comportamento alimentare è il perfezionismo abbinato di frequente ad un disturbo ossessivo-compulsivo di personalità. Per un soggetto ossessivo-compulsivo il peso ha delle proprietà che lo rendono un metro di paragone eccezionale per valutare se stessi: è facilmente osservabile e monitorabile, è oggettivo, non è ambiguo e soprattutto è più facilmente controllabile rispetto ad altri aspetti della vita.



A questa situazione, potenzialmente molto pericolosa soprattutto per le giovani ragazze adolescenti, si somma l'utilizzo ormai incontrastato di Photoshop e di applicazioni simili facilmente scaricabili su smartphone, che tendono a rendere in pratica perfetto (o molto magro) un corpo già di per sé ai limiti della normalità fisiologica; interessante l'iniziativa intrapresa in Francia laddove, per fare l'indossatrice, d'ora in avanti vi sarà bisogno di un certificato medico che attesti l'assenza di disturbi alimentari così come la dicitura di "foto ritoccata" allorquando si sia fatto ricorso a Photoshop.

Per quanto riguarda i social, croce e delizia della nostra epoca una recente ricerca, presentata a Seattle a fine maggio 2016, sembra svelarlo: passare molte ore su Facebook può essere negativo per donne e ragazze, andando a intaccare l'immagine che si ha di sé<sup>(10)</sup>. La Prof.ssa Pety Eckler, dell'Università di Strathclyde (Glasgow, Scozia), ha condotto una serie di ricerche sugli effetti negativi che un eccessivo uso di Facebook può comportare sull'immagine che si ha del proprio corpo. Il risultato lo si può così riassumere: le ragazze che vedono di continuo le immagini delle proprie amiche sui social tendono a fare confronti col proprio corpo, valutandosi per lo più in maniera negativa. La tendenza a ritoccare le foto non è una peculiarità solo del mondo della moda o della pubblicità, ma anche di tutte quelle persone che fanno un uso eccessivo dei social, alla ricerca di qualche "like" in più.

Foto illusorie in un mondo, come quello di Facebook, illusorio.

Tentare di raggiungere il cosiddetto "peso estetico"<sup>(11)</sup>, cioè quel peso e quelle forme corporee volute dalla società occidentale orientata all'ideale della magrezza, è del tutto improponibile e può portare le persone predisposte a sviluppare gravi disturbi del comportamento alimentare come anoressia e bulimia nervosa. Il corpo, saggiamente, fa di tutto per opporsi ad una diminuzione eccessiva del peso corporeo, riduce il metabolismo e quindi il consumo energetico così come nel tempo i livelli di leptina circolante; l'ormone prodotto principalmente dalle pareti dello stomaco (grelina) invece aumenta<sup>(12)</sup>, segno che chi soffre di anoressia non può essere definito come una persona che non ha fame, ma al contrario come un

soggetto che è contraddistinto da un forte senso di autocontrollo e determinazione. La leptina è l'ormone della sazietà e informa il cervello del quantitativo di calorie introdotte attraverso l'alimentazione, in questo modo la persona cessa di mangiare; il suo complementare è proprio la grelina, ormone che invece aumenta nei casi di digiuno ed induce ad alimentarsi. Fame e sazietà sono finemente controllati anche da questi due ormoni.

Più l'essere umano dimagrisce e si discosta dal set point ipotalamico, maggiore sono le forzature che l'organismo mette in atto come difesa per non perdere ulteriori chili<sup>(13)</sup>; riduzione del dispendio energetico, senso di fame ovviamente crescente, isolamento sociale abbinati a stati d'animo negativi quali ansia e depressione.

È evidente che le possibilità di raggiungere un peso di molto inferiore al limite fisiologico ci sono, ma mantenerlo nel tempo è pressoché improbabile, a meno che non si voglia davvero mettere a repentaglio la propria vita. Lo stesso vale per il principio di emulazione di molti giovani maschi nei confronti dei loro modelli fisici di riferimento che appaiono sulle riviste patinate, di fitness e in televisione: pur di arrivare a tali volumi muscolari, oltre ad una attività fisica in palestra assolutamente eccessiva per quantità e intensità, sono disposti anche a prendere la via del doping. Una sola domanda, a voi lettori: ne vale la pena? ■

**ABSTRACT**

We actually live in a society, especially the West side, which emphasizes the importance of weight and body shapes, especially in some fields like fashion and dance where thinness is an essential prerogative to work and succeed. Also driven by tv and media the myth of thinness and the perfect body has grown above all among young people and young teenagers. It's not a casualty that the main cases taking hold during teens, a very important phase for young people but even characterized by social psychological and emotional instability. The most susceptible people are the young girls (generally between 15 and 19 years), with a low self-esteem and self-awareness. Taking as model a lean physique, skimming the perfection, the girls are likely to undertake strict diet with the real risk, in some cases, endangering their own lives. The excessive use of social, Photoshop and similar applications have further worsened the situation, increasing the risk of eating diseases such as anorexia and bulimia nervosa.

**BIBLIOGRAFIA**

1. Riccardo Della Grave (2015). "Alle mie pazienti dico...". Verona. Casa editrice Positive Press
2. David M. Garner, Paul E. Garfinkel. Cultural Expectations of Thinness in Women. *Psychological Reports*, 1980,47,483-491
3. Wiseman CV, Gray JJ, Mosimann JE, Ahrens AH. Cultural expectations of thinness in women: An update. *International Journal of Eating Disorders*. 1992;11:85-89.
4. Marjorie J. Hogan, Victor C. Strasburger. Body Image, Eating Disorders, and the Media. *Adolesc Med* 19 (2008) 000-000
5. Katherine A. Henderson, Wendy Spettigue. Eating Disorders and the Role of the Media. *Can Child Adolesc Psychiatr Rev*. 2004 Feb; 13(1): 16-19.
6. Beresin EV, Derenne JL. Body image, media, and eating disorders. *Acad Psychiatry*. 2006 May-Jun;30(3):257-61.
7. Marjorie J. Hogan, Victor C. Strasburger. Body Image, Eating Disorders, and the Media. *Adolescent medicine: state of the art reviews* 19(3):521-46, x-xi · January 2009
8. Verri AP, Verticale MS, Vallero E, Bellone S, Nespoli L. Television and eating disorders. Study of adolescent eating behavior. *Minerva Pediatr*. 1997 Jun;49(6):235-43.
9. Saraceni, R. & Russell-Mayhew, S. Cultural expectations of thinness in women: A partial replication and update of magazine content. *Eat Weight Disord* (2007) 12: e68. doi:10.1007/BF03327646
10. Eckler, P., Kalyango, Y., Paasch, E. (2014). Facebook and College Women's Bodies: Social Media's Influence on Body Image and Disordered Eating. Presentato alla 64th Annual International Communication Association Conference, Seattle, WA (22-26 maggio 2014)
11. Riccardo Dalle Grave, 2015. *Perdere peso senza perdere la testa*. Verona. Casa editrice Positive Press
12. Atalayer D, Gibson C, Konopacka A, Geliebter A. Ghrelin and eating disorders. *Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry*. 2013 Jan 10;40:70-82. doi: 10.1016/j.pnpbp.2012.08.011. Epub 2012 Aug 30.
13. Keesey R.E., A set point model of body weight regulation, in BROWNELL, K.D. & FAIRBURN, C.G. (Eds.), *Eating disorders and obesity: A comprehensive hand-book*, (pp 46-50), New York, Guilford Press, 1995