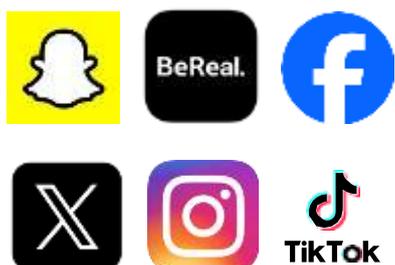


RETI: L'IMPATTO LATENTE DEL DIGITALE SULLA NOSTRA SALUTE

Documento prodotto nell'ambito della partnership tra: *BNP Paribas Cardif e l'Ospedale Universitario di Rouen-Normandia*
 Per qualsiasi domanda, contattare: nutriactis@chu-rouen.fr



Scroll dopo scroll, i **social network** finiscono per modellare il modo in cui vediamo noi stessi. Tra i giovani, questa influenza si fa sentire ancora di più: **8 ragazze su 10** dichiarano che i social network hanno un'**influenza negativa** sul modo in cui percepiscono il proprio **aspetto fisico**. Anche solo un'ora di esposizione al giorno può bastare a generare disagio, soprattutto perché porta a confrontarsi con **standard** spesso **irrealistici**. Poco a poco, si insinua una **pressione silenziosa**, che mina l'autostima. Allora, come possiamo usare **i social in modo più consapevole**?



TikTok, Instagram, Facebook... Queste piattaforme, basate sulla condivisione di foto e video, sono progettate per **catturare l'attenzione** e **incoraggiare il coinvolgimento** degli utenti. Il carattere irresistibile e compulsivo dei social network amplifica il loro impatto sulla nostra **autostima**, sulla nostra **immagine del corpo** e, di conseguenza, sul nostro **comportamento**. Ogni giorno vengono pubblicati online miliardi di contenuti, molti dei quali riguardano l'**alimentazione**, l'**aspetto fisico** o lo **stile di vita**. Creano norme implicite (riguardanti il corpo, lo stile di vita, ecc.) che rispecchiano gli **standard di bellezza odierni**.



UNA DIPENDENZA IN CRESCITA

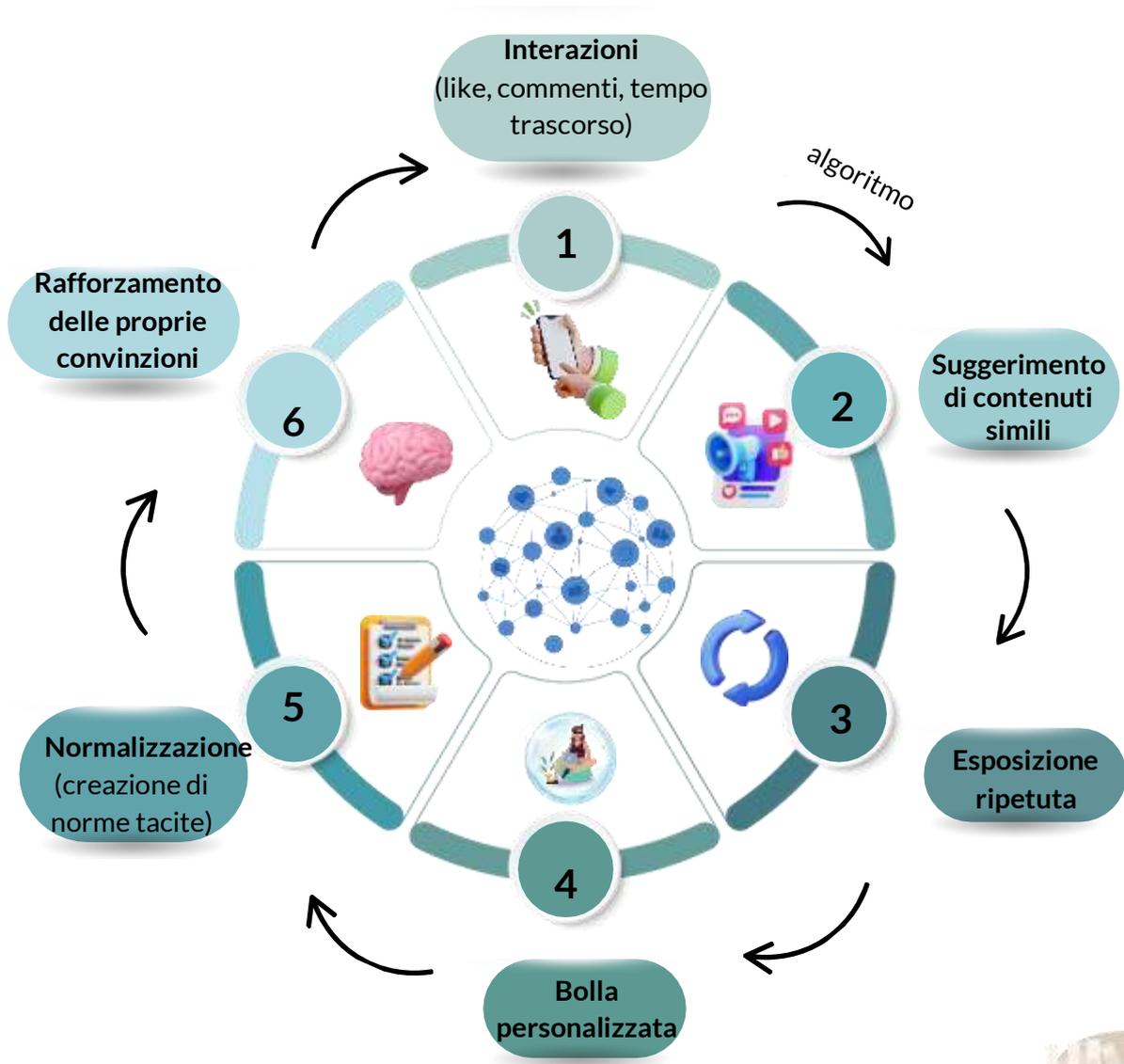
Per alcuni utenti, i **social network** possono diventare **problematici**. Quando il bisogno di connettersi diventa **incontrollabile** e il tempo trascorso online interferisce con la **vita sociale**, **gli studi o le attività del tempo libero**, si parla di **dipendenza comportamentale**. Questo tipo di uso compulsivo provoca spesso **disagio o sofferenza**, con un **impatto concreto sulla vita quotidiana**. Purtroppo, gli utenti non sono sempre consapevoli delle conseguenze del loro uso sulla salute. Come per altre dipendenze, si sviluppa una sorta di **tolleranza**: più si scorre, più aumenta il bisogno di rimanere connessi.



L'algoritmo, la forza trainante di questa dipendenza

L'**algoritmo** dei social network è progettato per analizzare i contenuti che guardiamo e suggerirne di simili di conseguenza. In questo modo, contribuisce a intrappolare gli utenti in una **bolla** di contenuti personalizzati, aumentando il rischio di **dipendenza**. Gli utenti finiscono quindi per trascorre più tempo su queste piattaforme, **esponendosi ripetutamente** a messaggi potenzialmente **dannosi** e aumentando il rischio di **normalizzare** comportamenti **pericolosi** (diete estreme, body check*, isolamento sociale...). In questo modo, possono cercare di **rafforzare** le proprie **convinzioni**, intensificando le loro **interazioni** sui social network.

*Controlli mirati e ripetuti di alcune parti del corpo per valutarne l'aspetto



Questa **spirale**, creata dall'algoritmo, può contribuire a un uso eccessivo dei social network e rafforzare:

ISOLAMENTO

DISTURBI ESISTENTI

INSICUREZZA



Conseguenze mentali e fisiche

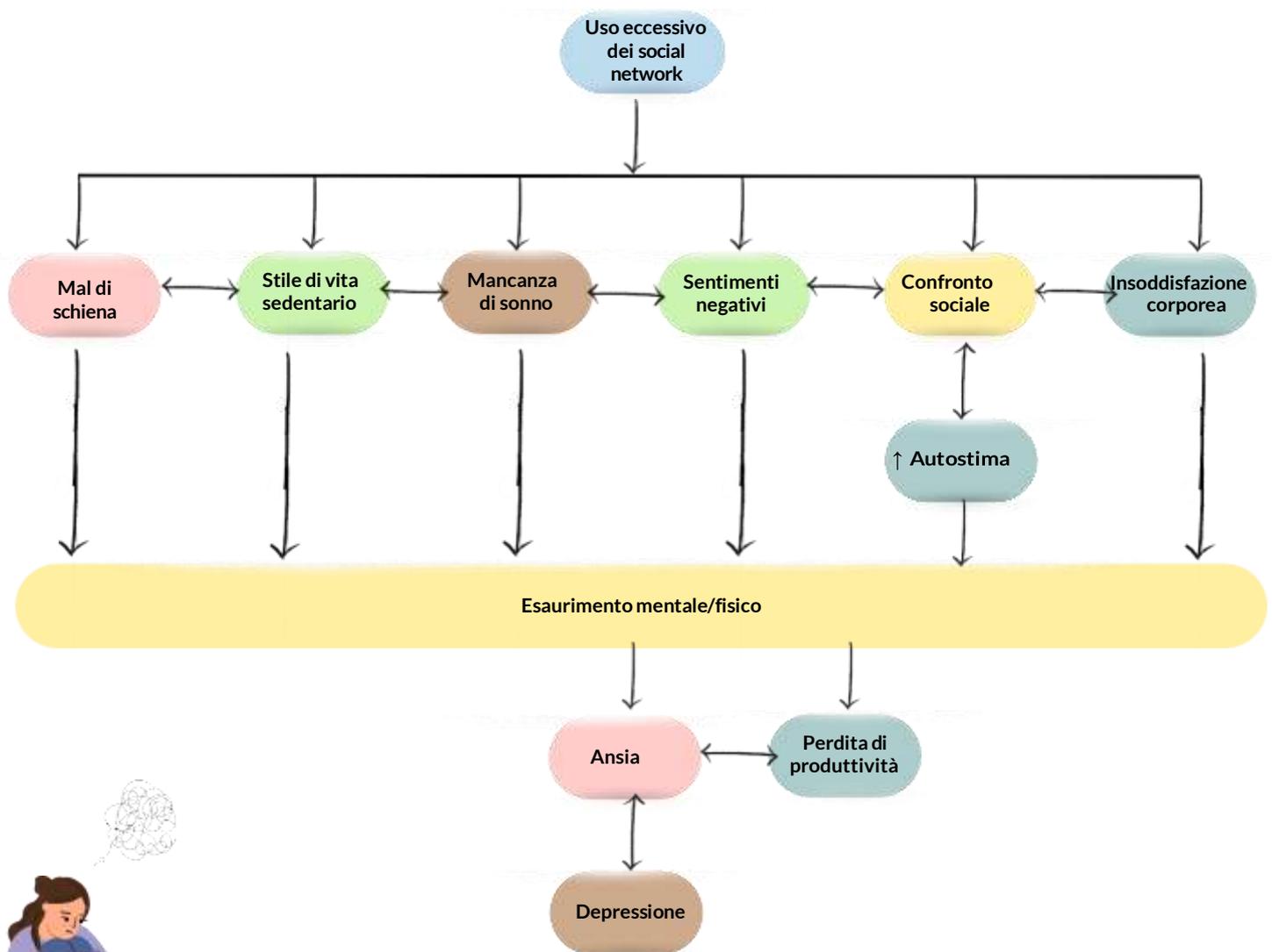
Questo utilizzo eccessivo dei **social network** può avere diverse conseguenze **psicologiche, emotive e fisiche**. Può generare sentimenti negativi e favorire confronti sociali ascendenti*. Questo confronto può rafforzare il senso di inferiorità e, di conseguenza, abbassare l'**autostima**. Contribuisce inoltre all'**interiorizzazione della magrezza e dell'insoddisfazione corporea** (vedi newsletter "[L'immagine corporea e la sua importanza](#)"). A lungo termine, queste conseguenze possono facilmente portare all'**esaurimento mentale** e all'**ansia**.

*Tendenza a confrontarsi con persone che si considerano superiori o migliori di sé.



Il tempo trascorso sugli schermi può comportare una serie di ripercussioni, come **mancanza di sonno** (vedi newsletter "[Il sonno](#)"), **stile di vita sedentario** (vedi newsletter "[Ci muoviamo abbastanza?](#)"), **mal di schiena** e **perdita di produttività**, tutti fattori che contribuiscono all'**esaurimento fisico e mentale**.

Tutti questi fattori alimentano l'**ansia**, che può trasformarsi in **depressione** (vedi newsletter "[Ansia/depressione: cosa bisogna sapere](#)").



Inoltre, i social network possono contribuire in alcuni casi allo sviluppo di disturbi del comportamento alimentare (DCA), in particolare tramite la diffusione di challenge popolari.

CHALLENGE PERICOLOSE: il rischio dietro lo schermo



Che cos'è?

Alcune tendenze, come i contenuti "**pro-ana**" (che promuovono la magrezza estrema come stile di vita), "**fitspiration**" (che esaltano una ricerca estrema della magrezza e delle prestazioni fisiche) o l'hashtag **#SkinnyTok**, diffondono messaggi particolarmente **dannosi**.

In che modo?

Dietro i discorsi **pseudo-motivazionali** o la promozione di uno **stile di vita estremo**, spesso costruito ad arte, possono nascondersi incoraggiamenti alla **restrizione**, che arrivano talvolta a glorificare **la fame** e il **dolore**. Queste pubblicazioni promuovono diete alimentari estremamente **ipocaloriche**, che generalmente comportano l'eliminazione di alcuni **gruppi di alimenti**, "**body check**", pratiche di **esercizio fisico eccessive** e veicolano frasi **che inducono sensi di colpa**. Al contrario, alcuni contenuti spingono a **eccessi alimentari**.

*Controlli mirati e ripetuti di alcune parti del corpo per valutarne l'aspetto



Queste tendenze aumentano il rischio di **insoddisfazione corporea**, abitudini alimentari **sbilanciate** e, di conseguenza, **disturbi alimentari o obesità**.



Inoltre, gli **influencer**, attraverso le loro **community**, creano un forte senso di **appartenenza** e di **dipendenza**, che può diventare un **rifugio** favorendo l'**isolamento sociale**, anch'esso considerato un fattore di rischio per i **disturbi del comportamento alimentare**.



Challenge sulla magrezza: un pericolo per la salute

Belly Button Challenge

Toccare l'ombelico passando il braccio dietro la schiena



A4 Waist Challenge

Mostrare che si può nascondere il punto vita dietro un foglio di carta A4



Thigh Gap Challenge

Unire le gambe mantenendo uno spazio tra le cosce



Headphone Waist Challenge

Avvolgere il cavo delle cuffie intorno alla vita



Collarbone Challenge

Far stare delle monete nell'incavo della clavicola



Riuscire in queste **challenge** è segno di **estrema magrezza**, di una **particolare morfologia** o di una specifica flessibilità, e non corrisponde a un **peso sano**.

Queste challenge sono pericolose per la salute e non devono essere riprodotte

Moderazione reale o illusoria?

Le piattaforme faticano a contenere la diffusione di queste tendenze dannose. TikTok ha ufficialmente ritirato l'hashtag **#SkinnyTok**. Purtroppo, però, continuano a comparire delle alternative che sfuggono alla moderazione. È quindi necessario mettere in atto **soluzioni durature** per contrastare questi fenomeni, che sfruttano sia le falle della **moderazione** sia il potere degli **algoritmi**.

AGIRE E PROTEGGERE

Sebbene i social network possano talvolta diffondere messaggi pericolosi, possono anche essere luoghi di **ispirazione** e **sostegno**.



Alcuni account condividono **citazioni incoraggianti** o **ricette deliziose ed equilibrate**.

È quindi fondamentale **imparare a utilizzare** questi strumenti con **spirito critico** e in modo **consapevole**, per sfruttarne gli aspetti **positivi** senza cadere nelle trappole.

Possibili linee d'azione

1. Rafforzare la regolamentazione dei contenuti **dannosi** sulle piattaforme, attraverso la **segnalazione** degli utenti e una **moderazione** più efficace. Le piattaforme hanno la possibilità di rimuovere determinati **hashtag** e **parole chiave** e di rimandare gli utenti a **risorse di supporto**. Grazie a queste segnalazioni, alcuni account ritenuti **pericolosi** possono essere **eliminati** o **bloccati** per un periodo di tempo prestabilito.



Non sei solo/a

Se tu o una persona che conosci vi ponete domande sull'immagine che il vostro corpo trasmette, sull'alimentazione o sull'attività fisica, sappiate che potete chiedere aiuto e che non siete soli. Se lo desiderate, potete confidare con una persona di fiducia o consultare le risorse riportate di seguito. Non dimenticare di prendervi cura di te e degli altri.

Consulta le risorse

Lascia un commento

Esempio di messaggio visualizzato su TikTok in caso di ricerca negativa associata ai DCA e link a risorse di supporto

2. Promuovere contenuti **affidabili**, **attenti** e **realistici** a livello individuale. Solo il 14% dei contenuti informativi presenti sui social network è scientificamente affidabile e corredato di fonti.



3. Sviluppare l'**educazione digitale** e l'**alfabetizzazione mediatica**, soprattutto tra giovani e bambini.

In quest'ottica, ecco due tipi di contenuti sui social network che favoriscono sia la **consapevolezza** che **la riduzione dei sensi di colpa**. Il primo è la **Body Neutrality**, in cui il contenuto non si concentra sull'aspetto del corpo ma piuttosto sulle sue **funzioni**; un'alternativa più neutrale rispetto alla Body Positivity. Poi, ci sono i contenuti **TCA Recovery**, dedicati alla **sensibilizzazione sui** disturbi del comportamento alimentare (DCA), che contengono principalmente **testimonianze**.



I social network non sostituiscono i professionisti sanitari. I contenuti che vi si trovano vanno sempre affrontati con cautela e spirito critico.

Conclusione

In definitiva, i social network non sono né **buoni** né **cattivi** di per sé. Il loro impatto dipende da come vengono **utilizzati**, dai **contenuti che si consumano** e dal modo in cui **li si percepisce**. Imparare a usarli con **distacco** e **consapevolezza** permette di **protegersi**.

"La bellezza inizia nel momento in cui si decide di essere se stessi" - Coco Chanel



Alcune idee di account positivi da seguire:



@violette.diet



@loupche



@jimmy mohammed



@healthy.lalou



@SHERA



@grossomodo



Utilizzare meglio i social network nella vita quotidiana!

SFIDA DEI 5 GIORNI

GIORNO 1 - PRENDI LE DISTANZE

Quando sei sui social network, poniti le domande giuste:

- **Ciò che vedo è realistico?**
- **Mi fa del bene o, al contrario, mi stressa?**
- **Quale emozione provo?**

Prendere le distanze permette di non lasciarti travolgere da messaggi troppo forti o poco realistici.



GIORNO 2 - RIPULISCI IL TUO FEED

1. **Elimina** un account che è nocivo per te, che ti fa sentire **male con te stesso/a** o che diffonde messaggi **negativi**.



2. **Inizia a seguire** un account che condivide **contenuti positivi**, che **danno ispirazione** e **sono attenti al benessere**.

Provate a cercare un po' di varietà!



3. Se un contenuto del tuo feed ti sembra **negativo** o **inappropriato** segnala all'algoritmo che non **ti interessa**. A poco a poco, il tuo spazio online diventerà più **positivo**, adattato a te e al tuo **benessere**.



GIORNO 3 - LIMITA IL TEMPO SUI SOCIAL

Prendi consapevolezza di quanto **tempo trascorri** sui social network: quanto, quando e su quali app. Poniti dei **limiti precisi**, utilizza **strumenti di blocco** o di **gestione del tempo** ed evita di passarci diverse ore. Meno tempo ci resti, meno ti esponi a contenuti dannosi.

Esempi di app che ti possono aiutare:



Minimalist Phone AppBlock Focus To-Do StayFree Forest

Scegli un momento della giornata senza schermi. Fai piuttosto qualcosa che ti piace!

- Leggere
- Disegnare
- Camminare
- Cucinare
- ecc.



GIORNO 4 - BENEVOLENZA

Scrivi frasi di **gratitudine** al tuo corpo per tutto ciò che ti permette di **fare**, **sperimentare** e **sentire** ogni giorno.

Scegli **3 parti del tuo corpo** e ringraziale, ecco un esempio:

"Grazie alle mie gambe che mi sostengono ogni giorno, anche quando sono stanco/a."

"Grazie ai miei occhi che mi permettono di vedere le persone che amo."

"Grazie alle mie mani che mi permettono di scrivere, di cucinare, di prendermi cura degli altri."

Riferimenti

- Bickham, C., Ramirez-Gonzalez, B., Chu, M. D., Lerman, K., & Ferrara, E. (2025). EDTok : A Dataset for Eating Disorder Content on TikTok (No. arXiv:2505.02250). arXiv. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2505.02250>
- Blackburn, M. R., & Hogg, R. C. (2024). #ForYou? The impact of pro-ana TikTok content on body image dissatisfaction and internalisation of societal beauty standards. PLOS ONE, 19(8), e0307597. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0307597>
- Boepple, L., Ata, R. N., Rum, R., & Thompson, J. K. (2016). Strong is the new skinny : A content analysis of fitspiration websites. Body Image, 17, 132-135. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.03.001>
- Cohen, R., Irwin, L., Newton-John, T., & Slater, A. (2019). #bodypositivity : A content analysis of body positive accounts on Instagram. Body Image, 29, 47-57. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.02.007>
- Cramer, S., Inkster, B. (2017). Social media and young people's mental health and wellbeing. RSPH. <https://www.rsph.org.uk/static/uploaded/d125b27c-0b62-41c5-a2c0155a8887cd01.pdf>
- Dahlgren, C. L., Sundgot-Borgen, C., Kvale, I. L., Wennersberg, A.-L., & Wisting, L. (2024). Further evidence of the association between social media use, eating disorder pathology and appearance ideals and pressure : A cross-sectional study in Norwegian adolescents. Journal of Eating Disorders, 12(1), 34. <https://doi.org/10.1186/s40337-024-00992-3>
- Ezan, P., & Hoëllard, E. (2025, mai 28). #SkinnyTok, la tendance TikTok qui fait l'apologie de la maigreur et menace la santé des adolescentes. <https://theconversation.com/skinnytok-la-tendance-tiktok-qui-fait-lapologie-de-la-maigreur-et-menace-la-sante-des-adolescentes-257139>
- Harriger, J. A., Evans, J. A., Thompson, J. K., & Tylka, T. L. (2022). The dangers of the rabbit hole : Reflections on social media as a portal into a distorted world of edited bodies and eating disorder risk and the role of algorithms. Body Image, 41, 292-297. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.03.007>
- Hock, K., Vanderlee, L., White, C. M., & Hammond, D. (2025). Body Weight Perceptions Among Youth From 6 Countries and Associations With Social Media Use : Findings From the International Food Policy Study. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 125(1), 24-41.e7. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2024.06.223>
- Hoffmann, B. (2018). Pro Ana (1) : Eating disorder or a lifestyle? Trakia Journal of Science, 16(2), 106-113. <https://doi.org/10.15547/tjs.2018.02.006>
- Ladwig, G., Tanck, J. A., Quittkat, H. L., & Vocks, S. (2024). Risks and benefits of social media trends : The influence of "fitspiration", "body positivity", and text-based "body neutrality" on body dissatisfaction and affect in women with and without eating disorders. Body Image, 50, 101749. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101749>
- Lolivier, I. (2025, mai 7). TCA : Pourquoi il faut s'alarmer face au phénomène #SkinnyTok ? Santé Mentale. <https://www.santementale.fr/2025/05/tca-pourquoi-il-faut-salarmer-face-au-phenomene-skinnytok/>
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents : Evidence from a population-based study. Preventive Medicine Reports, 12, 271-283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>
- Seekis, V., & Lawrence, R. K. (2023). How exposure to body neutrality content on TikTok affects young women's body image and mood. Body Image, 47, 101629. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.101629>
- Slater, A., Varsani, N., & Diedrichs, P. C. (2017). #fitspo or #loveyourself? The impact of fitspiration and self-compassion Instagram images on women's body image, self-compassion, and mood. Body Image, 22, 87-96. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.06.004>
- Smith, A. C., Ahuvia, I., Ito, S., & Schleider, J. L. (2023). Project Body Neutrality : Piloting a digital single-session intervention for adolescent body image and depression. The International Journal of Eating Disorders, 56(8), 1554-1569. <https://doi.org/10.1002/eat.23976>