

Uno studio fa luce sul legame tra social media e disturbi alimentari nei giovani

L'utilizzo dei social media da parte dei giovani potrebbe accrescere il rischio che questi ultimi soffrano di disturbi alimentari: è quanto si evince da uno [studio](#) recentemente pubblicato dal *PLOS Global Public Health*, che ha fatto luce sul legame tra i social media e tali patologie. Con il lavoro scientifico - precisamente una revisione - **sono stati esaminati 50 studi condotti in 17 differenti paesi** nei confronti di individui di età compresa tra i 10 ed i 24 anni, e ad essere emerso è stato il fatto che i social media potrebbero far aumentare il confronto sociale o ossessioni quali quella per l'esercizio fisico. È proprio per tali motivi, dunque, che l'uso dei social media sembra generare **“preoccupazioni relative all'immagine corporea, disturbi alimentari/alimentazione disordinata e cattiva salute mentale”**. A correre i rischi maggiori, inoltre, sarebbero le giovani donne con un indice di massa corporea elevato e problemi di immagine corporea già esistenti, visto che più di chiunque altro potrebbero essere influenzate dai contenuti presenti online.

Gli stessi, a quanto pare, potrebbero essere altamente dannosi in ottica disturbi alimentari. Cinque studi trasversali analizzati, infatti, **“hanno prodotto associazioni statisticamente significative tra l'uso dei social media e vari disturbi alimentari clinici”**, che **“andavano dalla sindrome da alimentazione notturna, al disturbo da alimentazione incontrollata, alla bulimia nervosa”**. Altri 11 studi, poi, hanno trovato **“associazioni statisticamente significative tra l'uso dei social media e comportamenti alimentari disordinati quali abbuffate, purghe, uso di lassativi e diete estreme”**, mentre da uno studio si è evinto che per il 97% dei 499 partecipanti con disturbi alimentari clinici/subclinici **i social media avevano ostacolato la guarigione**, essendo gli stessi stati utilizzati **«per trovare la motivazione a non mangiare per un po' di tempo in più»**. Ultimi ma non meno importanti, infine, 33 studi da cui sono emerse **“associazioni significative tra l'uso dei social media e l'insoddisfazione dell'immagine corporea”**: un problema di certo non da poco, siccome cinque degli studi appena citati hanno ipotizzato che essa **“abbia preceduto la successiva patologia del disturbo alimentare”**.

Come anticipato, però, i disturbi alimentari non sono le uniche patologie associate all'utilizzo dei social, sembrando gli stessi legati anche ad **una cattiva salute mentale in generale**. Sebbene quest'ultima non costituisca l'obiettivo principale della ricerca, non si può non precisare come **“nove studi hanno rivelato associazioni significative tra l'uso dei social media, i problemi dell'immagine corporea o la patologia alimentare disordinata e la cattiva salute mentale”**, la quale inevitabilmente merita di essere menzionata. Dagli studi, infatti, sono emersi risultati degni di nota, essendo stati rilevati problemi quali **“umore basso, ansia e sintomi depressivi”**.

Tornando però ai disturbi alimentari, ovvero al principale oggetto di interesse dello studio,

Uno studio fa luce sul legame tra social media e disturbi alimentari nei giovani

bisogna precisare che il legame emerso fra gli stessi ed i social media rappresenta solo un'associazione e non un nesso di causalità. Infatti, "l'insoddisfazione dell'immagine corporea e l'alimentazione disordinata" potrebbero verificarsi "a causa dell'uso dei social media" ma anche preesistere, "incoraggiando il coinvolgimento in determinate attività online" e poi "traducendosi in esiti clinicamente significativi sfavorevoli". In altre parole, **i social media potrebbero non far sviluppare disturbi alimentari in tutti i giovani ma solo in quelli più vulnerabili** ai loro "effetti deleteri", con un "ciclo di rischio che si autoalimenterebbe".

Anche in tal caso, però, non si tratterebbe certo di una notizia tranquillizzante. Essendo i social media utilizzati da "circa il 60% dei giovani di tutto il mondo", un'ampia percentuale di essi "potrebbe essere esposta" al ciclo sopracitato, motivo per cui il problema dovrebbe essere comunque affrontato come **un "problema emergente di salute pubblica globale"**. Una richiesta, del resto, legittima: basterà ricordare quanto [sottolineato](#) sul sito dell'UCL Institute for Global Health (cui appartengono gli autori dello studio), il quale ricorda che le persone affette da disturbi alimentari "sono a **rischio di malattie cardiovascolari, ridotta densità ossea e altre condizioni psichiatriche**". «È imperativo pensare al benessere e alla sicurezza degli adolescenti e dei giovani sulle piattaforme dei social media», ha dunque affermato il coautore Komal Bhatia, augurandosi che il problema «riceva maggiore attenzione e che la preoccupazione si traduca in azioni concrete».

[di Raffaele De Luca]