



Comunicato stampa

Studio sul peso corporeo sano

Le ragazze prestano attenzione al peso, i ragazzi ai muscoli

Berna, 18 agosto 2015. Gli adolescenti si sentono spesso insicuri e insoddisfatti del proprio aspetto soprattutto nella pubertà, in quanto il loro corpo subisce profondi cambiamenti. Finora molti studi si sono concentrati in particolare sugli aspetti negativi dell'immagine corporea, ponendo l'accento su quelli legati alle malattie, e il gruppo dei ragazzi è stato raramente oggetto di indagine. In collaborazione con la Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW), Promozione Salute Svizzera ha analizzato per la prima volta i fattori positivi determinanti per un'immagine corporea sana degli adolescenti.

Negli ultimi anni è emersa sempre più la necessità di indagare i fattori che determinano, favoriscono e contribuiscono a mantenere un'immagine corporea sana. Spesso gli studi si concentravano soprattutto sul peso corporeo delle ragazze, trascurando gli aspetti che incidono sull'immagine corporea dei ragazzi (ad es. un fisico muscoloso). Promozione Salute Svizzera, in collaborazione con la ZHAW, ha fatto fronte a questa esigenza conducendo uno studio tra 371 allievi di entrambi i sessi della Svizzera tedesca nati tra il 1998 e il 2002 per analizzare il concetto di immagine corporea sana e i fattori che vi influiscono.

Le ragazze prestano attenzione al peso, i ragazzi ai muscoli

Con riferimento alla soddisfazione del proprio corpo è emerso che i ragazzi hanno un'immagine corporea più sana delle ragazze. Queste ultime prestano particolare attenzione al peso: il 60% delle intervistate desidera dimagrire e ha già fatto una dieta. La maggior parte dei ragazzi (77%) vorrebbe avere un corpo più muscoloso, ma solo il 54% degli intervistati ammette di impegnarsi realmente in tal senso. I confronti con studi condotti in passato suggeriscono che negli ultimi anni il grado di soddisfazione del proprio corpo tra gli adolescenti è calato.

Rifiuto di ideali corporei irrealistici

È interessante notare che poco più del 50% degli adolescenti riferisce di essere relativamente in grado di prendere le distanze da ideali corporei irrealistici. Gli intervistati non si lasciano influenzare eccessivamente dalle immagini diffuse dai media e sostengono che un corpo diverso non migliorerebbe sostanzialmente la loro vita. Al contempo, lo studio evidenzia anche che circa il 20% degli adolescenti intervistati percepisce negativamente la propria immagine corporea, stenta a respingere ideali corporei irrealistici e ripone grandi speranze in un corpo più bello, nella convinzione che ciò gioverebbe alla sicurezza di sé e alla felicità.

Importanza della prevenzione

Dal 2007 Promozione Salute Svizzera si impegna con i suoi partner cantonali per aumentare in modo sostenibile la percentuale di bambini e adolescenti con peso corporeo sano. Il presente studio e altre attuali evidenze scientifiche dimostrano che un'immagine corporea sana rappresenta un fattore importante per questa auspicata inversione di tendenza. Chiara Testera Borrelli, Co-responsabile team alimentazione e attività fisica presso Promozione

Salute Svizzera, spiega: «Molti adolescenti hanno un'immagine di sé distorta. È dunque opportuno integrare gli attuali programmi di prevenzione e si impongono attività di sensibilizzazione. In questo contesto, Promozione Salute Svizzera collabora già con numerosi cantoni e partner di progetto come il centro specialistico per la prevenzione dei disordini alimentari (Prävention Essstörungen Praxisnah, PEP)». Anche il prof. dr. Marcel Schär della ZHAW riconosce la notevole rilevanza di questa tematica: «I risultati emersi dallo studio mettono in evidenza una forte correlazione tra un'immagine corporea sana e il benessere e la salute psichica». Il responsabile del Centro per psicologia clinica e psicoterapia precisa: «Molti adolescenti sono tuttavia insoddisfatti del proprio corpo e il 5-20% degli intervistati potrebbe essere addirittura classificato come particolarmente vulnerabile».

Per poter valutare lo sviluppo dell'immagine corporea degli adolescenti in Svizzera e reagire di conseguenza è imprescindibile un regolare monitoraggio.

Dettagli sul sondaggio dello studio pilota

Responsabile dello studio:	Prof. dr. Marcel Schär, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften
Partecipanti:	371 allievi di entrambi i sessi della Svizzera tedesca
Età degli intervistati:	nati tra il 1998 e il 2002
Tipo di sondaggio:	scritto
Supporto:	responsabili della salute e della formazione dei Cantoni di Zurigo, Basilea e Turgovia

Download dell'intero studio:

www.gesundheitsfoerderung.ch/ueber-uns/downloads.html

Per ulteriori informazioni o domande potete rivolgervi all'ufficio stampa di Promozione Salute Svizzera inviando un'e-mail a medien@gesundheitsfoerderung.ch oppure telefonando al numero 031 350 04 04.

Promozione Salute Svizzera

Promozione Salute Svizzera è una Fondazione sostenuta da cantoni e assicuratori. Su incarico della Confederazione, essa coordina e valuta le misure volte a promuovere la salute (art. 19 della Legge federale sull'assicurazione malattie). La Fondazione sottostà alla vigilanza della Confederazione. L'organo decisionale supremo è il Consiglio di fondazione. Promozione Salute Svizzera ha due sedi operative, situate negli uffici di Berna e Losanna. Ogni persona residente in Svizzera versa un contributo mensile di 20 centesimi a favore di Promozione Salute Svizzera che viene prelevato dalle casse malati. www.promozionesalute.ch