ref-id-1678

Indagine sul benessere degli adolescenti: bello è “magro”, ragazze più esposte alla pressione della perfezione

06/07/2026
ore 10:37

Per un adolescente su quattro il corpo bello è “magro”, le ragazze più esposte alla pressione della perfezione L’indagine di Food For Fine, progetto di Terre des Hommes sui disturbi alimentari: quasi 7 insegnanti su 10 hanno avuto in classe casi sospetti o diagnosticati di disturbi alimentari negli ultimi tre anni.

Milano, 6 luglio 2026 – Per gli adolescenti il corpo bello è, prima di tutto, “magro”.

È questo il termine più ricorrente tra quelli associati dagli studenti all’idea di ‘corpo bello’ nell’indagine realizzata dalla Fondazione The Bridge all’interno del progetto Food For Fine di Terre des Hommes Italia, selezionato da Con i Bambini nell’ambito del Fondo per il contrasto alla povertà educativa minorile.

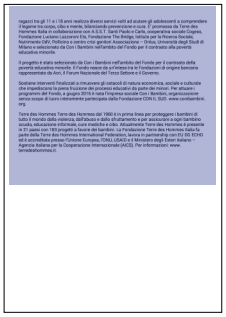
L’indagine, dal titolo “Alla ricerca della perfezione: il benessere psicologico degli adolescenti lombardi raccontato da ragazze e ragazzi”, è stata condotta nelle scuole secondarie di secondo grado delle province di Milano, Monza, Como, Varese e Lecco, e ha raccolto le risposte di 415 studenti e studentesse e 69 insegnanti.

In generale ne emerge il ritratto di una generazione per cui il corpo è uno dei luoghi principali del disagio: qualcosa da misurare, correggere, allenare e controllare, nel tentativo di avvicinarsi a un modello di perfezione spesso irraggiungibile. Immagine di sé, pressione estetica, confronto con gli altri ed esposizione ai contenuti social sembrano incidere in modo significativo sul benessere degli adolescenti, con un impatto particolarmente forte sulle ragazze.

Per un adolescente su quattro il corpo bello è “magro”

Quando viene chiesto agli studenti di indicare due parole associate all’idea di “corpo bello”, il termine più citato è “magro”, con 94 occorrenze. Un dato che certifica come, per un adolescente su quattro, la magrezza sia associata all’idea di bellezza. Solo il 20% associa il corpo bello alla salute. A confermare la centralità dell’aspetto fisico anche il rapporto degli adolescenti con lo sport. Il 77% degli studenti dichiara infatti di praticare attività fisica e, tra le motivazioni principali, il piacere di praticarla si affianca quasi alla pari al desiderio di migliorare o mantenere la forma fisica, indicato da circa il 60% dei ragazzi.

La pressione estetica pesa soprattutto sulle ragazze Il divario di genere è uno degli elementi più evidenti emersi dall’indagine.



Il presente documento non e’ riproducibile, e’ ad uso esclusivo del committente e non e’ divulgabile a terzi.

543-001-001

Telpress Servizi di Media Monitoring

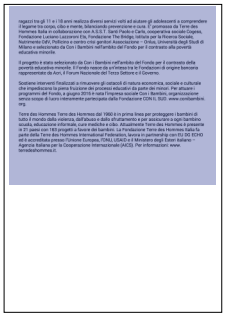
Le ragazze riportano livelli di benessere più bassi rispetto ai coetanei maschi in tre dimensioni su quattro: soddisfazione corporea, serenità nel rapporto con il cibo e benessere psicologico.

Il dato più marcato riguarda il rapporto con il proprio corpo. Tra le ragazze l'indice di soddisfazione corporea si attesta a 2,47 su 5, ben al di sotto della soglia di problematicità fissata a 3. Tra i ragazzi lo stesso indice si ferma a 2,99, un valore comunque fragile, ma molto più vicino alla soglia. La distanza si ritrova anche nel benessere psicologico. Per le ragazze l'indice è pari a 2,87, quindi sotto soglia, mentre tra i maschi arriva a 3,29. Il quadro che emerge è quello di una pressione sull'immagine corporea che attraversa tutta la popolazione adolescente coinvolta nel sondaggio, ma che pesa in modo particolarmente forte sulle ragazze.

Per un adolescente su cinque il cibo è anche ansia, paura o sfogo Il rapporto con il cibo conserva, per molti adolescenti, una dimensione positiva e quotidiana. Il 59,5% lo associa a parole come "pizza", "sapore", "fame", mentre il 54% richiama il piacere, con termini come "buono", "felicità", "sfizio". Accanto a questa dimensione, però, emerge un dato più problematico: per il 20,5% degli studenti il cibo si lega a disagio, ansia, paura o sfogo. In altre parole, per circa un adolescente su cinque il cibo non è solo nutrimento o piacere, ma anche un terreno emotivamente difficile. A questo si aggiunge un ulteriore 13,7% che associa il cibo al controllo del peso, alle calorie, al grasso o alla dieta.

Diete e integratori: più esposizione social, meno benessere Circa un adolescente su due afferma di conoscere coetanei che utilizzano integratori o sostanze per accelerare il dimagrimento o migliorare il proprio aspetto fisico, ma solo il 18% ammette di farne uso direttamente. Su questo punto, un ruolo importante sembra svolgerlo l'esposizione ai contenuti social. Gli adolescenti che dichiarano di vedere con maggiore frequenza contenuti su diete o integratori riportano infatti punteggi più bassi in tutte le dimensioni misurate dall'indagine: soddisfazione corporea, serenità nel rapporto con il cibo, benessere psicologico e funzionamento quotidiano. In altre parole, chi vede "molto spesso" contenuti su diete e integratori presenta un quadro di benessere più fragile.

Insegnanti in prima linea: cresce il disagio osservato, ma manca la formazione La seconda parte dell'indagine ha coinvolto 69 insegnanti lombardi. La scuola emerge come uno dei primi luoghi in cui il disagio adolescenziale diventa visibile. Il 92,8% dei docenti dichiara di avere osservato un aumento della difficoltà di concentrazione negli ultimi anni. Seguono gli episodi depressivi, indicati in crescita dall'85,5% degli insegnanti, e gli attacchi di panico, rilevati in aumento dal 79, 7%. Quasi 7 insegnanti su 10 hanno avuto in classe casi sospetti o diagnosticati di disturbi alimentari negli ultimi tre anni.



Il presente documento non e' riproducibile, e' ad uso esclusivo del committente e non e' divulgabile a terzi.

543-001-001

Telpress Servizi di Media Monitoring

Ma, accanto alla percezione di un aumento del disagio, emerge una difficoltà specifica nel riconoscere e affrontare i disturbi della nutrizione e dell'alimentazione. Quasi il 50% degli insegnanti ammette di conoscere "poco" o "nulla" il tema, mentre solo il 5,8% dei docenti ha ricevuto formazione sul tema per iniziativa della scuola. Il 39,1% del campione dichiara di essersi formato per iniziativa personale mentre ben il 50,7% dei docenti dichiara di non aver ricevuto alcuna formazione.

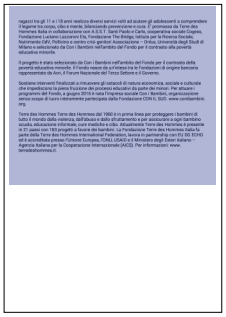
"Ci occupiamo di questi temi da anni, e quello che questa ricerca ha confermato — con i numeri — è un quadro che non possiamo permetterci di ignorare", commenta Luisa Brogonzoli, coordinatrice del Centro Studi di Fondazione The Bridge. "Il disagio è più diffuso di quanto gli adulti percepiscano e non si tratta di insoddisfazioni passeggere o capricci, ma sono segnali sistemici che chiamano in causa la scuola, le famiglie e i servizi. La scuola rappresenta un osservatorio insostituibile, ma il dato sugli insegnanti preoccupa quanto quello sugli studenti: sanno che il problema esiste, ma talvolta sentono di non avere gli strumenti necessari. La conoscenza e la formazione sono il primo atto di prevenzione".

"Questi dati ci dicono che, per molti adolescenti, il corpo è diventato un terreno di fatica, confronto e controllo: non parliamo solo di alimentazione, ma di immagine di sé, autostima, pressione estetica, social network e modelli di perfezione spesso irraggiungibili". commenta Federica Giannotta, Responsabile Advocacy e Programmi Italia di Fondazione Terre des Hommes Italia ETS. "Il dato sulle ragazze, in particolare, ci chiede di intervenire presto. La scuola è un luogo fondamentale per intercettare questi segnali, ma non può essere lasciata sola. Food For Fine nasce proprio per questo, prevenire e contrastare i disturbi della nutrizione e dell'alimentazione tra gli adolescenti prima che il disagio diventi emergenza".

_____ Il progetto Food for Fine Il progetto Food For Fine nasce per prevenire e contrastare i disturbi della nutrizione e dell'alimentazione tra gli adolescenti della città metropolitana di Milano. Indirizzato a ragazze e

ragazzi tra gli 11 e i 18 anni realizza diversi servizi volti ad aiutare gli adolescenti a comprendere il legame tra corpo, cibo e mente, bilanciando prevenzione e cura. E' promosso da Terre des Hommes Italia in collaborazione con A.S.S.T. Santi Paolo e Carlo, cooperativa sociale Cogess, Fondazione Luciano Lazzoroni Ets, Fondazione The Bridge, Istituto per la Ricerca Sociale, Nutrimente OdV, Pollicino e centro crisi genitori Associazione – Onlus, Università degli Studi di Milano e selezionato da Con i Bambini nell'ambito del Fondo per il contrasto alla povertà educativa minorile.

Il progetto è stato selezionato da Con i Bambini nell'ambito del Fondo per il contrasto della povertà educativa minorile. Il Fondo nasce da un'intesa tra le Fondazioni di origine bancaria



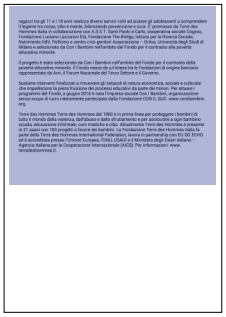
Peso:1-100%,2-100%,3-68%

Il presente documento non e' riproducibile, e' ad uso esclusivo del committente e non e' divulgabile a terzi.

rappresentate da Acri, il Forum Nazionale del Terzo Settore e il Governo.

Sostiene interventi finalizzati a rimuovere gli ostacoli di natura economica, sociale e culturale che impediscono la piena fruizione dei processi educativi da parte dei minori. Per attuare i programmi del Fondo, a giugno 2016 è nata l'impresa sociale Con i Bambini, organizzazione senza scopo di lucro interamente partecipata dalla Fondazione CON IL SUD. www.conibambini.org.

Terre des Hommes Terre des Hommes dal 1960 è in prima linea per proteggere i bambini di tutto il mondo dalla violenza, dall'abuso e dallo sfruttamento e per assicurare a ogni bambino scuola, educazione informale, cure mediche e cibo. Attualmente Terre des Hommes è presente in 21 paesi con 163 progetti a favore dei bambini. La Fondazione Terre des Hommes Italia fa parte della Terre des Hommes International Federation, lavora in partnership con EU DG ECHO ed è accreditata presso l'Unione Europea, l'ONU, USAID e il Ministero degli Esteri italiano – Agenzia Italiana per la Cooperazione Internazionale (AICS). Per informazioni: www.terredeshommes.it.



Peso:1-100%,2-100%,3-68%

Il presente documento non e' riproducibile, e' ad uso esclusivo del committente e non e' divulgabile a terzi.