Adolescenti, il corpo che piace è “magro”: in Lombardia la pressione pesa soprattutto sulle ragazze

di Nicola Mente
Data pubblicazione: 6-7-2026 ore 16:08
Ultimo aggiornamento: 6-7-2026 ore 16:08



MILANO – Per molti adolescenti il corpo bello è, prima di tutto, un corpo “magro”. E attorno a questa idea si muove un disagio che intreccia immagine di sé, cibo, social network, pressione estetica e scuola. È il quadro che emerge dall’indagine “Alla ricerca della perfezione: il benessere psicologico degli adolescenti lombardi raccontato da ragazze e ragazzi”, realizzata dalla **Fondazione The Bridge** nell’ambito del progetto **Food For Fine di Terre des Hommes Italia**, selezionato da ‘Con i Bambini’ nell’ambito

SPIDER-FIVE-199653352

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

del Fondo per il contrasto alla povertà educativa minorile.

La ricerca 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.**

IL CORPO BELLO? PER UNO SU QUATTRO È "MAGRO"

Quando agli studenti viene chiesto di indicare due parole associate all'idea di "corpo bello", il termine più citato è "magro", con 94 occorrenze. **Secondo l'indagine, per un adolescente su quattro la magrezza è dunque associata alla bellezza, mentre solo il 20% collega il corpo bello alla salute.**

Il dato racconta una generazione per cui il corpo diventa spesso qualcosa da misurare, correggere, allenare e controllare. **Una pressione che attraversa tutti, ma che pesa soprattutto sulle ragazze.** Tra le studentesse l'indice di soddisfazione corporea si ferma a 2,47 su cinque, sotto la soglia di problematicità fissata a tre. Tra i ragazzi lo stesso indice arriva a 2,99, un valore comunque fragile ma più vicino alla soglia.

Il presente documento non e' riproducibile, e' ad uso esclusivo del committente e non e' divulgabile a terzi.
SPIDER-FIVE-199653352

Anche sul benessere psicologico il divario resta netto: le ragazze si fermano a 2,87, mentre i maschi arrivano a 3,29.

Wordcloud CORPO BELLO

"Scrivi due parole che associi all'idea di corpo bello"

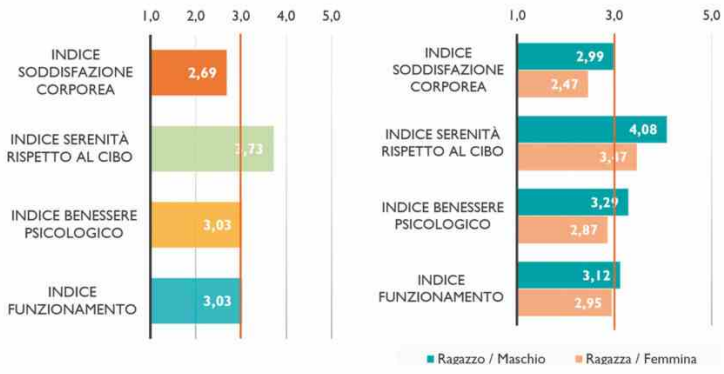


CIBO, NON SOLO PIACERE: PER MOLTI È ANCHE ANSIA

Il rapporto con il cibo conserva per molti adolescenti una dimensione positiva e quotidiana. Ma accanto a questa parte più leggera emerge un segnale più oscuro: **per il 20,5% degli studenti il cibo si lega anche a disagio, ansia, paura o sfogo.** Un altro 13,7% lo associa invece al controllo del peso, alle calorie, al grasso o alla dieta.

Il cibo, quindi, non è solo nutrimento o piacere. Per una parte non marginale degli adolescenti diventa anche un terreno emotivamente complicato, legato al rapporto con il proprio corpo e alla percezione di sé.

Media degli indici
e media degli indici per identità di genere



SPIDER-FIVE-199653352
Il presente documento non e' riproducibile, e' ad uso esclusivo del committente e non e' divulgabile a terzi.

SOCIAL, DIETE E INTEGRATORI

A pesare è anche l'esposizione ai contenuti social. **Il 43% degli studenti dichiara di vedere abbastanza o molto spesso post, reel o TikTok legati a diete o integratori.** E chi incontra più spesso questi contenuti riporta punteggi più bassi in tutte le dimensioni misurate dall'indagine: soddisfazione corporea, serenità nel rapporto con il cibo, benessere psicologico e funzionamento quotidiano.

La ricerca precisa che la correlazione non consente di stabilire un rapporto di causa-effetto. Non si può dire, cioè, se siano i social a peggiorare il benessere o se siano i ragazzi già più fragili a cercare più spesso quei contenuti. Il legame, però, resta significativo.

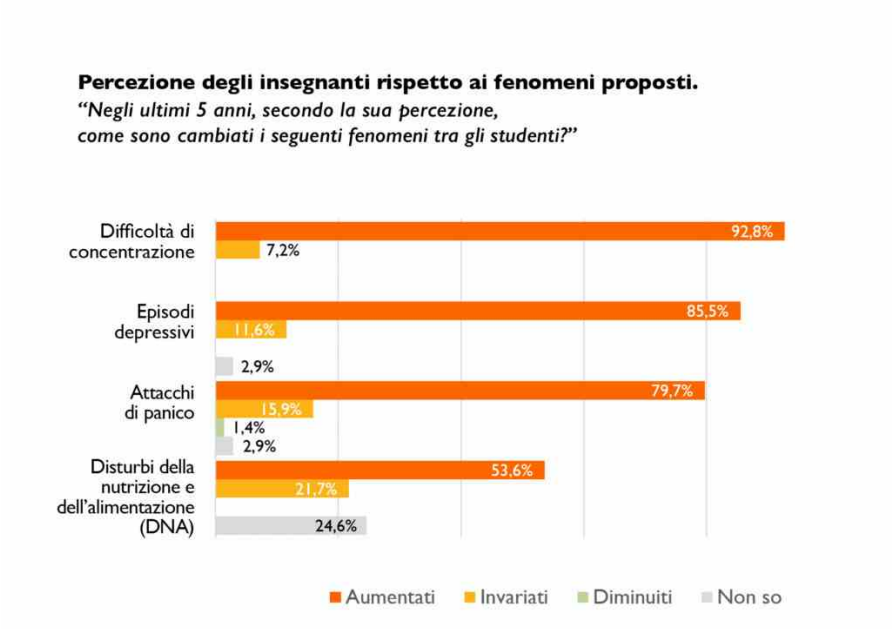
C'è poi il tema dell'uso di integratori o sostanze per accelerare il dimagrimento o migliorare il fisico. Solo il 18% degli studenti ammette di farne uso direttamente, ma circa un adolescente su due dice di conoscere coetanei che li utilizzano.

LA SCUOLA VEDE IL DISAGIO, MA NON SEMPRE HA GLI STRUMENTI

La scuola emerge come uno dei primi luoghi in cui il disagio adolescenziale diventa visibile. **Quasi sette insegnanti su dieci hanno avuto in classe, negli ultimi tre anni, casi sospetti o diagnosticati di disturbi della nutrizione e dell'alimentazione.**

I docenti segnalano anche un aumento più generale delle fragilità: il 92,8% dichiara di avere osservato negli ultimi anni una crescita delle difficoltà di concentrazione, l'85,5% degli episodi depressivi e il 79,7% degli attacchi di panico.

Ma proprio sul fronte dei disturbi alimentari emerge una difficoltà forte: **quasi il 50% degli insegnanti ammette di conoscere "poco" o "nulla" il tema.** Solo il 5,8% ha ricevuto formazione per iniziativa della scuola, il 39,1% si è formato autonomamente e il 50,7% non ha ricevuto alcuna formazione.



"SEGNALI SISTEMICI, NON CAPRICCI"

SPIDER-FIVE-199653352
Il presente documento non e' riproducibile, e' ad uso esclusivo del committente e non e' divulgabile a terzi.
Telpress
Servizi di Media Monitoring

“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”, commenta **Luisa Brogonzoli, coordinatrice del Centro Studi di Fondazione The Bridge.** Per Brogonzoli, “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”. Da qui la necessità di puntare sulla formazione, perché “la conoscenza è il primo atto di prevenzione”.

Per **Federica Giannotta, responsabile di Terre des Hommes Italia**, i numeri mostrano che “per molti adolescenti il corpo è diventato un terreno di fatica, confronto e controllo”. Non si parla, sottolinea, “solo di alimentazione, ma di immagine di sé, autostima, pressione estetica, social network e modelli di perfezione spesso irraggiungibili”. E il dato sulle ragazze, aggiunge, “ci chiede di intervenire presto”.

Leggi anche



[Agenda 2030, dai giovani la road map per l’Italia]

di Redazione



[Droga “una pandemia non percepita”: in Italia aumenta il consumo tra under 18]

di Nicoletta Di Placido

Aggiungi Dire.it alle tue fonti preferite su Google

AGENZIA DI STAMPA NAZIONALE

Scarica su App Store
DISPONIBILE SU Google Play

Agenzia DIRE - Iscritta al Tribunale di Roma al n.341/88 del 08/06/1988 - Copyright 2025 - Tutti i diritti riservati.
Editore: Come - Comunicazione, Editoria e Media Srl - Sede legale: via Guidubaldo dal Monte, 61 – 00197 Roma - Sede operativa centrale: Corso d'Italia 38/a – 00198 Roma - C.F. e P. Iva 17804311002
Le notizie del sito Dire sono utilizzabili e riproducibili, a condizione di citare espressamente la fonte «Agenzia DIRE» e l'indirizzo «www.dire.it»

Powered by

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

SPIDER-FIVE-199653352

Telpress
Servizi di Media Monitoring