Per un adolescente su quattro il corpo bello è "magro", le ragazze più esposte alla pressione della perfezione

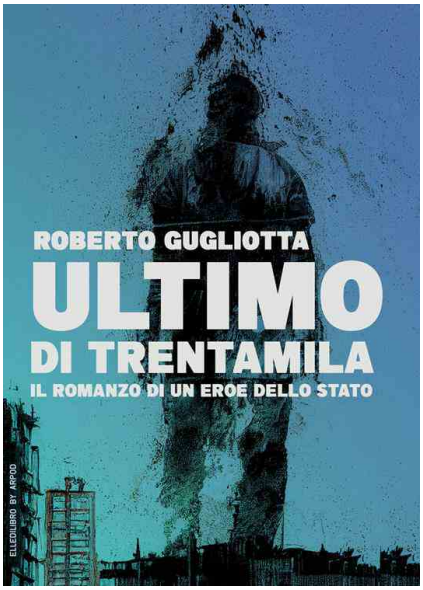
Luglio 6, 2026 Culture

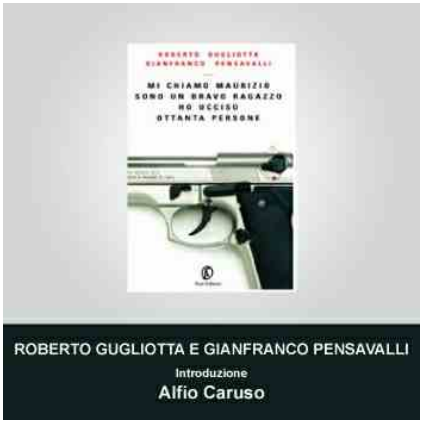


Per gli adolescenti il corpo bello è, prima di tutto, "magro". È questo il termine più ricorrente tra quelli associati dagli studenti all'idea di 'corpo bello' nell'indagine realizzata dalla **Fondazione The Bridge** all'interno del progetto Food For Fine di **Terre des Hommes Italia,** selezionato da **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**







Intervista a Giovanna Vizzaccaro e Roberto Gugliotta sul loro...

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

SPIDER-FIVE-199642414

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. 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.

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**

SPIDER-FIVE-199642414
Il presente documento non e' riproducibile, e' ad uso esclusivo del committente e non e' divulgabile a terzi.

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".*

Stampa

ALIMENTAZIONE | BENESSERE | CIBO | CIVILTÀ | FAMIGLIA | GIOVANI | IL PROGETTO FOOD FOR FINE | L'INDAGINE È STATA CONDOTTA DA TERRE DES HOMMES IN COLLABORAZIONE CON FONDAZIONE THE BRIDGE E L'UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO | LE RAGAZZE PIÙ ESPOSTE ALLA PRESSIONE DELLA PERFEZIONE | PER UN ADOLESCENTE SU QUATTRO IL CORPO BELLO È "MAGRO" | SALUTE | SLIDE | SOCIAL



« PRECEDENTE
È la sera di Ditonellapiaga, da Sanremo a Lampedus'amore

ARTICOLI CORRELATI



ANIMALI: E' MORTO ARNOLD, UNO DEI PRIMI CANI DI QUARTIERE DI CALTANISSETTA, CONOSCIUTO E AMATO DA TUTTI GLI ABITANTI DEL CENTRO STORICO



Stipsi: ne soffrono 13 milioni di italiani, cresce abuso di lassativi. Nell'80% dei casi farmaci ed erbe inutili, chirurgia risolutiva



Buon anno e non solo. Benvenuti 395mila nuovi bambini

SPIDER-FIVE-199642414
Il presente documento non e' riproducibile, e' ad uso esclusivo del committente e non e' divulgabile a terzi.
Telpress
Servizi di Media Monitoring
Sezione:CON I BAMBINI E IL FONDO
LINK ALL'ARTICOLO