

Foglio d'informazione 126

Conoscere, comprendere e influenzare le abitudini alimentari nell'adolescenza e in giovane età adulta

Approcci di psicologia dell'alimentazione

Abstract

Gli adolescenti e i giovani adulti attraversano una fase complessa della vita, piena di transizioni e cambiamenti. In questo contesto, l'alimentazione riveste un'importanza fondamentale, in quanto influisce in misura determinante sul loro sviluppo fisico e mentale. Raggiungere i giovani in questa fase della loro vita rappresenta un'occasione per rafforzarli nella loro crescente responsabilità verso un comportamento alimentare equilibrato e, permette di gettare le basi per uno stile di vita consapevole in materia di salute in età adulta. Il presente foglio d'informazione affronta il tema del comportamento alimentare degli adolescenti e dei giovani adulti da un punto di vista psicologico. Fornisce alle figure professionali che operano nei Cantoni e nei Comuni gli elementi di conoscenza necessari per influenzare in modo positivo le abitudini alimentari di questo gruppo target attraverso opportune misure. Le raccomandazioni pratiche concrete fungono da supporto in questo compito.

1 Introduzione

Nell'età adolescenziale e per i giovani adulti un'alimentazione equilibrata e adeguata al fabbisogno favorisce lo sviluppo fisico e le capacità mentali. Vari studi scientifici sul comportamento nutrizionale degli adolescenti evidenziano tuttavia un notevole divario tra la loro alimentazione effettiva e le raccomandazioni ufficiali (lo stesso vale per gli adulti). Molti giovani consumano una quantità insufficiente di frutta e verdura, non assumono l'apporto raccomandato di latticini e mangiano quantità eccessive di carne, grassi e zuccheri. In più, spesso consumano spuntini tra i pasti principali (snacking) e prediligono fast food e bevande zuccherate (Amstad et al., 2022; Chatelan et al., 2019). Per riuscire a capire come si sviluppano queste abitudini alimentari è utile considerarle congiuntamente alle sfide da affrontare in questa fase della vita.

Gli adolescenti e i giovani adulti attraversano cambiamenti fisici e mentali incisivi. La percezione del proprio corpo e l'immagine di sé cambiano in modo rapido e significativo (cfr. 2.1 e 2.2). Nella loro ricerca di autonomia e della propria identità si distaccano sempre più dai genitori e prendono come riferimento i coetanei loro pari e altri modelli sociali. Si tratta

Indice

1	Introduzione	1
2	Nozioni di base sul comportamento alimentare nell'adolescenza e in giovane età adulta	2
3	Fattori di condizionamento esterni del comportamento alimentare in età adolescenziale	5
4	Raccomandazioni pratiche	8
5	Riferimenti bibliografici	12

di un processo che, al giorno d'oggi, si svolge sempre più nello spazio digitale dei social media. L'influenza di questi ultimi sull'immagine corporea degli adolescenti e anche sul loro comportamento alimentare e sanitario è quindi di particolare rilievo (cfr. 2.2 e 3.3).

Promuovere un'immagine corporea positiva tra i giovani incide sul loro comportamento alimentare. In questo contesto è importante non solo comprendere i complessi processi di cambiamento, ma anche fornire un sostegno fattivo per affrontare il disagio mentale che può derivarne. Favorendo un'immagine corporea positiva si rafforza anche il benessere mentale (cfr. 2.2).

Inoltre, se i giovani imparano fin da subito a gestire in maniera autonoma e responsabile un'alimentazione equilibrata, questo li aiuta a sviluppare un senso di autoefficacia e di indipendenza, e ciò a sua volta può avere effetti positivi sulla salute mentale. I giovani dovrebbero quindi essere coinvolti quanto prima nella pianificazione e preparazione dei pasti così come nell'acquisto della spesa. In questo contesto, occorre inoltre lasciare loro sufficiente spazio per sperimentare, affinché possano accumulare esperienze e sviluppare competenze utili per il loro comportamento alimentare (cfr. 3.1 e 3.2).

In breve

- L'adolescenza è una fase caratterizzata da sviluppi importanti e complessi a livello mentale, fisico e sociale.
- Un'alimentazione equilibrata e adeguata al fabbisogno è cruciale per lo sviluppo nell'adolescenza e in giovane età adulta.
- I gruppi di pari (peer group) e i social media digitali condizionano l'immagine corporea degli adolescenti. Poiché l'immagine corporea si ripercuote sul benessere mentale e sul comportamento alimentare degli adolescenti, è fondamentale promuoverne un modello positivo.
- Gli adolescenti ambiscono all'autonomia e hanno bisogno di spazio per fare le proprie esperienze, dare sfogo alla voglia di sperimentare, sviluppare un senso di autoefficacia e costruire competenze che li porteranno ad avere un comportamento alimentare consapevole e salutare.

2 Nozioni di base sul comportamento alimentare nell'adolescenza e in giovane età adulta

I termini di «adolescenza» e «giovane età adulta» sono utilizzati per descrivere il passaggio dall'infanzia all'età adulta pienamente matura. Non sono definiti in modo univoco, tanto che talvolta il concetto di «adolescenza» viene impiegato come iperonimo onnicomprensivo. Spesso questi termini sono utilizzati per descrivere l'età che va dagli 11 ai 21 anni, a volte anche dai 13 ai 25 anni. Ma di importanza maggiore rispetto all'età esatta sono gli sviluppi e i cambiamenti incisivi che accompagnano il percorso di maturazione verso l'età adulta (Amstad et al., 2022). Le sfide che ne derivano e che devono essere affrontate contemporaneamente sono rappresentate nella [Figura 1](#) (da Oerter & Dreher, 2008).

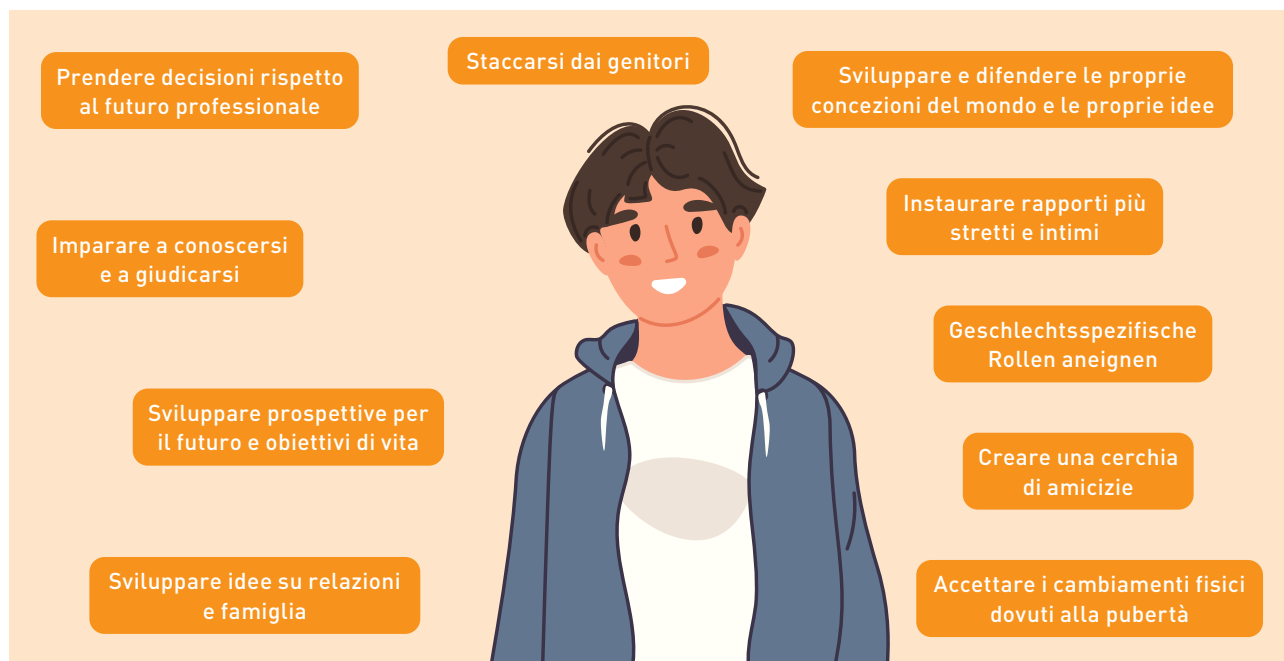
Il comportamento dei giovani è influenzato, da un lato, da un'immagine di sé in rapida trasformazione; dall'altro, dal desiderio nascente di autonomia e di riconoscimento da parte dei coetanei (peer), anche per quanto riguarda il proprio comportamento alimentare: cosa penseranno le mie amiche o i miei amici se non voglio bere gli energy drink (e che ripercussioni ci sono per il mio senso di appartenenza)? Come faccio a sottrarmi ai pasti comuni con la famiglia e riuscire a pranzare comunque senza spendere troppo?

2.1 Cambiamenti fisici

La pubertà, ovvero lo sviluppo della maturità sessuale, esordisce con l'aumento della produzione degli ormoni sessuali. Tra gli 11 e i 13 anni di norma inizia lo sviluppo dei caratteri sessuali secondari e si assiste a un forte accrescimento della statura. Mentre nei maschi aumenta la massa corporea magra, nelle femmine essa diminuisce e aumenta quella grassa (Amstad et al., 2022; Chulani & Gordon, 2014). In questo contesto acquisiscono sempre più importanza gli ideali di bellezza predominanti focalizzati sulla magrezza.

In entrambi i sessi lo sviluppo corporeo accresce il fabbisogno energetico e di sostanze nutritive. Per soddisfare l'aumentato fabbisogno calorico gli adolescenti ricorrono sempre più spesso ad alimenti ricchi di energia e ad alto tenore di grassi, zuccheri e sale. I cambiamenti ormonali e della percezione del proprio corpo possono però causare un appetito altalenante. Contemporaneamente possono mani-

FIGURA 1

Sfide dell'età adolescenziale (da Oerter & Dreher, 2008)

festarsi episodi di *alimentazione emotiva*, ovvero un comportamento che serve in primis a regolare le emozioni.

Un ruolo importante per la gestione delle emozioni è svolto anche dai profondi cambiamenti a livello neurobiologico, ovvero mutamenti strutturali e funzionali nel cervello dei giovani. Questi cambiamenti si esauriscono soltanto dopo i 20 anni e sono connessi ai comportamenti rischiosi. Molti adolescenti infatti adottano comportamento a rischio perché sono alla ricerca di forti stimoli: un'intensa eccitazione dovuta al rilascio di dopamina o di adrenalina crea un'esperienza fisica potente, alla quale può seguire una fase di rilassamento. Tra questi comportamenti rientrano l'abuso di sostanze, gli sport estremi e, appunto, l'alimentazione emotiva.

Spesso molti giovani fanno ricorso al cibo anche come mezzo per affrontare o per distrarsi da stati

emotivi negativi come stress, paura o noia. Negli adolescenti, una forte propensione verso l'alimentazione emotiva può essere anche un segnale di malessere psichico. La propensione a un comportamento alimentare di tipo emotivo si forma tuttavia già durante l'infanzia.

In breve

- Gli importanti cambiamenti fisici nella pubertà vanno di pari passo con un aumento del fabbisogno energetico e di sostanze nutritive, ma anche con un appetito altalenante.
- L'alimentazione emotiva può fungere sia da strategia per lo stimolo e il rilassamento, sia anche come mezzo per affrontare e per distrarsi dagli stati emozionali negativi.

2.2 Cambiamento dell'immagine corporea: un fattore di rischio e di protezione

L'immagine corporea è la rappresentazione interiore del proprio corpo. Questo concetto abbraccia il modo in cui percepiamo il nostro fisico, cosa ne pensiamo, come ci sentiamo al suo interno e come lo trattiamo. Si tratta di un aspetto particolarmente importante nell'età adolescenziale e nella giovane età adulta, ma resta comunque rilevante lungo l'arco di tutta la vita.

A seguito dei cambiamenti fisici, gli adolescenti devono ricreare totalmente la propria immagine corporea. In questo processo il cervello paragona costantemente il proprio corpo con i ricordi della sua percezione durante l'infanzia e con le immagini veicolate dai media e spesso idealizzate. Il cervello è specializzato nel riconoscere le differenze e percepisce gli scostamenti o gli «errori» in modo particolarmente marcato. Poiché durante l'adolescenza l'autostima è connessa anche al proprio aspetto in costante mutamento, ciò può essere fonte di insicurezza per i giovani e incidere negativamente sulla loro immagine corporea.

Studi scientifici dimostrano che gli adolescenti sono particolarmente vulnerabili al rischio di sviluppare un'immagine corporea negativa. Hanno spesso forti dubbi sul proprio peso e sull'aspetto esteriore (Delgrande Jordan et al., 2023; Promozione Salute Svizzera, 2017). Molti adolescenti, in particolare le ragazze, desiderano un peso corporeo minore, mentre i ragazzi vorrebbero spesso più massa muscolare. A lungo termine, l'insoddisfazione verso il proprio corpo accresce il rischio di sovrappeso e di sviluppare disturbi alimentari (Amstad et al., 2022). Un'immagine corporea positiva è invece un importante fattore di protezione. Poiché i giovani sono particolarmente sensibili alle influenze esterne, vari fattori ambientali possono contribuire anche a un'immagine corporea positiva. L'educazione alla diversità (corporea) e la visibilità di modelli di ruolo positivi possono promuovere l'autostima e la soddisfazione per il proprio corpo (Lechner, 2021). Il rafforzamento della salute mentale, con particolare enfasi sulla promozione delle competenze di vita, su

un ambiente stimolante e quindi anche sull'autoefficacia e sul sostegno sociale, costituisce un approccio tematicamente trasversale, centrale anche per lo sviluppo di un'immagine corporea positiva (Amstad et al., 2022). Queste risorse, così come un'immagine corporea positiva, andrebbero tuttavia rafforzate già dalla prima infanzia, con i genitori stessi a fungere in via ideale da esempio.

Chi ha di sé un'immagine corporea positiva è soddisfatto del proprio corpo, a prescindere dal peso, dalla forma fisica e dalle eventuali imperfezioni (Promozione Salute Svizzera, 2016). Un'immagine corporea positiva è inoltre collegata all'*alimentazione intuitiva*, che si basa sull'ascolto dei segnali lanciati dall'organismo come la fame o la sazietà¹. Chi accetta il proprio corpo è più motivato a trattarlo con rispetto, ad ascoltare le sue esigenze e ad averne cura con un'alimentazione equilibrata e con sufficiente attività fisica. Poiché la sinergia di questi elementi può promuovere il benessere mentale, l'immagine corporea positiva è una risorsa preziosa (Amstad et al., 2022).

In breve

- L'immagine corporea racchiude ciò che si pensa del proprio corpo, come ci si sente al suo interno, come lo si percepisce e lo si tratta.
- L'adolescenza è un periodo critico nel quale l'immagine corporea deve essere ricostruita a causa dei forti cambiamenti fisici dovuti alla pubertà. Una conseguente insoddisfazione per il proprio fisico può favorire un'immagine corporea negativa, e ciò costituisce un fattore di rischio per la salute fisica e mentale.
- Un'immagine corporea positiva promuove un comportamento alimentare equilibrato e il benessere mentale degli adolescenti, ed è quindi da considerarsi un fattore di protezione.
- Il rafforzamento delle competenze di vita e di un ambiente stimolante rappresenta un approccio centrale nella prevenzione trasversale da un punto di vista tematico.

¹ Durante la fase di transizione dell'adolescenza, i segnali che il corpo lancia per un'alimentazione intuitiva vengono sempre più sovrastati da stimoli esterni. L'autonomia che porta a decisioni più o meno razionali su cosa, quando e quanto mangiare non è ancora pienamente sviluppata (Pudel & Westenhöfer, 1998). Il comportamento alimentare degli adolescenti è quindi particolarmente sensibile agli stimoli esterni, soprattutto per quanto riguarda i modelli o i trend di alimentazione propugnati da (social) media, coetanei (peer) e figure di riferimento.

Offerte per la promozione di un'immagine corporea positiva

- [Bodytalk PEP](#) (in tedesco): nell'ambito di workshop tematici si incentiva il dialogo sul proprio corpo, con l'obiettivo di rafforzare nelle ragazze e nei ragazzi l'autostima e la percezione positiva del corpo.
- [#SOBINICH](#) (in tedesco): progetto per le scuole, volto a promuovere la fiducia in se stessi e un'immagine di sé positiva per gli adolescenti.
- [Spiegelbilder](#) (con sottotitoli in italiano): progetto di sensibilizzazione in lingua tedesca, con film documentario per e con giovani donne, incentrato tra l'altro su temi quali la figura femminile e le «immagini corporee».
- [Massive Open Online Course \(MOOC\) su «Une image corporelle positive»](#) della Haute école de santé di Ginevra (in francese): formazione online gratuita di cinque settimane per figure professionali e di riferimento.

Ulteriori informazioni

- [Pagina tematica «Healthy Body Image – Immagine corporea positiva»](#) (Promozione Salute Svizzera)
- [Scheda tematica «Immagine corporea positiva»](#) (Promozione Salute Svizzera)
- [Sito web healthybodyimage.ch](#) – Informazioni e offerte sul tema dell'immagine corporea positiva (in tedesco e francese)
- [Pagina tematica «Healthy Body Image»](#) (Servizio specializzato dell'associazione PEP, prevenzione dei disturbi alimentari, Inselspital Berna, in tedesco)

3 Fattori di condizionamento esterni del comportamento alimentare in età adolescenziale

3.1 Il ruolo dei genitori e di altre persone di riferimento

Gli adolescenti sono chiamati ad affrontare il compito evolutivo legato alla ricerca della propria identità, dei valori e dei desideri e devono inoltre trovare il loro ruolo nella società. In buona sostanza, devono sviluppare il proprio io (Bolliger-Salzmann, 2016). Anche il comportamento alimentare può definire

l'identità. Per gli adolescenti esso ricopre infatti una rilevanza piuttosto secondaria per la salute, tanto più che a questa età il concetto di salute è ancora troppo astratto. Oltre allo sviluppo del proprio io, in questo particolare lasso di tempo è prioritario il bisogno di appartenenza al di là della famiglia, segnatamente al gruppo di coetanei propri pari.

Gli adolescenti sperimentano quindi spesso vari stili e trend di alimentazione, talvolta estremi, anche per ricercare la considerazione sociale tra i loro pari. Al contempo tentano di distanziarsi dalla generazione dei loro genitori e si allontanano dai valori della loro cultura alimentare. Oppure li sovvertono completamente, come nei casi di adolescenti provenienti da famiglie vegetariane che improvvisamente si appassionano ad hamburger e kebab. Il ribaltamento dei valori può dunque essere il segnale di un importante sviluppo psicologico, ovvero la formazione di una propria identità (Amstad et al., 2022).

Ciononostante, i genitori e le figure di riferimento hanno l'importante compito di riflettere già precocemente sul proprio comportamento alimentare e di proporsi come un modello positivo. Possono inoltre sostenere i giovani accordando loro fiducia e creando una cornice chiara e affidabile all'interno della quale i ragazzi possano sviluppare se stessi e il proprio comportamento alimentare in maniera autonoma. In questo modo gli adolescenti dispongono di uno spazio per le proprie esperienze, ma possono contare anche su una guida alla quale rivolgersi in caso di insicurezze, domande e anche situazioni di stress, come ad esempio la preoccupazione di aumentare troppo di peso.

Margine di libertà e autonomia nelle attività alimentari sono elementi che aiutano i giovani ad ascoltare i segnali lanciati dal loro corpo e a mangiare in modo intuitivo. Se ad esempio per un periodo prolungato assumono più carboidrati o alimenti molto proteici, questo può indicare che riescono a capire bene le esigenze del loro corpo e che sono in grado di adeguare la loro alimentazione in modo flessibile e orientato alle esigenze.

Le persone di riferimento possono aiutare i giovani a riconoscere i propri bisogni, chiedendo loro in modo mirato se le esigenze sono cambiate e tenendone conto nella pianificazione dei pasti.

Le figure di riferimento dovrebbero invece astenersi dai commenti giudicanti e che mettono pressione in merito al comportamento alimentare degli adolescenti, in particolare rispetto ai cambiamenti fisici

durante la pubertà: simili commenti possono infatti ripercuotersi sulla salute mentale e favorire lo sviluppo di disturbi alimentari.

Se l'alimentazione diventa un argomento conflittuale all'interno della famiglia, gli adolescenti tendono talvolta a reagire adottando comportamenti alimentari ancora più divergenti per affermare la propria autonomia. Laddove questo aspetto divenga fonte di preoccupazione per le figure di riferimento, sarebbe opportuno rivolgersi a una figura professionale. In un passo successivo possono cercare di comunicare con il massimo tatto le loro preoccupazioni agli adolescenti e offrire aiuto all'auto-aiuto. Una volta compiuto questo passo, è tuttavia opportuno tornare ad allontanarsi consapevolmente da questo ruolo.

In breve

- I genitori e/o le persone di riferimento sostengono gli adolescenti nel comportamento alimentare equilibrato, assumendo fin da subito il ruolo di esempio positivo.
- Sperimentare comportamenti alimentari nuovi o addirittura estremi serve ai giovani a sviluppare la propria identità.
- Gli adolescenti hanno bisogno di fiducia e di spazio all'interno di un contesto del quale possono fidarsi e in cui sperimentare autonomamente il loro comportamento alimentare.
- Le persone di riferimento dovrebbero evitare di esprimersi in modo critico sul comportamento nutrizionale degli adolescenti per non favorire lo sviluppo di disturbi alimentari.
- Se il comportamento alimentare dei ragazzi preoccupa le figure di riferimento, è opportuno rivolgersi a una figura professionale e offrire con il massimo tatto un aiuto all'auto-aiuto.

3.2 L'influenza dei gruppi di pari

Il gruppo di pari di norma è un gruppo di coetanei che serve agli adolescenti come importante punto di riferimento nel distacco dalla famiglia e nello sviluppo della propria identità: come si comportano gli altri? Mi trovano cool? Qual è il mio posto nel gruppo? In questo processo di ricerca dell'identità e dell'appartenenza, il comportamento dei pari può esercitare una notevole influenza sugli adolescenti, anche per quanto riguarda il loro comportamento alimentare. Il pensiero «Soltanto se mangio in que-

sto o in quest'altro modo faccio veramente parte del gruppo» può diventare un atteggiamento molto influente.

I gruppi di pari sono a loro volta influenzati dai modelli identitari radicati a livello culturale, ad esempio per quanto concerne l'identità di genere. La capacità di riuscire a consumare pietanze molto piccanti o di ingurgitare grandi quantità di cibo viene ad esempio utilizzata per mettere in scena l'immagine stereotipata della mascolinità.

D'altro canto, le giovani generazioni avviano a loro volta dei cambiamenti nella cultura dell'alimentazione e creano nuovi trend. La «cultura alimentare dei giovani» è visibile soprattutto durante i pasti fuori casa, nei luoghi in cui essi possono viverla (insieme) autonomamente (Bartsch, 2010; Neumark-Sztainer et al., 2011).

Nell'età adolescenziale, un ampio ventaglio di esempi positivi e gruppi di pari è utile per abbassare la pressione sociale. I messaggi all'insegna della salute sono di norma accettati in maniera più favorevole se veicolati da persone con le quali i giovani riescono a identificarsi, ovvero i loro pari. I pari possono essere pertanto un prezioso aiuto per gli interventi, come avviene ad esempio nei programmi di peer education.

Peer education

La peer education è un approccio pedagogico nel quale i coetanei trasmettono conoscenze e competenze. Si tratta di uno strumento comprovato per raggiungere i giovani e influenzarli nel loro comportamento alimentare, e non solo in quello. @Pfannefertig è un progetto modello della Società Svizzera di Nutrizione SSN volto a promuovere le competenze in cucina degli adolescenti. I contenuti vengono in parte veicolati dai giovani stessi (disponibile in tedesco e francese).

In questo contesto la famiglia assume di nuovo maggiore importanza: a casa gli adolescenti dovrebbero poter contare su una disponibilità costante e affidabile di generi alimentari. All'interno delle pareti domestiche, lontano dal gruppo di pari, i giovani dovrebbero però anche avere la libertà di gestirsi per sviluppare un'alimentazione sempre più autonoma, ad esempio decidendo di mangiare al di fuori dei pasti comuni e scegliendo alimenti anche secondo

le proprie idee (Bartsch, 2010; cfr. 3.1). In via ideale, la famiglia offre al contempo una guida per un comportamento alimentare equilibrato.

L'aumentato del fabbisogno di cibo e stili di alimentazione costosi possono tuttavia sfociare anche in tensioni, in particolare quando i mezzi finanziari sono limitati. In questo caso occorre trovare soluzioni insieme agli adolescenti. Poiché questi ultimi tendono tuttavia a mangiare sempre più fuori casa, ad esempio a scuola, nel luogo di formazione e nel tempo libero, anche in questo caso gli scarsi mezzi finanziari giocano spesso un ruolo. Ai fini di un'alimentazione adeguata al fabbisogno, le scuole, le aziende di formazione, i Cantoni e i Comuni dovrebbero quindi provvedere a offerte di ristorazione equilibrate e a prezzo accessibile per gli adolescenti. Di particolare importanza sono sia la predisposizione di spazi in cui i giovani possano preparare autonomamente i loro pasti, sia la gestione partecipativa della ristorazione collettiva.

In breve

- Durante lo sviluppo della propria identità individuale gli adolescenti si confrontano con i gruppi di pari e cercano appartenenza. I peer group influenzano il comportamento alimentare dei giovani in vari modi.
- Gli esempi dei coetanei vengono di norma accettati più facilmente e si prestano quindi a interventi come la peer education, in modo da promuovere un comportamento alimentare equilibrato.
- La famiglia dovrebbe offrire agli adolescenti la sicurezza della disponibilità di cibo al di là dei gruppi di pari, tornando quindi a guadagnare importanza come rifugio. Se in questo contesto i giovani possono gestire la loro alimentazione con autonomia sempre maggiore, la famiglia diviene una risorsa preziosa per il comportamento alimentare.
- In caso di aumentato del fabbisogno calorico e di nuove forme di alimentazione, per gli adolescenti si può generare un conflitto con i mezzi finanziari disponibili. Possibili soluzioni sono ad esempio la negoziazione e l'offerta di un'alimentazione economicamente accessibile e adatta alle loro esigenze.

3.3 Influenza da parte dei social media

I social media sono diventati per gli adolescenti un importante mezzo per la ricerca dell'identità e per la creazione di una rete sociale, tanto da costituire ormai una parte integrante e inamovibile della loro quotidianità. In Svizzera il 94% degli adolescenti tra i 12 e i 19 anni è iscritto ad almeno un social network. Circa la metà li utilizza più volte al giorno (Snapchat 59%, Instagram 56%, TikTok 50%; Külling-Knecht et al., 2024).

Oltre alla salute (incluso il fitness), l'alimentazione è uno degli argomenti di maggiore tendenza sui social media. Questi temi vengono divulgati in larga parte da influencer, verso i quali gli adolescenti instaurano un intenso rapporto emotivo (Bartelmess, 2021). Rispetto alle classiche informazioni sull'alimentazione, i contenuti e il linguaggio degli influencer sono nettamente più vicini alla quotidianità e agli interessi degli adolescenti (Endres, 2018). Spesso però le informazioni sulla salute divulgate sono prive di fondamenta scientifiche ed errate (Endres, 2021). Inoltre tali indicazioni favoriscono spesso gli stereotipi di genere, in quanto per gli influencer questa strategia è più proficua rispetto all'impiego di contenuti non convenzionali.

L'impatto che gli influencer hanno sul comportamento degli adolescenti in materia di salute è considerevole (Amstad et al., 2022; Endres, 2021). Studi scientifici hanno dimostrato che il tempo trascorso sui social media è direttamente proporzionale al rischio di sviluppare una forte insoddisfazione verso il proprio corpo – parola chiave: **immagine corporea** (cfr. 2.2) – nonché comportamenti nutrizionali restrittivi o disturbi alimentari.

Sul versante opposto, i social media possono contribuire anche all'emancipazione e all'empowerment degli adolescenti, come dimostrato dal movimento sulla bodypositivity. Un esempio è «instagram vs. reality», un trend, che mette a confronto immagini ritoccate e idealizzate prese dai social network con immagini di vita vissuta. I social media possono inoltre ispirare gli adolescenti a sperimentare con ingredienti e ricette, fino ad arrivare alla pianificazione alimentare a lungo termine (Wang et al., 2022). Complessivamente il forte impatto dei social media dischiude un enorme potenziale per la divulgazione di informazioni scientificamente fondate sulla promozione della salute, tra cui anche quelle su un comportamento alimentare equilibrato.

Le persone di riferimento dovrebbero affrontare con i giovani i temi della gestione e dell'utilizzo dei social media e dimostrare un interesse genuino e scevro da giudizi. Gli adolescenti dovrebbero inoltre ricevere una formazione più approfondita e basi più solide in materia di competenze mediatiche e pensiero critico. È importante che imparino a decidere con quali contenuti e immagini intendono confrontarsi. Per quanto riguarda l'immagine corporea, nei loro feed possono dare spazio alla varietà e alla diversità seguendo persone con vari tipi di forme corporee e restando lontani da determinati contenuti. Maggiore è la varietà a cui il loro cervello è esposto, più diversificata e aperta sarà la loro idea di normalità.

In breve

- Per gli adolescenti i social media sono molto più di una mera piattaforma di comunicazione. Servono alla ricerca dell'identità e alla creazione di reti di contatti.
- I social media influiscono enormemente sulla vita degli adolescenti. Le tematiche riguardanti l'alimentazione e la salute sono di particolare tendenza.
- Gli influencer sono modelli di riferimento che esercitano un forte impatto sui giovani. Il loro stile comunicativo è vicino alla quotidianità e specifico per il gruppo target, ma i contenuti sono spesso poco fondati da un punto di vista scientifico e stereotipati.
- La portata degli influencer e la loro vicinanza agli adolescenti possono essere sfruttate per la divulgazione di misure e messaggi che promuovono la salute.
- Le figure di riferimento dovrebbero dimostrare interesse verso la realtà della vita digitale degli adolescenti, cercare il dialogo e assumere un atteggiamento quanto più interessato e scevro da giudizi.
- Per il comportamento degli adolescenti in materia di salute e alimentazione è molto importante insegnare loro a utilizzare i social media con spirito critico e competenze mediatiche.

4 Raccomandazioni pratiche

Per tutti i livelli, il principio di base fondamentale è quello della partecipazione: gli adolescenti dovrebbero essere inclusi attivamente nelle fasi di pianificazione, attuazione e valutazione di progetti e misure. Maggiori informazioni sul tema della partecipazione: [Guida alla partecipazione delle e degli adolescenti a progetti di promozione della salute \(in tedesco e francese\)](#).

4.1 Raccomandazioni pratiche a livello individuale

Genitori e altre figure di riferimento importanti

- **Rispettare motivazioni e interessi:** gli adolescenti tendono a focalizzare il proprio vissuto più sull'esperienza immediata (qui e adesso) che sulle conseguenze a lungo termine delle loro azioni. Sono quindi più facilmente motivabili quando vengono chiamati in causa i loro interessi e le loro motivazioni attuali e quando essi possono sperimentare direttamente le conseguenze positive.
- **Combinare le strutture con l'autonomia:** le persone di riferimento dovrebbero creare un contesto in grado di promuovere la salute e fornire agli adolescenti sufficiente spazio per lo sviluppo della personalità e dell'autoresponsabilità sotto il profilo nutrizionale.
- **Esigenze alimentari modificate:** l'accresciuto fabbisogno di sostanze nutritive negli adolescenti andrebbe coperto con un'alimentazione sana ed equilibrata, che tenga conto anche delle loro preferenze di gusto. In quest'ottica, le persone di riferimento dovrebbero ricercare soluzioni assieme agli adolescenti, prestando ad esempio attenzione a una sufficiente assunzione di proteine vegetali in caso di alimentazione vegana.
- **Chiarire assieme le responsabilità e la suddivisione dei compiti:** se il comportamento alimentare degli adolescenti è fonte di tensioni, è opportuno analizzare insieme le responsabilità e la suddivisione dei compiti, chiarire questi aspetti e, ove necessario, riorganizzarli. I giovani dovrebbero essere coinvolti non solo precocemente nella preparazione dei pasti, ma anche nella pianificazione del budget e nella spesa alimentare. In questo modo si rafforzano le loro competenze sull'alimentazione e la loro autonomia.
- **Affiancare senza paternalismo:** per quanto possibile, il ritmo e la quantità dei pasti non an-

drebbero pilotati dall'esterno. Al contrario, di comune accordo è opportuno affidare direttamente agli adolescenti la responsabilità per la gestione dei pasti.

- **Cultura alimentare positiva:** occorre promuovere un atteggiamento privo di pregiudizi nei confronti degli alimenti, senza suddividerli in «buoni» o «cattivi». L'alimentazione non dovrebbe essere inoltre mai legata a condizioni, pressioni o costrizioni.
- **Approccio scevro da giudizi di valore:** gli adolescenti sono esposti a una pressione sociale, culturale e interiore particolarmente forte, che può ripercuotersi sul comportamento alimentare. I genitori e/o le persone di riferimento importanti possono ridurre questa pressione, ad esempio astenendosi dal commentare o dall'esprimere giudizi sull'alimentazione e sui cambiamenti fisici, soprattutto per quanto riguarda l'aumento o la diminuzione del peso. In questo approccio rientra anche evitare di calcolare l'apporto calorico degli alimenti.
- **Svolgere appieno la propria funzione di esempio:** le persone di riferimento sono chiamate a riflettere sul proprio comportamento alimentare e fungere da modello positivo. Ove possibile, dovrebbero quindi astenersi dall'affrontare con gli adolescenti il tema del proprio peso corporeo e del modo in cui lo gestiscono.
- **Sostenere lo sviluppo di un'immagine corporea positiva:** le persone di riferimento possono dare l'esempio attraverso un atteggiamento rispettoso nei confronti del corpo, evitando commenti sminuenti verso se stessi o altri, prendendosi cura del proprio corpo e non basando i propri punti di forza e le qualità personali sull'aspetto esteriore. Gli adolescenti traggono beneficio dal contatto con figure di riferimento che hanno lavorato in prima persona sulla propria immagine corporea, ovvero
 - che hanno analizzato il modo in cui concepiscono il proprio corpo e sono disposte a parlarne,
 - che hanno imparato ad ascoltare il proprio corpo e le sue esigenze,
 - che trattano il proprio corpo con rispetto.
- **Affiancare gli adolescenti nel confronto con modelli esterni:** le persone di riferimento dovrebbero sostenere gli adolescenti nell'affrontare in modo critico il modo in cui i modelli corporei e di salute vengono rappresentati nelle pubblicità, nei social media o dai coetanei.

A tale scopo è utile analizzare insieme come riconoscere ideali non realistici e rafforzare la valorizzazione della varietà e dell'individualità.

- **Sostenere la gestione dello stress:** gli adolescenti attraversano una fase di vita impegnativa e dovrebbero quindi apprendere un ampio repertorio di strategie per gestire lo stress. Le persone di riferimento possono aiutarli in questo percorso affrontando assieme il tema della gestione dello stress, fungendo da esempio nell'adozione di strategie positive e aiutandoli a scoprire quali tecniche funzionano per loro. Per quanto riguarda il comportamento alimentare, occorre insegnare agli adolescenti ad ascoltare le esigenze del proprio corpo, coprire il fabbisogno di energia e creare consapevolmente spazio per dei momenti di piacere.
- **Cercare un aiuto professionale:** se le persone di riferimento si preoccupano a causa del comportamento alimentare degli adolescenti, è raccomandabile fare ricorso all'aiuto di figure professionali. In presenza di una buona base relazionale, innanzitutto si può anche cercare il dialogo con l'adolescente per condividere le preoccupazioni e i timori. Insieme si possono così valutare i primi passi da compiere per imboccare un percorso di cambiamento. Se però non si riscontrano miglioramenti o addirittura aumenta il livello dello stress o dell'urgenza, è opportuno rivolgersi a una figura professionale. Ma il ruolo delle persone di riferimento non termina qui. Anche se fanno un passo indietro dalla gestione attiva del problema, la loro presenza resta importante come interlocutori, eventualmente anche in stretto contatto con le figure professionali coinvolte.

Figure professionali della salute

- **Educazione alimentare:** le figure professionali dovrebbero sensibilizzare gli adolescenti in merito all'alimentazione equilibrata e alla sua importanza, focalizzandosi in particolare sugli aspetti di cambiamento del comportamento, percezione del proprio corpo e un'immagine corporea positiva.
- **Enfasi sul cambiamento del comportamento:** anziché imporre raccomandazioni rigide, le figure professionali dovrebbero considerare l'attuabilità (a lungo termine) dei cambiamenti, fino al conseguimento di un comportamento alimentare equilibrato.

- **Enfasi sulla percezione del proprio corpo e sull'alimentazione intuitiva:** gli adolescenti dovrebbero essere istruiti e sensibilizzati in merito alla percezione dei segnali di sete, fame e sazietà lanciati dal loro corpo. In questa sfera esperienziale rientra ad esempio la comprensione di un ritmo individuale dei pasti che, tra l'altro, è fondamentale per stabilizzare la glicemia nel sangue. Queste competenze nella percezione del proprio corpo contribuiscono a un comportamento alimentare intuitivo e commisurato al fabbisogno effettivo.
- **Enfasi su un'immagine corporea positiva:** la promozione di un'immagine corporea positiva dovrebbe rivestire un ruolo di primo piano per il benessere in ragione della sua rilevanza centrale. Le figure professionali dovrebbero consigliare ai genitori e/o alle figure di riferimento di evitare i commenti sul peso corporeo, sui cambiamenti fisici e sull'aspetto esteriore degli adolescenti.
- **Individuare i comportamenti a rischio:** le figure professionali sono chiamati a essere opportunamente preparati per riconoscere negli adolescenti comportamenti alimentari a rischio in quanto indice dello sviluppo di un disturbo alimentare e/o di uno stato di malnutrizione.

4.2 Raccomandazioni pratiche per le moltiplicatrici e i moltiplicatori: responsabili di progetto, responsabili nei setting di scuola, tempo libero, Comuni e Cantoni

Coinvolgere e sostenere i genitori e le persone di riferimento

- **Coinvolgimento delle figure di riferimento e formazione dei genitori:** questi obiettivi possono essere raggiunti ad esempio attraverso l'offerta di eventi dedicati alle persone di riferimento degli adolescenti, come serate informative o workshop che trattano il tema dei cambiamenti nell'età adolescenziale e in particolare nella pubertà sotto il profilo di un'alimentazione equilibrata (e dell'attività fisica).
- **Segnalare le offerte di informazione, perfezionamento e consulenza:** valorizzazione delle com-

petenze delle persone di riferimento sotto il profilo delle offerte digitali e analogiche, come ad esempio siti web con informazioni e raccomandazioni sullo sviluppo e sul comportamento alimentare degli adolescenti (ad es. [offerte del Servizio specializzato PEP](#) dell'Inselspital di Berna, in tedesco).

- **Motivare al coinvolgimento delle figure professionali:** in caso di preoccupazioni, esortare le persone di riferimento a rivolgersi alle figure professionali.

Misure per le scuole

- **Integrare nel curriculum scolastico i contenuti sul comportamento alimentare:** le tematiche volte alla promozione della salute a livello generale non dovrebbero essere soltanto oggetto di progetti e moduli, ma venire integrate in via continuativa nel curriculum scolastico.
- **Offerte di formazione:** nelle scuole e nelle strutture per gli adolescenti, come ad esempio i centri giovanili, è consigliabile organizzare serate informative e corsi di perfezionamento incentrati sul comportamento alimentare degli adolescenti e sul modo in cui spronare i ragazzi ad adottare un'alimentazione equilibrata.
- **Sostegno agli insegnanti da parte delle scuole:** il corpo docente dovrebbe ricevere sostegno nell'attuazione delle misure a favore di un comportamento alimentare equilibrato attraverso la messa a disposizione di materiali specifici e l'organizzazione di corsi di formazione.
- **Educazione alimentare olistica da parte del corpo docente:** i contenuti didattici non dovrebbero trattare soltanto il comportamento alimentare in senso stretto, bensì includere anche temi come la regolazione delle emozioni, la gestione dello stress e l'immagine corporea. In questo contesto è di fondamentale importanza l'utilizzo dei social media per l'influenza che esercitano sull'immagine corporea. Sarebbe inoltre opportuno sensibilizzare gli insegnanti in merito alla loro funzione di modelli e alla correlata esigenza di autoriflessione.

4.2.3 Sfruttare in modo mirato il potenziale dei peer e dei social media

- **Educazione tra pari (peer education):** poiché gli adolescenti possono essere raggiunti in modo particolarmente efficace tramite i loro coetanei, anche nell'ambito dell'educazione alimentare si prestano bene i progetti di peer education.
- **Utilizzare i social media:** i social media sono la piattaforma ideale per confrontarsi in modo peculiare con un ventaglio particolarmente ampio di modelli positivi, in quanto al giorno d'oggi nello spazio digitale gli adolescenti si orientano soprattutto verso i coetanei e altri esempi sociali. Grazie all'ampia gittata della loro visibilità, è possibile sfruttare il potenziale degli influencer per la realizzazione di progetti congiunti.
- **Formare le competenze mediatiche, incentivare il pensiero critico:** gli adolescenti dovrebbero ricevere una formazione specifica per le loro competenze mediatiche e per l'utilizzo dei social media, affinché siano in grado di valutare con spirito critico anche l'influenza che i social esercitano sull'immagine corporea e sul comportamento alimentare.

Ulteriori informazioni

- [Raccomandazioni nutrizionali svizzere \(USAV\)](#)
- [Sondaggio nazionale sull'alimentazione menuCH-Kids](#) (popolazione da 6 a 17 anni)
- [Studio HBSC \(Health Behaviour in School-aged Children\): Indagine sulla salute degli allievi e delle allieve in Svizzera](#)

Principi e ausili per figure professionali:

- [Infografica: Come raggiungere gli adolescenti con i messaggi che promuovono la salute?](#) (in tedesco)
- [Conclusioni per una buona cultura del cibo e della tavola durante il momento del pasto nelle mense e nei centri extrascolastici](#)
- [Ribellione a tavola – Alimentazione e relative sfide tra famiglia e scuola](#) (in tedesco)
- [Partecipazione dei giovani nei progetti della promozione della salute](#) (in tedesco e francese)
- [Scuola e alimentazione: materiali didattici e progetti \(SSN\)](#) (in tedesco e francese)
- [Offerta SchoolMatters:](#) sostenere le scuole nel loro sviluppo verso un ecosistema sostenibile che promuove la salute

Consigli per la popolazione:

- [Scheda informativa: L'alimentazione dei giovani \(SSN\)](#)
- [Consigli per uno spuntino equilibrato \(Promozione Salute Svizzera\)](#)
- [Feel-ok.ch – Alimentazione](#) (in tedesco e francese)
- [Formazione dei genitori CH](#)

5 Riferimenti bibliografici

- Amstad, F., Suris, J., Barrense-Dias, Y., Dratva, J., Meyer, M., Nordström, K., Weber, D., Bernath, J., Süss, D., Suggs, S., Bucher Della Torre, S., Wieber, F., von Wyl, A., Zysset, A., Schiftan, R. & Wittgenstein Mani, A.-F. (2022). *Promozione della salute per e con gli adolescenti e i giovani adulti – Approfondimenti scientifici e raccomandazioni per la prassi*. Rapporto 9. Promozione Salute Svizzera. <https://promozionesalute.ch/bericht-9>
- Bartelmess, T. (2021). Möglichkeiten der Analyse von Social-Media-Daten für die Ernährungskommunikation. In J. Godemann & T. Bartelmess (Ed.), *Ernährungskommunikation: Interdisziplinäre Perspektiven – Theorien – Methoden* (pagg. 291–315). Springer.
- Bartsch, S. (2010). Jugendesskultur: Jugendliche Essverhalten im häuslichen und ausserhäuslichen Umfeld. *Ernährungs Umschau*, 57(8), 432–438.
- Bolliger-Salzmänn, H. (2016). Psychische Gesundheit im Jugendalter. In M. Blaser & F. T. Amstad (Ed.), *Psychische Gesundheit über die Lebensspanne. Grundlagenbericht* (pagg. 70–81). Promozione Salute Svizzera.
- Chatelan, A., Gaillard, P., Kruseman, M. & Keller, A. (2019). Total, Added, and Free Sugar Consumption and Adherence to Guidelines in Switzerland: Results from the First National Nutrition Survey menuCH. *Nutrients*, 11(5), 1117. <https://doi.org/10.3390/nu11051117>
- Chulani, V. L. & Gordon, L. P. (2014). Adolescent Growth and Development. *Primary Care*, 41(3), 465–487. <https://doi.org/10.1016/j.pop.2014.05.002>
- Delgrande Jordan, M., Schmidhauser, V. & Balsiger, N. (2023). *Santé et bien-être des 11 à 15 ans en Suisse – Situation en 2022, évolution dans le temps et corrélats – Résultats de l'étude Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)*. Rapport de recherche No 159. Addiction Suisse. <https://doi.org/10.58758/rech159>
- Endres, E.-M. (2018). *Ernährung in Sozialen Medien: Inszenierung, Demokratisierung, Trivialisierung*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-21988-8>
- Endres, E.-M. (2021). *Soziale Medien in der Ernährungskommunikation: Relevanz und Potenziale*. zsm::dg, Zentrum für Ethik der Medien und der digitalen Gesellschaft. <https://doi.org/10.17904/ku.edoc.28506>
- Külling-Knecht, C., Waller, G., Willemse, I., Deda-Bröchin, S., Suter, L., Streule, P., Settegrana, N., Jochim, M., Bernath, J. & Süss, D. (2024). *JAMES – Jugend, Aktivitäten, Medien – Erhebung Schweiz*. Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften. <https://doi.org/10.21256/zhaw-32019>
- Lechner, E. (2021). Riot, don't diet! Aufstand der widerspenstigen Körper. *merz / medien + erziehung*, 65(3), 92. <https://doi.org/10.21240/merz/2021.3.24>
- Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Larson, N. I., Eisenberg, M. E. & Loth, K. (2011). Dieting and Disordered Eating Behaviors from Adolescence to Young Adulthood: Findings from a 10-Year Longitudinal Study. *Journal of the American Dietetic Association*, 111(7), 1004–1011. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2011.04.012>
- Oerter, R. & Dreher, E. (2008). Jugendalter. In R. Oerter & L. Montada (Ed.), *Entwicklungspsychologie* (6^a ed., pagg. 271–332). Beltz Verlag.
- Promozione Salute Svizzera (2016). *Scheda tematica: Immagine corporea positiva. Termini principali, fattori d'influenza ed effetti*. Promozione Salute Svizzera. Disponibile in: <https://gesundheitsfoerderung.ch/kantonale-aktionsprogramme/ernaehrung-und-bewegung/kinder-und-jugendliche/fokusthemen/healthy-body-image.html>
- Promozione Salute Svizzera (2017). *Immagine corporea positiva nei giovani in Svizzera. Un confronto fra la Svizzera tedesca (2015) e quella romanda (2016)*. Foglio d'informazione 25. Promozione Salute Svizzera.
- Pudel, V. & Westenhöfer, J. (1998). *Ernährungspsychologie* (2^a ed.). Hogrefe.
- Wang, C.-H., Sher, S. T.-H., Salman, I., Janek, K. & Chung, C.-F. (2022). «TikTok made me do it»: Teenagers' Perception and Use of Food Content on TikTok. *Interaction Design and Children*, 458–463. <https://doi.org/10.1145/3501712.3535290>

Colophon

Editrice

Promozione Salute Svizzera

Foto di copertina

iStock

Direzione del progetto Promozione Salute Svizzera

Bettina Husemann, Responsabile progetti
Alimentazione

Serie e numero

Promozione Salute Svizzera,
Foglio d'informazione 126

Autrici

- Ronia Schiftan
- Eva-Maria Endres
- Bettina Husemann

© Promozione Salute Svizzera, novembre 2025

Redazione

Nina Jacobshagen

Informazioni

Promozione Salute Svizzera
Wankdorfallee 5, CH-3014 Berna
Tel. +41 31 350 04 04

office.bern@promotionsante.ch
www.promozionesalute.ch/pubblicazioni