



## **Alimentazione e sessualità in adolescenza: strategie educative per una crescita sana**

Roberta Rossi, Istituto di Sessuologia Clinica, Roma  
Carlotta Bellantoni, Istituto di Sessuologia Clinica, Roma

### *Il ruolo del cibo nella salute psicofisica*

L'adolescenza è un periodo significativo della vita caratterizzato da cambiamenti rapidi, sia a livello fisico che psicologico. In questo contesto, l'alimentazione non rappresenta solo una fonte di nutrimento, ma diventa anche un fattore strettamente connesso all'immagine corporea, all'autostima e al benessere emotivo. I ragazzi adolescenti, come le ragazze, sono spesso esposti a prototipi di bellezza inarrivabili che enfatizzano un corpo muscoloso e privo di grasso. Eppure, mentre le problematiche legate all'immagine corporea femminile sono discusse frequentemente, quelle che coinvolgono i ragazzi tendono a essere trascurate.

Il modello di "mascolinità ideale" proposto dai media, con corpi scolpiti e atletici, può spingere i giovani adolescenti a sviluppare un rapporto malsano con il cibo e l'allenamento fisico. Molti ragazzi si rivolgono a diete estreme, ad uno sfrenato esercizio fisico e all'uso di sostanze dopanti per conseguire l'immagine di forza fisica che percepiscono come desiderabile. Questi comportamenti hanno effetti negativi sulla salute fisica e mentale. Una dieta scorretta, l'eccesso di allenamento e l'utilizzo di sostanze possono portare a carenze nutrizionali, stanchezza cronica, disturbi alimentari e disturbi psichiatrici; si pensi, ad esempio, alla vigoressia, una condizione caratterizzata dall'ossessione per la propria massa muscolare. Le persone predisposte tendono ad essere già percepite dagli altri come fisicamente in forma eppure, frequentemente, il disturbo è associato a episodi di depressione.

### *Implicazioni psicologiche dell'alimentazione e dell'immagine corporea*

Il rapporto con il cibo per gli adolescenti non riguarda solo la crescita fisica, ma anche il loro senso di identità. Diversi ragazzi e ragazze sviluppano insicurezze legate al loro corpo, esacerbate da commenti dei pari o dal confronto sui social media. Tale pressione continua può influire negativamente sull'autostima, generando ansia, depressione o comportamenti ossessivi legati all'alimentazione e/o all'allenamento fisico.

Per cui, il cibo diventa non solo una questione di nutrizione, ma un elemento chiave per la comprensione delle dinamiche adolescenziali. In particolare, i ragazzi possono sviluppare un rapporto competitivo con l'alimentazione, vedendola come strumento per collocarsi all'interno di un determinato status sociale oppure per dare prova della propria mascolinità. Questo modo di pensare e di agire può portare a delle esagerazioni, senza una effettiva consapevolezza delle conseguenze a lungo termine.

### *La sessualità in adolescenza e l'impatto dell'immagine corporea*

Un altro aspetto cruciale durante l'adolescenza è la scoperta e l'esplorazione della sessualità. Anche per i giovani, la sessualità si intreccia intimamente con l'immagine corporea. Nel caso dei ragazzi, l'idea che la virilità si allacci ad un corpo forte e robusto è un concetto diffuso, il quale potrebbe

instillare ansia da prestazione sessuale, insicurezze legate all'apparenza fisica e un grave senso di inadeguatezza. Gli adolescenti che non si percepiscono in linea con questo standard potrebbero addirittura evitare situazioni intime o cercare di colmare queste insicurezze tramite comportamenti sessuali rischiosi.

Inoltre, l'espansione della pornografia online, ormai facilmente accessibile, può fornire agli adolescenti una visione alterata della sessualità. I ragazzi potrebbero coltivare aspettative irrealistiche riguardo alle prestazioni sessuali, al modo in cui dovrebbero apparire fisicamente, ai loro genitali, contribuendo a una percezione distorta del corpo e delle relazioni. Questo può incrementare il senso di inadeguatezza e compromettere le loro relazioni intime ed il benessere psicologico.

#### *Modelli educativi di prevenzione per i giovani*

Al fine di aiutare gli adolescenti nello sviluppo di una relazione sana con il cibo, il proprio corpo e la sessualità, è essenziale adottare degli accorgimenti e delle strategie educative che possano guidarli e fornirgli le giuste indicazioni per un'esplorazione attenta, salutare, piacevole e rispettosa. Questi modelli auspicano di essere applicati su base sistemica: coinvolgendo scuole, famiglie e media in modo costruttivo. Di seguito alcune strategie educative che possono aiutare:

1. **Educazione Alimentare Consapevole.** Insegnare a ragazzi e ragazze il valore di un'alimentazione equilibrata, che non solo vada di pari passo con lo sviluppo fisico, ma anche con la salute psicologica. Le scuole dovrebbero includere programmi che spieghino non solo cosa mangiare, ma anche perché un certo tipo di attenzione al cibo è fondamentale per il benessere a lungo termine. L'educazione dovrebbe focalizzarsi su concetti come l'importanza delle proteine, dei grassi sani, dei carboidrati complessi e dello sport. Enfatizzando, anche, la rilevante opportunità d'incontro sociale che quest'ultimo offre agli adolescenti.
2. **Promozione dell'Auto-Acettazione.** È cruciale sviluppare programmi educativi che aiutino i ragazzi ad abbandonare norme estetiche inarrivabili. Gli educatori dovrebbero incentivare e proteggere la diversità corporea, sottolineando che l'aspetto esteriore non costituisce il valore della persona. Gruppi di discussione e laboratori incentrati sull'immagine corporea possono aiutare i ragazzi e le ragazze a condividere i loro timori e a comprendere che l'autostima non deve dipendere unicamente dall'aspetto fisico.
3. **Educazione Sessuale.** Svariati programmi di educazione sessuale si concentrano prevalentemente su aspetti biologici, ponendo l'accento, ad esempio, sulla paura di contrarre un'infezione sessualmente trasmissibile e, quindi, sulla necessità di proteggersi dalla sessualità. Naturalmente questo è di estrema importanza, ma abbracciando una visione "*sex-positive*" non bisognerebbe trascurare la dimensione emotiva e psicologica della sessualità e la rilevanza del piacere sessuale. È necessario proporre un'educazione sessuale integrata, la quale sottolinei l'importanza del rispetto reciproco, della comunicazione nelle relazioni intime, del consenso e dell'accettazione di sé e dell'altro. Al fine di arginare comportamenti rischiosi, è fondamentale educare gli adolescenti anche sulla gestione dei social media, su come proteggersi nel caso si verificassero casi, ad esempio, di *revenge porn* e sulle possibili strategie di prevenzione.
4. **Coinvolgimento delle Famiglie.** I genitori, e le famiglie in senso lato, giocano un ruolo chiave nel modellare l'approccio e le credenze dei ragazzi e delle ragazze rispetto all'alimentazione, all'immagine corporea e alla sessualità. I genitori dovrebbero essere incoraggiati a parlare apertamente con i loro figli di tali argomenti, creando uno spazio sicuro e al riparo da giudizi. Munire i genitori delle giuste risorse per discutere con modalità sane di nutrizione, esercizio fisico e sessualità con i loro figli e le loro figlie adolescenti contribuisce

a prevenire lo sviluppo di comportamenti problematici in virtù della realizzazione di un percorso personale di crescita volto al benessere.

### Conclusioni

L'adolescenza è una fase di vita cruciale per lo sviluppo fisico, psicologico e sessuale. Per contrastare comportamenti avversi legati al cibo, all'immagine corporea e alla sessualità, è essenziale adottare un approccio educativo-formativo integrato che coinvolga scuole, famiglie e società. Proponendo dei modelli positivi, un'educazione consapevole e un ambiente che coltivi il dialogo aperto, possiamo aiutare i ragazzi a costruire e mantenere un rapporto salutare con il proprio corpo, l'alimentazione e la sessualità, sostenendo in tal modo il loro benessere psicofisico a lungo termine.

### Bibliografia

1. Attwood, F. (2009). The Sexualization of Western Culture.
2. Barnett, M. D., & Sharp, K. J. (2016). Maladaptive perfectionism, body image satisfaction, and disordered eating behaviors among US college women: The mediating role of self-compassion. *Personality and Individual Differences*, 99, 225-234.
3. Bianchi, D., Morelli, M., Baiocco, R., & Chirumbolo, A. (2017). Sexting as the mirror on the wall: Body-esteem attribution, media models, and objectified-body consciousness. *Journal of Adolescence*, 61, 164-172.
4. Blakemore, S. J. (2018). *Inventing ourselves: The secret life of the teenage brain*. PublicAffairs.
5. Bryant, R., & Dundes, L. (2008). Fast food perceptions: A pilot study of college students in Spain and the United States. *Appetite*, 51(2), 327-330.
6. Camoletto, R. F., & Scavarda, A. (2020). Il cibo come specchio: la costruzione delle maschilità tra adolescenti e giovani uomini. *AG About Gender-International Journal of Gender Studies*, 9(17).
7. Casey, B. J., & Jones, R. M. (2010). Neurobiology of the adolescent brain and behavior: implications for substance use disorders. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 49(12), 1189-1201.
8. Jackson, S., & Goossens, L. (Eds.). (2006). *Handbook of adolescent development*.
9. Laghi, F., Baiocco, R., Lonigro, A., & D'Alessio, M. (2012). Binge Eating Disorder e stati di identità in adolescenza. *Psicologia clinica dello sviluppo*, 16(1), 197-220.
10. Levine, M. P., & Smolak, L. (2020). *The prevention of eating problems and eating disorders: theories, research, and applications*. Routledge.
11. Matera, C., Nerini, A., & Stefanile, C. (2013). The role of peer influence on girls' body dissatisfaction and dieting. *European Review of Applied Psychology*, 63(2), 67-74.
12. Neumark-Sztainer, D. (2011). *"I'm, Like, SO Fat!": Helping Your Teen Make Healthy Choices about Eating and Exercise in a Weight-Obsessed World*. Guilford Press.
13. Ostaszewski, K. (2020). The importance of resilience in adolescent mental health promotion and risk behaviour prevention. *International journal of public health*, 65, 1221-1222.
14. Siegel, D. J. (2015). *Brainstorm: The power and purpose of the teenage brain*. Penguin.
15. Stice, E., Marti, C. N., & Durant, S. (2011). Risk factors for onset of eating disorders: Evidence of multiple risk pathways from an 8-year prospective study. *Behaviour research and therapy*, 49(10), 622-627.
16. Temple-Smith, M., Moore, S., & Rosenthal, D. (2015). *Sexuality in Adolescence: The digital generation*. Routledge.

