Ultimamente web e social media propongono nuovi standard di bellezza sia nelle donne, ponendo al centro modelli di donne magrissime con basso peso, sia negli uomini la cui attenzione è spostata sempre più sull'estetica. A tal proposito ho eseguito un'analisi, a distanza di un mese, su due social network Instagram e il blog Tumblr attuando delle ricerche tramite hashtag permettendomi di raccogliere dati a mio avviso allarmanti di quante persone vi siano nel mondo che soffrono e/o incentivano DCA. In primo luogo, per quanto riguarda Instagram, ho eseguito una ricerca tramite i principali hashtag che si associano sotto immagini o video riguardanti persone che si ipotizza soffrano o hanno sofferto di DCA; accanto infatti a parole generiche che riguardano il disturbo in sé, vi sono spesso associati quelli di "benessere", "sana alimentazione", e parole che riguardano l'attività fisica. Ultimamente infatti sui social vengono sempre più sponsorizzati prodotti da bere o anche alimenti che promettono dimagrimenti nel giro di poche settimane avendo creato un business su questo, non avendo considerato come ad oggi sono sempre più le/i giovani ragazze/i che sono su i social e che quindi risultano essere più inesperti e facilmente vulnerabili. Questi prodotti vengono sempre più pubblicizzati da persone che vengono molto seguite dai giovani i quali li considerano come dei veri modelli da seguire. Purtroppo questo evidenzia come vi sia ancora poca sensibilità e conoscenza dell'argomento, sottovalutando come ogni anno vi siano sempre più morti di DCA; ovviamente internet e i social non sono l'unica origine di questi disturbi, ma sicuramente, dai dati emersi, hanno comunque un loro peso nell'incentivarli.

Qui di seguito, ho riportato il numero di post che sono associati a DCA e come questi siano aumentati notevolmente in un mese, precisando come siano solo i *post pubblici* , che sono quindi visibili a tutti ma bisogna anche considerare che su Instagram vi è anche l'opzione *post privati* e che quindi questi numeri saranno sicuramente molto più elevati.

HASHTAG	**7 MARZO 2018**	**10 APRILE 2018**
Anorexia	5'304.266 post pubblici	5'366.708 post pubblici
Bulimia	2'641.867 post pubblici	2'664.833 post pubblici
Sana alimentazione	16000 post pubblici	17400 post pubblici
Benessere	10000 post pubblici	1'000.611 post pubblici
Fitness motivation	39'051.423 post pubblici	39'691.663 post pubblici

Qui di seguito riporto invece alcuni esempi di immagini che vengono postate e i rispettivi hashtag:

Piace a 28 persone
mad_foodblog 45/35 #recoverywin #progress #anorexia #anorexiarecovery

Piace a 450 persone
personallytransparent ~i've been eating so bad the past two days ffs ~instead of meals i just at snacks basically 😭😭 #anorexia #depression #selfharmmm #selfhate #skinny #bulimia #anxiety #sadness

Piace a 19 persone
slowrecoveries #anorexia #anorexic #ana #thinspo #bonespo #motivation

In queste tre immagini, troviamo alcuni esempi più generali di foto di ragazze magrissime, associate con l'hashtag del disturbo in questione e di sostegno ai siti pro ana e pro mia. Spesso si trovano anche foto di atti autolesionistici o del prima e dopo del dimagrimento.

Piace a 1.270 persone

#iifym #anorexia #gymlife #edsoldier #eatingdisorderrecovery #LCHF #eatclean #cleaneating #keto #dumbbells #lifting #gainz #paleo #igfit #igfitness #fitspo #nutrition #keto #flex #barbell #flexibledieting

Piace a 77 persone

leenrecovers This was my yum breakfast today porridge with 🍫🍏🍇 and raspberries💖
In the background you can see my mathbook. I'm currently studying for my abitur (final exams like a-level) coming up on wednesday. Since tomorrow i'll only rest etc. today is my last chance to learn something. I hope i'm well prepared. 😊🍀
For everyone in a simular situation GOOD LUCK💖🍀
Keep fighting
#anorexiarecovery#anorexia#recovery#food#recover#warrior#happy#love#food#struggle#fightingana#recoveryisworthit#lunch#love#foodblog#foodblogger#selflove#ed#edfighter#anorexie#magersucht#kampf#mentalhealth#edawareness#yummy#deliciousMinnimaud#minnimaud#porridge

Piace a 188 persone

my.journeyw_ed breakfast: yogurt parfait is back😍😍😉😉
-
-
-
#ednos#binge#bingeeating#anorexic#anorexia#anxiety#food#fit#foodporn#fitness#fruit#apple#eggs#boiledeggs#breakfast#exams#finals#depressed#eatingdisorder#eatingdisorderrecovery#help#sad#burger#turkeyburger#avocado#watermelon#scrambledegs#penne#pasta#italianu#watermelon

Piace a 25 persone

nourish_thevoid Dinner is two rice cakes with real peanut butter and frozen strawberries 😁💗 #fotd #anorexia #orthorexia #recovery #dinner #ed #eatingdisorder #edrecovery #weighgain

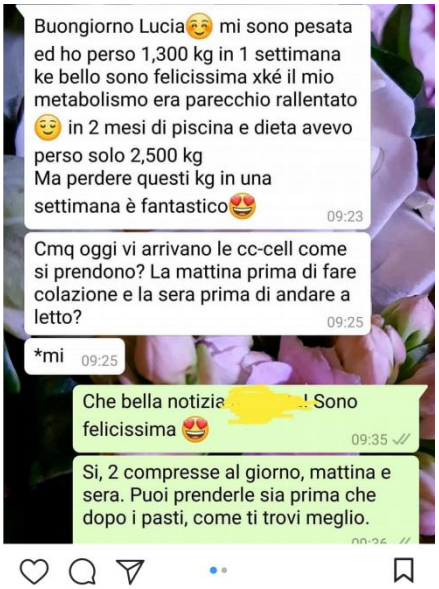
Piace a 218 persone

recoveringisla_ Lunch // hummus & avo on toast with sliced t...altro

recoveringisla_ #anorexia #eatingdisorder #recovery #ana #anorexianervosa #ed #eatingdisorderrecovery #anarecovery #anorexiarecovery #anawarrior #edrecovery #anorexiafighter #strongnotskinny

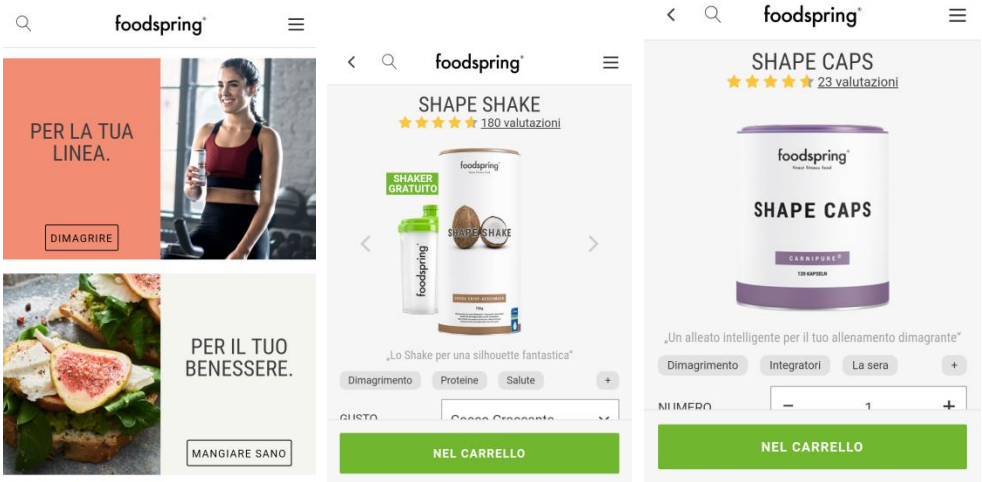
Queste immagini evidenziano appunto l'associazione di attività fisica e di pasti al disturbo; ormai sul web tutti si sentono in grado di essere professionisti della palestra o nutrizionisti permettendosi di dare diete o consigli sportivi senza che loro lo siano e senza soprattutto alcun supporto medico.

Qui di seguito, riporto infatti alcuni esempi di persone comuni e non medici, per lo più giovani che ormai lavorano sul web percependo un guadagno vendendo questi prodotti, per lo più *Shake, the,o pasticche* considerati "magici" per il dimagrimento che possono sostituire un intero pasto.



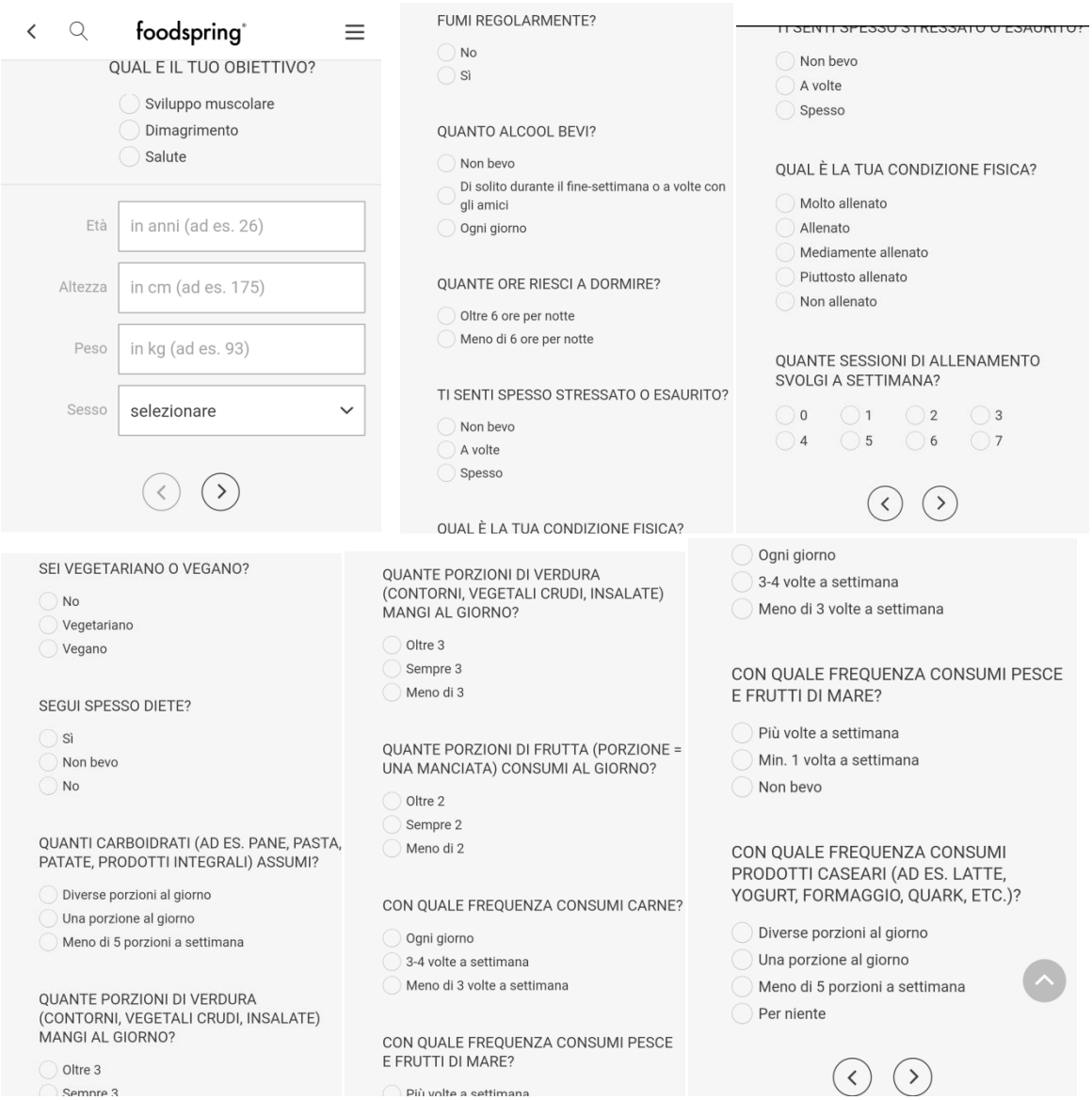
Questi ultimi due esempi in particolare mostrano come ormai sul web essendo sempre più presenti le figure delle influencer, coloro che appunto influenzano le persone, sponsorizzano questi prodotti concentrandosi sulla loro efficacia nella perdita di peso, fornendo dei possibili codici sconto per ragazze/i che li acquisteranno.

Successivamente ho eseguito una ricerca su un sito che ormai sta spopolando su Instagram, ovvero *Foodspring* che ha dei punti di riferimento sparsi in tutt'Europa e si è prefisso come obiettivo quello di accompagnare il cliente verso una concezione dell'alimentazione più sana e consapevole. Pur nascendo come una linea con prodotti certificati BIO e studiati per integrare l'alimentazione di coloro che praticano attività fisica più o meno intensa, ma anche quella di chi ha deciso di perdere peso, su instagram viene portato tutto a l'estremo avendo creato anche qui sempre più persone che li sponsorizzano evidenziandone la loro efficacia per lo più sul dimagrimento sostenendo come shake o l'assunzione di pillole possano procedere alla completa sostituzione dei pasti e ad una riduzione dell'alimentazione.



Il sito si presenta con la prima immagine a sinistra, e anche qui è possibile vedere l'associazione tra cibo, e quindi dimagrimento, e il benessere. Digitando sull'opzione *Dimagrire* , si apre una schermata con tutti i prodotti consigliati per perdere peso tra cui i più acquistati che sono lo *Shape shake* e le *Shape caps.* Di queste ultime in particolare, si sottolinea tra gli ingredienti, la presenza della Carnitina incentivandone la sua potenza nell'attivare il metabolismo e nel aiutare a perdere peso; sono andata a documentarmi, ed ho visto come molti studi hanno dimostrato l'incapacità di questo amminoacido nel indurre un miglioramento significativo della composizione corporea e in particolare nella riduzione di massa grassa. Ponendo ovviamente questo sito in mano a una persona facilmente vulnerabile che si fida di ciò che viene sponsorizzato come ottimale per perdere peso soprattutto se assunto singolarmente senza nessun pasto, risulta super efficace e super coerente con ciò che viene espresso nel sito.

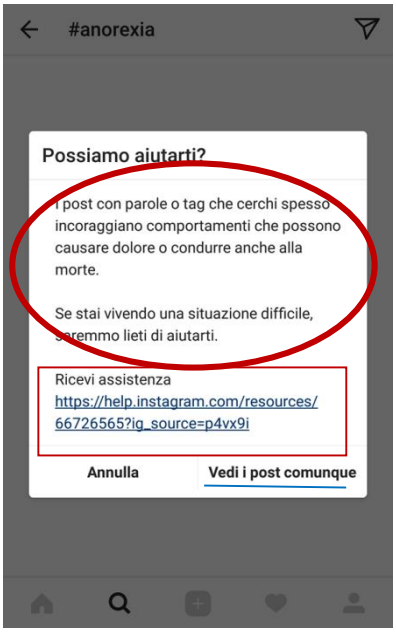
Si nota inoltre come, pur essendoci diverse opzioni come obiettivi da raggiungere, ovvero dimagrimento, sviluppo muscolare o benessere i prodotti sono sempre gli stessi ma cambia solamente il nome che compare sul prodotto: nel caso dello sviluppo muscolare ad esempio di questi prodotti ne viene incentivata la presenza di numerose proteine super efficaci mentre come detto prima, nel caso del dimagrimento si privilegia il concentrarsi sulla presenza di determinati amminoacidi.
Il sito permette inoltre di effettuare un *body check:* attraverso delle domande sulle proprie caratteristiche fisiche e sulle proprie abitudini alimentari, vengono posti dei consigli su che stile alimentare seguire per perdere peso e, per far ciò, si viene ovviamente rimandati ai prodotti che loro consigliano per dimagrire.



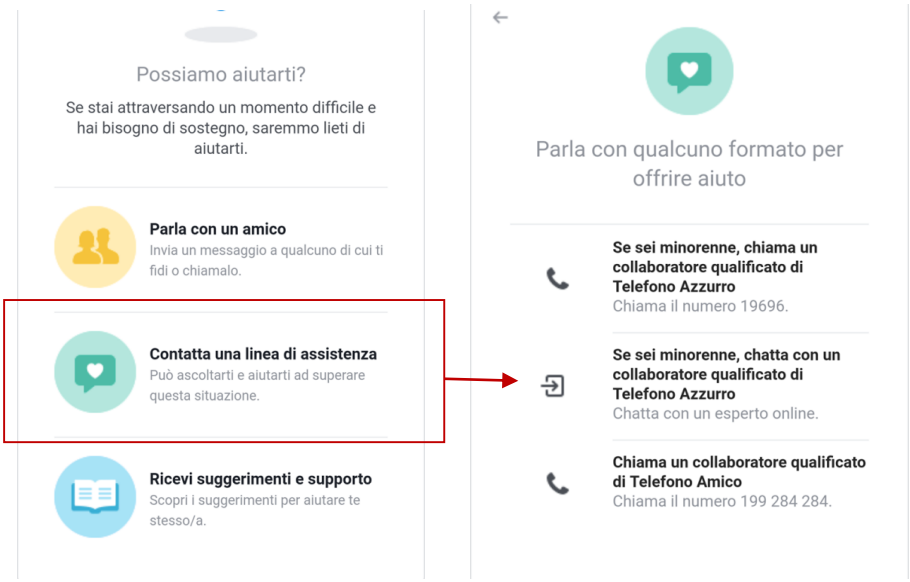
Rispondendo a queste domande inserendo caratteristiche di una ragazza normopeso con un alimentazione non eccessiva e che non pratica sport, viene mandata subito un e-mail che rimanda al sito sulla pagina dei prodotti che loro vendono: non vi sono ad esempio suggerimenti alimentari diversi a seconda delle proprie condizioni alimentari e corporee ma si viene rimandati in tutti i casi ai prodotti venduti. Se invece vengono inseriti caratteristiche di una ragazza sottopeso avente quindi un Indice di Massa Corporea (IMC) inferiore a 17.5, molto stressata, con alimentazione scarsa e buona attività sportiva, non viene mandata alcuna e-mail ma vi è comunque la possibilità di acquistare.

Questo a mio avviso può essere un piccolo esempio di come molto spesso è il soggetto stesso che può scegliere cosa è giusto e cosa è sbagliato: usare internet implica infatti avere anche una responsabilità personale. Ovviamente questo non risulta essere sempre facile, soprattutto se si sta attraversando un periodo difficile della propria vita, ed è importante infatti cercare il più possibile di farsi ascoltare e di farsi aiutare.

Ho notato ad esempio che, per quanto riguarda Instagram, sebbene vi siano elevati dati di incentiva mento ai DCA, prima di visualizzare determinati contenuti, appaiono le schermate seguenti:



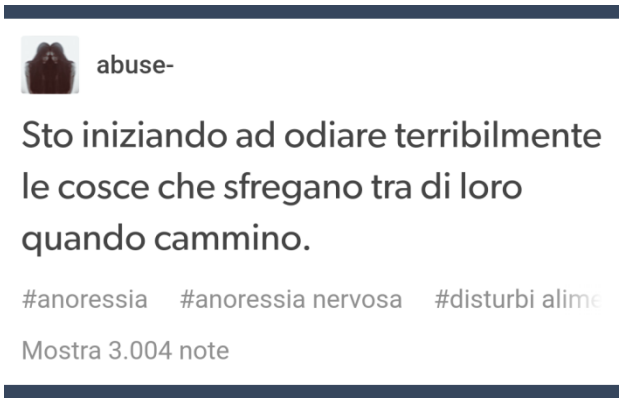
Digitando in questo caso la parola "Anorexia", si apre questa schermata che ti pone di fronte a una sorta di bivio: scegliere se continuare a visualizzare i post oppure ricevere aiuto se si sta affrontando un particolare momento della propria vita.

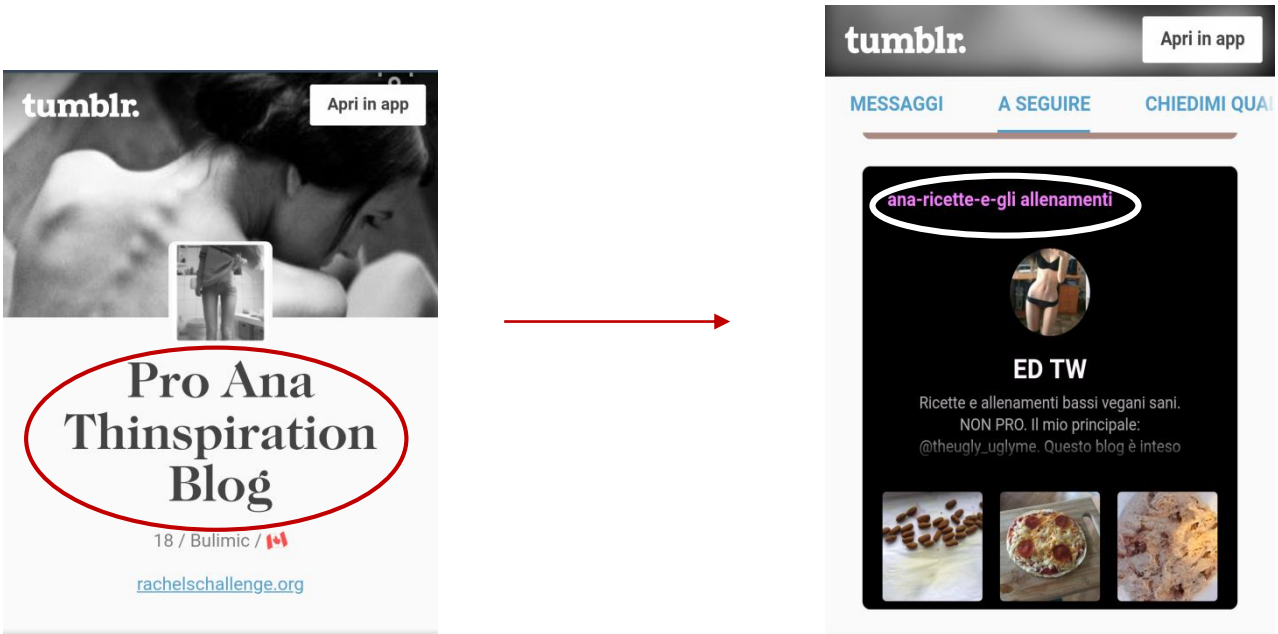


*Digitalizzando su l'opzione **"Ricevi assistenza"**, si apre la prima immagine a sinistra che ti permette di contattare un amico con una chiamata o con un messaggio, di ricevere dei suggerimenti (ad esempio uscire, cercare di liberare la propria mente, impegnarsi in qualche attività..) oppure di contattare una linea di assistenza che rimanda a l'immagine a sinistra.*

Successivamente, ho eseguito anche un'analisi su Tumblr, un vero e proprio blog che permette ai soggetti di esprimere notevolmente i propri pensieri, emozioni e momenti della vita che si stanno affrontando. Non conoscendo molto bene questo blog, mi sono molto stupita delle innumerevoli immagini molto spinte e racconti di persone che vivono o hanno vissuto con DCA; in particolare, a differenza di Instagram, qui vi sono delle vere e proprie pagine che incentivano i DCA a sostegno di siti pro ana e pro mia proponendo anche qui diete e attività fisica con aggiunta di pagine dedicate a l'elenco di calorie da assumere durante il giorno e cibi con rispettive calorie. La cosa che mi ha sorpreso particolarmente, è come su questo blog, seguito da milioni di persone, non vi siano commenti di persone che magari, avendo avuto esperienze passate con DCA, possano sostenere o contrastare tali immagini o pensieri. Ci sono inoltre pochissime pagine che cercano di dare aiuto o sostegno a persone che stanno attraversando

un periodo difficile della propria vita, e se ci sono, sono seguite da pochissime persone.
Qui di seguito ho riportato alcuni esempi di ciò che emerge maggiormente in questo blog:





Questa è un esempio di pagina a favore dei siti ana, tra le cui opzioni principali, rimanda a una pagina dedicata a l'alimentazione da seguire con rispettive calorie e suggerimenti su allenamenti.

Kcal ogni 100 g

- Acqua (0 kcal!)
- Aglio (49 kcal ogni 100 g)
- Albicocca (12 kcal)
- Ananas (50 kcal ogni 100 g)
- Anguria (30 kcal ogni 100 g)
- Asparagi (20 kcal ogni 100 g)
- Barbabietola (36 kcal ogni 100 g)
- Broccoli (33 kcal ogni 100 g)
- Caffè (solo 2 kcal a tazzina!)
- Carote (41 kcal ogni 100 g)
- Cavolfiore (25 kcal ogni 100 g)
- Cavolo riccio (33 kcal ogni 100 g)
- Cipolle (7 kcal a spicchio)
- Fagioli (24 kcal ogni 100 g)
- Finocchi (12 kcal ogni 100 g)
- Fragole (3 kcal a fragola)
- Funghi (28 kcal ogni 100 g)

tumblr. Apri in app

MESSAGGI INVIA UN POST ARCHIVIO

Elenco di soppressori dell'appetito

resilienza-through-fiamme

- caffè
- Tè
- Tè alla camomilla
- Limone
- Zenzero
- Menta piperita
- fumo
- Lavarsi i denti
- Gomma da masticare
- Supplementi di fibre
- Incenso
- Citronella
- Funghi crudi
- Mele
- Aceto di sidro di mele
- acqua

tumblr. Apri in app

MESSAGGI INVIA UN POST ARCHIVIO

lowcalxoxo

moonstar-basso cal-ricette

🌿 **Pillole per la perdita di peso naturale DAI🧷✨**

tumblr. Apri in app

MESSAGGI INVIA UN POST ARCHIVIO

odiano cibi piccanti, ma vogliono i benefici di perdita di peso di erbe piccanti.

Ingredienti:

- **T 1 cucchiaino di cannella macinata:** *riduce l'appetito, riduce il tessuto adiposo, ricco di antiossidanti e vitamina A e B, controlla lo zucchero nel sangue, aiuta la digestione*
- 🫚 **1 Tsp Ground Ginger:** *accelera il metabolismo, riduce l'assorbimento del colesterolo, allevia lo stomaco, brucia i grassi, purifica il tratto intestinale*
- **T 1 cucchiaio di pepe di cayenna:** *aumenta il calore corporeo che brucia più calorie, aumenta il metabolismo, rimuove le tossine e il grasso, supera l'appetito / l'appetito*
- 🌸 **1 cucchiaio di curcuma:** *aiuta a prevenire la ricrescita delle cellule adipose, regola la glicemia*

tumblr.

Apri in app

MESSAGGI INVIA UN POST ARCHIVIO

Note 47,384

ana-allenamenti-4

Thinspo

🌈Flat Belly Workout🌈
30 jumping jacks
20 high knees
30 squats
20 leg lifts
20 jumping jacks
30 high knees
30 squats
20 crunches
30 leg lifts
10 push ups
1 minute plank

😴Before Bed Workout😴
10 squats
20 crunches
40 second plank
20 leg lifts
5 push-ups
SLEEP

Thinspo

🌙Silent Workout🌙
30 squats
30 leg lifts
30 crunches
10 push ups
1 minute plank

🔫TIRED ASF WORKOUT ONLY FOR WHEN IM TIRED ASF🔫
30 squats
20 leg lifts
10 push ups
1 min plank
20 crunches