

L'IDEALE DEL CORPO FEMMINILE E MASCHILE

Dott. Matteo SIMONE

Psicologo clinico e dello sport, Psicoterapeuta Gestalt ed EMDR

La società occidentale è stata criticata per la sua enfasi sul fisico snello e gli stereotipi negativi delle figure obese. E' stato suggerito che questo ha dato come risultato un'insoddisfazione nella figura del corpo e preoccupazioni con il peso tra la popolazione femminile. Questa insoddisfazione è stata considerata la causa principale delle attitudini negative nei confronti dell'alimentazione, una preoccupazione con il peso e la dieta, e il diffondersi dei disordini dell'alimentazione nella società occidentale. (1)

Gli standard socioculturali di bellezza per gli uomini enfatizzano la forza e la muscolosità. I ragazzi preferiscono il tipo mesomorfo (ben proporzionato, costituzione media), piuttosto che magro o grasso. All'interno della categoria mesomorfo, una maggioranza preferisce il tipo di corpo mesomorfo muscoloso, un "uomo muscoloso" a forma di V – tipo di corpo "caratterizzato da petto ben sviluppato, braccia muscolose e spalle larghe assottigliandosi con una vita stretta". Gli uomini che corrispondono a questi ideali sono considerati più attraenti e ricevono più benefici sociali.

Il corpo maschile con spalle ampie e fianchi stretti era idealizzato nell'arte dell'antica Grecia e Romana. Nella metà del 1800, comunque, l'attenzione si spostò al corpo femminile, e dalla fine degli anni '80, il corpo maschile era raramente idealizzato nell'arte. Il focus sul corpo maschile riemerse negli anni '80 e '90, quando immagini idealizzate di uomini nudi o semi nudi divenivano comuni nei principali mass media occidentali. Il corpo maschile muscoloso è ora presente in numerose pubblicità, assieme con uno magro, versione del corpo ideale femminile.

Pope e al. suggeriscono che il corpo ideale maschile muscoloso correntemente caratterizzato nei mass media rappresenta un aspetto da "superuomo" che è possibile raggiungere con lo sviluppo di steroidi anabolizzanti. (2)

L'ideale maschile muscoloso è anche evidente in molti altri mass media per adolescenti maschi, inclusi televisione e cinema. Uno studio che identificò gli attori e le attrici preferiti tra gli adolescenti riscontrò che Arnold Schwarzenegger, Jean Claude Van Damme, Sylvester Stallone, Steven Segal, e Wesley Snipes erano tutti inclusi nella lista dei primi 10 preferiti dagli adolescenti maschi. Nessuno di questi attori muscolosi facevano parte della lista dei primi 10 preferiti dalle adolescenti.

Una volta un notevole numero di problemi di salute era associato con l'aumento del tasso di obesità, il corpo maschile ideale muscoloso diffuso dai mass media può essere visto come un effetto positivo nell'aver promosso l'attività fisica includendo un coinvolgimento negli esercizi di atletica e coi pesi. Comunque, il crescente ideale muscoloso, è un obiettivo estremo che, come il corpo ideale femminile magro e alto, non è né ottenibile dalla maggior parte degli uomini né richiesto per una salute ottimale. Infatti, sia gli adolescenti che gli adulti possono inseguire attività malsane per raggiungere questo obiettivo. Alcuni dei problemi che ne scaturiscono possono includere insoddisfazione corporea, disordini alimentari, e uso di steroidi e integratori dietetici non testati.

- (1) WROBLEWSKA A.M., 1997, Androgenic-Anabolic Steroids and Body Dysmorphia in Young Men, J. Psychosomatic Research, 42/3.
(2) POPE H.G., KATZ D.L., CHAMPOUX R., 1988, Anabolic-androgenic steroid use among 1,010 college men, Physician Sportsmed. 16.

*Telefono Verde Anti-Doping 800 89 6970 dell'Istituto Superiore di Sanità
Counselling telefonico sul fenomeno del doping
Servizio nazionale, anonimo e gratuito
Attivo dal lunedì al venerdì dalle ore 10.00 alle 16.00*



Dott. Matteo SIMONE

Psicologo, Psicoterapeuta Gestalt, Terapeuta EMDR

380-4337230 - 21163@tiscali.it

<http://www.psicologiadellosport.net/eventi.htm>

Psicologia dello sport e non solo

http://store.aracneeditrice.com/it/libro_new.php?id=5472

Il libro è distribuito anche da:

ViviBene Roma - via dei Gelsi 24/d Tel. e fax 0621800596

Frizzi e lazzi Running Manfredonia C.so Manfredi 303 - 34056284788