

La dismorfofobia: un disturbo in forte aumento

Categoria: Salute

scritto da Giordana Fauci | 12 Gennaio 2025



La dismorfofobia: un disturbo in forte aumento

La dismorfofobia è una condizione psicologica che induce chi ne è affetto ad avere una percezione distorta del proprio corpo e ad una costante insoddisfazione del proprio aspetto, così influenzando pesantemente la qualità della vita

di Giordana Fauci

Circa il 3% della popolazione globale è affetto da dismorfofobia, un disturbo mentale che si manifesta con una preoccupazione eccessiva per presunti difetti fisici, nella maggior parte dei casi solo immaginari.

Chi ne soffre si ritrova intrappolato in un circolo vizioso di insicurezza e disagio, provando costantemente un senso di inadeguatezza.

Tale disturbo è in costante crescita, anche a causa dell'influenza dei social media e colpisce uomini e donne in egual misura.

Il sintomo principale di chi ne è affetto consiste in una **paura ingiustificata e immotivata dovuta ad un presunto difetto estetico che, invero, non è esistente o, in ogni caso, di minima rilevanza.**

Detti "difetti", infatti, sono spesso del tutto immaginari, ovvero riguardano

piccole imperfezioni fisiche, vissute come fossero problemi insormontabili.

Dunque, le persone che soffrono di dismorfofobia si concentrano su **“imperfezioni” che riguardano il volto, la pelle, i capelli, le cicatrici, l’acne e altre caratteristiche fisiche.**

Pertanto ogni parte del corpo può diventare oggetto di autocritica: da naso e bocca, a seno, fianchi e perfino organi genitali.

Il disturbo è particolarmente diffuso tra gli adolescenti, che si trovano a fare i conti con i cambiamenti fisici tipici della pubertà.

Tuttavia sebbene il disturbo possa manifestarsi già tra i 10 e i 15 anni, la diagnosi arriva spesso tardi, poiché chi ne è affetto tende a nascondere il problema per vergogna.

Il fenomeno, poi, è aggravato ancor di più dalla **pressione sociale che oggi enfatizza l’immagine e l’apparenza**, soprattutto sui social media, ove le foto sono spesso modificate tramite filtri e ritocchi.

In effetti, il costante confronto con immagini di perfezione e la continua attenzione al proprio aspetto fisico hanno favorito l’aumento dei casi di dismorfofobia, ma altresì di ulteriori disturbi legati all’**immagine corporea, quale l’anoressia nervosa.**

Oltretutto **chi ne soffre tende ad evitare i contatti sociali e può arrivare ad isolarsi completamente**, uscendo solo nelle ore notturne per nascondere la propria insoddisfazione.

Va altresì aggiunto che **i pazienti spendono ore e addirittura giorni interi a riflettere su un difetto percepito e su come correggerlo, talvolta ricorrendo ad interventi di chirurgia estetica** o altri rimedi che finiscono per peggiorare la situazione.

Infine, ciò che rende la situazione ancora più complessa è che **spesso non si è consapevoli della natura psicologica del disturbo**, ignorando che il problema non è estetico ma mentale.

Quindi, il trattamento più efficace è – e resta – la **psicoterapia cognitivo-comportamentale**, che aiuta a lavorare sui pensieri e sulle paure irrazionali.

...Perché, laddove non trattata, **la patologia può evolvere in altre problematiche psicologiche, come la depressione.**

Non a caso, diversi studi hanno evidenziato che, oltre **l’80% delle persone che ne è affetta soffre anche di un disturbo di personalità**, altrettanto serio e grave.

Molti sono gli attori colpiti dalla sindrome, ad esempio **Omari Eccleston Brown**, che ha recentemente condiviso la sua esperienza confidando la sua eccessiva preoccupazione per la presenza di borse sotto gli occhi: un “difetto” che l’ha indotto ad indossare occhiali in modo continuo.

Certo è che una società sempre più ossessionata dall'immagine sta mettendo in serio pericolo il benessere mentale di molti individui, soprattutto giovani, che rischiano di perdere la propria salute nel tentativo di inseguire un ideale di bellezza irraggiungibile, come proposto dai social.

Ecco perché la ricerca della perfezione è un errore gravissimo che non va sottovalutato.

Del resto, è impossibile dimenticare che ciò che rende ogni persona speciale non è l'assenza di difetti, bensì la sua unicità.

Non a caso, sono proprio le imperfezioni a rendere "unici" e perciò, tanto straordinari.

Graphic created by: Damiana Cicconetti