

# Educare alla cura di sé: per una pedagogia del benessere della persona

## Education for self-care: for a pedagogy of personal well-being

Daniele Nicolella

*Dottorando in Educational and Social Research, Society and Teaching-Learning Studies – DISPS –  
Università degli Studi di Salerno  
dnicolella@unisa.it*

### Abstract

Body care is not just a question of aesthetics or performance, but a fundamental aspect of a person's general well-being. In a societal context where body image is often influenced by unrealistic models and media pressure, it is crucial to develop an education for comprehensive self-care that is able to balance physical and mental health. This article explores the link between well-being and personal education, analyses the contribution of social sciences and proposes an educational vision that promotes a balanced and sustainable culture of care.

**Keywords:** personal care, body care, well-being, physical health, mental health.

La cura del corpo non è solo una questione estetica o prestazionale, ma rappresenta un aspetto fondamentale del benessere globale della persona. In un contesto sociale in cui l'immagine corporea è spesso influenzata da modelli irrealistici e pressioni mediatiche, diventa cruciale sviluppare un'educazione alla completa cura del sé, in grado di equilibrare salute fisica e mentale. Questo articolo esplora il legame tra benessere e formazione della persona, analizzando il contributo delle scienze sociali e proponendo una visione pedagogica che promuova una cultura della cura equilibrata e sostenibile.

**Parole chiave:** cura della persona, cura del corpo, benessere, salute fisica, salute mentale

**Citation:** Nicolella D. (2025). Educare alla cura di sé: per una pedagogia del benessere della persona. *Pampaedia, Bollettino As.Pe.I*, 198(1), 17-26.

**Copyright:** © 2025 Author(s). | **License:** Attribution 4.0 International (CC BY 4.0).

**Conflicts of interest:** The Author(s) declare(s) no conflicts of interest.

**DOI:** <https://doi.org/10.7346/aspei-012025-02>



## 1. Introduzione

Per lungo tempo, concetti quali salute e benessere sono stati declinati a partire da un'ottica riduzionistica di carattere prettamente assistenzialistico, che li ha visti catalogati come mera assenza di patologie o infermità, siano esse di natura fisica o mentale. Pur non volendo entrare nel merito della complessa storia ed evoluzione di queste due categorie, è d'uopo rimarcare, come tappa fondamentale di rivoluzione paradigmatica, l'istituzione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) del 1948, che ha rielaborato il concetto di salute, definendola come *“stato di completo benessere fisico, mentale e sociale”* (WHO, 1948).

Tale cambio di prospettiva ha reso globalmente prioritaria la creazione di strategie per la promozione e il miglioramento della salute. Ne sono dimostrazione iniziative quali la Conferenza Alma-Ata dedicata all'Assistenza Sanitaria Primaria (1978), la Carta di Ottawa (1986) e la più recente Agenda 2030 per lo Sviluppo Sostenibile. Tuttavia, la conseguente presa di coscienza sociale dell'importanza del benessere generale e della cura completa del sé non è stata sufficiente ad arginare i rischi legati all'attuale condizione di crisi dell'individuo e della società postmoderna.

La temperie culturale caratterizzante la contemporaneità, influenzata da logiche economicistiche capaci di stravolgere l'assetto assiologico e teleologico delle comunità moderne (Agger, 2004; Bauman, 2000), hanno portato ad una drastica alterazione dei modelli comportamentali e dell'orientamento esistenziale dei cittadini del nuovo millennio, conducendo all'abbandono del paradigma esigenziale contraddistinto dal desiderio di soddisfacimento delle necessità e dei bisogni in favore di un modello egocentrico-rivendicativo improntato sulla spasmodica ricerca del piacere personale e sull'esaltazione edonistica del presente (Portera, 2013).

La complessità di tale condizione, unita al cambiamento dei sistemi finalistico-valoriali, non poteva non tradursi in una serie di problematiche che, a causa della progressiva perdita di importanza della cultura della salute (Han, 2015), soppiantate dall'emergente primato dell'immagine, della performance e della risonanza mediatica, hanno inevitabilmente investito la sfera sanitaria, formativa e relazionale umana, come evidenzia la crescente adesione a standard prestazionali spesso irraggiungibili e a nuovi ideali estetici dannosi o irrealistici (Tiggemann, Zaccardo, 2018), simbolo del graduale declino delle tematiche di benessere agli occhi dell'opinione pubblica.

## 2. La crisi del corpo: gli studi sugli effetti della pressione mediatica

Negli ultimi anni, le questioni legate alla diffusione di modelli estetici chimerici e alla pressione sociale esercitata dai media, sono state oggetto di ricerca da parte



delle scienze sociali, che hanno ampiamente indagato le ripercussioni delle dinamiche culturali e mediatiche sul benessere individuale, evidenziandone i meccanismi patologizzanti.

Il quadro teorico proposto dalla *teoria dell'oggettivazione* (Fredrickson, Roberts, 1997) offre una chiave interpretativa fondamentale: l'interiorizzazione di ideali di bellezza irraggiungibili, veicolati da media e cultura dominante, induce gli individui a percepire il proprio corpo come oggetto da valutare esternamente. Questo processo, definito *self-objectification*, è stato associato a un incremento dell'ansia corporea, della vergogna e dei disturbi alimentari, specialmente nei soggetti femminili (Moradi, Huang, 2008). Il progressivo affermarsi dei social ha esacerbato tale dinamica, come dimostrano alcuni studi sull'esposizione a contenuti filtrati o ritoccati, nei quali emerge una correlazione significativa tra insoddisfazione corporea e comportamenti di confronto sociale negativo, specialmente tra adolescenti (Fardouly et al., 2015; Cohen et al., 2019). Un sondaggio della Mental Health Foundation (2021), inoltre, rileva che il 40% dei minori di 18 anni nel Regno Unito sperimenta ansia legata all'aspetto fisico, attribuendola direttamente alla rappresentazione irrealistica dei corpi online.

L'ossessione per la perfezione estetica si riflette in un incremento significativo delle procedure cosmetiche non invasive. Secondo l'American Society of Plastic Surgeons (2022), le richieste di botox e filler tra i 20 e i 29 anni sono aumentate del 65%, con motivazioni spesso legate a standard promossi dai media (Walker et al., 2021). Parallelamente, una ricerca della Mental Health Foundation (2020) indica che il 20% degli adulti prova imbarazzo per il proprio corpo e il 34% ne è insoddisfatto, contro il 31% e il 37% degli adolescenti, mostrando come tale problematica affligga principalmente i giovani. Nel contesto sportivo, inoltre, il 45% degli atleti adolescenti ha manifestato la tendenza a sviluppare comportamenti ossessivi verso l'esercizio fisico, spesso motivati non da obiettivi salutistici ma dalla ricerca di un'apparenza conforme a canoni estetici (Lichtenstein et al., 2018).

### 3. Autenticità e benessere: la sfida educativa tra passato e presente

Di fronte ad una tale emergenza, appare cruciale ri-centralizzare l'importanza di un'educazione alla completa cura del sé, in grado di bilanciare salute fisica e mentale e che funga da fondamento per la costruzione di una soggettività equilibrata e consapevole (Bruni, Zamagni, 2007). L'ossessione dilagante per l'apparenza fisica, alimentata da logiche consumistiche e dal capitalistico mercato dell'immagine (Bauman, 2000), rischia seriamente di compromettere una visione autenticamente integrata del benessere, riducendolo ai suoi meri aspetti performativi anziché a processo complesso e stratificato, trascurando la dimensione olistica della persona.



Volendo rintracciare le fondamenta del concetto di cura di sé, possiamo dire che affondi le sue radici nella filosofia classica, dove l'*ἐπιμέλεια ἑαυτοῦ* (epimeleia heautou) di socratica memoria implicava un'ascesi volta alla trasformazione spirituale (Foucault, 2005). Tale prospettiva, filtrata nell'ottica della modernità e rielaborata attraverso i paradigmi psico-pedagogici, è riscontrabile nella filosofia della Nussbaum (2011), il cui *capability approach* sottolinea l'importanza di garantire condizioni per lo sviluppo integrale dell'individuo, nell'educazione alla felicità di Noddings (2013), che pone l'accento sull'armonizzazione tra sfera fisica, emotiva e cognitiva e nella corrente di pensiero fenomenologico-esistenzialista, che ha contribuito ad arricchire il concetto di cura di sé, mettendo in luce l'autenticità e l'interiorità come aspetti fondamentali del processo educativo (Heidegger, 1927; Merleau-Ponty, 1945). Tuttavia, l'espansione dei processi di medicalizzazione all'interno delle società contemporanee (Illich, 1975) ha progressivamente ridotto la cura del corpo a una dimensione essenzialmente tecnicizzata e istituzionalizzata, delegando il benessere individuale quasi esclusivamente all'intervento di professionisti sanitari. Questo fenomeno, alimentato da un modello biomedico dominante e dalle logiche mercificanti, ha contribuito a una frammentazione dell'identità corporea, trasformando la persona da soggetto attivo della propria cura a consumatore di servizi medicalizzati (Conrad, 2007).

In chiave pedagogica, dunque, diviene imprescindibile un recupero dell'etica della cura (Mortari, 2023), intesa come pratica riflessiva capace di integrare autonomia e responsabilità, favorendo una riappropriazione critica del corpo come spazio di esperienza, apprendimento e relazione (Noddings, 2013).

#### 4. Decostruire il corpo mercificato: la prospettiva delle scienze umane

Considerando la natura delle questioni legate alla dimensione *self-care*, risulta fondamentale attingere ai contributi delle moderne scienze sociali, in grado di fornire apparati teorico-metodologici volti a decostruire criticamente le pressioni assiologiche che regolano la relazione tra individuo e corporeità. Sotto questo aspetto, possiamo fare riferimento al *framework* concettuale di Giddens (1991), che vede nell'identità individuale un costrutto dinamico, plasmato attraverso una progettualità auto-riflessiva che si dispiega in contesti caratterizzati da incertezza sistemica e destrutturazione dei quadri normativi tradizionali. Parallelamente, l'analisi socio-economica di Bauman (2000) sottolinea la progressiva mercificazione del corpo entro le dinamiche della società liquido-moderna, ove l'*homo consumens* interiorizza paradigmi di iper-performatività, riducendo l'esperienza somatica a merce simbolica negoziabile in circuiti di valore dominati da logiche consumistiche ed effimere.

In ambito psicologico, il costrutto teorico *dell'autoefficacia* di Bandura (1997) si rivela un prezioso strumento per enfatizzare la centralità del potenziamento



delle dinamiche agentive individuali, in particolare attraverso la costruzione di un “*locus of control*” interno che orienti i comportamenti adattivi in contesti sfidanti. Di pari importanza è l’approccio analitico sviluppato da Fredrickson e Roberts (1997), volto a indagare le implicazioni psicopatologiche del fenomeno dell’oggettivazione corporea, evidenziando come l’internalizzazione di prospettive esterne riduzionistiche incida sulla strutturazione di un’autostima fragile e dipendente da parametri etero-definiti.

Sul piano pedagogico, tra i numerosi apporti esistenti, possiamo evidenziare l’apprendimento esperienziale di Dewey (1938), essenziale per interiorizzare concetti astratti come la giustizia sociale o la salute olistica, la pedagogia impegnata di hooks (1994), che enfatizza l’integrazione tra dimensione emotiva, corporea e intellettuale, trasformando l’aula in uno spazio di pratica della libertà e le proposte operative della Mortari (2006; 2021), fondate su attività critiche e riflessive di tipo dialogico e laboratoriale.

La convergenza euristica di questi approcci sottolinea l’imprescindibilità di una destrutturazione critica delle rappresentazioni sociali interiorizzate, le quali, agendo come schemi cognitivo-emotivi impliciti, condizionano tanto l’auto-percezione quanto le pratiche di cura di sé, richiedendo interventi educativi volti a riattivare processi di autoriflessività e riappropriazione identitaria.

## 5. Pedagogia del benessere: un progetto educativo di giustizia comunitaria

Alla luce dell’attuale contesto socio-culturale, contraddistinto da dinamiche iper-competitive e da un’estetizzazione pervasiva dell’esistenza, il ruolo delle agenzie educative si configura come mediatore pedagogico insostituibile per l’implementazione di pratiche di autocura sostenibili e radicate in un’etica della responsabilità ecologica del sé (Mortari, 2023). Tali istituzioni, in quanto snodi cruciali dell’ecosistema formativo, sono chiamate a tradurre in azione i principi della *slow pedagogy* (Clark, 2022), contrastando le derive performative attraverso programmi che integrino saperi teorici ed esperienze corporee. Gli sviluppi più recenti della ricerca educativa, in dialogo con le neuroscienze affettive, evidenziano come pratiche introspettive strutturate possano agire da catalizzatori per lo sviluppo di competenze metacognitive, favorendo non solo l’autoregolazione emotiva (Gross, 2015), ma anche la maturazione di schemi neuroplastici associati alla resilienza adattiva (Davidson, McEwen, 2012). Tali approcci, se inseriti in un framework olistico, permettono di riconfigurare l’ambiente educativo come spazio di sperimentazione di modelli alternativi di relazione tra corporeità, emozioni e apprendimento, favorendo i processi di salutogenesi (Antonovsky, 1979) individuali.

Una pedagogia del benessere della persona, tuttavia, non può limitarsi alla creazione di interventi individualizzati, ma deve strutturarsi come progetto politico-culturale capace di demistificare l’immaginario mediatico dominante (McLa-



ren, 1989), tramite l'adozione di pratiche educative che puntino allo sviluppo di una visibilità critica (Mirzoeff, 2011) in grado, attraverso l'analisi semiotica dei linguaggi pubblicitari e la decodifica dei "beauty myths" (Wolf, 1991), di fornire strumenti riflessivi per disinnescare i meccanismi di auto-oggettivazione legati alla cultura dell'apparire.

Tale impianto teorico-pratico trova riscontro nei modelli biopedagogici (Wright, 2009), che pongono al centro la decolonizzazione degli immaginari sanitari e *l'empowerment comunitario*, dimostrando come il benessere individuale sia indissolubile dalla giustizia sociale.

## 6. Tra ricerche ed evidenze: esperienze e modelli di educazione al benessere

La consapevolezza evidenziata da numerose riflessioni di natura teorica sull'importanza dell'educazione al benessere non si è limitata alla redazione di contributi di tipo filosofico-speculativi ma, data la natura prassica di tale tematica, si è sostanziata in un significativo corpus di ricerche e modelli volti a confermare la concreta possibilità di declinare le prospettive di una pedagogia della cura del sé in pratiche formative efficaci e trasformative.

In ambito scolastico, ad esempio, i programmi di *Social and Emotional Learning* (Durlak et al., 2011) e di *mindfulness educativa* (Zoogman et al., 2015) hanno prodotto miglioramenti significativi nel benessere psicologico, nella regolazione emotiva, nella qualità delle relazioni in aula e nella riduzione di stress, ansia e comportamenti disfunzionali. Gli studi incentrati sulla scuola, inoltre, attestano i miglioramenti dovuti all'introduzione di programmi di educazione al *self-care* nelle abitudini alimentari, nella qualità del sonno, nella pratica dell'attività fisica e nella riduzione del tempo sedentario degli studenti (Gida et al., 2019).

Altre esperienze significative provengono dall'ambito dell'educazione corporea esperienziale, sviluppata soprattutto in Italia e nei paesi scandinavi e comprensiva di attività quali laboratori di movimento consapevole, teatro sociale e *outdoor education* dove il corpo è riconosciuto come spazio attivo di apprendimento e relazione (Gamelli, 2006) per favorire lo sviluppo integrato di elementi quali percezione corporea, agency e connessione ecologica.

Sul versante degli interventi mirati a contrastare la pressione mediatica, iniziative quali il *Body Project* (Stice et al., 2013) e il *Dove Self-Esteem Project* (Kim & Kim, 2025), comprensive di percorsi psicoeducativi volti a contrastare l'insoddisfazione corporea e decostruire i miti estetici dominanti, si sono rivelate efficaci nel prevenire disordini dell'immagine corporea, specialmente tra adolescenti. Analogamente, nel contesto aziendale, il programma "Formula Benessere" realizzato da Ferrari ha mostrato come l'integrazione di attività motoria e formazione nutrizionale possa produrre miglioramenti tangibili nei parametri di salute e nella



qualità della vita lavorativa, dimostrando il potenziale trasformativo delle pratiche educative orientate al benessere anche in età adulta (Biffi et al., 2018).

Tali evidenze sottolineano come la pedagogia del benessere non sia solo un'istanza etico-filosofica limitata alla denuncia di squilibri e distorsioni del presente, ma che si presti come reale proposta operativa fondata su ricerche, esperienze e risultati concreti che ne attestano l'efficacia nel restituire centralità al corpo inteso come luogo di apprendimento, relazione e cambiamento.

## 7. Conclusioni

Educare alla cura di sé impone un radicale ripensamento dei moderni fondamenti pedagogici, al fine di superare la dicotomia tra saperi accademici disincarnati e approcci meramente esperienziali. Come evidenzia Biesta (2013), la pedagogia del XXI secolo necessita di evolvere verso un paradigma ecologico-relazionale, dove le conoscenze disciplinari si intreccino con una dimensione esistenziale incarnata, che riconosca corpo, emozioni e contesti socio-materiali come agenti attivi del processo formativo. Nel complesso scenario contemporaneo, tale disciplina è chiamata ad una duplice missione: da un lato, smascherare le logiche di potere che trasformano la salute in prodotto di mercato; dall'altro, costruire alternative concrete, ispirate a modelli educativi che integrino mente, corpo ed emozioni.

Per sostenere lo sviluppo di pratiche educative salutogeniche, le future direzioni di ricerca dovrebbero concentrarsi su questioni legate all'impatto tecnologico sull'autopercezione, sulla connettività perpetua e sulle modalità con cui i social e le Intelligenze Artificiali ridefiniscono i confini tra cura e sorveglianza (Turkle, 2012) per contrastare, anziché amplificare, fenomeni come la dismorfia digitale o l'ansia da confronto sociale e su nuovi modelli educativi che ripensino la concezione di cura non in ottica riparativa o compensativa, ma come forma di riconoscimento della interdipendenza ontologica tra esseri umani e non-umani (Butler, 2016).

L'educazione alla cura del sé rappresenta, dunque, un atto di sovversione egemonica sia politico, perché in grado di sfidare le sistemiche logiche neoliberali di iper-individualizzazione che riducono l'individuo a consumatori di sé stessi, che poetico, perché richiede di re-immaginare l'educazione come arte del coltivare relazioni sensibili con gli altri e il pianeta, invitando a re-incantare il quotidiano, trasformando gesti semplici in rituali di resistenza.

La posta in gioco in tale battaglia sarà di natura esistenziale, oscillando tra l'investire in una società volta a produrre individui "ottimizzati" o a puntare ad un futuro fatto di comunità e persone capaci di fiorire nella loro imperfetta, radicale umanità. È restituendo alla pedagogia il suo ruolo di *techne del vivente* che sarà possibile tradurre l'ideale di stato di completo benessere in una reale pratica di realizzazione della libertà, oltre le illusioni e le pressioni dettate dalla cultura dell'estetica e della performatività.



## Bibliografia

- Agger B. (2004). *Speeding up fast capitalism: Cultures, jobs, families, schools, bodies*. Paradigm Publishers.
- American Society of Plastic Surgeons (2022). *2022 ASPS Procedural Statistics Release*. Su [www.plasticsurgery.org](http://www.plasticsurgery.org) (Consultato il 10/03/2025).
- Antonovsky A. (1979). *Health, stress, and coping: Investigating the salutogenic model of health*. Jossey-Bass.
- Bandura A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.
- Bauman Z. (2000). *Liquid modernity*. Polity Press.
- Biesta G. (2013). *The Beautiful Risk of Education*. Routledge.
- Biffi A., Fernando F., Adami P., Messina M., Sirico F., Paolo F., Coluccia R., Borghi C., D'Ascenzi F., Volpe M. (2018). Ferrari Corporate Wellness Program: Results of a Pilot Analysis and the “Drag” Impact in the Workplace. *High Blood Pressure & Cardiovascular Prevention*, 25, 261–266.
- Bruni L., Zamagni S. (2007). *Civil Economy: Efficiency, Equity, Public Happiness*. Peter Lang.
- Butler J. (2016). Rethinking vulnerability and resistance. In J. Butler, Z. Gambetti, & L. Sabsay (Eds.), *Vulnerability in resistance* (pp. 12-27). Duke University Press.
- Clark A. (2022). *Slow Knowledge and the Unhurried Child: Time for Slow Pedagogies in Early Childhood Education*. Routledge.
- Cohen R., Irwin L., Newton-John T., Slater A. (2019). #Bodypositivity: A content analysis of body positive accounts on Instagram. *Body Image*, 29, 47–57.
- Conrad P. (2007). *The medicalization of society: On the transformation of human conditions into treatable disorders*. Johns Hopkins University Press.
- Davidson R. J., McEwen B. S. (2012). Social influences on neuroplasticity: Stress and interventions to promote well-being. *Nature Neuroscience*, 15(5), 689–695.
- Dewey J. (1938). *Experience and education*. Macmillan.
- Durlak J. A., Weissberg R. P., Dymnicki A. B., Taylor R. D., Schellinger K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta analysis of school based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432.
- Fardouly J., Diedrichs P. C., Vartanian L. R., & Halliwell E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38-45.
- Foucault M. (2005). *The hermeneutics of the subject*. Palgrave Macmillan.
- Fredrickson B. L., Roberts T. A. (1997). Objectification theory. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173-206.
- Gamelli I. (2006). *Pedagogia del corpo*. Meltemi.
- Gida N., Farrag J., El-Sherbeny E., Nassar H. (2019). Efficiency of Self-care Education on lifestyle Secondary School Students. *Egyptian Journal of Health Care*, 10(1), 377-388.
- Giddens A. (1991). *Modernity and self-identity*. Stanford University Press.
- Gross J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.





- Han B.-C. (2015). *The burnout society*. Stanford University Press.
- Heidegger M. (1927). *Being and Time*. Harper & Row.
- hooks b. (1994). *Teaching to transgress: Education as the practice of freedom*. Routledge.
- Illich I. (1975). *Medical nemesis. The Expropriation of Health*. Calder & Boyars.
- Kim J., Kim M. (2025). From Comparison to Confidence: The Dove Self-Esteem Project and the Transformation of Beauty Perceptions on Social Media. *Behavioral Science (Basel)*, 15(4), 414.
- Lichtenstein M. B., Griffiths M. D., Hemmingsen S. D., Støving R. K. (2018). Exercise addiction in adolescents and emerging adults - Validation of a youth version of the Exercise Addiction Inventory. *Journal of Behaviour Addiction*, 7(1), 117–125.
- McLaren P. (1989). *Life in schools: An introduction to critical pedagogy in the foundations of education*. New York: Longman.
- Mental Health Foundation (2020). *Body Image: How we think and feel about our bodies*. Su [www.mentalhealth.org.uk](http://www.mentalhealth.org.uk) (Consultato il 10/03/2025).
- Mental Health Foundation (2021). *Body image in childhood*. Su [www.mentalhealth.org.uk](http://www.mentalhealth.org.uk) (Consultato il 10/03/2025).
- Merleau-Ponty M. (1945). *Phenomenology of perception*. Routledge.
- Mirzoeff N. (2011). *The right to look: A counterhistory of visibility*. Duke University Press.
- Moradi B., & Huang Y. P. (2008). Objectification theory and psychology of women: A decade of advances and future directions. *Psychology of Women Quarterly*, 32(4), 377–398
- Mortari L. (2006). *La pratica dell'aver cura*. Mondadori.
- Mortari L. (2021). *La politica della cura. Prendere a cuore la vita*. Raffaello Cortina Editore.
- Mortari L. (2023). *Sull'etica della cura*. Vita e Pensiero.
- Noddings N. (2013). *Caring: A relational approach to ethics and moral education (2nd ed.)*. University of California Press.
- Nussbaum M. (2011). *Creating capabilities. The human development approach*. Harvard University Press.
- Portera A. (2013). *Manuale di pedagogia interculturale*. Roma: Laterza.
- Stice E., Rohde P., Durant S., Shaw H. (2013). A preliminary trial of a prototype Internet dissonance-based eating disorder prevention program for young women with body image concerns. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 81(2), 253–257.
- Tiggemann M., Zaccardo M. (2018). “Strong is the new skinny”: A content analysis of #fitspiration images on Instagram. *Journal of Health Psychology*, 23(8), 1003–1011.
- Turkle S. (2012). *Insieme ma soli. Perché ci aspettiamo sempre più dalla tecnologia e sempre meno dagli altri*. Codice Edizioni.
- WHO (1948). *Constitution of the World Health Organization*. Su [www.who.int](http://www.who.int) (Consultato lo 09/03/2025).
- Wolf N. (1991). *The beauty myth: How images of beauty are used against women*. William Morrow.
- Wright J. (2009). *Biopower, biopedagogies and the obesity epidemic*. In J. Wright & V. Harwood (Eds.), *Biopolitics and the 'obesity epidemic'* (pp. 1–14). Routledge.
- Zoogman S., Goldberg S. B., Hoyt W. T., Miller L. (2015). Mindfulness interventions with youth: A meta-analysis. *Mindfulness*, 6(2), 290–302.

