



## In linea col web Missione-corpo: tra filosofia e stile di vita salutare

Ben 7 italiane su 10 pensano di non essere in forma. Nasce una piattaforma di dialogo con social network e community femminili

**A**rriva in Italia, su internet, la prima community digitale interattiva completamente dedicata alla... pancia piatta. Con, in qualità di testimonial, la ballerina e conduttrice tv Rossella Brescia, e di istruttrice video, Jill Miluna. C'è, inevitabile, anche l'aspetto promozionale: l'iniziativa fa capo alla Nestlé, ma - visitato il sito - l'approccio pare soft, sia per le donne che vogliono affrontare la primaverile «prova bikini» davanti allo specchio e aver indicazioni per arrivare in forma all'estate, sia per quelle che cercano una svolta salutare allo stile di vita. Il tema del corpo, del resto è oggi al centro di mille riflessioni. Per esempio, dal 27 al 29 maggio, a Pistoia, nella seconda edizione di «Dialoghi sull'uomo» il tema è «Il corpo che siamo»: filosofi e psichiatri s'interogheranno sul tema della corporeità. Umberto Galimberti su «Il corpo in Occidente»; Roberta De Monticelli su «La fatica di diventare adulti», Rossella Ghigi su «La cultura del cambiamento estetico», Marc Augé su «Quando il corpo parla». Gustavo Pietropoli Charmet su «Il rifiuto del corpo nell'adolescenza», Maurizio Ferraris su «Fantasmi e altri corpi virtuali». ([www.dialoghisulluomo.it](http://www.dialoghisulluomo.it)). Statisticamente sono 7 su 10 le italiane che pensano di non essere in forma; e 6 su 10 quelle che sognano un

pancia piatta e soda per l'arrivo della prossima estate. Il 54% dichiara poi di ricorrere a internet per indicazioni circa un'alimentazione bilanciata. Si capisce dunque l'idea - fra marketing ed educazione - di creare una piattaforma di dialogo, che parte dal sito [www.nestle-fitness.com/it/](http://www.nestle-fitness.com/it/) e vivrà sui principali social network, nonché su alcune testate e community online dedicate alle donne e allo star bene. E parte una più ampia campagna sociale, il nuovo programma «1,2,3 Pancia Piatta», che verrà promosso anche fuori dal web. La sua filosofia è basata su semplici ed efficaci principi, alla portata di tutte le donne: pochi e quotidiani esercizi addominali, attività aerobica per rigenerare corpo e mente, un'alimentazione bilanciata e completa. Rossella Brescia accompagnerà le frequentatrici della community come ideale modello nonché «esempio» per esercizi di benessere psicofisico. Il progetto prevede collaborazioni con le divisioni digital di alcune importanti testate femminili online, speciali profili Facebook e Twitter dove le utenti potranno consultare le informazioni sul programma «1,2,3 Pancia Piatta», visualizzare e scaricare i video realizzati con Rossella Brescia. Inoltre, il 7 giugno, si potrà partecipare a una videochat con Rossella sul profilo di Facebook. Su YouTube, invece, sarà disponibile il video backstage rea-

lizzato con la soubrette eletta il «corpo più in forma d'Italia».

Il progetto è un moderno esempio di un'attenzione più generale e diffusa sul tema dello star bene col proprio corpo. Obiettivo che presenta anche rischi da cui guardarsi: per esempio tante pseudodiete online su cui recentemente il 23° Congresso nazionale dell'Andid, l'associazione dei dietologi, ha messo in guardia: «Quando si vuole dimagrire - ha dichiarato la presidente Giovanna Cecchetto - spesso si entra nel panico, ci si sente in ritardo e si vogliono perdere più chili nel minor tempo possibile. E si iniziano ad ascoltare i... miracoli delle diete delle amiche, a scegliere su internet quella che piace di più senza pensare che ognuno di noi ha caratteristiche peculiari. Nulla di più errato, dunque, affidarsi alle diete famose senza prima essersi rivolti ad uno specialista vero». Va detto che non sono solo le donne ad avere problemi con lo specchio: esso risulta ostile anche al mondo maschile: il 50% degli uomini non si piace, secondo il recente congresso della Società italiana di medicina estetica. Certo, le donne, dicono gli esperti, sono più autocritiche: solo la minoranza di loro non disdegna la propria immagine. Per le altre, in diversa misura, si parla di «dismorfismo corporeo» (la preoccupazione per un difetto fisico che spesso è solo nella loro percezione) che è purtroppo in netto, progressivo aumento.