Sei quello che vedi: perché una dieta visiva è cruciale per la tua salute mentale

Abbuffarsi compulsivamente su un flusso di foto ritoccate può essere dannoso per la salute e il benessere come mangiare cibo che fa male a te

.

articolo di: Shelina Janmohamed è l'autrice di Love in a Headscarf e Generation M: Young Muslims Changing the World

Tu sei quello che vedi: perché una dieta visiva è cruciale per la tua salute mentale Abbuffarsi compulsivamente in un flusso di foto ritoccate può essere dannoso per la salute e il benessere di mangiare cibo che è male per te

.

Hai sentito parlare della dieta a base di zuppa di cavolo, l'Atkins, il paleo e la dieta a digiuno intermittente 5: 2. Ma hai sentito parlare della dieta visiva?

.

Il termine è stato pensato per essere stato coniato all'inizio di quest'anno da Marine Tanguy, l'amministratore delegato dell'agenzia MTArt. In un discorso su TedX intitolato "Come le immagini dei social media influenzano la nostra mente", ha sostenuto che tu sei quello che vedi. Poiché siamo bombardati da migliaia di immagini ogni giorno, molte di queste sono ritoccate e spesso sessualizzate, siamo alimentati forzatamente, sia che scorriamo volentieri dozzine di mangimi sia che siamo consumatori passivi. E quelle immagini stanno influenzando le nostre menti, proprio come ciò che mangiamo cambia la forma dei nostri corpi.

.

Internet e i social media hanno indubbiamente apportato molte cose meravigliose alle nostre vite, dal permetterci di connetterci con la famiglia alle voci unite in movimenti come #MeToo e sì, anche intrattenendoci con interminabili ore di video di animali domestici facendo cose stupide. Ma ha anche portato conseguenze imprevedibili, tra cui un colpo di autostima e un aumento dei problemi di salute mentale.

.

Uno studio pubblicato su The Lancet all'inizio di quest'anno ha trovato un forte legame tra l'utilizzo dei social media e la depressione negli adolescenti, con l'impatto sulla salute mentale legato al tempo trascorso su piattaforme come Facebook e Instagram. Questo è stato particolarmente pronunciato tra le ragazze. Ben tre quarti delle ragazze di 14 anni affette da depressione avevano una bassa autostima e erano insoddisfatte del loro aspetto.

.

Il principale colpevole è il flusso costante di immagini inondandoli sui loro telefoni e altri dispositivi elettronici. Uno studio condotto tra la 14 e la 24enne, dalla Royal Society for Public Health nel Regno Unito, ha rilevato che Instagram è stato il principale driver di problemi di salute mentale, tra cui ansia, depressione, solitudine e scarsa immagine corporea.

.

La quantità di immagini in cui siamo tutti circondati è travolgente. Stime dell'infotrend 1.200 miliardi di foto digitali sono prese ogni anno. Due terzi della popolazione mondiale di 7,7 miliardi di persone dispone di telefoni cellulari, il che significa che la maggior parte del pianeta è abbuffata di foto - ed è giusto presumere che alcuni di questi siano effettivamente vantaggiosi per la nostra salute mentale.

.

Per capire e affrontare il loro impatto, dovremmo pensarci su di loro in modo olistico. Jude Kelly, ad esempio, l'ex direttore artistico del Southbank Centre di Londra, afferma che l'overload dell'immagine è simile al grooming. "Se sei bombardato di immagini, anche se il tuo cervello dice: 'Nessuno ha

davvero quella forma di corpo', le tue emozioni possono dire il contrario", ha detto alla rivista Campaign. "Ci vuole un enorme sforzo per separare i due".

.

Pensare al consumo delle nostre immagini in questo modo può essere una utile cartina tornasole di ciò a cui ci stiamo esponendo. Teniamo un occhio vigile su ciò che mangiamo, ma che ne è di ciò che i nostri occhi divorano?

.

Possiamo valutare il contenuto nutrizionale del nostro consumo di social media nello stesso modo in cui valutiamo la nostra dieta reale (https://www.thenational.ae/lifestyle/wellbeing/picture-perfect-why-parents-shouldn-t-let-social -media-feed-in-loro-insicurezze-1.863573). Dando un'occhiata al mio feed sui social media, mi sorprendo a chiedermi se le immagini a cui sono esposto siano l'equivalente di carboidrati vuoti e zuccheri altamente elaborati.

.

So di essere colpevole dell'abitudine diffusa di controllare costantemente il mio telefono. Tanya Goodin, l'autrice di Off: Your Digital Detox for a Better Life, dice: "Molti dei ripetitivi e compulsivi controlli telefonici che facciamo non aggiungono alcun valore alle nostre vite".

.

E mentre i selfie possono dare l'impressione di essere positivi al corpo, possono lasciarci sentire peggio. Uno studio alla York University di Toronto ha chiesto alle persone di fare selfie, con alcuni partecipanti che li hanno postati direttamente sui social media e altri che hanno avuto la possibilità di editare prima di postare. Eppure tutti quelli che hanno partecipato hanno detto di sentirsi meno attraenti e meno fiduciosi dopo la pubblicazione rispetto a prima.

.

Abbiamo bisogno di prendere un controllo proattivo delle nostre diete visive invece di essere consumatori passivi. Kelly parla di media, inserzionisti e brand che si assumono maggiori responsabilità sulle immagini che producono, il che è indubbiamente importante. Ma ognuno di noi è anche un creatore di contenuti e quindi condividiamo parte di questa responsabilità quando pubblichiamo le immagini, perché influenzano sia gli altri che noi stessi.

.

Possiamo avere un'agenzia su ciò che vediamo. Possiamo disattivare, non seguire e riequilibrare i nostri feed con contenuti più sani che alimentano meglio le nostre anime. La sig.ra Tanguy ha collaborato con la società pubblicitaria M & C Saatchi e il fotografo britannico John Rankin in una campagna per rendere le persone più consapevoli di quali immagini stanno consumando e per passare dal consumo compulsivo di immagini narcisistiche a una dieta visiva più sana e nutriente. Riempiendo il tuo feed di immagini sane da comunità online di supporto che capiscono le tue difficoltà possono essere un modo per contrastare l'impatto dannoso sulla salute mentale. Un altro è passare più tempo connettendosi in tempo reale con amici e famiglie, piuttosto che dipendere da relazioni virtuali, il che può portarti a confrontarti con immagini di perfezione non realistiche e sentirti venire meno. Va ancora bene a binge sui video dei gatti - potrebbero anche farti del bene come una forma di pet therapy digitale.

Aggiornato: 4 luglio 2019 12:50 PM

Traduzione: Luisa Toscano, su richiesta di Matteo Ficara
Link riflessioni Matteo Ficara: https://www.matteoficara.it/una-dieta-immagini-una-cura-per-immaginazione
Link originale: https://www.thenational.ae/opinion/comment/you-are-what-you-see-why-a-visual-diet-is-crucial-for-your-mental-health-1.882647