

Come cambia il corpo e come farcelo piacere



Steve McCurry

Aveva da tempo passata *l'età sinodale dei quaranta*, rimanendo celibe, per aver rifiutato tutti i partiti che le si erano offerti, come diceva lei, o per non aver mai trovato un cane che la volesse, come dicevan le sue amiche"

Età Sinodale: Concilio di Trento, 1545, stabiliva che la governante del Diacono dovesse avere almeno 40 anni

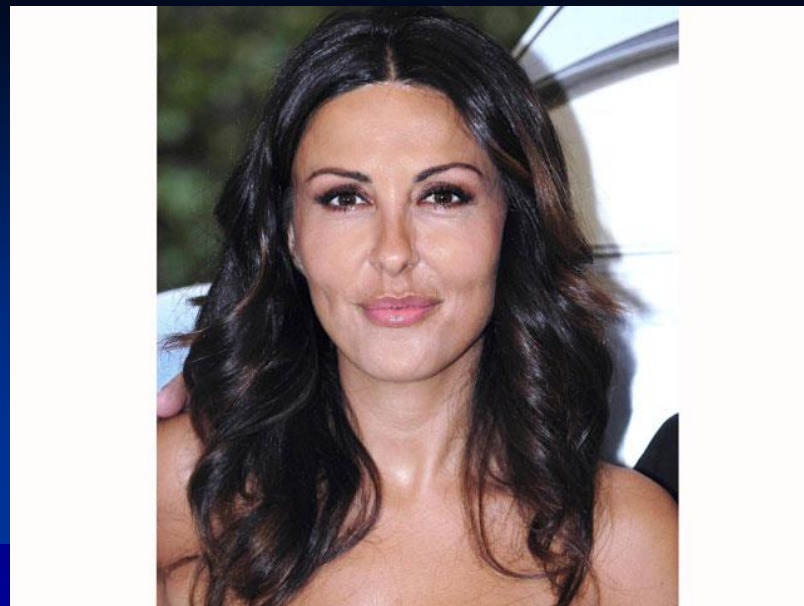


Charlize Theron, 40 anni

50 anni



Francesca Neri



Sabrina Ferilli

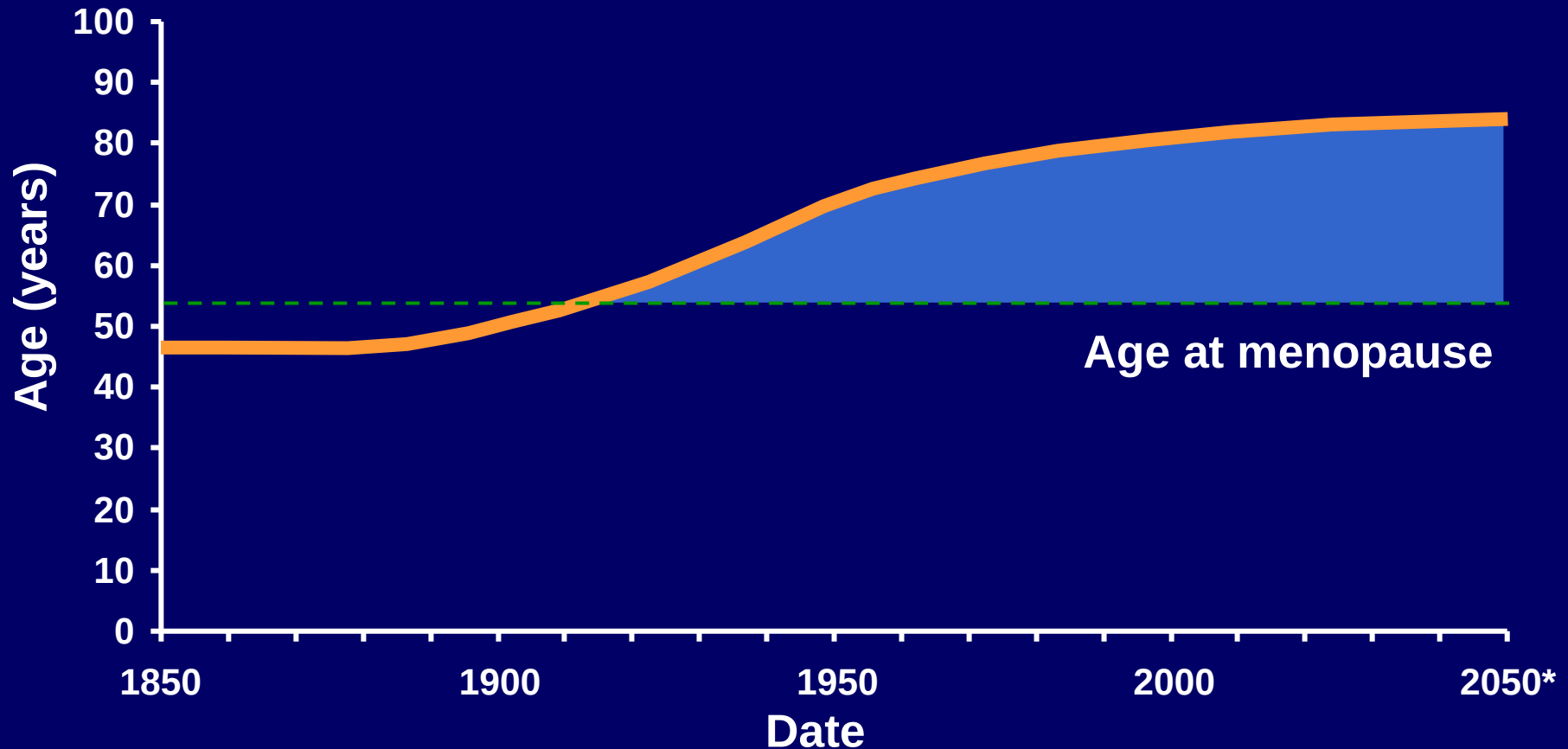


Monica Bellucci



Jane Fonda, 72

Life Expectancy and Age at menopause



*Projected estimate.

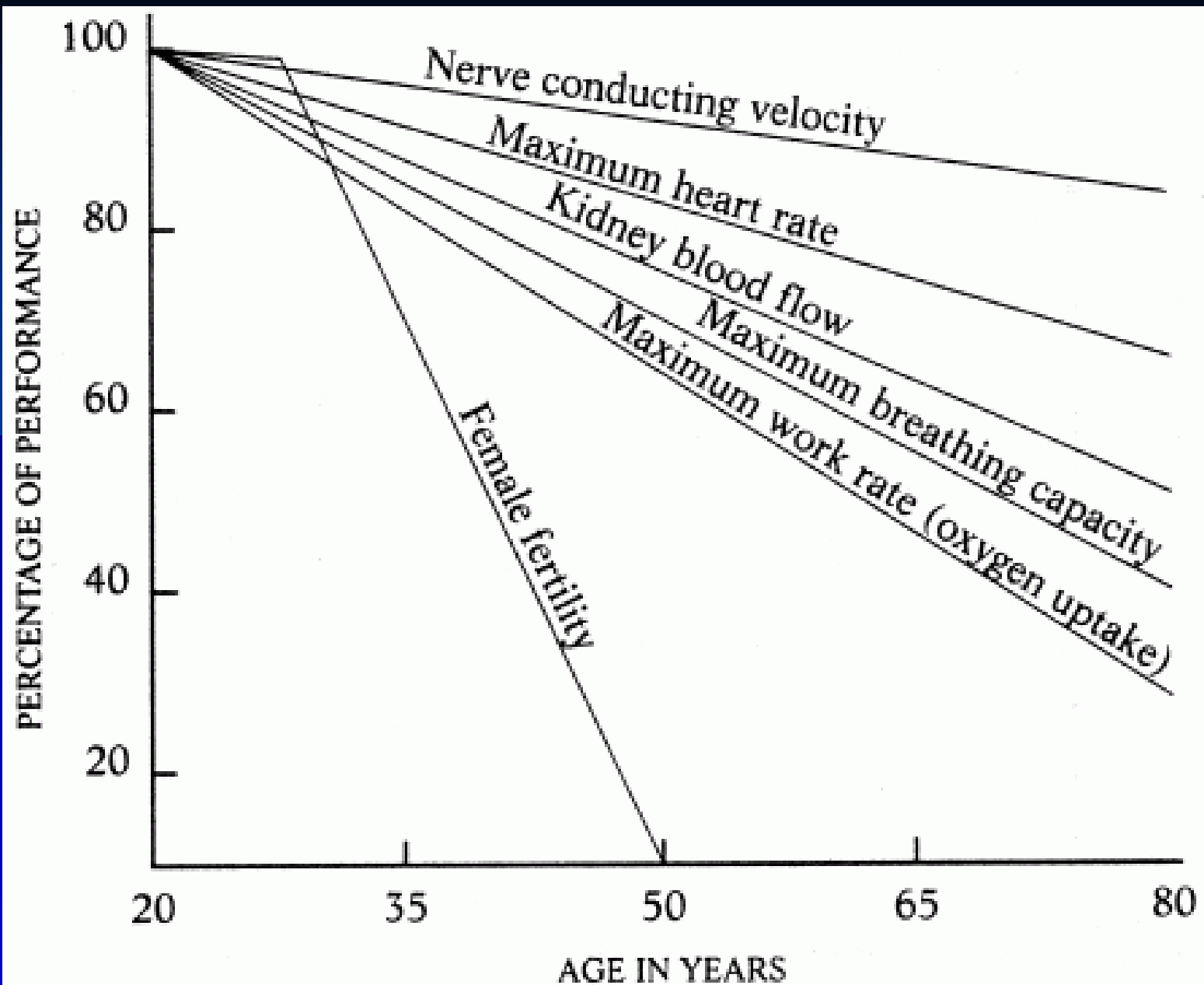
Federal Interagency Forum on Aging-Related Statistics. Indicator 2: Life Expectancy. Available at: <http://www.agingstats.gov/tables%202001/tables-healthstatus.html>. Accessed 1/3/02.

US Department of Health and Human Services. *Healthy People 2010*. Washington, DC: January 2000.

■ Come cambia il corpo con l'età ?

e (soprattutto)

Quello che cambia è modificabile?



Change in Body Composition with Age

Lipschitz DA Oxford Textbook of Geriatric Medicine p. 144

Lower basal energy metabolism → proportion of body fat ++

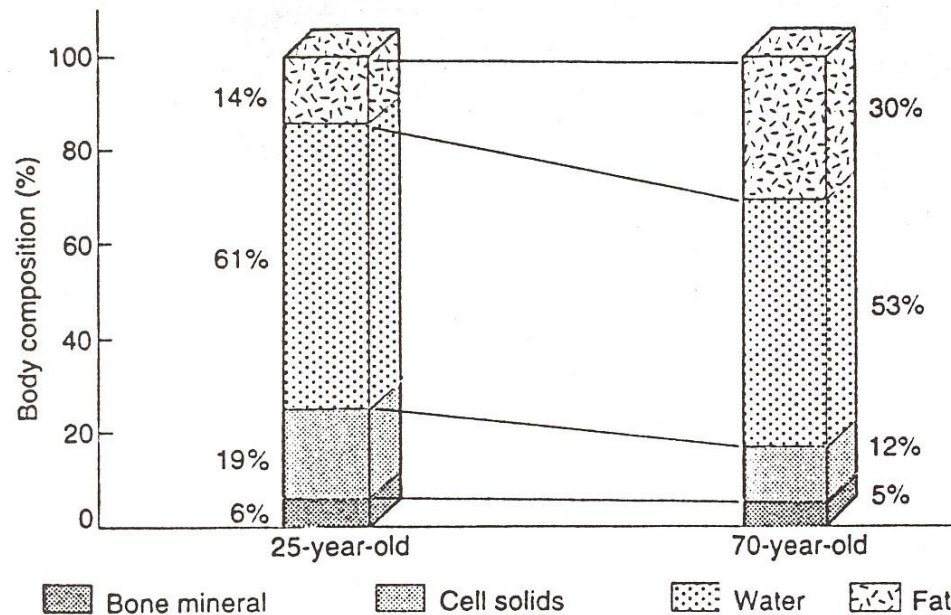
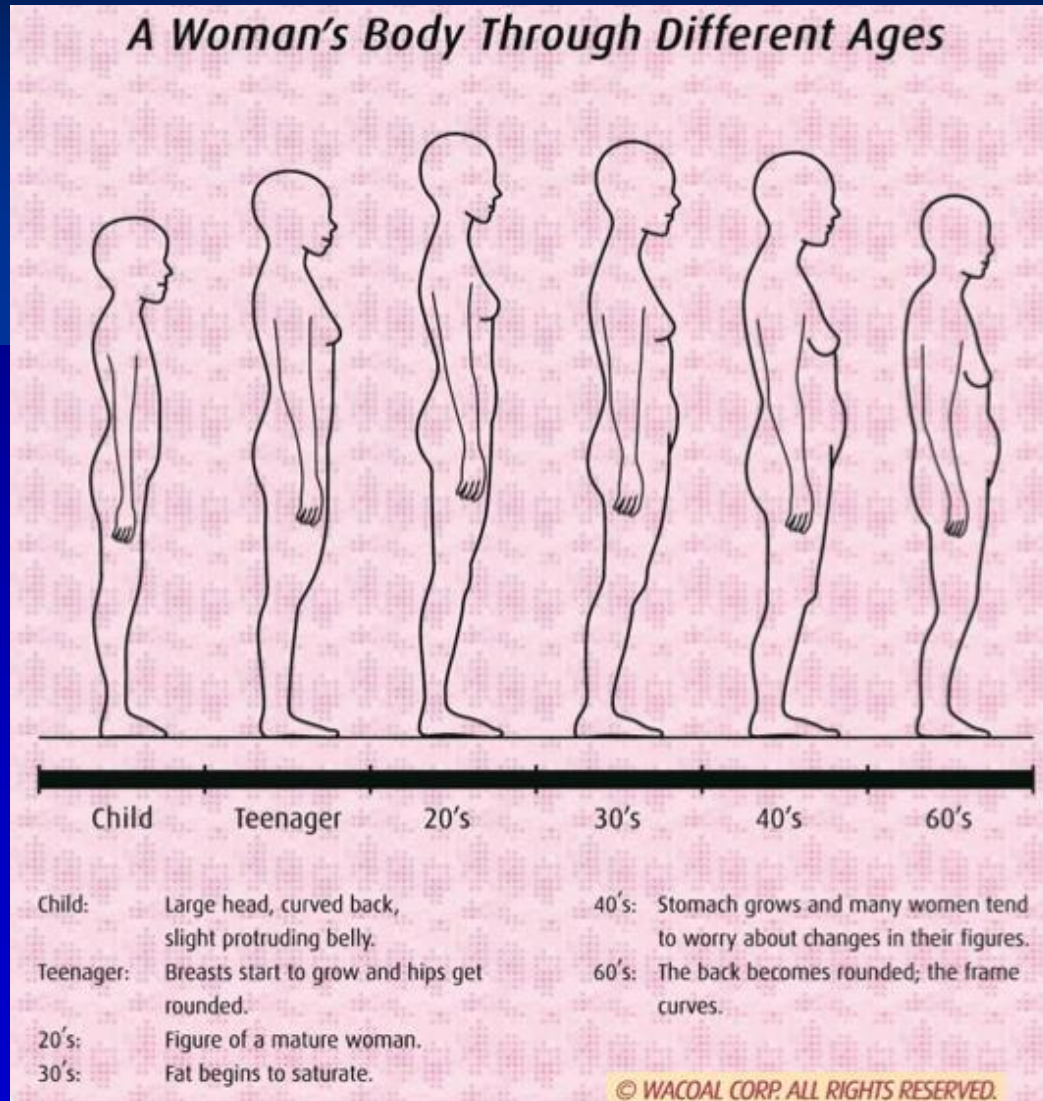


Fig. 2 Diagrammatic comparison of the effect of age on changes in body composition. Note the increased percentage of fat and reduction of body water in the 70-year-old person. This decrease reflects the age-associated decline in lean body mass. (Adapted from Schock et al. (1984).)

La Figura corporea



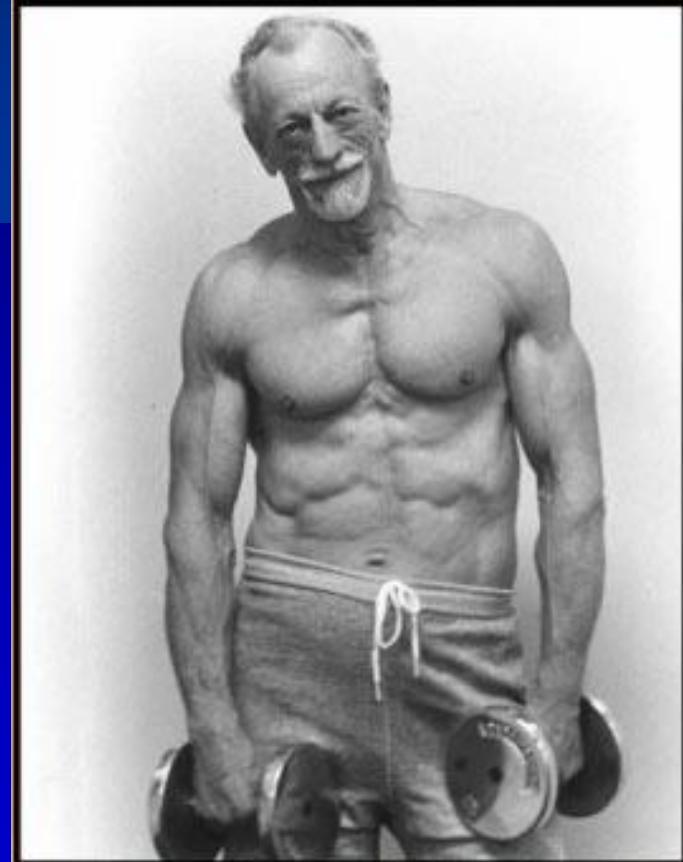
Le condizioni fisiche sono influenzate

- Scelte dello stile di vita
 - esercizio
 - nutrizione
 - stress management
- Genetica
- Ambiente



Robert Redford a 64 anni

Effects of environment and lifestyle on aging

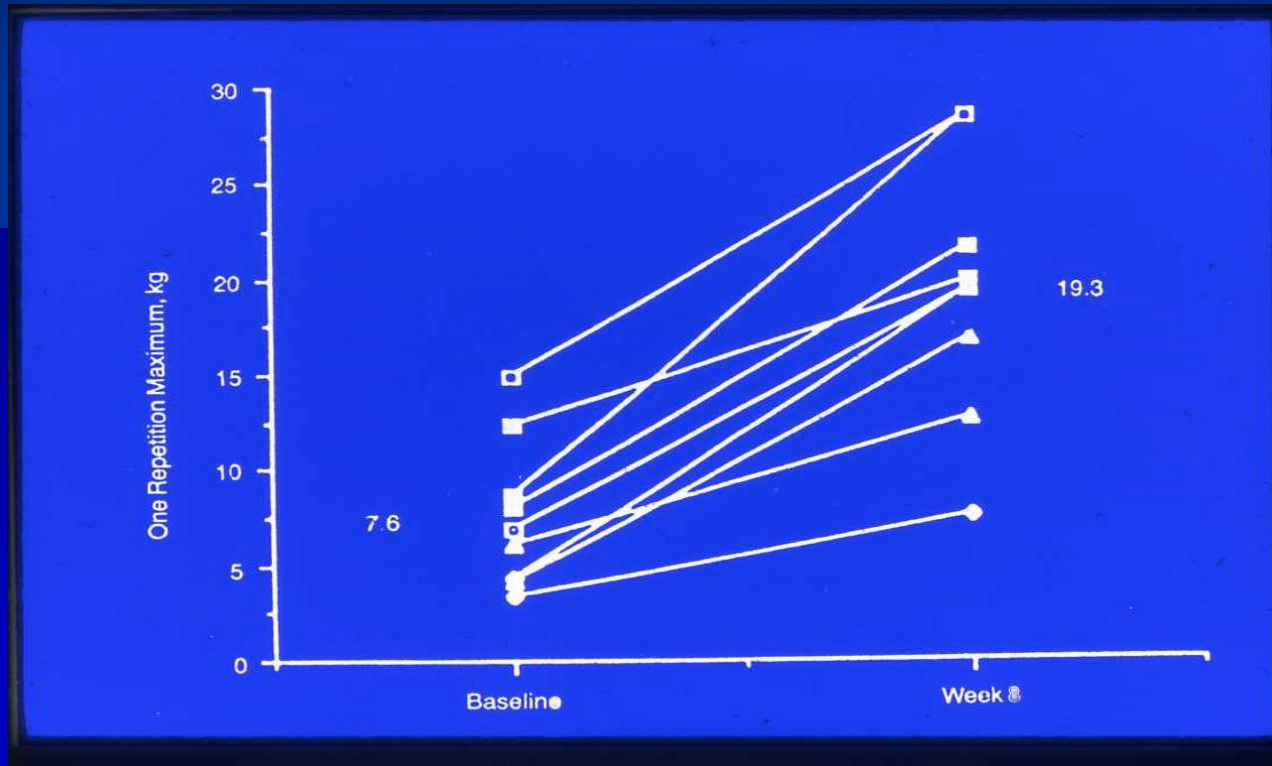


A&S300-002 Jim Lund



Gli anziani possono trarre
grande beneficio dall'esercizio

Quadriceps strength in frail nonagenarians: improvement with strength training



- Strength gains averaged $174\% \pm 31\%$
- Midthigh muscle area increased $9.0\% \pm 4.5\%$.
- Mean tandem gait speed improved 48%

La regola dell' 1%

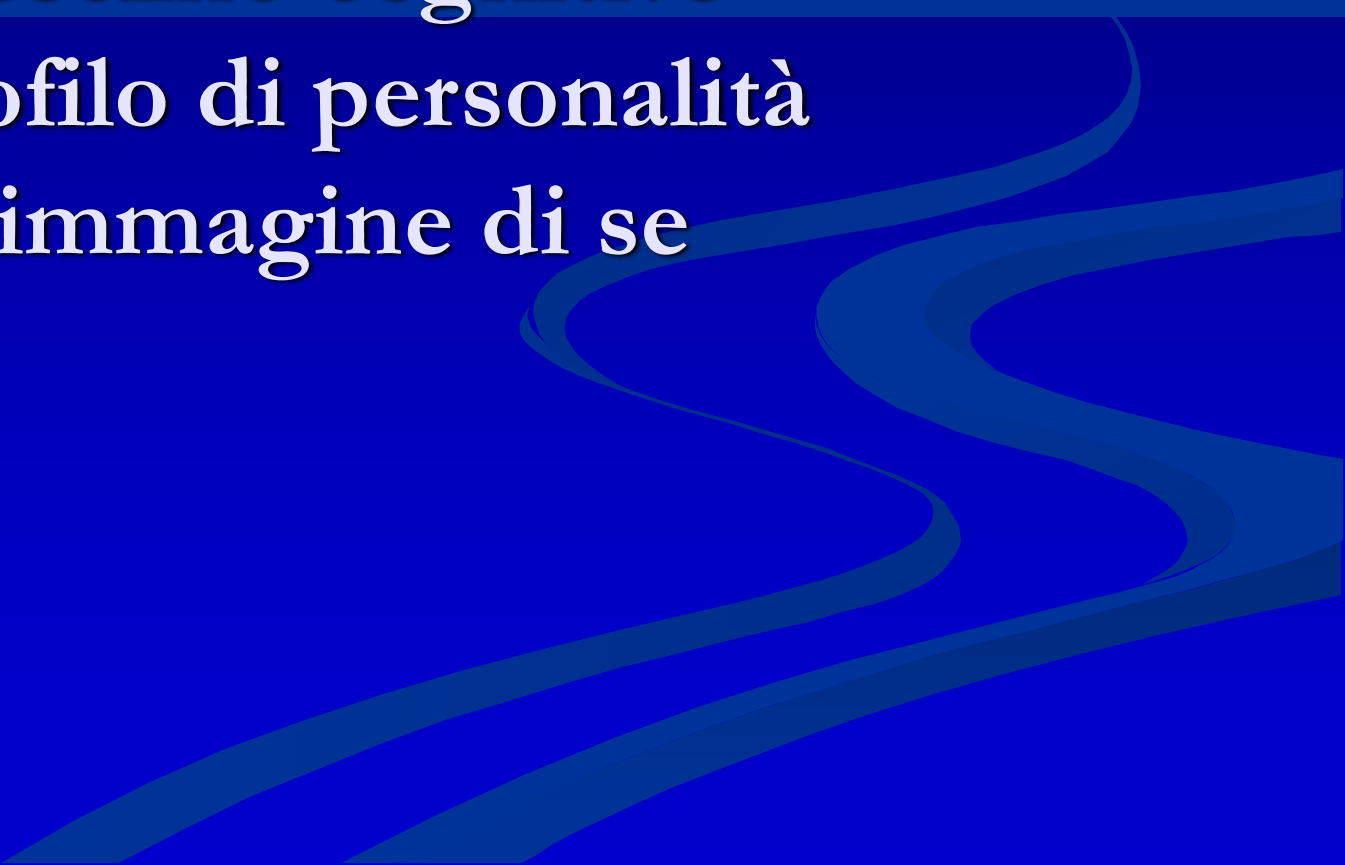
- Vecchia teoria: dopo 25 anni, si perde 1% annuo della capacità aerobica, forza, velocità e altri attributi fisici.
- Questo non è necessariamente il caso, attività, esercizio fisico e dieta hanno forti effetti sulla funzione, il calo in molti parametri fisici può essere fermato o rallentato.

Le ricerche dicono che:

- Quando invecchiamo, l'influenza dei fattori ambientali sulla nostra salute diventa più importante, e l'influenza dei fattori genetici diventa meno importante.
- Il nostro corso in età avanzata non è predeterminato.
- La fragilità della vecchiaia è essenzialmente evitabile e in gran parte reversibili.



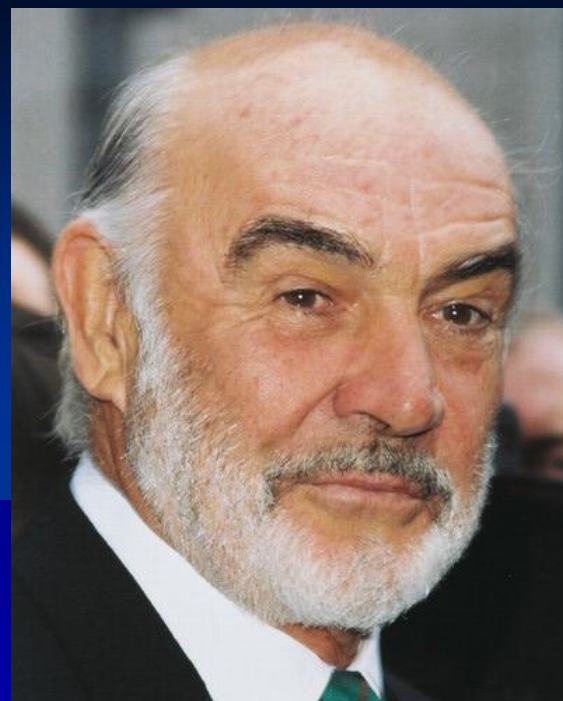
Vissuto
declino cognitivo
profilo di personalità
immagine di se

The background of the slide is a solid dark blue. In the lower right quadrant, there are several overlapping, wavy, light blue lines that create a sense of movement and depth, resembling stylized waves or a topographical map.

Resilienza

- In ingegneria, la **resilienza** è la capacità di un materiale di resistere a sollecitazioni
- In psicologia la capacità di affrontare le avversità della vita, di superarle e di uscirne rinforzato e addirittura trasformato positivamente.





L' Immagine corporea:
quanto conta come ti vedi?

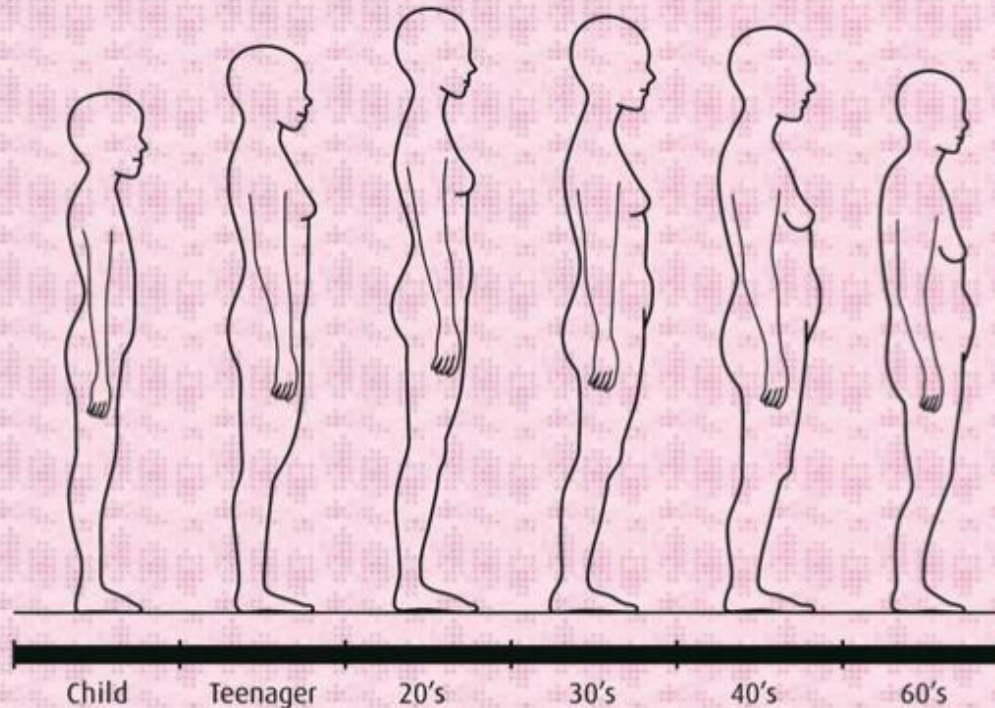
E

soprattutto

come ti vedi?

(Come cambia il corpo e come farselo piacere)

A Woman's Body Through Different Ages



- Child: Large head, curved back, slight protruding belly.
- Teenager: Breasts start to grow and hips get rounded.
- 20's: Figure of a mature woman.
- 30's: Fat begins to saturate.

- 40's: Stomach grows and many women tend to worry about changes in their figures.
- 60's: The back becomes rounded; the frame curves.

© WACOAL CORP. ALL RIGHTS RESERVED.

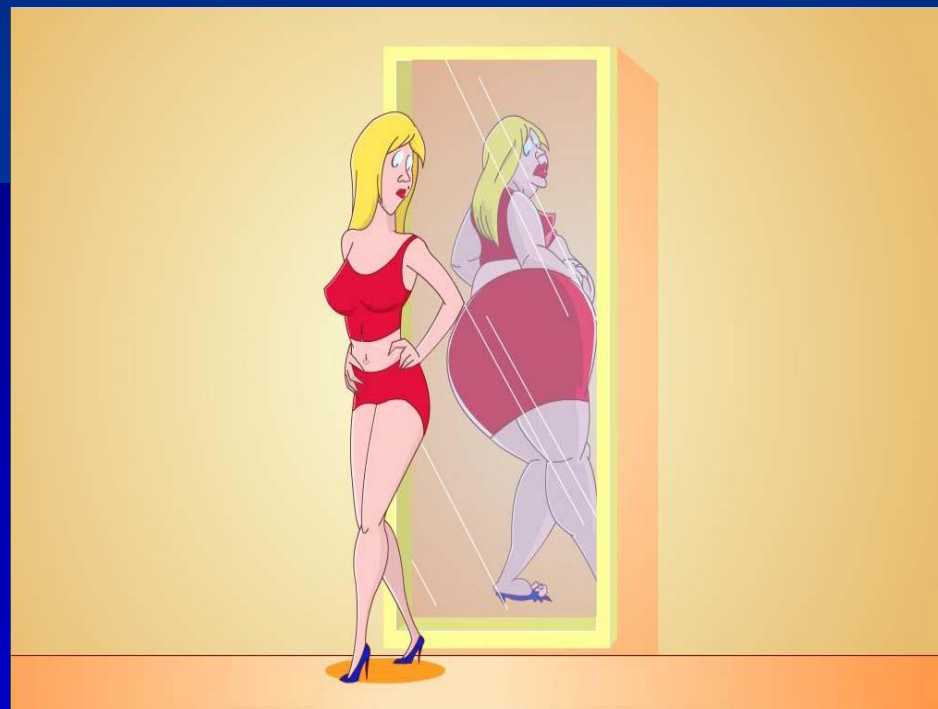
SOVRAPPESO ed OBESITA'

■ DONNA cm 165

Fino a Kg 68 normale

Da 67 a 81 sovrappeso

Da 81 a 94 obesa 1 grado





Gwyneth **Paltrow**



Catherine **Zeta-Jones**

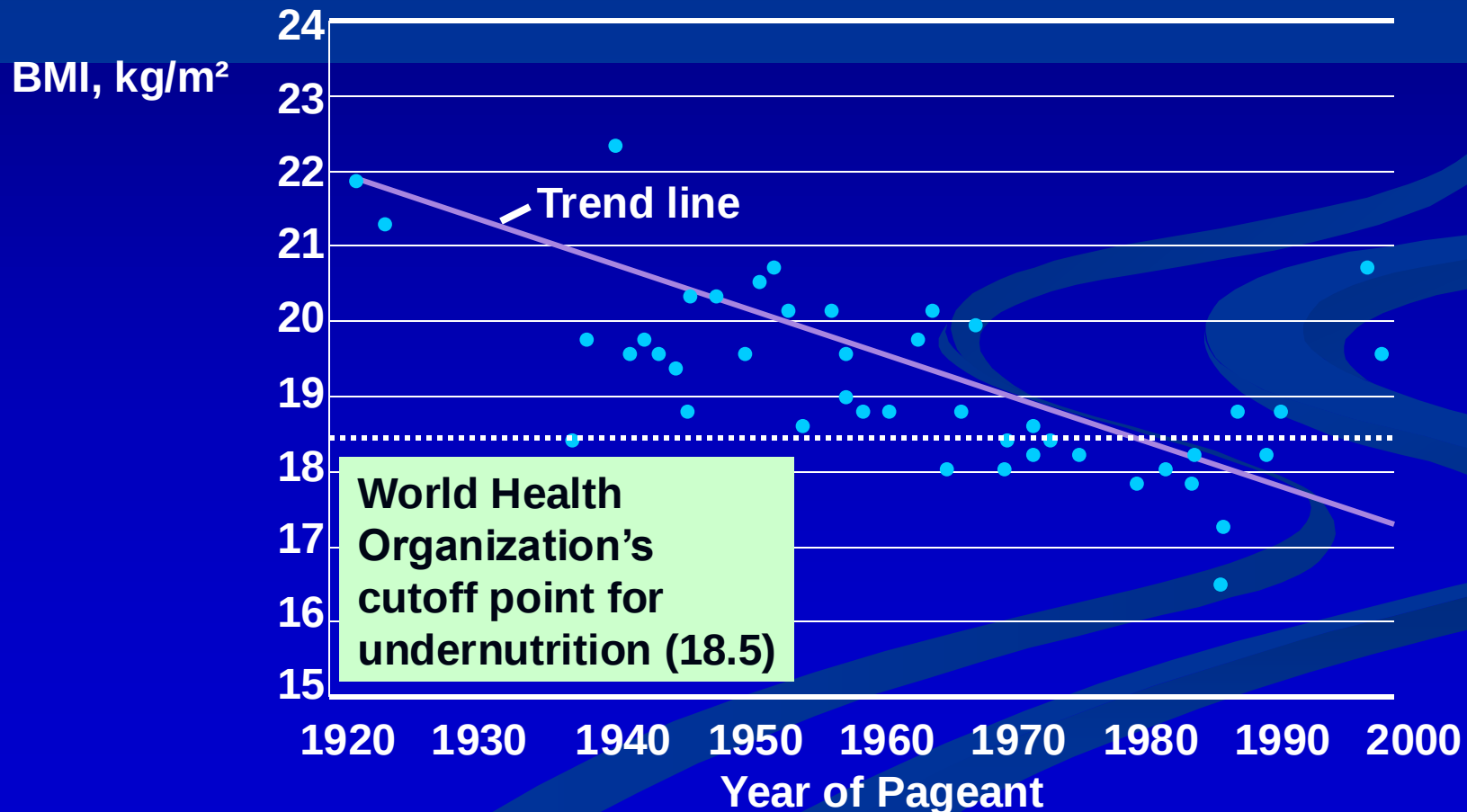
Bottom Line messaggi socioculturali

- Magrezza = Bellezza
- Bellezza = Successo, gioventù, Felicità, Amore, Potere, ecc
- Tutti questi meravigliosi risultati possono essere raggiunti diventando magri

Weight Control

■ The thinning of Miss America

Trend in Body Mass Index (BMI) of Miss America Pageant Winners





Surname: **Bardot** First name: **Brigitte**

Height: cm 168

Tour de taille: 50cm

Tour de poitrine: 90 cm

Tour de hanche: 89 cm Shoes: 37

Weight: 57 Kg.



LAETITIA CASTA c132



Laetitia Maria Laure Casta.

Weight: 57kg

Hair Color: Light brown

Eye Color: Blue

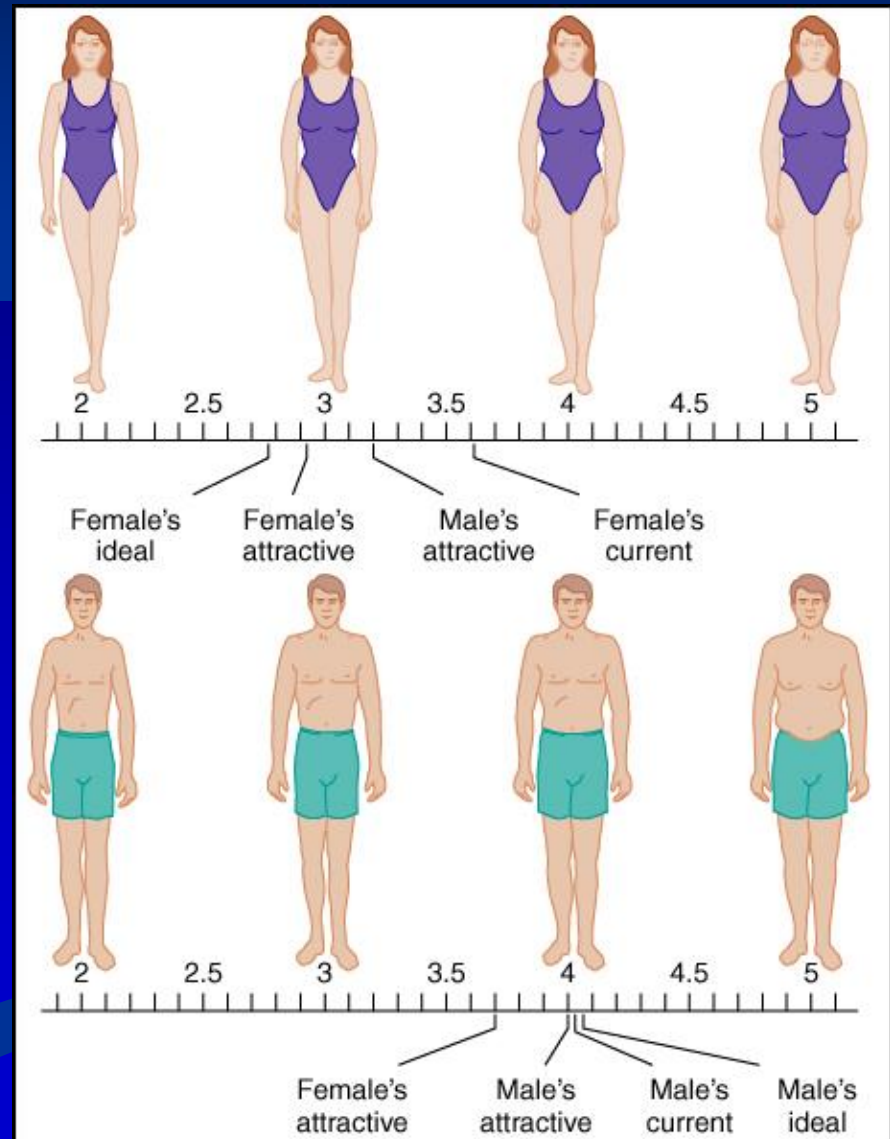
Height: (cm) 171

Qual è il rapporto tra il peso immagine del se e attrattività?

L'"ideale" per la donna

:

- Ben al di sotto della propria figura corporea
- significativamente inferiore a quello che le donne pensano che gli uomini trovino attraente
- perfino inferiore a quello che esse stesse considerano attraente
- Gli uomini - più vicini al loro ideale



Pressioni Sociali

- Essere "fisicamente attraente" è importante
- Forti pressioni socio-biologiche per attrarre un compagno, hai bisogno di trasmettere i vostri geni
- Che cosa significa essere "attraente" nella società di oggi? aumentare la magrezza è diventata lo standard di bellezza femminile
- Documentata associazione tra esposizione mediatica e una maggiore insoddisfazione del corpo

Immagine corporea ed insoddisfazione

- Le donne tendono ad essere lontano da loro percepita "ideale"
- Ciò porta ad elevati livelli di insoddisfazione corporea
- La maggior parte delle donne dichiara di essere insoddisfatto con i loro corpi
- Oltre il 50% delle femmine sono a dieta - lotta per la "ideale"
- Perché l'ideale è molto basso - la maggior parte delle donne non possono raggiungerlo
- Per alcuni, i tentativi di raggiungere risultati di peso "ideale" in un disturbo alimentare

Titolo: **Lo studio degli stereotipi associati all'età: il caso degli anziani /**

Periodico: **Rassegna di psicologia**

Anno: **2007** - Volume: **no** - Fascicolo: **2**

Antonella Deponete and Alessia Vetere

University of Trieste - *Italy*

- Le rappresentazioni sociali circa gli anziani sono molteplici e complesse
- Ci sono rappresentazioni diverse per uomini anziani e donne anziane
- Rappresentazioni negative prevalgono in entrambi i sessi

- Partecipanti: 569 persone, 18-79 anni di età.
- Procedura.
- Elderly Adjective Check List (225 caratteri)
- “Etichetta a tuo parere descrivono il tipico vecchio uomo / donna”

Results: Negative Representations of *The Old Man*



1. Il depresso

2. L' acciaccato

3. Il recluso

4. L' ansioso

5. Il vecchio cattivo

6. L' oscurantista

7. Il vulnerabile

8. Il demente

- L' ospite della casa di riposo
- Il vagabondo
- L' ossessivo
- il povero vecchio

- Il petulante
rombiballe
- L' alcoolista
- L' egocentrico

Results: Positive Representations of *The Old Man*



1. Il patriarca
2. Lo sportivo
3. The Golden Ager
4. Il Contadino
5. U Il nonno perfetto
6. L' amante della natura

- Il dolce nonnino
- Il vicino di casa
- Il vecchio compagno
- The Gentleman
- Il saggio

Results: Positive representations of *The Old Woman*



- L'attivista
- La Giovane Nonna
- La Volontaria
- La Prof
- The Golden Ager
- La nonna
- La Saggia
- The Nonna perfetta
- La Vecchia Signora
- La Ginnasta



Results: Negative representations of *The Old Woman*

1. Negativa ma attiva
2. Negativa ma passiva
3. La Vulnerabile
4. La Vecchia strega
5. La Zotica
6. La Conservatrice

- La megera
- Miss Marple
- La bamboleggiante
- la Reclusa
- La Fagottara

- La Rincretinita
- L' acciaccata
- La depressa

**A pretty face will
always grow old. A
nice body will
always change with
age. However a good
woman will always be
a good woman.**

