

pink | blog.it

- [News](#)
- [Gallerie](#)
- [Video](#)
- [Login / Registrati](#)

Username

Password

[Password dimenticata?](#) [Login](#)

Non sei registrato? [Registrati subito](#)

Spagna: specchiarsi riduce il disagio delle donne col proprio corpo

Publicato il 18 giu 2012 da Ran

[Mi piace](#)

[Tweet](#) 2

[f Commenti dei lettori](#)



Un'indagine condotta da un gruppo di ricercatori spagnoli ha dimostrato che sottoporre le donne a veri e propri trattamenti di esposizione allo specchio, riduce, in queste ultime, il disagio associato al proprio corpo. Gli studiosi hanno scoperto come specchiarsi, per le donne insoddisfatte del proprio aspetto fisico, possa ridurre ansia e sintomi depressivi o addirittura la bulimia nervosa.

Lo studio è stato condotto su 31 soggetti fisicamente sani, ma con elevato grado di disagio riguardante l'aspetto fisico. Le donne si sono sottoposte a due differenti tecniche, entrambe basate su sessioni di un'ora, costituite da una prolungata visione del proprio corpo seminudo riflesso in uno specchio. In più, nella prima è stato chiesto alle pazienti di osservarsi e lasciare andare emozioni e pensieri, nella seconda di descrivere obiettivamente e quanto più precisamente possibile, cosa vedevano.

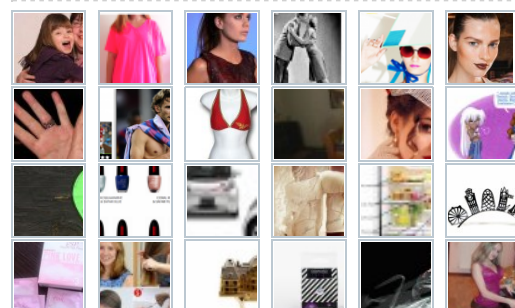
In ambo le procedure sono state analizzate le reazioni emotive, fisiologiche e cognitive delle partecipanti. I risultati hanno dimostrato una notevole riduzione dei livelli alti di stress, causati da una cattiva accettazione della propria fisicità. Inoltre, il team di ricerca delle due università ha testato l'efficacia di queste tecniche di trattamento nelle donne affette da bulimia nervosa. Sonia Rodriguez-Ruiz, uno dei ricercatori della Facoltà di Psicologia presso l'Università di Granada ha detto in proposito:

Ci sono già alcuni risultati preliminari ottenuti con un gruppo di 23 donne con bulimia nervosa. Abbiamo avuto conferma di quanto le tecniche usate siano ugualmente efficaci in questa popolazione clinica non solo per ridurre l'insoddisfazione fisica, ma



[Segui](#)

Ultime Gallerie [Vedi tutte le gallerie](#)



anche per aumentare il numero di pensieri e sentimenti positivi circa il proprio corpo.

E i risultati di cui la dottoressa Rodriguez-Ruiz parla sembrano essere mantenuti anche nel tempo: le donne che hanno fatto esperienza di sedute "allo specchio" hanno dimostrato una maggiore accettazione di sé stesse anche a lungo termine. È bello sapere che si può non essere vittime di un'immagine riflessa che non vorremmo, ed è anche molto civile vedere come una ricerca universitaria renda serio un problema che viene affrontato con troppa leggerezza. Anche non piacersi può causare stress e depressione, ben venga la medicina "alternativa" per acquistare fiducia e sentirsi meglio nella propria pelle. Voi che dite?

Via | [Ideal.es](#)

Foto | [Flickr](#)

[←](#) [f](#) [t](#) | [0 commenti](#)

Categorie

[donne](#)

[psicologia](#)

Argomenti Simili

[bulimia nervosa](#), [insoddisfazione del proprio corpo](#), [università di granada](#), [specchiarsi](#), [studio medico](#), [specchiarsi fa bene](#)

Gallerie Correlate



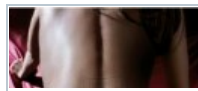
Donne bodybuilders



Donne, quant'è difficile



Donne e champagne



Il ruolo della donna nella



Aggiungi un commento...



Pubblica su Facebook

Stai pubblicando come Antonio L. Blanco Hurtado (Modifica)

Plug-in sociale di Facebook

'Categorie'

[ATTUALITA'](#)
[CULTURA](#)
[LIFE STYLE](#)
[MYSELF](#)
[SALUTE](#)
[VARIE](#)

[BELLEZZA](#)
[LIBRI DI DONNE](#)
[LOVE](#)
[RUBRICHE](#)
[SEX](#)

BELLEZZA

[Bodycare](#)
[Crema](#)
[MakeUp](#)
[Sport&Fitness](#)

[Capelli](#)
[Gambe](#)
[Mani](#)

SALUTE

[5giorni](#)
[Diete](#)

[Alimentazione](#)
[Maternità](#)

SEX

[Erotismo](#)

[Sex Hacks](#)

CULTURA

[TimeMachine](#)
[Web&Blog](#)

[Video](#)

LIFE STYLE

[Accessori](#)
[Dive](#)
[Donne](#)
[Moda](#)
[Uomini](#)

[Casa](#)
[Diy](#)
[Gadget](#)
[Oroscopo](#)
[Viaggi](#)

LOVE

[Amicizia](#)
[Fidanzati](#)
[Single](#)

[Amore](#)
[Figli](#)
[Sposarsi](#)

RUBRICHE

[Acconciature in 10 minuti](#)
[Differenze tra uomo e donna](#)
[Donne scandalose](#)
[Maglia&Crochet](#)
[Parole, pensieri e frasi d'amore](#)
[Pippe letterarie](#)

[Alcune cose che odio delle donne](#)
[Donne hi-tech dell'anno](#)
[L'uomo dei sogni](#)
[Palloncino rosso](#)
[Pink Talent](#)
[Un prodotto alla settimana](#)

ATTUALITA'

[Lavoro](#)
[Psicologia](#)

[Politica](#)
[Società](#)

MYSELF

[Felicità](#)

[Migliorarsi](#)

[Archivi](#)



pinkblog è un supplemento alla testata [Blogo.it](#) registrata presso il Tribunale di Milano n. 487/06, P. IVA 04699900967. [Chi siamo](#), [Contatti](#), [Condizioni di utilizzo](#), [Privacy](#).

© 2004-2012 [Blogo.it](#), alcuni diritti riservati sotto licenza [Creative Commons](#).

Per informazioni pubblicitarie e progetti speciali su Pinkblog.it contattare la concessionaria esclusiva [Populis Engage](#).