



AZIENDA SANITARIA GENOVESE

3



UNA BREVE GUIDA NELLA PREVENZIONE SCOLASTICA DI OBESITA' E DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE

CENTRO DISTURBI ALIMENTARI
Via G. Maggio, 6 - 16147 Genova
tel. 010 3446.564 - 010 3446.686
e-mail: disturbi.alimentari@asl3.liguria.it

a cura di

Antonella ARATA
Valeria BATTINI
Giovanna CAMPI
Anna DE MICHELE
Federica PASCALI

I Nostri Recapiti

Centro Disturbi Alimentari

Via G. Maggio, n.6

Tel. 010 3446564 - 3446686

e-mail: disturbi.alimentari@asl3.liguria.it

sito internet: www.asl3.liguria.it

... è possibile partecipare al nostro

FORUM di discussione

“L’ESSENZIALE

È INVISIBILE

AGLI OCCHI...”

(con accesso dalla home page del sito)!!!

Il centro per la prevenzione e la cura dei Disturbi del Comportamento Alimentare della A.S.L. 3, in collaborazione con l’Unità Operativa Igiene degli Alimenti e della Nutrizione, ha pensato di raccogliere in questa guida, il materiale che andiamo proponendo negli interventi di prevenzione ad insegnanti e studenti delle scuole medie superiori genovesi.

I principali obiettivi del progetto di prevenzione scolastica si collocano a livello informativo ed educativo. Si proporranno atteggiamenti e comportamenti adattivi e funzionali, in un’ottica di promozione del benessere bio-psico-sociale della persona, stimolando la riflessione sulle seguenti tematiche:

- ▶ l’alimentazione soddisfa non solo il corpo, ma anche la mente;
- ▶ durante l’adolescenza la percezione del proprio corpo è spesso distorta e ciò può far emergere sentimenti negativi e condurre a seri problemi comportamentali;
- ▶ i mass media propongono in modo stereotipato modelli di bellezza e successo ispirati all’estrema magrezza e lontani dall’aspetto corporeo dell’adolescente medio;
- ▶ i Disturbi del Comportamento Alimentare vengono spesso negati o minimizzati;

Vogliamo che gli studenti imparino a “sentirsi bene nel proprio corpo” e aderiscano ad uno stile di vita basato su una sana alimentazione e regolare attività fisica.

La responsabile

Centro Disturbi Alimentari

Dott.ssa Barbara Masini

Indice

1. La corretta alimentazione	pg. 3
2. Il metabolismo: Di quanta energia abbiamo bisogno?	pg. 6
3. Che cos'è l' Obesità ?	pg. 7
4. La Fame e il rapporto col Cibo	pg. 7
5. Cos'è l'ANORESSIA NERVOSA?	pg. 8
6. Cos' è la BULIMIA NERVOSA?	pg. 10
7. Che cos'è il DISTURBO DA ALIMENTAZIONE INCONTROLLATA?	pg. 11
8. Alcune precisazioni sulla DIETA DIMAGRANTE	pg. 12
9. Alcune riflessioni sull' Autostima	pg. 13
10. La bellezza nei secoli	pg. 14
11. Esercizio Interattivo: "CORPI DA COPERTINA"	pg. 16
12. LA GABBIA DORATA	pg. 17
13. L'ESSENZIALE E' INVISIBILE AGLI OCCHI	pg. 18
14. Breve storia della bellezza nel '900	pg. 20
15. Anche il mondo del Cinema offre molteplici spunti di riflessione	pg. 22
16. I nostri recapiti	pg. 23

PREGIUDIZIO SULL'OBESITA'

- Amore a prima svista dei fratelli Farrelly (2001)
- Haispray (2007)

BELLEZZA INTERIORE ED ESTERIORE

- Shrek 2 (2005)

GLI EFFETTI DEL DIGIUNO O DELLA SOVRAALIMENTAZIONE

- Oversize me di Moore(2006)
- Primo Amore di Matteo Garrone (2006)
- Dolce è la vita (1990) di Mike Leigh

A partire dagli anni Sessanta avverrà anche una progressiva e lenta trasformazione della bellezza maschile che alcuni autori identificano in certi gruppi musicali che s'impongono in quegli anni come i Beatles, quattro ragazzi con i capelli lunghi, fino ad arrivare a David Beckham che associa alla prestanza fisica da calciatore gli abiti morbidi e il viso curato.

A partire dal 1968 si assiste all'arrivo della minigonna (con la magrissima modella Twiggy), del nude look, dell'abbigliamento hippy dei figli dei fiori che riportavano al centro dell'attenzione l'essere umano nella sua completezza, contrapponendosi all'ideologia del "solo apparire". Ma sono anche gli anni in cui le donne attraverso la presa di coscienza delle loro possibilità iniziano a concretizzare le loro ambizioni (per tutte un accesso più facile al lavoro e agli studi, le leggi sul Diritto di famiglia, e per molte le leggi sull'interruzione volontaria di gravidanza e sul divorzio).

La ricerca della magrezza che da quegli anni diventa "obbligatoria" viene sempre di più ad identificarsi con i concetti di "abile", "in gamba", "dinamica" e "attiva", in contrapposizione a sovrappeso ed obesità associate con maggior convinzione a pigrizia, trascuratezza, assenza di autodisciplina e di volontà di di autoaffermazione.

Gli interventi di chirurgia estetica diventano una possibilità concreta per migliorare l'aspetto fisico; anche se diversi studi francesi dimostrano come questi vengono ripetuti all'infinito perché non esaudiscono mai le richieste:

non ci si sente "mai abbastanza belle/i".

Anche il mondo del Cinema offre molteplici spunti di riflessione...

Molti sono i film che stimolano a riflettere sulle tematiche affrontate nell'opuscolo e negli incontri a cui avete partecipato.

Ve ne indichiamo alcuni, suddivisi a seconda degli argomenti trattati:

AUTOSTIMA E FORMA CORPOREA

- Il diario di Bridget Jones
- Che pasticcio Bridget Jones
- Il diavolo veste Prada (2005)
- Bagdad Cafè (1987)

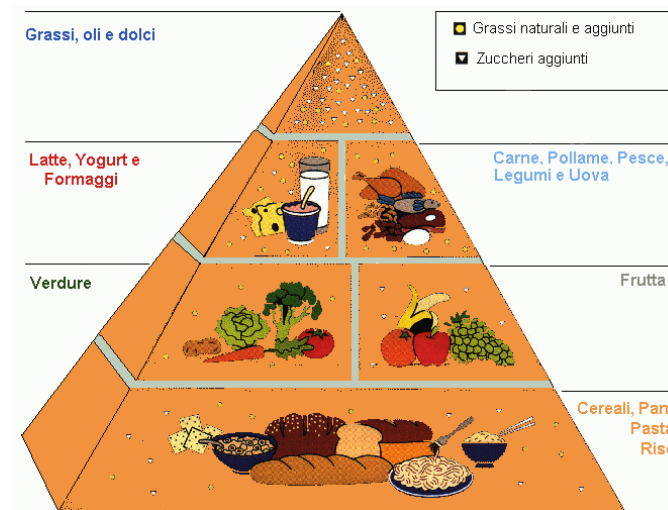
1. La corretta alimentazione

LA REGOLE DI BASE DA NON DIMENTICARE:

- mangiare di tutto senza esagerare con niente!!



- non si devono eliminare determinati alimenti per "non ingrassare", infatti così facendo aumenta il desiderio verso tali "CIBI PROIBITI"
- è fondamentale moderare le "quantità"
- è necessario conoscere la PIRAMIDE ALIMENTARE



Come si fa?

- Introdurre l'energia con alimenti in quantità adeguata (GIUSTE PORZIONI) rispetto al proprio dispendio calorico (in base allo stile di vita)
- variare ogni giorno la scelta degli alimenti: NON MANGIARE SEMPRE LE STESSA COSE!!
- IMPORTANTE: numero e frequenza dei pasti
 - ✓ COLAZIONE
 - ✓ SPUNTINO
 - ✓ PRANZO
 - ✓ MERENDA
 - ✓ CENA

Qual'è il modo corretto di distribuire l'energia degli alimenti nella giornata?

COLAZIONE	→	20% (es. latte e biscotti)
SPUNTINO	→	5% (es. un frutto)
PRANZO	→	30 - 35 % (es. primo asciutto, secondo, verdura, pane, frutta)
MERENDA	→	5% (es. pane e marmellata)
CENA	→	30 - 35% (es. primo, secondo, verdura, pane, frutta)

Perché si dice che la colazione è importante?

- ✓ per impostare bene l'alimentazione della giornata e "svegliare" il cervello
- ✓ esercita notevole influenza sul controllo dell'appetito evitando la fame esagerata che fa perdere il controllo su ciò che si mangia
- ✓ migliora l'umore e le prestazioni fisiche e mentali durante la mattinata

Com'è una buona colazione?

DEVE FORNIRE ENERGIA LIBERATA GRADUALMENTE NEL CORSO DELLA MATTINATA CON L'APPORTO DI:

- ✓ **zuccheri** a pronta utilizzazione (zucchero, marmellata, miele)
- ✓ **amidi** che forniscono energia tra la terza e la quinta ora (pane, biscotti, fette biscottate)
- ✓ **grassi** che danno energia tardiva (latte, burro, pasticceria, formaggi)
- ✓ **proteine** per fornire gli aminoacidi essenziali (latte, yogurt, formaggio)

progressiva ascesa Americana in quella che diventerà una cultura di massa. Ricordiamo che nel 1919 l'inflazione in Europa è del 423% rispetto al 1913 e i cibi americani invadono il nostro continente e la Francia in particolare. E' interessante notare che la Miss America eletta nel 1921 aveva un'Indice di Massa Corporea di 21,2, destinato a diventare 19,5 nel 1940. L'Italia uscita distrutta materialmente e moralmente dalla I°G.M., entra negli anni venti sotto il regime fascista; e proprio in Germania e nel nostro paese avviene un radicale cambiamento dell'ideale di bellezza femminile che, piano piano, si estenderà agli altri paesi europei interessati dalla guerra. La donna tornerà ad essere valorizzata per determinate caratteristiche fisiche associate al concetto di maternità quali fianchi morbidi, seno pronunciato e spalle piccole. Caratteristiche che in realtà rappresentano il modello da sempre istintivamente scelto dalla popolazione perchè rimanda ad un concetto di salute fisica che distingueva allora il malato dal sano, il ricco dal povero. Il concetto di "grasso uguale bello e sano" è un "sentire popolare" che almeno nel nostro paese non si era mai perso e che perdurerà ben oltre la guerra.

ANNI '40 -'60 "La bellezza mediterranea"

Dopo la fine della guerra, la scelta delle concorrenti per Miss Italia ripropone modelli di bellezza tipicamente mediterranea come Lucia Bosè, Gina Lollobrigida, Sofia Loren. Le donne di spettacolo diventano in generale modelli da seguire e da imitare e la cinematografia italiana del dopo guerra risente notevolmente del dramma appena vissuto così come testimoniato dalla maggioranza dei nostri film, tra i quali ricordiamo "*Roma città aperta*", "*Ladri di biciclette*", "*Paisà*". La stessa Sofia Loren nel film "*La Ciociara*" (1960), pur manifestandosi in tutta la sua bellezza, è legata al suo dramma di madre e di donna che lotta per la sua femminilità'.

DAGLI ANNI '60-'70 AD OGGI "Una bellezza per tutti"

I modelli di bellezza femminile cambiano definitivamente.

Sarà l'attrice Brigitte Bardot, nel 1964, la prima a proporsi in scena come donna che oltre alla bellezza fisica dimostra indipendenza, forza di volontà per affermarsi e una dinamicità continuamente in divenire. Queste caratteristiche sembrano incarnare l'obiettivo delle donne, che già dalla rivoluzione francese richiedevano parità di diritti politici e civili, ma soprattutto il diritto ad un ruolo paritario e non più subalterno all'uomo sia sul lavoro che in famiglia.

Breve storia della bellezza nel '900

Diamo uno sguardo ai nostri tempi :

FINO AGLI ANNI '20: "La bellezza per pochi"

Il cambiamento del modello di bellezza femminile è cominciato a partire dalla fine dell'ottocento per le spinte culturali verso l'emancipazione all'epoca maturata.

Da un lato, la diffusione della scolarizzazione e della stampa femminile, sviluppatasi nella prima metà del novecento, e, dall'altro, l'associazionismo filantropico favorirono la messa in evidenza della questione femminile sia nel voler affermare diritti in campo civile, quali la parità nell'istruzione, nella potestà dei figli, nell'accesso al voto elettorale, che nel proporsi come modello estetico diverso da quello fino ad allora prevalente.

E' fra il 1910 e il 1920 che la Moda propone insistentemente la parola "linea" ed un modello in cui vengono evidenziate le gambe, mentre le acconciature dei capelli vengono proposte più corte o raccolti.

Ciononostante l'ideale della "donna di casa" è chiaramente ancora forte ed esaltato dal contesto sociale ed economico ed il messaggio non è proponibile per tutte; tuttavia certi concetti basilari come "il prendersi cura di sé" cominciano lentamente ad farsi strada.

Nel 1913, Coco Chanel apre un salone di moda e inaugura una linea per donne dinamiche; in particolare nascono le scarpe bicolore che con effetto ottico snellivano le gambe.

La prima guerra mondiale così sanguinaria e distruttiva favorì però nelle donne l'emergere di una nuova forza che le rendeva in grado di lavorare al posto dei loro uomini. Ciò, al di là delle dinamiche drammatiche, ha contribuito ad una nuova presa di coscienza e considerazione di sé, che alla fine della guerra è stata accolta ed evidenziata anche nella moda (sempre per *elite*). Nel 1918 Coco Chanel propone addirittura un abito unisex indirizzato alla donna snella e dinamica; e anche la nostra stilista Elsa Schiaparelli che aprì a Parigi un atelier "Pour le sport" rivolto alle donne ha enfatizzato il modello della magrezza.

Queste spinte ad un corpo in linea, per quanto raggiungibili e solo per poche, sfociarono in una campagna anti-magrezza.

ANNI '20 -'40: "Le forme e la salute"

Nel dopoguerra si intensificano i concorsi di bellezza: Miss America nel 1921, Miss Europa nel 1929, Miss Universo nel 1930.

Alcuni autori fanno notare che la scelta della parola "Miss" rappresenta la

Chi mangia male cosa fa?

- ✓ non fa la colazione (conseguenze: il digiuno troppo lungo tra la cena ed il pasto seguente modifica il metabolismo)
- ✓ consuma troppi snack e merendine (troppo sale, troppo zucchero, troppi grassi)
- ✓ mangia troppi cibi ricchi di grassi (salumi, dolci, condimenti, sughi elaborati, panna, creme)
- ✓ mangia o beve troppi dolci o bibite ricche di zuccheri semplici
- ✓ mangia poca frutta e verdura (scarso apporto di fibra, vitamine e sali minerali)
- ✓ salta i pasti (credendo di rimediare agli stravizi!)

5 ragioni per mangiare 5 porzioni di frutta e verdura al giorno

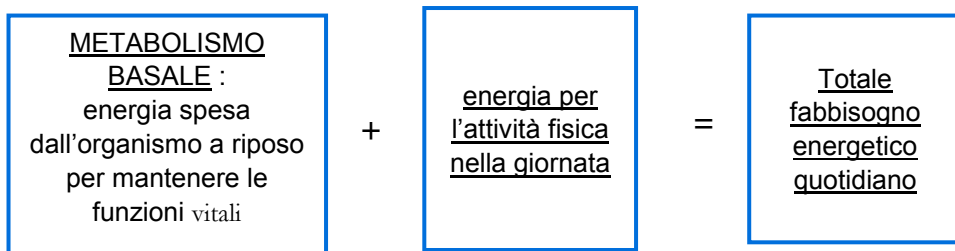
- ✓ Fonti di vitamine e minerali
- ✓ Aiutano a mantenere un peso salutare
- ✓ Fonti di fibre e antiossidanti
- ✓ Aiutano a ridurre il rischio di malattie cardiovascolari e alcuni tumori
- ✓ Sono buoni e possiamo scegliere tra grandi varietà

I grassi non sono tutti uguali si devono usare con moderazione e soprattutto non eliminarli dalla dieta!!

Acidi grassi saturi	Acidi grassi monoinsaturi	Acidi grassi polinsaturi	
		Acidi grassi Omega 3	Acidi grassi Omega 6
Meno consigliati	Particolarmente consigliati	Particolarmente consigliati	Consigliati
Contenuti in: <ul style="list-style-type: none">• soprattutto grassi animali come burro e panna• grasso di cocco• grasso di palma	Contenuti in: <ul style="list-style-type: none">• olio di colza• olio d'oliva	Contenuti in: <ul style="list-style-type: none">• pesci ricchi di grassi come il salmone e l'aringa• olio di lino• olio di colza• olio d'oliva	Contenuti in: <ul style="list-style-type: none">• oli vegetali come olio di girasole, olio di germi di mais, olio di cartamo

Il corpo è in grado di sintetizzare gli acidi grassi saturi e monoinsaturi ma non gli acidi grassi Omega 3 e Omega 6, essenziali per l'organismo e che devono pertanto essere assunti in quantità sufficienti con gli alimenti.

2. Il metabolismo: Di quanta energia abbiamo bisogno ?



Esso varia anche in relazione al sesso, all'età, alla massa corporea, al clima, alla razza.

Come sapere se il peso è adeguato?

Se hai più di 18 anni, calcola l'INDICE DI MASSA CORPOREA B.M.I.

$$\text{B.M.I.} = \frac{\text{peso (in Kg)}}{\text{Altezza (in metri) al quadrato}}$$

Se hai meno di 18 ANNI, l'INDICE DI MASSA CORPOREA B.M.I. va corretto in base alle CURVE DI CRESCITA PER MASCHI O FEMMINE.

Cosa indica l'Indice di Massa Corporea?

Consente di verificare secondo un criterio standard e oggettivo, la propria condizione di normopeso, sovrappeso e sottopeso

BMI < 18,5	è sottopeso (attenzione rischio!)
BMI da 18,5 a 24,9	è normale
BMI da 25 a 29,9	è sovrappeso (attenzione rischio!)
BMI da 30 a 34,9	è obesità moderata
BMI da 35 a 39,9	è obesità severa
BMI > 40	è obesità molto severa

agli esami e avevo perso gli amici perchè mi rifiutavo di uscire, non sapendo cosa mettermi addosso e credendo che tutti mi deridessero.

Un giorno, una compagna di palestra, che, come mi disse in seguito, aveva sofferto del mio stesso problema, mi consigliò il Centro Disturbi Alimentari.

Lì sono stata accolta e accettata come ero: ho iniziato un percorso di terapia individuale e di gruppo con una nutrizionista, una psicologa e una assistente sanitaria. A gennaio, presa da un momento di rabbia intensa, andai via di casa e mi rifugiai dalla nonna materna. Da lì iniziò la mia guarigione: dalla nonna ricevetti tutto l'amore che mi mancava a casa mia, dove mio padre era assente tutto il giorno per lavoro. Incominciai a mangiare secondo lo schema datomi dalla nutrizionista, anche se mi sembrava tanta roba e non era una vera dieta, perché non avevo più fame...

Iniziai a vedere la vita in modo diverso... i miei voti all'università migliorarono e, piano piano, le abbuffate sparirono. Dopo un anno e mezzo di cura mi sento rinata, diversa: non pretendo tutto e subito da me stessa, ma ho imparato ad aver fiducia nelle mie capacità, pazienza e tolleranza verso i miei errori. Tutto questo grazie a mia nonna, alle cure ricevute e ad un ragazzo che mi ama così come sono, anche con qualche chilo di troppo. Sono comunque dimagrita 13 kg, ma ho capito che per la mia costituzione non sarò mai esile e filiforme come le modelle... Ciononostante piaccio e mi piaccio! Il rapporto con mio padre è migliorato: riesco ad avere momenti in cui sto da sola con lui e riesco ad esprimermi, a raccontargli tutto ciò che faccio, nel bene e nel male. E' incredibile: l'equilibrio interno che ho raggiunto si riflette sul mio aspetto esterno!

Alcune domande per riflettere:

1. Quali fattori hanno portato M. a sviluppare un Disturbo dell'Alimentazione?
2. Quali sono stati i fattori che l'hanno aiutata a guarire?
3. Immaginiamo che entri in classe un nuovo compagno, tra i seguenti elementi quali sono più importanti per te al fine di esprimere un giudizio su di lui: occhi, sorriso, naso, capelli, altezza, peso, vestiario, igiene personale, il modo di parlare? In che percentuale la personalità e il carattere può modificare in meglio o in peggio le caratteristiche fisiche? Hai qualche esempio da raccontarci?
4. Quali sono i punti di forza del tuo aspetto e quali i punti deboli? E secondo il tuo compagno di banco? Prova a scriverli su un foglio e altrettanto farà il tuo compagno. Poi scambia con lui i foglietti e confrontateli. Corrispondono i difetti ed i pregi che credi di avere con quelli che vede il tuo compagno?

So che la strada è lunga, ma ho trovato qui un mondo di solidarietà e amicizia e ho capito che per essere amati non serve essere sempre perfetta in tutto; anzi questo ti isola dagli altri.

Alcune domande per riflettere:

1. Quali sono i fattori che hanno portato Valentina sulla strada dell'Anoressia?
2. Quali fattori l'hanno mantenuta?
3. Come e a chi Valentina potrebbe chiedere aiuto per affrontare i suoi problemi?
4. Hai mai conosciuto qualcuno con una storia simile? Come è andata a finire?
5. Prova a scrivere una lettera a Valentina immaginando che sia una tua compagna di classe, esprimendole cosa pensi di lei e, se credi, proponendole il tuo aiuto.

L'ESSENZIALE E' INVISIBILE AGLI OCCHI....

Mi chiamo M. e ho 23 anni. La mia vita non è stata per niente facile: a 16 anni, nel pieno della mia adolescenza, ho perso mia madre, una donna straordinaria.

È stato un duro colpo per me e la mia famiglia, una morte improvvisa per emorragia cerebrale. Mio padre si sentiva abbandonato e solo, con due figli a carico; dopo 3 mesi ha conosciuto un'altra donna e dopo un anno lei ha cominciato a vivere con noi. A me non è mai piaciuta, ma razionalmente capivo anche l'esigenza di mio padre. Da lì iniziò la mia malattia.

Ho cominciato a frequentare una palestra due volte la settimana e mi guardavo costantemente allo specchio; ero sempre stata un pò tondetta, ma persi 10 Kg in sei mesi; avevo tolto praticamente tutto dalla mia dieta: olio, pane, pasta, dolci, e mangiavo porzioni minime per mantenere il peso. Avevo anche trovato un ragazzo che apprezzava la mia "linea"! Purtroppo quell'anno non fu tutto rose e fiori: alla maturità non raggiunsi il punteggio sperato ed entrai in crisi col ragazzo.

Incominciai a mangiare enormi quantità di cibo: dolci, biscotti, pacchi di merendine, tutto quello che trovavo in dispensa. Poi digiunavo un giorno, andavo in palestra per smaltire, ma mi riassaliva la fame e via un'altra abbuffata.

Ero ingrassata fino a 73 Kg (sono alta un metro e cinquanta)!

In casa ero sempre giudicata e criticata, all'università facevo scena muta

3. Che cos'è l' Obesità ?

E' una malattia complessa caratterizzata da aumento del tessuto adiposo, deriva da più cause che possono interagire tra loro:

- ✓ eccessivo apporto alimentare (troppe calorie rispetto al necessario)
- ✓ sedentarietà (minor dispendio calorico)
- ✓ fattori familiari (predisposizione familiare all'obesità fattori genetici e comportamentali)
- ✓ fattori psicologici
- ✓ fattori endocrini

Perché è importante prevenire l'obesità? Quali sono i rischi?

Maggiore frequenza di:

- malattie respiratorie
- osteoarticolari
- cardiovascolari
- diabete
- ridotta capacità fisica
- problemi psicologici e turbe del comportamento

4. La Fame e il rapporto col Cibo

Quando hai fame?

Gli esseri umani hanno bisogno di cibo tutti i giorni. Il cibo ci riempie lo stomaco quando è vuoto. Ma esistono altri tipi di fame che non si sazia col cibo. Quando sei stanco e/o ti senti solo, certi cibi, specialmente i carboidrati, sembrano il modo migliore per calmarsi, ma a lungo termine sviluppiamo un'inadeguata relazione col cibo e possiamo sentirci impotenti e depressi.

La prossima volta che ti trovi ad addentare qualcosa da mangiare, fermati un attimo e chiediti:

- Di cosa sono realmente affamato?
- Che cosa mi potrebbe soddisfare veramente?

Menu degli appetiti possibili:

- fame di *Stomaco* : richiede cibo nutriente
- fame *Intellettuale* : richiede stimoli
- fame *Fisica* : richiede movimento
- fame d'*Amicizia* : richiede compagnia
- fame di *Solitudine* : richiede spazio libero per sé
- fame *Spirituale* : richiede significato per la propria vita
- fame *Creativa* : richiede stimoli per inventare qualcosa

Alcune quesiti per riflettere:

1. Ti succede di mangiare troppo o troppo poco per ragioni emotive? In quali circostanze?
2. Come nutri i tuoi differenti appetiti? Hai amici che ti sostengono, hobbies che ti piacciono, tempo libero, capacità creative?
3. Prova a scrivere il nome di una persona che conosci con cui vorresti avere un legame d'amicizia più stretto ed elenca tre cose che potresti fare per rafforzare la vostra relazione.

Quanto è complesso il nostro rapporto con il Cibo...



Per ciascuno di noi il cibo può assumere quotidianamente tutti questi significati; capita a volte che uno di essi prevalga in modo rigido e diventi sistematicamente un mezzo per affrontare problemi, emozioni, la realtà in generale..

.. il nostro rapporto con il cibo si è **ALTERATO !!!**

di fare da sola: intrapresi una dieta drastica e mi iscrissi in palestra dove facevo due o tre ore di ginnastica al giorno. Avevo risultati e dimagrivo velocemente: 10 kg in 4 mesi! Mi sentivo forte e padrona del mondo. Dormivo molto poco, mi bastavano tre ore a notte e poi studiavo e facevo ginnastica in camera mia.

Iniziai a studiare camminando per la stanza senza mai sedermi, con la finestra aperta in inverno e solo una maglietta addosso, perché il freddo fa bruciare calorie! Le mestruazioni sparirono e la cosa mi fece piacere, perché per me erano un incubo fin dai tempi degli allenamenti di nuoto. A scuola, nell'intervallo facevo le scale di corsa avanti e indietro 5 volte e poi tornavo a casa a piedi con tutti i libri nello zaino, sempre per bruciare calorie!

Saltavo il pranzo, tanto ero da sola a casa e diventai bravissima ad inventarmi cene fuori, indigestioni e altre scuse per non sedermi a tavola la sera.

Terminai la scuola col massimo dei voti e decisi di iscrivermi ad una facoltà fuori Genova. Tornavo poco a casa e continuavo il mio stile di vita. Il peso continuava a scendere (40 kg) e mia madre iniziò a preoccuparsi e a stressarmi, ma senza risultato: sapevo quello che volevo e non mi ero mai sentita così bene...

Trascinò mio padre ad un gruppo per genitori al Centro Disturbi Alimentari ed il risultato fu che mio padre rinunciò ad un trekking in Nepal con me e mia sorella nelle vacanze di Natale. Purtroppo, in quel periodo sciando in vacanza mi ruppi una gamba: dopo un mese di gesso e atroce immobilità, un medico mi disse che l'osso non si saldava più perché mancava il calcio nel sangue, rimaneva molle e non mi sosteneva più. Se non avessi ripreso una dieta adeguata sarei rimasta zoppa tutta la vita.

La mia famiglia decise di ricoverarmi in un centro specializzato per la cura dell'anoressia a Pietra Ligure. Pesavo 35 kg e non mi reggevo in piedi. Avevo perso molti dei miei capelli biondi e dovetto tagliarli cortissimi. I primi tempi al Centro di ricovero furono durissimi: mi obbligarono a sedermi a tavola con altre ragazze come me e mangiare piatti enormi di cibo. La giornata era scandita da colloqui e terapie di gruppo, mi mancava l'attività fisica.

Dopo due mesi di ricovero sto meglio fisicamente, ho ripreso le forze e la mia gamba si sta ossificando, ma non posso guardarmi allo specchio: mi vedo enorme, cellulitica. Eppure oggi mi hanno comunicato il mio peso: sono 50 Kg, ancora sottopeso per la mia statura...

Esercizio Interattivo: "CORPI DA COPERTINA"

2. L'esercizio che vi proponiamo ha come obiettivo l'analisi delle immagini di Donna e di Uomo che emergono dai messaggi dei mass media al fine di definirne alcuni profili. Vi chiediamo di formare piccoli gruppi di 4/6 persone e di consultare riviste illustrate, preferibilmente di moda, con lo scopo di scegliere e ritagliare 10 fotografie che ritraggono una donna e 10 che ritraggono un uomo. Il materiale verrà poi utilizzato per realizzare un POSTER in cui presenterete le immagini selezionate e una lista di aggettivi e/o alcune considerazioni che ne connotano le caratteristiche fisiche o psicologiche. Vi consigliamo di suddividere il cartellone in 2 sezioni da dedicare ciascuna a Uomini o Donne.

LA GABBIA DORATA....

Ciao, mi chiamo Valentina e ho 19 anni. Sono figlia di due professionisti genovesi, un medico con incarichi apicali e una preside. Ho una sorella di un anno più piccola. Fin da bambina, ho sentito che nella vita dovevo emergere, fare qualcosa di speciale. A differenza di mia sorella disordinata e pasticciona, io sono sempre stata molto studiosa, brava a scuola e nel nuoto, che ho praticato come sport agonistico per anni. I miei hanno sempre detto che con la mia intelligenza potevo arrivare molto in alto... Quando frequentavo le medie mio padre, gravemente obeso, si è separato dalla mamma ed ha iniziato una dieta drastica e un'intensa attività sportiva che lo ha portato ad essere l'uomo snello e sportivo che è tuttora. Ho molto ammirato la sua forza di volontà, anche se dopo la separazione mi è mancata la sua presenza in casa. Invece mia madre, sovrappeso da una vita, tenta 1000 diete e non ne finisce una... Dopo le medie mi sono iscritta al liceo linguistico, una scuola a prevalenza femminile, dove si entra solo con l'ottimo alla licenza media. Io non ho avuto problemi, ma per essere la prima della classe spesso ho dovuto studiare anche di notte. Nel frattempo facevo allenamenti quotidiani in piscina. Un brutto giorno la mia allenatrice mi ha detto che non avevo più i tempi sufficienti per rimanere in agonismo, forse perchè mi ero appesantita con la pubertà; allora ero alta 1 metro e 65 e pesavo 55 Kg. Inoltre, mia madre ha deciso proprio in quel periodo di mettere a dieta mia sorella, a suo dire "grassottella". Mi è sembrato ingiusto. Invece, io decisi

5. Cos'è l'ANORESSIA NERVOSA ?

E' una condizione patologica che si manifesta soprattutto nelle adolescenti e nelle giovani donne.

Una persona è affetta da anoressia nervosa se manifesta le seguenti caratteristiche :

1. **SEVERA PERDITA DI PESO.** Tutte le persone affette da anoressia nervosa, per definizione, devono essere sottopeso, ma la peculiarità sta nel fatto che chi è affetto da questo disturbo, desidera essere sottopeso e si comporta in modo da ottenere un continuo calo ponderale, seguendo ad esempio una dieta ferrea, facendo eccessivo esercizio fisico, provocandosi il vomito.
2. **PAURA D'INGRASSARE.** La seconda peculiarità dell'anoressia nervosa è l'intensa paura di acquistare peso o di diventare grassi, anche quando si è notevolmente sottopeso. Il pensiero del malato è quasi esclusivamente focalizzato sull'immagine del proprio corpo: è terrorizzato dall'idea di ingrassare e pensa che il suo peso aumenterà all'infinito nutrendosi normalmente.
3. **AMENORREA** (mancanza di almeno tre cicli mestruali consecutivi). Si diagnostica l'anoressia nervosa anche se le mestruazioni sono presenti, ma indotte dall'uso di estroprogestinici (pillola anticoncezionale).

Qual'è l'età in cui si manifesta?

L'età di inizio si situa in media verso i 16/17 anni, anche se l'anoressia può comparire dalla prima adolescenza (12/13 anni) fino verso i trent'anni.

Il comportamento anoressico spesso compare come la continuazione di una dieta dimagrante intrapresa quando c'era un reale sovrappeso e continuata ad oltranza; altre volte il punto di partenza è una perdita di appetito in seguito ad una delusione o un qualche motivo di ansia o di tristezza.

Si può guarire?

Le ricerche internazionali indicano, dopo non più di dieci anni di malattia, la guarigione in un terzo dei casi, la parziale remissione dei sintomi in un altro terzo. Tutti gli studiosi sottolineano come il percorso di cura sia tanto più breve quanto più precoce è la diagnosi. Molto spesso il problema più grande che si incontra con queste pazienti è motivarle al fine che accettino di farsi aiutare. Si può provare ad informarle sulle conseguenze fisiche gravissime di questa patologia, quali disturbi della vista e dell'udito, parestesie, perdita di capelli, osteoporosi, disturbi renali e cardiaci che possono portare anche alla morte; altresì si può cercare di convincerle ad accettare un aiuto psicologico, in quanto essendo ragazze indubbiamente intelligenti e sensibili comprendono benissimo di avere un problema, e, se rassicurate che non sarà l'aumento del peso al centro della terapia, spesso accettano un aiuto. E' importante che, una volta convinte a farsi aiutare, il terapeuta che incontrano sia specializzato in questo tipo di patologia, e sappia motivarle adeguatamente alla guarigione ed al conseguente ritorno "a vivere"!

6. Cos' è la BULIMIA NERVOSA ?

La bulimia è una patologia caratterizzata dall'ingestione di grandi quantità di cibo, associata a comportamenti di eliminazione (vomito, abuso di lassativi e/ o diuretici). Per diagnosticare la bulimia nervosa devono essere presenti le seguenti caratteristiche:

1. **ABBUFFATE RICORRENTI.** Un'abbuffata si definisce sulla base di due particolarità: a) il consumo di una "grande quantità di cibo" in un periodo di tempo circoscritto; b) la sensazione di "perdita di controllo" sull'atto di mangiare durante l'episodio. In alcuni casi, soprattutto quando il disturbo dura da molto tempo, le abbuffate sono programmate.
2. **COMPORAMENTI DI COMPENSO.** La seconda caratteristica importante della bulimia nervosa è che le abbuffate sono seguite da condotte compensatorie, finalizzate a prevenire l'aumento di peso. Il mezzo più frequentemente usato è il vomito, spesso autoindotto, dopo l'assunzione di qualsiasi cibo e necessariamente dopo un'abbuffata. Altri metodi impiegati consistono nell'abuso di lassativi, nel digiuno o nell'esercizio fisico eccessivo nei giorni successivi alle abbuffate.
3. **FREQUENZA DELLE ABBUFFATE E DEI COMPORAMENTI DI COMPENSO.** Perché sia diagnosticata la bulimia nervosa, le abbuffate e le conseguenti condotte compensatorie devono presentarsi almeno 2 volte alla settimana per tre mesi.
4. **PREOCCUPAZIONE ESTREMA PER IL PESO E L'ASPETTO FISICO.** Come le persone affette da anoressia nervosa, le persone bulimiche si preoccupano molto del proprio peso e aspetto fisico e la loro autostima varia soprattutto in base a questi due fattori.

Qual'è l'età in cui si manifesta?

Il range d'età d'esordio è simile a quello dell'anoressia nervosa, dai 12 fino ai 30 anni e a volte oltre, distinguendosi da quest'ultimo per l'assenza di un picco di incidenza, che nell'anoressia si colloca nel periodo adolescenziale. pericoli per la salute sia fisica che psichica.

Si può guarire?

La percentuale di guarigione relativa a questa patologia è circa dell'80%. La remissione dei sintomi e quindi il ritorno a condurre una vita "normale", avviene più velocemente quanto più precoce è il ricorso all'aiuto dello specialista. Risulta, pertanto, di estrema importanza motivare la paziente a farsi curare il più presto possibile. Si può provare spiegando i gravi rischi di lesioni che, la pratica ripetuta del vomitare provoca agli organi digerenti quali bocca, faringe, esofago e stomaco o, nel caso di abuso di lassativi all'intestino, e ai reni nel caso di abuso di diuretici. Bisogna altresì rassicurare queste pazienti spiegando loro che l'aiuto psicologico prevede anche una rieducazione alimentare, e che nessuno sottovaluterà il loro desiderio di raggiungere e mantenere un peso forma.

Per quale motivo in una società come la nostra in cui il cibo abbonda ed è disponibile a tutte le ore, sovrappeso e obesità vengono disprezzate e stigmatizzate, mentre la magrezza viene idealizzata come chiave del successo? Hai mai pensato che questo fenomeno sia indotto da ragioni economiche?

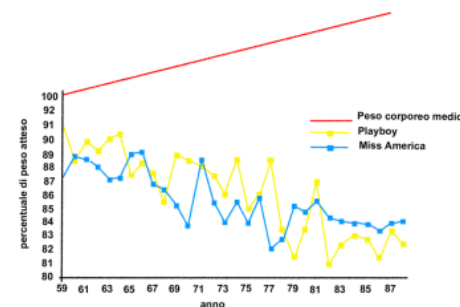
Da ormai alcuni decenni, le case di moda e l'industria dell'abbigliamento, i produttori di cosmetici, le beauty farm e i saloni di bellezza e, infine, il mondo della medicina estetica e le case farmaceutiche investono ingenti capitali nella promozione sistematica e capillare di questi canoni di bellezza, attraverso i potenti mezzi pubblicitari e mediatici.

Ancora oggi nei paesi del cosiddetto "Terzo e Quarto mondo", dove povertà e malattie impongono ogni giorno la lotta per la sopravvivenza fisica e la dieta non è una scelta, il grasso rappresenta una riserva preziosa di energia che garantisce salute e fertilità, e pertanto costituisce un ideale di bellezza. Tuttavia, nessuna delle aziende ha vantaggio ad investire su queste aree geografiche!

Dove arrivano il benessere e lo stile di vita occidentale, mutano rapidamente i canoni di bellezza e si diffondono endemicamente Disturbi del Comportamento Alimentare come Anoressia e Bulimia (ne è esempio quanto accaduto nelle Isole Fiji negli anni '90).

ATTENZIONE !!! MODA PUBBLICITA' TELEVISIONE

...ci bombardano ogni giorno con immagini di ragazze magrissime...



OGGI NESSUNA DONNA E' SODDISFATTA DEL SUO PESO !

La maggior parte delle persone, Uomini e Donne, dovranno imparare a convivere con un corpo che non rispecchia i modelli di bellezza proposti dalla nostra società!

Dalla Venere Preistorica (Figura 1) ai quadri di famosi pittori fino alla fine del XIX secolo, potete apprezzare donne dalle forme morbide e prive di muscoli.



Figura 2: Ingres (1863) "Bagno turco"



Figura 3: Renoir (1883) "Bagnante seduta"



Figura 4: F. Boucher (1745) "L'odalisca bruna"

Oggi, già nel corso dell'infanzia, ci viene proposto attraverso bambole e le pubblicità un ideale di immagine corporea irrealistico e irraggiungibile, se non attraverso diete dimagranti, estenuanti sedute in palestra, uso di farmaci anoressizzanti e anabolizzanti, trattamenti estetici e chirurgia plastica.



Veline, attrici, partecipanti ai concorsi di bellezza ci ripropongono in adolescenza lo stesso modello femminile. Attori, calciatori e atleti in generale, rinforzano anche nei maschi un modello di bellezza artificiale.



7. Che cos'è il DISTURBO DA ALIMENTAZIONE INCONTROLLATA ?

In questa categoria rientrano tutti quei casi in cui i soggetti mettono in atto i tipici comportamenti di "abbuffata", ma non le pratiche compensatorie (vomito, uso di lassativi e/o diuretici, attività sportiva eccessiva, digiuno seguente), conseguentemente il paziente risulta sovrappeso. Un episodio di alimentazione incontrollata si caratterizza per la presenza di entrambi i seguenti elementi:

1. mangiare, in un periodo di tempo circoscritto, una quantità di cibo molto elevata;
2. un senso di mancanza di controllo sull'atto del mangiare durante l'episodio.

Inoltre, tali episodi sono associati a tre o più dei seguenti sintomi:

- mangiare molto più rapidamente del normale;
- mangiare fino a sentirsi spiacevolmente pieni;
- mangiare grandi quantità di cibo anche se non si sente fame;
- mangiare da soli a causa dell'imbarazzo per quanto si sta mangiando;
- sentirsi disgustati verso se stessi, depressi, o molto in colpa dopo le abbuffate.

Nel disturbo da alimentazione incontrollata il cibo rappresenta l'unico rifugio e le abbuffate compensano il disagio psichico.

Si può guarire?

Le persone che soffrono di alimentazione incontrollata spesso si rivolgono al medico di base o all'internista con l'ambigua speranza di scoprire qualche causa organica che consenta di curare l'eccesso di peso con farmaci, senza diete o aiuto psicologico.

Trovare una causa sarebbe eliminare una colpa.

In realtà non vi è alcuna colpa!

Piuttosto si tratta di un malessere psicologico, spesso associato ad una cattiva educazione alimentare, da soli è molto difficile uscirne, l'aiuto di uno specialista è indispensabile per comprendere le cause del problema ed imparare delle semplici tecniche per facilitare il controllo dell'alimentazione.

Tutte le persone che hanno rapporti alterati con cibo, peso e immagine corporea, che praticano diete restrittive ferree e utilizzano uno o più metodi di compenso (vomito, uso di lassativi e/o diuretici, esercizio fisico eccessivo), anche se non soddisfano i criteri diagnostici per i 3 Disturbi principali, hanno ugualmente un problema..

si tratta del **Disturbo del Comportamento Alimentare Non Altrimenti Specificato!!!**

8. Alcune precisazioni sulla DIETA DIMAGRANTE

La Dieta dimagrante dovrebbe essere.....

- motivata da reale condizione di sovrappeso/obesità o altri motivi di salute;
- prescritta dal Medico, Nutrizionista, Dietologo o Dietista
Meglio evitare le diete fai da te!!!
- personalizzata in base ad età, sesso, attività fisica svolta
- di durata limitata nel tempo, con un inizio e una fine ben definita
non si può essere a dieta per tutta la vita!!!
- seguita da una Fase di Mantenimento per evitare la Sindrome dello Yo-Yo, ovvero l'alternanza di perdita e recupero del peso corporeo più volte nel tempo, con conseguenze negative per la salute e il funzionamento dell'organismo

La DIETA DIMAGRANTE può diventare un Comportamento A Rischio!!!

Il 95% delle persone con un problema del Comportamento Alimentare hanno volontariamente intrapreso una dieta ...

Inizialmente seguire la dieta e dimagrire produce un notevole aumento dell'autostima, del senso di soddisfazione e di autocontrollo (*Incentivi cognitivi*). A tali benefici si aggiungono i commenti positivi circa l'aspetto fisico da parte di amici, famigliari e conoscenti (*Incentivi sociali*). La persona vive un generale stato di benessere e vitalità (*Euforia da digiuno*).

Tuttavia, man mano che la dieta continua compaiono i primi sintomi: ossessione per il cibo, paura di perdere il controllo e di ingrassare, isolamento sociale, emozioni negative, irritabilità, umore disforico, diminuzione e scomparsa dell'interesse sessuale.

Infine, si accentuano progressivamente le emozioni negative e i gravi sintomi biologici dovuti al dimagrimento estremo; l'ossessione per il cibo lascia spazio a depressione, astenia, abbandono di ogni attività.

Un tale percorso può culminare con la morte per inedia.

9. Alcune riflessioni sull' Autostima:

L'autostima o "stima di sé" è un giudizio complessivo che ogni persona forma su di sé a partire da sentimenti e valutazioni di adeguatezza e competenza in ambiti della propria vita considerati rilevanti. Pertanto un adolescente con un'elevata autostima, bello o brutto che sia, crede in sé, senza tener conto del giudizio degli altri: l'importante non è essere belli ma "sentirsi belli, dentro e fuori"! La vera bellezza è "star bene con se stessi". L'apparenza fisica può essere importante nei primi momenti della conoscenza con gli altri, ma il suo ruolo diminuisce sicuramente man mano che la conoscenza si approfondisce.

E' importante migliorare l'immagine che si ha del proprio corpo, ma non si dovrebbe permettere che l'aspetto fisico influenzi la stima di sé!

La bellezza esteriore non deve diventare un'ossessione!!!

Secondo una recente ricerca bastano solo 3 minuti di lettura di riviste femminili per abbassare dell'80% l'autostima delle donne.

Prova a chiederti il motivo; noi ti forniamo alcuni dati su cui riflettere:

- il 97% delle ragazze di tutto il mondo non è contenta del suo aspetto fisico;
- il 34% delle ragazze italiane dai 15 ai 17 anni soffre o ha sofferto di un Disturbo del Comportamento Alimentare.

Essere insoddisfatti del proprio corpo dipende da come ci si vede "dal di dentro", indipendentemente dal reale aspetto fisico: l'obiettivo per essere felici è modificare la "visione dall'interno" e non l'apparenza esterna! Poiché l'immagine corporea dipende da pensieri e percezioni personali e non da elementi reali riconoscibili da tutti, può succedere che anche modificando l'aspetto fisico (attraverso diete rigide, interventi chirurgici estetici etc.) non è detto che ci si piaccia di più... Le persone sovrappeso dovrebbero imparare ad affrontare il pregiudizio che certe persone hanno contro di loro e smettere di odiare il proprio corpo trattandolo come un nemico che si vuole annientare...

Esercizio Interattivo

1. Prova a passeggiare in una via del centro il sabato pomeriggio. Analizza sulle prime 100 persone che incontri, quante aderiscono al modello Barbie/velina o Rambo/Palestrato e quante sono persone "normali".



Figura 1: "Venere Preistorica"
20.000 a.C.

La bellezza nei secoli

Pensi che l'attuale ideale di bellezza occidentale "magra, muscolosa e senza cellulite" per le ragazze e "asciutto e muscoloso" per i ragazzi, sia sempre esistito e valido in tutto il mondo?

Per molti secoli la fame e le carestie hanno indotto la valorizzazione dell'abbondanza delle forme femminili e del sovrappeso come sinonimo di ricchezza, salute e fertilità.