

U.O. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione - Centro Disturbi Alimentari

TITOLO:

PROGETTO EDUCATIVO PER LA PREVENZIONE PRIMARIA DEI DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE (DCA) RIVOLTO A DOCENTI E ALLIEVI DELLE SCUOLE MEDIE GENOVESI

Referenti di progetto	Dr antonella arata Centro Disturbi Alimentari ASL3
Durata del progetto	biennale
Linea progettuale	Piano di prevenzione attiva
Spese stimate	Ore complessive di impegno delle varie figure professionali (2 medici, 3 psicologi, 2 assistenti sanitarie) negli interventi interattivi: 80 ore/anno; Materiale didattico (lucidi, opuscolo informativo: 500 copie/anno); Materiale per test di valutazione sulle principali conoscenze nutrizionali: 500 copie/anno; Consulenza informatico – statistica: 20 ore/anno Utilizzo di Personal Computer in dotazione all'U.O. per inserimento dati: 100 ore/anno.

IMPIANTO PROGETTUALE:

<p>Oggetto</p>	<p>Il presente progetto nasce dalla collaborazione di operatori appartenenti a due strutture della A.S.L., il Centro Disturbi Alimentari e la U.O. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione, nella piena consapevolezza che la prevenzione e la terapia dei disturbi del comportamento alimentare non possono essere di "proprietà" di un solo ente o di un solo specialista, ma passano attraverso la collaborazione di diverse competenze. Ricordiamo peraltro come l'attività di prevenzione sia, accanto a quella di terapia dei DCA conclamati, uno dei compiti attribuiti al neonato Centro Disturbi Alimentari della A.S.L. 3. Infatti nel D.G.R.n.843 del 26/7/2002, fatto proprio con deliberazione n.3377 del 5 dic 2002 dalla A.S.L. 3 Genovese, la Giunta Regionale della Liguria impartiva le indicazioni in materia di Disturbi del Comportamento Alimentare indicando la prevenzione primaria tra i compiti attribuiti al suddetto Centro. Altresì, l'U.O. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione ha tra i suoi compiti istituzionali quello dell'educazione e promozione della salute in campo nutrizionale, utilizzando tecniche e strumenti propri dell'informazione e dell'educazione sanitaria nei confronti della popolazione generale e di fasce di popolazione a rischio.</p>
<p>Dati di contesto</p>	<p>I Disturbi del comportamento alimentare (DCA) sono determinati da un insieme di fattori predisponenti ed elementi scatenanti di difficile identificazione, che possono presentarsi come un insieme di svariate combinazioni a patogenesi multipla. I fattori di rischio per i DCA sono molteplici e vanno ricercati soprattutto tra gli aspetti psicosociali. L'individuazione dei fattori di rischio consente di attivare strategie di prevenzione primaria mirate, a seconda della tipologia di rischio, al fine di ridurre l'incidenza dei DCA nella popolazione generale. Una precoce individuazione di questi disturbi permette, di solito, un trattamento adeguato all'esordio. Negli ultimi 15 anni sono stati valutati in diversi studi i programmi di prevenzione dei D. A.(disturbi dell'alimentazione) attuati nelle scuole (vedi bibliografia): i risultati conseguiti sono di migliorare la conoscenza degli studenti e le attitudini nei confronti di cibo e peso, ma non di modificare comportamenti già patologici (es. diete restrittive). E' quindi importante intervenire con una prevenzione mirata prima che il DCA si instauri</p> <p>.Bibliografia:</p> <p>Dalle Grave R.-<i>School based Prevention Programs for Eating Disorders</i>-Dis.Manage Health Outcomes</p>

	<p>2003,11(9),559-79.</p> <p>Stice E.et al._Healthy weight control and dissonance based eating disorders prevention programs-Int.J. of Eat.Disord.,2003,Ja,,33(1):10-21.</p>
<p>Criticità</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Esiste evidenza epidemiologica (ogni 100 ragazze tra i dodici e i venticinque anni, 8-10 soffrono di un DCA, 1-2 delle forme più gravi di anoressia e bulimia nervosa) che è in costante crescita il numero di soggetti che cerca di perdere peso raggiungendo valori ponderali pericolosi per la salute, soprattutto nella popolazione femminile. Tale fenomeno sembra essere correlato al mito della magrezza, mentre l'obesità viene vissuta come colpa e fattore di emarginazione sociale. Per contro, in alcuni sottogruppi di popolazione si assiste al fenomeno opposto, con una perdita totale di controllo sul proprio stato ponderale e sul regime alimentare con evidenza di sovrappeso e obesità e conseguenti patologie ad essa correlate. - Entrambe le situazioni sono un indicatore del rapporto complesso e ambivalente che soprattutto gli adolescenti hanno con la dimensione della corporeità e dell'equilibrio alimentare. Particolare attenzione va posta nei riguardi dei comportamenti che vengono mantenuti nelle comunità scolastiche e sportive, soprattutto nelle fasce d'età maggiormente a rischio. - E' necessario attuare una strategia di comunicazione in positivo dei messaggi relativi allo stile alimentare, depurata dal concetto di malattia: termini e concetti soggiacenti come obesità, sovrappeso, controllo del peso devono essere usati con particolare sensibilità, al fine di evitare discriminazioni pericolose. - Gli interventi educativo – formativi non dovrebbero essere esperienze puntiformi, ma continuative e strutturali
<p>Obiettivi</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Obiettivo complessivo:</u> sviluppare una collaborazione tra la ASL, la scuola, le famiglie e i medici di base, attraverso azioni mirate nel campo dell'educazione alimentare attraverso un programma d'intervento di prevenzione primaria rivolto alle fasce d'età più a rischio. - <u>Obiettivi specifici:</u> coinvolgere gli studenti stimolandone al massimo l'interesse e le capacità creative con un lavoro interattivo, impostando l'intervento su piccoli gruppi, e focalizzando l'attenzione non tanto

	sui sintomi di anoressia e bulimia, ma sulla messa in discussione dell'ideale di magrezza proposto dai Media nella nostra società e sulla percezione della propria immagine corporea.
Gruppo di progetto	<p><u>Responsabili del progetto:</u> Dott.ssa Arata Antonella – Dirigente medico psichiatra – Centro Disturbi alimentari ASL 3 “Genovese”; Dott.ssa Federica Pascali – Dirigente medico nutrizionista – U.O. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione ASL 3 “Genovese”.</p> <p><u>Collaboratori al progetto:</u> Dott.ssa Daniela Morando – Dirigente psicologo – Centro DA; Sigg.re Anna De Micheli e Gianna Campi – Assistenti sanitarie – Centro DA; Dott.ssa Francesca Policante – psicologa volontaria; Dott.ssa Veronica Rocca – psicologa volontaria.</p>
Risorse	Risorse umane e tecnologiche del Centro Disturbi Alimentari e della U.O. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione.
Tempi e modalità di attuazione	<ul style="list-style-type: none"> • Inizio anno scolastico 2004/2005 e 2005/2006 (corsi di aggiornamento per i docenti) • Durante l’anno scolastico serie di interventi di prevenzione primaria rivolta agli studenti delle classi medie superiori e inferiori <p><u>Corso di aggiornamento per docenti</u> (con la collaborazione dell’ I.R.R.E):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Serie di tre incontri di due ore ciascuno costituiti per una parte da lezione magistrale di medici o psicologi della ASL seguito da dibattito e discussione delle problematiche emergenti. - <u>1° incontro:</u> I Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA): anoressia nervosa, bulimia nervosa, binge eating disorder. Il contesto in cui nascono: la pressione culturale verso la magrezza, il ruolo sociale della donna nelle società occidentali, il pregiudizio verso l’obesità. Complicanze fisiche e psichiche dei DCA. - <u>2° incontro:</u> I problemi psicologici alla base dei DCA: la preoccupazione estrema per il peso e l’aspetto fisico, il deficit di autostima, il perfezionismo, il pensiero “tutto o nulla”, la difficoltà nel controllo degli impulsi. I fattori di rischio, precipitanti e perpetuanti la malattia. Prospettive di trattamento per i DCA: ambulatoriale, semiresidenziale e residenziale.

- 3° incontro: Le basi di una corretta alimentazione. La prevenzione nei DCA e le strategie di aiuto ai pazienti per insegnanti, familiari e amici.

-
Attività di prevenzione primaria nelle classi di studenti:

Due incontri per singolo gruppo di 20 – 25 ragazzi sull'argomento D.A., della durata di due ore ciascuno finalizzato a:

- aumentare la consapevolezza degli studenti nei confronti della mutabilità degli ideali di bellezza e della pericolosità dell'ideale della magrezza come misura del valore della persona.
- far comprendere agli studenti il peso dei fattori culturali nello sviluppo dei disturbi del comportamento alimentare (DCA).
- dare informazioni corrette su anoressia e bulimia, e su strategie di aiuto a chi ne soffre.
- Durante il primo incontro sarà somministrato un breve questionario anonimo per la valutazione delle conoscenze nutrizionali, nel secondo incontro verranno date le risposte corrette e seguirà dibattito sul tema di una corretta alimentazione con domande e risposte.

L'attività svolta consiste in:

- Lezione "ex cattedra" sull'induzione da parte dei media dell'impulso alla magrezza, causalità multifattoriale dei DCA, criteri diagnostici dei DCA.
- Somministrazione di materiale interattivo, come ad esempio brani sugli adolescenti e il loro corpo, su "essere e apparire", la storia di una ragazza anoressica, un questionario sul peso corporeo, con il calcolo del proprio Indice di Massa Corporea e valutazione del proprio peso salutare. Su tale materiale i ragazzi lavoreranno in prima persona, ad esempio immaginando di scrivere una lettera ad una amica anoressica.

L'attività verrà successivamente proseguita in classe con attività interattive coadiuvate dall'insegnante all'uopo formato, in modo da valutare il risultato dell'intervento degli "esperti" e rafforzarlo.

Metodo usato: Intervento educativo interattivo e non didattico, Intervento di ristrutturazione cognitiva amichevole, Compiti a casa, Role playing, Attività pratiche e discussioni di esperienze personali.

Contenuti: Le basi culturali dell'insoddisfazione corporea e della ricerca della magrezza, modi di pensare e atteggiamenti psicologici che predispongono ai DA., effetti fisici e psicologici della dieta, i DA: cosa sono e chi colpiscono, come evitare di sviluppare un DA.

Risultati attesi	<ul style="list-style-type: none"> - Aumento del numero dei soggetti correttamente informati sui problemi legati all'alimentazione e ai disturbi del comportamento alimentare - Riduzione del numero di comportamenti scorretti in ambito alimentare - Promozione di una cultura della salute per l'adozione di stili di vita sani - Corretto indirizzo alle richieste di aiuto terapeutico per disturbi del comportamento alimentare.
Indicatori di risultato	<ul style="list-style-type: none"> - Almeno 5 Istituti Medici del Comune di Genova partecipanti al progetto per anno. - Registrazione a computer dei questionari raccolti durante l'anno scolastico per successiva elaborazione e valutazione. - Comunicazione dei dati rilevati alla conclusione del progetto
Comunicazione	<p>Promuovere iniziative di incontro e confronto tra gli operatori della ASL, i docenti delle scuole medie superiori, gli adolescenti, le famiglie ai fini di una migliore consapevolezza dell'importanza di una corretta alimentazione legata a un sano stile di vita e della pericolosità dell'ideale di magrezza associata all'ideale di bellezza come misura del valore di una persona.</p>