



La Liguria in prima linea nella lotta ai Disturbi Alimentari

da ottobre 2019 a scuola si impara una nuova materia: la conoscenza delle proprie emozioni.

Sono già sette le scuole elementari liguri pronte a partire con il progetto FoodNet dedicato alla Prevenzione dei Disturbi Alimentari nell'infanzia. Sette scuole con undici classi di quarta, accompagnate in questo percorso da insegnanti e genitori. Tutti convinti dell'importanza di fermarsi a riflettere sulle proprie emozioni ed abitudini alimentari. Ma in realtà si tratta di molto di più: parte infatti un vero e proprio percorso di conoscenza e presa di consapevolezza sullo stretto legame tra cibo ed emozioni, pensato per bambini che non hanno ancora sviluppato un problema con l'alimentazione: i Disturbi del Comportamento Alimentare, come si sa, hanno solitamente esordio negli anni successivi, tra gli anni delle medie e i primi delle scuole superiori.

Il progetto FoodNet prevede incontri di prevenzione condotti da psicologi specializzati in disturbi dell'alimentazione che hanno messo a punto un modello di intervento ad hoc, con kit di materiali creativi e coinvolgenti per affrontare queste tematiche delicatissime con il linguaggio e la leggerezza adatti ai bambini di quell'età.

Tre incontri di due ore per ogni classe quarta; al termine del percorso, un incontro con gli insegnanti e i genitori per condividere quanto emerso, fornire informazioni, spunti di riflessione e contatti utili, ma anche per spiegare come intercettare il prima possibile eventuali segnali di disagio.

Con i ragazzi si parte dalla visione di un cartone animato, poi si compila la propria carta d'identità alimentare, un gioco divertente per cominciare a parlare dei propri bisogni fisiologici, di fame e sazietà, ma anche delle differenze individuali e del fatto che non si mangia solo per nutrirsi, e che ogni emozione ci porta a comportamenti alimentari differenti.

Tra gli obiettivi degli incontri di FoodNet:

- favorire la riflessione sulle diverse funzioni dell'alimentazione;
- fornire informazioni sulle diverse abitudini alimentari, in base alle differenze individuali, la provenienza geografica e la cultura di riferimento;
- promuovere l'acquisizione della consapevolezza sul profondo rapporto tra cibo ed emozioni;
- stimolare la conoscenza delle proprie reazioni emotive;
- accompagnare l'osservazione e il confronto tra le diverse modalità di sperimentare e manifestare le emozioni tra sé e le altre persone;
- favorire la gestione e la modulazione dell'utilizzo del cibo in connessione alle diverse emozioni;
- aiutare i futuri adolescenti a creare uno scudo protettivo contro l'instaurarsi di un DCA.

Anoressia e *Bulimia* sono forse le forme più note di Disturbi Alimentari. Meno conosciute, ma ugualmente subdole e pericolose sono il *Binge Eating Disorder*, o disturbo da alimentazione incontrollata, la *Vigoressia*, caratterizzata da un'eccessiva ricerca della massa muscolare, e l'*Ortoressia*, una vera e propria ossessione per i cibi sani e "puri". Tutte forme patologiche complesse, determinate da condizioni di profondo disagio psicologico ed emotivo che colpiscono, solo nel nostro Paese, oltre 300 mila minori.

Tipicamente l'esordio dei DCA avviene nella fascia di età compresa tra i 12 e 25 anni, ma negli ultimi anni si è assistito alla progressiva anticipazione di queste problematiche.

La fascia d'insorgenza dei DCA si sta allargando con un preoccupante abbassamento fino all'età pediatrica: si parla di "baby anoressia" nel 3% della popolazione tra gli 8 e gli 11 anni.

“In molti casi si tratta di problematiche alimentari transitorie e non rilevanti, caratteristiche del periodo infantile e destinate a rientrare definitivamente in modo naturale. In altri casi, invece, tali manifestazioni rappresentano indicatori importanti per favorire l’identificazione precoce di quello che potrebbe sfociare in un disturbo alimentare vero e proprio e che un riconoscimento tempestivo potrebbe efficacemente prevenire. Per questo abbiamo creato FoodNet: il primo progetto di prevenzione dei Disturbi del Comportamento Alimentare in infanzia in Italia, nato nel 2017, che si propone di intervenire PRIMA che le problematiche legate all’alimentazione si manifestino.” spiega la dottoressa D.Colson, psicologa e responsabile del progetto FoodNet.

“Intervenire quando un DCA è ormai instaurato è complicato, lungo ed economicamente dispendioso per i privati e per il sistema sanitario nazionale” afferma Stefano Tavilla, fondatore dell’Associazione ligure Mi Nutro Di Vita, promotrice della Giornata nazionale del fiocchetto lilla, a favore della cura dei DCA. “Quando abbiamo sentito parlare di FoodNet, abbiamo subito capito che condividevamo un grande obiettivo: realizzare interventi che agiscano prima che il Disturbo Alimentare sia conclamato. Prevenzione significa giocare d’anticipo, prima che una difficoltà legata al cibo o all’identità corporea si trasformi in un disturbo vero e proprio, e ci auguriamo che questa serie di interventi nelle scuole elementari del Tigullio sia solo il primo passo di un cammino che porti la prevenzione dei DCA in tutte le scuole italiane.”

L’attuazione degli interventi di prevenzione dei DCA in Liguria è possibile grazie al sostegno dall’Associazione Mi Nutro di Vita, che ha devoluto al Progetto FoodNet la donazione ricevuta dalla congregazione di 7 Comuni del territorio del Tigullio: Avegno, Bogliasco, Camogli, Pieve Ligure, Recco, Sori, e Uscio.

Gli interventi nelle classi quarte delle scuole di questi Comuni avranno luogo tra ottobre e novembre 2019.

Venerdì 27 settembre alle ore 17:00 si terrà presso la Sala Lavoratori della Proloco di Recco l’incontro di presentazione del Progetto alla stampa, al corpo insegnante e alla popolazione.

Il progetto si concluderà venerdì 6 dicembre 2019 con un incontro di presentazione dei risultati, alle ore 17:00 presso il Teatro Sociale di Camogli.

FoodNet

FoodNet – nato all’interno di A.R.P. Associazione per la Ricerca in Psicologia clinica di Milano – attraverso gli incontri nelle scuole propone un modello di prevenzione orientato a crescere bambini, adolescenti e adulti più consapevoli del forte legame esistente tra cibo ed emozioni, e all’importanza di cogliere per tempo gli indicatori che tipicamente anticipano l’esordio di un Disturbo Alimentare.

Inoltre, attraverso il portale www.foodnet.it è possibile accedere a uno sportello online di ascolto in cui poter trovare supporto gratuito da parte di professionisti esperti di disturbi del comportamento alimentare e una sezione di approfondimenti tematici costantemente aggiornati. Sul portale web è presente inoltre una mappatura dei servizi pubblici e privati deputati alla cura dei DCA sul territorio nazionale, con l’intento di aiutare i cittadini a reperire con più facilità informazioni sulle strutture a cui potersi rivolgere per chiedere aiuto per le problematiche connesse all’alimentazione.

Mi nutro di Vita

Associazione che si occupa di divulgare e informare sui fenomeni dei Disturbi Alimentari organizzando eventi di sensibilizzazione e momenti di confronto, per portare all’attenzione della Pubblica Amministrazione e di tutti la portata di questo fenomeno. L’Associazione Mi Nutro di Vita dal 2012 promuove la Giornata Nazionale del Fiocchetto Lilla dedicata ai Disturbi Alimentari. www.minutrodivita.it