



# I DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE: LA PREVENZIONE A SCUOLA

Dott.ssa Flavia Ferrazzoli  
Psicologa/Psicoterapeuta

# Lo Sportello d'ascolto IdO

DA 20 ANNI NELLE SCUOLE:

- 24 progetti
- 200 scuole su Roma e Provincia
- 400 sportelli
- 40000 questionari

Solo su Roma negli ultimi 2 anni:

- 100 scuole con sportelli d'ascolto e attività nelle classi sull'alimentazione, l'affettività e le dinamiche di gruppo



- ASCOLTO: non riguarda solo la narrazione, ma anche il non verbale, i non detti....
- Implica TOLLERANZA, APERTURA, CAPACITA' di cogliere anche il limite dello sportello.
- Sportello come PONTE: si “apre” non si “chiude”.



## OBIETTIVI:

- PREVENZIONE attraverso ascolto e accoglienza evitando che il disagio si trasformi in patologia.
- Trovare una mediazione che cambi di poco senza destrutturare la persona.
- Sosteniamo i ragazzi nelle EMOZIONI

# Disturbi alimentari allo sportello



Anno 2018-19:

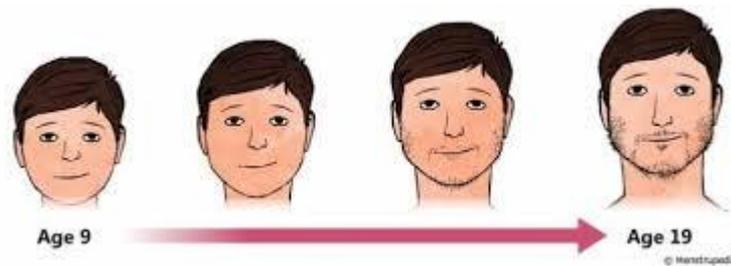
- Circa 85 accessi allo sportello per problematiche inerenti la restrittività e la selettività alimentare, sovrappeso, obesità, immagine corporea
- Di questi 40 sono risultati al limite
- 2 erano già seguiti
- 1 è stato inviato e preso in carico dal SSN

# PROGETTO ALIMENTAMENTE

- Finalità del progetto è quello di offrire ai ragazzi uno spazio di informazione sul cibo, conoscere e promuovere uno stile alimentare sano ed equilibrato in un'età come quella adolescenziale in cui risultano molto frequenti abitudini alimentari disordinate.
- Allo spazio informativo sulla nutrizione ad ampio raggio si è affiancato uno spazio emotivo che ha offerto ai ragazzi la possibilità di entrare nell'area simbolica del cibo e degli aspetti emotivi connessi ai Disturbi del Comportamento Alimentare.

# Pubertà

La pubertà è il periodo di cambiamenti fisici (dagli 11-18 anni per le femmine, dai 14-21 anni per i maschi), attraverso i quali il corpo di un bambino diviene un corpo adulto capace di riprodursi producendo autonomamente i propri ormoni sessuali.



# *Adolescenza*

L'adolescenza è il periodo di transizione psicologica e sociale tra l'infanzia e l'età adulta. L'adolescenza è il passaggio dallo stato sociale del bambino a quello dell'adulto

La società odierna pone il ragazzo in un paradosso: il corpo è adulto ma ci vogliono effettivamente molti anni prima di poter effettivamente procreare.



# *Immagine corporea*



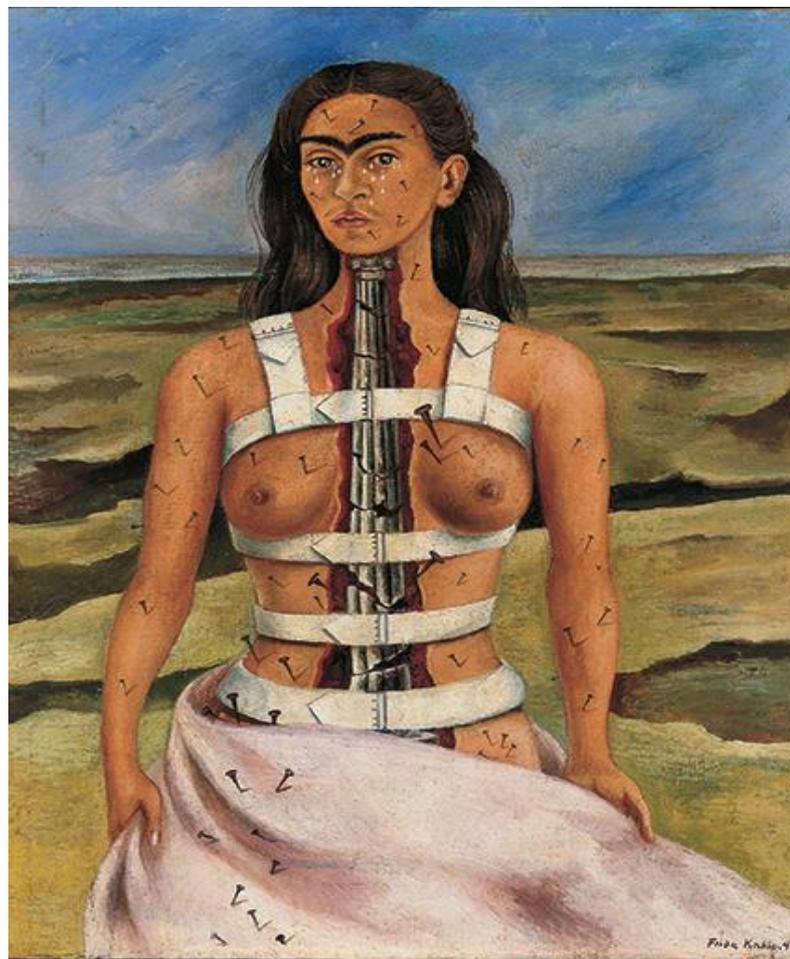
Discrasia tra il cambiamento corporeo e l'immagine di sé.

Bisogno di integrare questi aspetti.

Scoperta di essere riproduttivi e quindi anche mortiferi.



Il corpo è l'oggetto per eccellenza della mente. Il corpo dice il cambiamento prima che sia possibile pensarlo (A.B. Ferrari, 1992).



Il processo di mentalizzazione del corpo degli adolescenti del nuovo millennio può risolversi in un attacco al corpo stesso (G.P.Charmet, 2000).



Il corpo è fonte d'insoddisfazione, è percepito come una *zavorra* che fa vivere sensazioni spiacevoli.

Ricerca del *vuoto* e della *leggerezza*.



Tutte le pratiche e l'attenzione dedicata al corpo in trasformazione hanno come obiettivo di renderlo comprensibile e di riuscire a dargli una forma (G.P. Charmet).

Sofferenza ed emozioni non sono esprimibili! Vanno tenute chiuse a chiave o espulse violentemente tramite gesti autodistruttivi.



Il corpo è al centro: 'dice' il cambiamento prima che sia possibile pensarlo.

Spesso viene considerato un nemico, una parte estranea del Sé, diviene il proprio persecutore e per questo maltrattato

Si controlla l'oggetto esterno per evitare la realtà interna.





Il digiuno come l'abbuffata è una sorta di meccanismo di sopravvivenza: dolore fisico più sopportabile di quello psicologico.

In genere agiscono in segreto e provano vergogna. I sentimenti che provano sono solitudine, vuoto e sovraccarico.

# EDI 2: Eating Disorder Inventory

- Strumento per l'autovalutazione di sintomi associati ai disordini alimentari.
- 5508 alunni: 2494 Maschi e 3014 Femmine
- Età media del campione 15 anni e mezzo con un minimo di 12 ed un massimo di 21.

	3 gruppi di età	Rango Medio
Impulso alla magrezza	12-14 anni	2815,02
	15-17 anni	2751,51
	18-21 anni	2602,74
Bulimia	12-14 anni	2622,41
	15-17 anni	2816,12
	18-21 anni	2813,29
Insoddisfazione corpo	12-14 anni	2703,85
	15-17 anni	2758,44
	18-21 anni	2783,39
Inadeguatezza	12-14 anni	2750,87
	15-17 anni	2750,18
	18-21 anni	2775,22
Perfezionismo	12-14 anni	2801,84
	15-17 anni	2761,56
	18-21 anni	2595,90
Sfiducia interpersonale	12-14 anni	2688,95
	15-17 anni	2778,91
	18-21 anni	2803,25

Consapevolezza enterocettiva	12-14 anni	2739,19
	15-17 anni	2782,79
	18-21 anni	2647,51
Paura maturità	12-14 anni	2790,73
	15-17 anni	2747,81
	18-21 anni	2658,17
Ascetismo	12-14 anni	2764,16
	15-17 anni	2787,61
	18-21 anni	2565,09
Impulsività	12-14 anni	2650,75
	15-17 anni	2816,53
	18-21 anni	2714,02
Insicurezza sociale	12-14 anni	2660,43
	15-17 anni	2773,81
	18-21 anni	2904,27

- INSODDISFAZIONE
- DELUSIONE
- Mancanza di fiducia nel mondo adulto





Defuturizzazione: caduta di progettualità derivante dalla prospettiva di una dipendenza protratta.

«FUTURO» concetto chiave nel nostro lavoro:

Charmet parla del DOLORE DEPRESSIVO in cui vivono i ragazzi che non vedono possibilità nel futuro



Un gruppo positivo  
riorganizza la speranza  
e dà senso al futuro

Un gruppo negativo  
tocca un dolore  
depressivo  
insopportabile da cui i  
giovani si liberano con  
gesti violenti e  
trasgressivi



- Quando una persona cessa di riconoscersi nella propria esistenza, si sente a disagio nel proprio corpo. Il corpo come la pelle può diventare un luogo potenziale di cambiamento. Agire su di essa permette di modellare il corpo secondo i propri desideri avvicinandosi all'immagine ideale di sé.

# ***COSA FARE?***

L'adolescente attacca il corpo per liberarsi della zavorra.

E' essenziale:

- prevenzione
- ascolto
- comprensione
- empatia
- insegnare a gestire le emozioni negative riducendone l'intensità e la durata



# ***COSA FARE***

- Sviluppare tolleranza allo stress e alle frustrazioni
- Orientare verso esperienze, attività e progetti gradevoli
- Rivolgersi ad un esperto
- Attivare sportelli d'ascolto nelle scuole



# GRAZIE

