I DISTURBI ALIMENTARI A SCUOLA: PREVENZIONE E POSSIBILI INTERVENTI

Intercettare il dolore a scuola

La scuola oggi si trova ad affrontare nuove sfide educative, ma allo stesso tempo è il luogo nel quale spesso i ragazzi esprimono la loro sofferenza.
Possiamo quindi immaginare la scuola come una sorta di avamposto nel quale poter intercettare e a volte farsi carico dei segnali di sofferenza che i nostri ragazzi manifestano.

Oggi i ragazzi ci presentano nuovi modi di esprimere il loro disagio, a volte attraverso la demotivazione e le difficoltà scolastiche, a volte attraverso manifestazioni d'ansia e attacchi di panico, ma anche attraverso dei veri e propri attacchi al corpo.

Questi modi di manifestare la sofferenza esprimono una sorta di blocco nel processo di crescita, ma allo stesso tempo comportano nuove sfide e nuove richieste anche per i docenti che quotidianamente si confrontano con queste nuove forme di disagio.

Tra gli attacchi al corpo troviamo sicuramente i disturbi alimentari.

I disturbi della nutrizione e dell'alimentazione sono patologie caratterizzate da un'alterazione delle abitudini alimentari e da un'eccessiva preoccupazione per il peso e per le forme del corpo. Essi comprendono l'anoressia nervosa e la bulimia nervosa, che sono le patologie di cui si parla più spesso.

I disturbi alimentari rappresentano una delle più frequenti cause di disabilità nei giovani e sono gravati da un rischio significativo di mortalità, costituiscono infatti la seconda causa di morte, dopo gli incidenti automobilistici, nella fascia di età giovanile.

Ma non ci sono solo anoressia e bulimia!

In Italia ci sono circa 3 milioni di persone che soffrono di questi disturbi. Negli ultimi anni stiamo osservando un incremento di casi.

Inoltre, i dati rivelano anche un ulteriore abbassamento dell'età d'esordio: il 30% delle persone che ne soffre è sotto i 14 anni.

Recentemente si sta registrando una maggiore diffusione nella popolazione maschile, rispetto al passato: il 10% nella fascia tra i 12 e i 17 anni *(Dati Istituto Superiore di Sanità 2021)*. Purtroppo, più l'esordio è precoce, maggiore è il rischio di danni permanenti secondari allo stato di malnutrizione che tali disturbi comportano.

Durante l'emergenza Coronavirus si è registrato un incremento del 40% dei casi di disturbi alimentari e un boom di ricoveri, aumentati del 48%.

Dal momento che i disturbi della nutrizione e dell'alimentazione sono comuni e creano danni rilevanti, la loro prevenzione è un importante obiettivo per la salute pubblica.

Diventa quindi necessario implementare i programmi di prevenzione, soprattutto con i ragazzi più giovani, efficaci su larga scala per ridurre la prevalenza di questi disturbi nella popolazione.

Da quanto appena espresso emerge la necessità di offrire degli interventi che permettano ai ragazzi di sviluppare un senso critico rispetto ai fattori socio-culturali che promuovono e mantengono l'insorgenza di tali disturbi.

Il presente lavoro si propone infatti di offrire agli studenti delle riflessioni sul tema dell'immagine corporea e sull'impatto dei mass media nel favorire la magrezza come modello da seguire e imitare.

ATTIVITÀ DI PREVENZIONE NELLE SCUOLE SECONDARIE DI SECONDO GRADO

Beneficiari dell'intervento:

Classi di seconda, terza e quarta superiore.

Modello di intervento ed attività:

L'intervento si sviluppa in due incontri tenuti da una psicologa, formata nei disturbi del comportamento alimentare secondo il **modello RPP®,** con studenti e insegnanti delle classi sopra citate.

Il primo incontro:

Si tratta di un incontro formativo sul tema del corpo e sul ruolo che giocano i mass media nella costruzione di un ideale di magrezza.

In questo incontro studenti e insegnanti vengono stimolati ed invitati a svolgere nei mesi successivi un lavoro, mediante mezzi di comunicazione tipici degli adolescenti (video, musiche, cartelloni ecc.), che permetta di produrre una riflessione critica su quanto emerso nell'incontro iniziale.

Il secondo incontro:

Nel secondo incontro, insieme alla psicologa e agli insegnanti, gli alunni esporranno i prodotti delle loro riflessioni, che potranno poi essere anche mostrati in altri contesti, al fine di promuovere una capacità critica di messa in discussione dei modelli sociali che vengono imposti dalla società.

TUTTI SIAMO
RICCHEZZA
STILE
IMPERFEZIONE
La differenza è ricchezza
VARIABILITÁ
AUTOSTIM

STARE BENE CON SE STESSI
ESSERE SE STESSI
NON SOLO APPARENZA
BOH
BELLEZZA IDEALE?
NON ENTRARE NEGLI SCHEMI!
CHE COS'È LA BELLEZZA?
SAPERSI VALORIZZARE
L'ATTEGGIAMENTO CON CUI TI PONI ALLE ALTRE PERSONE
DIVERSITÀ

INSEGNARE LA BELLEZZA
Felicità
Relazionarmi
Speciale
WE ARE BARB
Accettazione
Apparteneri
Diversità
Unicità
Irraggiungibile
Irreale
Confronto
Giudizio

Tra le varie modalità con le quali si cerca di stimolare nei ragazzi un senso critico, si riflette su dove origina e come viene perpetuato l'ideale di bellezza, spesso collegato a quello di magrezza. Agli alunni si mostra come l'ideale di bellezza è cambiato nel corso del tempo, essendo frutto di costruzioni socioculturali, modellato e plasmato dalla società e dalla cultura del momento.

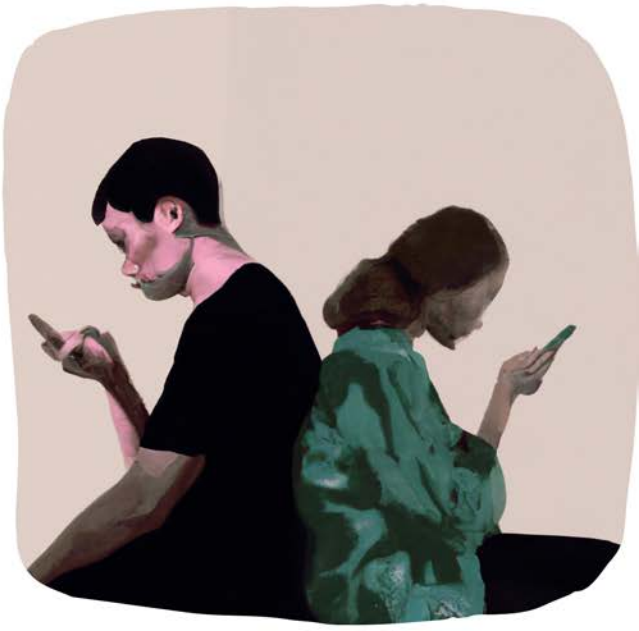
Si affronta l'impatto che i messaggi di familiari, coetanei, amici e mass media hanno nel favorire l'ideale di magrezza e chi trae vantaggio dal perseguire tale ideale. Con l'obiettivo di provare a distinguere tra le aspettative del mondo reale e le rappresentazioni fittizie di cinema e tv e valutare criticamente i contenuti multimediali.

Ciò che i mass media propongono non sono, come sarebbe opportuno, presentati come irraggiungibili, ma tendendo a confondere i limiti tra un ideale di fantasia e di realtà. Tali mezzi non parlano dell'esercizio fisico, delle restrizioni alimentari, delle operazioni di trucco e fotomontaggio che portano al risultato finale che ci propongono.

E' importante affrontare con i ragazzi anche questa riflessione, rendendoli consapevoli dei rischi che si corrono nell'adottare l' ideale di magrezza feroce che tali mezzi propongono, legati sia all'autostima che alla salute individuale.

E per ultimo, ma non per importanza, vogliamo rendere consapevoli gli studenti di come resistere al perseguire di tale ideale, di quali raccomandazioni possono suggerire ai propri pari e a se stessi, al fine di aiutarli a accettare il proprio corpo.

Perché una forma corporea esile non porta con sé automaticamente felicità, efficacia e successo, tutto ciò deriva da tanto altro.



ATTIVITÀ DI PREVENZIONE NELLE SCUOLE SECONDARIE DI PRIMO GRADO

Beneficiari dell'intervento:

Classi seconde delle scuole secondarie di primo grado.

Modello di intervento ed attività:

Il progetto si articola in un incontro di psicoeducazione con gli insegnanti delle classi sopra citate, cui seguono due incontri in aula con gli/le studenti/esse volti a stimolare una riflessione sulle tematiche legate alla rappresentazione corporea e all'alimentazione. Il fine è quello di favorire lo sviluppo di una rappresentazione positiva di sé e del proprio corpo da parte dei/delle giovani allievi/e - in una fase evolutiva in cui tali tematiche assumono una rilevanza centrale - quali fattori di prevenzione e protezione nei confronti del potenziale sviluppo dei disturbi della nutrizione e dell'alimentazione (DNA). Tutti gli incontri sono condotti da psicologhe.

Incontro con i docenti

La scuola rappresenta un importante avamposto per prevenire ed intercettare i segnali di sofferenza delle/i ragazze/i, affinché questi possano essere tempestivamente rilevati e presi in carico nelle opportune sedi.
Il progetto si apre quindi con un incontro dedicato agli insegnanti, con l'intento di aiutare i docenti a comprendere cosa siano i DNA, a riconoscerne i possibili campanelli d'allarme osservabili nello specifico contesto scolastico e ad attivare risposte adeguate di fronte agli stessi. Si affronteranno inoltre dubbi e difficoltà relativi al "come" parlare ai/alle ragazzi/e di corpo, cibo e salute e verranno proposte alcune riflessioni circa i messaggi ed i modelli che noi adulti di riferimento possiamo veicolare a tal proposito.

Il primo incontro con le/gli alunne/i

Scopo del primo incontro con le/i ragazze/i è innanzitutto quello di stimolarli a riflettere e a mettere in discussione gli stereotipi, pregiudizi e rappresentazioni del corpo "perfetto" e "performante" trasmessi dai mezzi di comunicazione maggiormente fruiti in questa specifica fascia d'età (cartoni, fumetti, serie tv ecc.) e dai social media che i/le giovani iniziano in questo momento ad approcciare. Verrà inoltre favorita una riflessione circa le "parole" che si ascoltano, leggono e pronunciano quando si parla del corpo e su quanto queste parole possano essere giuste o ingiuste da utilizzare e piacevoli o spiacevoli da ricevere, anche al fine di prevenire e ridurre fenomeni come il cd. body-shaming.

Partendo dalle idee dei/delle ragazzi/e stessi/e su questi temi – che verranno raccolte attraverso un breve questionario da compilare online prima dell'incontro – cercheremo quindi di promuovere la loro capacità di riconoscere la validità intrinseca di ogni tipo di corpo, nonché di favorire lo sviluppo di un'immagine corporea positiva ed un'adeguata autostima.

Il primo incontro si concluderà con la richiesta agli/alle alunni/e di sviluppare in coppia o piccolo gruppo – attraverso una modalità espressiva a scelta (ad es. un breve racconto, delle immagini, la rielaborazione del testo di una canzone ecc.) – una riflessione sulle tematiche discusse in classe, assumendo una prospettiva che possa sfidare gli stereotipi e i pregiudizi emersi.

Il secondo incontro con le/gli alunne/i

Durante il secondo incontro la parola passerà alle/ai ragazze/i che - accompagnati dagli operatori (psicologa ed insegnanti) - esporranno i loro lavori. Tale contesto sarà quindi un'occasione per riflettere ulteriormente sulle tematiche oggetto dell'intervento e sviluppare la capacità dei ragazzi di mettere in discussione gli stereotipi, pregiudizi e ideali del corpo "perfetto" proposti dal contesto socio-culturale.

Altre attività di sostegno, prevenzione e sensibilizzazione svolte da Fenice ODV

Per insegnanti e genitori

Fenice ODV è particolarmente attiva nell'organizzare webinar rivolti ad insegnanti delle scuole medie superiori ed inferiori per informare sulle patologie dei Disturbi dell'Alimentazione e per dare i primi strumenti ai docenti per cogliere quei comportamenti e quelle situazioni che possono servire come campanello d'allarme per la possibile presenza di tali disturbi.
Gli incontri durano circa 90 minuti, sono condotti da una psicologa dell'associazione e lasciano ampio spazio alle domande ed al confronto con esperienze vissute dagli insegnanti.

Per i volontari della Croce Rossa Italiana

Fenice ODV è onorata di collaborare con comitati locali della C.R.I. e si impegna ad organizzare degli incontri in presenza ed on-line di informazione e formazione rivolti agli operatori volontari che si trovano a diretto contatto con il territorio, le persone in diverse forme ed interventi.

Per la popolazione del territorio

Grazie anche alla collaborazione con la C.R.I., Associazione Fenice organizza degli incontri di sensibilizzazione e informazione rivolti a tutta la popolazione dei Comuni interessati e in particolare agli insegnanti, ai genitori, agli educatori e ai dirigenti delle società sportive. Gli incontri generalmente sono della durata di 90 minuti con possibilità per i presenti in sala di porre delle domande e di condividere esperienze.

Per i familiari ed i pazienti DNA

L'Associazione Fenice ODV considera la famiglia una risorsa preziosa, che agisce in sintonia con gli specialisti nelle tematiche dei disturbi della nutrizione e dell'alimentazione che toccano anche i familiari.
Per questo motivo l'Associazione sostiene e favorisce lo sviluppo dei gruppi di auto-aiuto per i familiari di persone affette da DNA.

Il Gruppo AMA è un gruppo di familiari che si riunisce ogni 15 giorni con la presenza di una psicologa. Si incontrano persone che vivono una situazione simile o che l'hanno passata e/o la stanno passando. Possono condividere esperienze e scambiare informazioni attraverso un libero confronto, senza giudizio, che aiuta a superare l'isolamento ed il senso di impotenza.

Condivisione e Confronto

Si condivide e ci si confronta su varie situazioni: la gestione dei figli prima di una presa in carico territoriale; come affrontare il disorientamento di fronte ad un DNA, la difficoltà della ricerca di dove andare, il ruolo di genitore durante le cure e la gestione del ritorno a casa; fra i diversi comportamenti assunti dai familiari a fronte di episodi riguardanti la vita quotidiana (gestione scuola, relazione tra i fratelli, parenti – relazione tra i pari).

Affrontare le difficoltà e l'impotenza

Nel caso purtroppo frequente della mancanza di continuità delle cure nel passaggio dal ricovero ai territori/casa;
di comprendere il confine tra i comportamenti dettati dal disturbo e quelli dettati dall'età (adolescenti) e/o personalità;

Supporto ai familiari

nel caso di rifiuto (figli maggiorenni) di intraprendere un percorso di cura; nel recupero della quotidianità interrotta con l'esordio della malattia e recupero dello spazio di coppia (amicizie, abitudini, hobby).

Riferimenti Gruppi Auto Mutuo Aiuto

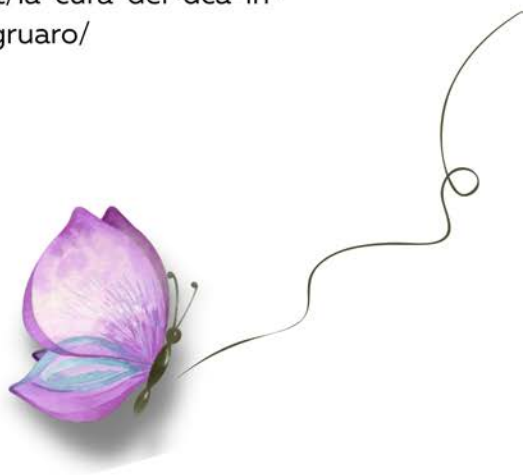
PADOVA	Patrizia Marco	+39 349 4477318 +39 392 3727747
MIRANO	Gianni	+39 328 2170522
PORTOGRUARO	Giulia	+39 3495858674
MESTRE	Mirco Monica	+39 347 3349866 +39 348 3195647
VILLORBA	Roberto Teresa	+39 328 9537541 +39 340 3187822
GRUPPI ONLINE	Alessandra Jenny	+39 334 671 3773 +39 340 142 6278
BED / OBESITA' **San Donà di Piave**	Jenny	+39 340 142 6278
GRUPPO GENITORI **San Donà di Piave**	Rita	+39 348 0342133

www.feniceonlus.it

@associazionefeniceonlus

associazionefenice

https://casafarfalle.wordpress.com

Unità Operativa DCA di Portogruaro

https://disturbialimentariveneto.it/la-cura-dei-dca-in-veneto/centro-provinciale-portogruaro/