

10 passi nella prevenzione dei disturbi alimentari

1. Il tuo corpo è unico in tutto l'universo. Apprezza le tue particolarità e non confrontarti con gli altri.
2. Trova una forma di movimento che ti rende felice e fa bene al tuo corpo. Chi fa esercizio solo per dimagrire desiste presto.
3. Lascia perdere le diete. I segnali di fame e sazietà sono gli indici più affidabili su quanto e quando tu debba mangiare.
4. Fai amicizia con le tue emozioni. Non metterle a tacere abbuffandoti o digiunando.
5. Butta la bilancia dalla finestra. La bilancia non può misurare la salute, la bellezza né la felicità.
6. Sii consapevole di quello che mangi. Dedica attenzione al cibo dando al tuo piatto un colorito variegato.
7. Renditi conto che la magrezza non ti rende felice. Il piacere e la felicità sono condizioni della mente, non del corpo.
8. Non suddividere i cibi in buoni e cattivi. Nessun alimento deve essere bandito dalla tavola.
9. Scegli dei vestiti che donano al tuo corpo e che ti fanno sentire a tuo agio quando li indossi.
10. Non dare retta ai messaggi dell'ambiente che ti circonda e dei mass media che ti suggeriscono la figura ideale. Per ogni pensiero negativo sul tuo corpo, aggiungine uno positivo.

Fonte del testo per il volantino: Meštrović A. (2014) *Poremećaji hranjenja, Vodič za otkrivanje, razumijevanje i traženje pomoći*, ZZJZ "dr. Andrija Štampar", Zagreb.

Per eventuali domande e consigli rivolgersi a:

Consultorio alimentare

052/529 022
099/3804545
savjetovaliste@zzjz.hr



Servizio per la medicina scolastica e dell'adolescenza
Servizio per la salute mentale e la prevenzione delle dipendenze



NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO ISTARSKE ŽUPANIJE
ISTITUTO FORMATIVO DI SANITÀ PUBBLICA DELLA REGIONE ISTRIANA
Nazorova 23, 52100 Pula

I disturbi alimentari

anoressia
bulimia
abbuffate compulsive



I disturbi alimentari sono difficilmente riconoscibili nella fase iniziale.

Sembra che la persona stia solo seguendo una dieta un po' più drastica o sia una buona forchetta.

I disturbi alimentari compaiono prevalentemente negli anni della fanciullezza e dell'adolescenza e sono caratterizzati da un rapporto disturbato con il cibo, un'immagine negativa del proprio corpo e una bassa autostima. Ci sono tre tipologie fondamentali di disturbi alimentari: l'anoressia, la bulimia e le abbuffate compulsive. Inoltre esistono anche forme aspecifiche di disturbi alimentari che non possono essere ascritte a nessuna delle tre tipologie fondamentali, ma rappresentano tuttavia un problema serio.

Riconoscimento precoce dei disturbi alimentari - segnali d'allarme

Ossessione del cibo (p. es. quando una persona attribuisce grande importanza a che cosa, quando e dove mangia)

Gestire le emozioni e i problemi sgradevoli con il cibo (abbuffarsi o controllare eccessivamente l'introito alimentare)

Evitare di mangiare in compagnia

Bassa autostima

Fare una dieta rigorosa (le regole della dieta non devono essere assolutamente violate)

Basare il proprio valore sull'aspetto (se sono magra valgo qualcosa, se non sono magra non valgo nulla)

Paura di ingrassare

Senso di colpa dopo aver mangiato

Suddividere gli alimenti in „buoni“ e „cattivi“, „permessi“ e „proibiti“

Percezione distorta del proprio corpo (la persona si vede più grassa di quanto lo sia veramente)

Propensione al controllo eccessivo delle emozioni oppure a repentini sbalzi d'umore e depressione

Fare esercizio fisico „ad ogni costo“ al fine di perdere chili

Perfezionismo

Sensazione di perdita di controllo nel mangiare (soprattutto quando la persona consuma degli alimenti che solitamente si proibisce di mangiare)

Vomitare saltuariamente dopo i pasti o pensare a vomitare

Andare spesso in bagno dopo i pasti (tirare l'acqua per coprire il suono del vomito)

Conteggio delle calorie

Mangiare di nascosto

Uso di lassativi per dimagrire

Variazioni di peso repentine

Praticare il digiuno

Ragionare in bianco e nero („tutto“ o „niente“)

Assunzione di cibo in grandi quantità

Forte senso di colpa per aver saltato l'esercizio fisico mirato alla perdita di peso

Frequenti inizi e interruzioni di diete

Attribuzione degli insuccessi al peso corporeo

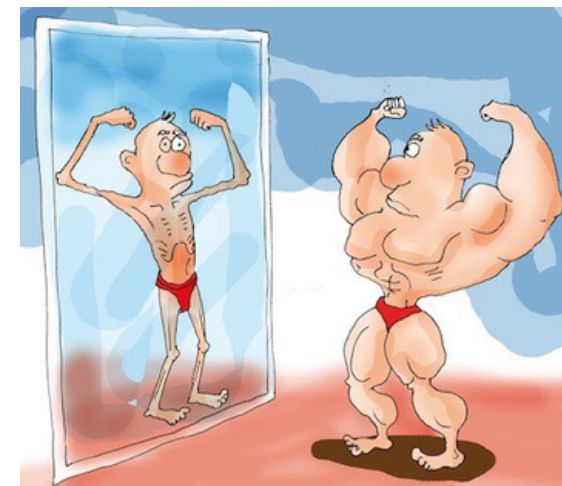
Pesarsi spesso

Chiusura in se stessi e sbalzi d'umore

Forte disapprovazione di parti del proprio corpo o del corpo intero

Gli uomini e i disturbi alimentari

Secondo le statistiche, fra il 5% e il 10% circa del numero complessivo di persone affette è rappresentato da uomini. Si suppone che tale numero, in realtà, sia più alto perché gli uomini sono meno propensi a chiedere aiuto. Fra gli uomini è molto frequente il disturbo delle abbuffate compulsive (si stima che il 40% dei soggetti che lottano contro le abbuffate compulsive sia costituito da uomini).



La pressione sociale ad avere una figura perfetta

La pressione sociale ad avere una figura perfetta interessa sempre più anche i ragazzi e anche loro sentono disapprovazione per il proprio corpo. Tutti gli esseri umani desiderano essere accettati dalla società di appartenenza e, per riuscirci, spesso seguono le vigenti norme sociali. Tali norme ci vengono trasmesse dalla nostra società, dalla famiglia, dai coetanei, dagli amici e, al giorno d'oggi, soprattutto dai media, i quali presentano immagini impossibili e irreali dell'essere bello, virile, affermato e, di conseguenza, accettato. Nell'intento di raggiungere un ideale così irraggiungibile, molti ragazzi soffrono e sviluppano comportamenti malsani. Fra i ragazzi è frequente l'ossessione del corpo muscoloso con poco grasso sottocutaneo, mentre è più rara la fissazione con il dimagrimento.

„Non è libero chi è schiavo del proprio corpo“
Seneca



ISTARSKA REGIONE
ZUPANIJA ISTRIANA

Traduzione realizzata da parte dell'Assessorato amministrativo alla Comunità Nazionale Italiana e gli altri gruppi etnici della Regione Istriana