

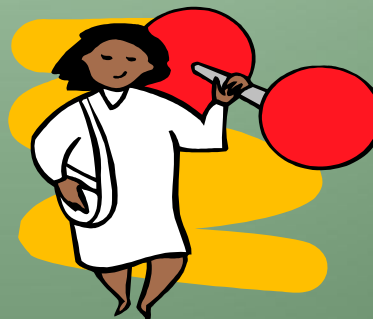
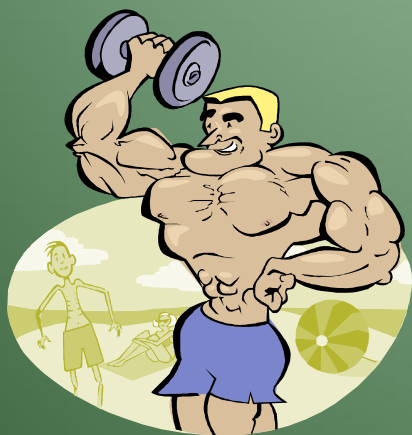


Comune  
di  
Cisano  
sul Neva

**PROGETTO SALUTE E BENESSERE**

**COMUNE DI CISANO SUL NEVA**




**A PROVA DI ... CORPO !**



Virida Castelbarco



# *Ci vuole un .. FISICO BESTIALE!*

-  Vi capita spesso di provare sensazioni poco piacevoli riguardo al vostro aspetto fisico?
-  Vi succede di non piacervi affatto ?
-  Vi criticate come se foste un'altra persona?

***SE SI***

***BENVENUTI A BORDO !***



# *PERCHE ' CI SENTIAMO COSI' ?*

- Bombardati da modelli di bellezza
- Stereotipi maschili / femminili di difficile realizzazione
- Rapporto con il proprio corpo
- Rapporto con se stessi



# “Essere magre / i”



 Competenza

 Autocontrollo

 Successo



# “Essere grasse / i ”



 Pigrizia

 Auto - indulgenza

 Mancanza di volontà



# Disturbi Comportamento Alimentare



Sebbene i DCA siano rilevabili anche nel sesso maschile, la sproporzione fra i due sessi è significativa . La spiegazione risale al contesto culturale nel quale viviamo.



# Magrezza=Bellezza



Essere magri e fisicamente sani corrisponde all'ideale contemporaneo di bellezza femminile. Negli ultimi decenni, le culture occidentali hanno proposto un ideale di bellezza femminile progressivamente più sottile



# Le verità che non dicono

 **Esercizio fisico**

 **Restrizioni alimentari**

 **Operazioni di trucco**

 **Fotomontaggio**





## Disturbi del Comportamento Alimentare

- Anoressia Nervosa (AN):
  - Circa il 90 % femmine
  - il 10% maschi (VISNORESSIA)
  - incremento di incidenza annuale 15%
  
- Bulimia Nervosa (BN):
  - Circa l' 85 % femmine
  - il 15 % maschi
  - incremento di incidenza annuale 15 %



## Anoressia Nervosa – Criteri Diagnostici


- A. Rifiuto di mantenere il peso corporeo al di sopra o al peso minimo normale per l'età e la statura (peso inferiore all'85% di quello previsto).
- B. Intensa paura di acquistare peso o di diventare grassi, anche quando si è sottopeso.
- C. Alterazioni del modo in cui il soggetto vive il peso o la forma del corpo, o eccessiva influenza del peso e della forma sui livelli di autostima, rifiuto di ammettere la gravità dell'attuale condizione di sottopeso.
- D. Nelle femmine dopo il menarca, amenorrea, assenza di almeno 3 cicli mestruali consecutivi.

### Sottotipi:

- Con restrizioni
- Con abbuffate/condotte di eliminazione



## Anoressia Nervosa - Esiti

 46% guarigione

 29% miglioramento

 20% cronicizzazione (>15 anni di malattia)

 5% morte



# Bulimia Nervosa – Criteri Diagnostici

- A. Ricorrenti abbuffate. Un'abbuffata è caratterizzata da:
- ❏ Mangiare in un definito periodo di tempo ( ad esempio 2 ore), una quantità di cibo maggiore di quello che la maggior parte delle persone mangerebbe nello stesso tempo ed in circostanze simili.
  - ❏ Sensazione di perdere il controllo durante l'episodio.
- B. Ricorrenti ed inappropriate condotte compensatorie per prevenire l'aumento di peso, come vomito, abuso di lassativi e diuretici, digiuno, esercizio fisico eccessivo.
- C. Le abbuffate e le condotte compensatorie si verificano entrambe in media almeno 2 volte alla settimana per 3 mesi.
- D. I livelli di autostima sono indebitamente influenzati dalla forma e dal peso corporeo .

## Sottotipo:

- Con condotte di eliminazione
- Senza condotte di eliminazione



## Bulimia Nervosa - Esiti

- 80% dopo un anno di trattamento migliora:
  - Il 30% presenta una forma subsindromica
  - Il 30-60% incorre in recidiva
- 20% cronicizza



# Disturbo da alimentazione incontrollata

## - Criteri Diagnostici

- A. Episodi ricorrenti di alimentazione incontrollata caratterizzati dalla presenza di entrambi i seguenti elementi:
- Assunzione in un periodo definito di tempo ( ad esempio 2 ore) di un quantitativo di cibo più abbondante di quello che la maggior parte delle persone mangerebbe in un simile periodo di tempo in simili circostanze.
  - Sensazione di perdita del controllo sull'assunzione del cibo durante l'episodio.
- B. Gli episodi di alimentazione incontrollata sono associati a 3 o più dei seguenti sintomi:
- Mangiare molto più rapidamente del normale
  - Mangiare fino a sentirsi spiacevolmente pieni
  - Mangiare grandi quantitativi di cibo anche se non ci si sente affamati
  - Mangiare da soli a causa dell'imbarazzo per quanto si sta mangiando
  - Sentirsi disgustato di se stesso, depresso o molto in colpa dopo le abbuffate
- C. E' presente marcato disagio per la propria alimentazione incontrollata.
- D. La condotta alimentare incontrollata si manifesta, in media, almeno per 2 giorni alla settimana in un periodo di 6 mesi
- E. L'alimentazione incontrollata non risulta associata all'uso regolare di condotte compensatorie inappropriate.



# LA PUBBLICITA' POSITIVA




- Una famosa campagna pubblicitaria è quella della Dove
- Mostra sei donne sorridenti che indossano biancheria intima. Nessuna di loro è una modella, e le loro taglie vanno dalla 40 alla 48.



# Publicità positiva






 Nel 1997, il Body Shop si impose all'attenzione internazionale per una campagna il cui tema era "Ama il tuo corpo", che mostrava Ruby, una bambolona di plastica dalle forme generose taglia 46/48.





# ***IMPARIAMO AD ACCETTARCI ... O A CAMBIARE CIO ' CHE NON CI PIACE DI NOI!***

-  Amiamo il nostro corpo così come è ....  
analizzandolo con amore
-  Accettiamo il nostro aspetto fisico senza  
dimenticarci che migliorarsi è possibile
-  **TUTTO** dipende da ciò che noi pensiamo  
riguardo a come gli altri ci vedono



# *AUTOIMMAGINE*

- Chiudere gli occhi e immaginare se stessi ... non come eri o vorresti essere .... Ma come siamo ora!
- Cosa c'è di bello dentro di noi?
- Cosa pensiamo di avere di speciale che ci rende unici?



# JUNK FOOD

I risultati di una recente inchiesta sull'**alimentazione** sono davvero incredibili! Sembra, infatti, che gli italiani facciano a gara per nutrirsi nella maniera più sbagliata possibile. Lo dicono tutti che la pasta fa bene, e anche il pane e la pizza... ma quando se ne consuma a tonnellate diventa un eccesso. Risultato? Pancia e ciccia!

Frutta e verdura? Puah!

Invece questi alimenti apportano fibre, indispensabili per una buona digestione e per smaltire i **grassi in eccesso**. Inoltre offrono vitamine, utilissime per la pelle, la bellezza e la salute in generale.

Eppure spesso le persone italiani insistono nel dimenticarsele: addirittura il 70% non mangia mai verdura cotta, e solo il 30% mangia frutta tutti i giorni.

Il latte? Roba da bambini! Lo yogurt? Bleah! Il formaggio? Idem! E così, l'assunzione di **calcio** (non quello della domenica!) va a farsi benedire: e pensare che i latticini servono alla formazione delle ossa, proteggono dalle fratture e dall'osteoporosi!



# Alimentiamoci nel modo più sano!!

NO all'abuso di cibo spazzatura ...

SI a frutta .. verdura ... latticini !!



## *METAMORFOSI .....*

- Da ora si cambia , trasformiamoci nella mente in ciò che vorremmo essere
- Pensiamo ad almeno 1 punto di forza del nostro aspetto fisico attuale
- Parliamo del nostro aspetto fisico con amore



# METAMORFOSI .....

■ Anche se non si ha bisogno di cambiare l'aspetto fisico ... impariamo a **NUTRIRCI** meglio..




# SPORT.....

 **ESERCIZIO FISICO** ... muoversi è fondamentale.. Scegliamo una attività che ci piaccia... senza esagerare !!!



# POSITIVITA' E AUTOSTIMA

 Impariamo a sorridere ..... fa bene agli altri e soprattutto a noi!!

