



PROGETTO CORPO

Progetto di prevenzione dei disturbi della nutrizione e dell'alimentazione

Scuola Secondaria di II grado

Anno scolastico 2026/2027

Introduzione	La letteratura scientifica attualmente disponibile ci indica che i disturbi della nutrizione e dell'alimentazione sono in aumento, in particolare si è registrato un aumento del 40% rispetto ai dati pre-pandemia (2019). Anche l'età di esordio si è abbassata, tanto che il 30% della popolazione ammalata è sotto i 14 anni. Nell'ambito dei disturbi dell'alimentazione Eric Stice e Katherine Presenell hanno ideato "Progetto Corpo". Nello specifico "Progetto Corpo" è un intervento che utilizza la tecnica della dissonanza cognitiva (Festinger 1957) per lavorare sull'accettazione del corpo; è stato concepito per aiutare le adolescenti e le giovani donne a resistere alle pressioni socioculturali, che le spingono a conformarsi a questo ideale e a ridurre il loro inseguimento della magrezza. Nella nostra realtà provinciale la popolazione affetta da disturbi del comportamento alimentare (DCA) rappresenta una parte numericamente importante che afferisce al Sistema Sanitario Nazionale (SSN). Gli ambulatori dell'AULSS 1 DOLOMITI rispettano infatti i trend nazionali e nel 2022 erano 180 le pazienti prese in carico. L'intento mediante il progetto è di coinvolgere la fascia maggiormente colpita da tali disturbi (adolescenti e giovani donne) e, attraverso un programma di provata efficacia scientifica, attuare un intervento che si propone tra gli obiettivi di produrre un miglioramento nella soddisfazione corporea e nel tono dell'umore, un minor ricorso a comportamenti di controllo del peso e del corpo non salutari, una riduzione delle abbuffate e di altri sintomi dei disturbi dell'alimentazione.
Obiettivi	Obiettivo di salute L'obiettivo primario di "Progetto Corpo" è di ridurre il rischio di insorgenza dei disturbi della nutrizione e dell'alimentazione e sintomi di questi sia nel presente che nel futuro. La prevenzione di tali disturbi è da ritenersi un obiettivo molto importante poiché producono enormi conseguenze negative nelle persone che ne sono affette (es. mortalità, depressione, tentativi di suicidio, ansia, abuso di sostanze, obesità e altri problemi di salute). Obiettivi specifici • ridurre l'intensità di adesione all'ideale di magrezza • ridurre l'insoddisfazione corporea



	• ridurre gli stati d'animo negativi • ridurre i comportamenti di dieting • favorire lo sviluppo ed espressione di giudizio critico • sviluppare strategie di coping utili a fronteggiare la pressione verso l'ideale di magrezza Metodologia • 1° incontro: circle time, brainstorming, attività esperienziali individuali e confronto in piccolo/grande gruppo. • 2° incontro: media education, cooperative learning, analisi di casi e discussione guidata. • 3° incontro: educazione socio-emotiva, esercizi esperienziali, lavoro cooperativo e problem solving. La modalità interattiva permetterà agli studenti di lavorare su se stessi e di confrontarsi con il gruppo dei pari
Articolazione del progetto	Operatori coinvolti: Operatori dei servizi dell'AULSS 1 Dolomiti che operano nell'ambito Promozione della Salute, Educatore CSM (Servizio per i Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione), Psicologo dell'Associazione Margherita. L'intervento consiste in 3 incontri di 120 minuti (2 ore scolastiche) che prevedono esercizi verbali, scritti e comportamentali progettati per indurre dissonanza cognitiva in relazione al perseguimento dell'ideale di magrezza. Fasi del progetto • 1° Incontro Presentazione dei partecipanti. Attività iniziale di brainstorming e associazioni alla parola "corpo" e "ideale"; esercizio individuale sulla percezione di sé; discussione guidata rispetto all'ideale di magrezza, cambiamenti corporei, emozioni e confronto con gli altri. • 2° Incontro Revisione dell'incontro precedente e conseguenze nel perseguire l'ideale di bellezza. Analisi di immagini e contenuti social/pubblicitari; attività per individuare stereotipi, filtri, ideali estetici e messaggi impliciti; discussione sul confronto sociale e sull'autostima. • 3° Incontro Revisione dell'incontro precedente. Esaminare le sfumature dell'ideale



	di magrezza e sua messa in discussione mediante la condivisione dei lavori di gruppo. Attività di riconoscimento delle emozioni e dei segnali corporei; costruzione collettiva di una “cassetta degli strumenti” per il benessere personale Tempi Per ogni classe è previsto un incontro a settimana nelle giornate e orari da concordare con i singoli istituti Spazi richiesti aula scolastica Materiali richiesti LIM, lavagna, computer
Destinatari	Gli studenti delle classi 1 ^a e 2 ^a della Scuola Secondaria di secondo grado.
Modalità di partecipazione	A partire dallo scorso anno scolastico è possibile usufruire delle proposte formative dell'AULSS1 Dolomiti previa adesione alla Rete Regionale delle Scuole che promuovono Salute (SPS). Che cos'è “Rete Regionale delle Scuole che promuovono Salute?” Troverai tutte le informazioni utili al seguente link: https://www.regione.veneto.it/web/sanita/salute-in-tutte-le-politiche La scuola che aderisce alla rete SPS dovrà quindi garantire i seguenti passaggi: • Aderire alla rete SPS con tutti i plessi/scuole appartenenti al proprio Istituto, con richiesta inviata direttamente dal Dirigente Scolastico; • Inserire nel PTOF (Piano Triennale Offerta Formativa) una programmazione relativa alla promozione della salute; • Contattare il servizio di Promozione della Salute della propria Az. ULSS per aderire alla Rete. Per iscrizione ai progetti dell'Aulss 1 Dolomiti è necessario l'invio della scheda di adesione entro il 27 Settembre 2025 collegandosi al link: https://forms.gle/QVXbV4CH5HtcS7Jk8 Le attività si svolgeranno in presenza secondo quanto concordato direttamente con il referente del progetto.



Referente del progetto	Dott. Federico Caforio psicologo Ass. Margherita