



PROGETTO CORPO

Progetto di prevenzione dei disturbi della nutrizione e dell'alimentazione Scuola Secondaria di I 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'AULSS1 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 per il 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'adesione a ideali estetici rigidi e irrealistici. ● Ridurre l'insoddisfazione corporea e il confronto negativo con gli altri. ● Favorire l'accettazione del proprio corpo e dei cambiamenti legati alla crescita. ● Favorire lo sviluppo e l'espressione di un giudizio critico nei confronti dei modelli estetici proposti da media e social. ● Sviluppare strategie di coping utili a fronteggiare la pressione sociale e dei pari rispetto all'aspetto fisico. ● Potenziare le risorse personali, emotive e relazionali che favoriscono il benessere e la capacità di chiedere aiuto. Metodologia ● 1° incontro: Brainstorming, attività interattive, discussione guidata, lavoro individuale e in piccolo gruppo, estratti video ● 2° incontro: Media education, cooperative learning, role playing, analisi di situazioni e discussione. ● 3° incontro: Educazione socio-emotiva, attività esperienziali, circle time, problem solving e lavoro cooperativo. La modalità interattiva permetterà agli studenti di lavorare su se stessi e di confrontarsi con il gruppo dei pari.
Articolazione del progetto	Destinatari dell'intervento: gli studenti delle classi 3° della Scuola Secondaria di Primo grado. Operatori coinvolti: Psicologo dell'Associazione Margherita, collaboratore psicologo o educatore. L'intervento consiste in n.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 e alle emozioni che la pressione sociale correlata al tema della "perfezione" può suscitare negli adolescenti. Fasi del progetto ● 1° Incontro Gioco/attività iniziale sulle parole associate al corpo. Attività "De-costruiamo il nostro ideale". Discussione rispetto all'ideale di bellezza e ai cambiamenti della pubertà attraverso l'utilizzo di video ed immagini. ● 2° Incontro Sviluppare uno sguardo critico verso immagini e messaggi dei media;



	comprendere che ciò che vediamo online e non solo non rappresenta necessariamente la realtà; riconoscere il confronto sociale e il suo effetto sull'autostima. Visione di materiali audiovisivi che affrontano il significato che il cibo può assumere in ambito personale, familiare, cultura. ● 3° Incontro Affrontare le possibili conseguenze nel perseguire l'ideale di bellezza. Attività "Il corpo mi parla" per aumentare la capacità di riconoscere segnali corporei ed emotivi, sviluppare strategie di cura di sé, rafforzare l'autostima e le risorse personali; riconoscere l'importanza di parlare con un adulto di fiducia quando qualcosa ci mette in difficoltà. 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, accesso a internet, Colori, cartelloni bianchi
Referente del progetto	Dott. Federico Caforio, psicologo Ass. Magherita