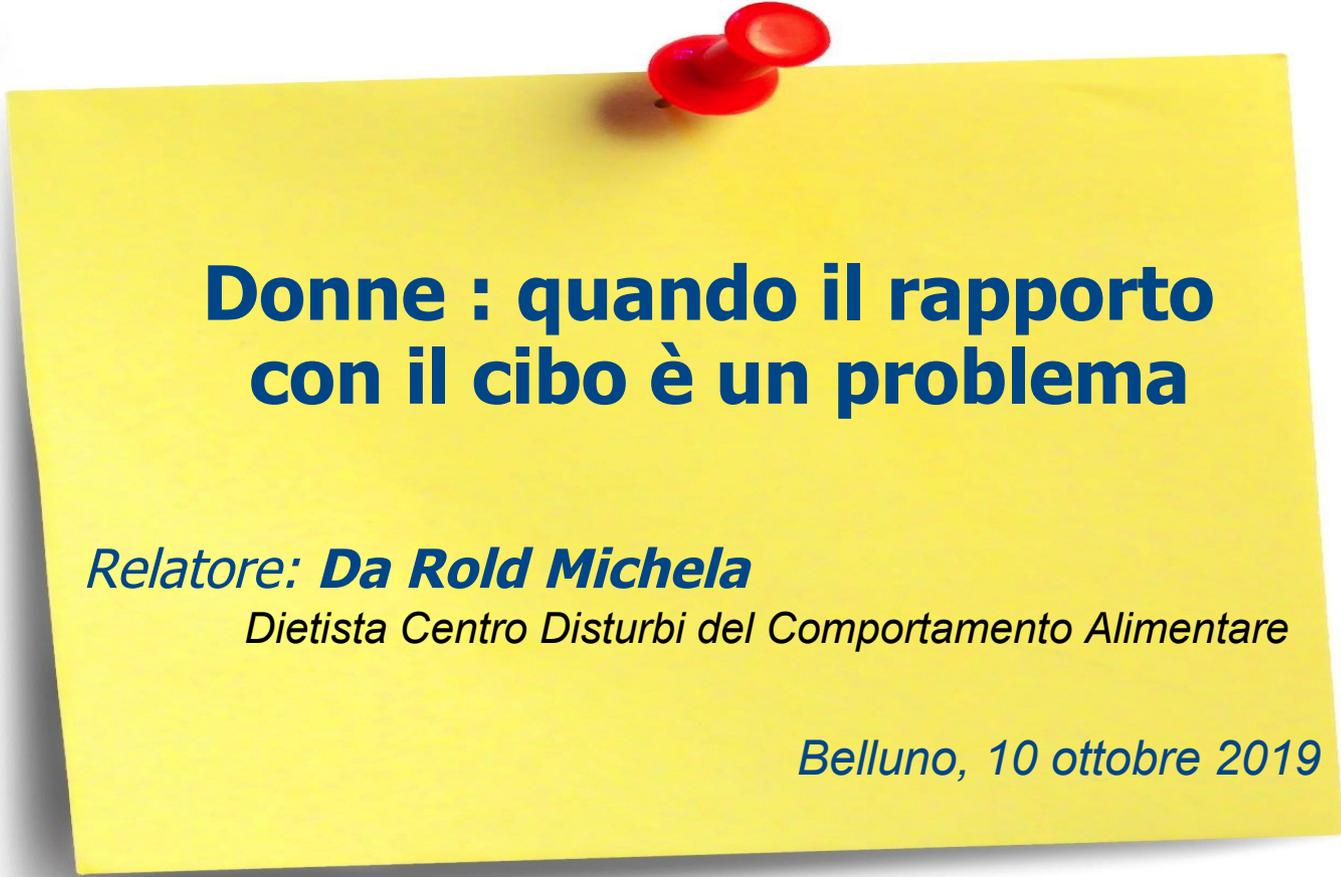


# ULSS 1 DOLOMITI INCONTRA

*I giovedì della Salute*



**Donne : quando il rapporto  
con il cibo è un problema**

*Relatore: **Da Rold Michela***

*Dietista Centro Disturbi del Comportamento Alimentare*

*Belluno, 10 ottobre 2019*



**guadagnare  
salute**

rendere facili le scelte salutari

REGIONE DEL VENETO



**ULSS 1**  
DOLOMITI

# SEGNALI DA COGLIERE



- Riduzione progressiva dell'alimentazione e della frequenza dei pasti, assunzione di regole alimentari rigide e schematiche, suddivisione dei cibi in “giusti” e “sbagliati”
- Benessere e aumento autostima quando si riesce a seguire una dieta; sensi di colpa se si ritiene di aver mangiato troppo
- Abitudini alimentari inusuali
- Conteggio ossessivo delle calorie assunte
- Alimentazione monotona
- Irrequietezza se accadono imprevisti durante il pasto

# SEGNALI DA COGLIERE



- La dieta, il peso, i cibi, la cucina diventano l'argomento centrale di ogni discussione
- Il controllo del peso diventa ossessivo, la persona sale sulla bilancia più volte al giorno oppure la stessa viene evitata con paura
- La funzione e la regolarità dell'intestino diventano delle vere "fisse"
- Presenza di diversi e significativi disturbi digestivi che condizionano fortemente il comportamento alimentare
- Tendenza all'isolamento sociale e familiare

# SEGNALI DA COGLIERE



- Intensa attività fisica
- La persona si innervosisce se per qualsiasi motivo venga disturbata la sua programmazione del pasto e dell'attività fisica
- La persona si lamenta del freddo e si veste in maniera più pesante del necessario
- Aumenta l'ansia per le prestazioni scolastiche con tendenza a voler essere perfetta
- Comparsa di reazioni impulsive, maggiore irritabilità e ansia, umore più depresso, difficoltà a comunicare in famiglia e fuori

# DONNA



**ESSERE MAGRA = ESSERE VINCENTE**

Immagini femminili “perfette”, modelli irreali e impossibili da raggiungere proposti dalla TV, internet, giornali,... non aiutano ad accettare le piccole o grandi “imperfezioni” del nostro corpo .

Non sempre siamo in grado di essere critici  
nei confronti del “bombardamento”  
mediatico.

BASSA AUTOSTIMA



INSICUREZZA

FRAGILITA'

# Adolescenza



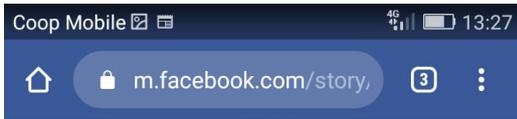
CAMBIAMENTI PSICO-FISICI

RICERCA DELLA PROPRIA  
IDENTITA'

MAGGIOR VULNERABILITA'

*Insoddisfazione del proprio corpo .....*

# DIETA A ZONA



Oggi è una bella giornata 🌸🌸 non dal punto di vista meteorologico ma per il sole dentro di noi 😊😊😊😊😊  
👉 Il gruppo gratuito di due settimane dieta social start 2018 sta andando alla grandissima 🥰🥰🥰🥰!  
Entusiasmo a go go e chili e centimetri che cominciano ad andar via con slancio e ritrovata energia 😊😊😊😊😊!  
Per chi vuole rimanere nella grande famiglia Dieta Social per continuare a perdere peso in salute, sotto la guida dei nostri esperti, dello staff e con il meraviglioso supporto del gruppo vi aspetto nel gruppo abbonati Dieta Social Master Club 😊!! Basta andare nella propria area riservata, sezione abbonamenti e seguire le istruzioni a video ❤️basta cliccare qui

DIETASOCIAL.IT  
**404 Dieta Social**  
Dieta Social

Mi piace Commenta Condividi

53



# DIETE



www.quotidianodiragusa.it  
**Dieta del minestrone: fino a 8 chili in una settimana**



**Come perdere peso?**  
Scopri lo adesso con i nostri e-book a soli 4,99€  
Ritrova la tua forma ideale !!!



“FARE DIETA” è diventato un rituale sociale comunque positivo, segno di distinzione, di autocontrollo e di forza di carattere

# ***Alimentazione adeguata per una ragazza adolescente***

**Colazione :** 1 tazza di latte, 1 panino con marmellata/ miele e 1 frutto



**Spuntino:** 1 frutto o frutta secca



**Pranzo :** Pasta + 2° piatto (carne, pesce, uova,..) + verdura condita + pane

**Spuntino:** 1 yogurt o frutta o 1 gelato



**Cena :** 2° piatto (carne, pesce, uova, formaggio, legumi,..) con verdura e pane (o riso o pasta o altri cereali)



**FRASI DI RINFORZO .....**

Che bene che stai?

Finalmente hai  
smesso di mangiare  
schifezze !!

Alcune ragazze che  
prima non mi  
parlavano adesso  
mi hanno chiesto di  
uscire con loro

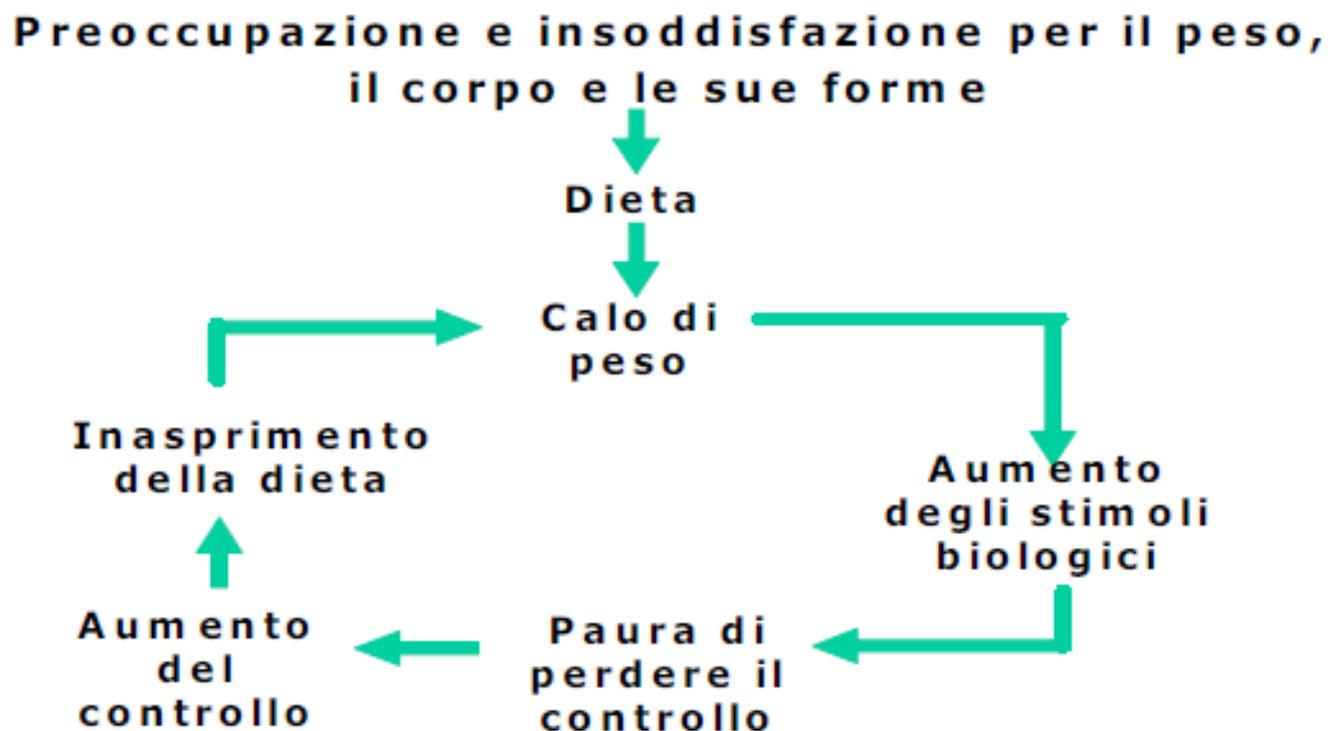
Cosa hai fatto?  
Sei un fiore

Riesco a portare  
pantaloni di una taglia di  
meno

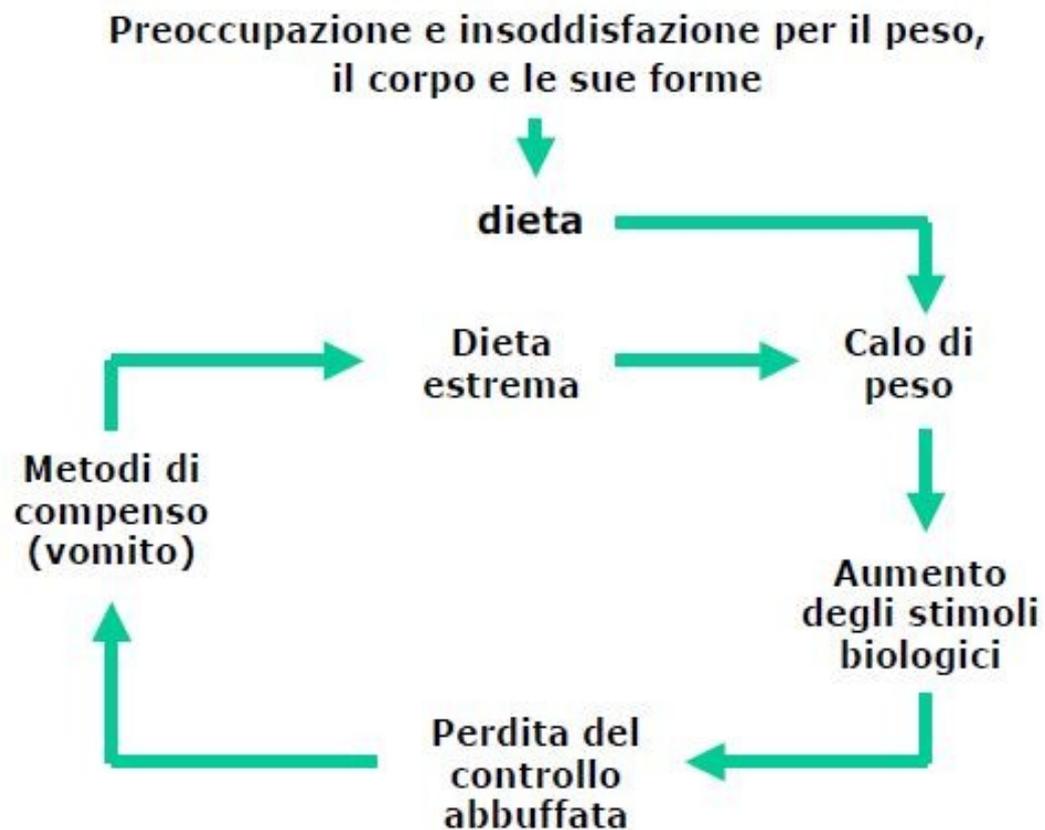
## ***Vortice del disturbo alimentare***



# Circolo vizioso di mantenimento Anoressia Nervosa



# Circolo vizioso di mantenimento Bulimia Nervosa

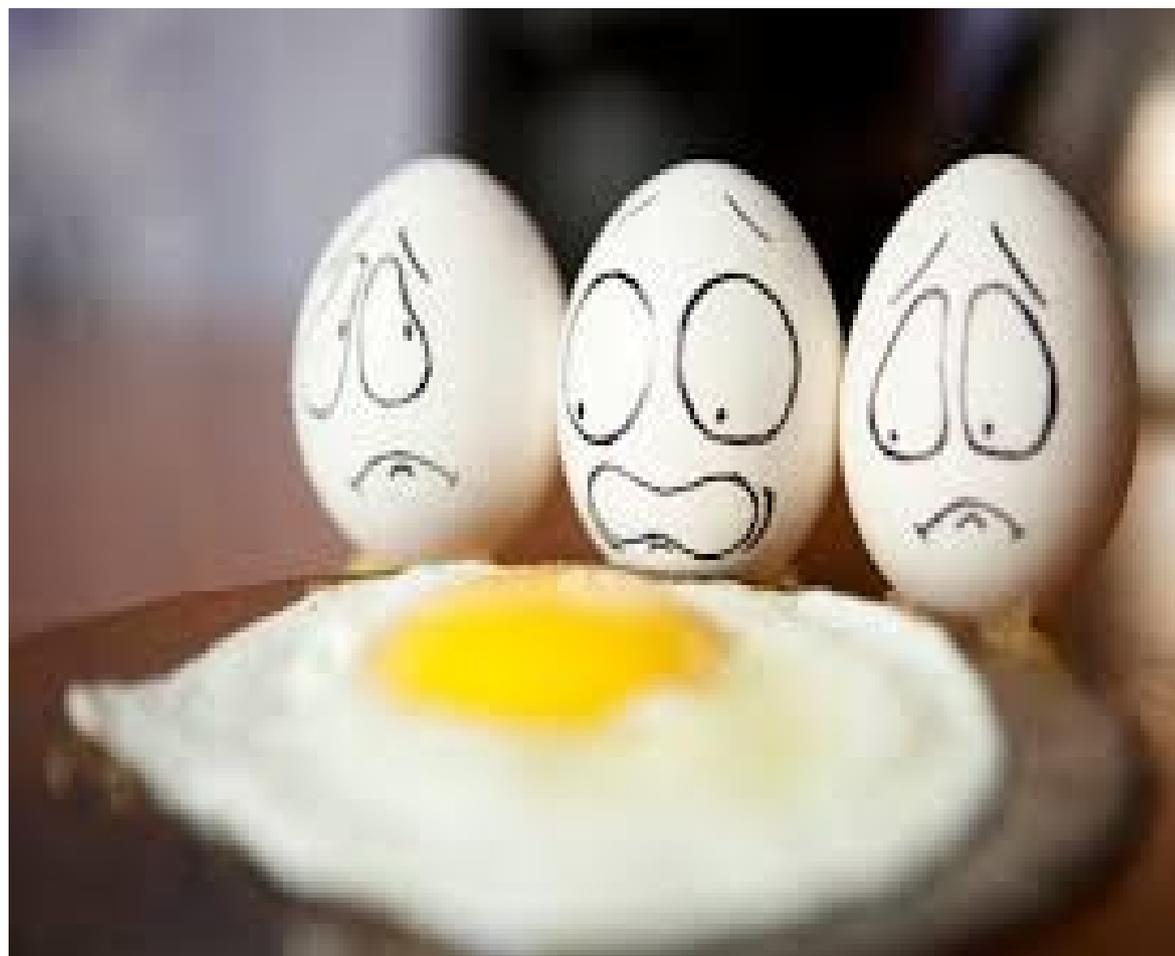


# La riabilitazione nutrizionale



Si propone di ristabilire le funzioni biologiche di regolazione dell'alimentazione, aiutando le persone a riconoscere e ad affidarsi ai segnali interni (fame/sazietà) sospendendo diete inadeguate qualitativamente e quantitativamente, nonché i comportamenti dettati dalle regole del disturbo.

# PAURA DI MANGIARE !!



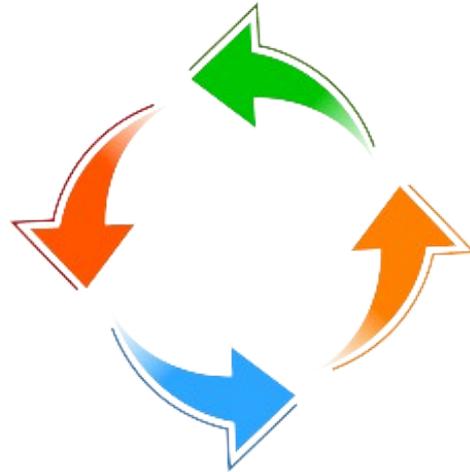
# RIABILITAZIONE NUTRIZIONALE

Dove agisce :

- Frequenza dei pasti
- Tempo di consumo dei pasti
- Variazione della dieta (alimenti fobici)
- Perdita di controllo
- Uso della bilancia (pesapersona)
- Ripristino sensazioni di fame e sazietà
- Attività fisica
- Abitudini alimentari inusuali



# La cura : insieme, mai da soli





Associazione  
Margherita Fenice

**Attività' di  
auto-mutuo-aiuto  
per genitori e familiari**

Ogni 15 giorni presso la parrocchia  
di S. Gervasio a Belluno

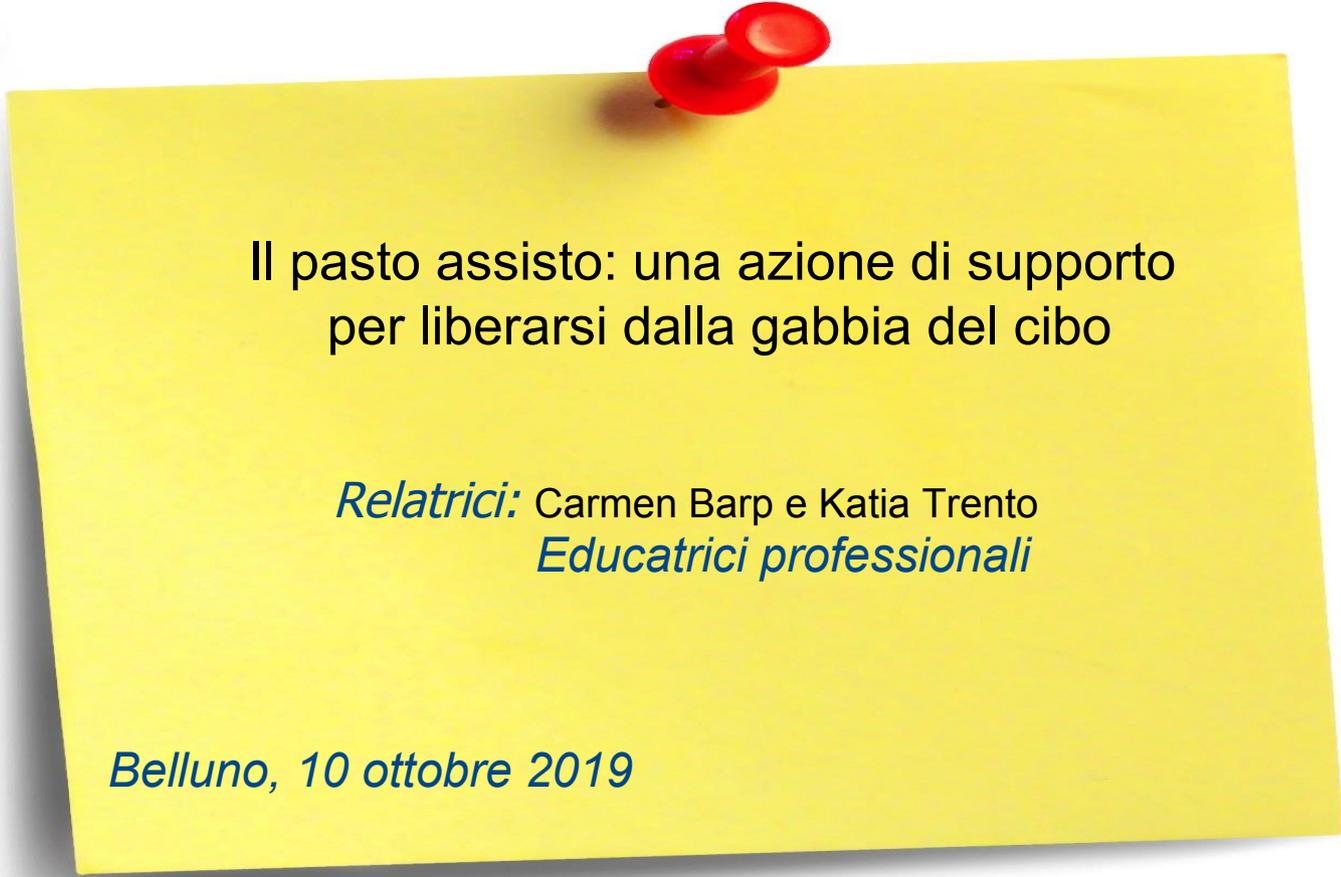
Tel 331-9186820

**Pasto assistito**

**Incontri educativi  
per genitori**

# ULSS 1 DOLOMITI INCONTRA

## *I giovedì della Salute*



Il pasto assistito: una azione di supporto  
per liberarsi dalla gabbia del cibo

*Relatrici:* Carmen Barp e Katia Trento  
*Educatrici professionali*

*Belluno, 10 ottobre 2019*



guadagnare  
salute

rendere facili le scelte salutari

REGIONE DEL VENETO



ULSS 1  
DOLOMITI

# Che cosa si intende per pasto assistito

Il pasto assistito consiste nella consumazione di un pasto affiancato dall'operatore.

In molti servizi questo momento è gestito da una dietista, nella nostra équipe di Belluno è stato scelto di farlo svolgere da una figura poco impiegata nei Disturbi del Comportamento Alimentare: l'Educatore professionale.

L'obiettivo del pasto è permettere a chi partecipa di **affrontare un pasto** e di **affrontare gli ostacoli** nell'assunzione equilibrata di nutrienti.

Con il pasto assistito si affrontano le difficoltà di:

**non mangiare abbastanza**



non mangiare  
una gamma ragionevole di cibo



trattenere ciò che si è assunto



Nel corso del pasto assistito  
per ogni paziente viene concepito  
un programma alimentare individualizzato  
con la finalità di trattare la difficoltà  
della persona presa in carico

# COME SI SVOLGE IL PASTO?

**Primo momento: accoglienza e preparazione del tavolo**



## Secondo momento: consumazione delle portate sul vassoio



# 3. fase: riformulazione e riflessione sui vissuti del pasto

ULSS n.1

## INVENTARIO DELLE EMOZIONI

Indica con che intensità e frequenza hai provato queste emozioni durante il pasto

	Quanto (da 0 a 100)	In quale momento del pasto?
TRISTEZZA		
DISGUSTO		
RABBIA		
SODDISFAZIONE		
ANSIA		
ALTRO .....		

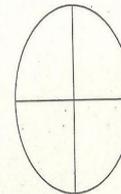
Data e giorno.....

NOME E COGNOME.....

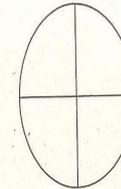
DATA.....

Coloro la parte che *non* sono riuscita a mangiare

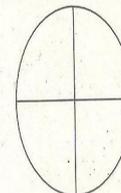
PRIMO



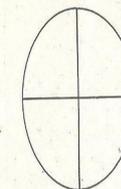
SECONDO



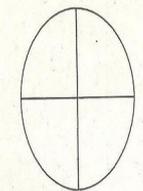
CONTORNO



DOLCE O FRUTTA



PANE



ULSS n.1

TU SISTU

## 4. momento: diamo spazio allo svago



Perché la scelta della nostra équipe di avere un educatore professionale ai pasti?

L'educatore è una figura professionale che lavora sulle risorse della persona attraverso una relazione educativa che fonda il proprio valore sulla gestione condivisa della quotidianità.

Si occupa dei colloqui di sostegno per gestire lo stress del pasto attraverso la promozione di strategie di fronteggiamento ed assertività nei confronti del cibo.

Sostiene, incoraggia le pazienti ad un atteggiamento più critico verso le pressioni socioculturali di immagine, incoraggiando i contatti con i propri sentimenti e con il proprio stato d'animo.

Si pone in un atteggiamento di ascolto attivo per costruire con la paziente di uno spazio neutro in cui elaborare i propri vissuti legati al pasto, cercando anche piccole strategie compensative per limitare l'ansia che accompagna la consumazione del pasto.

L'EDUCATORE E L'EDUCATIVA DOMICILIARE

NELL'AMBITO DEI DISTURBI ALIMENTARI:

UN INTERVENTO POSSIBILE



E' nella vita di tutti i giorni che i disturbi del comportamento alimentare rendono più vulnerabili le nostre utenti ed è per questo motivo che l'educatore con le sue competenze può trovare spazio nella loro quotidianità diventando un supporto in più a ciò che offre il Servizio istituzionale attraverso l'operare dell'équipe multiprofessionale (Dietista, Psicologo, Psichiatra, etc).



Gestire le relazioni familiari, il vivere la solitudine e il senso di vuoto non è facile, per questo sarebbe auspicabile affiancare l'educatore quale sostegno nella sfida di tutti i giorni, con **l'obiettivo di aiutare la paziente a gestire i propri stress emotivi** in modo in che non siano dannosi per la sua salute e aiutarla a riprendere i contatti con se stessa e con le persone che fanno parte della cerchia parentale e amicale.

Nel lavoro di educativa domiciliare una delle attività previste dell'educatore è quella della rieducazione alimentare della paziente con un accompagnamento iniziale durante il momento della spesa quale aiuto nella scelta degli alimenti (secondo le indicazioni della dietista) per un corretto apporto calorico e una corretta assunzione di proteine e carboidrati, ma anche di preparazione del pasto a casa così da aiutare la paziente ad affrontare la paura di “mangiare” troppo e quindi di un controllo ossessivo delle dosi.



Soffrire di un disturbo alimentare sconvolge la vita non solo della paziente ma anche dei familiari.



Sembra che tutto debba ruotare intorno al cibo e che tutto dipenda da esso

. Il pensiero del cibo è invasivo, ossessionante, depriva la persona della sua libertà di essere e di fare.

Cose che prima sembravano banali ora diventano difficili se non impossibili e motivo di forte ansia: andare in pizzeria con gli amici, partecipare ad un compleanno, uscire in compagnia per una cena, etc.



La figura dell'educatore si inserisce proprio in questo aspetto come figura essenziale, un supporto sicuro e presente in tutti quei momenti di difficoltà stress che il soggetto incontra nel ri-approcciarsi alla vita nei suoi gesti quotidiani.

L'intervento educativo può rappresentare una risposta flessibile e innovativa di disturbo alimentare, poiché adotta risorse, metodi e strumenti direttamente fruibili nel contesto di vita della persona.



REGIONE DEL VENETO



ULSS 1  
DOLOMITI



guadagnare  
salute

rendere facili le scelte salutari



Grazie per l'attenzione!