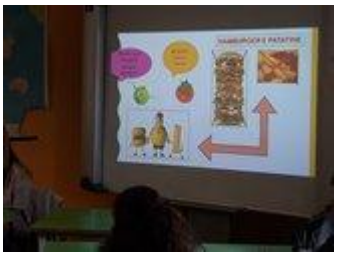

COMITATO SISMA CENTRO ITALIA

Comune di Pizzoli **Auser Provinciale L'Aquila**

PROGETTO "Conoscersi meglio per alimentarsi meglio"

Relazione

a cura di
Dr.Gabriella Paluzzi psicologa- psicoterapeuta
Dr. Michella Cavallaro dietista

Il progetto è stato ideato e sviluppato con l'obbiettivo di fornire strumenti di conoscenza ed informazione sui temi della sana alimentazione e del benessere psicologico ad esso correlato. Destinatari dell'intervento sono stati gli studenti dell'Istituto Comprensivo "Don Lorenzo Milani" di Pizzoli, nello specifico: quattro classi della scuola primaria (due quarte e due quinte) e cinque classi della scuola media inferiore (due seconde e tre prime). I quattro incontri si sono svolti in data 14 e 15 marzo 2019.

L'esperienza dell'ingresso a scuola di professionisti del settore, che operano sul territorio, ha riscontrato favore ed interesse tra il corpo docente che ha percepito il valore educativo dell'iniziativa mostrando apertura e coinvolgimento. Negli incontri si è messo in evidenza lo stretto rapporto tra alimentazione e psicologia. Nello specifico sono stati individuati i prodomi dell'associazione tra assunzione di cibo e gratificazione emotiva, l'uso del

cibo come premio o punizione ed il legame circolare tra alimentazione, affetto ed emozione. Altresì, il legame tra relazioni e cibo e di come sin da piccoli, quest'ultimo posso diventare terreno di scambio e/o di conflitto di dinamiche familiari più profonde. E' stata fatta informazione, in chiave preventiva nelle classi medie, sui disturbi dell'alimentazione e della nutrizione, in particolare su anoressia e bulimia nervosa che hanno la loro insorgenza proprio in fase adolescenziale. Sia i bambini della primaria che i ragazzi più grandi si sono mostrati molto ricettivi ed interessati agli argomenti proposti. Gli incontri sono stati partecipati e coinvolgenti grazie al clima di collaborazione ed alla motivazione degli alunni che hanno mantenuto alto il livello di attenzione e soprattutto hanno espresso molta curiosità. E' stato molto emozionante, in qualità di psicologa, percepire il valore educativo e di crescita che esperienze come queste possono avere su giovani menti. Come molto motivante è stato percepire il loro desiderio di imparare, di essere parte, di essere attivi. Gli argomenti trattati dal punto di vista dietetico, per la fascia delle elementari, hanno riguardato prettamente i principi generali di una sana educazione alimentare. Nello specifico, sono stati indicati gli alimenti più adatti da consumare nei vari pasti della giornata. Gli alunni sono stati coinvolti con giochi, video e attività esperienziali. In qualità di Dietista, mi ha emozionato vedere il loro coinvolgimento ed entusiasmo, è stato bello constatare l'importanza che gli aspetti alimentari hanno anche nella vita dei bambini e questo mi porta a pensare che progetti come questo, potrebbero essere effettivamente utili per migliorare la consapevolezza soggettiva di un benessere psico-fisico. Le maestre ci hanno supportato con interesse cercando anche di mettere in risalto determinate situazioni che secondo loro richiedevano una precisazione. Per esempio ci hanno fatto notare che alcuni bambini andavano a scuola senza aver fatto colazione e ci hanno chiesto di spiegare l'importanza del primo pasto della giornata, questo mi fa capire che anche per le insegnanti l'alimentazione è un aspetto da non trascurare nella

vita dei bambini. Con i ragazzi delle medie oltre a trattare argomenti base di una sana alimentazione, abbiamo voluto mettere in evidenza le diete che vanno di “moda” dando risalto ai piani alimentari che attualmente vengono proposti nelle palestre, dove, purtroppo, personale non qualificato propone ai ragazzi un’alimentazione sbilanciata che potrebbe rappresentare un rischio per la salute. I ragazzi hanno accolto gli argomenti con molto interesse e partecipazione e abbiamo constatato che erano abbastanza consapevoli dell’importanza di un’alimentazione adeguata per mantenere un buono stato di salute.

Negli incontri è stato inoltre fornito come materiale di supporto ed approfondimento, un piccolo vademecum cartaceo, da noi redatto e curato, sulla sana alimentazione ed il benessere psicologico da condividere in famiglia e come testimonianza degli eventi sopra descritti.

L’Aquila 21/03/19

Dr. Michela Cavallaro

Dr. Gabriella Paluzzi