

Giornata Nazionale del Fiocchetto lilla 15 marzo 2025:

un contributo di *Zefira* alla prevenzione dei disturbi alimentari

I **disturbi alimentari** rappresentano una delle sfide più complesse e delicate nell'ambito della salute mentale e fisica di bambini e adolescenti. In Europa, l'incidenza dei disturbi alimentari nei giovani è in crescita, con circa il 5-10% degli adolescenti che presentano segni di disturbi come anoressia nervosa, bulimia nervosa o disturbo da alimentazione incontrollata. Insieme al **riconoscimento precoce** dei segnali di disagio, l'aspetto della **prevenzione**, assume indubbiamente un ruolo cruciale nella gestione di questi che sono oramai riconosciuti come disturbi multifattoriali.

Sappiamo che la prevenzione ha miglior effetto se attuata fin dalla prima infanzia attraverso campagne di sensibilizzazione che coinvolgano famiglie e genitori oltre che insegnanti, allenatori, educatori che con i bambini si interfacciano quotidianamente.

Zefira si muove proprio in questa direzione: il nostro **Progetto “Educazione alimentare e benessere psicofisico”**, in corso da Febbraio presso l'Istituto comprensivo G. Perlasca di Roma, ha come scopo la promozione di un'alimentazione equilibrata attraverso la **consapevolezza nel mangiare** e l'esplorazione del cibo con i 5 sensi. Intendiamo educare i bambini anche piccoli su cosa costituisca una dieta sana e bilanciata, evitando la demonizzazione di specifici alimenti o categorie di cibo. Inoltre ci impegniamo a trasferire ai bambini e ragazzi l'idea di **un'immagine corporea positiva**: incoraggiare un rapporto sano con il proprio corpo, scoraggiando l'attenzione eccessiva al peso e all'aspetto fisico, cercando di **riconoscere le trappole** dei messaggi condizionanti, presenti nei *social* e nei media, in generale. Chiediamo ai bambini di **condividere a casa** con i genitori, le esperienze vissute in classe ripetendole attraverso giochi ed esercizi. Lavoriamo insieme agli insegnanti per aiutare a **combattere i messaggi negativi** veicolati dalla cultura dell'immagine, che spesso portano a percezioni distorte del proprio corpo. Infine proponiamo **uno stile di vita attivo**, attraverso sessioni pratiche divertenti e piacevoli di attività fisica con i ragazzi, meglio se svolta all'aperto, per esempio attraverso la pratica della **“camminata metabolica”**: questo funziona tanto più diventa uno stile di vita, senza però focalizzarsi sulla perdita di peso come obiettivo principale.

Il progetto si svolge con interventi in classe e all'aperto, alternandosi alle altre lezioni di insegnamento curricolare e vede la collaborazione attiva degli insegnati e dei professori. Riguarda le classi elementari e medie per la durata di n. 4 incontri per classe e si concluderà con la consegna di un diploma di **“Esploratrice/Esploratore dei 5 sensi e del Benessere”** da consegnare alle bambine ed ai bambini.

Nel nostro piccolo, pensiamo davvero che possa essere un primo passo ed un contributo alla costruzione di risorse utili per queste nuove generazioni, nel fronteggiare la loro difficile fase di trasformazione personale e di confronto con un contesto sociale sempre più pressante e richiedente sia in termini di standard di bellezza che di forma fisica.

Alessandra D'Ippolito

Psicologa-Psicoterapeuta