



## Ritorno sui banchi e disturbi alimentari, le 7 regole anti-stress

### Descrizione

(Adnkronos) ?? Settembre ?? sempre un mese critico poich?? il rientro a scuola o all'universit?? allinea numerosi fattori di rischio: stress scolastico e accademico, con verifiche ed esami ravvicinati; ritorno al confronto con i coetanei, con giudizi impliciti o esplicativi su corpo e cibo; momenti di socialit?? legati alla mensa e agli spogliatoi, spesso fonte di ansia e vergogna; ripartenza delle attivit?? sportive, dove la performance fisica si intreccia al giudizio estetico. Lo sottolinea Lilac-Centro Dca, digital health tech startup prima realt?? in Italia nata con l'obiettivo di creare un modello innovativo per il trattamento dei disturbi alimentari, che ha stilato le 7 regole per il 'back to school'. 1) Non commentare corpi e cibo. Anche i 'complimenti' come "sei dimagrita" o "stai benissimo" spostano il valore della persona sull'aspetto e rinforzano il controllo sul corpo. Meglio valorizzare interessi, impegno, qualit?? non legate al fisico; 2) Rispettare fame e saziet?? . Forzare/limitare con espressioni come "finisci tutto" o "hai gi?? mangiato abbastanza" indeboliscono la capacit?? di autoregolazione. Lasciare spazio ai segnali interni riduce colpa e vergogna legate al pasto; 3) Sport come benessere, non compensazione. Parlare di movimento per energia, sonno e umore (non per "bruciare calorie") evita la spirale punizione/ricompensa che alimenta condotte di compensazione; 4) Mensa inclusiva e personale formato. Niente paragoni sulle porzioni o battute sull'appetito. Un linguaggio neutro rende il pasto un momento sicuro, non un 'palcoscenico' di confronto sociale; 5) Stop a pesate/Bmi (indice massa corporea) in classe o in spogliatoio. La misurazione del corpo ?? un atto clinico, non didattico. In contesto pubblico produce stigmatizzazione e competizione; 6) Ascolto attivo, niente "soluzioni rapide". Evitare le espressioni "mangia di pi??<sup>1</sup>" o "fatti forza". Validare, ringraziare per la fiducia, proporre di cercare aiuto insieme e indirizzare ai servizi competenti. L'accoglienza ?? il primo intervento; 7) Coinvolgere le famiglie, allineare i messaggi. Scuola e casa devono evitare i messaggi contraddittori. Brevi note informative e un referente benessere migliorano l'intercettazione precoce e riducono rinforzi involontari del problema. ??salutewebinfo@adnkronos.com (Web Info)

### Categoria

1. Salute

### Tag

1. adnkronos

---

## 2. Salute

**Data di creazione**

Settembre 5, 2025

**Autore**

andreaperocchi\_pdnrf3x8

*default watermark*