



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

Descrizione

(Adnkronos) 22 Settembre 2020 - Settembre è sempre un mese critico poiché il rientro a scuola o all'università allinea numerosi fattori di rischio: stress scolastico e accademico, con verifiche ed esami ravvicinati; ritorno al confronto con i coetanei, con giudizi impliciti o espliciti su corpo e cibo; momenti di socialità legati alla mensa e agli spogliatoi, spesso fonte di ansia e vergogna; ripartenza delle attività sportive, dove la performance fisica si intreccia al giudizio estetico. Lo sottolinea Lilac-Centro Dca, digital health tech startup prima realtà 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, qualità non legate al fisico; 2) Rispettare fame e sazietà. Forzare/limitare con espressioni come "finisci tutto" o "hai già mangiato abbastanza" indeboliscono la capacità 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 è un atto clinico, non didattico. In contesto pubblico produce stigmatizzazione e competizione; 6) Ascolto attivo, niente "soluzioni rapide". Evitare le espressioni "mangia di più" o "fatti forza". Validare, ringraziare per la fiducia, proporre di cercare aiuto insieme e indirizzare ai servizi competenti. L'accoglienza è 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