

## BADEMA

In data 1- 8 - 29 febbraio e 7 marzo 2024 il Rotaract club Pompei e il Rotaract club Torre Annunziata Oplonti, in accordo con il progetto "Badema" del Rotaract distretto 2101, svolgerà presso il Liceo G. De Chirico di Torre Annunziata quattro lezioni per gli alunni delle classi V a partire dalle ore 08.55

Le prime lezioni avranno come oggetto: l'alimentazione consapevole. Ad occuparsi di questi interventi ci saranno la dott.ssa Rosaria Aldi psicologa - psicoterapeuta e la dott.ssa Giusy Ascione biologa nutrizionista.

Lo scopo principale di queste giornate sarà rendere gli alunni consapevoli e sensibilizzarli al riconoscimento di sintomi e/o segnali dei disturbi che fanno parte della sfera nutrizionale e ovviamente psicologica.

Secondo calendario, durante il primo incontro saranno analizzati i disturbi del comportamento alimentare con lo scopo di riconoscere i campanelli d'allarme e comprendere le caratteristiche dei disturbi stessi. Essi sono definiti come comportamenti finalizzati al controllo del peso che danneggiano la salute fisica e il funzionamento psicologico. Oggigiorno risultano non secondari a nessuna condizione medica o psichiatrica conosciuta (Fairburn et al 2003). Sono caratterizzati da un alterato consumo di cibo, da specifiche abitudini alimentari e da preoccupazioni relative alla forma corporea, al peso e all'alimentazione. La teoria transdiagnostica considera i DA come un'unica categoria piuttosto che come disturbi separati. Si partirà dall'analisi di alcune pagine di diario proiettate e lette dagli studenti così da poter definire le caratteristiche cliniche dei DA, nello specifico: l'anoressia nervosa, la bulimia nervosa e il binge eating. Al fine di favorire la partecipazione attiva di tutti gli studenti e un approccio alternativo di tipo consapevole all'alimentazione, saranno fornite nozioni ed esercizi pratici ispirati al protocollo "Mindfulness Based Eating Awareness Training (MB-EAT)" creato da Jeanb Kristeller. Durante l'incontro sarà presentata la definizione di Mindfulness quale "porre l'attenzione in un modo particolare: intenzionalmente, al momento presente, in modo non giudicante, non critico e di accettazione". Questo approccio è stato scelto perché lo stress, la routine quotidiana, i media, il contesto ambientale, il poco tempo a disposizione favoriscono un'alimentazione non consapevole, frettolosa. In alcuni casi il cibo viene utilizzato come un salvagente per ridurre le preoccupazioni, l'ansia e la frustrazione, in altri completamente trascurato (D'Alia & Montano, 2020). In linea con ciò gli incontri permetteranno ai ragazzi di sintonizzarsi sulle caratteristiche fisiche del cibo, sulle abitudini e sui processi del cibarsi. Nel corso del primo incontro, le classi saranno informate relativamente al concorso che rientrerà nel progetto "Badema". Esso verterà sui temi trattati durante i quattro incontri. Gli alunni potranno esprimere i loro pensieri, le loro idee più intime utilizzando elaborati, fotografie, slogan o sculture artistiche. Il vincitore sarà premiato con una borsa di studio.

### Il Presidente

Maria Verdezza



### La Segreteria

Antonio Fiorentino Ylenia Morra



### Segreteria Rotaract Club Pompei

Antonio Fiorentino - +39 339 6517855

Ylenia Morra - +39 339 811 9545

Email: [racpompei@gmail.com](mailto:racpompei@gmail.com)