

“DIMMI COME MANGI E TI DIRO’ CHI SEI” PERCORSO DI ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE

Seconda Edizione!!!!

Dr.ssa Elena Lupo



Il cibo è la forma più primitiva di conforto.

Sheila Graham, 1972

Che il tuo cibo sia la tua unica medicina.

Ippocrate, V-IV sec

Nonostante lo scopo del cibo sia quello di fornire una quantità adeguata di energia ed elementi essenziali per crescita, salute e prevenzione di malattie, spesso la scelta dei cibi varia piuttosto in base all’ambiente, all’educazione domestica ricevuta, alle abitudini, al gusto e allo stato umorale. Questo tipo di influenze caratterizzano l’ Atteggiamento alimentare, ovvero la predisposizione di ognuno verso l’alimentazione. I problemi alimentari sorgono quando il proprio Atteggiamento alimentare devia marcatamente dalle esigenze nutrizionali, in quantità o qualità del cibo. Non esistono di per sé alimenti buoni o cattivi, ma sono le quantità, le correlazioni con eventuali malattie e la modalità di consumo che li rendono “rischiosi”.

Spesso il cibo assume un ruolo di Compensazione rispetto ad **ansie** e **insoddisfazioni** quotidiane, e allo **stress**. Lo sfogo nel cibo assume quindi solitamente un ruolo di “consolazione” della fatica quotidiana, e viene identificato spesso come un “momento di relax”, al ritorno dal lavoro, davanti alla televisione, mentre si legge un libro, mentre si cucina. Cambiare l’atteggiamento alimentare implica, quindi, cambiare un vero e proprio modo di gestirsi nel quotidiano. Nonostante la cultura della sana alimentazione sia ormai ampiamente diffusa, le nozioni nutrizionali e le indicazioni di dietisti e dietologi non risultano facilmente applicabili, soprattutto nel lungo termine, da chi ha problemi di peso. Come mai? Perché non basta “sapere” per modificare il proprio comportamento? Perché il cibo da un punto di vista psicologico ha molto a che vedere con la Gratificazione, e spesso rinunciare al piacere del palato diventa molto faticoso.

Dopo un primo ciclo di incontri, siamo a organizzare la “SECONDA EDIZIONE” per dare la possibilità ad un altro gruppo volenteroso di acquisire più consapevolezza. Il percorso sarà articolato in **4 incontri serali** di circa un’ora e mezza ciascuno, strutturati con una prima parte teorica e una pratica in gruppo, per calare la teoria nella pratica diventando più consapevoli delle proprie scelte e abitudini alimentari, dei meccanismi di resistenza al cambiamento e delle strategie per gestire meglio il proprio comportamento alimentare.

Saranno condotti dalla dr.ssa Elena Lupo, Psicologa, e i temi saranno trattati con ausilio di slides, opuscoli e bibliografia.

Ciclo di 4 incontri. (tutti dalle ore 21 alle ore 22,30)

- **Giovedì marzo.** Introduzione, principi teorici di base, scheda alimentare
- **Giovedì marzo.** Le mie abitudini alimentari. diario, attività e approfondimento ostacoli/strategie
- **Giovedì marzo.** Strategie comportamentali e cognitive, principi di base
- **Giovedì aprile.** La motivazione al cambiamento, il mantenimento, piramide alimentare, ricette

Costi. 60 a partecipante, min. 3, max. 7 partecipanti

Sede. Associazione Spazio Aperto, Sede Operativa **Via Luca della Robbia 1/f 40138 Bologna**

spazioapertoassociazione@gmail.com - www.spazioapertoassociazione.it

Per informazioni e iscrizioni (prenotazione obbligatoria). Elena Lupo tel. 340 6271152