

/adProgetto di tavola rotonda con giovani praticanti sport

“CAMPANELLI D’ALLARME E FATTORI DI PROTEZIONE DEI DCA

SPORT E SALUTE: uno stretto binomio

E’ risaputo quanto l’attività fisica abbia un impatto innegabilmente positivo sia a livello fisico sia psicologico, ed agisca con beneficio sul piano personale e di relazione. Tuttavia è stato evidenziato da numerose ricerche come i DCA siano più diffusi tra gli atleti rispetto ai non atleti.

Alcune discipline sportive sono considerate a maggior rischio per lo sviluppo dei DCA soprattutto quando viene richiesto un controllo costante del peso e delle forme corporee per migliorare la performance, come negli sport di figura o in quelli con specifiche categorie di peso.

I Disturbi del comportamento alimentare (DCA) sono seri disturbi psichici che esordiscono prevalentemente in adolescenza e sono caratterizzati da un’estrema difficoltà a rapportarsi col cibo e con il proprio corpo.

E’ stato dimostrato come l’età di esordio si stia progressivamente abbassando sia per i casi di anoressia nervosa che di bulimia nervosa. Risultano inoltre diffuse tra i giovani forme di disturbo alimentare non ben definite (disturbi alimentari atipici o parziali).

Dato che questi disagi interessano soprattutto gli adolescenti, si ritiene utile aprire una finestra di dialogo tra chi si prende cura di DCA e i giovani stessi.

Proponiamo quindi una occasione di confronto sui segni precoci da individuare e riconoscere per identificare il disturbo

(i cosiddetti “campanelli d’allarme” relativi all’ambito fisico e psicologico)

I temi che intendiamo affrontare riguardano **fattori di rischio** quali:

l’insoddisfazione di sé

la preoccupazione estrema per il peso e l’aspetto fisico

il deficit di autostima ed autoefficacia

il perfezionismo

il pensiero “tutto o nulla”

la difficoltà nel controllo degli impulsi

e **fattori di protezione** come:

la presenza di buone relazioni interpersonali

senso di autostima ed autoefficacia

resilienza

capacità di fronteggiamento e problem solving

La durata dell’incontro è di circa due ore in cui, partendo dal punto di vista degli adolescenti sui temi bersaglio, verrà impostata una discussione libera coordinata dalle Dott.sse Tatiana Zanetti, psicologa, psicoterapeuta e formatrice ed Elisa Bonello, psicologa, entrambe del Centro Regionale per i Disturbi del Comportamento Alimentare di Padova.

e sui fattori ritenuti protettivi