



Club per l'UNESCO di Alba Langhe e Roero

Convegno “Disagi alimentari”

Indice del documento

SEZ. I - INTRODUZIONE	3
1. Premessa	3
2. La progettazione del Club dopo la pandemia	4
SEZ. II – CONVEGNO SUI DISTURBI ALIMENTARI	5
1. Cosa sono i disturbi del comportamento alimentare.....	5
2. Obiettivi del convegno.....	7
3. Soggetti coinvolti.....	8
4. Pubblico di riferimento	8
5. Relatori	8
6. Aspetti organizzativi.....	8
7. Benefici per le Scuole	8
9. Collaborazione con istituzioni ed enti	8
SEZ. III – PROMOZIONE DEL PROGETTO	10
1. Destinatari	10

SEZ. I - INTRODUZIONE

1. Premessa

Con il programma elaborato nel 2013 il Club ha inteso dare vita ad un'azione di conoscenza e valorizzazione del territorio di Langa e Roero e del Sito UNESCO "Paesaggi Vitivinicoli del Sud Piemonte" che ha fra i suoi obiettivi prioritari il far comprendere i profondi significati insiti nella natura di paesaggio culturale vivente (cfr. criteri di iscrizione del sito alla Lista del Patrimonio Mondiale) e divulgare le eccellenze legate al patrimonio culturale materiale e immateriale (eccellenze artistiche, storiche, culturali, paesaggistiche, enogastronomiche, ludiche, folkloristiche) rendendo consapevoli di tali ricchezze innanzitutto le nuove generazioni, chiamate a ereditarle, prendersene cura e farle prosperare.

(....)

La strategia regionale per lo sviluppo sostenibile del Piemonte indica in particolare: *"valorizzare le identità e le caratterizzazioni dei milieu locali e (...) anche i beni comuni materiali e immateriali (capitale linguistico, usi civici, tradizioni culturali, patrimonio documentale delle comunità, ecc.)"*; contribuire a *"valorizzare il patrimonio UNESCO materiale e immateriale"*; *"valorizzare, anche in chiave turistico-culturale, il patrimonio culturale materiale e immateriale diffuso"*.

Il Piano di Posizionamento Cuneo 2029 – che è inerente all'intera Provincia - sottolinea l'importanza delle *"opportunità offerte da quei territori ancora ai margini dei principali flussi turistici, sostenute dalla presenza di evidenti patrimoni storico culturali (residenze nobiliari, ciclo vie di campagna, tradizioni, microcolture, fontanili, mulini, ecc.) da affiancare ai circuiti turistici più affermati delle Langhe e della montagna"* e di *"una strategia di comunicazione e promozione complessiva del territorio"*, attraverso cui *"rappresentare un momento significativo per affermare un prodotto o un territorio a specifica vocazione turistica"*

2. La progettazione del Club dopo la pandemia

Il Club per l'UNESCO di Alba, Langhe e Roero intende contribuire alla ripresa e allo sviluppo culturale, economico e sociale di Langa, Roero e Monferrato in modo che questo possa cogliere le occasioni di rinascita che ha dimostrato di meritare.

L'attività culturale si lega profondamente alla coesione sociale, alla costruzione della comunità, a riconoscere il significato e il valore dell'essere "qui e ora" in un determinato tempo e luogo, alla capacità di stimolare uno sviluppo radicato nella storia e nello spirito dei luoghi e pertanto una crescita culturale, sociale ed economica guidata dal territorio.

Un aspetto centrale nella "ripartenza" di Langa, Roero e Monferrato è pervenire a valorizzare in modo integrato il patrimonio culturale, e i diversi elementi di eccellenza caratterizzanti il territorio, accrescendo la partecipazione della popolazione e dei visitatori alle attività culturali.

L'approvazione dello Statuto conforme al Codice del Terzo Settore permette al Club di consolidare la propria proposta culturale, attraverso idonei strumenti offerti da tale legislazione: le attività di "co-programmazione e co-progettazione" (art. 55) e la stipula di accordi e "convenzioni" (art. 56) con Associazioni Culturali, Scuole, Enti ed Istituzioni.

L'offerta culturale insita in questo progetto si lega ai progetti di valorizzazione del territorio del patrimonio culturale che questo Club considera essenziale.

Poiché la presente iniziativa è associata al progetto "Landscape Boys", esso rientra nel relativo accordo di partenariato, prova ne sia la richiesta di molti Sindaci di ospitare mostre ed eventi collaterali a quel progetto.

In particolare, la mostra e i convegni, che costituiscono unitariamente il progetto, hanno luogo presso i Comuni di Feisoglio, Niella Belbo, Niella Tanaro e Prunetto.

SEZ. II – CONVEGNO SUI DISTURBI ALIMENTARI

1. Cosa sono i disturbi del comportamento alimentare

(tratto da “Conoscere affrontare e vincere i disturbi del comportamento alimentare – Ministero della Salute” e da <https://disturbialimentariveneto.it/i-disturbi-del-comportamento-alimentare-dca/>)

I Disturbi della Nutrizione e dell’Alimentazione (DNA) anche detti semplicemente Disturbi dell’Alimentazione (DA) sono patologie complesse e molto gravi caratterizzate da un comportamento alimentare disfunzionale, da un’eccessiva preoccupazione per il peso e da un’alterata percezione dell’immagine corporea. Tali aspetti inoltre sono spesso correlati a bassi livelli di autostima.

Il rapporto con il cibo, corpo ed emozioni è compromesso.

Ogni atto legato al cibo, anche il più semplice e quotidiano, esprime molto altro che il nutrirsi. Intorno alla tavola si mangia, si dialoga, si condivide e dentro ci passano saperi, gusti, sapori. Il cibo porta con sé una storia e una cultura; nella nostra società è il connettore principale ed è diventato una delle attrazioni principali dei palinsesti televisivi, sui social e di numerosi eventi a tema.

Per chi soffre di disturbi dell’alimentazione, il cibo, elemento essenziale per la sopravvivenza, diventa il mezzo attraverso il quale manifestare il proprio disagio interiore: un “rifugio” e l’“anestetico” per non sentire il dolore, l’unico modo per esercitare il controllo su sé stessi, sulle proprie emozioni, pensando di non essere più in grado di controllare la propria vita e le relazioni. Si cerca di “gestire” l’ingestibile lotta interiore, diventa l’unico modo per sentirsi efficaci, l’unico strumento per aumentare la propria autostima, per riconoscere il proprio valore come persona. È l’unico linguaggio per parlare a sé stessi e al mondo circostante.

L’assunzione di cibo può diventare una dipendenza, come con l’alcol e le droghe; il rapporto con il cibo è compromesso dall’impulsività e dalla compulsività.

L’assunzione di cibo stimola, inoltre, la produzione di endorfine ovvero le ammine del buon umore: è evidente lo stretto legame con lo stato emotivo, psicologico, organico ed endocrinologico.

Chi soffre di disturbi dell’alimentazione è così ossessionato dal cibo e dai pasti al punto da non provare più interesse ed entusiasmo verso altri ambiti della vita, dalle relazioni affettive al lavoro o alla scuola. Non si tratta di un semplice interesse per la dieta.

Spesso si pensa erroneamente che un disturbo alimentare sia legato all’estetica e al volere essere magri, ma c’è molto più di questo

Il confine tra quella che può essere considerata un’innocua attenzione per la dieta e per le forme del corpo, specialmente per i giovani, e l’insorgere di una malattia non è sempre facile da stabilire. Possono inoltre destare attenzione le ripetute visite al bagno dopo pranzo. In questo contesto, il presentarsi di un nuovo interesse per la cucina o un’attività fisica eccessiva possono rappresentare altri indizi importanti.

I primi due indizi che meritano attenzione sono il drastico cambiamento del regime dietetico, la repentinità con cui questo viene messo in atto e la tenacia con cui viene portato avanti. Accade spesso che tutto abbia inizio con una “semplice” dieta fai da te o con l’adesione a modelli alimentari non tradizionali che rappresentano in realtà una giustificazione per ridurre l’introito alimentare.

I comportamenti tipici di un disturbo dell’alimentazione sono: la diminuzione dell’introito di cibo, il digiuno, le crisi bulimiche (ingerire una notevole quantità di cibo in un breve lasso di tempo), il vomito per controllare il peso, l’uso di anoressizzanti, lassativi o diuretici allo scopo di controllare il peso, un’intensa attività fisica. Alcune persone possono ricorrere ad uno o più di questi comportamenti, ma ciò non vuol dire necessariamente che esse soffrano di un disturbo dell’alimentazione. Ci sono infatti dei criteri diagnostici ben precisi che chiariscono cosa debba intendersi come patologico e cosa invece non lo è.

I principali disturbi dell’alimentazione sono l’anoressia nervosa, la bulimia nervosa e il disturbo da alimentazione incontrollata (o binge eating disorder, BED); i manuali diagnostici, inoltre, descrivono anche altri disturbi correlati, come i disturbi della nutrizione (feeding disorders) e i disturbi alimentari sottosoglia, categoria utilizzata per descrivere quei pazienti che, pur avendo un disturbo alimentare clinicamente significativo, non soddisfano i criteri per una diagnosi piena. Soffrire di un disturbo dell’alimentazione sconvolge la vita di una persona e ne limita le sue capacità relazionali, lavorative e sociali. Per la persona che soffre di un disturbo dell’alimentazione tutto ruota attorno al cibo e alla paura di ingrassare. Cose che prima sembravano banali ora diventano difficili e motivo di ansia, come andare in pizzeria o al ristorante con gli amici, partecipare ad un compleanno o ad un matrimonio. Spesso i pensieri sul cibo assillano la persona anche quando non è a tavola, ad esempio a scuola o sul lavoro; terminare un compito può diventare molto difficile perché nella testa sembra che ci sia posto solo per i pensieri su cosa si “deve” mangiare, sulla paura di ingrassare o di avere una crisi bulimica.

Solo una piccola percentuale di persone che soffrono di un disturbo dell’alimentazione chiede aiuto. Nell’anoressia nervosa questo può avvenire perché la persona all’inizio non sempre si rende conto di avere un problema.

Anzi, all’inizio, la perdita di peso può far sentire la persona meglio, più magra, più bella e più sicura di sé. A volte le persone ricevono complimenti durante la loro iniziale perdita di peso e questo può rinforzare la sensazione di stare facendo la cosa giusta. Quando le cose invece cominciano a preoccupare, perché la perdita di peso è eccessiva o comunque comporta un cambiamento importante della persona, molte persone non sanno come affrontare l’argomento. In genere sono i familiari che, per primi, allarmati dall’eccessiva perdita di peso, si rendono conto che qualcosa non va. Anche per loro però non è facile intervenire, soprattutto quando la figlia o il figlio non hanno ancora nessuna consapevolezza del problema e rispondono con frasi come “non ho nessun problema ...sto benissimo!”.

Anche chi soffre di bulimia nervosa spesso si rivolge ad un terapeuta solo dopo molti anni da quando il disturbo è cominciato; come nell'anoressia, inizialmente non si ha una piena consapevolezza di avere una malattia, ma soprattutto un forte senso di vergogna e di colpa sembra "impedire" alla persona di chiedere aiuto o semplicemente di confidare a qualcuno di avere questo tipo di problemi. (...)

Una caratteristica quasi sempre presente in chi soffre di un disturbo alimentare è l'alterazione dell'immagine corporea che può arrivare ad essere un vero e proprio disturbo. La percezione che la persona ha del proprio aspetto ovvero il modo in cui nella sua mente si è formata l'idea del suo corpo e delle sue forme, sembrano influenzare la sua vita più della sua immagine reale. Spesso chi soffre di anoressia non riesce a giudicare il proprio corpo in modo obiettivo; l'immagine che rimanda lo specchio è ai loro occhi quella di una ragazza coi fianchi troppo larghi, con le cosce troppo grosse e con la pancia troppo "grande". Per le persone che soffrono di bulimia nervosa l'angoscia può essere ancora più forte per il fatto che il fatto di perdere il controllo sul cibo fa percepire il peso corporeo (che molto spesso è normale) come eccessivo. Sia nell'anoressia nervosa che nella bulimia nervosa, la valutazione di sé stessi dipende in modo eccessivo dal peso e dalla forma del proprio corpo.

Spesso il disturbo alimentare è associato ad altre patologie psichiatriche, in particolare la depressione, ma anche i disturbi d'ansia, l'abuso di alcool o di sostanze, il disturbo ossessivo-compulsivo e i disturbi di personalità. Possono essere presenti comportamenti autoaggressivi, come atti autolesionistici (ad esempio graffiarsi o tagliarsi fino a procurarsi delle piccole ferite, bruciarsi parti del corpo) e tentativi di suicidio. Questo tipo di disturbi occupano uno spazio molto particolare nell'ambito della psichiatria, poiché oltre a "colpire" la mente e quindi a provocare un'intensa sofferenza psichica, essi coinvolgono anche il corpo con delle complicanze fisiche talvolta molto gravi.



2. Obiettivi del convegno

Il convegno ha obiettivi di sensibilizzazione e si rivolge in particolare agli insegnanti nell'ottica di fornire elementi per intercettare situazioni di disagio e pericolo.

3. Soggetti coinvolti

Si prevede il coinvolgimento della Regione Piemonte, della Provincia di Cuneo, dei Comuni partner del progetto "Landscape Boys", delle Scuole, delle Associazioni Culturali del territorio ove si svolge il convegno.

4. Pubblico di riferimento

Il progetto si rivolge ai destinatari indicati nella sez. V cap. 1 e la partecipazione è gratuita.

5. Relatori

A tale convegno dovrebbero partecipare in qualità di relatori:

- Sindaco di ... - Saluti Istituzionali
- Clinica Villa Giulietta – Direttore Sanitario
- Psicologo esperto sul tema del disagio alimentare (da indicare a cura Clinica)
- Nutrizionista (da indicare a cura Clinica)
- Università di Torino – Facoltà di Scienze della Formazione - Pedagogista

6. Aspetti organizzativi

Sedi: Il convegno si svolge a.... in data dalle ore ...

Trasmissione in streaming: Il convegno viene trasmesso in diretta streaming prevedendo che il pubblico che assiste alla trasmissione possa formulare domande ai relatori. Si ipotizza, ove necessario, la creazione di punti di ascolto presso i Comuni interessati dal progetto "Landscape Boys" in collaborazione con i Comuni stessi.

7. Benefici per le Scuole

Per la natura particolarmente delicata dei temi trattati, il convegno è di particolare interesse per gli insegnanti e i genitori.

9. Collaborazione con istituzioni ed enti

Richiesta alla Regione Piemonte, alla Provincia di Cuneo ed al Comune sede dell'iniziativa del patrocinio e dell'inclusione dell'evento nei programmi di comunicazione istituzionale. Richiesta alle ATL di collaborazione per la promozione del convegno offrendo l'opportunità di veicolare le eccellenze del territorio.

SEZ. III – PROMOZIONE DEL PROGETTO

1. Destinatari

Questo programma di eventi si rivolge al pubblico generico.

Per quanto riguarda i **residenti**, si individuano i target:

- adulti dai 16 ai 40 anni o fino a quando non hanno figli (earliers);
- coloro che hanno figli fino a quando gli stessi non hanno raggiunto l'indipendenza abitativa (parents);
- coloro i cui figli hanno lasciato l'abitazione o non hanno figli, dai 40 anni fino alla terza età (empty nesters).

Con riferimento al territorio, la **comunità** può essere inoltre segmentata in:

- Cittadini residenti delle città (oltre alle macrocategorie sopra descritte)
- City user: lavoratori e studenti (pendolari);
- Cittadini dei territori: i residenti dei comuni appartenenti alle province di Cuneo, Asti, Alessandria

Si identificano differenti tipologie di **visitatori**, in base alla provenienza geografica, alla modalità di trasferimento e di pernottamento.

- Escursionisti: residenti del Nord Italia in grado di raggiungere il territorio con un trasferimento su ferro/gomma ed effettuare una visita senza pernottamento.
- Turismo domestico: residenti in Italia, ad esclusione dei residenti, il cui spostamento richieda almeno un giorno di permanenza (una notte trascorsa sul territorio), in qualità di viaggiatori autonomi o di gruppi (bus turistici): centri ricreativi, associati pro loco, cooperative, turismo scolastico.
- Turismo estero di prossimità: residenti provenienti da Europa, Balcani, Nord Africa che si spostano in aereo e raggiungono la destinazione con permanenza di una o più notti.

Target meritevoli di particolare attenzione sono i seguenti:

- Ufficio Scolastico Regionale;
- Ambiti Territoriali di Alessandria, Asti e Cuneo;
- Distretti Scolastici;
- Istituti di Istruzione Superiore;
- Accademie e Scuole di cucina o agrarie;
- Università;
- Sindaci dei Comuni, in particolare quelli aderenti al progetto Landscape Boys

- Dirigenti Scolastici delle Scuole e delle Accademie delle Province di Cuneo, Asti, Alessandria

(...)