



Progetto realizzato con il contributo del



Dipartimento
per le politiche della famiglia
Presidenza del Consiglio dei ministri

CICLO DI WEBINAR

IL CORPO RIFLESSO: COMPORTAMENTI ALIMENTARI E IMMAGINE DI SÉ

- **09/05/2024 ore 13:00 - 14:30**
- **15/05/2024 ore 20:30 - 22:00**
replica in diretta

Dietista dott. EZIO PAIOLA
Psicologa dott.ssa FEDERICA MEI

CONOSCENZA

- **22/05/2024 ore 20:30 - 22:00**
- **29/05/2024 ore 13:00 - 14:30**
replica in diretta

Dietista dott. EZIO PAIOLA
Psicologa dott.ssa FEDERICA MEI

PREVENZIONE



CICLO DI WEBINAR

IL CORPO RIFLESSO: COMPORTAMENTI ALIMENTARI E IMMAGINE DI SÉ

PREVENZIONE

Dietista dott. EZIO PAIOLA

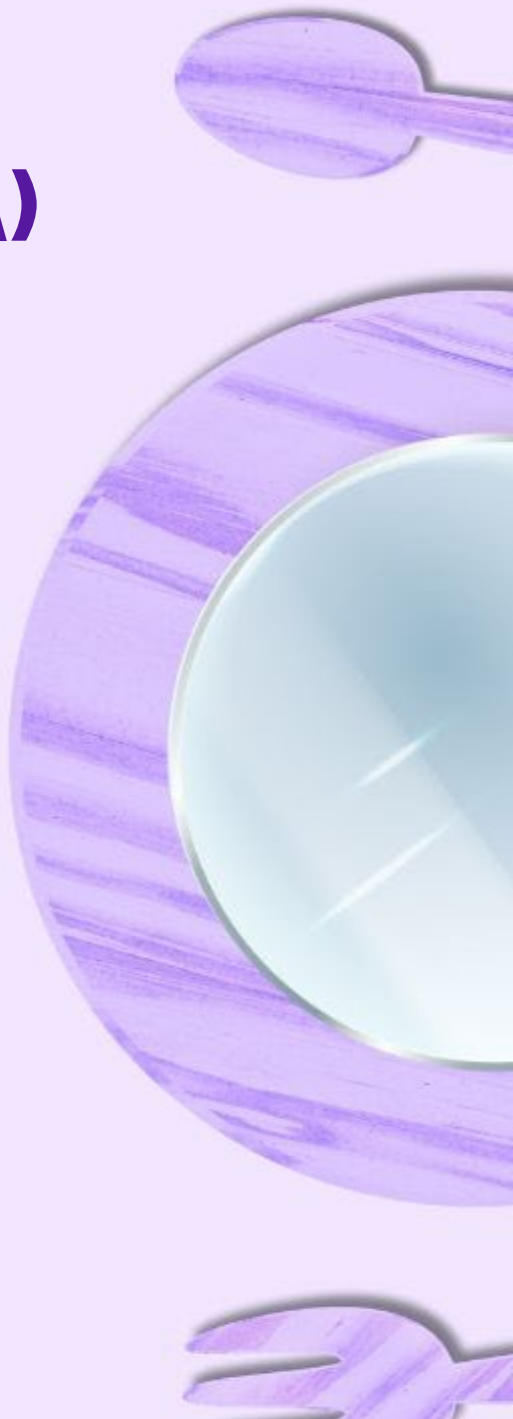
Psicologa dott.ssa FEDERICA MEI

22/05/2024 e 29/05/024



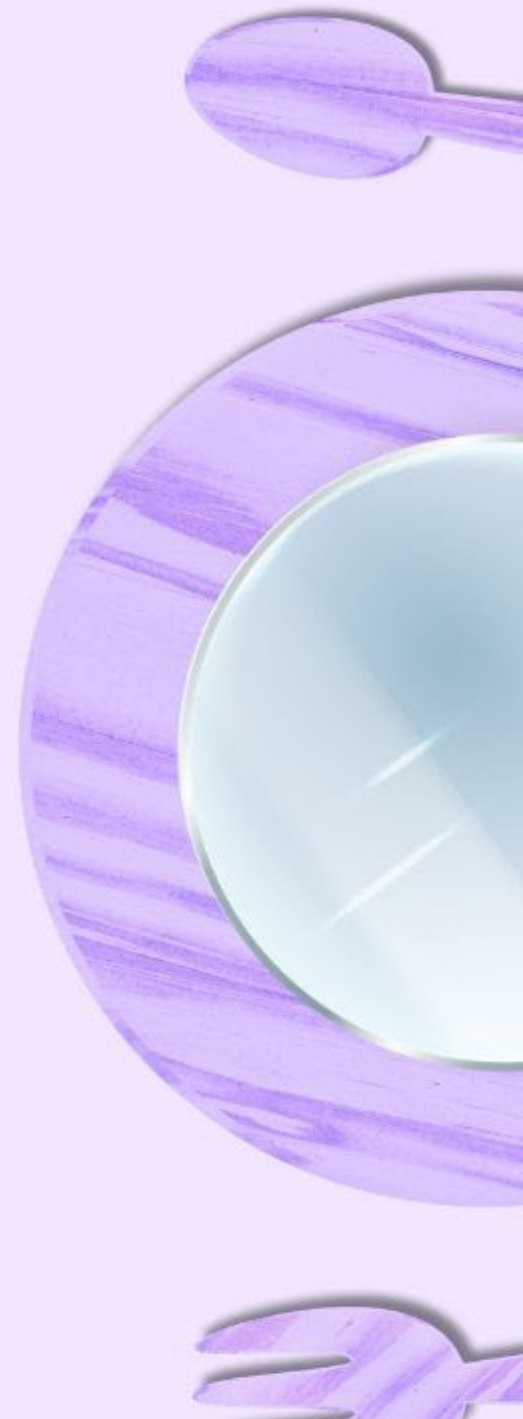
COMPLICAZIONI MEDICHE (ANORESSIA)

- gravi modificazioni della frequenza cardiaca, della pressione arteriosa, della frequenza respiratoria e della temperatura corporea
 - danni renali
 - osteoporosi
 - assottigliamento o secchezza dei capelli
 - “lanugo” (comparsa di peluria nella faccia, nella schiena e nelle estremità)
 - pelle secca
 - incapacità a riposarsi e riduzione del sonno
 - amenorrea
- **Senza trattamento, in quasi il 10% dei soggetti che soffrono di anoressia grave si verifica il decesso.**



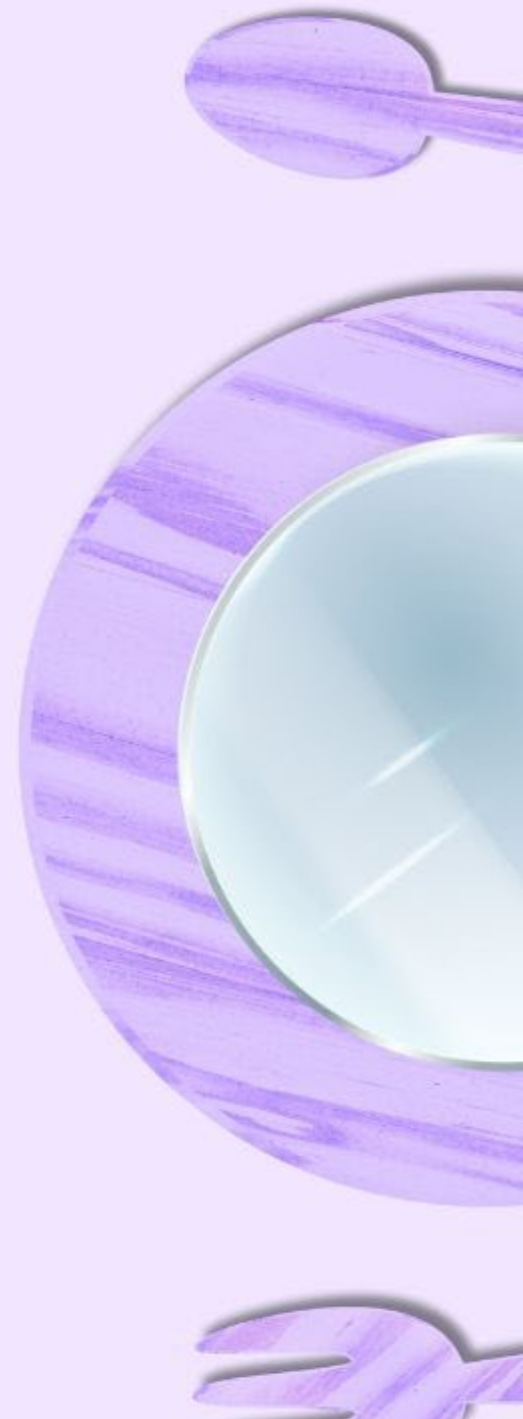
COMPLICAZIONI MEDICHE (BULIMIA)

- ▶ **Vomito:** erosione dello smalto, lacerazioni esofagee, anemia, aumento di volume delle parotidi, squilibri elettrolitici
- ▶ **Lassativi:** crampi addominali, cattivo assorbimento delle proteine, del calcio ecc.
- ▶ **Diuretici:** bassi livelli di potassio, irregolarità del ritmo cardiaco, disidratazione, danno renale
- ▶ **La mortalità è in entrambe le forme superiore al 3%**



COMPLICAZIONI MEDICHE (BED)

- Affaticamento fisico
- Problemi cardiaci
- Ipertensione
- Diabete
- Apnee notturne
- Problemi osteo/articolari
- **Il rapporto 2022 dell'OMS Europa indica che sovrappeso e obesità sono tra le principali cause di morte e disabilità nella regione**



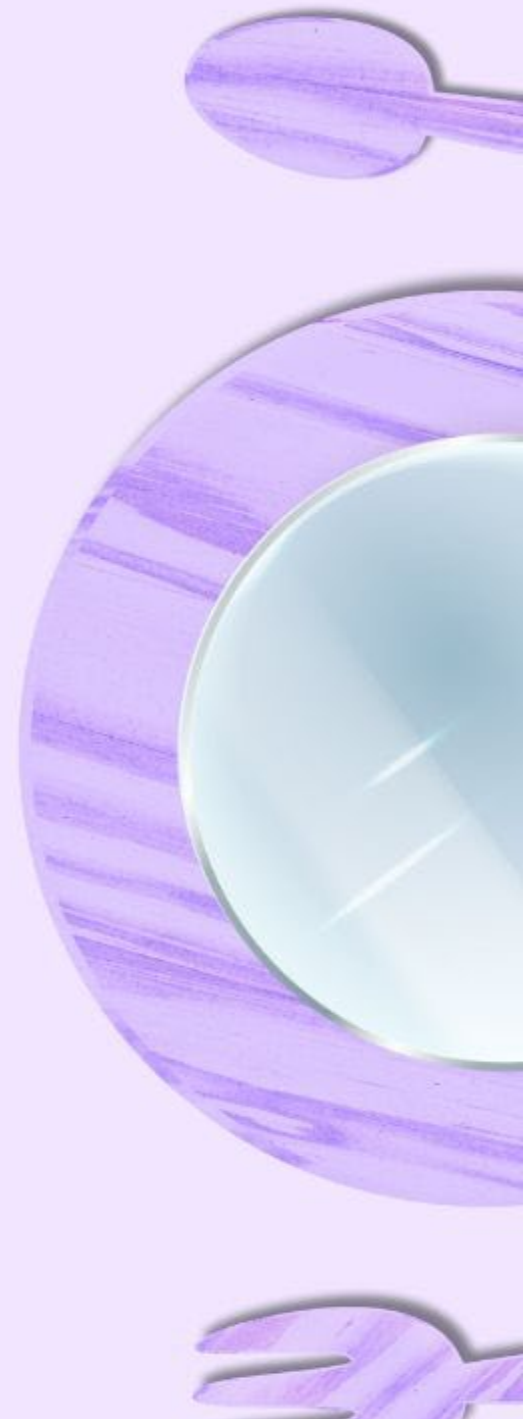




Isabelle Caro, foto di Oliviero Toscani, 2007

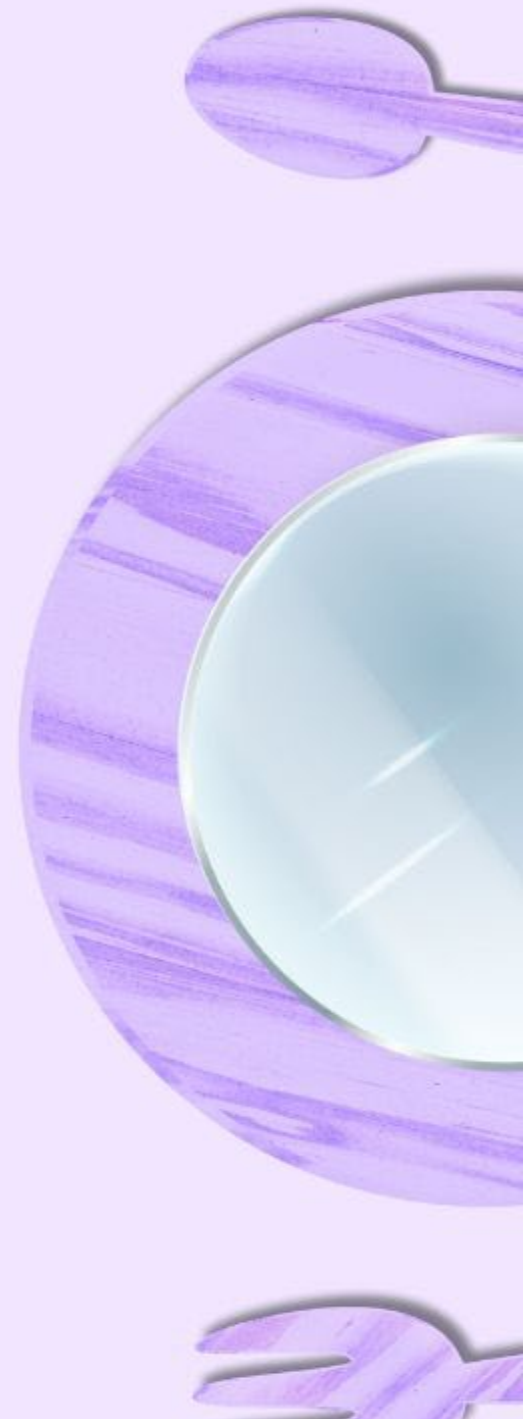
L'IMPORTANZA DELL'INTERVENTO

- I disturbi alimentari, se non trattati precocemente ed adeguatamente, tendono ad avere un andamento cronico con frequenti ricadute.
- Le evidenze in letteratura indicano un esito meno favorevole se l'intervallo tra l'esordio dei sintomi e la presa in carico è lungo, in presenza di grave sottopeso o complicanze mediche, qualora non vi sia una forte motivazione al cambiamento, se la famiglia non è supportiva o se il contesto di vita favorisce il comportamento anomalo (Keel, 2010; Vall, 2015).



L'IMPORTANZA DELL'INTERVENTO

- Soffrire di un disturbo alimentare sconvolge la vita di una persona; sembra che tutto ruoti 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 o partecipare ad un compleanno o ad un matrimonio.
- I disturbi alimentari tendono a comportare ricadute negative sulle relazioni intra ed extra-familiari determinando, con elevata frequenza, situazioni di isolamento sociale, interruzione delle relazioni significative, abbandono scolastico o lavorativo.

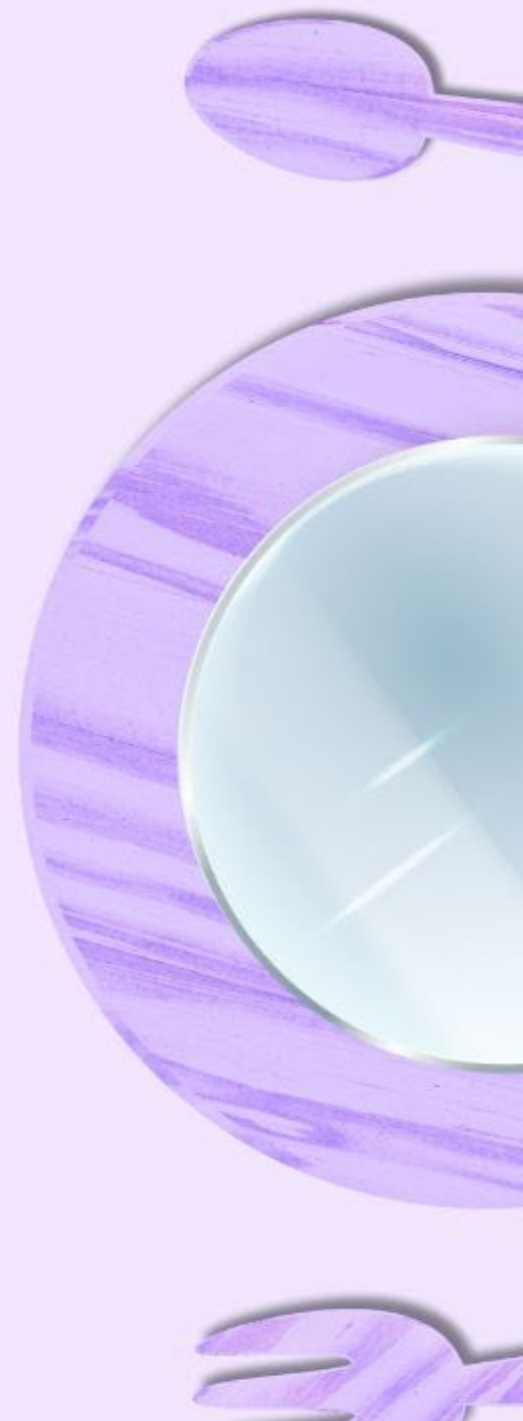


CONSAPEVOLEZZA

Riconoscere di avere un disturbo del comportamento alimentare può essere molto difficile, anche per i genitori e per lo stesso pediatra o medico di base.

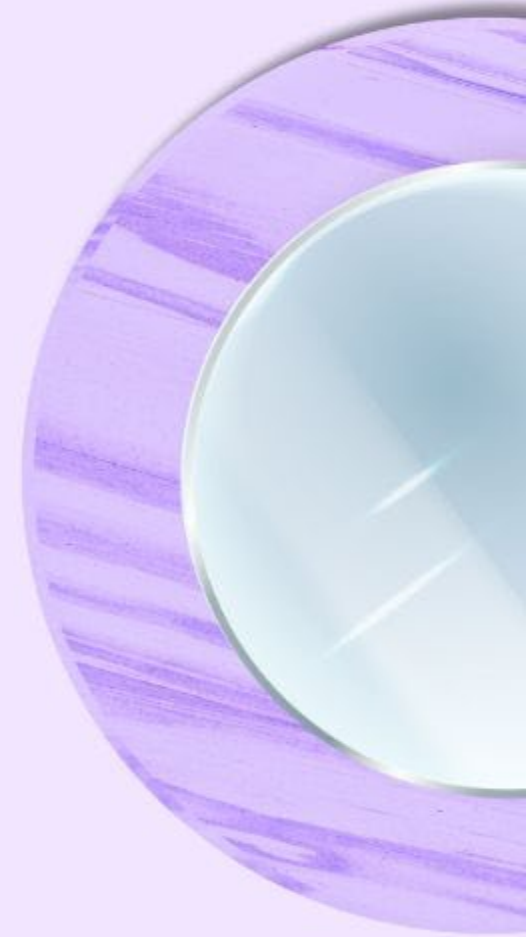
E' fondamentale saper distinguere una normale variazione dello stile alimentare dai sintomi di un disturbo del comportamento alimentare.

Spesso infatti il disturbo esordisce dopo una dieta e spesso inizialmente la restrizione e i cambiamenti corporei sono vissuti come qualcosa di positivo.



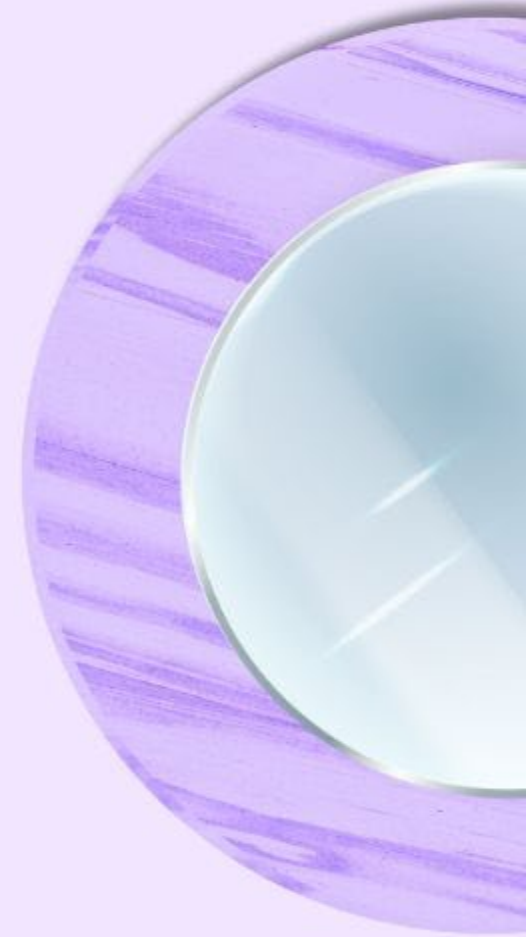
SEGNALI D'ALLARME

- Cambiamenti relativi al cibo;
- Cambiamenti relativi all'umore e al comportamento in generale;
- Cambiamenti relativi al corpo.



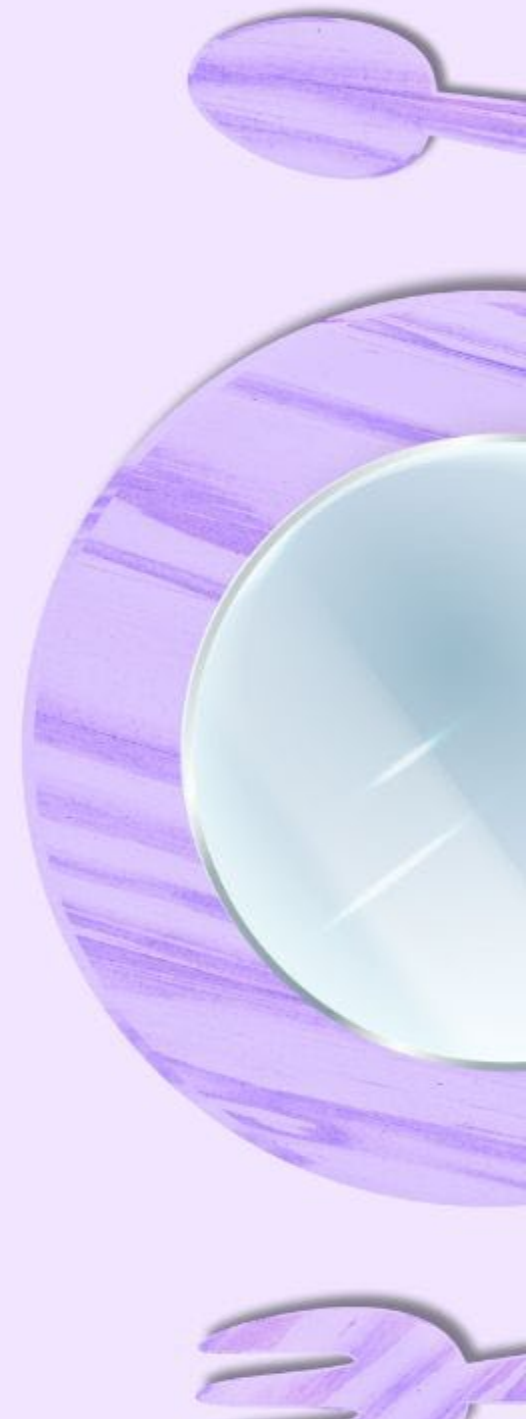
CAMBIAMENTI RELATIVI AL CIBO

- Preoccupazione per il cibo;
- Alimentazione molto restrittiva;
- Preferenza per consumare i cibi da soli;
- Cucinare per la famiglia;
- Scelta di cibi ipocalorici escludendo tutti gli altri;
- Irritabilità, disagio e litigi specialmente durante i pasti e spesso per piccole quantità di cibo;
- Comportamento anomalo verso il cibo (ad esempio tagliare o sbriciolare il cibo in piccoli pezzi allargandoli sul piatto o spostare piccole quantità di cibo da una parte all'altra del piatto);
- Nascondere il cibo sotto il piatto, il tavolo, il tovagliolo o in tasca;
- Lasciare la tavola durante i pasti e subito dopo andare in bagno;
- Assunzione di grandi quantità di cibo
- Acquisto di grandi quantità di cibo e suo accumulo;
- Mangiare di nascosto.



CAMBIAMENTI RELATIVI ALL'UMORE E AL COMPORAMENTO IN GENERALE

- Eccessiva preoccupazione per peso e forme corporee;
- Ossessione per la dieta, paura intensa di aumentare di peso;
- Abuso di lassativi o diuretici;
- Disordine in bagno e odore di vomito;
- Attività fisica eccessiva (camminare, fare molte flessioni, correre continuamente su e giù per le scale);
- Depressione, irritabilità, sbalzi d'umore, impulsività, sentimenti di vergogna e colpa;
- Sviluppo di regole giornaliere rigide;
- Ritiro sociale fino all'isolamento;
- Perdita di interessi, riduzione delle capacità di concentrazione.



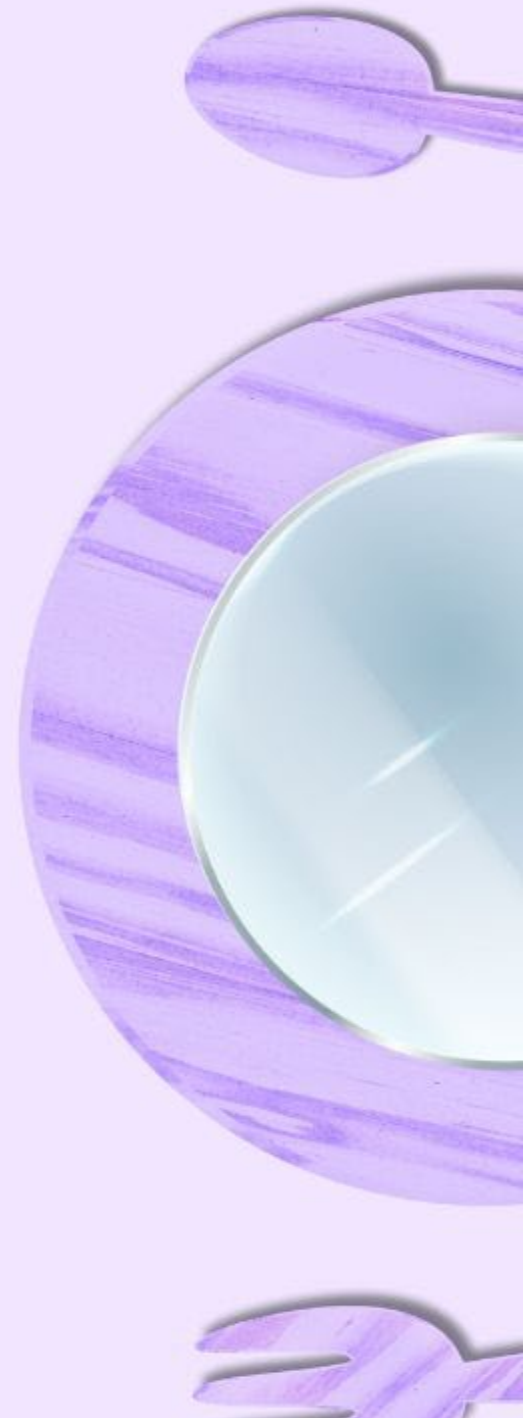
CAMBIAMENTI RELATIVI AL CORPO

- Perdita di peso (anche grave);
- Fluttuazioni del peso;
- Interruzione, irregolarità o mancata comparsa del ciclo mestruale;
- Vertigini e a volte svenimenti;
- Stanchezza;
- Dolori addominali e sensazioni di gonfiore anche dopo aver mangiato piccole quantità di cibo;
- Bassa temperatura corporea con tendenza ad avere freddo;
- Scarsa circolazione che porta a mani e piedi freddi;
- Pelle delle mani e dei piedi violacea;
- Crampi muscolari frequenti;
- Guance gonfie (rigonfiamento ghiandole parotidi), denti corrosi.

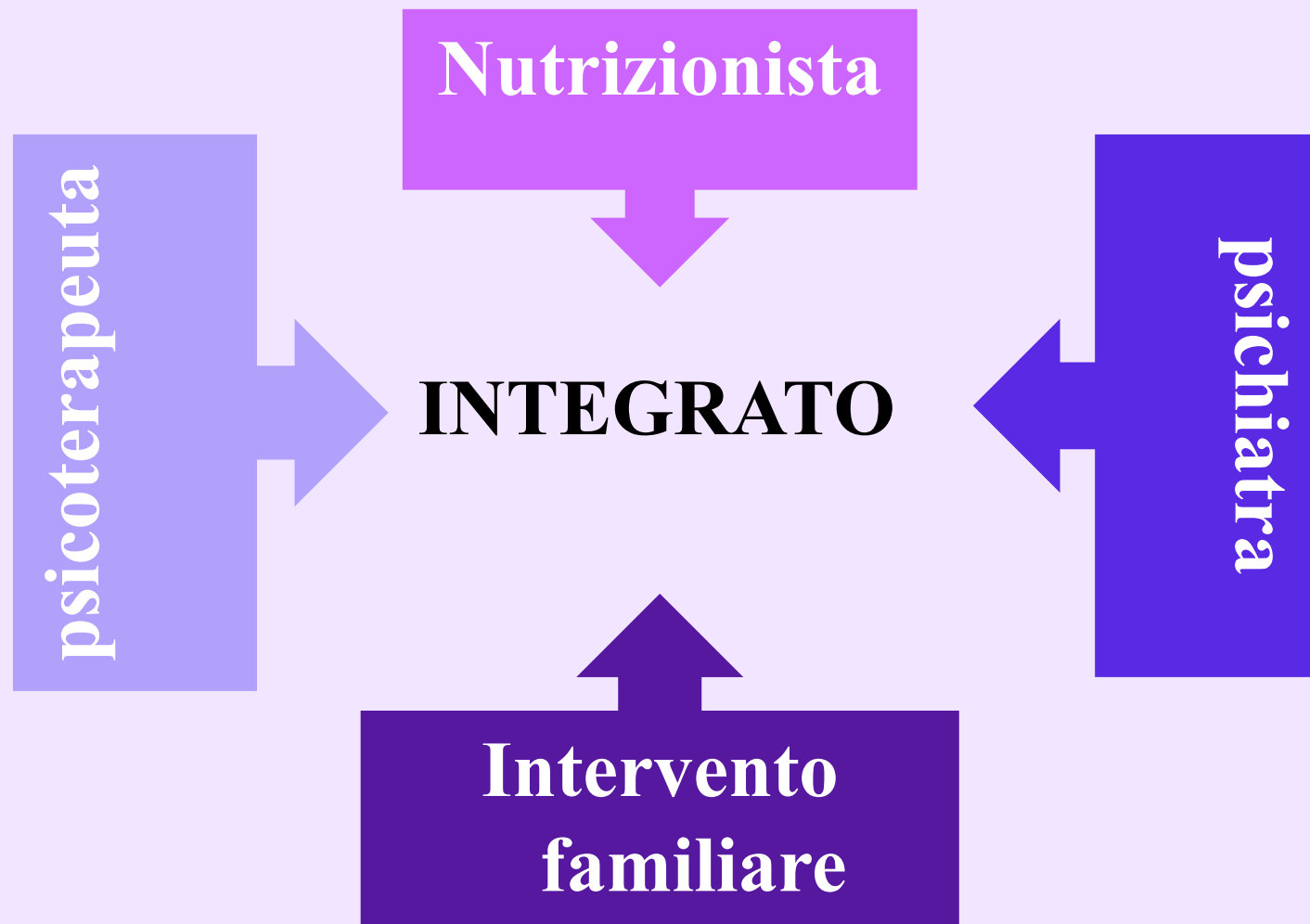


CHE FARE?

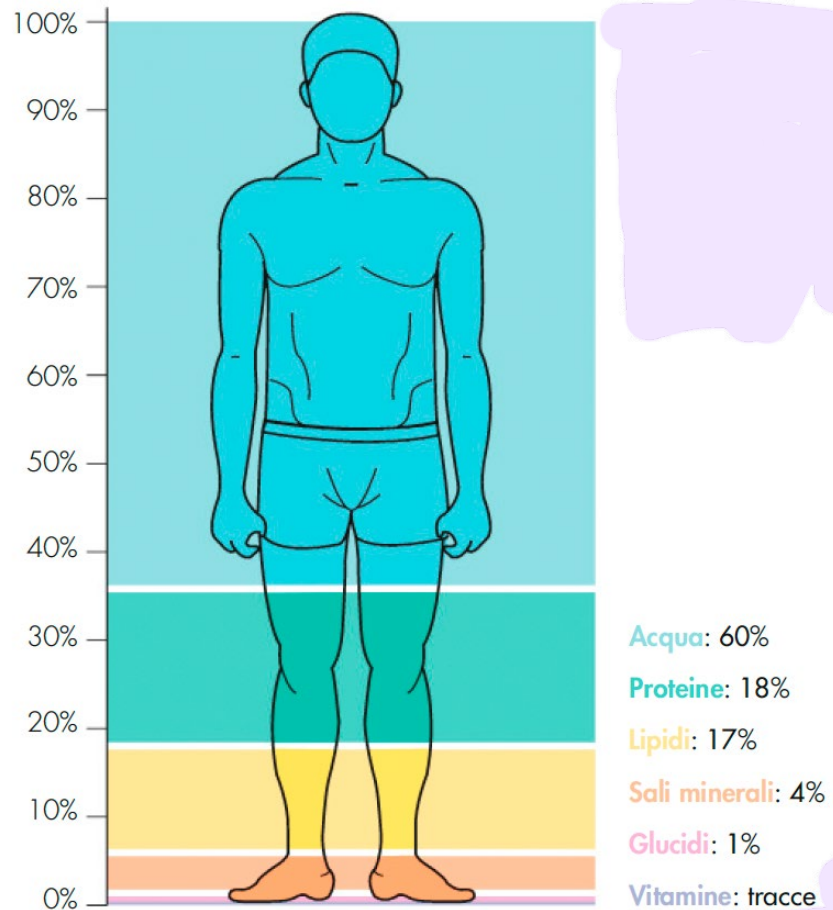
WWW.CARINGCAREWORKERS.IT



il trattamento



Non è solo una questione di Kcal



Macronutrienti: glucidi, lipidi e proteine

Micronutrienti: Sali minerali e Vitamine

Fibra Alimentare e Acqua

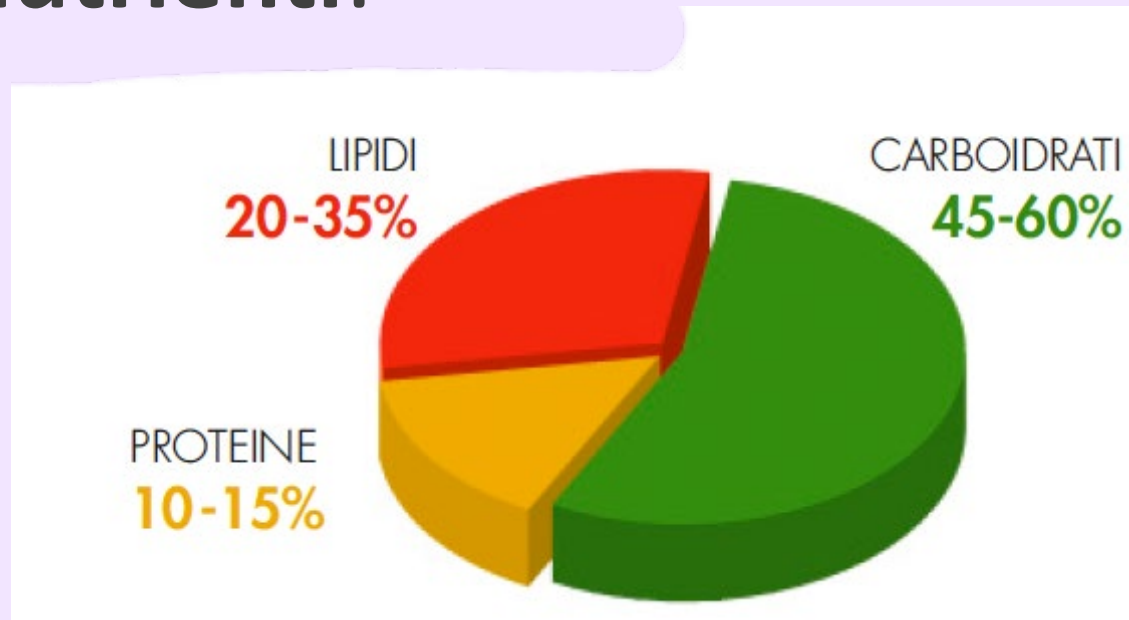
I **principi nutritivi** svolgono nell'organismo tre funzioni:

- **PLASTICA O COSTRUTTRICE:** svolta dalle proteine, in parte dai lipidi e in misura inferiore dai glucidi;
- **ENERGETICA:** svolta dai lipidi (9 kcal/g), dai glucidi (4 kcal/g), e dalle proteine (4 kcal/g);
- **REGOLATRICE O PROTETTIVA:** svolta da vitamine, sali minerali, acqua, fibra alimentare.

FABBISOGNO DI NUTRIENTI: I LARN

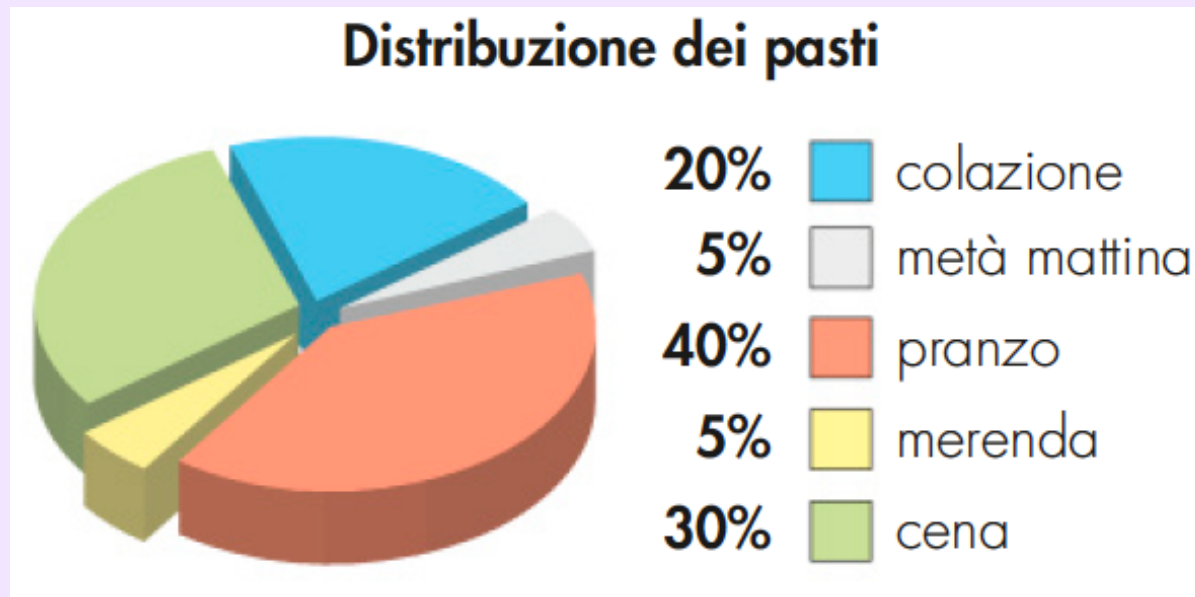
I LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana) SINU

Macronutrienti:



FABBISOGNO DI NUTRIENTI: I LARN

- **Micronutrienti:** un apporto adeguato si raggiunge consumando 5 porzioni al giorno di frutta e ortaggi.
- **Fibra:** almeno 30 g al giorno.
- **Acqua:** 2 litri per le femmine e 2,5 litri per i maschi al giorno.



FABBISOGNO ENERGETICO

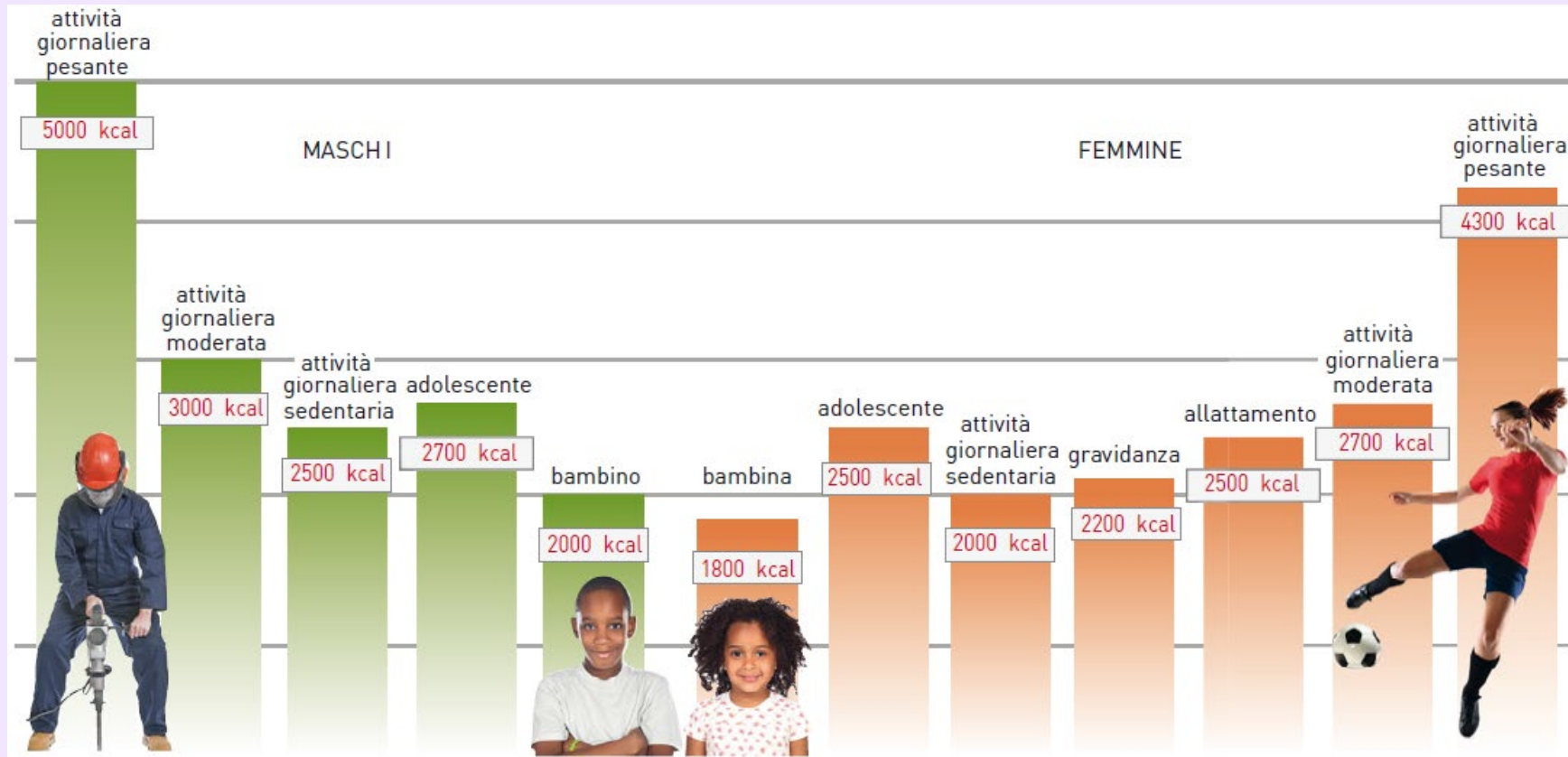
EQUAZIONI PER IL CALCOLO DEL MB

Equazione	Età	Formula*
Harris-Benedict	15-73	$MB_F = 655 + 9,56 \times P + 1,85 \times H - 4,68 \times \text{età}$ $MB_M = 66 + 13,75 \times P + 5,0 \times H - 6,76 \times \text{età}$
FAO/WHO/LARN	18-29	$MB_F = 14,7 \times P + 496$ $MB_M = 15,3 \times P + 679$
	30-59	$MB_F = 8,7 \times P + 829$ $MB_M = 11,6 \times P + 879$
	60-74	$MB_F = 9,2 \times P + 688$ $MB_M = 11,9 \times P + 700$
	≥75	$MB_F = 9,9 \times P + 624$ $MB_M = 8,4 \times P + 819$
Owen	18-82	$MB_F = 7,2 \times P + 795$ $MB_M = 10,2 \times P + 879$
Mifflin	19-78	$MB_F = 10 \times P + 6,25 \times H - 5 \times \text{età} - 161$ $MB_M = 10 \times P + 6,25 \times H - 5 \times \text{età} + 5$

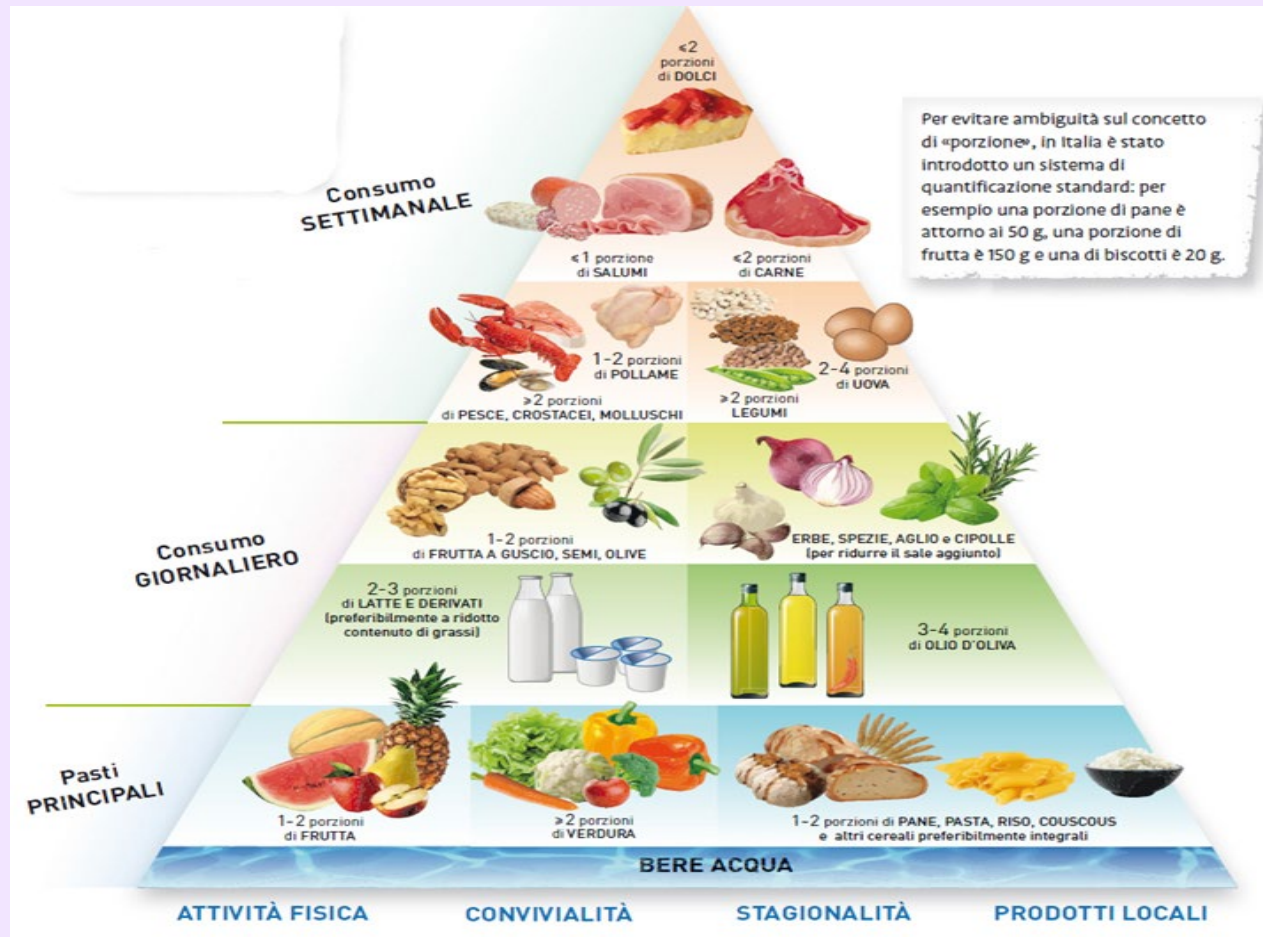
*P = peso in kg, H = altezza in cm, età in anni, F = femmine, M = maschi

- $FET = MB \times LAF$
- FET = Fabbisogno energetico totale
- MB = Metabolismo basale
- LAF = Livello di attività fisica (per gli adulti il valore è compreso tra 1,4 e 2, sedentarietà/impegno motorio).

DIETA E STILE DI VITA



LA PIRAMIDE ALIMENTARE





Progetto realizzato con il contributo del



Dipartimento
per le politiche della famiglia
Presidenza del Consiglio dei ministri

CICLO DI WEBINAR

IL CORPO RIFLESSO: COMPORTAMENTI ALIMENTARI E IMMAGINE DI SÉ

- **09/05/2024 ore 13:00 - 14:30**
- **15/05/2024 ore 20:30 - 22:00**
replica in diretta

Dietista dott. EZIO PAIOLA
Psicologa dott.ssa FEDERICA MEI

CONOSCENZA

- **22/05/2024 ore 20:30 - 22:00**
- **29/05/2024 ore 13:00 - 14:30**
replica in diretta

Dietista dott. EZIO PAIOLA
Psicologa dott.ssa FEDERICA MEI

PREVENZIONE

