



# Prevenzione dei Disturbi del Comportamento Alimentare e Obesità: l'esperienza nella provincia di Pisa



AUTORI: Sara Pucci 1, Laura Bellini 1, Federica Ciuccoli 1, Carla Piccione 2, Camilla Casagrande 2, Ilaria De Gioia 3, Elisa Muzzillo 3, Cappelletto M. Patrizia 4, Giovanni Gravina 5

AFFILIAZIONI: Associazione La Vita Oltre Lo Specchio OdV

1. Psicologa, Associazione La vita oltre lo specchio OdV
2. Dietista, Associazione La vita oltre lo specchio OdV
3. Nutrizionista, Associazione La vita oltre lo specchio OdV
4. Avvocato, Presidente Associazione La vita oltre lo specchio OdV
5. Endocrinologo, Referente scientifico Associazione La vita oltre lo specchio OdV

## INTRODUZIONE

Oltre il 5% degli adolescenti nei paesi occidentali sviluppa un Disturbo Alimentare (DA) con un'età di esordio sempre più precoce. Tra i diversi fattori di rischio per i DA e Obesità si trovano fattori socioculturali modificabili come l'aderenza all'ideale di magrezza e a modelli di bellezza stereotipati che sono sostenuti dalle pressioni sociali e dai media. La prevenzione integrata di DA e Obesità agisce su questi fattori di rischio.

I progetti, costruiti sulla base di linee guida e documenti di consenso nazionale e internazionale, sono nati nel 2016 all'interno del protocollo di intesa tra Regione Toscana, Comune di Pisa, A.O.U. Pisana, ASL Toscana Nordovest e Università di Pisa, promosso dai docenti dell'Università di Pisa, Prof. Giovanni Gravina e Prof. Piero Marchetti, con il contributo economico non condizionante della Società della Salute di Pisa (SDS) e di Fondazione Pisa, e sono riconosciuti dalla Società Italiana per lo Studio dei Disturbi del Comportamento Alimentare (SISDCA).

La Vita Oltre lo Specchio ha promosso anche per l'anno scolastico 2022/2023 all'interno del progetto "Fare Futuro" interventi di prevenzione nelle scuole elementari, medie, superiori del territorio pisano, che hanno avuto come scopo: promuovere nei ragazzi un pensiero critico rispetto agli ideali di bellezza/magrezza, stimolare la riflessione sul modo in cui ogni ragazzo valuta se stesso e gli altri e di come questo possa influenzare le scelte alimentari, promuovere nei genitori e insegnanti sensibilità al problema e l'acquisizione di competenze specifiche a riguardo.

## METODOLOGIA

Il progetto di prevenzione e sensibilizzazione si articola su più livelli, attraverso metodologie di terza generazione che sono caratterizzate da un approccio educativo interattivo ed esperienziale:

### Attività con i ragazzi\*:

#### Scuole Superiori:

- cicli di incontri di prevenzione universale per gli alunni delle classi 1°, 2° e 3° sui temi della Media Literacy, l'uso consapevole dei social, riflessioni sull'ideale di bellezza, lavoro sull'immagine corporea con riferimenti anche a cyberbullismo e body shaming. L'intervento è stato valutato con un test pre e post intervento ed un test di gradimento finale.
- percorso di formazione sui DA per i Peer Educators. E' stato somministrato test di gradimento finale.
- Intervento di prevenzione selettiva Body Project (Stice & Presnell, 2007) un campione di 8 adolescenti femmine (età media 16 anni): 5 incontri della durata di 2 ore + follow up. Pre e post intervento sono stati somministrati i seguenti test: BUT (1999), IBS-R (1996), DRES (1986), Satisfaction and Dissatisfaction With Body Parts Scale (1973), PANAS (1992), EDE-Q (2016).

#### Scuole Medie:

- incontri rivolti alle classi 1°, 2° e 3° con lo scopo di incentivare lo sviluppo di un sano senso critico verso i contenuti che vengono veicolati in rete (Fake news, rapporto con i social network, social media marketing, rischi della rete e comunicazione efficace). E' stato somministrato test di gradimento finale.

### Attività per adulti e percorsi formativi per le figure educative

- **incontro divulgativo online per genitori** di 2h per ogni scuola aderente al progetto: presentazione del progetto e divulgazione sui DA. E' stato somministrato test di gradimento finale.
- Attivazione per ogni scuola media superiore dello **Sportello d'ascolto** per genitori: uno spazio dedicato, di supporto e di discussione su temi delicati inerenti al rapporto con il cibo, il corpo, disturbi alimentari e obesità e di preparazione per eventuale invio presso il centro di cura specialistico presente sul territorio pisano (Centro Arianna).
- Ciclo di **3 incontri formativi** online di 2h per **Insegnanti** delle scuole medie superiori del territorio pisano relativamente a: caratteristiche e fattori di rischio di DA e Obesità; fattori emotivi, sociali e culturali che influiscono sulle scelte e sulle abitudini alimentari; campanelli d'allarme e intercettazione precoci di nuovi casi; la prevenzione e i possibili interventi. L'intervento è stato valutato con un test pre e post intervento ed un test di gradimento finale.
- **Corso di Media Literacy**: 4 incontri formativi di 2h per insegnanti di ogni ordine e grado con lo scopo di sensibilizzare i partecipanti su tematiche inerenti al mondo digitale e sull'uso dei social network, cercando di potenziare conoscenza, comprensione e senso critico verso i contenuti online, in special modo quelli a diretto contatto con i giovani. L'intervento è stato valutato con un test pre e post intervento ed un test di gradimento finale.

Tutti i questionari di gradimento sono stati strutturati su scala Likert a 5 punti (1= "Per niente", 5= "Estremamente").

## RISULTATI

I dati fanno riferimento ad un campione così composto:

- 881 ragazzi delle scuole medie superiori,
- 290 delle scuole medie inferiori,
- 50 insegnanti
- 15 genitori.



Hanno partecipato n. 15 genitori agli incontri di sensibilizzazione. Ai questionari di gradimento somministrati si rileva che il 100% ha ritenuto gli argomenti trattati molto/abbastanza interessanti, e il 66,7% ha dichiarato di essere interessato alla possibilità di accedere allo sportello di ascolto. Gli sportelli attivati sono stati 3 e tutti hanno proseguito con un invio ai centri di cura specializzati presenti sul territorio pisano.

I ragazzi delle scuole medie superiori utilizzano prevalentemente, come Social Network, Instagram e Tik Tok (Fig. 1).

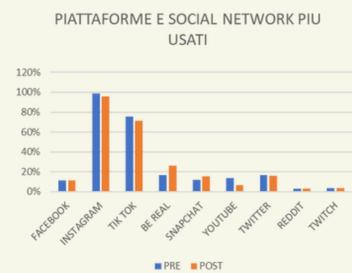


Fig. 1 Utilizzo piattaforme social pre e post int.

Ai questionari post-intervento diminuiscono il numero di pubblicazioni e i tempi di utilizzo (specie per chi utilizzava i social per più di 4 ore, Fig.2) ma non il numero di foto modificate con filtri o programmi.

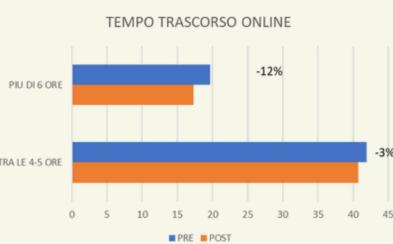


Fig. 2 Tempo di utilizzo dei social pre e post intervento

Il 59% dei ragazzi gioca online. Alla fine dell'intervento la percentuale dei ragazzi che giocano online rimane invariata ma il tempo di gioco si riduce del 36,65% (Fig. 3).

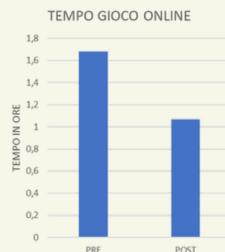


Fig. 3 Ore di gioco online quotidiane

I risultati dell'intervento di prevenzione selettiva "Body Project" mostrano, alla valutazione pre- e post-intervento (IBS-R, BUT GSI, DRES, EDE-Q, PANAS), una riduzione dei punteggi per tutte le dimensioni trattate:

- Disagio corporeo
- Aderenza all'ideale di magrezza/bellezza
- Emozioni negative
- Presenza di prodromi di un DA.

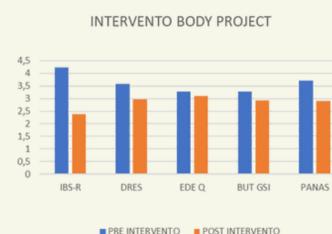


Fig. 4 Punteggi ai questionari pre e post BP

Hanno partecipato n. 50 insegnanti agli incontri di formazione e informazione su DA e Obesità e alla Media Literacy. Dai dati post intervento si evince un aumento delle conoscenze rispetto a Disturbi Alimentari e Media Literacy (Fig.5).



Fig. 5 Punteggi ai questionari pre e post formazione insegnanti

## CONCLUSIONI

La scuola rappresenta il contesto migliore per gli interventi di prevenzione e sensibilizzazione dei DAN: permette di raggiungere un gran numero di adolescenti e bambini nelle fasce di età a maggior rischio di insorgenza, di coinvolgere gli adulti di riferimento (genitori e insegnanti) per aumentare consapevolezza e conoscenza in merito ai DAN; risulta il contesto più adeguato per la prevenzione primaria e per l'intercettazione tempestiva di nuovi casi.

Alla luce dei risultati emersi i nostri interventi, di formazione e sensibilizzazione, proposti risultano efficaci per aumentare le conoscenze degli argomenti trattati sia nei ragazzi che negli adulti. Di particolare rilevanza e come spunto di approfondimento per progetti futuri è risultato essere l'intervento con i Peer Educator, figure importanti per il dialogo e supporto tra pari. Inoltre, considerando l'importanza dei Social al giorno d'oggi e tenendo in considerazione il tempo di permanenza medio sui dispositivi da parte dei ragazzi (3-4 ore al giorno circa), risulta fondamentale, come confermato dai questionari di gradimento somministrati ai partecipanti, affrontare il tema del rapporto con il corpo, il cibo, il confronto con gli standard di bellezza e delle ripercussioni emotive sui giovani. I ragazzi hanno apprezzato la modalità interattiva e la possibilità di parlare di questi temi senza giudizio o critica da parte degli operatori.

Infine, l'intervento di prevenzione selettiva "Body Project" si è dimostrato efficace nella prevenzione di DA e OB riducendo alcuni fattori di rischio e promuovendo un'immagine corporea più positiva. Nonostante il coinvolgimento di oltre mille studenti la partecipazione da parte dei genitori è risultata nettamente inferiore. Questo dato pone sicuramente l'attenzione sulle modalità di coinvolgimento degli adulti di riferimento per i prossimi anni ed una riflessione sulla consapevolezza che essi hanno sull'importanza degli argomenti da noi proposti.