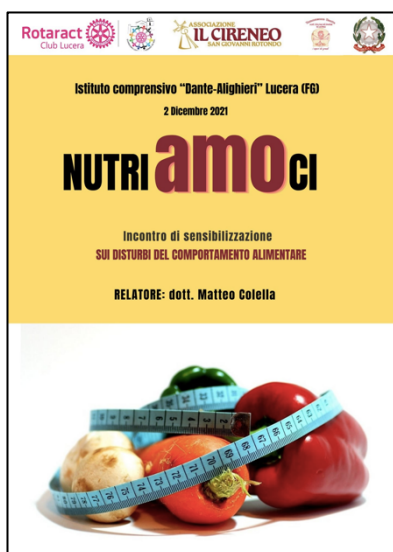


## EDUCAZIONE ALLA SALUTE: incontro di sensibilizzazione “nutriAMOCi”.



Il 2 dicembre, dalle ore 10.15 alle ore 11.15, si è svolto presso la scuola secondaria “Dante Alighieri” di Lucera un incontro di sensibilizzazione sui disturbi del comportamento alimentare, dal titolo “nutriAMOCi”.

L’iniziativa, rivolta a tutti gli alunni delle classi seconde dell’Istituto, si inserisce nell’ambito del progetto di Educazione alla Salute, ed è stata organizzata in collaborazione con il Rotaract Club di Lucera, rappresentato per l’occasione dal dottor Dell’Aquila Donato, e con l’associazione “Il Cireneo” di San Giovanni Rotondo, rappresentata dal dottor Colella Matteo Pio, psicologo dell’Ospedale “Casa Sollievo della Sofferenza” di San Giovanni Rotondo, nonché relatore dell’evento.

L’incontro, al quale ha presenziato anche la Dirigente scolastica, prof.ssa Chiechi Francesca, ha suscitato vivo interesse da parte degli alunni, che hanno seguito l’evento da remoto, collegandosi, dalle rispettive aule, alla stanza virtuale appositamente predisposta, per

consentire il rispetto delle regole anti-COVID.

Le tematiche proposte agli alunni sono state le seguenti: **disturbi alimentari, stress e alimentazione, dieta.**

Dopo una parentesi introduttiva sui principali disturbi alimentari, ossia anoressia e bulimia, e sul fatto che i mass-media ci bombardino propinando un’immagine di perfezione fisica che non trova riscontro nella realtà, causando nei giovani dei disagi dovuti alla mancata accettazione della propria silhouette, l’attenzione si è spostata su quanto lo stress possa incidere sull’alimentazione. Stimolati dalle parole del relatore, i ragazzi sono stati chiamati a riflettere sul ruolo e sul compito di un’importante figura di supporto, utile per gestire eventuali disturbi di questo tipo, ossia lo psicologo. Alcuni alunni hanno espresso, quindi, le loro considerazioni circa le situazioni ansiogene che vivono nella loro vita scolastica, e sono stati indirizzati dalle sagge parole della Dirigente a distinguere l’ansia funzionale da quella disfunzionale, comprendendo l’importanza di vedere nell’ansia una compagna di vita piuttosto che un nemico, funzionale, appunto, a perseguire al meglio gli obiettivi prefissati. Nell’ultima parte dell’incontro si è ribadita l’importanza di seguire una dieta sana, equilibrata e varia.

