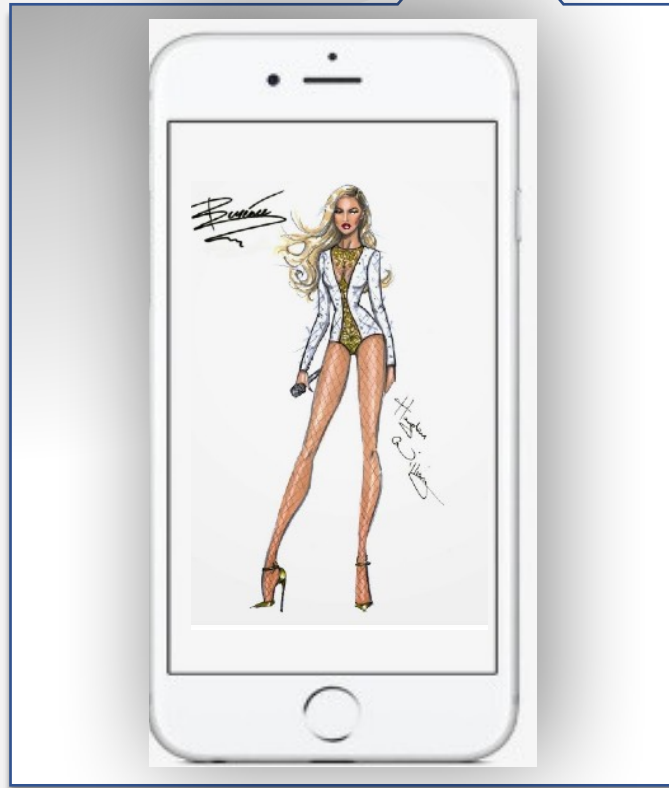
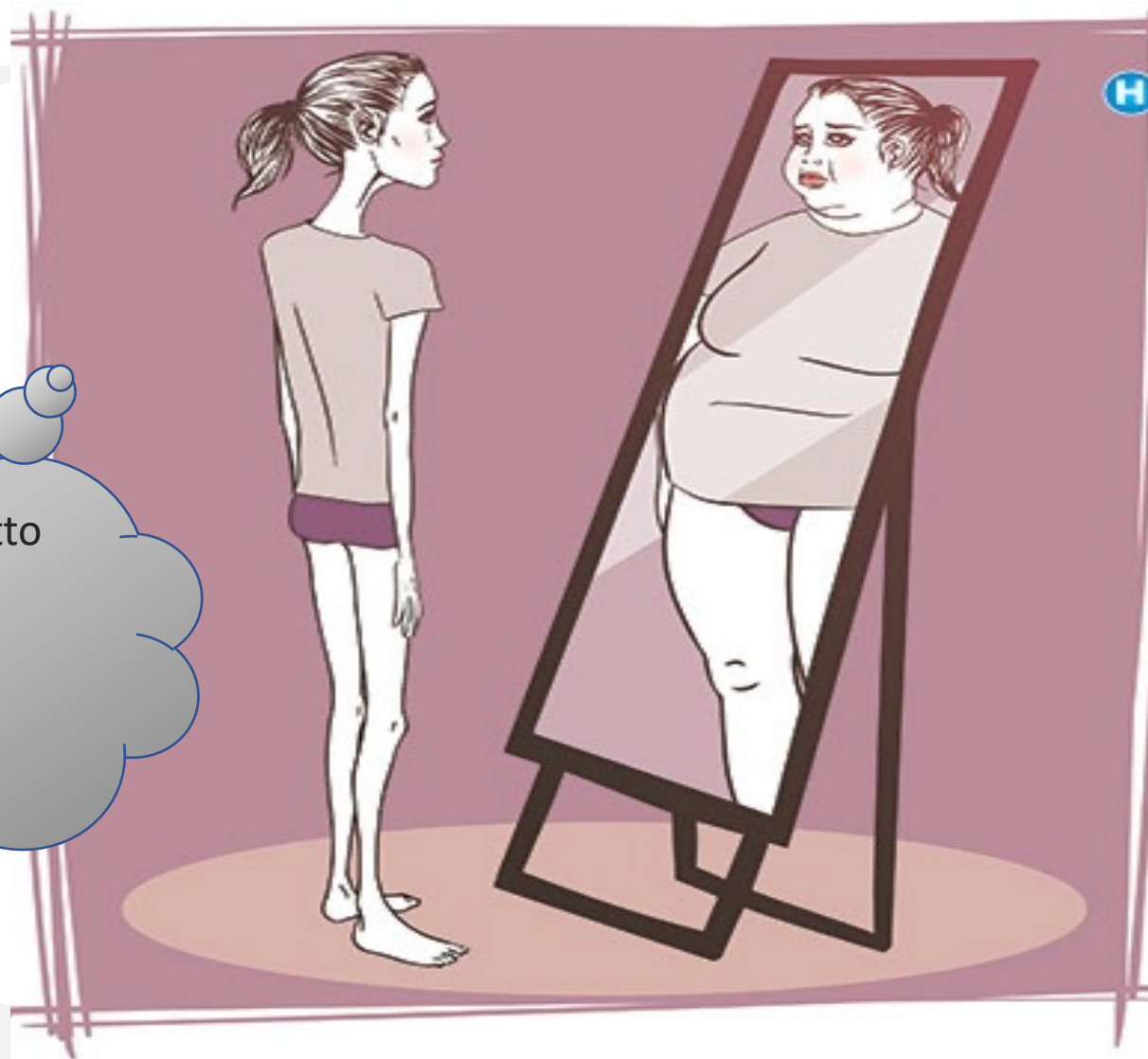


Vorrei tanto avere un fisico  
come il suo... ma non  
riuscirò mai ad ottenere il  
corpo che desidero...



BASTA! Lo prometto  
a me stessa: non  
voglio sentirmi  
grassa mai più!



# Durante il mese successivo...



Se resisto solo  
un altro po'  
finalmente  
sarò bella e mi  
piacerò...





Non basta ... sono sempre  
grassa... devo fare di più o non  
otterrò mai nulla...

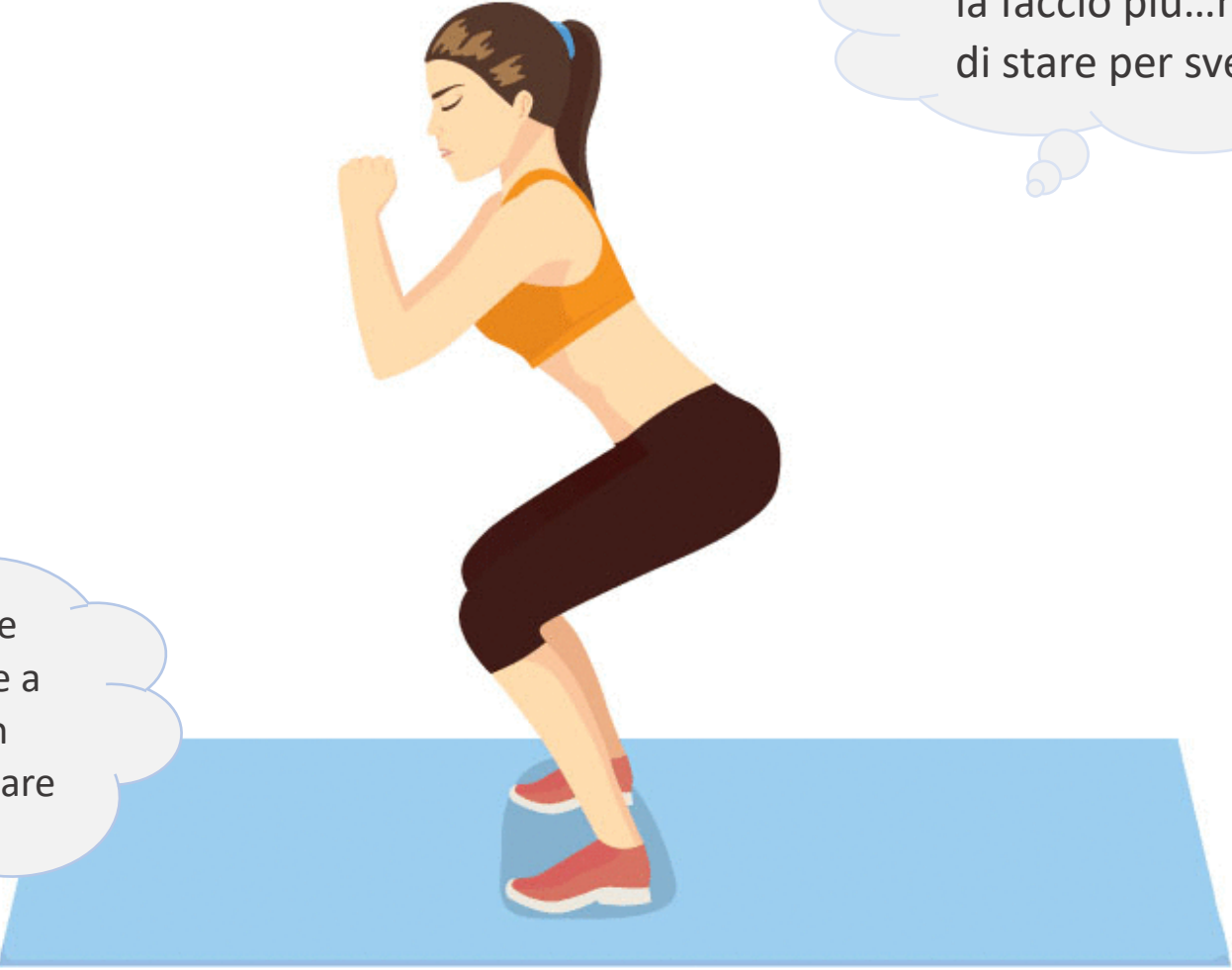


Non ce la farò mai! Per  
quanto sia la cosa che  
desidero di più al  
mondo è tutto inutile...

Finalmente qualcuno lo nota! Allora forse sto ottenendo dei risultati! Devo continuare così...



Mamma mia! Come sei dimagrita! Quasi non ti riconoscevo!



Sono esausta... non ce  
la faccio più...mi sembra  
di stare per svenire...

Ma non posso mollare  
ora... devo dimostrare a  
me stessa che sono in  
grado...DEVO continuare  
a tenere duro...



Sono stanchissima...  
ma allora perché non  
riesco a dormire?



Eppure non ho ragione di essere  
arrabbiata con mamma... perché  
ultimamente sono così irascibile?

Oggi ho finito i compiti presto e avevo proprio voglia di cucinare una bella torta!



Ti piace?



Sembra molto buona...

Ma sai benissimo che non voglio che cucini dolci perché poi io non resisto e li mangio!



E io non ho intenzione di non godermi il mio tempo libero solo perché tu sei ossessionata dal tuo peso!

Non ho intenzione di vanificare tutti i miei sforzi solo perché tu hai nulla da fare!



In fondo è mia sorella, se ci tiene così tanto forse dovrei davvero smettere di cucinare...però ho paura stia esagerando...

Non ho resistito...  
questo dolce è  
troppo buono, non  
riesco a smettere  
di mangiarlo...



Faccio schifo! Ho fallito di nuovo,  
non sarò mai bella e magra come  
le mie amiche...devo rimediare...  
**NON POSSO** ingrassare di nuovo,  
**NON DEVO...**



In fondo lo fanno anche le  
modelle... solo per questa volta  
non ci saranno conseguenze...  
d'ora in poi non cederò più al  
cibo.



Niente, più tardi mi preparo qualcosa io... oggi non ho molta fame...

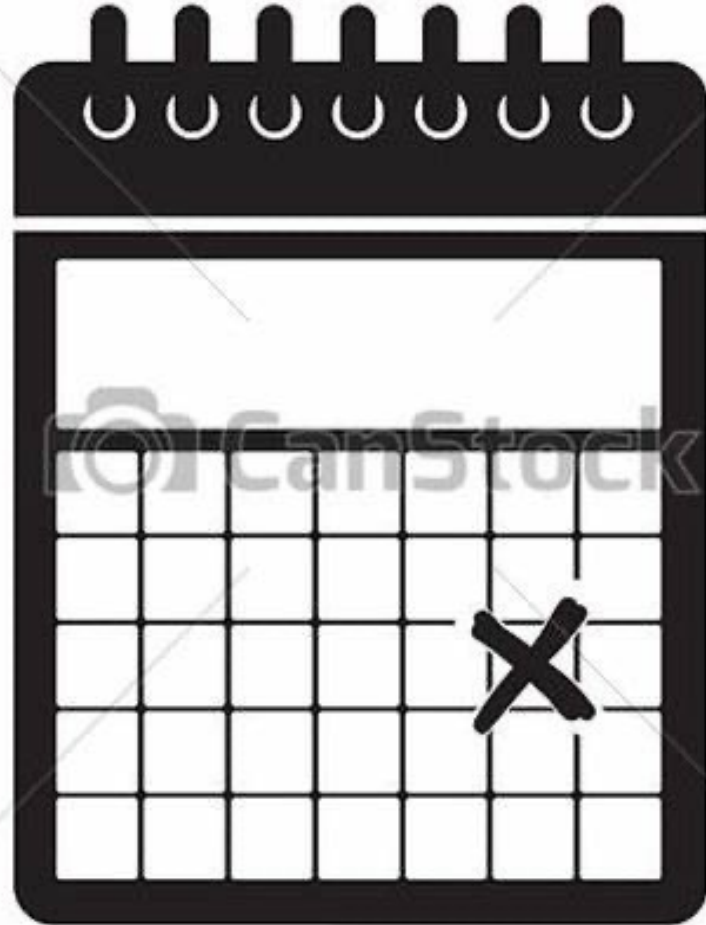
Che vuoi per cena stasera?

Sei mia madre è ovvio che ti sembri perfetta, ma non lo sono. Tu non capisci cosa vuol dire guardarsi allo specchio ogni giorno e disprezzarsi, piangere sul proprio riflesso perché non è quello che vorrei fosse, invidiare le altre ragazze per i loro corpi perfetti e odiarle sentendole dire che non si piacciono, perché loro non hanno idea di cosa significhi davvero sapere di essere sbagliati ed essere disposti a chiudersi lo stomaco e spezzarsi le gambe pur di arrivare a considerarsi a malapena accettabili. Nessuno di voi capisce niente di tutto ciò per questo dite che sono esagerata, ma se mi vedeste con i miei occhi mi appoggereste e mi aiutereste a raggiungere i miei obiettivi. Non chiedo tanto, voglio soltanto piacermi.

Lo dicono i medici! Non potevo sapere che si sarebbe fissata in questo modo! Il suo è un problema psicologico, piuttosto sei tu che la carichi di ansie!

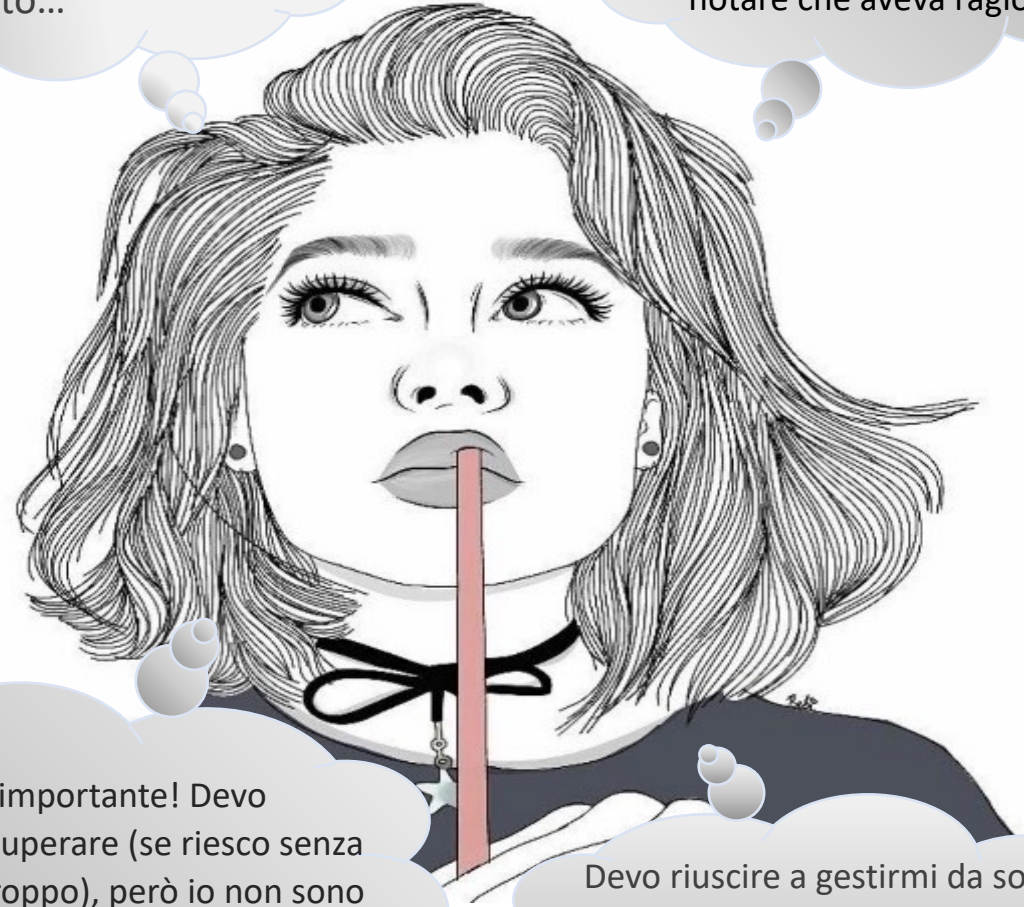
Ultimamente mangi troppo poco così non va bene! Saltare i pasti fa male alla salute e non aiuta nemmeno a dimagrire, per quello c'è il nutrizionista, se me lo avessi chiesto ne avrei contatto uno! E poi tu non sei mai stata grassa, eri perfetta così! È chiaro che non hai più fame ormai avrai lo stomaco grande come una nocciolina... Stai diventando scheletrica perché mi devi far preoccupare in questo modo? Ascolta la mamma e mangia o ti faccio visitare da un medico. Sono stata chiara?

È tutta colpa tua, sei tu che le hai riempito la testa con l'idea di andare a camminare tutti i giorni per tenersi in forma!



Eppure il ciclo sarebbe dovuto arrivare più di due settimane fa... forse ho davvero esagerato...

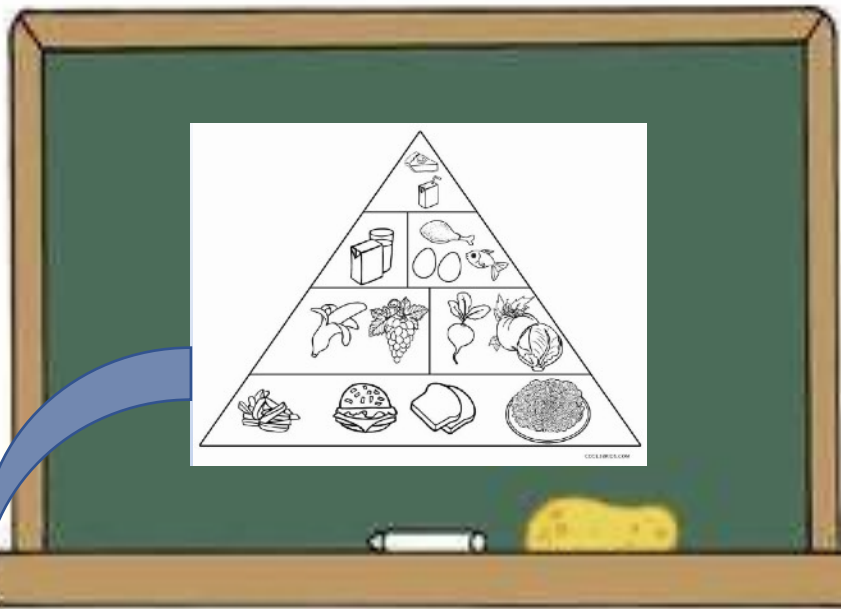
e ora come faccio? Non voglio dirlo a mamma: si preoccuperebbe e come se non bastasse mi farebbe notare che aveva ragione...



Ma la salute è più importante! Devo assolutamente recuperare (se riesco senza prendere chili di troppo), però io non sono affatto informata... come farò a regolarmi? Forse potrei cercare su internet, ma non sempre è affidabile...

Devo riuscire a gestirmi da sola! Riequilibrerò gli allenamenti con pasti più abbondanti...ma non voglio ringrassare di nuovo, c'ero così vicina...e non sono ancora perfetta...

# Pochi giorni dopo a scuola...



Ragazzi questo quadrimestre in educazione civica tratteremo **EDUCAZIONE ALIMENTARE**. Gli animali ricavano l'energia necessaria per vivere dalla digestione dei nutrienti. Il contenuto energetico del cibo è misurato in kilocalorie o in kilojoule ( 1 kcal= 4,2 kj). Il tasso di consumo energetico dell' organismo è denominato tasso metabolico ed è la quantità di energia richiesta dalle reazioni biochimiche che si svolgono in un dato intervallo di tempo. Il numero di kilocalorie necessarie ad alimentare questi processi costituisce il metabolismo basale (1300-1500 kcal per le donne; 1600-1800 per gli uomini adulti ma influiscono in realtà anche fattori come il peso, l'età, le componenti ereditarie...). Se introduciamo più nutrienti del necessario vengono conservati come glicogeno o come grasso provocando, in caso di ipernutrizione, obesità. Un'oggettiva valutazione del proprio peso è resa possibile dall' indice di massa corporea ( calcolato dividendo il peso corporeo in kg per il quadrato della statura in metri). Vi sono alcune sostanze «essenziali» ( acidi grassi, 9/20 amminoacidi, vitamine) che devono essere introdotte, in quanto impossibile sintetizzarle nell'organismo, grazie ad una dieta equilibrata. Il termine «dieta», quotidianamente legato in maniera malaugurata a sacrificio e restrizioni, indica in realtà l'adozione di un regime alimentare vario adatto alle esigenze personali.

# La piramide alimentare

Negli Stati Uniti per esporre un chiaro schema della equa distribuzione degli alimenti per perseguire uno stile di vita sano fu introdotto il modello della PIRAMIDE ALIMENTARE, che organizza l'alimentazione in maniera gerarchica secondo criteri quali la qualità, l'apporto di nutrienti e la quantità necessaria. Alla base vengono espone le abitudini quotidiane mentre, salendo verso la vetta, si sovrappongono i gruppi nutrizionali sempre più sottoposti ad una restrizione del consumo. In Italia dal 1986 l'Istituto di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione definisce e diffonde le linee guida per una «sana alimentazione italiana», recentemente identificata con la DIETA MEDITERRANEA. Essa si basa sulla proporzione tra i principali costituenti della dieta: proteine 15%, carboidrati 60%, lipidi 25%. È diffusa soprattutto in Italia, Grecia, Francia meridionale e Spagna. Il termine fu coniato dallo scienziato statunitense Keys che osservò una bassissima incidenza di malattie cardiovascolari (ambito di gravi conseguenze di una errata alimentazione oltre all'insorgenza di varie forme di cancro) nelle popolazioni mediterranee piuttosto che in quelle nordiche in cui la dieta è ricca di grassi. Il successo della dieta mediterranea è inoltre dovuto ai 4 pilastri fondamentali legati alle abitudini conviviali e sportive tipiche delle zone sopracitate (nell'immagine in viola).

## PIRAMIDE della DIETA MEDITERRANEA

Popolazione Adulta  
(18-65 anni)

CONSUMO  
SETTIMANALE



MANTENERE  
PORZIONI  
MODERATE

CONSUMO  
GIORNALIERO



1-2 porzioni  
POLLAME  
≥2 porzioni  
Pesce, Crostacei, Molluschi



2-4 porzioni  
UOVA  
≥2 porzioni  
LEGUMI

BERE VINO CON  
MODERAZIONE

CONSUMO  
GIORNALIERO



1-2 porzioni  
FRUTTA a  
GUSCIO, SEMI,  
OLIVE

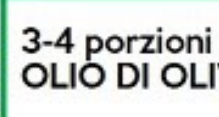


Erbe, spezie,  
aglio, cipolle  
(per ridurre il sale  
aggiunto)

CONSUMO  
GIORNALIERO



2-3 porzioni LATTE e  
DERIVATI  
(a ridotto contenuto di grassi)



3-4 porzioni  
OLIO DI OLIVA

PASTI PRINCIPALI



1-2 porzioni  
FRUTTA  
≥2 porzioni  
VERDURA  
Variare i Colori



1-2 porzioni  
PANE, PASTA, RISO e altri  
cereali preferibilmente  
integrali

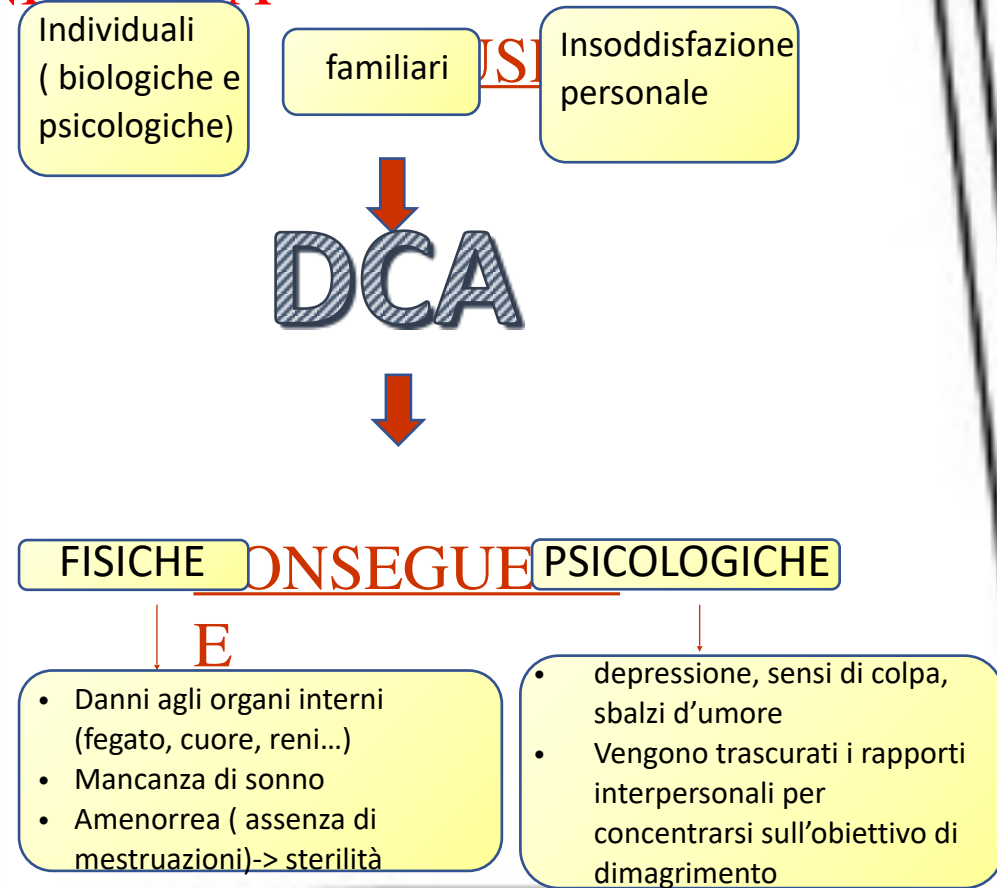
ATTIVITÀ FISICA CONVIVIALITÀ STAGIONALITÀ PRODOTTI LOCALI

Vivi e Nutri.it

## I DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE

- I DCA sono caratterizzati da alterazioni di tipo psicologico nel rapporto con il cibo e nella percezione del proprio schema corporeo
- La fascia più colpita sono le ragazze tra i 15 e i 25 anni
- I DCA più diffusi sono:
  1. Anoressia nervosa
  2. Bulimia nervosa
  3. Disturbo da alimentazione incontrollata
- La terapia richiede interventi sul fronte:
  1. Psicoterapico
  2. Medico
  3. farmacologico

## L'ANORESSIA NERVOSA



Grazie a questa lezione ho compreso la gravità della mia situazione e l'importanza di rivolgersi ad una persona competente. Tutto ciò che introduciamo ( o NON introduciamo) nel nostro organismo si riflette sulla nostra salute con grave incidenza, dunque è essenziale essere adeguatamente istruiti a riguardo.



La scuola ricopre in questo un ruolo davvero fondamentale in quanto fonte attendibile di informazioni e a stretto contatto con i ragazzi, spesso fuorviati a causa dell'età critica e dalle infinite tentazioni poco salutari disponibili nel mondo odierno. La scuola è il genitore in incognito che quindi gli adolescenti non rinnegano.