

# Mese del Benessere Psicologico

1-31 Ottobre 2013

Gli psicologi offrono consulenze e seminari gratuiti

[www.sipap.org](http://www.sipap.org)

**INFO E PRENOTAZIONI**

800.766.644 333.40.271.40

Lunedì-Venerdì 9.00 - 18.30

**21 Ottobre 2013 ore 20,45**

Mediateca di San Lazzaro, via Caselle, 22 San Lazzaro di Savena

Incontro a tema condotto dalla [Dott.ssa Licia Vicinelli](#), Psicologa Psicoterapeuta:

## DIAMO AL CIBO IL GIUSTO PESO

### L'ALIMENTAZIONE FRA CONTROLLO E PERDITA DI CONTROLLO

*L'incontro verte sui disturbi alimentari di cui distingueremo le differenti tipologie e il relativo funzionamento. Anoressia, bulimia, binge-eating e sindrome da vomito autoindotto, di recente individuazione quale patologia a sé stante, si strutturano a partire da atteggiamenti e comportamenti disfunzionali nei confronti del cibo, determinati in parte da false credenze e luoghi comuni riguardanti l'alimentazione e la sua gestione. Conoscerli può aiutare a prevenirli, intervenire tempestivamente e comprendere il valore di un approccio terapeutico di successo in grado di risolvere anche i disturbi persistenti in tempi brevi.*

Svegliarsi tutte le mattine col pensiero del cibo, preoccupati di scegliere cosa ci si potrà concedere a pranzo ma non a cena, predisporre porzioni microscopiche, saltare un pasto per espiare le colpe commesse la sera prima, raccogliere le forze perché è il faticoso lunedì della nuova dieta, costringersi a correre nel parco con meno cinque gradi, essere indecisi se accettare o meno un invito al ristorante o a una festa, sentire l'impulso irrefrenabile di salire sulla bilancia per poi deprimersi oppure avere il terrore di farlo, sentirsi sconfitti dalla voglia incontenibile di cibo e abbandonarsi totalmente al puro piacere o, addirittura, ingurgitare indistintamente qualsiasi alimento senza nemmeno percepirne il sapore; tutte queste sono condizioni ben note a una grande parte della popolazione femminile (e negli ultimi tempi a sempre più uomini) alle quali si pensa sia necessario rassegnarsi.

Siamo davvero destinati a un susseguirsi continuo di diete, strenua attività fisica, controllo, rinunce, oppure ad arrenderci, appendere i jeans al chiodo, indossare l' XXL ed evitare per sempre lo specchio?

Purtroppo, o per fortuna, non si può eliminare il cibo, questo compagno di vita tanto amato e odiato al tempo stesso. Con l'obiettivo di imparare a convivere nel modo più soddisfacente, l'incontro sarà l'occasione per riflettere su alcuni meccanismi che riguardano la funzione vitale dell'alimentazione e su dati scientifici poco noti, in contrasto con i messaggi mistificatori che ci bombardano tutti i giorni, fra diete miracolose e cibi poco calorici ma gustosissimi, per mostrare come il problema possa essere considerato in altri termini: il nostro rapporto con il cibo può divenire una fonte di quotidiano piacere invece che di quotidiana sofferta rinuncia.

CON IL  
PATROCINIO  
DI

istituzione  
biblioteche  
bologna

  
QUARTIERE  
SAN VITALE (BO)  
Biblioteca Multimediale  
Roberto Ruffilli

  
COMUNE DI BOLOGNA

  
QUARTIERE  
SARAGOZZA (BO)

  
PROVINCIA DI BOLOGNA

  
Comune di  
CASALECCHIO  
DI RENO

  
Comune di  
CASTEL SAN  
PIETRO TERME

  
SAN LAZZARO  
DI SAVENA

  
Comune di  
ZOLA PREDOSA