

12 Aprile 2014 ore 15,00-18,00

CasaLarga, via del Carpentiere, 14 Bologna

OLTRE LA DIETA

L'EQUILIBRIO ATTRAVERSO IL PIACERE

L'eccesso di controllo o di perdita di controllo, o l'alternanza fra i due atteggiamenti, al di là dei risultati, sono meccanismi che le diete possono innescare e capaci di rendere l'alimentazione una sottile tortura quotidiana, fino a sviluppare veri e propri disturbi alimentari. Attraverso l'analisi dei comportamenti disfunzionali che, se reiterati, conducono a anoressia, bulimia, binge eating e sindrome da vomito autoindotto, vedremo come trasformare invece il cibo in una fonte di quotidiano piacere, senza rinunciare alla linea.

INGRESSO LIBERO prenotazione gradita

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 fatidico 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?

Compagno di vita tanto amato e odiato al tempo stesso, purtroppo, o per fortuna, non si può eliminare il cibo. Per iniziare a convivere nel modo più soddisfacente rifletteremo 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 nostro rapporto con il cibo può divenire una fonte di quotidiano piacere invece che di quotidiana sofferita rinuncia.