



Tra immagine e identità: DNA e la sfida di crescere oggi

*comprendere i rischi, valorizzare i fattori
protettivi*



Carlotta Brusini

Biologa nutrizionista, equipe DNA di Parma

07 MAGGIO 2025

I DNA colpiscono persone di tutte le età, generi, razze, di tutte le forme del corpo, di tutti i pesi, di ogni orientamento sessuale e classe sociale.

I Disturbi della Nutrizione e dell’Alimentazione sono patologie **COMPLESSE** e **MOLTO GRAVI, NON SONO SCELTE**, caratterizzate da un’eccessiva preoccupazione per il peso e da un’alterata percezione dell’immagine corporea e **dunque** da un comportamento alimentare disfunzionale. Tali aspetti inoltre sono spesso correlati a bassi livelli di autostima. Il rapporto con il cibo, corpo ed emozioni è compromesso. **Non esiste una causa che da sola determina queste patologie.**

Molte persone con un disturbo alimentare POSSONO AVERE UN ASPETTO SANO ma in realtà stanno estremamente male.

IL DISTURBO ALIMENTARE è un SINTOMO, nella maggior parte dei casi il DNA non si presenta da solo: è in comorbidità con altre patologie, e bisogna prendersi cura di molti aspetti.

**GUARIRE NON EQUIVALE SOLO A
«RIPRISTINARE UN PESO SICURO»**



IL TUO CORPO SENTE TUTTO CIO
CHE DICE LA TUA MENTE



3.780

Sono i **decessi** con diagnosi
legate ai disturbi alimentari

3 milioni e
600 mila

Sono le persone che soffrono di
**Disturbi del Comportamento
Alimentare** in Italia

1 caso su
7,5

I DNA non riguardano solo le
ragazze, 1 caso su 7,5* coinvolge
una **persona di sesso maschile**

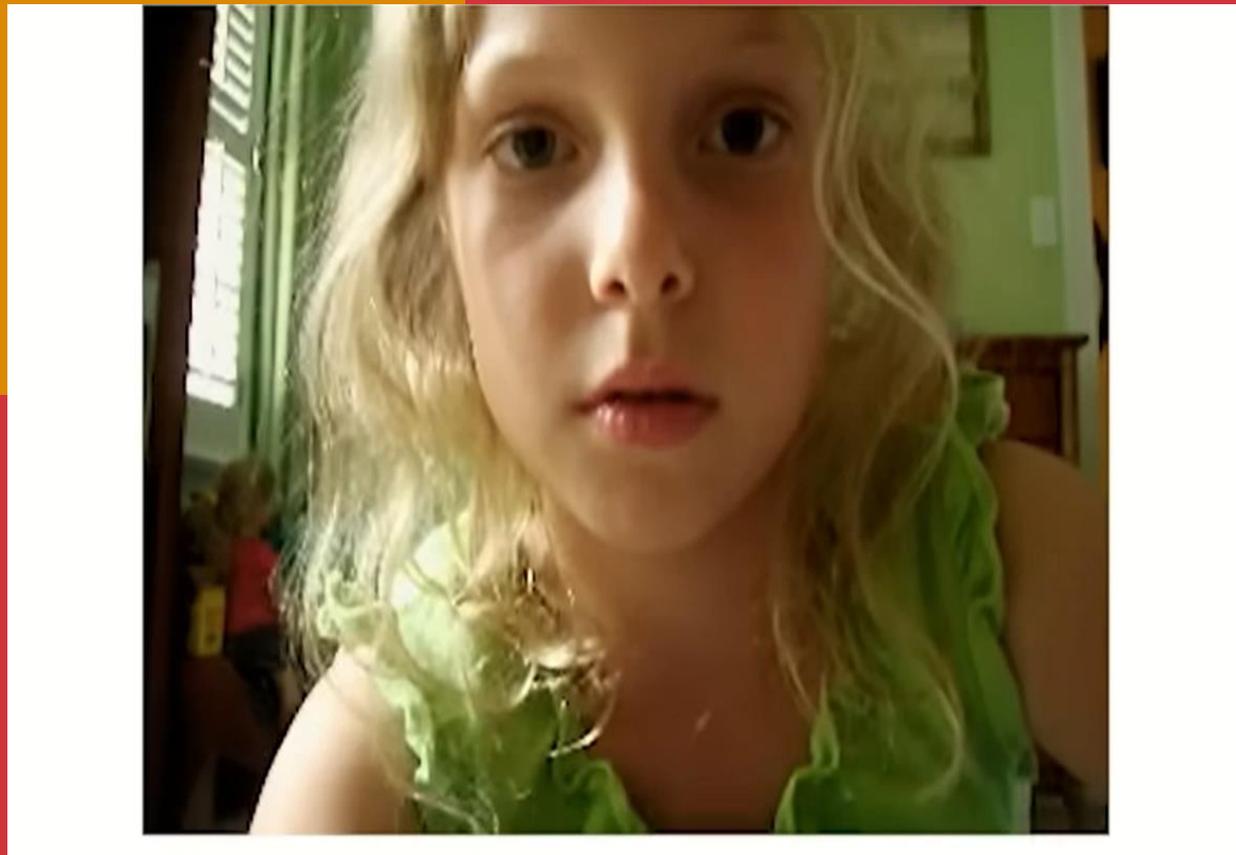
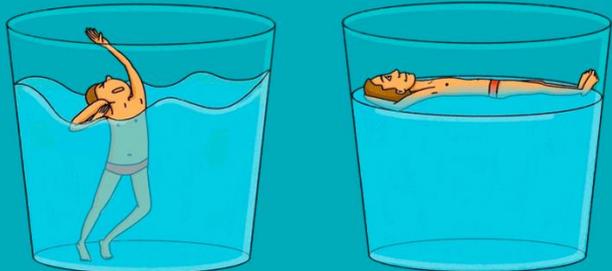
Quello che non si vede in un DNA





IL 10% È QUELLO CHE TI ACCADE
IL 90% È COME REAGISCI

TheSuntis



[Dove | Il costo della bellezza: una storia vera | 3min - YouTube](#)

FATTORI DI RISCHIO e PRECIPITANTI nei DNA



FATTORI DI RISCHIO GENERALI

- Sesso
- Età adolescenziale
- Cultura occidentale
- Genetica

FATTORI DI RISCHIO GENERICI

- Caratteristiche dell'infanzia
- Problematiche relazionali in famiglia
- Difficoltà di salute mentale
- Vissuti traumatici

FATTORI DI RISCHIO SPECIFICI

- Seguire una dieta o avere un familiare a dieta
- Commenti di familiari/conoscenti riguardo il proprio corpo o la propria alimentazione
- Essere presi in giro su cibo o sul peso o sul corpo
- Avere avuto un corpo grasso in età infantile o adolescenziale o un genitore con un corpo grasso
- Disturbi alimentari in un genitore o figure significative
- Menarca precoce
- Difficoltà alimentari precoci
- Frequentare ambienti che enfatizzano la magrezza

FATTORI DI RISCHIO PRECIPITANTI

- Intraprendere una dieta
- Gravidanza e parto
- Diagnosi di una malattia
- Malattia di una persona cara, lutto, separazione
- Inizio o fine di una relazione sentimentale
- Fallimenti
- Esami scolastici
- Cambio scuola, trasferimenti
- Abusi, traumi, bullismo
- Stress

Nei DNA la prevenzione per essere efficace deve agire su più livelli:

1. Ridurre o eliminare i fattori di rischio
2. Rinforzare i fattori di protettivi (nonostante la presenza dei fattori di rischio)
3. Formare chi è maggiormente in contatto con persone più a rischio di sviluppare un DA
4. Agire su fattori individuali, familiari e socioculturali
5. Attuare progetti di educazione alimentare che non diventino un fattore di rischio per lo sviluppo di un disturbo alimentare





1

TUTTI POSSIAMO FARE QUALCOSA

2

Puoi farlo iniziando a **NON COMMENTARE** il peso e le forme corporee di un'altra persona, per nessuna ragione

3

Puoi farlo non guardando nel piatto altrui e non giudicando le scelte e non scelte degli altri

4

Puoi farlo educando i tuoi figli, alunni, allievi, alla **DIVERSITÀ DEI CORPI** e che **ESSERE GRASSI NON È UN DIFETTO**

5

lavorando sulla **DECOSTRUZIONE DELLA DIETA, DELL'IDEALE DI MAGREZZA**



TUTTI I
CORPI
SONO
VALIDI

GRASSO VS OB



GRASSO

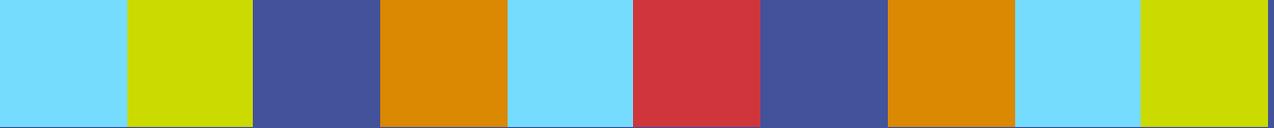
1. Indica la presenza di tessuto adiposo nel corpo. È un termine **DESCRITTIVO E GENERICO**
2. Spesso usato come **insulto** o con **toni negativi**, legato agli ideali di magrezza
3. Promuovere l'accettazione della diversità corporea e l'uso del **TERMINE IN MODO NEUTRO E RISPETTOSO**

There is no one size, ability or colour that is perfect. What makes you different makes you. you – and you are amazing!



OBESO

1. Indica una condizione medica basata sull'eccesso di grasso corporeo **che può influire sulla salute**
2. Associato a rischi per la salute ma non sempre accurato
3. Considerare l'obesità come una **CONDIZIONE COMPLESSA**, influenzata da fattori genetici, ambientali e psicologici, evitando il giudizio morale



DNA E OBESITA' POSSONO ESSERE COLLEGATE?

**L'Obesità è un disturbo alimentare? In realtà,
anche se molti lo pensano, NO.**

È anch'essa una patologia multifattoriale. Mentre i disturbi alimentari sono patologie che possono influenzare anche il corpo, ma sono di origine psichiatrica, l'obesità è una malattia fisica che può essere influenzata da diversi fattori metabolici, genetici, psicologici, sociali e ambientali

Va bene se
tutto ciò che
hai fatto oggi
è stato
sopravvivere



TheSuntis

SELF-LOVE

1. La trappola del self love ci obbliga ad amare tutto di noi, diventando una forma di pressione sociale che non lascia spazio per provare disagio, avere difficoltà e sentirsi inadeguati
2. È fondamentale imparare a prendersi cura di sé, ma è impossibile pensare che non ci sarà mai spazio per l'insoddisfazione perché questo ci renderebbe poco autentici e umani
3. La pretesa sociale dell'amare se stessi diventa così una trappola che augmenta il nostro disagio
4. È normale non riuscirci, soprattutto in alcuni giorni, tutti hanno il diritto di sentirsi inadeguati
5. L'amarsi non passa attraverso l'accettazione totale ma è un percorso continuo

Il modo in cui vediamo i nostri **corpi** non è innato, è **insegnato**.

Inizia da piccoli. Gli **specchi** non richiesti, i **commenti**, i **paragoni**.

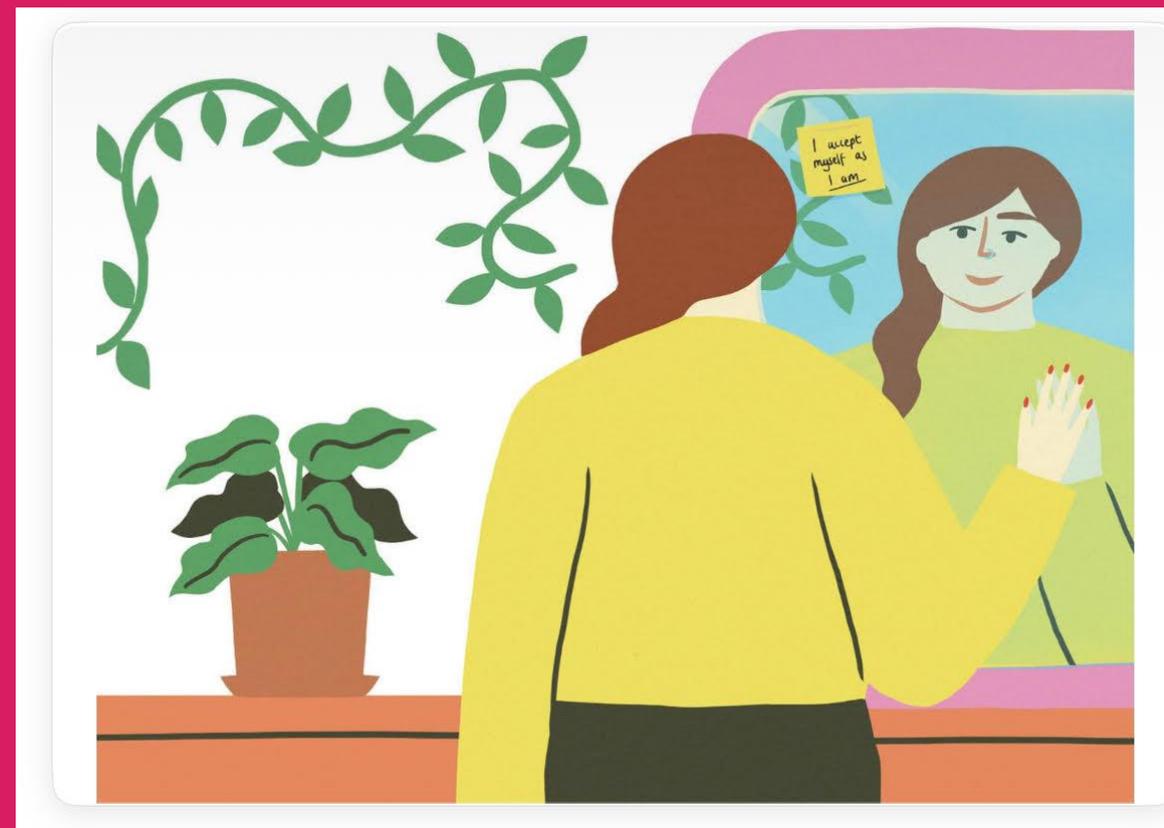
I nostri corpi sono **nostri**. Non sono dei trend. Non sono titoli. Non sono a disposizione di altri per essere criticati.

E se invece non vedessimo i nostri corpi come **problemi** da risolvere?

I nostri corpi non devono essere più tonici, più belli, più snelli. Devono essere solo più **amati**.

Non devi amarlo tutti i giorni. Solo **prendertene cura** di tanto in tanto.

I nostri corpi sono nostri per **viverci** dentro, **sentirci** dentro, **muoverci** dentro



DISSONANZA COGNITIVA



Descrive il **DISAGIO MENTALE** che proviamo quando c'è una contraddizione tra ciò che **PENSIAMO (LE NOSTRE CONVINZIONI)** e ciò che **FACCIAMO (I NOSTRI COMPORTAMENTI)**. Per risolvere questa tensione, cerchiamo di **MODIFICARE** o **GIUSTIFICARE** le nostre azioni o idee.

RISOLVERE LA DISSONANZA COGNITIVA

1. *Identificare La Dissonanza*
2. *Mettere In Discussione Le Credenze Rigide*
3. *Sostituire Il Giudizio Con La Gentilezza*
4. *Scegliere Azioni Coerenti Con Valori Sani*
5. *Imparare A Tollerare Le Emozioni Scomode*



**Desiderio di
magrezza vs. fame
fisica**

**Magrezza come
virtù vs. salute
come valore**

**Cibo come buono o
cattivo vs. necessità
fisiologica**

*NON STO CERCANDO ME STESSA
MI STO PROPRIO RICREANDO*



EFFETTI COLLATERALI DIETA

Rischio disturbo alimentare
Rischio disordine alimentare
Eccessiva valutazione del peso
e della propria immagine
Aumento pensieri sul cibo
Aumento pensieri sul corpo
Diminuzione del piacere
Isolamento sociale
Stanchezza
Difficoltà concentrazione
Problemi del sonno
Sbalzi di umore
Alterazione fame e sazietà
Alterazione metabolismo
Rischio effetto yo-yo
Irritabilità
Aumento dello stress
...

Nel 95% dei casi fallisce

TABU'...

«Sei dimagrito, stai benissimo!»



CULTURA DELLA DIETA

- ✓ Induce restrizioni, ossessioni e un rapporto negativo con il cibo
- ✓ Falliscono nel 95% dei casi
- ✓ L'attenzione si sposta sul peso invece che sul benessere globale

PESO

- Idealizzazione della magrezza
- Focus ossessivo sul peso
- Legame tra peso e valore personale

CALORIE

- Porta a svalutare l'ascolto del corpo
- Crea un rapporto conflittuale con il cibo
- Il pasto tende a diventare fonte di ansia, privando il cibo di piacere e spontaneità

«Le diete falliscono, il corpo no.
Ascoltalo: è più intelligente di
qualsiasi moda alimentare. Fidati della
fame, rispetta la sazietà»

«le calorie non raccontano tutta la
storia: il cibo è energia, nutrienti,
piacere e vita.»

...e ANTIDOTI

«la salute non è un numero. È sentirsi
bene, avere energia, vivere con
serenità»

DIETA

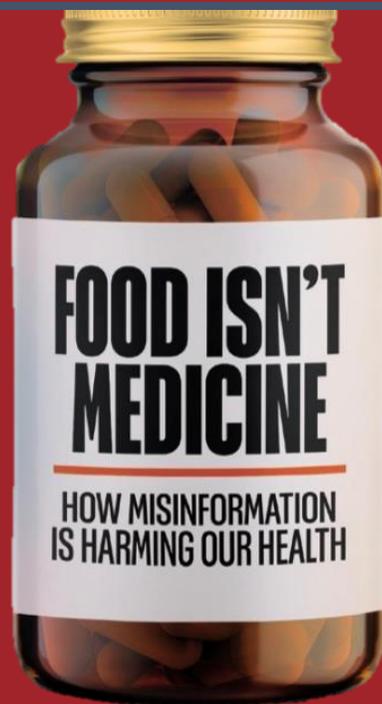
- ✓ Educare sul fallimento della dieta
- ✓ smettere di dare giudizi per ciò che mangiano o per l'aspetto
- ✓ Cambiare il modo in cui parliamo di cibo, peso e salute

PESO

- Parlare di salute, non di peso
- Promuovere l'accettazione della diversità corporea
- Evitare commenti sul peso
- Separare peso e valore personale

CALORIE

- Ritornare all'ascolto del corpo
- Criticare il mito delle diete
- distinzione tra fame emotiva e fisica
- Educare sul valore reale del cibo



CIBO BUONO - CATTIVO

- Eliminare la moralità del cibo
- Promuovere equilibrio e varietà
- Rivalutare il piacere del cibo
- Ogni cibo ha qualcosa da offrire

RICORDA: I POPCORN SONO PREPARATI NELLA STESSA PENTOLA, ALLA STESSA TEMPERATURA, MA NON SCOPPIANO NELLO STESSO MOMENTO. NON PARAGONARTI AGLI ALTRI, IL TUO MOMENTO STA ARRIVANDO.

TheSun's



ATTIVITA' FISICA

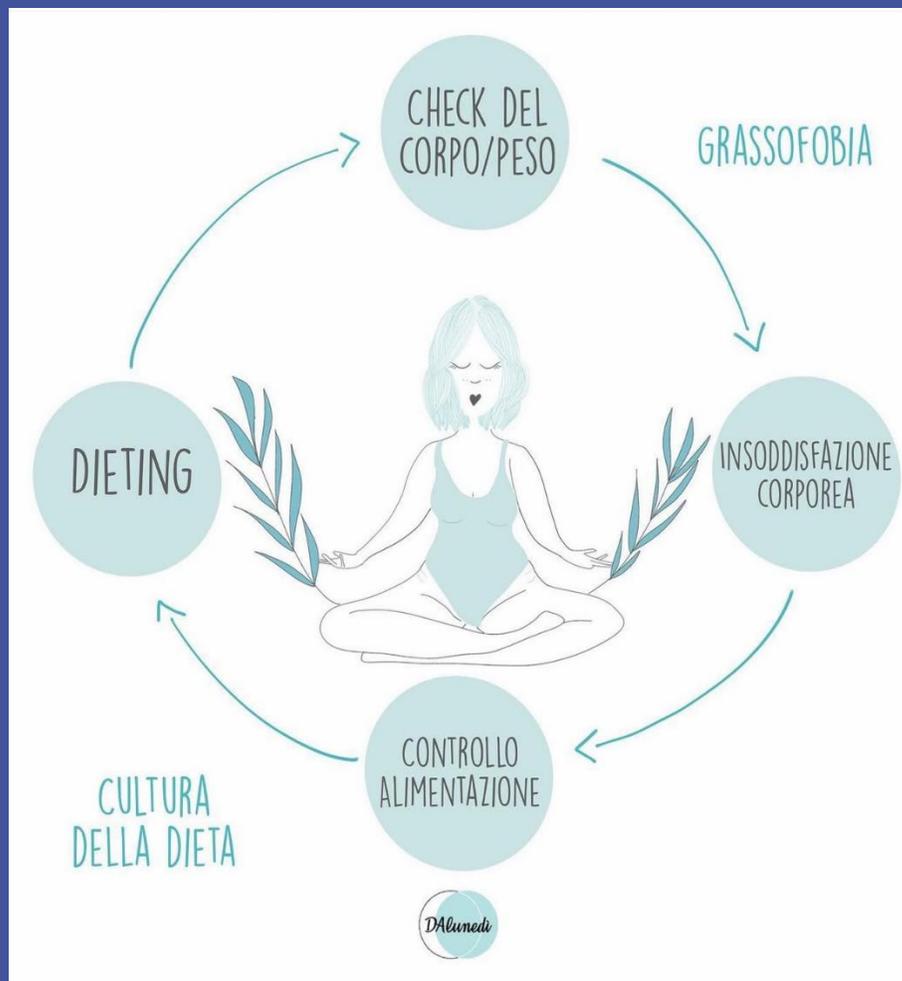
- Riscoprire il piacere del movimento
- Separare l'attività fisica dalla dieta
- Spostare il focus da risultati estetici
- Educazione all'attività fisica sana



IDEALE DI MAGREZZA

- Valorizzare il corpo per le sue funzioni
- Criticare i media e i loro standard irrealistici
- Promuovere la diversità corporea
- Decostruire i miti sulla magrezza

EFFETTI DELLA DIETA SULL'IMMAGINE CORPOREA



ASPETTATIVE	REALTA'
DIMAGRIRE= MIGLIORARE	AUMENTO PENSIERI E CHECK SUL CORPO E PESO
ESSERE PIU' FELICE	AUMENTO STRESS
VESTIRSI DIVERSAMENTE	RISCHIO DISTURBI ALIMENTARI
ESSERE PIU' ATTRAENTE	POSTICIPARE: POTRO' FARLO, SUCCEDERA' ETC... SOLO QUANDO
PENSARE MENO AL CORPO	PEGGIORAMENTO IMMAGINE CORPOREA

IMMAGINE CORPOREA

È un costrutto multidimensionale che include aspetti cognitivi, affettivi, percettivi e comportamentali, è influenzata in gran parte dalla percezione e dalla visione che abbiamo del nostro corpo; non sempre il corpo reale corrisponde all'immagine, alla percezione e alla visione corporea in chi soffre di un disturbo alimentare

Il **DISTURBO DELL'IMMAGINE CORPOREA** si manifesta con un'alterata percezione e visione del proprio corpo che viene percepito e visto diversamente rispetto al corpo reale. Tale disturbo può essere sia un fattore precipitante che un fattore di mantenimento in tutti i disturbi alimentari, a qualsiasi peso corporeo.

Nel disturbo dell'immagine corporea risultano alterate tutte e 3 le diverse componenti dell'immagine corporea:

- La componente affettiva
- La componente cognitiva
- La componente percettiva

ALCUNI CONCETTI FONDAMENTALI...



IDEALE DI BELLEZZA è il modo in cui dovremmo apparire secondo la società per essere considerati belli. Seguire quello che la società ci impone o propone ci fa stare peggio, produce stress, ansia, frustrazione e può portare all'insorgenza di un DNA

Immagina il corpo come uno **STRUMENTO** da usare per fare tutte le cose che sono importanti per te, il corpo **NON E' UNA COSA**
AUTO-OGGETTIVAZIONE:
i nostri corpi hanno funzioni differenti.

LA TRAPPOLA DEL PARAGONE: Il meccanismo che porta la nostra mente al confronto sociale, è un gioco che si ritorce contro di noi. Il **PARAGONE** è il ladro della gioia, ci priva della serenità, di quella fiducia che deriva dall'accettarsi, dal volersi bene per la propria unicità

ALFABETIZZAZIONE DEI MEDIA e DNA

Significa saper interpretare e analizzare criticamente i messaggi dei media per capire come influenzano le nostre idee e comportamenti.

COME INFLUENZANO I DISTURBI ALIMENTARI:



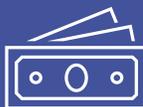
IDEALE DI MAGREZZA
IRREALISTICO



CULTURA DELLA
DIETA



CIBO E EMOZIONI



CONFRONTO
SOCIALE



NON STARE DOVE
NON FIORISCI

TheSun'is

1

Più di 4,9 miliardi di persone usano i social media, più della metà della popolazione mondiale!

2

Uno studio condotto su oltre 10.000 adolescenti ha scoperto che più tempo passiamo sui social più è probabile che la nostra autostima si abbassi, che diventi sempre più infelice, che si abbia sempre più scarsa fiducia nel proprio corpo

3

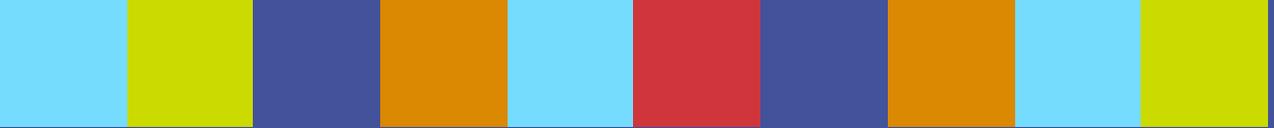
Secondo uno studio il 39% delle persone in età adolescenziale ha più fiducia nei social che nella propria madre

4

I commenti che facciamo sui corpi altrui sostengono gli ideali di bellezza. Commenti di questo tipo rafforzano l'idea che ciascuno sia legittimato a dire la propria sull'aspetto altrui

5

Prendere in giro una persona **deriderla e bullizzarla** per il suo aspetto, non va MAI bene. Le derisioni non solo **rafforzano gli ideali di bellezza ma rafforzano anche il razzismo e il sessismo**. Fanno sì che le persone a cui sono rivolte abbiano scarsa fiducia in sé. E nei propri corpi, provino ansia, frustrazione e altre sensazioni negative



« Il tuo valore non si misura in peso, calorie o perfezione: sei più di un'immagine



IDEE TOSSICHE E SOCIAL

I social influenzano profondamente la percezione di peso, corpo, cibo e attività fisica. PER PROTEGGERTI:

- Guarda i contenuti con uno sguardo critico
- Scegliere contenuti positivi
- Ridurre il confronto, i social mostrano solo una parte della realtà

<https://www.youtube.com/watch?v=28iNPVvdVDY>

Grazie per l'attenzione

*Il corpo è **diversità, unicità e autenticità**. Rispettare le differenze corporee significa celebrare l'essenza di ogni persona, senza pregiudizi. Siamo tutti **liberi di essere noi stessi**: la bellezza è nel riconoscere l'infinita varietà di forme, dimensioni e storie che i nostri corpi raccontano. «**Ogni corpo è valido, ogni corpo è bello**»*

