

17-09-2008

LeccePrima.it



Da giovedì 18 a sabato 20 settembre il centro storico di Lecce ospita Pe(n)sa differente, festeggia il tuo peso naturale, prima manifestazione nazionale di sensibilizzazione su anoressia, bulimia e obesità.

Pe(n)sa differente, organizzata da ONLUS Salomè - associazione scientifico-culturale, Big Sur - laboratorio di immagini e visioni, e Villa Luisa - centro per lo sport e l'alimentazione per l'infanzia e l'adolescenza, in collaborazione con ASL Lecce, ASL Brindisi, Provincia di Lecce e Comune di Lecce, fa parte del progetto nazionale "Le buone pratiche di cura e la prevenzione sociale dei DCA", coordinato dal Ministero per le Politiche Giovanili e le Attività Sportive e dal Ministero della Salute (vedi "Guadagnare la Salute" www.ministerosalute.it).

I disturbi del comportamento alimentare e l'obesità sono patologie, le prime psichiatriche ma con notevoli ripercussioni sullo stato di salute fisica e la seconda medica che tuttavia comporta importanti risvolti psicologici, delle quali negli ultimi tempi si è registrato un notevole aumento in particolare nella fascia di popolazione infantile e adolescenziale. È necessario, pertanto, mettere a punto azioni di sensibilizzazione e informazione al fine di ridurre l'incidenza del fenomeno, oltre che offrire ad operatori sanitari e sociali strumenti per affrontare in maniera competente queste malattie.

La manifestazione, per la prima volta sul territorio nazionale, vuole diventare un appuntamento fisso sui temi dell'alimentazione, della cultura, dell'arte e dello sport. Incontri scientifici, culturali, artistici e sportivi animeranno infatti per tre giorni il Centro di Lecce con lo scopo di sensibilizzare la popolazione generale sul concetto del peso naturale e sulla pericolosità e inutilità dell'Industria della Dieta e offrire un'occasione formativa per gli operatori della salute. Tra gli ospiti numerosi medici, psicologi e operatori, tra cui Walter Vanderejcken, importante esperto internazionale su anoressia, bulimia e obesità, il campione olimpico Juri Chechi, la compagnia del Beato Ragno, la Compagnia delle arti del Corpo del Mediterraneo Elektra, gli Aram Quartet, l'attore Ippolito Chiarello, musicisti e artisti salentini.

17-09-2008

LeccePrima.it

La parola del claim 'Pe(n)sa' contiene in sé due accezioni: l'una si riferisce al peso che è determinato da molti fattori tra i quali quelli genetici e che quindi non può essere un numero ideale valido per tutti; l'altra si riferisce alla necessità di pensare, ciascuno con la propria testa, al fine di elaborare il proprio modo originale di essere nel mondo.

Pe(n)sa differente vuole essere un modo alternativo per protestare dolcemente contro la pressione culturale della nostra società ad essere magri come se questo fosse l'unico modo per ottenere successo e stima o essere felici; informare sull'inutilità e sulla pericolosità delle diete; sostenere chi soffre di anoressia, bulimia, obesità proponendo opportunità di cura; suggerire l'adozione di stili di vita salutari; celebrare la differenze fisica, mentale ed emozionale di ciascuno di noi; inneggiare ad un pensiero libero al di là di ogni omologazione; festeggiare la bellezza in tutte le sue forme, qualunque taglia noi abbiamo, "sotto l'unico cuore che abbiamo", e non permettere che la preoccupazione nei confronti del peso e della forma del nostro corpo condizionino la qualità della nostra vita. Perché ciascuno di noi fa una differenza!

Il peso naturale è il peso corporeo che può essere mantenuto seguendo una sana alimentazione e una regolare attività fisica. È fortemente influenzato da fattori genetici oltre che ambientali e psicologici ed è variabile da individuo ad individuo. Ciascun di noi ha un peso corporeo predeterminato in quanto vi è un "set-point" del peso che il corpo cerca di difendere e che non può essere continuamente modificato attraverso diete restrittive. Il set-point è una sorta di termostato del peso corporeo che viene come preimpostato alla nascita ed è regolato dall'organismo per essere mantenuto 'in equilibrio' intorno ad un punto fisso. Non è un numero prestabilito e può oscillare all'interno di una fascia di peso che va da meno a più 3-5 chilogrammi. Ecco perché le diete ipocaloriche oggi disponibili funzionano solo per un breve periodo. Quando si riprende la propria alimentazione abituale il peso viene di solito riguadagnato nell'arco di breve tempo, pertanto, è inutile angosciarsi con complicati calcoli sulle calorie. Il set point più che da una dieta ipocalorica sembra essere influenzato dall'attività fisica. Pertanto, "pesare" il proprio peso naturale, e quindi star bene con se stessi, sia da un punto di vista fisico che psicologico, vuol dire alimentarsi in maniera salutare e svolgere una regolare attività fisica al fine di favorire l'equilibrio tra consumo alimentare e spesa energetica.

Pe(n)sa differente è sostenuta da: Ministero della Salute; Ministero delle Politiche Giovanili e lo Sport; Centro per la Cura dei Disturbi del Comportamento Alimentare "Residenza Palazzo Francisci" di Todì, ASL 2 Umbria; Centro per la cura dei DCA, Ospedale Niguarda Cà Grande, Milano; Associazione Jonas Onlus, Milano; Associazione ABA, Milano; U.O. di Neuropsichiatria Infantile Ospedale Bambino Gesù, Roma; Centro Pilota regionale per lo studio e la cura dei Disturbi del Comportamento Alimentare, ASOU San Giovanni Battista, Torino, Molinette, Università degli Studi di Torino; Cooperativa sociale Il Minotauro, Milano; Società Italiana per lo Studio sui Disturbi del Comportamento Alimentare (SIS.DCA).

La Redazione