



**Immagini e pensieri.**

**Report di ricerca e delle attività partecipate**

# Indice



## Parte I. L'immaginario e i messaggi dei giovani

1. Introduzione.....	4
Il rapporto con il cibo	
La società dell'incertezza	
Il comportamento alimentare	
2. Obiettivi dell'iniziativa.....	7
3. Metodi.....	8
4. Le immagini.....	13
5. Le caratteristiche tecniche.....	14
I tipi di immagine	
I tipi di scatto	
I tipi di rappresentazione	
6. I risultati.....	17
I significati del cibo	
Il cibo come stimolo creativo	
Il cibo come tentazione	
Il cibo come condivisione	
Il cibo come scoperta	
Il cibo come tradizione	
Il cibo come problema	
I diversi significati del cibo in	
Sintesi	
I messaggi dei ragazzi	
7. Osservazioni conclusive.....	34

## Parte II. I risultati dei World Café

8. L'evento del 31 maggio.....	36
9. Cosa ha colpito maggiormente dei risultati presentati?.....	38
I valori d'uso del cibo	
Perché il cibo diventa un problema?	
I disturbi del comportamento alimentare	
10. Cosa si può fare?.....	54
Fare in modo che il cibo non sia un problema	
Affrontare i problemi	
Valorizzare le relazioni	
Educare all'alimentazione sana	
Mangiare meglio a scuola	
Dedicare cura alla preparazione del cibo	
L'ossessione per il cibo sano	
Considerare il tema della sostenibilità	
11. Conclusioni.....	65
Riferimenti bibliografici.....	67
Gruppo di esperti per la valutazione immagini	68
Credits.....	69



## Parte I - L'immaginario e i messaggi dei giovani

# 1. Introduzione

## Il rapporto con il cibo



- Rapporto con il cibo = espressione delle contraddizioni e delle ambivalenze della nostra società attuale (Recalcati, 1998)
- Legame con specifici stili di vita e modelli culturali
- Da un lato, attenzione per il cibo biologico e l'origine dei prodotti e a controllare l'assunzione di calorie – timori per cibi non sani, **ortoressia** - (Stagi, 2008)
- Dall'altro, induzione a consumare cibi poco salutari (pubblicità, **food porn**)

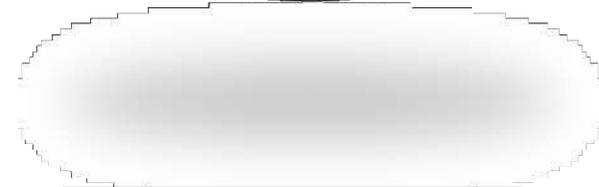


# 1. Introduzione

## La società dell'incertezza



- Trarre godimento dal cibo, riducendone però l'impatto negativo sul corpo – **società bulimica** – (Stagi, 2002)
- Il cibo più come oggetto di consumo che come nutrimento
- Il corpo come contenuto e non contenitore dell'identità (Schilling, 1991; Le Breton, 2013)
- Contraddizione tra autocontrollo e ricerca del piacere, tra esplosione di opportunità e incapacità di selezionare
- Il contesto sociale può portare a comportamenti patologici in soggetti con particolari disposizioni psicosociali



# 1. Introduzione

## Il comportamento alimentare



- Ha a che fare con l'immagine corporea – sul corpo si gioca la lotta tra controllo e rischio, tra disciplinamento ed edonismo
- Il corpo diventa un progetto, al fine di lasciare un segno di sé
- Digiunare e abbuffarsi, sottoporsi a diete e a esercizio fisico
  - Le scelte salutari influenzano la costruzione del rischio alimentare
  - Condotte alimentari non salutari, binge eating



## 2. Obiettivi dell'iniziativa



Ottenere informazioni relative a come gli adolescenti (14-16 anni) concepiscano e rappresentino la relazione con il cibo:

- comprendere i diversi modi con cui ci si rapporta al cibo
- approfondire i significati attribuiti all'alimentazione
- analizzare le rappresentazioni relative al cibo sano e non sano
- individuare fattori di rischio e di protezione per l'insorgenza di comportamenti alimentari poco equilibrati

### 3. Metodi



Utilizzo della **Photovoice**, tecnica partecipativa che consente la co-costruzione di senso con i partecipanti

Photo  voice     

- Combinazione di immagini e testo
- Coinvolgimento attivo dei soggetti, attraverso la rappresentazione iconica
- Utile per cogliere le prospettive dei giovani

### 3. Metodi



Composizione di un gruppo di valutazione di esperti:

- Professionisti sanitari
- Fotografi
- Giornalisti
- Esperti di comunicazione
- Ragazzi: rappresentanti di Consulte Provinciali degli Studenti

### 3. Metodi



Gli esperti hanno ricevuto una scheda di valutazione, in base alla quale erano tenuti a dare un giudizio da 1 (scarso) a 5 (ottimo) per i seguenti indicatori:

- Qualità: inquadratura, luminosità, prospettiva
- Originalità: creatività dell'immagine
- Messaggio comunicato dall'immagine e dal testo

N.foto	Qualità	Originalità	Messaggio	Totale

### 3. Metodi



#### Presenza di contatto con i ragazzi attraverso:

- Invio circolare in tutti gli istituti secondari di II grado piemontesi
- Affissione e invio locandina a poliambulatori, studi medici, Case del quartiere (tutte le torinesi), consultori, Centri Giovani e Informa Giovani (Torino, San Mauro, Cuneo), ASL, palestre, cooperative, centri estetici, associazioni, pizzerie, consorzi socio-assistenziali, Consulta degli studenti, Biblioteche civiche (tutte le torinesi), ludoteche, Cts, centri sportivi...
- Incontri in quattro istituti del torinese con classi prime, seconde, terze (spiegazione iniziativa + locandina)
- Creazione di una pagina Facebook e di un profilo Instagram del progetto
- Invio messaggi specifici a ragazzi target tramite Instagram e Whatsapp
- Mailing list personali (docenti, dirigenti scolastici, operatori sociali e sanitari)
- Contatti specifici con istituti grafico pubblicitari e licei artistici piemontesi (invio al dirigente scolastico e poi presa di accordi con referenti educazione alla salute)

### 3. Metodi



Ricerca sponsor attraverso l'invio di una lettera di partecipazione ufficiale a 20 aziende che si occupano di alimentazione/sport + contatto telefonico successivo.

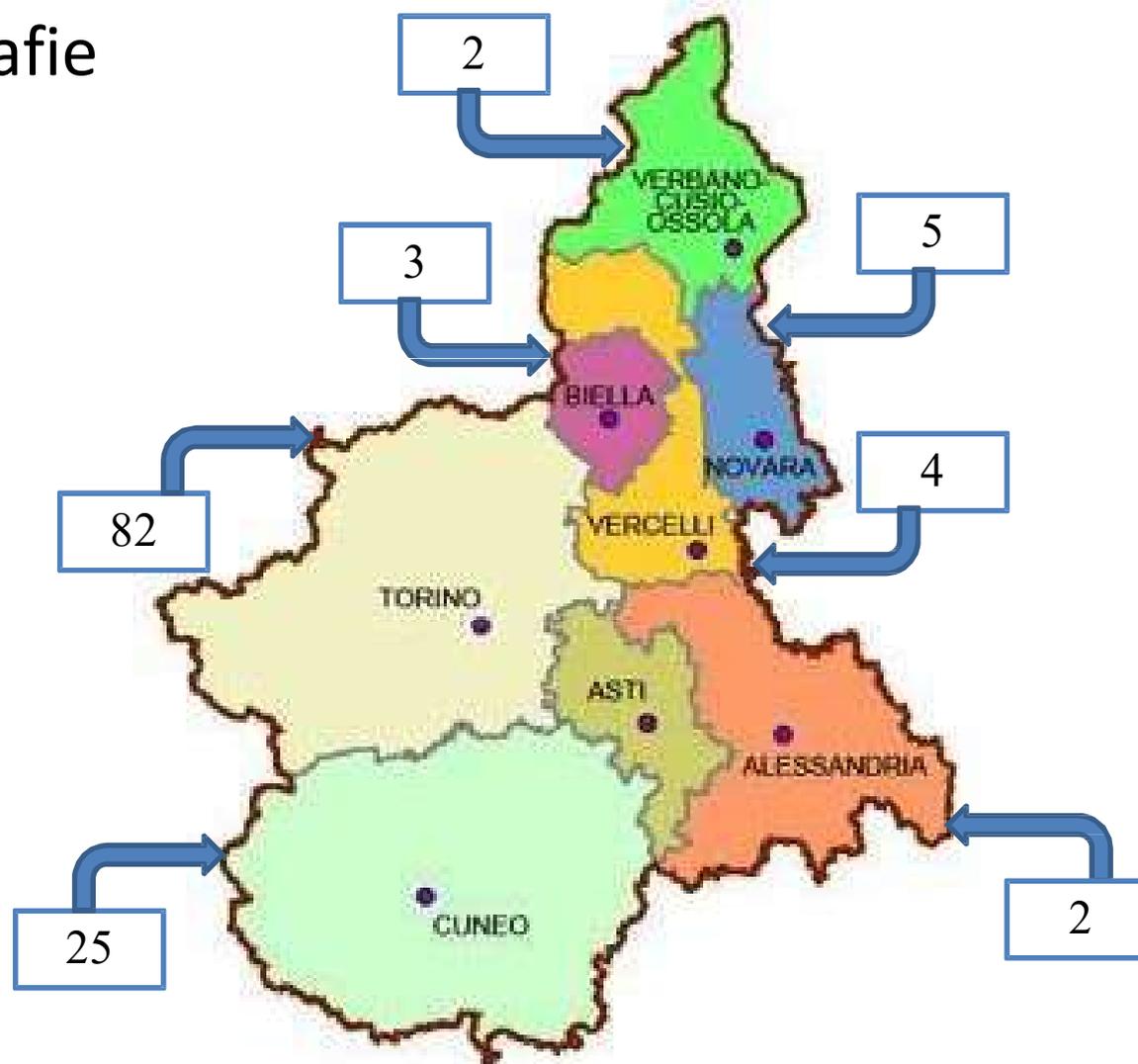
Sostengono "Io & il cibo":



## 4. Leimmagini



123 fotografie



## 5. Le caratteristiche tecniche I tipi di immagine



116 a colori

6 in bianco e nero

1 a colori e in bianco e nero



## 5. Le caratteristiche tecniche I tipi di scatto



121 singoli  
2 multiscatto



# 5. Le caratteristiche tecniche I tipi di rappresentazione



101 realistiche  
2 realistiche con  
elementi creativi  
21 astratte



## 6. I risultati

### I significati del cibo



Il cibo è felicità,  
mangia tutto ciò  
che ti fa stare  
bene, senza  
privarti di nulla!

Il controllo  
talvolta ci porta a  
una fase di  
distacco dalla  
realtà. Grassi ci  
vediamo,  
tutt'altro invece  
siamo.

Il miglior modo  
per resistere a  
una tentazione  
è cedervi

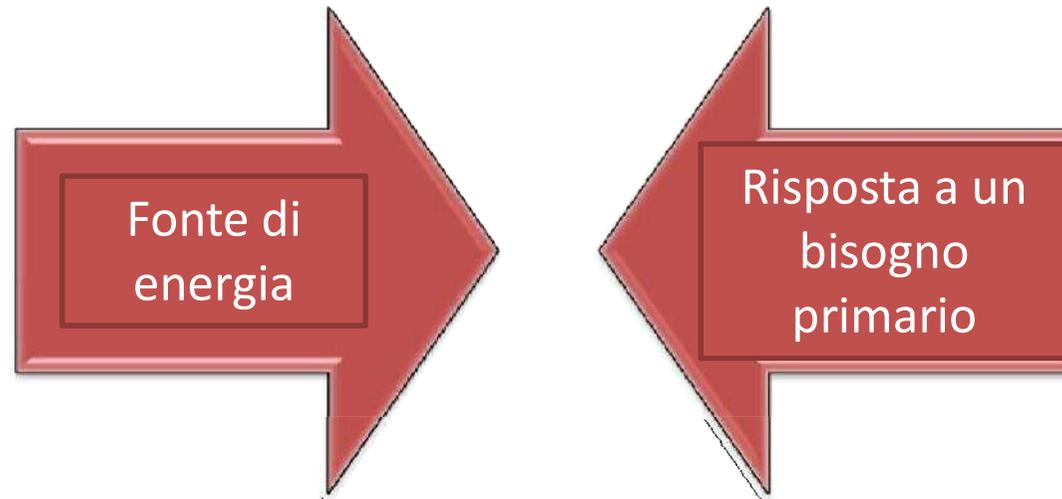
Il cibo unisce  
pur nella  
sua varietà

# 6. I risultati I significati del cibo



# 6. I risultati

## Il cibo come nutrimento



La colazione è il pasto più importante della giornata, non saltatela!



Non si può pensare bene, amare bene, dormire bene, senza aver mangiato bene



# 6. I risultati

## Il cibo come fonte di benessere



Piacere e gioia

Rispetto per se stessi

Amore per gli altri

Il cibo è l'essenza della felicità!



Ricordati che il cibo sarà il tuo corpo, trattalo con cura come se lo fosse



Le mani di mio padre mentre mi prepara il pranzo. Sta facendo qualcosa per me



# 6. I risultati

## Il cibo come stimolo creativo



Il cibo per me è  
immaginazione e  
magia



Fantasia



Immaginazione

Il cibo è fantasia  
e creatività



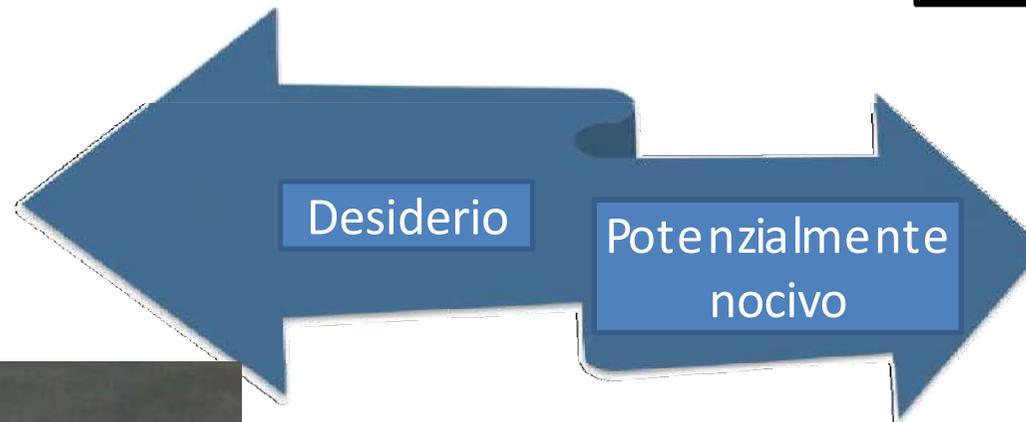
## 6. I risultati

# Il cibo come tentazione



Ho voluto rappresentare la spensieratezza che si ha quando mangiamo certi cibi, senza pensare quanto possano realmente farci bene o male.

La pizza è il mio nemico, ma scappare dal proprio nemico è da conigli.



## 6. I risultati Il cibo come condivisione



Non è  
importante  
cosa o quanto,  
ma con chi.



Il cibo è sempre un  
momento di gioia e di  
aggregazione importante.

## 6. I risultati Il cibo come scoperta



Metafora della vita

Apprezzamento  
delle differenze

La vita è come una scatola  
di biscotti, non sai mai quale  
ti capiterà per primo.



L'immagine riporta la tipica  
colazione cambogiana con  
l'intento di mostrare una  
tradizione diversa dalla nostra e  
allo stesso modo degna di rispetto.



## 6. I risultati Il cibo come tradizione



Un reportage fotografico come conclusione di un percorso didattico alla riscoperta dei sapori tradizionali della Roma antica. Miele, farine grezze, frutta secca: la semplicità e la genuinità di alimenti dimenticati che caratterizzano il nostro paese e sono preziosi per la nostra salute.

# 6. I risultati

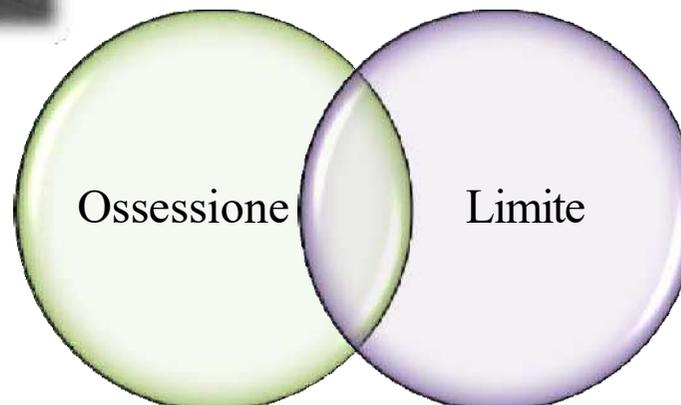
## Il cibo come problema



Non c'è un limite quando si è ossessionati; c'è solamente una vocina che ci spinge ad andare avanti.



Un ragazzo magro con davanti un piatto vuoto e la testa verso il basso e al disopra di lui ciò che vorrebbe fare nella vita ...essere uno sportivo



## 6. I risultati I diversi significati del cibo



## 6. I risultati

### In sintesi



- Diversi valori d'uso del cibo: conviviale, culturale ricreativo, artistico, curativo, epicureo, problematico, consolatorio
- Prevalgono gli aspetti positivi su quelli negativi
- Richiami in prima persona (stimolo creativo, tradizione, tentazione, fonte di benessere, condivisione)
- Molti messaggi impersonali (nutrimento, scoperta)
- Riferimento al cibo come limite o ossessione, spesso in terza persona (solo tre racconti personali); ma descrizioni puntuali (probabilmente indicative di esperienze dirette)

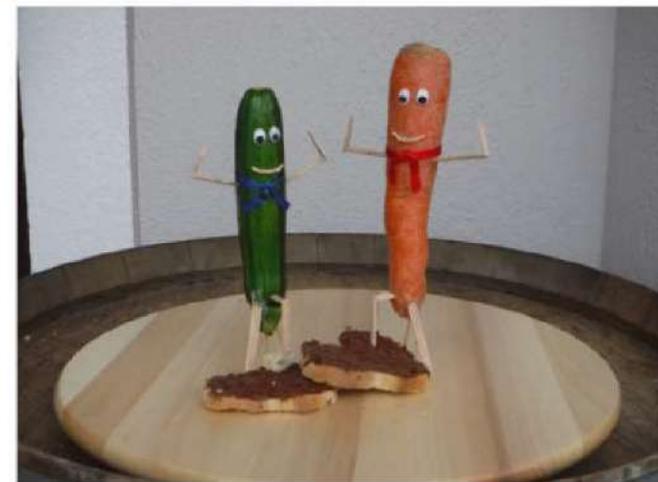
## 6. I risultati I messaggi dei ragazzi



Il cibo sano è  
salutare



Ed è preferibile a  
quello spazzatura



## 6. I risultati

### I messaggi dei ragazzi



Ma il cibo spazzatura è spesso irresistibile

Influenza dell'offerta

Il modo migliore per resistere a una tentazione è cedervi...



## 6. I risultati I messaggi dei ragazzi



Talvolta siamo indecisi  
tra mangiare sano e  
nonsano

Bisogna  
scegliere  
tra cibo  
grasso e cibo  
sano.  
Un'indecisione  
che  
interessa  
tutti.



## 6. I risultati I messaggi dei ragazzi



Dobbiamo accertarci dell'origine del cibo

Spesso non prestiamo attenzione a ciò che mangiamo

È necessario evitare gli sprechi

Quando si mangia per riempire il tempo il cibo che si consuma non sempre è salutare



Non alimentiamo lo spreco



## 6. I risultati I messaggi dei ragazzi



Oppure vi prestiamo  
troppa attenzione

Eccesso di  
controllo: diete,  
conteggio calorie



La Barbie molto spesso è sinonimo di perfezione. Affiancarle il cibo vuole rappresentare la dieta che molti seguono, per la quale spesso purtroppo sorgono problematiche.

## 7. Osservazioni conclusive



- Pluralità di valori d'uso del cibo
- Consapevolezza della differenza tra cibo sano e poco sano
- Il cibo spazzatura è una tentazione
- Disattenzione per ciò che si mangia, contraddizioni (offerta)
- Riferimenti ai problemi che possono sorgere (ma solo anoressia!)
- Prevenzione: promozione di un rapporto equilibrato con il cibo; sfruttamento dei valori d'uso della cultura alimentare italiana, attraverso la valorizzazione degli aspetti conviviali e culturali



## Parte II - I risultati dei World Café

## 8. L'evento del 31 maggio 2018



- World Café, 8 tavoli con il seguente mandato:
  - Cosa ha colpito maggiormente dei risultati presentati? (3 giri)
  - Cosa si può fare? (3 giri)



## 8. L'evento del 31 maggio 2018



- Restituzione in plenaria degli osti



## 9. Cosa ha colpito maggiormente dei risultati presentati?



Verità e ironia nelle foto. Semplicità combinata con contenuti intensi

Ho compreso come i miei coetanei vedono il cibo

Tanti partecipanti ci sorprende

Mi ha colpito la varietà di argomenti legati al cibo

## 9. Cosa ha colpito maggiormente dei risultati presentati?



### I valori d'uso del cibo

Mi ha colpito...

- L'abbinamento del cibo con il movimento (come **fonte di energia**)

Mi ritrovo nell'idea...

- Il cibo come elemento di **condivisione** con gli altri, soprattutto con la famiglia, anche se lontana e con gli amici (cibo = stare insieme)

NON SEMPRE! Possono nascere conflitti, se il cibo viene imposto → ribellione

Condividere il cibo porta nuovi amici

## 9. Cosa ha colpito maggiormente dei risultati presentati?



### I valori d'uso del cibo

Mi ha colpito...

- Il cibo come **passatempo**, per colmare un vuoto: di interessi e di relazioni
- Il cibo come **sfogo** e **consolazione**

Mi ritrovo nell'idea...

- Il cibo come **fonte di gioia**
- Il cibo come **gesto d'amore** verso il prossimo (donarsi)
- Il cibo come **creatività**

Il cibo è salute e visto come strumento di bellezza

## 9. Cosa ha colpito maggiormente dei risultati presentati?



### I valori d'uso del cibo

Mi ha colpito...

- Il cibo come **problema**: quando si esagera, si mangia troppo e quando si mangia troppo poco
- Il cibo come **moda** e **cultura**, talvolta senza educazione

Mi ritrovo nell'idea...

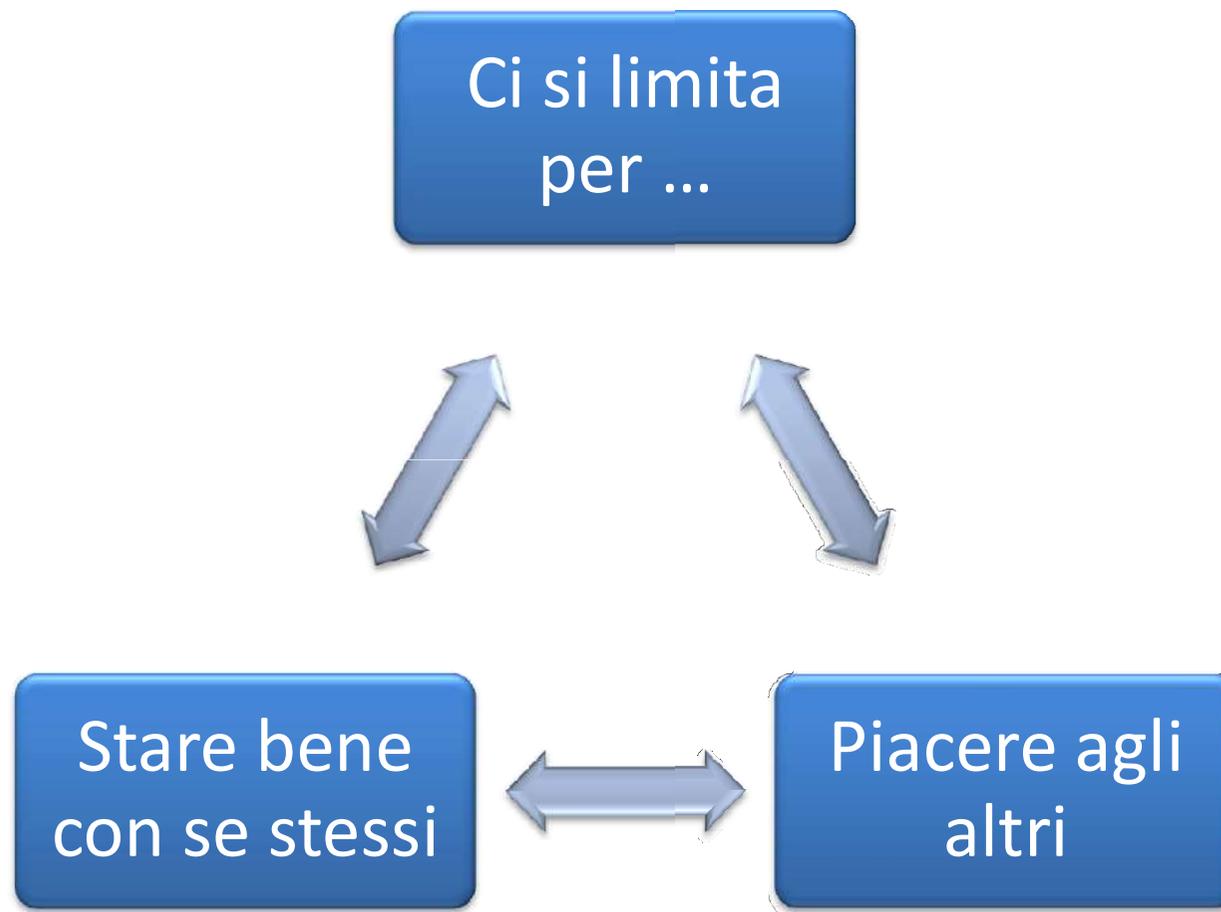
- Cibi provenienti da altre parti del mondo come elemento di **scambio** e conoscenza

Non per tutti la  
convivialità è un  
valore

## 9. Cosa ha colpito maggiormente dei risultati presentati?



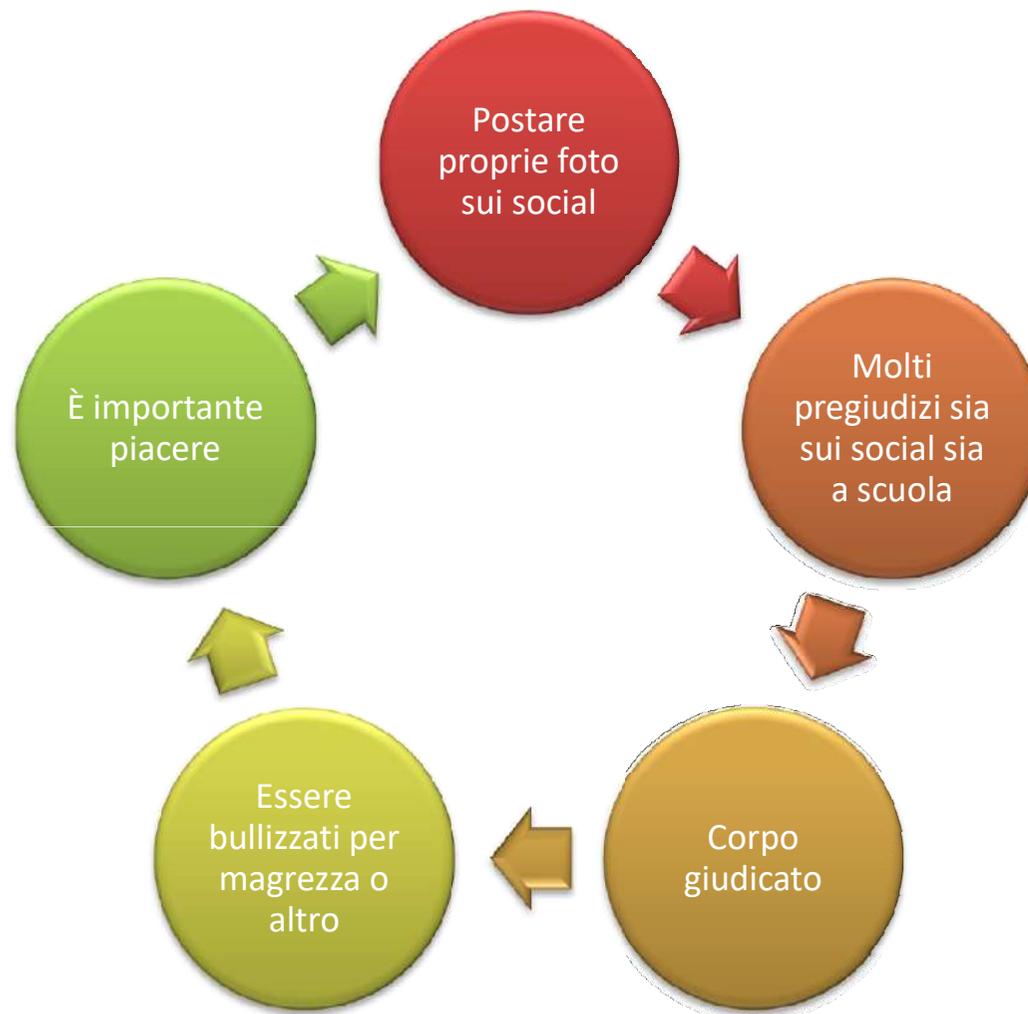
## Perché il cibo diventa un problema?



## 9. Cosa ha colpito maggiormente dei risultati presentati?



## Perché il cibo diventa un problema?



## 9. Cosa ha colpito maggiormente dei risultati presentati?



## Perché il cibo diventa un problema?



## 9. Cosa ha colpito maggiormente dei risultati presentati?



# I disturbi del comportamento alimentare

Essere grassi non  
significa non  
sapersi contenere!

Il giudizio delle  
persone può  
portare  
all'anoressia

## 9. Cosa ha colpito maggiormente dei risultati presentati?



# I disturbi del comportamento alimentare

## L'anoressia

- Fissazione per le calorie
- Ossessione per il proprio corpo (riferimento alla Barbie, che è un giocattolo)
- Limite che ci creiamo da soli (foto del ragazzo magro seduto)
- Problemi di educazione alimentare
- Aspetti positivi (per i ragazzi sportivi) e negativi (per i ragazzi che non si vedono bene)
- Il coraggio di raccontarsi

9. Cosa ha colpito maggiormente dei risultati presentati?



## I disturbi del comportamento alimentare

**Non solo anoressia!**

Si parla tanto di anoressia ma i disturbi sono tanti ...

Influenza dei giudizi sulle abitudini alimentari! La condivisione sociale può essere negativa, se induce a mangiare di più/di meno o a mangiare cibo spazzatura.

## 9. Cosa ha colpito maggiormente dei risultati presentati?

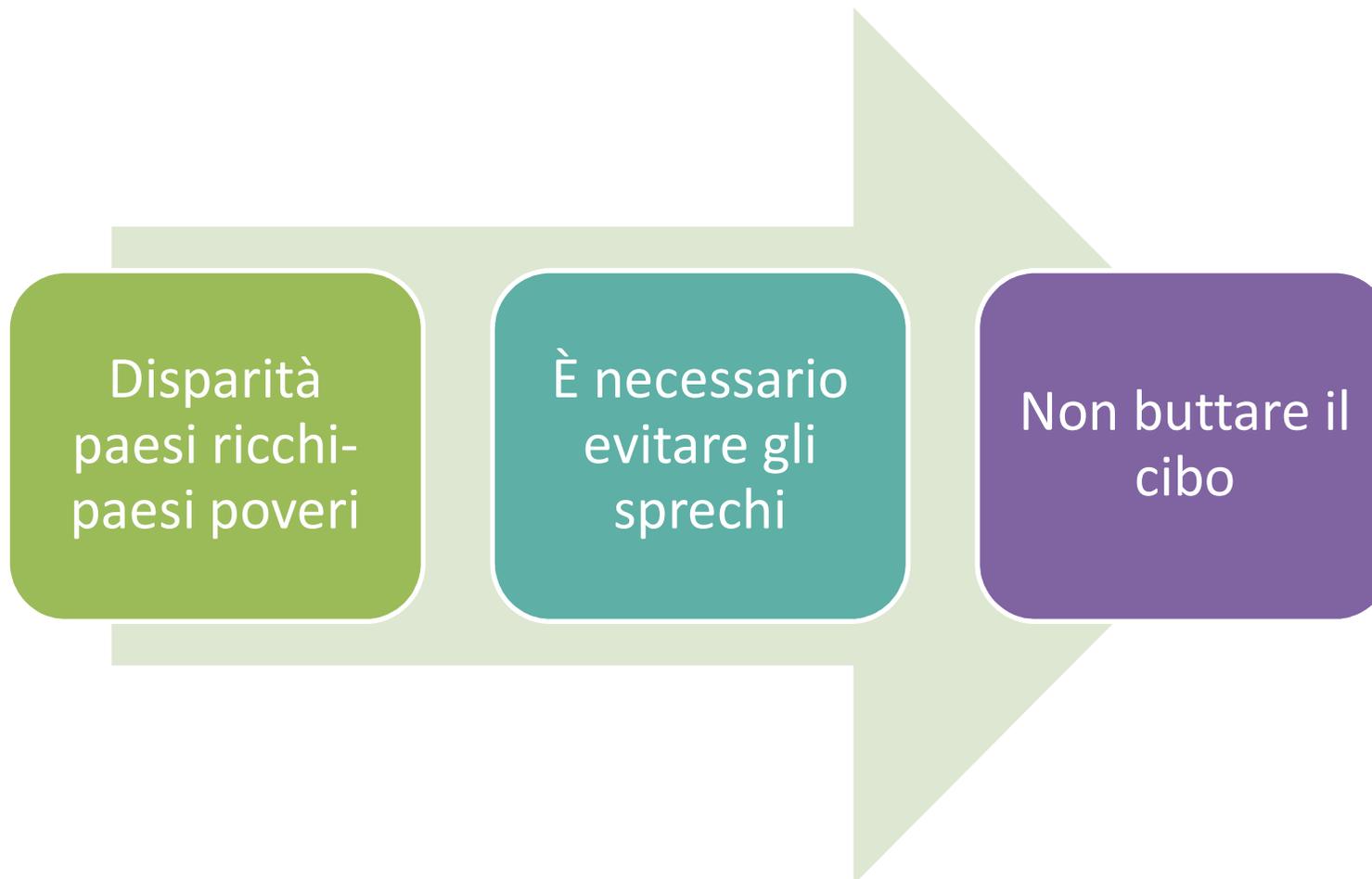


Bisogna mangiare  
nelle giuste  
quantità

Rispettare la  
stagionalità dei  
cibi

Adottare  
comportamenti  
alimentari  
responsabili (spesa  
intelligente)

## 9. Cosa ha colpito maggiormente dei risultati presentati?



## 9. Cosa ha colpito maggiormente dei risultati presentati?



La fetta di Nutella non va demonizzata: le cose buone possono anche essere sane!  
Partiamo dai nostri cibi preferiti.

## 9. Cosa ha colpito maggiormente dei risultati presentati?



Bisogna prestare maggiore attenzione a ciò che mangiamo

Libertà di scegliere i cibi, evitando quelli spazzatura

Non ci si deve però privare dei cibi che piacciono e danno piacere

## 9. Cosa ha colpito maggiormente dei risultati presentati?



Portare cibi sani a scuola

Fare interventi mirati a partire dalla materna

Parlare di cibo più spesso a scuola

Abbinare tecnologie a cibi sani e antichi

## 9. Cosa ha colpito maggiormente dei risultati presentati?



A volte si fatica a trovare il tempo per preparare il cibo

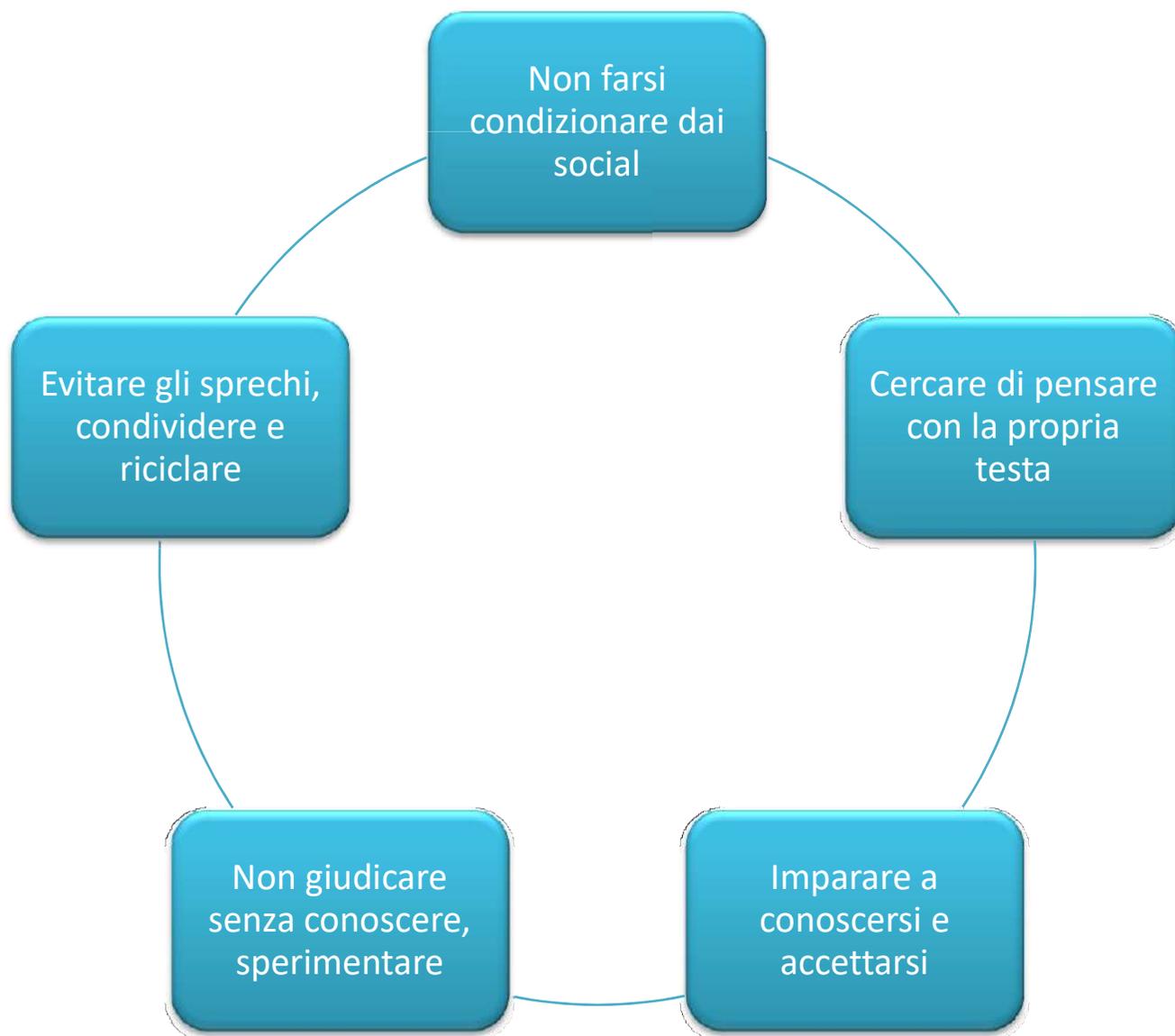
In realtà molti ragazzi cucinano per i genitori

È necessaria maggiore consapevolezza sulle conseguenze dell'alimentazione

## 10. Che cosa si può fare?



# Fare in modo che il cibo non sia un problema



## 10. Che cosa si può fare?



# Affrontare i problemi



## 10. Che cosa si può fare?



### Valorizzare le relazioni

Alcuni  
insegnanti ci  
aiutano

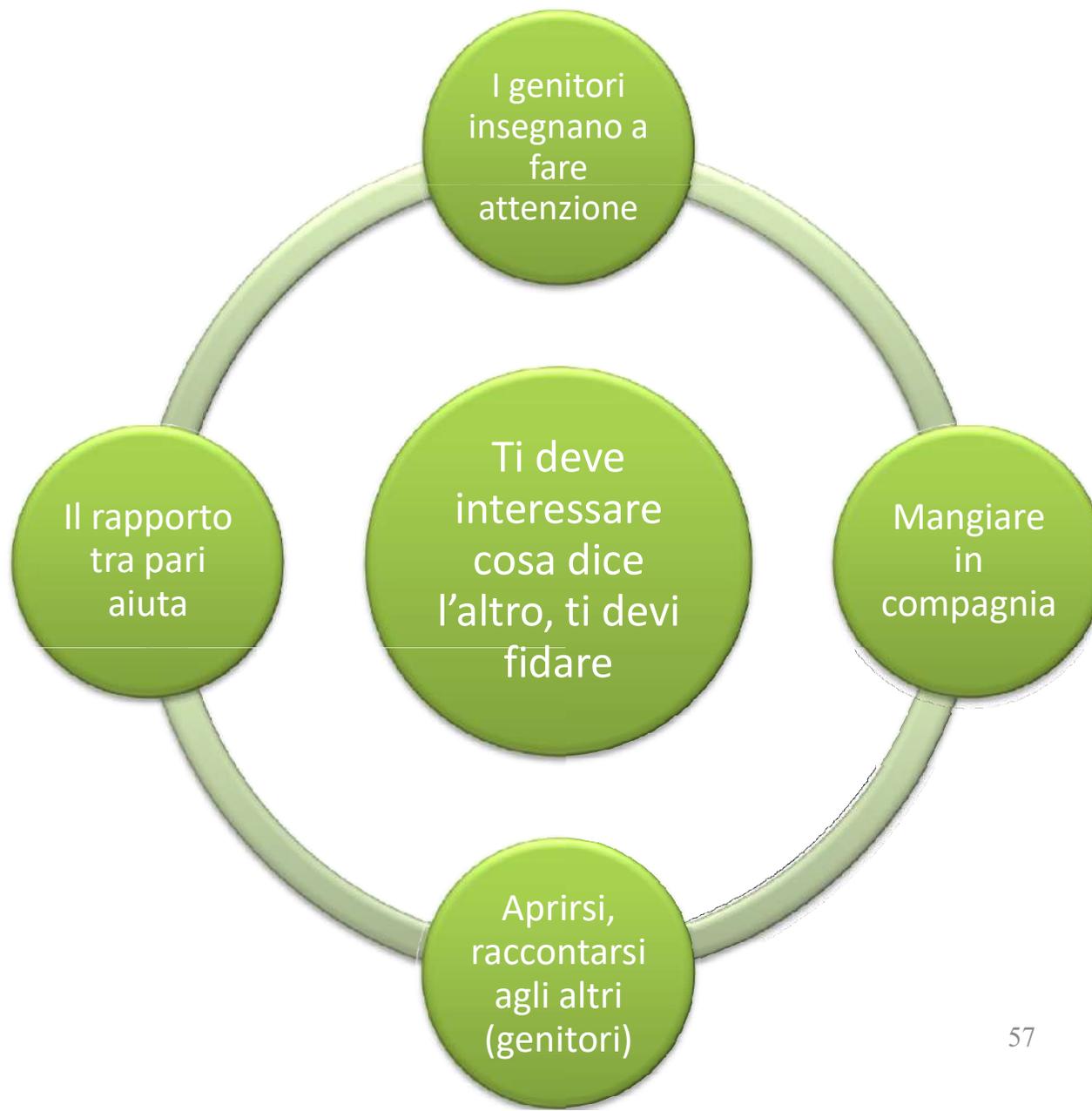
I genitori devono  
scegliere i cibi  
giusti

Anche gli amici  
sono importanti

## 10. Che cosa si può fare?



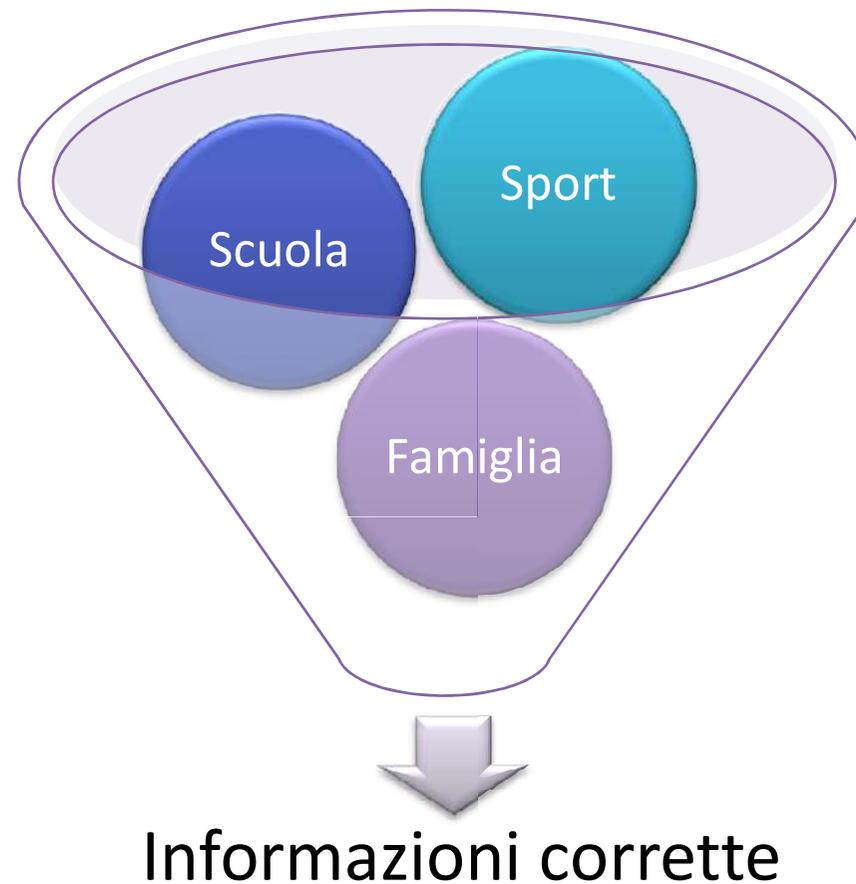
# Valorizzare le relazioni



## 10. Che cosa si può fare?



## Educare all'alimentazione sana



## 10. Che cosa si può fare?

# Educare all'alimentazione sana



## 10. Che cosa si può fare?

# Mangiare meglio a scuola



Bisogna migliorare il contenuto delle macchinette con prodotti più genuini

Si potrebbero introdurre alimenti freschi

Proporre agli istituti alberghieri di cucinare per le altre scuole

## 10. Che cosa si può fare?



# Fare prevenzione a scuola

Affrontare anche il tema dell'obesità

Fare interventi di peer education

Creare un orto scolastico o un frutteto

Organizzare seminari con persone che raccontino le loro esperienze

Promuovere progetti che mirino all'autonomia nella scelta e nella preparazione dei cibi

Fornire supporto psicologico diretto alle classi, ma con approccio graduale

## 10. Che cosa si può fare?



# Dedicare cura alla preparazione dei cibi



## 10. Che cosa si può fare?



# L'ossessione per il cibo sano

Il cibo sano costa di più! Bisogna calmierare i prezzi!  
(Il cibo spazzatura costa meno)

A volte i genitori esagerano con il salutismo e io mi strafogo di schifezze

## 10. Che cosa si può fare?



# Considerare il tema della sostenibilità

Dare di più a  
chi ha poco

Riciclare

# 11. Conclusioni



- È necessario parlare più di cibo, non solo a livello nutritivo ma anche psicologico, senza concentrarsi unicamente sulle conseguenze
- È importante accettarsi e imparare a conoscersi, senza farsi condizionare eccessivamente dal giudizio altrui
- Educare a un'alimentazione sana può avvenire in famiglia, a scuola, ma anche tra amici
- Mangiare insieme come mezzo di socializzazione e regolazione
- Tuttavia, il cibo sano è costoso e spesso non si ha tempo di prepararlo
- Bisogna essere consapevoli delle caratteristiche dei cibi che si mangiano (se sono artigianali o industriali, di stagione, freschi, quando scadono ...)

# 11. Conclusioni



- È importante anche tenere in considerazione gli aspetti ecologici e le disparità sociali nell'accesso al cibo
- Le differenze tra paesi ricchi e paesi poveri non si possono ignorare
- È necessario coinvolgere le scuole, a partire dalla materna, nella prevenzione dei disturbi del comportamento alimentare:
  - ❖ organizzando seminari ad hoc
  - ❖ promuovendo interventi di peer education
  - ❖ fornendo supporto psicologico ai singoli e alle classi
  - ❖ introducendo cibi genuini nelle scuole
- Si può riscoprire il piacere del cibo attraverso la passione per la cucina

# Riferimenti bibliografici



Le Breton, D. 2013: *L'adieu au corps*, Paris, Éditions Métailié.

Recalcati, M. (a cura di) 1998: *Il corpo ostaggio. Teoria e clinica dell'anoressia-bulimia*, Roma, Borla Editore.

Schilling, C. 1991: *The body and the social theory*, London, Sage.

Stagi, L. 2002: *La società bulimica. Le trasformazioni simboliche del corpo tra edonismo e autocontrollo*, Milano, Franco Angeli Editore.

Stagi, L. 2008: *Anticorpi. Dieta, fitness e altre prigioni*, Milano, Franco Angeli Editore.

# Gruppo di esperti per la valutazione delle immagini



- Marinella Belluati, docente di Processi Comunicativi, Università di Torino
- Federico Calzia, rappresentante della Consulta Provinciale di Cuneo
- Nicolò Campo, fotografo
- Carlotta De Bacco, psichiatra
- Alessandra Di Pietro, giornalista
- Davide Dutto, fotografo
- Lorenzo Ferrero, rappresentante della Consulta Provinciale di Torino
- Lilia Gavassa, nutrizionista
- Alex Maffei, rappresentante di Jetop
- Claudia Pregno, giornalista
- Rappresentanti della Commissione Pari Opportunità: Paola Berzano, Maria Luisa Dall'Armi, Laura Onofri, Maria Grazia Sonego
- Gabriella Taddeo, ricercatrice presso Indire

# Credits



Attività realizzata dall'Istituto di ricerca e formazione Eclectica nell'ambito del progetto "Prevenzione dei disturbi del comportamento alimentare – DCA" promosso dalla Commissione regionale per la realizzazione delle pari opportunità tra uomo e donna del Piemonte (CRPO).

## **Gruppo di lavoro CRPO – Coordinamento del progetto:**

Maria Peano (presidente), Paola Berzano, Maria Luisa Dall'Armi, Laura Onofri, Maria Grazia Sonogo

## **Gruppo di lavoro Eclectica - Definizione e organizzazione del contest fotografico, analisi qualitativa dei testi e delle immagini, sintesi dei risultati:**

Franca Beccaria, Barbara Costamagna, Antonella Ermacora, Sara Rolando, Alice Scavarda

Analisi testuale: Alice Scavarda

Studio grafico e sito <http://www.ioeilcibocontest.net/>: Cesare Crova

Torino, 18 giugno 2018

