

Dal Welfare Emiliano un progetto di Prevenzione Primaria per i Disturbi Alimentari

di Maria Pia Bagnato* e Andrea Ruozi^o



Associazione Volontari Pubblica Assistenza
Croce Blu di Modena

L'Associazione Volontari per la Pubblica Assistenza Croce Blu di Modena in collaborazione con la Cooperativa Sociale Oltre il Blu, grazie anche al contributo della Provincia di Modena, ha sviluppato nel corso degli ultimi due anni un progetto per la prevenzione dei Disturbi dell'Alimentazione e dell'Obesità.

La Croce Blu di Modena è presente sul territorio modenese dal 1982. Le attività principali comprendono l'assistenza socio-sanitaria, il trasporto ammalati e disabili fisici e psichici, attività di formazione e di prevenzione al disagio giovanile, attività di animazione per la Terza età, il trasporto di anziani *da e verso* i Centri Diurni. I progetti sono prevalentemente rivolti ai malati e ai disabili per il trasporto sanitario, ai giovani ed agli anziani per quanto riguarda la prevenzione primaria e l'animazione.

Da più di 20 anni la Pubblica Assistenza Croce Blu di Modena ha collaborato con le Istituzioni modenesi per migliorare il territorio sviluppando diversi progetti e iniziative. Le Pubbliche Assistenze, che in Italia sono più di 830, si distinguono nel panorama del Volontariato Italiano, per la caratteristica di “aderire” al territorio con le risposte più diversificate, adattandosi assieme ai cittadini, nella propria organizzazione e progettualità, a seconda dei bisogni evidenziati e più caratteristici di quel territorio.

La Cooperativa Sociale Oltre il Blu si è costituita nel 1996, la Croce Blu di Modena ne ha sostenuto la nascita dopo un'attenta ed accurata indagine/studio sul futuro dell'Associazione. La sola attività di volontariato infatti non poteva più sopportare il peso di impegni progettuali troppo grandi e complessi, si è quindi deliberato di costituire una cooperativa sociale che potesse supportare la Croce Blu per la parte organizzativa.

Da dove nasce l'idea del Progetto?



Partendo dalla premessa che le Associazioni di Volontariato e in particolare la Croce Blu di Modena, sono diventate negli ultimi anni **luoghi di aggregazione per i giovani**, ma non solo - come dimostra una nostra ricerca svolta nel 1997 e replicata ottenendo dati coerenti negli anni successivi¹ - il range di età dei volontari che frequentano la Croce Blu, e le Pubbliche Assistenze della provincia di Modena, è molto ampio: la popolazione dei volontari è rappresentata da cittadini di età compresa tra i 16 e i 70 anni, con una media che si colloca intorno ai 33 anni.

Negli ultimi anni abbiamo ritenuto importante inserire, fra

* Psicologa Psicoterapeuta - Cognitivo Comportamentale – Socio Ordinario AIDAP. Direzione Sanitaria Croce Blu.

^o Psicologo

¹ La ricerca è consultabile online www.croceblu.org ed è contenuta nel Volume edito da Franco Angeli 2004 “Volontariato di Pubblica Assistenza. Venti anni di progetti e passioni”, Maria Pia Bagnato

gli argomenti di discussione, anche quello dell'alimentazione, provando a sensibilizzare i giovani e i genitori ad una maggiore consapevolezza e conoscenza delle patologie legate alle abitudini alimentari e agli stili di vita. Crediamo che l'Associazione sia un luogo dove si instaura un buon dialogo e la riflessione su molti temi, un luogo in cui si confrontano i giovani (che rappresentano il 60% della nostra popolazione di volontari) con i meno giovani, ma dove soprattutto si può parlare e condividere ogni giorno emozioni importanti che aprono le relazioni. Un luogo dove è possibile avere informazioni da specialisti (psicologi e medici) da sempre disponibili e vicini ai volontari.

IL PROGETTO

Nel 2003 è iniziata quest'attività rivolta ai Volontari e ai Cittadini modenesi in un'ottica di *prevenzione dei Disturbi Alimentari e di promozione dei corretti stili di vita*.

Riteniamo che un'azione di informazione e formazione, possa gettare buone basi per la prevenzione primaria dei disturbi dell'alimentazione. **Lo scopo è quindi quello di promuovere comportamenti che favoriscano l'autoaccettazione, l'autostima, il benessere fisico e psichico.** Lavorando anche per promuovere buone abitudini alimentari e un corretto/sano stile di vita. L'obiettivo non è quello di coinvolgere i 600 Volontari che frequentano l'Associazione, lo scopo è che questi diventino a loro volta dei promotori di questa "contro-cultura" in alternativa alla pseudo-cultura che invade le nostre vite e spesso guida le nostre scelte inconsapevolmente. I Disturbi dell'Alimentazione (Anoressia Nervosa, Bulimia Nervosa e Disturbi dell'Alimentazione non altrimenti specificati *cfr. DSM-IV²*) sono un problema di rilevanza sociale in quanto minacciano la salute e la vita di circa il 10% della popolazione femminile di età superiore ai 13 anni. Pur essendo la causa dei Disturbi Alimentari di natura *multifattoriale³*, un ruolo fondamentale nel loro insorgere e perpetuarsi lo ha la nostra cultura: i modelli ispirati al culto del corpo, dell'immagine e della bellezza spinti all'estremo hanno portato – fra le cause - al diffondersi di queste patologie.

Metodologia, Fasi e Numeri.

I 600 Volontari soci attivi della Croce Blu sono stati contattati tramite lettera dove si è sottolineato l'impegno dell'Associazione verso le problematiche che riguardano i Disturbi Alimentari. I Volontari sono stati invitati a diversi incontri info-formativi sui temi dei disturbi alimentari, dell'obesità e della promozione dei corretti stili di vita. Gli stessi Responsabili dei Servizi dell'Associazione hanno contribuito a dare risalto alla possibilità di partecipare a questi incontri aperti anche ai conoscenti dei volontari e ai cittadini interessati.

Gli **incontri** sono stati aperti a tutti i Volontari delle Pubbliche Assistenze della provincia di Modena tramite comunicazioni alle 30 associazioni che raccolgono 5.000 volontari di Pubblica Assistenza e promossi verso l'esterno attraverso invio di lettere ai Medici di Famiglia e attraverso il sito internet www.croceblu.org .

Nell'ambito del progetto sono stati prodotti due **pieghevoli** informativi dove sono stati descritti i disturbi dell'alimentazione e l'obesità. Nell'opuscolo viene inoltre evidenziata la possibilità di fare ricorso allo **Sportello Informativo di Primo Ascolto** che è stato istituito presso Il Centro Diurno per Anziani "La Noce" della Croce Blu in Via Giardini, 481. Il punto di ascolto è aperto tutti i **Mercoledì dalle ore 15.00 alle ore 18.30** e gli operatori presenti sono formati relativamente ai disturbi alimentari in modo da potere dare informazioni e approfondimenti.

Riassumendo le azioni che sono state messe in atto comprendono:

² Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali IV edizione. Masson editore, Milano – Parigi – Barcellona 1996

³ Fattori di rischio e precipitanti valutati nei disturbi dell'alimentazione. Tab. 2 pag. 31 "Terapia cognitivo comportamentale ambulatoriale dei disturbi dell'alimentazione" Riccardo Dalle Grave. Positive Press, Verona 2003. "Risk Factor Interview" di Fairburn et al. 1997.

- Due incontri annuali sulla prevenzione dei Disturbi dell'Alimentazione. rivolti ai 600 Volontari dell'Associazione, e ad esterni interessati. La partecipazione gratuita è fruibile con l'iscrizione fino alla sera stessa.
- Diffusione di materiale informativo appositamente elaborato.
- Somministrazione ai Volontari del **questionario EDI-2⁴**.
- L'apertura di un **sportello informativo** e di consulenza presso la Croce Blu fruibile su appuntamento con la disponibilità di un medico e/o uno psicologo, una volta alla settimana a disposizione dei volontari e dei genitori.

RISULTATI

Anno 2003

I Volontari sono stati invitati a due **incontri info-formativi**, uno sulla prevenzione dei Disturbi del Comportamento Alimentare (tenuto la Dr.ssa Lucia Camporese dell'Associazione Italiana Disturbi Alimentari e del Peso) e uno più specifico sull'Obesità (tenuto dal Dr. Riccardo Dalle Grave - Responsabile dell'Unità funzionale di Riabilitazione Nutrizionale della Casa di Cura Villa Garda). Gli incontri hanno avuto una durata di due ore e sono stati affrontati temi riguardanti l'eziologia dei Disturbi Alimentari e dell'Obesità sottolineando la multifattorialità e più in particolare la natura culturale di questi disturbi. Sono state approfondite anche le caratteristiche sintomatologiche delle patologie cercando di esemplificare come riconoscere i principali disturbi (Anoressia Nervosa, Bulimia Nervosa, Disturbo dell'Alimentazione Incontrollata, Obesità). Infine è stato specificato cosa deve fare e cosa non deve fare il Volontario di fronte a questo tipo di problematiche. Ai due incontri hanno partecipato un totale di 195 persone. I relatori hanno seguito le metodologie ampiamente sperimentate con successo per la prevenzione dei Disturbi Alimentari in ambito scolastico dall'A.I.D.A.P. (Associazione Italiana Disturbi Alimentari e Peso). L'efficacia di questo intervento è validata da esperienze condotte in altri contesti (Lecce, Verona) tramite studi casi-controllo che evidenziano l'efficacia del programma a breve termine nel determinare un aumento delle conoscenze delle attitudini disfunzionali che favoriscono l'insorgere di Disturbi dell'Alimentazione⁵.

Anno 2004

Sono in programma due incontri info-formativi (uno già realizzato nella primavera dalla Dott.ssa Lucia Cecchini di Bologna - e uno previsto per l'autunno).

Si è prodotto un nuovo pieghevole informativo dove è stato approfondito il tema dell'obesità. Il pieghevole è stato distribuito in punti strategici del comune di Modena, delle Aziende Sanitarie, e nei luoghi particolarmente frequentati da giovani.

Eating Disorders Inventory

Fra il 2003 e il 2004 è stato somministrato nel corso di diverse serate a un campione di 82 Volontari l'**Eating Disorders Inventory - 2 (EDI-2)**.

Da un'analisi delle caratteristiche socio-anagrafiche, sono emersi i seguenti dati:

il campione è diviso in modo omogeneo tra maschi, (56,7%) e femmine (43,3%). L'età del campione va da un'età minima di 16 anni a un massimo di 61. L'età media è di 31,48 anni (Deviazione Standard 13,71).

⁴ Eating Disorder Inventory – 2 David M. Garner, PhD. È un questionario auto-somministrato di 64 items, con risposte su una scala da 1 a 6. I punteggi degli items vengono sommati in 8 scale diverse, le scale sono descritte nella colonna 1 delle tabelle 1 e 2.

⁵ Prevenzione dei Disturbi dell'Alimentazione. R. Dalle Grave, L. De Luca. Positive Press, Verona 1999

Come si può notare dalla tabella 1, i punteggi medi del nostro campione sono al di sotto della fascia di rischio data dai punteggi di femmine con Disturbi dell'Alimentazione.

| Scale | Punteggi medi Campione | Dev. Std. Campione | Punteggi medi femmine patologiche |
|----------------------------------|------------------------|--------------------|-----------------------------------|
| IM - Desiderio di magrezza | 3,46 | 5,26 | 13 |
| BU - Bulimia | 2,72 | 2,46 | 6 |
| IC - Insoddisfazione corporea | 6,87 | 6,51 | 14 |
| IN - Inefficienza | 3,16 | 3,56 | 11 |
| P - Perfezionismo | 3,38 | 2,81 | 8 |
| SI - Sfiducia Interpersonale | 4,16 | 3,28 | 7 |
| CE - Consapevolezza introcettiva | 2,85 | 3,41 | 12 |
| PM - Paura di diventare adulto | 5,26 | 4,17 | 8 |
| ASC - Asceticismo | 4,35 | 3,02 | 10 |
| I - Impulsività | 3,38 | 4,57 | 10 |
| IS - Insicurezza sociale | 5,20 | 3,62 | 9 |

Tabella 1

Abbiamo poi proceduto a dividere il campione dei maschi da quello delle femmine per rilevare le differenze fra i due gruppi. Come si può notare dalla tabella 2 le femmine mediamente ottengono punteggi più alti dei maschi seppure al di sotto della soglia del campione patologico.

| Scale | Punteggi medi Maschi | Dev. Std. Maschi | Punteggio medi Femmine | Dev. Std. Femmine | Punteggi medi femmine patologiche |
|----------------------------------|----------------------|------------------|------------------------|-------------------|-----------------------------------|
| IM - Desiderio di magrezza | 1,91 | 2,72 | 5,35 | 6,81 | 13 |
| BU - Bulimia | 2,80 | 2,59 | 2,62 | 2,30 | 6 |
| IC - Insoddisfazione corporea | 4,20 | 4,14 | 10,10 | 7,3 | 14 |
| IN - Inefficienza | 2,68 | 3,16 | 3,72 | 3,97 | 11 |
| P - Perfezionismo | 3,55 | 2,61 | 3,16 | 3,05 | 8 |
| SI - Sfiducia Interpersonale | 4,26 | 3,27 | 4,02 | 3,32 | 7 |
| CE - Consapevolezza introcettiva | 2,48 | 2,40 | 3,29 | 4,33 | 12 |
| PM - Paura di diventare adulto | 5,20 | 3,62 | 5,32 | 4,81 | 8 |
| ASC - Asceticismo | 3,73 | 2,75 | 5,10 | 3,20 | 10 |
| I - Impulsività | 3,73 | 5,18 | 2,94 | 3,71 | 10 |
| IS - Insicurezza sociale | 4,66 | 3,27 | 5,83 | 3,94 | 9 |

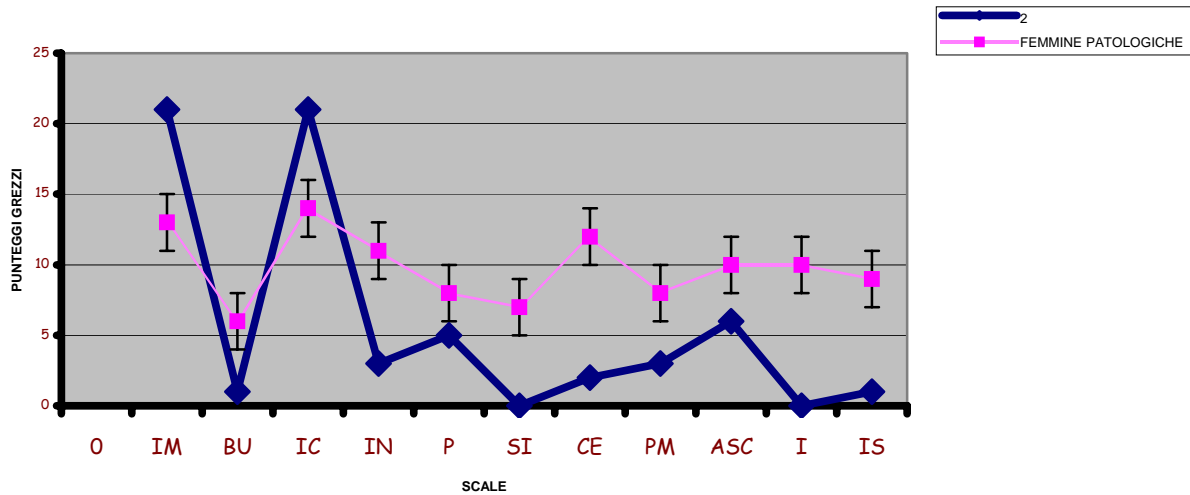
Tabella 2

Passando ad un'analisi più qualitativa dei questionari abbiamo isolato sei casi che hanno ottenuto punteggi sopra la soglia in diverse scale.

I soggetti in questione denominati 002, 015, 021, 035, 038, 046 sono tutte femmine di età compresa tra i 17 e i 27anni.

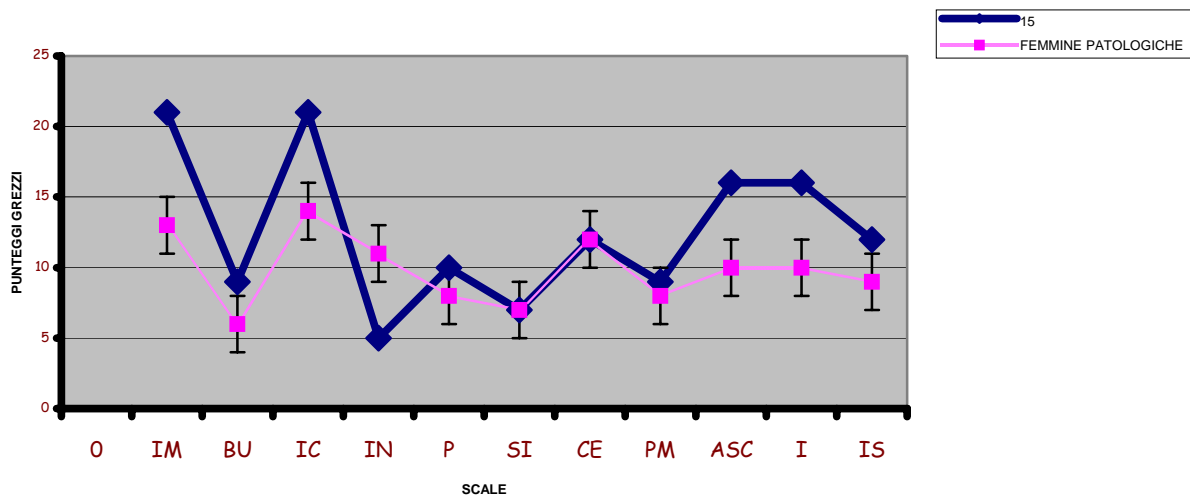
Ricordiamo che dati recenti riportano che l'8-10% della popolazione femminile tra i 12 e i 25 anni soffre di una qualche forma di Disturbo del Comportamento Alimentare.

EDI - 2

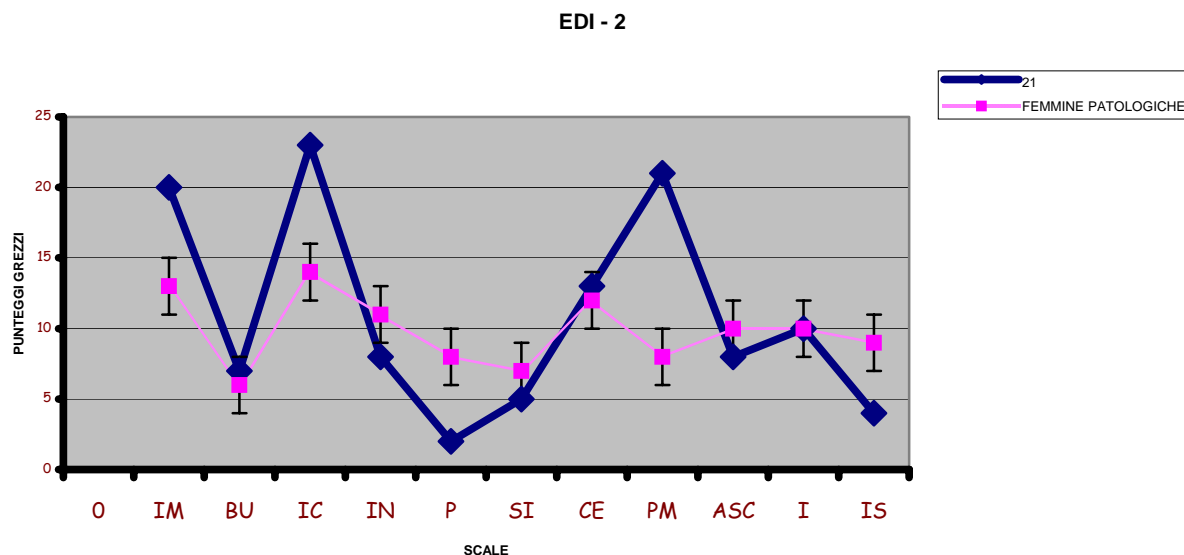


Il soggetto è femmina e ha 19 anni si evidenziano punteggi molto alti per quanto riguarda il desiderio di magrezza e l'insoddisfazione corporea.

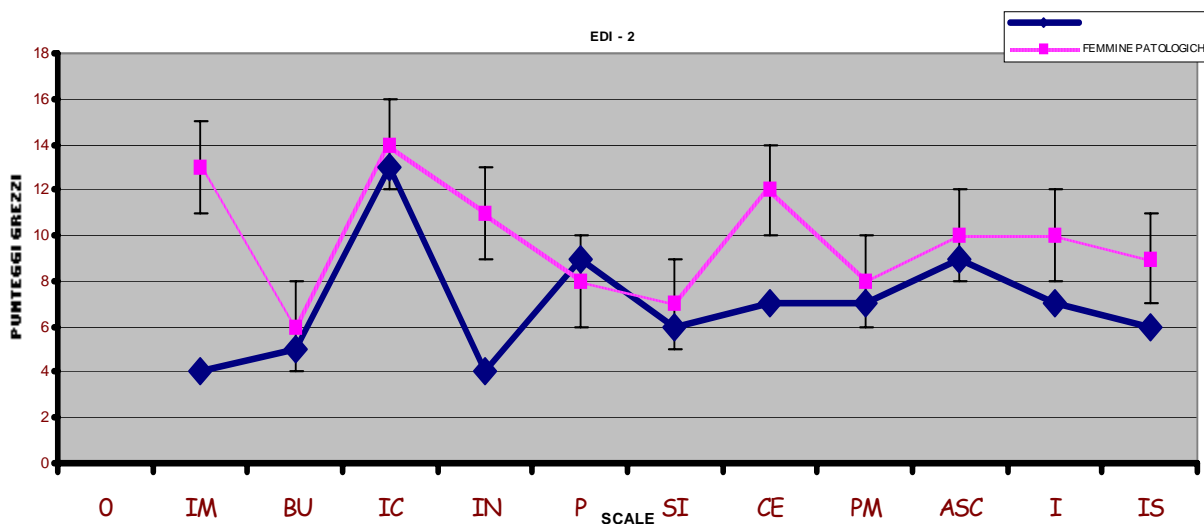
EDI - 2



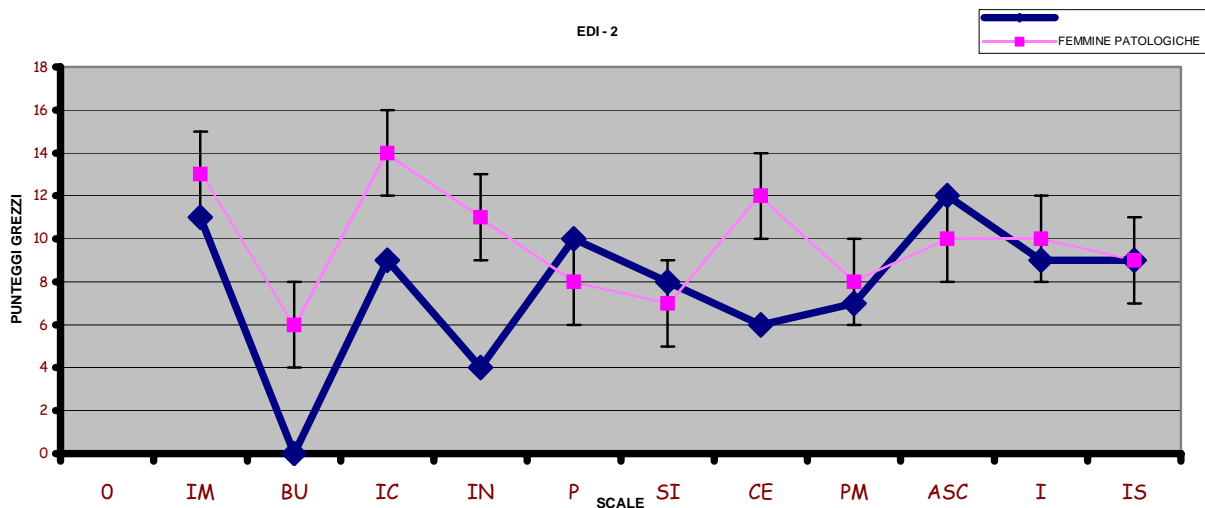
Questo profilo appartiene a un soggetto femmina di 17 anni che è rimasta anonima. Si può notare che il quadro è molto più problematico rispetto al primo caso. Le scale sono quasi tutte oltre i punteggi normativi del campione di femmine patologiche. Resta al di sotto solo la scala dell'inefficienza.



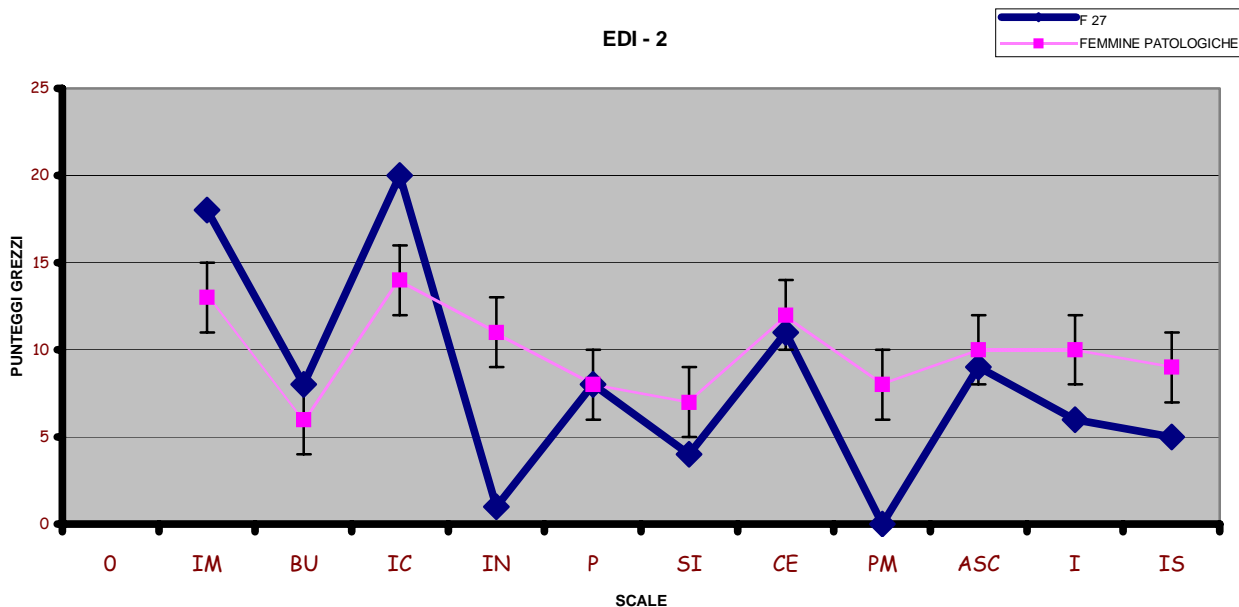
Questo profilo appartiene a un soggetto femmina di 24 che risulta anonima. Per questo caso rileviamo punteggi significativi a diverse scale: Desiderio di Magrezza, Bulimia, Insoddisfazione Corporea, Consapevolezza Introiettiva, Paura di diventare Adulto e Impulsività.



Il soggetto è una femmina di 20 anni e come è possibile vedere dal grafico i punteggi relativi alla bulimia, all'insoddisfazione corporea, al perfezionismo, alla sfiducia interpersonale, alla paura di diventare adulto e all'asceticismo sono in linea con quelli delle femmine patologiche.



Il soggetto è una femmina di 21 anni e si può notare come possa essere ritenuta a rischio; infatti, sono ben sette i punteggi che cadono nella zona a rischio definita dai punteggi delle femmine patologiche.



Il soggetto è una femmina di 27 anni e, come è evidenziato dal grafico, alcuni punteggi sono perfettamente in linea con quelli delle femmine patologiche; in particolare la bulimia, il perfezionismo, la consapevolezza introcettiva e l'asceticismo ricalcano perfettamente il punteggio medio delle femmine patologiche.

Pur restando il campione molto ristretto, la somministrazione del questionario ha confermato la nostra ipotesi di un diffuso disagio relativamente alla preoccupazione per il cibo/l'alimentazione e all'immagine corporea.

Riteniamo utile continuare nell'azione di promozione della salute coinvolgendo anche le scuole, punti di riferimento importanti nell'educazione e nello sviluppo dell'identità dei ragazzi. I nuovi studi riferiscono che i programmi più efficaci per la prevenzione coinvolgono direttamente ragazze che hanno sofferto di questi disturbi per testimoniare e coinvolgere maggiormente i giovani. La nostra azione è probabilmente meno efficace ma non abbiamo la presunzione di intervenire come specialisti, solo l'obiettivo di "informare/formare", all'interno dell'attività di sensibilizzazione e prevenzione della Pubblica Assistenza Croce Blu di Modena.

More info: www.croceblu.org - www.oltreilblu.org * email: direzione.sanitaria@croceblu.org