



# IL CUS TRIESTE SI METTE IN GIOCO PER SENSIBILIZZARE E INFORMARE LA CITTADINANZA SUL TEMA DEI “DISTURBI ALIMENTARI”: TRE INCONTRI IMPERDIBILI

*Il ciclo di incontri, in cui il Cus Trieste si avvale della collaborazione del Centro Food for Mind Trieste, si aprirà lunedì 27 gennaio negli spazi dell'Università di Trieste con l'appuntamento dal titolo “Alimentazione, sport e buone prassi”*

Informare e dialogare, in compagnia di esperte o esperti del settore, su un tema molto delicato e attuale, che ancora troppo spesso non viene affrontato con serietà e correttezza. Da queste basi è nata l'idea del **Cus Trieste**, con il supporto fondamentale della **FederCUSI** e avvalendosi della collaborazione del **Centro Food for Mind Trieste**, di proporre nelle prossime settimane tre incontri dedicati ai **Disturbi Alimentari**. Il primo appuntamento, dal titolo **“Alimentazione, sport e buone prassi”** si svolgerà **lunedì 27 gennaio alle ore 17:00** nell'Aula Grande dell'Edificio C6 dell'Università degli Studi di Studi, in via Alfonso Valerio n.8/3. All'incontro aperto a tutti, per partecipare non ci sarà bisogno di alcuna registrazione, intervengono la **Dott.ssa Donatella De Colle**, psicologa e psicoterapeuta oltre che coordinatrice del Centro Food for Mind Trieste, la **Dott.ssa Francesca Silvera**, biologa nutrizionista.

## IL PROGETTO GENERALE

Il ciclo di incontri, organizzati dal **Cus Trieste** con il supporto del **Centro Food for Mind Trieste**, rientra nelle iniziative del progetto **“Inclusione e Benessere Sportivo”** realizzato dal **Cus Trieste** con il supporto della **Federazione Italiana dello Sport Universitario (FederCUSI)**. Il progetto è nato con l'obiettivo di favorire l'**integrazione sociale** e promuovere **stili di vita sani** attraverso attività sportive inclusive e momenti di approfondimento dedicati alla salute e all'accessibilità.

## I DETTAGLI DEL PRIMO INCONTRO

*“Questo ciclo di seminari nasce da un'esigenza sorta nella stanza clinica del nostro ambulatorio Food for Mind, esigenze espressa da alcune ragazze che seguiamo, che hanno espresso il desiderio e la necessità che si parlasse di questo tema anche e soprattutto nel un **contesto sportivo**, uno dei due ambienti (**assieme alla scuola**) in cui i disturbi alimentari si esprimono più spesso”*- spiega la **Dott.ssa De Colle**. Quest'ultima aggiunge come: *“Abbiamo riscontrato fin dai primi incontri, da parte dei responsabili del **Cus Trieste**, una certa sensibilità sul tema e la **necessità comune** di iniziare a*



*parlare più spesso negli ambienti universitari e sportivi”.*

Ma cos'è un disturbo alimentare e come si contrasta? *“Il disturbo alimentare - sottolinea la **Dott.ssa De Colle** - è una **disregolazione emotiva** in cui la persona presenta principalmente difficoltà ad affrontare la sfera emotiva e a gestirla. Questi disturbi, che si sviluppano in seno a fattori culturali-sociali-familiari, non sono sempre rilevabili in superficie, attraverso un comportamento riconoscibile, ma possono scomparire e riemergere all'improvviso. Per contrastare queste caratteristiche crediamo che sia necessario, attraverso la terapia, non solo lavorare il sintomo ma scovare e lavorare sulle **cause sottostanti**”.*

L'incontro di lunedì 27 gennaio **“Alimentazione, sport e buone prassi”** risponde all'esigenza dei soggetti e personalità coinvolte di **informare la cittadinanza** e di **inseguire la missione di prevenire i disturbi alimentari**: *“In questa prima occasione - aggiunge la **Dott.ssa De Colle** - cercheremo di definire le premesse sul tema, facendo un quadro generale e sviluppando la materia, rispondendo al come **l'alimentazione** possa sostenere la salute e la malattia, cosa possa succedere ad una persona se segue una **buona o cattiva alimentazione**, come si possa e debba lavorare sui **pregiudizi sul cibo** e quali siano le **buone prassi** da seguire”.*

Nell'incontro in questione si tratterà anche il fatto di come e quanto il **Covid** abbia influito sull'età di chi soffre di disturbi alimentari e legati alla sfera emotiva (**post Covid si è passato da una media d'età d'esordio intorno agli 11/12 anni ad un'età di 8-9 anni**), e di come le dinamiche del periodo pandemico, condizionato dall'isolamento e dal sentirsi esclusi, abbiamo **esacerbato dinamiche disfunzionali** che c'erano già.

## **GLI ALTRI APPUNTAMENTI**

I successivi due incontri si terranno:

- giovedì 20 febbraio alle ore 17:00 nell'Aula Grande dell'Edificio C6 dell'Università degli Studi di Studi, in via Alfonso Valerio n.8/3. Nell'appuntamento **“Disturbi dell'alimentazione e della nutrizione: cosa sono e quali i segnali per prevenirli?”** interverrà la **Dott.ssa Donatella De Colle**, psicologa e psicoterapeuta.
- giovedì 20 marzo alle ore 17:00 nell'Aula Grande dell'Edificio C6 dell'Università degli Studi di Studi, in via Alfonso Valerio n.8/3. Nell'appuntamento **“I disturbi alimentari maschili anche nel contesto sportivo”** interverranno **Dott. Marco Folla**, psicologo e psicoterapeuta, e **Dott.ssa Victoria Bertucci**, biologa nutrizionista.

**Ufficio Stampa Cus Trieste**

Emanuele Deste / [press@studiomap.it](mailto:press@studiomap.it) / Cell: 3282631424