

MTM/
GRÖCK
kit
didattico

PERFETTA? QUASI PERFETTA



MANIFATTURE TEATRALI MILANESI

Ti capita magari di vederle in palestra. Si sono allenate con tutta l'energia e l'elasticità della loro giovane età e di incrociarle poi nello spogliatoio mentre si scrutano le gambe con disappunto e severità alla ricerca di cuscinetti o di imperfezioni invisibili. Oppure di incontrarle al mare, in spiaggia, infagottate in jeans e felpa quando il termometro segna 30° all'ombra.

Potrebbero essere segnali di disagio che si ripercuotono sui comportamenti alimentari che costituiscono oggi una vera e propria epidemia sociale (Gordon, 1990).

Le ricerche scientifiche (Ministero della Sanità 2018) riportano dati sconcertanti: due milioni di persone in Italia soffrono di questi disturbi e decine di milioni di giovani nel mondo si ammalano ogni anno. Le ricerche internazionali ci consegnano dei dati impressionanti proprio sulla fascia di età che riguarda la popolazione scolastica femminile: il 10% delle ragazze tra i 12 e i 25 anni soffre di qualche disturbo collegato all'alimentazione, una o due di esse delle forme più gravi come l'anoressia e la bulimia, le altre di manifestazioni transitorie e sporadiche.

Anche nelle nostre classi ci sono ma mimetizzate meglio, perché a scuola il corpo, si sa, è ancora un invitato di pietra.

Pianificazione del lavoro

Metodo WHERE

Nella preparazione di questo kit ho utilizzato un espediente appreso dieci anni fa in uno dei corsi di formazione più interessanti a cui abbia mai partecipato. Si svolgeva a Torino e la conduttrice era Kathy Green, moglie di Norm Green, uno dei grandi teorici e formatori del cooperative learning.

Mi ero iscritta a quel seminario un po' scettica e con molti preconcetti (sono un po' prevenuta verso le donne che usano il cognome del marito...), aspettandomi di ascoltare una persona che ci avrebbe portato delle briciole di conoscenze spolverate via dalla scrivania di Norm Green.

Quando ha iniziato a parlare ho capito che il suo lavoro di "Pollicina" era prezioso e utile come non mai: metabolizzare, sistematizzare e "rendere commestibili" le strutture e i concetti elaborati da un altro, arricchendole della sua creatività. Lo condivido con voi perché non l'ho mai più ritrovato in nessuna pubblicazione né in rete e mi guida tuttora sia nella costruzione di progetti significativi e inclusivi, sia nella loro verifica a ritroso. Lo metto a disposizione sperando che possa risultarvi altrettanto utile.

Il metodo **WHERE** si basa su un acrostico per memorizzare le fasi corrette di pianificazione di un lavoro scolastico nel quale devono essere contenute queste cinque fasi:

- W.** (where?/dove?) dare all'inizio gli obiettivi e le finalità VISIBILI in modo che sia chiaro dove si sta andando

- H.** (hook/agganciare) prevedere un'attività che attiri l'attenzione e "metta in mezzo"; una domanda provocatoria, uno spezzone di un film...

- E.** (explore/esplorare) fornire anche del materiale che non sia "premasticato". Letture libere, indicazioni di siti sicuri, commissionare ricerche sul campo con interviste, statistiche che forniscano stimoli nuovi per tutti (insegnante compreso)

- R.** (reflect/riflettere) creare uno spazio per ripensare a conoscenze pregresse, rivederle, collegarle con quanto appreso ora: riproporre testi già incontrati negli scorsi anni da rileggere con nuovi occhi

- E.** (exhibit/mostrare) concludere con compiti che possano essere mostrati (depliant, power point, poster di gruppo o altro terminando con La Visita in Galleria, dove ognuno appunta suggerimenti, critiche, apprezzamenti che possono essere ritirati e utilizzati per migliorare)



Presentazione alla classe del progetto che si intende svolgere (modalità di attuazione, finalità, obiettivi).

Lo spettacolo “*Perfetta? Quasi Perfetta*” pone il problema dei disturbi alimentari durante l’adolescenza e delle conseguenze che ne possono derivare anche in età adulta. Racconta una storia inventata da Valeria Cavalli ma avvalorata dalla ricerca scientifica che ha accertato come le abitudini alimentari, gli stili di vita e gli schemi comportamentali che si stabiliscono in questo periodo della vita, possono avere un’influenza significativa sulla salute e sul benessere, anche futuri.

Attraverso l’approccio che oggi viene considerato più efficace, quello della “prospettiva ecologica” lavoreremo su tre fattori tra loro interconnessi, in grado di influire su ogni comportamento: livello individuale, livello interpersonale e livello ambientale.

LIVELLO INDIVIDUALE	LIVELLO INTERPERSONALE	LIVELLO AMBIENTALE
Autostima, immagine di sé e del proprio corpo	Pressione dei coetanei	Comunicazione distorta sui social
Prendere decisioni per scegliere cibi e snack nutrienti	Funzione sociale del cibo, clima relazionale	Comunicazione attraverso le immagini e i modelli
Conoscenza principi di sana alimentazione: falsi miti sulle diete, conseguenze di alimentazione scorretta	Influenza familiare	Sport e modelli alimentari
Disturbi dell'alimentazione	assertività	Il cibo a scuola: mensa e distributori

Raccolta informazioni sul tema: due punti di vista a confronto

Il punto di vista del dietologo

Intervista al dottor **Fulvio Muzio** responsabile del Servizio di Dietologia e Nutrizione Clinica dell’Ospedale e Polo Universitario Luigi Sacco di Milano, e professore a contratto della Scuola di Specializzazione in Scienza dell’Alimentazione dell’Università degli Studi di Milano e del Master in Nutrizione e Dietetica applicata dell’Università Bicocca.

Quali sono i motivi per i quali possono sorgere dei disturbi dell'alimentazione?

Sono complessi, può esserci un'influenza da parte di qualcuno che viene considerato un modello valido, quindi situazioni che si vedono sui giornali, in tv, sui social o anche in famiglia. Bisogna sempre pensare che i disturbi dell'alimentazione hanno anche sempre una componente psicologica, non nascono originariamente come disturbi dell'alimentazione bensì sono un epifenomeno di qualcosa che avviene a livello più profondo

I disturbi dell'alimentazione hanno un sesso?

Sempre meno. Una volta la tipica anoressia nervosa era quasi un'esclusiva del sesso femminile nell'età dello sviluppo, mentre oggi questi confini sono stati sfiorati, per cui i problemi con il cibo si presentano sempre più spesso anche negli individui di sesso maschile e in età varia. Può esserci quindi un esordio molto precoce, in età infantile o anche tardivo, in età giovanile.

Nella sua esperienza i disturbi dell'alimentazione si verificano in maniera improvvisa o si tratta di uno scivolamento?

Sicuramente possono esserci disturbi dell'alimentazione che si verificano più o meno rapidamente ma difficilmente la situazione precipita all'improvviso, solitamente evolve nel tempo

Quanto incide la cattiva alimentazione (snack, cibi-spazzatura...) su un disturbo dell'alimentazione?

In linea di massima il disturbo dell'alimentazione di carattere psicologico non ha come intento di base quello di ricercare il piacere di mangiare bene, ma quello di tamponare un malessere interiore. Troviamo la ricerca del "cibo-spazzatura nella bulimia o nel "binge eating disorder" che è una variante della bulimia ma senza gli aspetti purgativi, cioè il paziente magari ha una crisi compulsiva per cui mangia tutto ciò che trova per cui, anche per motivi economici si rivolge a cibi poco di qualità e poco costosi che assume in quantità smodate, per poi sentirsi molto in colpa. Per cui non parlerei di una causa ma di una conseguenza.

Quanto influiscono le diete restrittive nello sviluppare un disturbo dell'alimentazione?

Dipende in gran parte da come una persona arriva a fare una dieta restrittiva. Se si viene messi a dieta in modo coatto, oppure se si affronta una dieta perché sono stati fatti commenti umilianti sulla propria condizione fisica, può essere che la dieta diventi il trigger di una situazione che successivamente evolve in un disturbo dell'alimentazione.

Qual è il ruolo di un dietologo all'interno delle discipline sportive agonistiche?

Il compito di un medico è sempre quello di dare la priorità alla salute di un paziente non alle sue prestazioni agonistiche. Quindi non è compatibile con l'etica professionale spingere un individuo, magari in una fase delicata della sua vita, a modificare o uscire dalle linee guida per una sana alimentazione. Il compito del medico è quello di garantire innanzitutto la salute del suo assistito, cosa che peraltro dovrebbe coincidere anche con una prestazione sportiva ottimale.

Il punto di vista dello psicologo

Intervista al dottor **Nicola Iannaccone** psicologo psicoterapeuta responsabile UOS promozione salute Milano Ats Milano-Città Metropolitana. Si occupa di programmi di promozione della salute nelle scuole di ogni ordine e grado

Quali sono i motivi per i quali possono sorgere dei disturbi dell'alimentazione?

L'alimentazione, come tutti i comportamenti umani, può essere soggetta a problematiche e disturbi; sono tanti i fattori che possono determinarli. Inoltre l'alimentazione, con l'allattamento, sia esso al seno o con il biberon, è uno dei primi comportamenti che va a incidere sul funzionamento dell'essere umano. Nella fase dell'allattamento c'è la correlazione con le altre persone, si determina la sicurezza, il modo in cui interagiremo, apprenderemo, ci relazioneremo. E oltre alla relazione c'è anche l'acquisizione di competenze: lo sguardo, il contatto corporeo, la lallazione. Inoltre l'alimentazione nelle sue varie sfaccettature, tipologia e ritmi, va anche a incidere sulla nostra struttura fisica e quindi ha un'importanza determinante nella percezione del sé.

I disturbi dell'alimentazione hanno un sesso?

Nel corso del tempo il tema dell'alimentazione ha riguardato l'universo femminile in quanto il corpo femminile è stato l'elemento su cui si è esercitato il dominio e il controllo sessista. La rappresentazione del corpo femminile ha sempre caratterizzato tutte le forme artistiche: dalla Madonna col bambino a La Donna Cannone... Attraverso l'arte si sono creati degli stereotipi a cui la donna ha dovuto aderire. Le conoscenze scientifiche sulle malattie croniche non trasmissibili e la loro correlazione con la salute e con la longevità ha fatto sì che la questione alimentare si estendesse e riguardasse tutti.

Nella sua esperienza i disturbi dell'alimentazione si verificano in maniera improvvisa o si tratta di uno scivolamento?

Non entrerei nel merito delle grandi patologie, starei più su un approccio non patogenico ma salutogenico. Tutti possiamo avere problemi legati alla alimentazione. Tutti possiamo sviluppare delle competenze per far sì che una cattiva alimentazione non incida negativamente sulla nostra salute nel corso del tempo. Non è importante quindi tanto sapere l'origine, bensì come gestire le situazioni problematiche.

Quanto incide la cattiva alimentazione (snack, cibi-spazzatura...) su un disturbo dell'alimentazione?

Quando ci occupiamo di cibo dobbiamo tenere presente tanti aspetti: come ci percepiamo, come ci relazioniamo, di cosa abbiamo davvero bisogno e conoscere a cosa serve il cibo, che oltre alla sua funzione nutritiva, ha quella compensatoria e di ricerca del piacere. Ecco che allora il problema non è tanto quello di fare diagnosi sui disturbi dell'alimentazione ma far sì che attraverso una corretta educazione alimentare si rafforzino quelle abilità che ci fanno mettere al centro la ricerca della nostra salute e del nostro benessere in modo responsabile, consapevole e contestualizzato (ossia, in certe occasioni si possono mangiare certi cibi). Sarebbe interessante poi approfondire su come l'industria alimentare per vendere anche i cibi spazzatura agisca sugli aspetti compensatori e di ricerca del piacere, ma qui rimando all'approfondimento attraverso l'Agenda 2030.

Quanto influiscono le diete restrittive nello sviluppare un disturbo dell'alimentazione?

Bisogna cambiare paradigma, non tanto cercare la diagnosi quanto invece rafforzare cosa ci fa star bene. Le diete restrittive non mettono la persona nella condizione di sviluppare le competenze per mettere al centro i propri problemi e come questi siano correlati con un'alimentazione adeguata o inadeguata. Vietare, anche nelle diete (se non ci sono condizioni di sopravvivenza), non aiuta a sviluppare quelle abilità che aiutano a saper fare scelte responsabili, consapevoli e contestualizzate

Qual è il ruolo di un dietologo all'interno delle discipline sportive agonistiche?

L'ultimo episodio di cronaca (episodio di Desio novembre 2022) fa comprendere che nelle discipline sportive agonistiche è necessario che a fianco del dietologo ci sia anche lo psicologo che sappia cogliere le differenti sensibilità differenziando i messaggi motivazionali a vantaggio di certi obiettivi agonistici.



Aggiungere la classe sulla tematica “scelte alimentari e modelli del corpo imposti dalla moda”

ATTIVITÀ

Discutiamo gli spezzoni tratti da “Il diavolo veste Prada”

Target: il video può essere interessante per gli studenti delle scuole secondarie di primo e secondo grado. L'attività può essere proposta prima o dopo la visione dello spettacolo con differenti livelli di approfondimento.

Obiettivi: Riflettere su alcuni esempi di influenza esterna rispetto ai modelli corporei e alla dieta. Riflettere sulle emozioni che provano i personaggi. Cogliere le influenze e i messaggi che vengono inviati dall'ambiente e sulle possibili conseguenze a breve e a lungo termine.

Materiali: Lim o altra strumentazione idonea a proiettare il video.

Spezzoni tratti da “Il diavolo veste Prada”

<https://www.youtube.com/watch?v=ryH5Nr6ERvI> Il guardaroba

https://www.youtube.com/watch?v=YafbX3nqb_s le tacchettine

https://www.youtube.com/watch?v=otBlm_GYTnQ tu mangi carboidrati

Indicazioni per i conduttori: L'insegnante contestualizza quanto si sta per vedere, ad esempio: ne Il diavolo veste Prada (2006, di David Frankel) Andy Sachs è una giovane giornalista da poco assunta in un celebre giornale di moda ma poco dedita a farsi ammaliare dai miti che esso propone. Le sue colleghe invece basano tutta la loro vita in funzione dei vestiti e del fisico che li deve esibire.

Mostra poi i tre spezzoni in successione e guida una discussione su quanto visto. Se possibile dispone gli studenti a semicerchio per favorire il contatto visivo e la comunicazione.

Un canovaccio che può aiutare nella conduzione della discussione può essere il seguente:

- Nel primo spezzone (il guardaroba) non viene esplicitato che cosa abbia chiesto Andy (la protagonista) al collega. Quali ipotesi fate? · Quali messaggi svalutativi su Andy e il suo corpo vengono fatti in questa scena? · Nel secondo spezzone (le tacchettine) la protagonista viene messa maggiormente a fuoco; come vive, come si veste, come mangia, come è la sua determinazione? Quali sono invece le caratteristiche delle "tacchettine"? · Cosa succede a Andy dopo che ha parlato del suo ambiente di lavoro? · Nel terzo spezzone (tu mangi carboidrati) potrebbe rendersi necessaria una spiegazione dell'insegnante o di qualche studente che ha visto il film, sul personaggio che viene presentato: Emily, segretaria del giornale in cui lavora Andy, ossessionata dalla dieta e dalla moda, vive per il momento in cui accompagnerà il capo a Parigi per le sfilate. Un incidente però le impedisce di farlo e viene sostituita da Andy. Per caratterizzarla ulteriormente può essere utile citare una sua frase all'interno del film, non presente negli spezzoni visti. "Sto facendo una nuova dieta. È molto efficace. Praticamente non mangio niente. Quando sento che sto per svenire butto giù un cubetto di formaggio. Ora mi serve solo una colite e arrivo al peso ideale!".
- Perché Emily è convinta che Andy non meriti di andare a Parigi? · C'è coerenza tra quella che sostiene essere la sua dieta e quello che le vediamo fare quando arriva il vassoio del suo pranzo?

Al termine dell'attività mostrare alla classe le parole-chiave raccolte durante la discussione mettendo in luce gli aspetti individuali, relazionali e ambientali dell'argomento.

Agganciare la classe sull'argomento con una domanda spiazzante.

Sulla lavagna lasciare come compito di riflessione per casa questa domanda:

Topolino è grasso o magro?

La volta successiva dare la soluzione: Topolino è magro e buono, come Pippo ed altri personaggi positivi, mentre Pietro Gambadilegno ed i Bassotti sono grassi e cattivi. Negli ultimi anni, anche altri personaggi dei cartoni animati televisivi hanno progressivamente acquistato le sembianze di corpi sempre più esili e filiformi: basti pensare ai cartoons giapponesi, i cui eroi positivi o negativi sono associati sempre a ben precise caratteristiche fisiche. Nei programmi televisivi vengono mostrati pochi soggetti obesi, in una percentuale che non corrisponde a quella reale, ed essi sono dipinti come poco attraenti, con scarso successo nella vita, spesso ridicoli o, comunque, con tratti negativi, e questo porta ad un peggioramento dell'isolamento sociale a cui gli obesi sono spesso forzati (Caroli, 2004).



Esplorare l'argomento

In questa fase vengono forniti alcuni "reperti" per dare consapevolezza circa l'incidenza del fenomeno e le conseguenze che esso comporta e che ogni insegnante potrà arricchire attraverso la sua disciplina. Sono testi di vario genere, immagini, video e indicazione di siti dove ci si può calare nei panni di vari personaggi per cogliere emozioni e vissuti e dai quali emergono punti di vista, interpretazioni e proposte.

Si può decidere di svolgere questa parte con tutta la classe, ad esempio attraverso una struttura cooperativa come il "learning together"**, oppure consegnando a ogni gruppo un solo materiale da approfondire e sintetizzare poi per tutti (jigsaw*)

Indovina chi viene a merenda

storie dell'altro mondo di Vittorio Zucconi (4 settembre 2001 La Repubblica delle Donne)

Due madri si affrontano. Sono molto diverse una dall'altra ma hanno in comune dei principi ben saldi sull'alimentazione salutare dei figli.

Le due madri si guardarono senza dirsi niente.

Avevano tutte e due, molta paura l'una dell'altra, tanto la madre bionda come la madre bruna.

La bruna stava facendo gli affari suoi in casa e preparando il pesce per quelle due pesti dei figli, quando aveva sentito il rumore della macchina avvicinarsi da lontano.

Non capitavano molte automobili dalle sue parti e quando sentiva, raramente avvicinarsi estranei, tendeva le orecchie. Un forestiero non poteva che portare brutte notizie.

La bionda era tutto l'opposto. Socievole, quanto l'altra era rustica, ragazza di città quanto l'altra era di campagna; aveva lasciato Los Angeles per seguire il marito geologo lì in Alaska e provare a vivere l'emozione dell'ultima frontiera. Quando era nata la figlia Edna, aveva deciso di farla crescere nella natura, prima del rientro nella puzza della città. E mentre le altre madri parlavano ai figli piccoli, di strade, marciapiedi, pedofili e televisori, lei, Anna Mc Kenna, parlava alla sua bambina di abeti, salmoni, aquile e orsi.

"Gli orsi, sì, voglio vedere gli orsi" batteva le mani Edna, quando sua madre gliene parlava e finalmente l'aveva acccontentata. Come regalo per il suo quinto compleanno, Anna aveva portato Edna sull'isola di Kodiak, la casa degli ultimi mille colossali orsi d'Alaska.

E ora le due madri erano una di fronte all'altra, lungo il sentiero nell'isola di Kodiak. L'orsa e la donna.

Al volante della sua jeep scoperta, la donna aveva guardato l'orsa senza riuscire a parlare. Con i suoi due metri e dieci di altezza e 600 chili di peso, parata davanti all'auto a zanne spalancate, l'orsa era una sagoma terrorizzante come a lei doveva apparire quello scatolone bianco e lucido dai grandi occhi rotondi che improvvisamente era apparso nell'angolo di foresta che era la sua casa.

"Orso!" strillò la bambina.

"Roarraarr" confermò la signora Kodiak, incazzatissima.

Anna aveva letto abbastanza libri per sapere che di fronte a un orso irritato l'unica possibilità di scampo è stare immobili e fare il morto. Spense il motore, per eliminare quell'irritante brontolio e riuscì a dire alla figlia, stai ferma e buona. Ma l'orsa non aveva mai letto i libri che spiegano come si dovrebbero comportare gli orsi. Emise un altro ruggito furibondo e si avvicinò ancora di più alla jeep. Congelata, con le mani strette sul volante, Anna sentiva ormai vicinissimo il respiro dell'altra madre che annusava furiosamente l'aria.

"Orso!" gridò invece di nuovo la bambina facendo sobbalzare le due madri. "Orso!!" gridò ancora puntando il ditino verso la foresta, dalla quale, trotterellando, erano sbucati i due gemelli attratti dagli strilli della madre. La povera Anna si sentì morire. I libri e gli esperti non lasciavano dubbi: un orso è sempre un animale pericoloso, ma niente è pericoloso quanto una femmina con i propri cuccioli attorno.

Ma, di nuovo, nessun esperto aveva mai dovuto allevare due pesti di orsacchiotti Kodiak (orsacchiotto naturalmente essendo un'espressione relativa, quando la mamma è duecentodieci centimetri per seicento chili).

Sfacciati e allegri, i due lazzaroni sobbalzarono allegramente verso la jeep e la bambina che sembrava altrettanto felice di vederli. Meno felice Anna che trovò ancora la forza per non svenire e per mormorare ad Edna: “snack”: merenda. Merenda?

Ah, merenda, sì, merenda, s'illuminò la bambina che infilò la mano nello zainetto che aveva tra le gambe e cominciò a pescarvi le merendine al miele e cioccolato che si portava sempre dietro di nascosto e delle quali era golosissima.

“Merenda” rideva, lanciandole agli orsacchiotti vicinissimi.

“Grrroaaarrrrr” ruggì la loro madre, ma era troppo tardi. I due fratelli avevano già annusato quell'odorino dolce e si erano buttati a litigarsele.

“Ruooooarrrrrrr” tentò ancora la signora Kodiak, senza alcun successo, per richiamare i due che stavano già masticando merendine, carte, plastiche e tutto. E con un'ultima occhiata furibonda alla femmina d'uomo e alla sua bambina, mostrò indignata il colossale sederone ad Anna e si mosse per andare dai figli.

Con le dita come gelatina, la madre bionda avviò il motore, inserì la marcia indietro e prima adagio adagio, poi come una pazza ripercorse alla rovescia il sentiero nel bosco, in un concerto di grugniti, ringhi e ruggiti che alle orecchie di Anna suonavano come la classica scenata di una madre ai figli sorpresi a strafogarsi di dolci.

“È stata molto fortunata, signora” le disse più tardi il ranger del Parco Nazionale degli orsi Kodiak, “L'hanno salvata quelle merendine al cioccolato”. Ma Anna trovò la forza di sorridere. “No-gli rispose- mi ha salvato il fatto di essere anche io una madre che si arrabbia come una bestia quando vede sua figlia ingozzarsi di porcherie al miele e al cioccolato”

Ce ne vorrebbero di più, di madri e di orse così.

REPERTO B: articolo di cronaca

<https://www.open.online/2022/11/05/desio-ginnastica-farfalle-accuse-federginnastica-risponde/>

Un episodio di cronaca sta scopercchiando una realtà sconcertante che può rivelarsi pericolosamente vicina alla nostra studentesse

Caso Desio, le Farfalle: «Gli allenatori ci picchiavano e lo fanno ancora» La Federginnastica: «Basta controlli del peso»

5 Novembre 2022 - 10:24

di Redazione

Le accuse delle atlete riguardano la pressione psicologica, derivante dall'obbligo di dover sottostare a determinati canoni

Non si placa l'ira delle “Farfalle” e delle ex ginnaste della ritmica, dopo le denunce di **presunti maltrattamenti**, pressioni psicologiche e fisiche subiti in passato da alcune atlete durante la frequentazione dell'Accademia internazionale di ginnastica ritmica di Desio e che ha portato al **commissariamento della struttura** da parte della **Federginnastica** e un ridimensionamento del ruolo della direttrice tecnica Emanuela Maccarini. «Questo

deve essere solo il primo passo», ha raccontato a *Repubblica* un'allenatrice ed ex atleta di alto livello, costretta a mantenere l'anonimato e che solo ora «dopo diversi anni e un lungo percorso con uno psicologo» è in grado di «prendere le distanze da quel mondo e concepire la ginnastica come uno sport, non come una costrizione». Poi l'accusa: «Prima su di me gli allenatori alzavano le mani e tuttora molti lo fanno ancora».

Le differenze di peso (e di valutazione)

Il copione è lo stesso: le accuse delle atlete riguardano, nella maggior parte dei casi, la **pressione psicologica** subita, derivante dall'aspetto esteriore e in particolare dall'obbligo di dover sottostare a determinati (rigidi) canoni, legati soprattutto al peso. Come racconta Martina Scarsella, su *Rep*, da ormai 6 anni ex atleta di ginnastica ritmica: «L'episodio più brutto è stato a una gara Interregionale. Alla fine la mia allenatrice è venuta da me per dirmi: "Mi dispiace, saresti arrivata prima oggi e saresti passata ai nazionali, ma sei troppo grassa e quindi ti hanno fatto arrivare quarta"». Ma anche come spiega in un'intervista su *La Stampa* Francesca Poma, che ha lasciato l'accademia di Desio lo scorso marzo per «studiare e per stanchezza». «Durante le esecuzioni, se una ragazza pesava di più poteva fare l'esercizio più bello della sua vita, ma era ritenuta inguardabile. Quando si pesava di meno, anche se si sbagliava comunque andava abbastanza bene lo stesso, cambiava proprio l'approccio. E poi cose che abbiamo sentite, "sei flaccida" a ragazze magrissime». E poi ancora: «L'ansia del peso resta, pur non essendo stata bersagliata come le altre. Tornavo dalle vacanze, mi pesavo: una volta ho preso due chili e ho pianto tantissimo. Ti entra in testa, quando sei lì le allenatrici sono il tuo adulto di riferimento, vuoi la loro approvazione».

REPERTO C: video

<https://www.youtube.com/watch?v=nqb7xLHaosI>

All'interno del film *Stand by me* (1986 Rob Reiner) è incastonata un altrettanto indimenticabile storia; quella di "Sacco di Lardo". Gordie, il ragazzino protagonista che impersona Steven King da bambino, sa inventare molte storie e le racconta agli amici, tenendoli col fiato sospeso. La notte nel bosco davanti al fuoco, ne tira fuori una molto particolare. Si tratta della storia di David "Sacco di Lardo" Hogan preso in giro da tutti per la sua stazza, che compie la sua epica vendetta ad una gara di mangiatori di torte di mirtilli.

REPERTO D: video

<https://www.youtube.com/watch?v=v0PSNTvKeP8>

In *Ratatouille*, film della Pixar del 2007, premio Oscar nel 2008 vediamo Anton Ego, il famigerato critico gastronomico, pronto ad assaggiare il piatto che Remy gli ha preparato, e si tratta, guarda caso, della ratatouille. Proprio quel suo sapore delicato lo trasporta indietro nel tempo, quando era piccolo e triste e la mamma gli preparava la ratatouille per farlo felice; lo riporta quindi al tempo della felicità, un tempo che reputava ormai perduto, ma che ora, grazie a quel piatto semplice e povero, ha ritrovato.

REPERTO E: video

<https://www.youtube.com/watch?v=rqqfULmwDzo&t=31s>

Un tempo, attraverso le favole, si pensava che fosse più facile rispecchiarsi nelle caratteristiche e nei difetti degli animali per modificare i propri comportamenti. In questo spezzone tratto da “Gli incredibili” (2004 Bird) si fa la stessa operazione con i supereroi, intenti in una tranquilla, consueta cenetta familiare...

REPERTO E: canzone e videoclip

<https://www.youtube.com/watch?v=710hpPLlIs>

“Bella così” un brano di due rapper italiane Chadia Rodriguez e Federica Carta che tratta il tema del body shaming. Nel videoclip appaiono oltre alle due interpreti anche 21 donne di età e corporatura diversa, ritratte in bianco e nero.

REPERTO F: canzone

<https://www.youtube.com/watch?v=GhSutbwSfe4>

Ha un titolo duro questa canzone “Jessica l’anoressica” costruita magistralmente per il progetto Psicantria (Psicopatologia cantata) che ha la finalità di far conoscere i disturbi psichici e lo “psicomondo” attraverso la canzone.

REFERTO G

<https://www.storyboardthat.com/it/lesson-plans/problemi-alimentari>

“Storyboard that” è un interessantissimo sito (ma tradotto malissimo!) che ha l’intento di sensibilizzare l’opinione pubblica sui disordini alimentari, le motivazioni dietro di essi e su come aiutare. Le attività di questo programma non sono fruibili gratuitamente ma il materiale che viene messo a disposizione in modo libero può già costituire un aiuto per riconoscere l’influenza dei media sull’immagine e le aspettative del nostro corpo, nonché per cogliere i segnali di avvertimento critici di un disturbo alimentare. Reperto ideale per indirizzare studenti che conoscano l’inglese e che possano accedere al sito in lingua originale.

R. Riflettere e fare collegamenti

Sia che abbiate scelto la fruizione libera dei reperti, o quella guidata, è il momento di tirare le fila e utilizzare quanto letto, visto o ascoltato per espandere la consapevolezza sul tema.

ATTIVITÀ 1

Le etichette

Sulla lavagna (Lim o cartellone) sono scritte le diverse funzioni del cibo con al centro la frase stimolo: IL CIBO È... (nutrimento; piacere; consolazione; mediatore di relazioni familiari; memoria; bellezza; mercato/business; tossicità). Ad ogni “reperto” si attribuisce una o più etichette, invitando ad ampliare il quadro inserendo anche gli stimoli ricevuti dallo spettacolo teatrale visto.

ATTIVITÀ 2

La controversia

Stimolare la riflessione sull'intervento di aiuto attraverso una rielaborazione del tema che parta direttamente dai ragazzi. L'attività è pensata per stimolare il pensiero critico e la capacità di argomentare e comunicare oralmente. Permette al tempo stesso di riflettere sui punti di vista e sulle posizioni discordanti.

Materiale: REPERTO B Articolo di cronaca: Caso Desio Le Farfalle

Dopo aver ricostruito i contenuti dell'articolo (o averlo riletto) iniziare una riflessione con domande come: “Le ragazze che hanno assistito agli episodi di umiliazione e di vessazione senza intervenire, hanno qualche responsabilità rispetto a quanto avvenuto? Come mai non hanno fatto nulla?”

A questo punto selezionare 15-18 ragazzi e ragazze (in base alla numerosità della classe, lasciando fuori dalle squadre almeno 4 studenti) e suddividerli in 2 squadre che si confronteranno in un dibattito dal titolo “Cosa avrebbero dovuto fare le ragazze che hanno assistito agli episodi per aiutare la vittima?”.

Ciascuna squadra dovrà sostenere una delle seguenti posizioni:

squadra 1: le spettatrici avrebbero dovuto cercare l'aiuto di un adulto/denunciare gli abusi

squadra 2: chi era a conoscenza avrebbe dovuto cercare di rinforzare le compagne-vittime

invitandole a non ascoltare, a non prendersela e a resistere.

Il resto della classe osserverà il dibattito su «cosa avrebbero dovuto fare le spettatrici» con l'obiettivo di decretare la squadra che, fornendo le migliori argomentazioni, ha proposto le migliori azioni da intraprendere. Dopo aver spiegato le regole del dibattito lasciare alle squadre un po' di tempo per trovare la propria tesi, le argomentazioni a sostegno e per decidere uno o due portavoce. Evidenziare più volte che l'obiettivo non è trovare «un colpevole» ma focalizzarsi su «cosa fare». Una volta che le due squadre si sentiranno pronte, avrà luogo il dibattito vero e proprio, che seguirà la seguente scaletta:

- I portavoce delle squadre, a turno, avranno 3 minuti di tempo a testa per presentare brevemente la propria posizione;
- A seguire, a turno, ciascuna squadra, per mezzo dei propri portavoce, argomenterà la propria posizione. Ciascuna squadra avrà dai 5 ai 10 minuti di tempo. Se i portavoce sono in difficoltà i compagni di squadra possono aiutarli. Mentre una delle due squadre argomenta la propria posizione, l'altra deve ascoltare in silenzio, pensando (ed eventualmente appuntandosi) possibili repliche;
- Quando tutte le squadre avranno esposto le proprie argomentazioni, avranno dai 5 ai 10 minuti a testa per replicare, sostenendo o controbattendo, alle argomentazioni delle squadre avversarie;
- Alla fine, gli altri compagni per alzata di mano, dovranno decretare i vincitori del dibattito, cioè la squadra che ha presentato la miglior strategia di azione;
- L'insegnante tirerà quindi le fila dell'attività, sottolineando i punti di forza e di debolezza delle argomentazioni, e ricapitolando gli spunti emersi.



ATTIVITÀ 1

Infografica in gruppo

Produrre un'infografica con le informazioni raccolte sull'argomento è un modo corretto ed efficace per condividere quanto si è capito alla fine del percorso.

È anche un modo per esercitare le varie competenze di ciascuno distribuendosi i compiti tra chi cerca le informazioni, chi disegna, chi fa l'editor e chi si occupa della presentazione/distribuzione. Il modello presentato qui sotto e riferito alla realtà americana, richiederebbe anche un traduttore (tratto dal sito [storyboardthat.com/it/lesson-plans/problemi-alimentari](https://www.storyboardthat.com/it/lesson-plans/problemi-alimentari))



ATTIVITÀ 2

Il brainstorming su “Perfetta? Quasi perfetta”

Si tratta ora di raccogliere quanto appreso in questo periodo sull'argomento, integrandolo con le emozioni vissute in teatro durante lo spettacolo. L'obiettivo è anche quello di far esprimere tutti sulla complessità della situazione e sul fatto che una persona non è mai “solo il suo disturbo”, ma un ventaglio di possibilità alle quali ci si può agganciare per comunicare con lei.

Dividere la classe in 4 gruppi utilizzando il setting a isola

Assegnare un foglio A3 a ciascun gruppo al centro del quale sarà presente una delle seguenti domande:

- Quali sono le caratteristiche di Alice?
- Quali sono le cause che hanno indotto Alice a sviluppare un disturbo alimentare?

- Chi (o che cosa) è maggiormente responsabile del disturbo alimentare di Alice?
- Che cosa avrebbero potuto fare gli amici per aiutarla?

Ciascun gruppo avrà 5 minuti di tempo per scrivere sul cartellone tutte le idee che verranno loro in mente. Allo scadere dei 5 minuti i cartelloni dovranno ruotare in senso orario in modo che tutti i gruppi abbiano modo di lavorare su tutti 4 i temi.

Alla fine, tutti i cartelloni verranno letti e l'insegnante guiderà la discussione e farà emergere gli spunti di riflessione.

Bibliografia, Sitografia ...e piccola avvertenza!

XX Normal Stop al body shaming 2022, Einaudi Ragazzi

Disturbi alimentari: guida per genitori e insegnanti. 2013 Erickson ed.

Briciole: storia di un'anoressia. 2015 Feltrinelli ed

Il coraggio di guardare: prospettive per la prevenzione dei disturbi alimentari

https://www.iss.it/documents/20126/1915304/Il_coraggio_di_guardare.pdf/2b9ff169-2eba-d46c-fc6-c71a6f6f9e95?t=1576445645330

Foodnet: intervento per disturbi alimentare ad esordio precoce (scuola primaria)

<http://www.foodnet.it/interventi/>

Glossario completo: <https://disturbialimentariveneto.it/immagine-corporea/>

...e piccola avvertenza: le attività proposte nel kit sono un completamento didattico alla visione dello spettacolo "Perfetta? Quasi perfetta" e sono state scritte e condivise nella certezza che sia compito inderogabile della scuola occuparsi della salute e del benessere dei propri studenti. È necessario però che tali interventi non siano sporadici ma sistematici e coerentemente rientranti nel piano di offerta formativa.

Glossario sintetico

Alimentazione emotiva: È il modo in cui si definisce il mangiare non in risposta a stimoli di fame e sazietà, bensì in risposta a stimoli emotivi. Di solito si tratta di emozioni negative, che una persona non si sente in grado di gestire.

Anoressia nervosa: Il termine anoressia deriva dal greco “anorexia” e significa letteralmente “mancanza di appetito”. Verrebbe da pensare che questa definizione non sia del tutto appropriata, in quanto il nodo centrale dell’anoressia nervosa non è il fatto di non sentire la fame (che anzi spesso è solo negata), ma un desiderio patologico di essere magre.

Binge eating disorder: Il Disturbo da Alimentazione Incontrollata (traduzione italiana del termine Binge Eating Disorder; BED) si caratterizza per la presenza di crisi bulimiche in assenza di comportamenti di compensazione inappropriati per il controllo del peso. Rispetto agli altri pazienti, i soggetti con disturbo da alimentazione incontrollata hanno mediamente una maggiore frequenza di sovrappeso, una età di esordio più varia (che può essere a qualsiasi età, mentre per anoressia nervosa e bulimia nervosa è soprattutto in età adolescenziale), una maggiore prevalenza anche nelle persone di sesso maschile.

Bulimia nervosa: La bulimia nervosa (che etimologicamente significa “fame da buie”) si caratterizza per la presenza di crisi bulimiche (o “abbuffate”) a cui seguono comportamenti di compensazione per cercare di evitare l’aumento di peso. Le crisi bulimiche sono episodi in cui una persona ingerisce, spesso senza sentirne il sapore, grandi quantità di cibo perdendo letteralmente il controllo sul suo comportamento alimentare.

Immagine corporea: È “quel quadro del nostro corpo che formiamo nella nostra mente, ovvero il modo in cui il nostro corpo appare a noi stessi” (Schindler 1935). I soggetti con disturbo dell’alimentazione hanno solitamente un’immagine corporea alterata: infatti sono esageratamente focalizzati sulla forma e sul peso corporeo, tanto che il loro senso di stima personale e la valutazione che danno di sé stessi sono strettamente vincolati alla apparenza fisica. Il corpo rappresenta una sorta di ‘conferma’ della scarsa autostima e viene quindi disprezzato e svalutato.

Jigsaw: Tecnica specifica di cooperative learning che ha raggiunto ormai trent’anni di successi in campo educativo e didattico. Proprio come in un puzzle, ogni pezzo – ogni parte attribuita ad uno studente – è essenziale per la piena comprensione e il completamento del prodotto finale.

Learning together: struttura di apprendimento dei gruppi cooperativi utilizzabile anche come organizzazione di una singola lezione

Life skills: Le competenze psicosociali approvate dall’O.M.S sono competenze e capacità individuali, sociali e relazionali che permettono agli individui di affrontare efficacemente le esigenze e i cambiamenti della vita quotidiana

Salutogenesi: ricerca dei fattori che promuovono la salute e il benessere (fisico, mentale e sociale) piuttosto che studiare le cause delle malattie (patogenesi).



Federica Tonello

responsabile progetto scuole

02.86454546 - progettoscuole@mtmteatro.it

Ufficio distribuzione spettacoli

Laura Capasso 02.8055882 - distribuzione@mtmteatro.it

www.mtmteatro.it



MANIFATTURE TEATRALI MILANESI

corso Magenta 24, Milano