

## ISCRIZIONI

Gli interessati potranno far pervenire la propria adesione al seguente indirizzo mail: [attivita@nutrimente.org](mailto:attivita@nutrimente.org)

La quota di partecipazione prevederà il totale di 4 incontri e verrà comunicata alla richiesta di adesione.

Il Laboratorio sarà avviato al raggiungimento del numero di 10 partecipanti.

Il pagamento della quota di partecipazione dovrà essere effettuato al primo incontro.

## SEDE

Il laboratorio si terrà in orario serale dalle ore 19.00 alle ore 22.00, presso una sede che verrà comunicata al momento dell'adesione.

## COS'È BACK TO FOOD?

### Riscoprire il cibo

Laboratorio di cucina per la riscoperta e il riavvicinamento al cibo attraverso l'esposizione assistita e graduale.

Si struttura in un percorso esperienziale di manipolazione degli alimenti, di sensorialità, di apprendimento di ricette e di modalità di impiattamento creativo.

Durante gli incontri saranno presenti lo chef, due psicoterapeute e una dietista.

### Nutrimente Onlus

*Associazione per la prevenzione e la conoscenza dei disturbi alimentari*

Eva Cislighi	Psicoterapeuta Nutrimente
Sara Covili	Psicoterapeuta Nutrimente
Cecilia Domenichetti	Psicoterapeuta Nutrimente
Chiara Orlandi	Psicoterapeuta Nutrimente
Carolina Redaelli	Psicoterapeuta Nutrimente
Chiara Serrati	Medico Nutrimente
Monica Turchetto	Dietista Nutrimente

## BACK TO FOOD

*Laboratorio di cucina per la riscoperta e il riavvicinamento al cibo*



# A CHI É RIVOLTO

I disturbi alimentari si caratterizzano per un'intensa paura ad aumentare di peso o a diventare grassi, con la conseguente messa in atto di comportamenti disfunzionali che determinano un alterato consumo o assorbimento di cibo e che danneggiano significativamente la salute fisica o il funzionamento psicosociale (DSM-5, 2013). Il cibo viene visto come un nemico da evitare, talvolta come un riempitivo, più in generale come una modalità per gestire delle emozioni disturbanti.

Per una persona che soffre di disturbo alimentare tutto ruota intorno al cibo e alla paura di ingrassare. Per queste persone fare attività che prima erano consuete diventano ora motivo di ansia, come ad esempio: andare in pizzeria, andare ad una festa di compleanno o ad un matrimonio.

Conseguenza possibile di questi atteggiamenti è il ritiro sociale.

Il progetto Back to Food si propone di organizzare dei laboratori di cucina per persone che presentano una difficoltà nell'alimentazione, allo scopo di guidarli lungo un percorso esperienziale, graduale ed integrato di riscoperta e riavvicinamento al cibo. I laboratori sono organizzati in collaborazione con ristoranti e chef dell'area milanese che presentano una sensibilità verso le psicopatologie alimentari.



Per maggiori informazioni:

[attivita@nutrimente.org](mailto:attivita@nutrimente.org)

Mobile +39 366 2349163

RESPONSABILE DEL PROGETTO

Dott.ssa Chiara Orlandi

Cellulare +39 349 2640322

# FINALITÀ

Back to Food mira a raggiungere i seguenti obiettivi:

- riscoprire la dimensione sensoriale del cibo, apprendere come cucinarlo e presentarlo in modo creativo;
- esporsi gradualmente e in modo guidato al cibo per incrementare il cambiamento e migliorare il rapporto con esso;
- migliorare la gestione dell'ansia legata al cibo e al momento del pasto;
- apprendere strategie di coping e di automonitoraggio;
- utilizzare il contesto di condivisione come risorsa di confronto e apprendimento;
- promuovere il benessere psicologico: ridurre il ritiro sociale, favorire l'esposizione a contesti conviviali.