

Back to Food

È il laboratorio di cucina dell'Associazione Nutrimente, nata per aiutare chi ha un disturbo alimentare o, più in generale, una difficoltà di rapporto con il cibo

Il progetto, nato nel 2017, ha come scopo una progressiva riconciliazione dei partecipanti con gli alimenti attraverso un'esposizione assistita e graduale, strutturata in un percorso che va dalla manipolazione e dalle esperienze sensoriali all'apprendimento di ricette e alle modalità di presentazione creativa dei piatti. Durante gli incontri, chi partecipa è sempre affiancato da uno chef, due psicologhe e una dietista.

Nutrimente Onlus promuove un atteggiamento più libero e spontaneo verso l'alimentazione, proponendo un percorso di riavvicinamento pensato proprio per chi soffre di disturbi alimentari. In questo tipo di disturbi, il cibo viene visto come un nemico da evitare, talvolta come un riempitivo, più in generale come una modalità per gestire delle emozioni disturbanti. Tutto ruota intorno all'alimentazione e alla paura di ingrassare. Per queste persone, fare attività sociali, prima consuete, come ad esempio andare in pizzeria con gli amici,

partecipare a una festa di compleanno o a un matrimonio, diventa motivo di ansia. Conseguenza possibile di questi atteggiamenti è il ritiro e l'isolamento sociale.

Obiettivi del laboratorio Back to Food

Il laboratorio si propone di:

- riscoprire la dimensione sensoriale del cibo, apprendere come cucinarlo e presentarlo in modo creativo;
- esporsi gradualmente in modo guidato al cibo per incrementare il cambiamento e perfezionare il rapporto con esso;
- migliorare la gestione dell'ansia legata all'alimentazione e anche al momento del pasto;
- incrementare strategie di gestione dello stress;
- utilizzare il contesto di condivisione come risorsa di confronto e apprendimento;
- promuovere il benessere psicologico riducendo il ritiro sociale e favorendo

l'esposizione a contesti conviviali.

I laboratori sono organizzati presso Fodspot a Milano, in via Argelati 47/A, in collaborazione con lo chef Tommaso Fara, che ha manifestato sensibilità verso questo tipo di difficoltà e ha fatto del suo spazio un luogo accogliente e di convivialità dove portare avanti la mission "Cucinare insieme fa bene".

Sono previste 2 edizioni l'anno (primaverile e autunnale), ciascuna organizzata in 4 serate, con un numero massimo di 12 partecipanti per ognuna.

Per maggiori informazioni sulla prossima edizione: attivita@nutrimente.org

La testimonianza di Carolina, che ha partecipato al laboratorio Back to Food

Ottobre 2018. Dopo un anno di terapia all'Ospedale San Paolo, giunge la proposta di partecipare a Back to Food. All'inizio, per me che arrivavo da un periodo molto vuoto, senza lavoro, con poche uscite e con tanta voglia di fare,

è stata una proposta ben accetta. "Oh, finalmente posso fare un corso, la sera, uscire e sperimentare!"

Ma, dopo poco, ha bussato alla porta la mia solita ansia: Back to Food? Ma quindi cibo? Si dovrà mangiare lì? Dovremo mangiare tutti insieme? No, allora non mi va.

E invece alla fine ci sono andata! E se ci penso ora, dopo 3 anni e decine di ostacoli superati, dico che Back to Food non è solo cibo: per me è stata scoperta, condivisione e mettersi alla prova.

È stata una scoperta perché ho appreso nomi di ortaggi che non conoscevo, di semplici tecniche di cucina di cui ignoravo l'esistenza e anche l'esplorazione di nuovi abbinamenti di sapore che esulavano da ciò che avevo sempre mangiato in casa.

Back to Food per me è stato condivisione, perché mi ha fatto conoscere tante ragazze e tante professioniste con cui ho potuto condividere la cucina, la

cena, i punti di vista ma, soprattutto, il tempo. È stato un modo per dedicarmi del tempo. Infine, è stato senza dubbio un bel mettersi alla prova.

Caratterialmente, pretendo sempre tanto da me stessa, e su questo sto lavorando; con Back to Food ho imparato a cercare dei piccoli obiettivi: non prima, ma alla fine di ogni serata. Non erano traguardi da raggiungere ma mete raggiunte.

La prima sera non avevo voluto assaggiare niente di quello che avevamo cucinato, ma ero stata al tavolo con tutte le altre senza imbarazzo per condividere il momento. Poi, di volta in volta avevo trovato sempre più coraggio nell'assaporare, nel riempirmi il piatto, nello scegliere cosa mangiare tra le varie pietanze ma, soprattutto, meno paura nel condividere le mie emozioni con le altre. ■

Lucilla Malara
l.malara@malara-associati.it

Per saperne di più

L'Associazione Nutrimente Onlus per la Prevenzione e la Conoscenza dei Disturbi del Comportamento Alimentare nasce nel 2013 con alcuni obiettivi:

- far meglio conoscere il complesso mondo dei diversi disturbi alimentari a chiunque lo desideri. Si rivolge quindi a professionisti, insegnanti, pazienti, ma anche familiari;
 - fare prevenzione secondaria e terziaria attraverso diversi laboratori esperienziali e gruppi, realizzati in presenza e online.
- Per chi desiderasse maggiori informazioni: nutrimenteass@gmail.com o visitate il sito www.nutrimente.org.

