



Ministero dell' Istruzione e del Merito

Istituto Statale Istruzione Superiore "ANTONIO BERNOCCHI"

Cod. Mecc. MIIS09700T – Cod. Fiscale 92047700155

Via Diaz, 2 - 20025 LEGNANO Tel: 0331/541393-4

e-mail: segreteria@isisbernocchi.it - miis09700t@istruzione.it

PEC: miis09700t@pec.istruzione.it

Circolare n. 66

Ai docenti dell'Istituto,
ai docenti delle classi
3[^], 4[^], 5[^]

OGGETTO: manifestazione di interesse per la partecipazione al progetto di prevenzione dei Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA) nelle scuole

ASST Legnano in collaborazione con Life On Mind, centro per il trattamento dei DCA nella fascia dell'adolescenza, e dell'associazione no-profit Animenta propongono un progetto di prevenzione dell'insorgenza dei DCA nelle scuole, che prevede:

- un programma di incontri in presenza per le classi del triennio, della durata complessiva di 6 ore suddivise in 3 sessioni, condotti dagli specialisti e comprendenti momenti teorici, informativi sui DCA, e di discussione e attività partecipate;
- un programma di formazione a distanza per i docenti, della durata complessiva di 6 ore suddivise in 3 sessioni, volto a offrire strumenti metodologici per identificare precocemente e affrontare potenziali indicatori di disturbi alimentari.

Allegato alla circolare descrizione del progetto.

Si invitano i docenti interessati alla partecipazione al progetto a inviare la propria adesione, entro le ore 14.00 del giorno 20 ottobre p.v., tramite il seguente modulo google form :

[ADESIONE PROGETTO](#)

Legnano, 08 ottobre 2025

IL DIRIGENTE SCOLASTICO
(Ing. Elena Maria D'Ambrosio)



“ALIMENTIAMOCI”

PROGETTO DI PREVENZIONE SUI DISTURBI ALIMENTARI

CHI È FONDAZIONE LIFE ON MIND?

La Fondazione Life on Mind nasce per volontà degli azionisti e dell'Amministratore Delegato del Gruppo Sapió i quali, in occasione del centenario di costituzione della società, nel 2022, hanno deciso di destinare una parte di risorse al prendersi cura di coloro che affrontano patologie legate alla salute mentale, in particolare di Disturbi Alimentari.

Una realtà, quella della Fondazione Life on Mind, che nasce per lavorare insieme al Sistema Sanitario Nazionale e alle strutture già presenti sul territorio al fine di creare una rete di supporto concreta e tempestiva.

La Fondazione come **luogo di riscoperta di sé oltre la malattia**, ma anche come luogo di cura e di supporto, come punto di partenza per progetti di prevenzione e ricerca. Con tutte le nostre attività cliniche, terapeutiche e riabilitative miriamo a rimettere al centro la persona ricostruendo, insieme a lei, spazi da poter abitare nuovamente.

PREMESSA

La scuola è un'istituzione cruciale nell'ambito educativo, fungendo da primo **punto di contatto sociale esterno al nucleo familiare per i giovani**. Qui, si manifestano dinamiche di benessere e disagio nelle interazioni sia con il personale docente che con i coetanei. L'ambiente scolastico è caratterizzato da un **duplice livello di interazione**: uno cognitivo, incentrato sull'acquisizione di conoscenze e competenze, e uno emotivo-relazionale, che riguarda le esperienze personali e le emozioni degli studenti.

La scuola svolge un ruolo complementare alla famiglia nel supportare lo sviluppo e la crescita dei giovani. Studi condotti dall'Associazione sui **disturbi del comportamento alimentare (DCA)** come anoressia, bulimia, alimentazione incontrollata, ma anche obesità, evidenziano che questi problemi tendono a manifestarsi prevalentemente durante



l'adolescenza. Questo periodo rappresenta un **passaggio critico verso l'età adulta**, caratterizzato da **significativi cambiamenti corporei e psicologici**.

In Italia oggi i DCA riguardano **oltre 3 milioni di persone**, cioè **più del 5% della popolazione**. Colpiscono soprattutto le donne (circa l'80% dei casi), con una prevalenza che raggiunge **l'8-10% tra le adolescenti** e giovani adulte, mentre tra i maschi si aggira intorno all'1%. Negli ultimi anni i casi sono in forte aumento, con esordio sempre più precoce (anche sotto i 10 anni) e forme cliniche più gravi. **La pandemia e l'uso intenso dei social hanno contribuito a far crescere i numeri**.

PERCHÈ E COME PARLARE DI DCA A SCUOLA

Parlare di disturbi alimentari nelle scuole significa da un lato creare momenti di informazione e sensibilizzazione per implementare la conoscenza dell'argomento e dall'altro riuscire ad intercettare il disagio giovanile così da favorire il processo di richiesta d'aiuto. **Ma come bisogna parlarne?**

Affrontare i Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA) richiede una scelta consapevole del linguaggio e degli strumenti comunicativi. L'obiettivo non è solo informare, ma anche prevenire e promuovere il benessere psicofisico.

Per questo motivo, è fondamentale adottare uno stile comunicativo neutro e costruttivo, che eviti rischi di stigmatizzazione o fraintendimenti.

Elementi da evitare

- Espressioni stigmatizzanti, che rafforzano stereotipi o giudizi negativi.
- Descrizioni eccessivamente cliniche, che possono creare distanza o timore.
- Comunicazione centrata su numeri e parametri (peso, calorie, BMI), che rischia di spostare l'attenzione sull'aspetto fisico invece che sul benessere.
- Immagini forti o scioccanti (corpi emaciati, foto "prima/dopo"), che possono generare identificazione dannosa o trigger emotivi.



Approccio da privilegiare

- Narrazione centrata sui vissuti: dare spazio a emozioni, percezioni e riflessioni degli studenti e delle studentesse.
- Linguaggio inclusivo e accogliente, che favorisce l'ascolto reciproco.
- Messaggi costruttivi, orientati alla cura di sé, al valore del corpo e al benessere globale.

Tutto questo aumenta sensibilità, coesione nel gruppo classe, rispetto reciproco, nel breve e nel lungo periodo.

DESCRIZIONE PROGETTO

NOME PROGETTO:

“Alimentiamoci” (II edizione)

DESTINATARI DEL PROGETTO (ETA' E CLASSE DEGLI ALUNNI)

Gli alunni destinatari del progetto sono le scuole secondarie di primo grado (III medie) e di secondo grado (dalla I alla IV annualità)

BREVE DESCRIZIONE DEL PROGETTO:

Il progetto, giunto alla seconda edizione, ha come obiettivo quello di informare e sensibilizzare sui Disturbi della Nutrizione e Alimentazione, noti anche come Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA).

Attraverso **3 incontri in presenza da 2 ore ciascuno** e attraverso **1 incontro online di 2 ore** rivolto alle famiglie e al personale docente delle scuole destinatarie, andremo a lavorare, attraverso una didattica di nuova generazione, sulle seguenti tematiche: *educazione alimentare, nozioni generali sui disturbi alimentari; educazione psicocorporea; lavoro sull'immagine corporea; educazione digitale; educazione alla relazione con l'altro*



per prevenire bullismo incentrato sul corpo (bodyshaming); orientamento alla cura e analisi dei campanelli d'allarme (soprattutto per famiglie e docenti).

Il progetto dunque prevede:

- **3 incontri in aula di 2 ore** ciascuno destinati ai ragazzi, condotti da professionisti e/o volontari formati. Gli incontri possono essere destinati ad 1, massimo 2 classi contemporaneamente.
- **1 incontro online di 2 ore** per tutte le famiglie e il personale docente della scuola aderente

Da valutare insieme alle singole scuole il numero di classi che può aderire secondo le reciproche disponibilità.

DETTAGLI DEL PROGETTO:

- I 3 incontri da 2 ore ciascuno sono da intendersi svolti in **presenza** e la frequenza è variabile (di solito mensile o bi-mensile, a seconda delle esigenze della scuola e dei professionisti);
- L'incontro online destinato a tutte le famiglie e i docenti delle scuole coinvolte si svolge solitamente in orario pomeridiano/serale a conclusione dei progetti in presenza con i giovanissimi. Possono partecipare ad ogni incontro massimo **50 persone**.
- La scuola riceve gratuitamente il progetto promosso da Fondazione Life On Mind e si impegna ad agevolarne la gestione fornendo un supporto nelle comunicazioni con le classi destinatarie, i docenti e le famiglie;



- Il calendario si concorda secondo disponibilità;
- Il progetto può essere realizzato durante l'a.s **2025/2026**;
- **DESTINATARI:** Studenti e studentesse delle classi, dalla prima alla quinta annualità + personale docente e famiglie di tutto l'istituto per l'incontro online;
- **METODOLOGIA:** didattica di terza generazione, esperienziale e laboratoriale
- **CONDUTTORI:** professioni e volontari formati;
- Ogni scuola può accedere a minimo 3 percorsi. Se vi sono le condizioni per ampliare il numero di progetti, si può valutare in itinere l'incremento dell'attività.

NOMINATIVO REFERENTE/I A CUI RIVOLGERSI

Dottssa Laura Montanari, psicologa counselor e Vicepresidente di Animenta APS, ente che gestirà il progetto insieme a Fondazione Life On Mind

laura@animenta.org

+39 333 2746578



ALIMENTIAMOCI

Progetto di sensibilizzazione sui **Disturbi del Comportamento Alimentare**



Di Disturbi Alimentari si continua a morire per mancanza di accesso alle cure.

+30%

I DCA nei più giovani sono aumentati del 30% in particolare dopo la pandemia da COVID-19

4 milioni e sempre più giovani

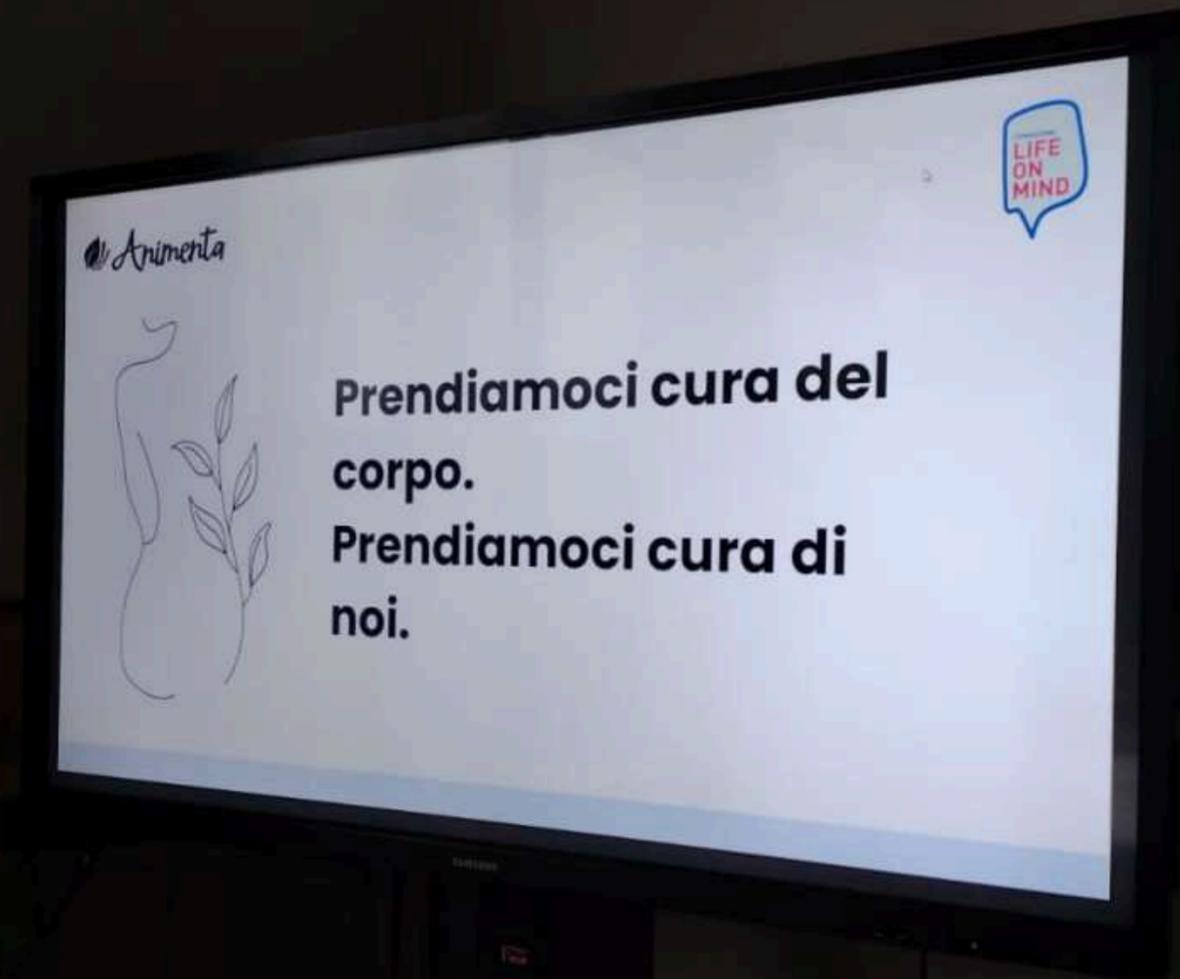
Sono gli adolescenti italiani che soffrono di disturbi alimentari, tra cui anoressia e bulimia, e l'età media si abbassa sempre di più, tanto che il malessere inizia a fare il suo esordio già a 11 anni e in alcuni casi, secondo i pediatri, addirittura in bambine di soli 8 anni.

Fonte: studio pubblicato sull'International Journal of Eating Disorders e condotto su oltre 1.000 pazienti tra Olanda e Stati Uniti. - settembre 2020

Le attività nelle scuole

Con le attività nelle scuole, Fondazione Life on Mind mira a **fornire un sapere differente**: quel sapere che possa entrare negli ambienti scolastici per far sì che docenti e studenti sappiano conoscere e riconoscere al meglio **elementi emotivi e relazionali**, proprio all'interno del gruppo classe.

A condurre gli incontri, sono **professionisti della salute psicofisica** che si occupano di DCA



ALIMENTIAMOCI

Progetto di sensibilizzazione sui **Disturbi del Comportamento Alimentare**

3

Incontri da **2 ore** ciascuno in presenza per gli studenti

1

Incontro online da **2 ore** per famiglie e docenti



Gli obiettivi

- **Prevenzione e promozione del benessere:** informare preadolescenti, adolescenti e adulti di riferimento (famiglie e personale scolastico) sui seguenti temi: disturbi del comportamento alimentare; educazione all'utilizzo dei social media, insoddisfazione e dispercezione corporea; educazione alimentare;
- **Intercettazione precoce:** i momenti di informazione e confronto divetano delle occasioni per poter intercettare precocemente eventuali difficoltà. Aumentare la conoscenza favorisce una maggiore consapevolezza, che è il primo passo per chiedere aiuto.
- **Agevolare il processo di richiesta di supporto:** gli incontri permettono di intercettare il disagio e di agevolare il processo di richiesta di aiuto, essendo di supporto non solo agli studenti, ma anche all'istituzione scolastica, favorendo un lavoro di rete e collaborazione;
- **Impatto Culturale e Sistemico:** Mirare a un cambiamento culturale e sistemico che vada oltre la mera informazione, creando una rete di supporto e sensibilizzazione che coinvolga l'intera comunità educativa e la famiglia
- **Sviluppo di una coscienza critica:** Più che sulle risposte lavoreremo sull'importanza delle domanda che dovremmo porci quando siamo online al fine de comprendere che impatto ha su di me quello che ho visto sui social media

Dettagli progetto



- **PROGETTO ALIMENTIAMOCI: 3 INCONTRI IN PRESENZA DA 2 ORE** PER STUDENTI + **1 INCONTRO ONLINE** PER FAMIGLIE E DOCENTI;
- PROGETTO **GRATUITO PER LE SCUOLE ADERENTI**;
- **ALMENO 3 PROGETTI "ALIMENTIAMOCI" PER OGNI SCUOLA** COINVOLTA;
- POSSONO PARTECIPARE **1 O MASSIMO 2 CLASSI CONTEMPORANEAMENTE AD OGNI PROGETTO (CIRCA 50 STUDENTI)**;
- GLI INCONTRI SONO CONDOTTI DA **PROFESSIONISTI E VOLONTARI FORMATI**;
- SI POSSONO COINVOLGERE **TUTTE LE ANNUALITÀ**;
- IL PROGETTO VA REALIZZATO ENTRO **A.S. 2025/26**;
- LA **FREQUENZA** DEGLI INCONTRI È **MENSILE/BI-MENSILE**;

Gli incontri con famiglie e docenti

Hanno l'obiettivo di informare e sensibilizzare; di fornire strumenti utili alle famiglie e ai docenti per orientarsi di fronte ad un DCA, ma anche, in generale di fronte a delle possibili difficoltà o disregolazioni che si possono incontrare stando a contatto con gli adolescenti.

Le scuole coinvolte

a.s.2024/2025

IC VIA DEI SALICI

L'Istituto comprensivo ha coinvolto 6 seconde medie e 8 terze medie per un totale di **14 classi** e dunque mediamente **350 studenti**. Verrà svolto l'incontro con le famiglie ed il personale docente in data 20 febbraio, online, dalle 18.30 alle 20.

IC MANZONI

L'Istituto comprensivo ha coinvolto **7 classi** terze medie per un totale medio di circa **175 studenti**; è stato svolto l'incontro con le famiglie a cui hanno partecipato circa 20 persone, tra docenti e genitori.

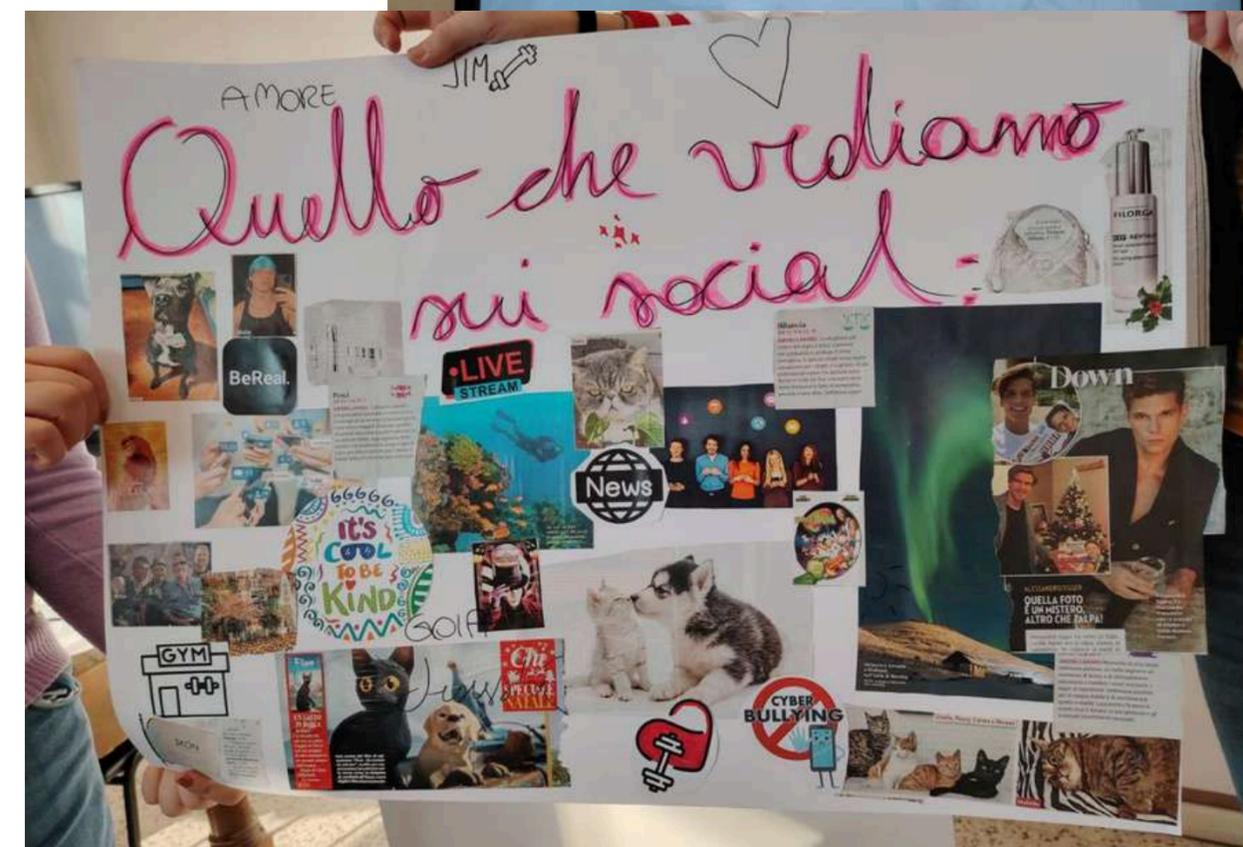
ISIS BERNOCCHI

L'istituto ha coinvolto **13 classi** per un totale di **325 studenti**.

L'incontro con le famiglie avverrà, se la scuola conferma il giorno, in data 4 marzo;

IS DELL'ACQUA

L'istituto ha coinvolto **12 classi** per un totale di **253 studenti**. Le attività inizieranno a breve ed è da concordare l'incontro con le famiglie.



Feedback generali

Famiglie e docenti:

“Gli incontri per i genitori sono molto utili perchè **aiutano a comprendere alcune dinamiche** e ci fanno **sentire meno soli**.

L’anonimato per fare le domande è stato molto apprezzato per potersi esprimere liberamente”

IIB IC MANZONI

“Si tratta di un gruppo estremamente partecipativo, caratterizzato da un forte desiderio di intervenire, condividere le proprie riflessioni e rielaborare quanto appreso. **Dimostrano un sincero desiderio di approfondire e comprendere ulteriormente i temi trattati.** (..) La docente della classe mi ha riferito che **gli studenti attendevano con impazienza il secondo incontro e sono rimasti dispiaciuti dal fatto che non fossero previsti ulteriori appuntamenti.**

Inoltre, **gli alunni hanno proposto l’organizzazione di momenti di ascolto** in cui poter parlare delle proprie esperienze e condividere riflessioni sui temi trattati.”

III C IC VIA DEI SALICI

“Durante la prima lezione i ragazzi hanno amato soprattutto conoscere i DCA, capire di più di come funzionano attraverso i cartoni e riconoscere le emozioni che ci sono dietro al comportamento alimentare. **L’attività sul che cos’è un corpo è stata svolta su dei post-it colorati in modo anonimo**, inseriti poi in una scatolina colorata e letti ad alta voce. Tra le risposte dei ragazzi molte hanno riguardato l’importanza di **prendersi cura del proprio corpo**. Nei vari biglietti si è osservato che per alcune persone il corpo è una tematica delicata. Poterne parlare insieme, in anonimo, ha aiutato il confronto.”

ADERISCI ANCHE TU!

PRENOTA LA CALL CONOSCITIVA: CLICCA [QUI](#)



Animenta



FONDAZIONE
LIFE
ON
MIND

La prevenzione è la prima forma di cura !

GRAZIE

Scuole@animenta.org