



Consult@noi

Associazione Nazionale
Disturbi del Comportamento Alimentare

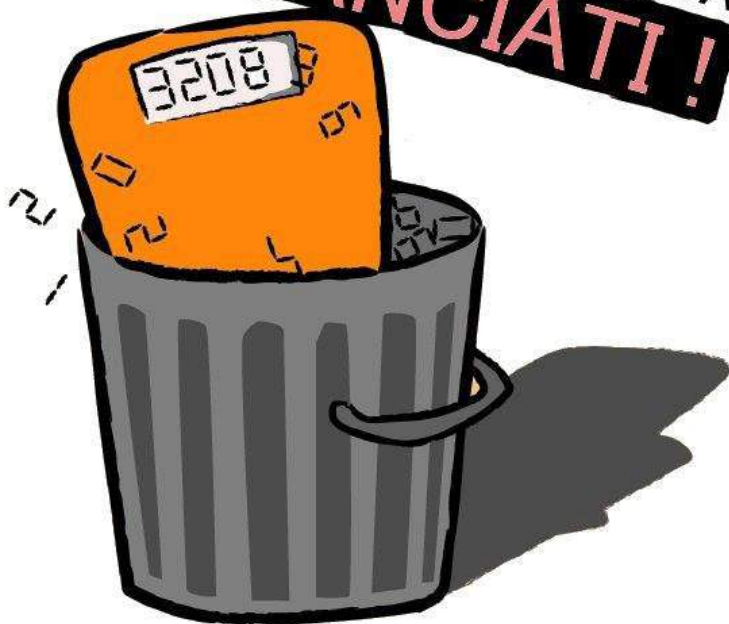
E-mail: presidenzaconsultanoi@gmail.com

Sito: <http://consultanoi.webly.com>

Facebook: Consultanoi

Youtube: consultanoi

NON PESARE LA TUA VITA
SBILANCIATI!



Premessa della presidente di Consult@noi

Consult@noi, associazione di II livello che riunisce (a oggi) 21 associazioni di familiari e pazienti sparse in tutta Italia, ha fra i suoi obiettivi principali la promozione di iniziative comuni di sensibilizzazione e promozione alla salute.

Il presente opuscolo, nato per prevenire, informare e sensibilizzare sui Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA), è stato realizzato da un gruppo di lavoro istituito ad hoc, sotto la supervisione della presidente di Consult@noi, Mariella Falsini. Una corretta informazione e consapevolezza in tal senso è essenziale per permettere a chi soffre di sentirsi meno solo, meno sballato e ... chiedere aiuto. Non è facile, ma è possibile e per poterlo fare è necessario, prima di tutto, educare alla comprensione dei disturbi del comportamento alimentare:

“L’essenza dell’educazione non è imbottirvi di fatti, bensì aiutarvi a scoprire la vostra unicità”.

Gruppo di lavoro:

Daniela Bonaldi – associazione A.R.C.A. (TRENTO) – referente,

Marina Grigolon – associazione Alice per i DCA (PADOVA),

Giulia Roverato – associazione Alice per i DCA (PADOVA),

Claudia Ischia – associazione A.D.A.O. (THIENE – VI).

I committenti del progetto sono stati la Rete degli Studenti Medi che, secondo accordi sottoscritti, provvederanno a distribuire l’opuscolo agli studenti di scuola superiore e universitari, in più di 40 città italiane in cui sono presenti. Resta, però, inteso che Consult@noi ne detiene il diritto esclusivo e si riserva ulteriore divulgazione laddove la riterrà idonea e necessaria.

La bellezza dell'unicità

**Perché è così difficile guardarsi allo specchio e piacersi?
A chi non è mai capitato di alzarsi la mattina, specchiarsi
e rimanere deluso?**



Il problema forse sta nel fatto che lo specchio riflette solo una immagine di noi, quella visibile, esteriore, mediata dal nostro umore, dalla luce che ci circonda, dal luogo in cui siamo, dal momento della giornata...

**Perché siamo così critici verso il nostro corpo? Chi non
ha mai desiderato di assomigliare a qualcun altro?**

Finché la moda, le riviste e la società ci propinano modelli irreali e impossibili da raggiungere non potremo mai essere soddisfatti di noi stessi, del nostro aspetto, della nostra fisicità...

**Ma la bellezza sta nella perfezione?
E poi, chi stabilisce cosa è perfetto e cosa non lo è?**



Siamo belli se ci sentiamo belli, perché stiamo bene con noi stessi, perché non inseguiamo una perfezione che non esiste e che ci viene imposta dall'esterno. Siamo belli se ci sentiamo partecipi del mondo, se il mondo ci incuriosisce e cogliamo il suo cambiare sapendoci adeguare ai cambiamenti, se siamo soddisfatti "dentro", se abbiamo qualcosa da dire, se sappiamo comunicare agli altri qualcosa di noi stessi che vada al di là del nostro mero aspetto fisico, qualcosa che è unico proprio perché appartiene solo a noi.

La nostra ricchezza si esprime attraverso la nostra unicità.
La nostra ricchezza è essere speciali, irripetibili anche nelle imperfezioni. Siamo speciali quando esprimiamo noi stessi anche nelle semplici cose di tutti i giorni, perché lì sta l'eccezionalità, nell'essere grandi nelle piccole situazioni quotidiane.

***Non sono perfetto lo so. Ma chisseneffrega!
Nemmeno la luna è perfetta.
E' piena di crateri.
E il mare? Nemmeno lui! Troppo salato.
E il cielo? Sempre così infinito.
Insomma, le cose più belle non sono perfette, sono speciali!
(Bob Marley)***

La bellezza di essere noi stessi

Essere se stessi. Che difficile! Ma ne vale la pena ... perché è la strada verso la felicità



Essere se stessi vuol dire:

Sapersi accettare

Esprimersi liberamente, senza paure

Non farsi condizionare dal giudizio/pregiudizio degli altri

... essere liberi!

Nella società in cui viviamo sembra impossibile riuscirci, ci viene chiesto di adeguarci, conformarci a dei modelli prestabiliti e poco spazio viene dato alla nostra individualità. Ma siamo noi che dobbiamo fare in modo di restare fedeli a noi stessi, scoprendo e valorizzando la nostra unicità, dando meno peso al giudizio degli altri e più peso a quello che ci fa star bene, che ci piace, che ci fa sentire in sintonia con il nostro io più profondo.

La persona che può farci più felici siamo noi stessi. Se stiamo bene con noi stessi, stiamo bene anche con gli altri.

E' come quando c'è chi crede di essere felice andando a vivere da qualche altra parte, ma poi impara che non è così che funziona. Ovunque tu vada porti te stesso con te.

(Neil Gaiman)

Lo sapevi che ...

Le immagini delle fotografie sui giornali sono migliorate con il digitale?

Alcune fotografie di modelle delle riviste sono aggregazioni di diverse parti del corpo fatte al computer?

Si usano dei busti per costringere le modelle in vestiti troppo piccoli?

Se i manichini dei negozi fossero reali sarebbero troppo magre per avere le mestruazioni ed avere dei figli?

Le donne hanno per natura grasso sui fianchi e sulle cosce: è vitale per la fertilità, la prevenzione dell'osteoporosi, la salute della pelle, degli occhi, dei capelli e dei denti?

Il mantenimento del peso a lungo termine è associato ad alimentazione composta da tutti i macronutrienti (proteine, carboidrati, grassi) in misura equilibrata e ad esercizio fisico moderato tutti i giorni?

Insicurezza e bassa autostima

Viviamo in una società che ogni giorno ci bombarda di messaggi che ci rendono insicuri, che minano la nostra autostima, che ci mettono a confronto con le nostre fragilità.



Non sempre riusciamo ad “attrezzarci” adeguatamente per far fronte a questo bombardamento mediatico... e allora capita che si possa anche scivolare in alcune patologie che si nutrono di queste insicurezze e della bassa autostima che ne scaturisce.

È il caso dei Disturbi del Comportamento Alimentare (anoressia, bulimia, disturbi da alimentazione incontrollata, disturbi non altrimenti specificati), malattie che colpiscono chi ne soffre non solo nel corpo, ma anche nello spirito, ossia nella parte più intima e profonda di sé.

**I Disturbi del Comportamento Alimentare
coinvolgono aspetti sia di natura
fisica che emotiva.**



Fisicamente possono essere compromessi molti organi e apparati (cardiovascolare, gastrointestinale, endocrino, scheletrico ...). Emotivamente vengono compromessi l'autostima, la fiducia nelle proprie capacità, la possibilità di decidere per la propria vita, la voglia di vivere, la serenità ... il proprio presente e il proprio futuro in tutti gli ambiti, relazionali, familiari e lavorativi.

***Amare se stessi è l'inizio di un idillio
che dura tutta la vita.
(Oscar Wilde)***

Alcuni miti da sfatare

- Devi essere sottopeso per avere un disturbo del comportamento alimentare.

Falso

Chi soffre di un disturbo del comportamento alimentare non necessariamente è sottopeso ma può avere un peso nella media (normopeso) o essere sovrappeso.

- Solo le adolescenti o le donne giovani possono soffrire di un disturbo del comportamento alimentare.

Falso

Anche se queste malattie sono molto frequenti nelle adolescenti o giovani donne esse si possono manifestare anche negli uomini e nei ragazzi, nelle donne di tutte le età e perfino nei bambini.

- Le persone con disturbi del comportamento alimentare sono vanitose.

Falso

Non è la vanità che spinge gli individui con disturbi alimentari a seguire diete estreme ed essere ossessionati dalla propria immagine corporea, ma piuttosto li spinge un tentativo di reagire alla sfiducia in sé stessi, all'ansia, all'impotenza.

- I disturbi del comportamento alimentare non sono pericolosi.

Falso

Queste malattie possono causare danni irreversibili e pericolosi per la salute, quali malattie cardiovascolari, problemi ossei, disturbi della crescita, infertilità, danni renali. I DCA sono considerati tra le prime 10 cause di disabilità. Si può anche morire: è il disturbo psichiatrico con i più alti indici di mortalità.

Guarire è possibile?

Nella prima fase di un Disturbo del Comportamento Alimentare la persona che ne soffre non ne è consapevole e non vuole aiuto, perché il disturbo costituisce la soluzione più efficace trovata per fronteggiare un proprio forte disagio o un problema che sembra senza via d'uscita, una sorta di autocura: è la fase della “luna di miele”, la fase più difficile e delicata per chi cura la malattia e per chi vive accanto a chi ne soffre.



***Non puoi stringere la mano
con un pugno chiuso.
(I. Gandhi)***

Quando finalmente la persona con DCA diventa consapevole della propria situazione, capita però che non abbia più speranza in un futuro diverso, libero dalla malattia e dai suoi condizionamenti: qui la famiglia e gli amici giocano un ruolo fondamentale di supporto nell'infondere fiducia nella possibilità di guarire.



Guarire si può.

Certo, non è facile, ma è possibile. La strada è lunga e difficile, è sicuramente in salita, ma se fatta in compagnia di persone che ti sostengono e ti sono vicine, è più dolce e leggera. Guarire si può. Ma non da soli. Guarire non è una questione di volontà, la malattia non è affrontabile con la sola forza di volontà. L'unica via è chiedere aiuto e rivolgersi ai centri e alle strutture specializzate nella cura dei DCA, centri in cui l'approccio sia multidisciplinare e risponda ai criteri nazionali di cura di questi disturbi.

***Con il talento si vincono le partite,
ma è con il lavoro di squadra che si vincono i campionati.
(Michael Jordan)***

Noi cosa possiamo fare?



**Ciascuno di noi
può fare la sua parte.**

Aiutiamo a prevenire i DCA se cambiamo atteggiamento: ribelliamoci alle pressioni socio-culturali, alla magrezza che spinge a comportamenti di dieta (uno dei fattori di rischio), smettiamola di giudicarci gli uni gli altri avendo come metro schemi indotti e senza senso, guardiamo più all'essere che all'apparire delle persone...

Aiutiamo a prevenire i DCA se li conosciamo: informiamoci e informiamo chi ci è vicino, promuoviamo la sensibilizzazione sui DCA nel nostro ambiente.

Possiamo anche aiutare chi soffre di DCA: a chiedere l'aiuto adeguato, a mantenere viva la motivazione a guarire e la consapevolezza che la vita è una sorpresa da scoprire ogni giorno e che può anche far soffrire, ma esiste una vita migliore di quella che la malattia fa vivere... o meglio, non vivere.

Possiamo dare supporto emotivo: sentirsi capiti, non giudicati, non più soli in un oceano di disperazione, può favorire il perseverare nel percorso di cura, soprattutto quando la fatica è così grande da sembrare insostenibile.

***Se avremo aiutato una sola persona a sperare,
non saremo vissuti invano.
(Martin Luther King)***

Consult@noi

Da anni esistono in Italia Associazioni di familiari ed ex pazienti che si sono formate per supportare chi soffre di DCA e per combattere lo stigma legato a questi disturbi.



Nel 2010 alcune di queste si sono riunite in un'Associazione di 2° livello senza fini di lucro denominata Consult@noi.

Le Associazioni che hanno dato vita a Consult@noi sono state 8; ad oggi vi aderiscono 21 Associazioni da diverse regioni d'Italia con l'obiettivo di mettere in rete e dar voce a tutte le Associazioni di familiari che si occupano di DCA per far sì che assumano un peso maggiore a livello non solo locale ma anche nazionale.



Gli scopi di Consult@noi

- progettare e realizzare iniziative comuni di sensibilizzazione e promozione alla salute
- coordinare e organizzare iniziative ed azioni a livello nazionale ed internazionale
- sviluppare rapporti con le istituzioni politiche nazionali, regionali e locali
- reperire fondi per iniziative e progetti comuni
- realizzare e diffondere materiale informativo e divulgativo sui DCA e sulle attività del volontariato
- favorire la condivisione di esperienze, progetti, metodologie di lavoro tra le varie associazioni
- promuovere e sviluppare la rete dell'auto mutuo aiuto
- realizzare ed aggiornare la mappatura dei servizi di diagnosi e cura dei DCA presenti sul territorio nazionale
- promuovere lo sviluppo della ricerca scientifica sui DCA
- promuovere e realizzare iniziative di formazione per operatori e per volontari
- promuovere e la trasparenza e l'accessibilità dei servizi.

Associazioni che fanno parte di Consult@noi elencate per città

<i>Arezzo (AR)</i>	<i>L'equilibrista Onlus</i>
<i>Cagliari (CA)</i>	<i>Voci dell'Anima Onlus</i>
<i>Carrara (MS)</i>	<i>A.C.C.A. Onlus - Associazione per la Cura del Comportamento Alimentare - Con sedi distaccate a Lucca e Sarzana</i>
<i>Castiglione del Lago (PG)</i>	<i>Il Bucaneve</i>
<i>Catania (CT)</i>	<i>Associazione Onlus per Adriana</i>
<i>Catanzaro (CZ)</i>	<i>Ra.Gi. Onlus</i>
<i>Cesena (FC)</i>	<i>Volo Oltre Onlus</i>
<i>Firenze (FI)</i>	<i>Conversando Onlus</i>
<i>Genova (GE)</i>	<i>Briciole di Pane</i>
<i>Genova (GE)</i>	<i>A.F.co.D.A. - Associazione dei Familiari contro i Disturbi Alimentari</i>
<i>Grosseto (GR)</i>	<i>Perle Onlus</i>
<i>Messina (ME)</i>	<i>Korakane</i>
<i>Padova (PD)</i>	<i>ALICE Associazione per i D.C.A. (disturbi del comportamento alimentare)</i>
<i>Pieve Ligure (GE)</i>	<i>Mi Nutro di Vita</i>
<i>Ponte nelle Alpi (BL)</i>	<i>Associazione Margherita Belluno</i>
<i>Prata di Pordenone (PN)</i>	<i>A.D.A.O. Friuli Onlus - Associazione italiana Disturbi del comportamento Alimentare e dell'Obesità</i>
<i>Roma (RM)</i>	<i>Fenice Lazio Onlus</i>
<i>San Zeno di Cassola (VI)</i>	<i>Associazione Amici di Paola Marcadella Onlus</i>
<i>Terni (TR)</i>	<i>Associazione Federica Alessi Onlus</i>
<i>Thiene (VI)</i>	<i>A.D.A.O. Onlus - Associazione italiana Disturbi del comportamento Alimentare e dell'Obesità</i>
<i>Trento (TN)</i>	<i>A.R.C.A. Onlus - Associazione Ricerca Comportamento Alimentare</i>

Recapiti delle Associazioni che fanno parte di Consult@noi



Associazione L'equilibrista Onlus
Sede Legale presso Studio Commerciale G. Mencaroni
Via XXV Aprile 38
52100 Arezzo (AR)

Sede Operativa:
Via dei Boschi, 111
52041 Pieve al Toppo (AR)
Tel. 329 8933482 (il martedì ed il giovedì dalle ore 15 alle 17)
Tel. sede Poppi: 320 8864634
Tel. sede Montevarchi: 380 1058999
E-mail: info@lequilibrista.it
Facebook: L'Equilibrista Onlus
Sito: <http://95.110.230.177/lequilibrista.it/index.html>

Arezzo



Cagliari

Associazione Voci dell'Anima Onlus
Via dei Genovesi, 20
09124 Cagliari (CA)
Tel. 393 290633242
E-mail: info@vocidellanima.it
Facebook: VOCI DELL'ANIMA Disturbi Alimentari
Sito: www.vocidellanima.it



Associazione A.C.C.A. onlus - Associazione per la Cura del Comportamento Alimentare

Sede centrale:

Via 7 Luglio, 34

54033 Carrara (MS)

Tel. 05 8575444 - 333 1497129

E-mail: info@associazioneacca.it

Facebook: Acca Carrara

Sito: www.associazioneacca.it

Sedi distaccate:

Sede di L'UCCA

Tel. 349 2486255

E-mail: infolucca@associazioneacca.it

Sede di SARZANA (SP)

Via Fiasella, 53

Tel. 329 8186923



Associazione Onlus Per Adriana

Via Luigi Pirandello, 18

95128 Catania (CT)

Tel. 345 7055508 - 09 5430757

Facebook: [ass.onlusperadriana](https://www.facebook.com/ass.onlusperadriana)

E-mail:

associazioneonlusperadriana@gmail.com

Carrara

(Con sedi distaccate a Lucca e Sarzana)

Castiglione del Lago



Associazione Il Bucaneve

V.le Div. Garibaldi, 24

06061 Castiglione del Lago (PG)

Tel. 339 6944247

E-mail: ilbucaneveass@gmail.com

Facebook: IL BUCANEVE

Referenti zona

Anneliese Zanon - Trento (TN)

Tel. 340 3206543

E-mail: anneliese.zanon@gmail.com

Paola Balducci - Genova (GE)

Tel. 328 1886726

E-mail: paola.balducci@ulspeconsulting.it

Sito: ilbucaneve.blogspot.it

Catania



Associazione Ra.Gi. Onlus
Via F. Jerace, 17/A
88100 Catanzaro (CZ)
Tel. 09 61752158 - 333 4893092
E-mail: ragionlus@libero.it
Facebook: RaGi Onlus Socio Sanitaria
Sito: www.ragionlus.com



Associazione Conversando Onlus
Via V. Chiarugi, 15
50126 Firenze (FI)
Tel. 328 3623953 – 3483 841650
335 7690387
E-mail: info@conversando.org
ascolto@conversando.org
Sito: www.conversando.org



Associazione Briciole di Pane
Tel. 338 9891176
Facebook: BricioledipaneDCA

Catanzaro

Cesena



Associazione Volo Oltre Onlus
Via Serraglio, 18
47521 Cesena (FC)
Tel. 338 3187263 (Cesena) - 393 1866251 (Forlì)
E-mail: info@volootre.org
Facebook: Volo Oltre ONLUS
Sito: www.volootre.org

Firenze

Genova



A.F.co.D.A.
Associazione Familiari contro i Disturbi Alimentari
Genova e Provincia
Aderenti all'A.I.D.A.P. (Associazione Disturbi dell'Alimentazione del Pies)
Via Giacinto Menis e Anna Carboni, cap. 16152 Genova Cornigliano - tel. 010 44 49341
La nostra associazione è ufficialmente riconosciuta come ONLUS iscritta al registro
della Regione Liguria al n° GE/AG/04/2003

Associazione A.F.co.D.A. - Associazione
dei Familiari contro i Disturbi Alimentari
Via Giardini Melis, 8
16152 Genova (GE)
Tel. 010 6143031
Facebook: Afcoda
E-mail: afcoda@tiscali.it



*Associazione Perle Onlus
Via Michelangelo, 17
58100 Grosseto (GR)
Tel. 393 9939444 – 345 3090956 - 328 8223810
E-mail: perleonlus@virgilio.it
Facebook: Perle Onlus
Sito: www.perleonlus.it*

Grosseto



*Associazione Korakane
Via Regine Margherita, 61
98121 Messina (ME)
Tel. 349 4437752
E-mail: karakane.me@hotmail.it
Facebook: Korakane Messina*

Messina



*Alice Associazione per i D.C.A. (disturbi del
comportamento alimentare)
Via Cà Silvestri, 16
35136 Padova (PD)
Tel. 347 8961115
E-mail: aliceperidca@libero.it
Facebook: ALICE per i DCA
Sito: www.aliceperidca.it*

Padova



*Associazione Mi Nutro di Vita
Via Priaruggia, 11C/7
16031 Pieve Ligure (GE)
Tel. 346 4256318
E-mail: minutrodivitalilla@gmail.com
Facebook: Mi Nutro Di Vita
Sito: www.minutrodivita.it*

Pieve Ligure



Associazione
Margherita

Associazione Margherita Belluno
Viale Roma, 64
32014 Ponte nelle Alpi (BL)
Tel. 331 9186820
E-mail: assmargheritabl@libero.it
Facebook: Associazione Margherita Belluno
Sito: www.associazionemargherita.it

Ponte nelle Alpi

Prata di Pordenone



A.D.A.O. Friuli Onlus Associazione italiana Disturbi del
comportamento Alimentare e dell'Obesità
Via Don Giovanni Pujatti, 8
33080 Prata di Pordenone (PN)
Tel. 0434 610303 – 328 4708812
E-mail: adaofriuli@libero.it
Facebook: ADAO friuli onlus (Associazione Disturbi Alimentari
e Obesità)
Sito: www.adaofriuli.com



Associazione
Disturbi
Alimentari e
Obesità

FRIULI ONLUS

Associazione Fenice Lazio Onlus
Via della Stazione di S.Pietro, 40
00165 Roma (RM)
Tel. 338 1580485
E-mail: info@fenicelazionlus.org
Sito: www.fenicelazionlus.org

Roma

San Zeno di Cassola

Associazione Amici di Paola Marcadella Onlus
Via Vecchia, 10
36022 San Zeno di Cassola (VI)
Tel. 328 9794056
E-mail: claudia_borsato@yahoo.it
Sito: www.paolamarcadella.com

ASSOCIAZIONE AMICI DI
Paola Marcadella

Insieme contro l'obesità e i disturbi alimentari ONLUS



Associazione Federica Alessi Onlus

Sede legale:

*Via degli Artieri, 39
05100 Terni (TR)*

Sede operativa:

*Via Carrara, 6
c/o Centro Famiglia "Il Mosaico"
05100 Terni (TR)*

*Tel. 340 6201332 (Francesca Alessi) –
338 6091446 (Daniela Manni)
(tutti i giorni dalle 15,30 alle 20,00)
E-mail: info@assfedericaalessi.it
Sito: www.assfedericaalessi.it*

Terni



Associazione
Disturbi
Alimentari e
Obesità

*A.D.A.O. - Associazione italiana Disturbi del
comportamento Alimentare e dell'Obesità
Via N. Bixio, 5
36016 Thiene (VI)*

*Sportello (su appuntamento):
Via Dante, 87
36016 Thiene*

*Tel. 340 7147045 (Claudia) – 340 7672912 (Laura)
(dal lunedì al venerdì: 9.00-12.00 e 15.00-19.00)
E-mail: info@adao.it
Facebook: A.D.A.O.
Sito: www.adao.it*



ASSOCIAZIONE RICERCA
COMPORTAMENTO ALIMENTARE

*A.R.C.A. Onlus - Associazione Ricerca Comportamento Alimentare
Via Vittorio Veneto, 24
38123 Trento (TN)
Tel. 0461 390051
E-mail: info.arcatrengo@gmail.com
Sito: arcatrengo.wordpress.com*

Trento