

questo corpo



*Toolkit per rompere il silenzio
su corpo, cibo e disturbi alimentari*

Un progetto per prevenire i disturbi alimentari
e parlare del rapporto con il corpo

nagah



Agenzia Italiana
per la Gioventù



**EUROPEAN
SOLIDARITY
CORPS**



Cofinanziato
dall'Unione europea

PROGETTO NUMERO 2025-1-IT03-ESC30-SOL-000346172

Questo corpo parla.

Anche quando tace.
Anche quando viene ignorato.

Questo corpo ha fame.

Di ascolto. Di rispetto. Di spazio.

È stato giudicato, pesato, nascosto.

Ma ora vuole essere visto. Creduto. Difeso.

I disturbi alimentari non sono capricci.

Il disagio non è invisibile.

Il dolore non è colpa.

Questo corpo non è un problema.

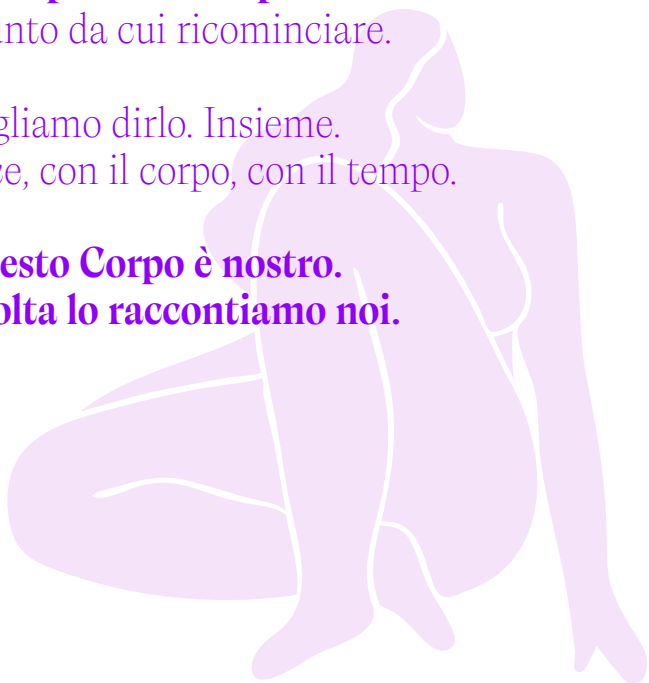
È il punto da cui ricominciare.

Vogliamo dirlo. Insieme.

Con la voce, con il corpo, con il tempo.

Questo Corpo è nostro.

E stavolta lo raccontiamo noi.



Questo è "Questo Corpo"

Questo Corpo è un progetto nato da un gruppo di giovani di Marineo e Palermo che, a un certo punto, ha deciso di non far più finta di niente.

È cresciuto dall'esperienza di Battiti Lilla, un convegno sui DCA e da una domanda semplice: **quanto si parla davvero di corpo, cibo e disturbi alimentari?**

Troppo poco. Da lì siamo partiti.
Prima di iniziare abbiamo ascoltato: **114** risposte dai nostri comuni.

L'80% pensa che dei disturbi alimentari non si parli abbastanza.
Il 70% non saprebbe a chi rivolgersi.
Il 56% sente i social pesare su come si vede.

Tantissime persone vivono lo stesso disagio, ma ognuno lo vive da solo. Se così tante persone lo pensano in silenzio, forse il problema non sei tu. È il silenzio. E il silenzio si rompe insieme: parlarne, prevenire, sostenerci.

DCA, corpo e social

DCA significa disturbi del comportamento alimentare, oggi spesso chiamati anche disturbi della nutrizione e dell'alimentazione. (anoressia, bulimia, alimentazione incontrollata e altro).

Non sono "una fase" né una scelta: sono il modo in cui un dolore profondo passa attraverso il cibo e il corpo. Riguardano tutti, ogni genere, ogni età. Spesso restano nascosti, e non si misurano dal peso: conta come ti senti, non come appari.

Non sei solo in questo, e non c'è niente di sbagliato in te.

Tu non sei il tuo riflesso. Lo schermo ti mostra corpi filtrati e ti chiede di confrontarti con loro: è una gara truccata. Quel che scorri è in gran parte costruito e venduto.

Difenditi: smetti di seguire ciò che ti fa stare peggio, ricorda che è marketing, riempi il feed di cose vere.

Il corpo serve a vivere, non a essere guardato.

Quali sono e come riconoscerli

I disturbi del comportamento alimentare possono avere forme diverse: **anoressia, bulimia, alimentazione incontrollata** e altri disagi legati al cibo, al corpo e al controllo.

Non sempre si vedono da fuori. Una persona può stare male anche se mangia, sorride o sembra “normale”.

Alcuni **segnali** possono essere: **pensare spesso al peso o alle calorie, saltare pasti, mangiare di nascosto, sentirsi in colpa dopo aver mangiato, controllare spesso il corpo, evitare momenti sociali legati al cibo, usare lo sport per punirsi o compensare.**

Questi segnali non sono una diagnosi, ma campanelli d'ascolto. Se li riconosci in te o in qualcuno vicino, non giudicare: prova ad aprire uno spazio sicuro e chiedere aiuto.

Chiedere aiuto è già un modo per prendersi cura di sé.

Come usare questo toolkit

Le prossime pagine sono per **docenti, educatori** e **peer educator** che vogliono aprire uno spazio su corpo, cibo e social con un gruppo di giovani. Non serve essere esperti: serve esserci con rispetto.

Quattro regole d'oro, sempre:

- Spazio sicuro. Si concordano le regole all'inizio e ciò che si dice resta nel gruppo, tranne situazioni di rischio o pericolo.
- Nessun obbligo. Si può sempre "passare". Partecipare è già abbastanza.
- Non si commentano i corpi. Né i propri, né quelli degli altri. Mai.
- Non siamo terapeuti. L'approccio è di prevenzione e ascolto, non clinico.

Se qualcuno mostra forte disagio, accogilo senza indagare e orienta con delicatezza (**numero verde 800 180 969, anonimo e gratuito**).

Consiglio: facilita in due e chiudi ogni attività su una nota positiva, mai sul peso del problema. Tutte le attività usano materiali semplici e di recupero, e sono accessibili a tutti.

Riscrivere il corpo (Caviardage)

PERSONE

8-20

TARGET

Dai 14 anni

DURATA

60-90 min

Obiettivo

Cambiare le parole che diamo al corpo: da un testo già scritto far emergere una piccola poesia che ci somiglia.

Cosa serve

Pagine di vecchi libri/giornali (carta riciclata!), pennarelli neri ed evidenziatori, matite, colla, cartoncini, colori.

Come si fa

Si spiega il Caviardage: "cancellare per far emergere". Da una pagina stampata si nascondono le parole di troppo, restano solo quelle che vogliamo tenere.

Tema: il corpo, come ci sentiamo.

Ognuno pesca una pagina a caso.
Si sottolineano a matita le parole che "risuonano".
Si annerisce il resto: resta una micro-poesia. Si decora.
Chi vuole legge o appende la pagina a un "muro delle parole". Nessun obbligo di spiegare.

Per chiudere

Quali parole hai scelto di tenere e quali di cancellare?
Che tono ha la tua poesia rispetto a come di solito ti parli?

Variante

Usa le frasi tipiche dei social ("prima/dopo", "ritocca") come testo da caviardare: smonti il linguaggio tossico cancellandolo.

Parole addosso

PERSONE

8-20

TARGET

Dai 14 anni

DURATA

45-60 min

Obiettivo

Riconoscere le etichette che ci diamo (o riceviamo) sul corpo e riscriverle.

Cosa serve

Post-it, penne, un cartellone con una silhouette neutra di corpo, pennarelli.

Come si fa

Ciascuno scrive su post-it le parole che sente "addosso": frasi che si dice o che gli sono state dette. Anche in anonimo.

Si attaccano sulla silhouette: il corpo si riempie di etichette. Si guarda insieme quanto "pesa".

Gesto opposto: ognuno prende un'etichetta (anche di altri, anonima) e accanto scrive una riscrittura più vera o gentile, non per negare, ma per cambiare il tono.

Si "alleggerisce" la silhouette coprendo le parole dure con quelle nuove.

Per chiudere

Da dove arrivano queste etichette? A chi conviene che ci sentiamo sbagliati? Qual è una parola che vuoi smettere di darti?

Accortezza

Mai leggere ad alta voce attribuendo a qualcuno.

Chiudere sempre con la riscrittura, per non lasciare il gruppo sul negativo.

Parliamone (il cerchio di parola)

PERSONE

6-15

TARGET

Dai 14 anni

DURATA

60-90 min

Obiettivo

Uno spazio sicuro di confronto tra pari su corpo, cibo e social. Scoprire di non essere soli.

Cosa serve

Sedie in cerchio, un "oggetto della parola" (parla solo chi lo tiene), le domande stampate.

Come si fa

Si concordano le regole: si ascolta senza interrompere, non si giudica, resta tutto nel cerchio, si può "passare", non si parla del corpo altrui. Domanda leggera (es. "una cosa che il tuo corpo ti ha permesso di fare oggi"). Domande aperte, una alla volta, facendo girare l'oggetto della parola. Un giro veloce: una parola a testa.

Per chiudere

Quando hai iniziato a "pensare" al tuo corpo? Quanto i social cambiano come ti vedi? Cosa diresti a te stesso da più piccolo? Cos'è per te "stare bene"?

Accortezza

Il facilitatore guida, non interroga e non dà soluzioni. Rispetta i silenzi. Non è una terapia di gruppo.

Chiedere aiuto è coraggio

Non aspettare di "stare abbastanza male" per parlarne. **Chiedere aiuto non è debolezza:** è la cosa più forte che puoi fare.

Questi servizi sono per te, per chi ti sta vicino e per le famiglie.

800 180 969 – Numero Verde SOS Disturbi Alimentari, anonimo e gratuito (Istituto Superiore di Sanità): ascolto e orientamento.

disturbialimentarionline.it – la mappa nazionale dei centri specializzati.

Intanto, tre gesti gentili:

- parlarti come parleresti al tuo migliore amico
- non commentare i corpi, mai
- chiedi "come stai?" e ascolta davvero la risposta.

Se qualcuno te ne parla

Ascolta senza giudicare. Non minimizzare, non fare domande sul peso, non controllare cosa mangia e non cercare soluzioni veloci. Puoi dire: "grazie per avermelo detto", "non sei solo", "possiamo cercare aiuto insieme". Non promettere di tenere tutto segreto se la persona è in pericolo. In quel caso è importante coinvolgere un adulto di fiducia o un servizio competente.

A me non piace niente, non mi piace nessuno. Queste gambe sole non si muovono bene, queste braccia non mantengono. Sei andato via, non ti sei perso niente. Questa bocca a volte non mi crede, vuole la fame e la sete. Queste mani mi consolano e dentro il petto questo cuore non si muove bene, non pulsa il sangue alle vene. E il mio sesso quando si muove si trasforma. Tra le labbra ha una terribile lingua che canta. Dalla mia testa parte e alla mia testa ritorna una canzone che sommerge i miei occhi e mentre cadono le lacrime tremo. Tutto mi gonfia la pancia e gonfia anche il mio seno. Dalla mia testa parte e alla mia testa ritorna una canzone che fa esplodere i denti e mentre rido dimentico di aver pianto e la mia lingua si muove da sola e canto. A me non piace niente e non mi piace nessuno. Questo corpo che è stato una festa, pieno di falsi amori, pieno di peli. Verrò con tutto il mio cuore a dirti "cosa credi?". Questo corpo che mi vuole bene, anche se cade non succede niente. È una promessa che faccio a me stessa: io mi riprendo quello che mi hai portato via. Dalla mia testa parte e alla mia testa ritorna una canzone che sommerge i miei occhi e mentre cadono le lacrime tremo. Tutto mi gonfia la pancia e gonfia anche il mio seno. Dalla mia testa parte e alla mia testa ritorna una canzone che fa esplodere i denti e mentre rido dimentico di aver pianto e la mia lingua si muove da sola e canto. Canto. Quello che hai voglia di dare non lo puoi trattenere, implora di rimanere. Se troppo male, fa troppo male. Io troppo bene, non lo voglio sapere. Quello che hai voglia di dare non lo puoi trattenere, implora di rimanere. Se troppo male, fa troppo male. Io troppo bene, non lo voglio sapere.

Testo tratto da "Questo corpo" de La Rappresentante di Lista.

questo corpo



Associazione Naqah ETS

Corso del Mille, 60
Marineo (Pa)

Telefono e Whatsapp

+39 327 14 46 728

Web

naqah.it

Instagram

[@a.naqah](https://www.instagram.com/a.naqah)

naqah



Agenzia Italiana
per la Gioventù



**EUROPEAN
SOLIDARITY
CORPS**



Cofinanziato
dall'Unione europea

PROGETTO NUMERO 2025-1-IT03-ESC30-SOL-000346172