



**Parte Resiliente
(cognitiva)**
I workshop (II parte)
II workshop

Corso
Prevenire i tumori mangiando
 Bologna 3 Ottobre 2019
 Dalle ore 8.30 alle ore 18.30



"Super size me"
 Analisi delle difficoltà e strategie per affrontarle

Enza Paola Cela
 Psicologa SIAN ASL FG
e.cela@asfgr.it

SALA AUDITORIUM
 Regione Emilia Romagna
 VIA ALDO MORO 18

Super size me film documentario, USA 2005, Regia di Morgan Spurlock
 candidato nel [2005](#) per l'[Oscar al miglior documentario](#).



Super Size me (recensione 1)

- Il tutto prende le mosse da un episodio di cronaca del [2002](#): due ragazze [statunitensi](#) citarono in giudizio la catena di [fast-food McDonald's](#), affibbiandogli la colpa per la loro obesità. La difesa della corporation puntò sul fatto che non c'erano prove che un'alimentazione basata esclusivamente o principalmente sui fast-food avesse effetti simili. Per contrastare quest'osservazione, Spurlock, scrittore e produttore decise di diventare una cavia di un esperimento: un mese di solo cibo [McDonald's](#), il tutto davanti ad una telecamera 24 ore al giorno.

Super Size me (recensione 2)

- Spurlock, 33 anni, era in salute e in perfetta forma fisica, a detta dei medici che lo hanno visitato. Prima dell'esperimento misurava [188 centimetri](#) di altezza per [84 kilogrammi](#). Dopo 30 giorni ha guadagnato [11 kg](#), ossia un incremento della massa corporea del 13%. Durante l'esperimento ha anche provato improvvisi e repentini cambi di umore oltre a disfunzioni sessuali. Infine, ha manifestato forte stanchezza che gli rendeva difficile persino salire le scale della sua abitazione.
- Dopo l'uscita del film, [McDonald's](#) ha deciso di ritirare dal mercato il menu *Super Size*

Discussione

- Considerazioni tra i due stili di vita e alimentari, emozioni emerse dalle due presentazioni (diapositive su stile mediterraneo e trailer del film documentario); somiglianze e differenze con la propria alimentazione
- Pausa breve

Il Workshop



Fase resiliente: parte cognitiva

II workshop

Analisi delle proprie **eventuali difficoltà** incontrate nel MFAP e strategie per superarle

- Discussione su eventuali difficoltà dei partecipanti, riscontrate nel MFAP e come sono state affrontate\superate
- Strategie (standard) per affrontare gli ostacoli: 4 passi (vedi diapo seguente)
- Merenda offerta dal conduttore (convivialità)
- Assegnazione di compiti (ricette) per il successivo incontro

4 passi per affrontare difficoltà⁽¹⁾

- **Passo 1.** Identificare i vantaggi dell'alimentazione anticancro e dello stile di vita attivo riportandoli su post-it da porre nel proprio ambiente (sul frigorifero, specchio del bagno, sulla propria agenda, ecc.) .
- **Passo 2.** Rileggerli più volte al giorno per rinforzare la motivazione.
- **Passo 3.** Pensare a ciò che si è già riusciti a cambiare (es. diminuire l'assunzione di dolci, iniziare\incrementare l'attività motoria, ecc.) congratulandosi con se stessi.
- **Passo 4.** Identificare gli ulteriori eventuali ostacoli e pianificare il loro superamento.

• 1)adattato da Sartirana M., *Strategie cognitive per potenziare l'efficacia della terapia comportamentale dell'obesità*, in "Emozioni e cibo", 2010, n.29, pp.17-20

Rinforzo delle abilità

**Il rinforzo sociale più importante:
la convivialità**

- Atmosfera di accettazione, cordialità, cooperazione
- Al centro la persona umana con la sua storia, le sue difficoltà.
- Culmina con la **convivialità**, che rappresenta il **rinforzo sociale** più "alto" per il cambiamento alimentare effettuato.



Gli assaggi di cibo al termine dell'incontro ricco di informazioni, visione del film e condivisione.

Conclusioni

- Merenda offerta dal conduttore (convivialità)
- Assegnazione di compiti (ricette)

L'incontro si conclude con l'assegnazione ai partecipanti di compiti e ricette, stimolando la loro fantasia culinaria. Si tratta naturalmente non di assegnare compiti a casa di difficile esecuzione ma di invogliare i partecipanti a sperimentare e condividere insieme le ricette derivanti dall'uso di cibi salutari, così come la raccolta di storie e tradizioni legate agli alimenti. E' necessario inoltre coinvolgere anche chi non sa o non può cucinare al fine di contribuire al lavoro del gruppo, procurando ad es. alimenti salutari che non necessitano di cottura (cioccolato fondente, ecc.)