


SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Unità Sanitaria Locale di Bologna  
Istituto delle Scienze Neurologiche  
Istituto di Neuroscienze e Psicologia  
Regione Emilia Romagna

Siti

**Corso**  
**Prevenire i tumori mangiando**

Bologna 3 Ottobre 2013  
Dalle ore 8.30 alle ore 18.30

**MED-FOOD**  
  
**ANTICANCER PROGRAM**

**Parte Resiliente:  
introduzione  
generale**

**Enza Paola Cela**  
Psicologa SIAN ASL FG  
[e.cela@aslfg.it](mailto:e.cela@aslfg.it)

SALA AUDITORIUM  
Regione Emilia Romagna  
VIA ALDO MORO 18

## La resilienza

*“Quando la vita rovescia la nostra barca, alcuni affogano, altri lottano strenuamente per risalirvi sopra. Gli antichi connotavano il gesto di tentare di risalire sulle imbarcazioni rovesciate con il verbo “resalio”. Forse il nome della qualità di chi non perde mai la speranza e continua a lottare contro le avversità, la resilienza, deriva da qui”.<sup>(1)</sup>*

<sup>1)</sup>Trabucchi Pietro, *Resisto dunque sono*, Corbaccio, Milano, 2007

## Cos'è la resilienza

- “E' la **capacità di reagire alle avversità e riappropriarsi della vita**” (Hasson G. - Hadfield S., 2011) che ognuno di noi può possedere e usare
- E' profondamente **legata all'autostima** e necessita di apertura mentale, attitudine a **pensare** in modo **positivo**, atteggiamento socievole, capacità di chiedere aiuto, ecc.
- La resilienza indica la nostra capacità non solo di resistere ai colpi della vita, ma anche di **mantenere in atto un cambiamento** così importante per la nostra salute come quello qui esposto (alimentazione, attività motoria, serenità mentale, ecc.)

## La fase di resilienza del Med food

**Scopo:** rinforzare le abilità conseguite nella parte intensiva, **consolidare i cambiamenti**, rinforzando la propria motivazione alla partecipazione al programma, analizzando gli eventuali ostacoli ad essi, adattando meglio il programma a sé (*tailoring*), ecc. Più il programma di cambiamento alimentare è personalizzato, più è probabile che un individuo presti attenzione, ricordi e trovi più rilevanti le informazioni su misura rispetto a quelle standard <sup>(1)</sup>

**Tempo:** quattro incontri – uno a settimana – di 2 workshop ciascuno. In aggiunta si possono richiedere degli incontri individuali con la psicologa, laddove ciò sia necessario (prevenzione delle recidive).

- <sup>1)</sup>Conner M. – Armitage J., *La psicologia a tavola*, Il Mulino Universale Paperbacks, Bologna, 2008

**Obiettivo: rinforzo al cambiamento di abitudini alimentari, tenendo conto delle tre componenti di un atteggiamento**

La sola informazione non garantisce l'acquisizione di determinate abitudini alimentari.

Nel MFAP non si danno solo informazioni teoriche, ma **si promuovono** tali **abilità** considerando le tre componenti di un atteggiamento:

**Cognitiva**

**Emotiva**

**comportamentale**

- **Cognitiva:** pensieri, aspettative, sogni, ecc. **discriminazione**

→ **percettiva**

- (testa)



- **Emotiva:** sensazioni, emozioni, sentimenti **sensibilizzazione**, coinvolgimento, esperienza positiva

- (cuore)



- **Comportamentale:** azioni,

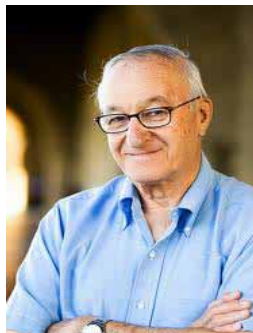
→ comportamenti, condotte **iniziazione comportamentale**

- (mani)



## La teoria sociocognitiva

Albert Bandura, *Autoefficacia: teoria e applicazioni*, Erickson, Trento, 2000



- Al centro del cambiamento: l'**autoefficacia** o **fiducia nelle proprie capacità** di mettere in atto un dato comportamento (es. seguire una dieta sana). Più è alta, più è probabile che si realizzi un dato comportamento.
- Il costrutto dell'autoefficacia è un utile predittore sia di comportamenti legati alla salute, sia delle intenzioni comportamentali.

Il cambiamento è facilitato da:

- **Automonitoraggio** (diario alimentare e psicologico)
- **Obiettivi** (chiari, accettati, ecc.)
- **Incentivi** (materiali e morali)

## In particolare, secondo la Teoria socio-cognitiva

I programmi per il cambiamento alimentare aumentano l'autoefficacia se contemplano (1):

- - **assaggi di cibo**
- - **dimostrazioni pratiche**
- - **apprendimento attivo**
- - **insegnamento di abilità**



*Tali aspetti sono contenuti nel Med food*

- (1) ) Conner M. – Armitage J., *La psicologia a tavola*, Il Mulino Universale Paperbacks, Bologna, 2008, pag.117

## Insegnamento\Rinforzo di abilità



### **In sintesi: per il mantenimento occorre**

Implementare le abilità cognitive-comportamentali apprese durante la prima fase del corso, attraverso:

- la **motivazione** forte e costante (le intenzioni stabili influenzano i comportamenti di sana alimentazione per almeno sei anni);
- le **strategie** per affrontare il fallimento, i momenti di scoraggiamento, l'acquisizione di ulteriori abilità, ecc. (padroneggiamento\fronteggiamento)
- la **soddisfazione** percepita rispetto ai risultati raggiunti (controllo degli esami, dello stato di salute, delle proprie abilità culinarie, ecc.).
- il **sostegno sociale** (supporto informativo/emotivo);

## Programma della fase di **resilienza**: parte **comportamentale** (2 incontri)

### **I incontro:**

Introduzione alla fase della resilienza (motivazione)

- I workshop: *Sul mangiare a casa* (strategie)
- II workshop: *Sul mangiare fuori casa* (strategie)

### **II incontro**

- III workshop: *Adottare uno stile di vita attivo* (Prima parte) (strategie)
- IV workshop: *Adottare uno stile di vita attivo* (Seconda parte) (strategie)

## Programma della fase di **resilienza**: parte **cognitiva** (2 incontri)

### **I incontro (2 workshop)**

- **I workshop. Rinforzare la motivazione: Lo stile di vita Mediterraneo**
- Trailer del film *Super size me* (stile di vita nordoccidentale)
- Confronto tra i due stili di vita mostrati e considerazioni sul proprio modo di alimentarsi
- Pausa
- **II workshop: Analisi delle difficoltà incontrate nel MFAP e strategie per affrontarle**
- Discussione su proprie difficoltà incontrate e sul modo individuale di superarle
- Strategie (standard) per affrontare gli ostacoli: 4 passi
- Merenda offerta dal conduttore (convivialità)
- Assegnazione di compiti (ricette)

### **II incontro (2 workshop)**

- **III workshop. Rinforzare la motivazione e la soddisfazione per i risultati raggiunti**
- Trailer del film *Our daily bread*
- Trailer del film *Focaccia blues*
- Commenti ai film
- Pausa
- **IV workshop. Riassunto** di quanto appreso durante il corso enfatizzando l'*empowerment* individuale e come sono state superate le difficoltà
- Feedback ai partecipanti: rinforzo positivo ai cambiamenti acquisiti e prospettive sul futuro
- Conclusioni e foto ricordo eventuale
- Assaggi di piatti realizzati dai corsisti

## Gli incontri

- **Atmosfera serena** e gioviale che facilita la disponibilità dei partecipanti a parlare delle loro eventuali difficoltà nel cambiare le abitudini alimentari o al contrario di ciò che ha facilitato il cambiamento. Ogni esperienza viene messa a disposizione dell'intero gruppo. Il conduttore avrà cura di non uscire fuori dal tema di discussione
- Ogni incontro alterna teoria e pratica, individualità e gruppo
- **Approccio esperienziale:** si privilegia l'esperienza diretta alla spiegazione teorica. Ad es., i film-documentario scelti trattano tutti dello snaturamento prodotto dalla nostra alimentazione a partire dall'origine (coltivazione, allevamento, ecc.), alla trasformazione, distribuzione e vendita dei prodotti e mostra gli esiti aberranti che ne scaturiscono. I film producono sullo spettatore un forte impatto che induce a riflettere sulle proprie scelte alimentari e su come esse siano o meno salutari.