



## **VADEMECUM PER LA PREVENZIONE DEI DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE (DCA)**

Realizzato con il contributo di Animenta APS, LND,  
Dott.ssa Valeria Galfano, Dottor Aldo Grauso

**1**

**MANGIARE È PRIMA DI TUTTO UN PIACERE. MA SE NON È PIÙ COSÌ E SE CREDI DI AVERE UN RAPPORTO COMPLESSO CON IL CIBO CHIEDI AIUTO AD UN PROFESSIONISTA CHE SI OCCUPA DI DISTURBI ALIMENTARI, COME UNO PSICOLOGO O UN DIETISTA.**

**2**

**NON COMMENTARE IL CORPO DEGLI ALTRI (NEANCHE QUELLO DEGLI ALLENATORI). DIETRO AD OGNI CORPO C'È UNA STORIA CHE NON CONOSCIAMO MA CHE ABBIAMO IL DOVERE DI RISPETTARE SENZA GIUDIZIO.**

**3**

**SE VERIFICHI DI AVERE ALLERGIE E/O INTOLLERANZE ALIMENTARI, RIVOLGITI AD UNO SPECIALISTA DELL'ALIMENTAZIONE (DIETOLOGO, BIOLOGO NUTRIZIONISTA). VERIFICA SE NELLA TUA SOCIETÀ È PRESENTE QUESTA FIGURA SANITARIA.**

**4**

**CHIEDI AI TUOI COMPAGNI COME STANNO, COSÌ DA ESSERE PRESENTI PER LORO SE HANNO UN MOMENTO DI DIFFICOLTÀ.**

**5**

**SE UN COMPAGNO NON VIENE ALLE CENE DI SQUADRA O EVITA TUTTI I MOMENTI CONVIVALI NON GIUDICARLO COME UNA PERSONA "ASOCIALE". CERCA DI CAPIRE SE STA AFFRONTANDO UN MOMENTO DIFFICILE PER LUI.**

**6**

**I DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE (DCA) NON SONO MALATTIE "DA FEMMINE". ANCHE I RAGAZZI POSSONO AMMALARSI DI UN DISTURBO ALIMENTARE, ANCHE SE NON LO VEDIAMO O PENSIAMO CHE NON SAREBBE MAI STATO POSSIBILE.**

**7**

**SE HAI BISOGNO DI UN SUPPORTO NUTRIZIONALE, NON SEGUIRE LE DIETE FAI DA TE O I CONSIGLI SUI SOCIAL MEDIA MA RIVOLGITI AD UN PROFESSIONISTA DELL'ALIMENTAZIONE. RICORDA CHE OGNI PIANO ALIMENTARE È STRETTAMENTE PERSONALE.**

**8**

**NON COMMENTARE LE ABITUDINI ALIMENTARI DEGLI ALTRI PERCHÉ NON SAI SE QUELLE SCELTE DIPENDONO DA ALTRI FATTORI, COME UNA MALATTIA FISICA O UN DISTURBO ALIMENTARE.**

**9**

**NON HAI BISOGNO DI MITI ESTETICI DA IMITARE, IL MIGLIOR MITO SEI TU.**

**10**

**SE TI ACCORGI CHE UN TUO COMPAGNO DI SQUADRA HA COMPORTAMENTI INSOLITI PARLA CON LUI E SE NECESSARIO CHIEDI L'AIUTO DELL'ALLENATORE.**