



Sintesi del rapporto di ricerca e delle attività partecipate



1. Obiettivi e metodi dell'iniziativa

1.1 Obiettivi dell'iniziativa

La Commissione Pari Opportunità della Regione Piemonte, in collaborazione con l'Istituto di Ricerca e Formazione Eclectica, ha lanciato a fine gennaio 2018 il concorso fotografico: "Io e il cibo", rivolto agli adolescenti piemontesi di età compresa tra i 14 e i 16 anni.

L'iniziativa mirava a cogliere le rappresentazioni giovanili sul tema dell'alimentazione, all'interno della fascia di età di esordio dei disturbi del comportamento alimentare. Secondo dati recenti, infatti, nelle nuove generazioni l'età di esordio dei disturbi dell'alimentazione si è abbassata dai 16-17 anni ai 14-15 anni e non è raro riscontrare la diffusione della problematica tra bambini e pre-adolescenti (fonte: Rete Regionale per la cura dei Disturbi del Comportamento Alimentare, Regione Veneto¹; Ministero della Salute²). Ciò comporta la necessità di un trattamento differenziato e complesso, specifico per le alterazioni del comportamento alimentare che compaiono nell'età evolutiva e nell'adolescenza. Inoltre, sebbene bulimia e anoressia costituiscano le forme più conosciute di tali disturbi, non saturano l'eterogeneità della categoria, che comprende al suo interno anche forme di *binge eating* e di disturbi alimentari non altrimenti specificati. Al fine di ottenere indicazioni utili a impostare programmi di prevenzione efficaci, sembrava rilevante esplorare il rapporto con il cibo dei giovani, attraverso il loro coinvolgimento diretto.

Gli obiettivi specifici dell'iniziativa erano:

- comprendere i diversi modi con cui i giovani si rapportano al cibo
- approfondire i significati attribuiti all'alimentazione
- analizzare le rappresentazioni relative al cibo sano e non sano
- individuare fattori di rischio e di protezione per l'insorgenza di comportamenti alimentari poco equilibrati.

1.2 Il metodo utilizzato

Grazie all'utilizzo della tecnica *Photovoice*, i partecipanti sono stati invitati a inviare una fotografia corredata di una breve didascalia descrittiva.

La *Photovoice* è una tecnica partecipativa che rientra nella produzione o percezione soggettiva delle immagini (*participatory image making*³) permettendo quindi la co-costruzione di senso con i partecipanti⁴. I soggetti infatti rendono manifesto il modo in cui rappresentano un problema o percepiscono alcuni aspetti di una situazione, a partire dalle proprie categorie cognitive, i propri valori, i propri sentimenti. La tecnica, sviluppata negli anni 90' dalle ricercatrici Caroline Wang e May Ann Burris, si è rivelata efficace per analizzare esperienze di vita quotidiana e dare voce a soggetti il cui punto di vista è raramente preso in considerazione⁵. Attraverso la combinazione di immagini e testo, la *Photovoice* utilizza la fotografia come

¹<http://disturbialimentariveneto.it/>

²http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?id=63&area=Disturbi_psicichi

³Harper 2012: *Visual Sociology*. London, Routledge.

⁴Wang 1997: *PhotoVoice: Concept, Methodology, and Use for Participatory Needs Assessment*, *Health Education and Behavior*, 24 (3), pp. 369-387.

⁵Wang e Burris 1994: *Empowerment Through PhotoNovella: Portraits of participation*, *Health Education Quarterly*, 21 (2), pp. 171-186.

mezzo di indagine e di coinvolgimento attivo dei soggetti a cui è indirizzata un'iniziativa, nella convinzione che ascoltare il loro punto di vista sia indispensabile per comprendere il fenomeno.

2. I risultati

2.1 *Le immagini raccolte e l'evento conclusivo*

Il concorso si è concluso il 31 marzo 2018, con 123 fotografie presentate da ragazzi e ragazze di tutto il Piemonte. Cuneo e Torino sono le province più rappresentate, ma anche Novara, Biella e Vercelli presentano un buon livello di adesione.

Una commissione esaminatrice di esperti composta da professionisti sanitari, fotografi, giornalisti, esperti di comunicazione e rappresentanti delle consulte giovanili ha valutato il materiale, sulla base della qualità tecnica e dell'originalità delle immagini, individuando 12 vincitori. Sul sito web <http://www.ioeilcibocontest.net/> nelle apposite sezioni, sono stati pubblicati i premi e gli sponsor che hanno messo a disposizione i prodotti.

Il 31 maggio 2018, presso il Circolo dei Lettori, si è tenuto l'evento conclusivo, durante il quale sono stati presentati i risultati dell'analisi delle immagini, contestualmente alla proclamazione e alla premiazione dei vincitori. L'evento è stato occasione per i partecipanti di confrontarsi con gli esperti sul tema dei disturbi del comportamento alimentare, grazie all'utilizzo di metodologie partecipate.

In uno spazio Gallery, all'interno del sito web, sono pubblicate le immagini pervenute e premiate, al fine di diffondere i risultati e sensibilizzare il pubblico.

2.2 *I risultati dell'analisi delle immagini*

Dall'analisi delle immagini, è emersa una pluralità di valori d'uso del cibo: conviviale, culturale, ricreativo, artistico, curativo, epicureo, problematico, consolatorio.

Nelle rappresentazioni dei ragazzi il cibo può costituire:

- un forma di nutrimento, inteso come apporto energetico e risposta a un bisogno primario;
- una fonte di benessere, perché produce gratificazione, implica il rispetto per se stessi e spesso esprime l'amore per gli altri;
- uno stimolo creativo, come elemento che può sviluppare l'immaginazione e dare vita a progetti artistici;
- una tentazione, rappresentata dai cibi potenzialmente nocivi, ma oggetto di desiderio;
- un elemento di condivisione, che può favorire la socialità in ambito conviviale;
- una scoperta, rappresentando una metafora della vita e un modo per approfondire le differenze culturali;
- un aspetto della tradizione, intesa come patrimonio familiare e comunitario;
- un problema, ovvero un'ossessione che può trasformarsi in un limite nella vita quotidiana.

In generale, prevalgono gli aspetti positivi sugli aspetti negativi del cibo e dell'alimentazione. I messaggi impersonali sono più diffusi dei richiami in prima persona, che si concentrano soprattutto sulla rappresentazione del cibo come stimolo creativo, tradizione, fonte di benessere e condivisione. È interessante inoltre notare che i riferimenti al cibo come ossessione o limite sono espressi in terza persona,

ma riportano descrizioni puntuali, forse riferimento di esperienze indirette, vissute da amici o familiari dei partecipanti. Inoltre, dall'analisi delle fotografie emerge la consapevolezza della differenza tra cibo sano e non sano, che si accompagna però spesso alla constatazione che il cibo "spazzatura" rappresenta una tentazione, talvolta irresistibile. Il ricorso al cibo industriale o confezionato può essere dettato dalla scarsa attenzione a ciò che si mangia e all'influenza dell'offerta e della pubblicità. L'eccesso di attenzione e controllo nei confronti dell'alimentazione, viceversa, può diventare patologico e portare al conteggio ossessivo delle calorie e a diete selvagge.

2.3 I risultati delle attività partecipate

Durante l'evento conclusivo dell'iniziativa, i risultati dell'analisi delle immagini sono stati discussi dai partecipanti (circa 50 studenti, insegnanti, educatori) attraverso l'uso del World Café, che consente di dare vita a conversazioni informali, sviluppando una comprensione condivisa delle situazioni trattate. Sono stati predisposti otto tavoli e tre turni di conversazione, con due mandati principali, ovvero rispondere alle seguenti domande: "Cosa ha colpito maggiormente dei risultati presentati?" e "Cosa si può fare?".

Per quanto riguarda la prima domanda, i partecipanti hanno sottolineato la funzione estetica e socializzante del cibo, anche se talvolta la condivisione può generare conflitti. Inoltre, le tensioni possono crearsi anche a causa dell'esposizione al giudizio altrui, amplificato dall'utilizzo dei social network, che porta ad aderire a stereotipi diffusi di bellezza e a sentirsi discriminati se non si riesce ad aderirvi. L'ossessione, quindi, per la propria apparenza corporea può trasformarsi in un disturbo del comportamento alimentare, che è limitante nella vita quotidiana, in particolare nell'attività sportiva e implica l'incapacità di accettarsi per ciò che si è. L'influenza sociale, quindi, può avere una valenza negativa nell'indurre a variare la quantità di cibo o a privilegiare cibi non salutari.

Durante la discussione di gruppo, è emersa l'importanza di consumare cibi in quantità proporzionali al proprio fabbisogno, rispettandone la stagionalità ed evitando gli sprechi, pur senza privarsi di alimenti che producono gratificazioni intense. Sarebbe necessario portare cibi sani a scuola e proporre interventi relativi all'alimentazione, per favorire una maggiore cura nella preparazione dei cibi e rafforzare la consapevolezza delle conseguenze dell'alimentazione.

Il secondo quesito, relativo al tipo di azioni attivabili per prevenire un rapporto problematico con l'alimentazione, è stato sviluppato approfondendo le seguenti aree tematiche:

- Sperimentare: è importante non farsi condizionare dal giudizio altrui, condividere e riciclare
- Affrontare i problemi: esserne consapevoli e sapere a chi e dove rivolgersi
- Valorizzare le relazioni: dare fiducia agli insegnanti e ai genitori, farsi aiutare dagli amici
- Educare all'alimentazione sana: fornendo modelli adeguati a scuola, in famiglia e nell'ambito sportivo, informando rispetto ai comportamenti scorretti e affrontando anche i temi ecologici
- Mangiare meglio e fare prevenzione a scuola: migliorare il contenuto delle macchinette, fare interventi di peer education ...

3. Conclusioni

Dall'esperienza messa in campo e dalle attività partecipate, si delinea l'esigenza di parlare di alimentazione, non solo dal punto di vista nutritivo ma anche psicologico, evitando di approfondire unicamente le conseguenze sulla salute, ma affrontando anche i modi con cui ci si rapporta al cibo nella vita quotidiana. Educare all'alimentazione sana può avvenire in famiglia, a scuola, ma anche tra pari, prestando però attenzione ai rischi di condizionamento sociale, rafforzati dall'uso dei social network, che possono inficiare lo sviluppo dell'autostima e la capacità di accettazione della propria immagine corporea.

Mangiare insieme può essere un mezzo di socializzazione e di regolazione, che favorisce la consapevolezza delle caratteristiche e dell'origine dei cibi, nonché le disuguaglianze sociali nell'accesso all'alimentazione. La prevenzione dei disturbi del comportamento alimentare, quindi, può essere implementata nelle scuole attraverso seminari e interventi di peer education, introducendo cibi genuini e fornendo supporto psicologico. Infine, si può riscoprire il piacere del cibo sviluppando la passione per la cucina.