

# Progetto corpo

## Promuovere l'accettazione del corpo e prevenire i disturbi dell'alimentazione

La nostra è una società in cui la magrezza, femminile in particolare, è idealizzata anche a costo della salute. Le adolescenti e le giovani donne in special modo corrono il rischio di sviluppare disturbi dell'alimentazione, quali anoressia nervosa, bulimia nervosa e disturbo da alimentazione incontrollata. La necessità di una prevenzione diffusa nella popolazione ad alto rischio è di primaria importanza, poiché questi disturbi sono spesso difficili da trattare e possono favorire un'ampia gamma di problemi di salute fisica e mentale. Studi hanno dimostrato che un intervento basato sulla Dissonanza Cognitiva è significativamente superiore ad altri programmi di intervento ed è efficace nella prevenzione dell'insorgere di disturbi dell'alimentazione.

Questa guida per i conduttori presenta un programma di intervento di gruppo in due parti per ragazze adolescenti e giovani a rischio di sviluppo di disturbi dell'alimentazione. Nella prima parte del programma, le partecipanti criticano l'ideale di magrezza attraverso discussioni, role-play ed esercizi scritti. Le partecipanti apprendono abilità che incrementano la soddisfazione del corpo, riducono i comportamenti per il controllo del peso del corpo non salutari e prevengono i sintomi di disturbi dell'alimentazione. La seconda parte dell'intervento è progettata per aiutare le partecipanti a realizzare cambiamenti graduali e duraturi nel loro stile di vita, per ottenere un peso corporeo salutare. Insegna a come alimentarsi nel rispetto del bilancio energetico, come scegliere cibi salutari, e come includere l'esercizio fisico nella routine quotidiana.

Questo programma di terapia di gruppo è basato su 16 anni di ricerca ed è stato portato a termine da più di 1000 adolescenti e giovani donne. Può essere somministrato con efficacia da operatori del mondo reale, quali consulenti scolastici, infermieri e insegnanti.

### Dettagli tecnici

**ISBN** 88-8429-056-2

**Prezzo:** € 20,00

**Formato:** 15x21 cm

**N. di pagine:** 200





## Gli autori

**Eric Stice** attualmente è ricercatore senior presso l'Oregon Research Institute e l'Università del Texas di Austin e dirige laboratori di ricerca attiva in entrambe le istituzioni. Ad oggi ha pubblicato più di 100 articoli scientifici, studi meta-analitici e capitoli di opere collettive.


**Katherine Presnell** è Assistant Professor del Dipartimento di Psicologia nella Southern Methodist University (SMU) di Dallas, in Texas, e direttrice del Weight and Eating Disorders Research Program dello stesso istituto.

## Per i vostri ordini

 0458103932

 0458102884

 libri@positivepress.net

 www.positivepress.net

Seguici su 