

## PER TUTTI COLORO CHE SONO INTERESSATI

Sono graditi interventi e richieste da parte dei partecipanti in maniera interattiva, anche estesa ad altri quesiti in campo dietologico.

## DESTINATARI

**Tutti i cittadini e professionisti interessati al tema**

Ingresso libero e gratuito  
È gradita pre-iscrizione

Questo evento è inserito nel programma del Progetto H.E.P.P.Y



Commissione Europea  
EACEA - LLP  
Project Number 517927-LLP-2011-IT-LEONARDO\_LMP

Questo incontro è organizzato dai medici del Presidio Sanitario Gradenigo di Torino in collaborazione con la Circoscrizione Torino 7

### PER LE INFORMAZIONI E LE ISCRIZIONI

**Ufficio Fund Raising  
e supporto alla progettazione  
Grandi Eventi  
Presidio Sanitario Gradenigo**  
Dott.ssa Sabrina Grigolo  
[sabrina.grigolo@gradenigo.it](mailto:sabrina.grigolo@gradenigo.it)  
011 8151548

**Ufficio Qualità  
Presidio Sanitario Gradenigo**  
Dott.ssa M.Teresa Carlevato  
[maria.carlevato@gradenigo.it](mailto:maria.carlevato@gradenigo.it)  
011 8151214



### *Incontro con i cittadini*

## IL CIBO: UNA RELAZIONE DI AMORE/ODIO

### PARLIAMONE

A cura della dott.ssa Daria Bongiovanni  
Dietista  
e della dott.ssa Ornella Mana  
Psicologa/Psicoterapeuta

**DATA**  
03 dicembre 2012

**ORARIO**  
Dalle ore 16.30 alle ore 18.30

**SEDE DELL'INCONTRO**  
Sala Rossa  
Presidio Sanitario Gradenigo  
Corso Regina Margherita, 10  
Torino

## PREMESSA

*Il difficile non è raggiungere qualcosa  
ma liberarsi dalla condizione in cui si è  
(Marguerite Duras)*

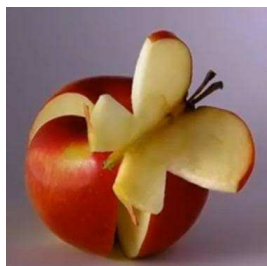
Alimentarsi è un atto naturale e vitale che fa parte della nostra vita da prima ancora di nascere.

A volte però il rapporto con il cibo può alterarsi ad esempio in seguito a faticose lotte contro il sovrappeso, a numerose ricorrenti diete o a situazioni di sofferenza o di stress intensi.

Il cibo può quindi trasformarsi in un nemico e contribuire ulteriormente a provocare disagi e affezioni fino a scatenare veri e propri disturbi.

Occorre quindi trovare una strada per ristabilire un corretto rapporto con il cibo, identificando le strategie più efficaci e punti di forza presenti in ognuno di noi. Un intervento integrato tra la figura della dietista e quella della psicologa, permette di realizzare un percorso di cambiamento progressivo, di modificare gradualmente e definitivamente le proprie abitudini scorrette, raggiungendo i propri obiettivi e recuperando un rapporto con il cibo fatto di equilibrio, serenità, piacere e gioia.

## PROGRAMMA



**Cibo amico...**



**...o nemico?**

La dietista e la psicologa parleranno delle situazioni che vedono coinvolto il cibo con un ruolo ambivalente, sia di alleato sia di nemico.

**La dietista** parlerà delle cause principali del sovrappeso e dei disturbi alimentari, illustrerà i tipi di terapie e i vari metodi per curarli, soprattutto quelli a carattere più riabilitativo, in cui il paziente viene coinvolto attivamente nel suo processo di cambiamento.

**La psicologa** spiegherà il suo ruolo di affiancamento alla dietista volto a sostenere il cambiamento di relazione con il cibo ed aumentare così il senso di benessere

Verrà alla fine descritto l'Ambulatorio per l'Equilibrio Alimentare, proposto dal Gradenigo a coloro che vivono con disagio, sofferenza o difficoltà il loro rapporto con il cibo

## INTERVENGONO:

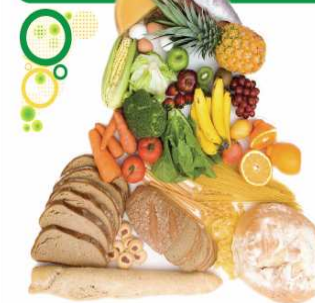
La **Dietista**  
**Dott.ssa Daria Bongiovanni**  
Presidio Sanitario Gradenigo

La **Psicologa**  
**Dott.ssa Ornella Mana**  
Presidio Sanitario Gradenigo

## Esperienze con l'

**AMBULATORIO  
PER L'EQUILIBRIO  
ALIMENTARE**

*"Mangiare è uno dei  
quattro scopi della vita... Quali siano  
gli altri tre nessuno lo ha  
mai saputo."*



**L'AMBULATORIO È  
RIVOLTO A CHI VIVE  
CON DISAGIO,  
SOFFERENZA O  
DIFFICOLTÀ  
IL PROPRIO RAPPORTO  
CON IL CIBO**

Treatmento integrato tra dietista e psicologa.  
Prima visita di valutazione e successivo  
programma terapeutico concordato con il paziente.