



ALIMENTALMENTE®

LA GUIDA



ANNAMARIA GIANCASPERO

PSICOLOGA CLINICA SPECIALIZZATA IN CLINICA PSICODINAMICA DELL'ANORESSIA, BULIMIA E OBESITA'. SESSUOLO CLINICA
3 MACRO AREE DI INTERVENTO: **PSICOLOGIA - SESSUOLOGIA - ALIMENTAZIONE**

COMPRENDERE LE RELAZIONI



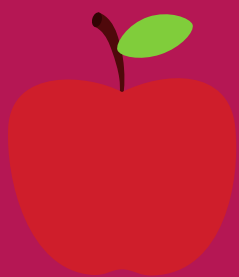
Indagare i legami che intercorrono tra psiche, alimentazione e sessualità, tre dimensioni strettamente collegate
Capire la relazioni di questi ambiti per acquisire maggiore consapevolezza di chi siamo e del perché di alcuni nostri atteggiamenti e comportamenti.

IL CIBO QUESTO SCONOSCIUTO



Spesso vissuto come compensazione di mancanze e per superare momenti tristi e piccole difficoltà, rifugiarsi nel cibo è una strategia ormai ricorrente dovuta principalmente ad una **insufficiente consapevolezza del proprio corpo, della motivazione personale e degli alimenti di cui ci nutriamo.**

NON E' AFFATTO BANALE



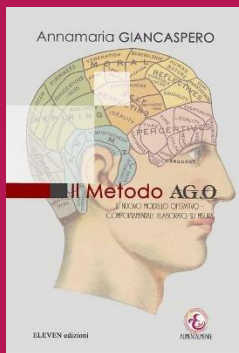
Prendere coscienza dei cibi che scegliamo di consumare è un buon punto di partenza per **costruire sane abitudini alimentari**, condurre uno **stile di vita sano, equilibrato, privo di sensi di colpa** e **generare una buona dose di autostima e sicurezza.**

DCA?



I disturbi del comportamento alimentare (D.C.A.) presentano sintomi specifici per un determinato periodo di tempo per poter essere diagnosticati
Tra i più rilevanti nel DSM-5, **rientrano l'anoressia, la bulimia e il binge-eating disorder.**

D.A. E PERSONALITA' ALIMENTARI



I Disturbi Alimentari (D.A.) sono meno invalidanti, ma allo stesso tempo più presenti nella popolazione in maniera ambigua e spesso sottovalutata. Vi rientrano la **vigoressia** e l'**ortoressia**. Dopo diversi anni di esperienza, ho raggruppato e distinto una serie di modalità alimentari in accordo con caratteristiche personali. **Ho dato così origine alle Personalità Alimentari!**



ALIMENTALMENTE®

LA GUIDA

IL MANGIATORE ORGASMICO

Utilizza il **cibo come fonte primaria di piacere**. Ad esempio: ad un bacio passionale e d'amore preferisce un morso ad una sacher.

Soddisfare il palato diventa **un vero e proprio rituale di Piacere**. Infatti, non c'è distinzione tra l'essere soli o in compagnia.

Questa personalità alimentare assapora ogni morso del cibo scelto e lo gusta completamente, godendosi tutti i sapori. Non punta sulla quantità, ma sulla qualità. **Il cibo come fonte di piacere diventa un perfetto sostituto del piacere affettivo-sessuale e permette di riversare tutte le voglie e desideri sulle pietanze da consumare.**



L'IPERCONTROLLATO

Segue un regime alimentare ipercontrollato: al supermercato legge le etichette per conoscere potere calorico e composizione del cibo; acquista sempre le ultime novità alimentari per mantenersi in forma, perdere o controllare il peso, ecc.; al ristorante fa attenzione ai menù e, in casa di amici e parenti, ha difficoltà ad accettare il cibo per l'assenza di controllo e di conoscenza degli ingredienti. Questo comportamento si manifesta in ogni circostanza e in molte attività personali, in particolare nel lavoro. **Tutto deve essere perfetto e sotto controllo.**

Non si lascia mai andare a scelte troppo golose e sfiziose.



IL FOOD ADDICTED

Dipendente alimentare per cui il cibo diviene dipendenza al pari dell'uso di droghe. Più tipicamente donna, **mangia alcuni tipi di cibi golosi e grassi poiché le permettono di sedare il suo momentaneo stato ansiogeno.**

Questo desiderio irrefrenabile avviene in particolari momenti del giorno o subito dopo eventi emotivi negativi. Consuma il suo "comfort food" in solitudine, magari guardando la TV e lo fa in due modi distinti:

- assaporando e terminando lentamente
 - mangiando in maniera veloce e frettolosa, senza pensare
- Ciò che determina questo comportamento è **il desiderio o tentativo di alleviare e sedare stati di tristezza, noia, ansia e/o preoccupazione.**



IL CONSAPEVOLE... APPARENTE

Nella quotidianità fa scelte alimentari il più delle volte corrette ma, talvolta dettate dal piacere e dal gusto. **Crede di conoscere perfettamente il suo metabolismo e come condurre uno stile di vita sano.**

Tra tutte le personalità alimentari è la più sana e più tipica nella popolazione.

È la tipica persona che **cerca di mantenersi in forma, ma che poi si accorge che non tutto gli è chiaro** o che talvolta non vede notevoli miglioramenti da un punto di vista fisico.





ALIMENTALMENTE®

LA GUIDA

IL TEST

Ti sei mai trovato in una di queste situazioni?



- Ti annoi, non sai che fare quindi apri il frigo o la dispensa e cominci a mangiare
- Hai avuto una giornata difficile e non vedi l'ora di mangiare per alleviare un po' il tuo umore
- Ti capita di concederti spesso qualche sfizio (cioccolatino o biscottino dopo il caffè, focaccina prima di pranzo/cena etc...)
- Ti svegli di notte per mangiare?
- Sei sempre a dieta, ma non ottieni i risultati sperati
- Stai molto attento a cosa acquisti e alle etichette alimentari

SE HAI RISPOSTO SÌ: HAI 2 OPZIONI!



1. **Seguire i nostri eventi gratuiti online**, iscrivendoti entro i termini indicati sulla piattaforma [eventbrite.com](https://www.eventbrite.com), seguendo la pagina [@studiogiancaspero](https://www.instagram.com/studiogiancaspero).

2. **Scegliere di occuparti di te stesso tramite il nostro Percorso "Alimentalmente®"** di Psicologia Alimentare richiedendo un appuntamento.

INCONTRI? PERCHE'?

L'obiettivo principale degli incontri è **portare l'individuo ad essere consapevole dei Disturbi del Comportamento Alimentare e dei Disturbi Alimentari, suscitando delle riflessioni sul proprio stile di vita.**



Altro fine è **individuare il significato che si può attribuire al cibo** per non cadere nella dipendenza alimentare patologica.



ALIMENTALMENTE®

LA GUIDA

IL PERCORSO “ALIMENTALMENTE®” DI PSICOLOGIA ALIMENTARE

Un programma di intervento per il trattamento dei Disturbi Alimentari **con approccio integrato** che implica la stretta **collaborazione tra la figura dello Psicologo clinico**, specializzato nel trattamento dei DCA **e del medico esperto** nell'ambito internistico-nutrizionale

Il percorso prevede:

1. Valutazione medica
2. Valutazione Psicologica
3. Valutazione abitudini alimentari e stili di vita
4. Accompagnamento personalizzato e sostegno motivazionale
5. Consapevolezza di sé
6. Materiale informativo di supporto e monitoraggio tramite applicazione web dedicata
7. Giornate di approfondimento



Il percorso “Alimentalmente®” si sviluppa in diversi moduli personalizzati in base alle esigenze dell'individuo.

Nel **primo incontro**, della durata di un'ora e trenta, è prevista un'**anamnesi medica effettuata dal nostro medico di base**: verranno valutati gli esami ematochimici, calcolato il BMI, si indagherà lo stile di vita, le abitudini ed eventuali patologie.

Segue il primo colloquio psicologico per indagare il vissuto emotivo ed i possibili disagi legati al cibo (e non solo) **con test psico-diagnostico**.

Alla fine del primo colloquio, **con la restituzione del test**, verranno definiti **gli obiettivi e i comportamenti più idonei al raggiungimento del proprio benessere psico-fisico**.



Contattami

Per realizzare un obiettivo è necessario porsi alcune domande:

Quali sono gli obiettivi?

Quanto sono disposto ad impegnarmi?

Chi può veramente aiutarmi?

Annamaria Giancaspero

Via Vincenzo Monti, 8 Milano

solosuccessi@annamariagiancaspero.it

+39.02 46712315

SOLO IO POSSO CAMBIARE LA
MIA VITA.

NESSUNO PUO' FARLO PER ME

Carol BURNETT

