



Seminario di Primavera 2023
Monastero di San Leonardo
PRATO



Intergruppo Toscana – Italia

igtosca@gmail.com/339 4808010

www.mangiatoricompulsivianonimi.it/

RIUNIONE APERTA A PROFESSIONISTI ED AMICI
DELLA NOSTRA ASSOCIAZIONE

Sabato 24 giugno 2023 dalle 9:30 alle 12:30

Prato - Monastero di San Leonardo al Palco

Via del Palco 228, Prato.

Argomento:

COS'È OVEREATERS ANONYMOUS.

L'obiettivo è di far conoscere l'Associazione OA che offre sostegno alle persone che soffrono di disturbi del comportamento alimentare.

Programma:

09.00 – 10.00 Registrazione

10.00 – 10.30 Presentazione di OA. Comitato Esterni Overeaters Anonymous.

10.30 – 11.15 Condivisione di membri OA in recupero e letture

11.15 – 12.00 Interventi di Professionisti su DCA e la loro esperienza con OA.

12.00 – 13.00 Question time.

12.45 Pranzo *

Info e prenotazioni:

339 4808010 igtosca@gmail.com

* L'Associazione, sarà lieta di offrire il pranzo ai professionisti e giornalisti presenti. Il servizio ristoro del Monastero osserva un menu totalmente vegetariano: verranno serviti prodotti di orticoltura locale della vicina campagna.

Com'è nata OA?

Nel gennaio del 1960, tre donne di Los Angeles, California, cominciarono a incontrarsi con il proposito di aiutarsi l'una con l'altra nei loro problemi alimentari. Avevano provato tutto quel che c'era da provare e avevano fallito. Il programma che seguirono era – e continua a essere – modellato sul programma di Alcolisti Anonimi. Da quella prima riunione, OA è cresciuta al punto che oggi ci sono migliaia di gruppi in tutto il mondo. nel 1988 approda in Italia dove si creano i primi **“gruppi di auto mutuo aiuto”**. A tutt'oggi OA aiuta migliaia di persone nel mondo a recuperare da questo disturbo la cui causa è la dipendenza da cibo.

I gruppi non sono composti da professionisti ma solo da persone che hanno sperimentato ciò che oggi è riconosciuta come malattia, la “DCA”. (Disturbo del Comportamento Alimentare).

L'unico requisito per frequentare ed essere ammessi nei nostri gruppi è il desiderio di smettere di mangiare in modo compulsivo

Come fanno i membri di OA a perdere e a mantenere un peso sano?

Il concetto di astinenza è alla base del programma di recupero di OA. Ammettendo di essere stati incapaci, in passato, di controllare la propria alimentazione compulsiva e abbandonando l'idea che tutto ciò di cui c'è bisogno per riuscire a mangiare normalmente sia un po' di “forza di volontà”, diventa possibile astenersi dal mangiare in eccesso e dai comportamenti compulsivi con il cibo, **un giorno alla volta**. OA offre sostegno al nuovo arrivato nell'affrontare i sintomi fisici, emotivi e spirituali dell'alimentazione compulsiva.

15 Domande

<p>Questa serie di domande può aiutarti a capire se sei un mangiatore compulsivo. Molti membri di Overeaters Anonymous hanno scoperto di aver risposto “sì” a tante di queste domande.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mangio quando non ho fame, o non mangio quando il mio corpo ha bisogno di nutrimento? 2. Mi abbuffo senza motivi evidenti, a volte mangiando fino a riempirmi esageratamente o sino a quando mi sento male? 3. Mi sento in colpa, mi vergogno o provo imbarazzo per il mio peso o per il modo in cui mangio? 4. Mangio ragionevolmente in presenza di altri per poi rifarmi quando sono solo? 5. Il mio modo di mangiare influenza la mia salute o il modo in cui vivo la mia vita? 6. Quando le mie emozioni sono intense – positive o negative – mi ritrovo a cercare cibo? 7. Il mio comportamento alimentare rende infelice me o gli altri? 8. Mai usato lassativi, vomito, diuretici, eccessivo esercizio fisico, pillole dietetiche, iniezioni o altri interventi medici (compresa la chirurgia) per cercare di controllare il peso? 	<ol style="list-style-type: none"> 9. Mi capita di digiunare o diminuire drasticamente le dosi di cibo per controllare il peso? 10. Ho mai fantasticato su quanto sarebbe migliore la mia vita se solo la mia taglia o il mio peso fossero diversi? 11. Ho bisogno di masticare in continuazione o di avere sempre qualcosa in bocca (cibo, gomme, mentine, caramelle o bibite)? 12. Ho mai mangiato cibo bruciato, surgelato o avariato, preso direttamente dalle confezioni nei negozi di alimentari, o tirato fuori dalla spazzatura? 13. Ci sono dei cibi che non riesco a smettere di mangiare dopo il primo morso? 14. Ho perso peso con una dieta o con un “periodo di controllo” per poi tornare nuovamente agli attacchi di mangiare incontrollato e/o al riacquisto del peso? 15. Passo troppo tempo a pensare al cibo discutendo con me stesso di quando e cosa mangerò, programmando la prossima dieta o allenamento fisico, o contando le calorie?
---	--

