



8 maggio 2026 ore 10.00

**Istituto Maria Ausiliatrice
Via Confalonieri 4 – LUINO (VA)**

**Progetto di sensibilizzazione per le scuole secondarie di I
grado contro il body shaming e per la consapevolezza sui
Disturbi della Nutrizione e dell’Alimentazione**

***“Non giudicare un corpo che non conosci: dietro ogni forma c’è una battaglia
silenziosa, e chi lotta ogni giorno con il cibo ha bisogno di comprensione, non di
vergogna.”***

ReFrame è un progetto di sensibilizzazione e prevenzione rivolto alle scuole superiori, pensato per accompagnare ragazze e ragazzi in un percorso di riflessione, consapevolezza e crescita. L’obiettivo è contrastare il body shaming, promuovere il rispetto delle differenze corporee e aumentare la conoscenza dei **Disturbi della Nutrizione e dell’Alimentazione (DNA)**, tra cui **anoressia, bulimia e binge eating**, spesso presenti tra gli adolescenti in forme visibili e invisibili.

Via Casamora 19 - 21050 Cuasso al Monte (VA) Tel. 335 6560514

Pec: anankefamily@aps@legalmail.it Email: associazione@anankefamily.it

CF. 95098900129 www.anankefamily.it IBAN: IT95E083743324000006604845

Il titolo è un invito a *reformulare lo sguardo*: imparare a vedersi – e a vedere gli altri – oltre l'apparenza, superando il giudizio per lasciare spazio all'ascolto, all'empatia e alla comprensione della complessità che ogni corpo e ogni comportamento raccontano.

Il cuore del progetto

Il percorso si articola in una **giornata di sensibilizzazione** rivolta a studenti, docenti e operatori scolastici. L'incontro prevede la presenza di professionisti specializzati nell'ambito dei disturbi alimentari e del benessere psicologico, affiancati da **testimonianze dirette** di persone che hanno vissuto un disturbo della nutrizione e dell'alimentazione. Le testimonianze restituiscono umanità, profondità e possibilità di cambiamento, aiutando a rompere stereotipi e silenzi.

A completamento del percorso, gli studenti saranno protagonisti attivi di una **serata aperta alla cittadinanza**, durante la quale potranno condividere quanto emerso attraverso linguaggi espressivi diversi.

A seguire, attraverso **laboratori esperienziali e creativi**, gli studenti saranno coinvolti in attività che stimolano il pensiero critico, la rielaborazione personale e la condivisione, tra cui:

- analisi di immagini, messaggi e linguaggi legati al corpo e ai social media
- riflessione sul legame tra giudizio, controllo, autostima e disagio
- produzione di messaggi e contenuti positivi contro la discriminazione e il body shaming

Alcuni ragazzi interpreteranno **monologhi** legati ai temi del corpo, del giudizio e dell'identità, mentre altri potranno intervenire con **esecuzioni musicali o canzoni** che affrontano, in modo diretto o simbolico, le stesse tematiche.

La performance diventa così uno spazio di restituzione, in cui arte, emozioni e consapevolezza si intrecciano, offrendo alla comunità uno sguardo nuovo e più umano sul tema dei disturbi alimentari e del rispetto dei corpi.

Perché è importante

Perché i disturbi alimentari non hanno un'unica forma, ma condividono spesso una stessa radice: il rapporto difficile con il corpo, il bisogno di controllo, la vergogna e il silenzio. Alcuni disturbi sono più visibili, altri restano nascosti, ma tutti meritano ascolto e attenzione.

Educare alla **libertà dall'omologazione**, promuovere una cultura del rispetto e dell'autenticità e offrire ai giovani strumenti per riconoscere i segnali del disagio – proprio e altrui – è oggi più che mai necessario. Parlare di anoressia, bulimia e binge eating insieme significa **superare le semplificazioni** e restituire complessità, evitando confronti, classifiche o banalizzazioni.

ReFrame non è solo un progetto scolastico: è una possibilità di cambiamento che parte dalle parole, passa attraverso la consapevolezza e arriva all'azione.

Perché rialzare lo sguardo, senza giudicare, può davvero fare la differenza.

Ogni corpo merita rispetto. Ogni storia merita ascolto.

Ananke Family APS