

Chili di troppo? Non solo dieta

*Cibo, mente e corpo
con Libra e Centro Obesità*

LIVORNO. Il rapporto che sviluppiamo nei confronti del nostro corpo è spesso ricco di contraddizioni, che provengono dal nostro inconscio, dalle nostre emozioni, dalle informazioni che ci circondano e dalla società che ci vuole in una certa maniera imponendoci modelli non facili da eguagliare.

Sensibilizzare, far conoscere, informare e vivere meglio, questi sono gli scopi del Centro interdisciplinare di Studio e Terapia dell'obesità e dei disturbi alimentari, e della rispettiva associazione, nata da poco ma già ampiamente attiva sul territorio livornese. Libra, l'associazione per i Disturbi Alimentari, esiste infatti dallo scorso aprile, ma già si batte per la prevenzione e la corretta informazione su queste patologie. Ma andiamo per ordine. I due poli sono uniti da lavoro delle dottoresse Stefania Pallini, Elisabetta Notaro, Francesca Piazza, Elisa Recce e Silvia Nenciati, tutte specializzate in ambiti che abbracciano la medicina, la pedagogia e la psicologia. Il Centro Medico è situato presso la Casa di Cura "Villa Tirrena", in Via Montebello 102, ed ha l'obiettivo di ristabilire nei pazienti un rapporto equilibrato con il cibo e con l'immagine del loro corpo, attraverso un programma terapeutico

individualizzato di riabilitazione alimentare e di psicoeducazione, nel quale non vengono utilizzate diete restrittive.

Questo mese promuove l'Obesity Day, la giornata di sensibilizzazione nazionale su sovrappeso e salute che si terrà venerdì prossimo.

Prendendo appuntamento sarà possibile ricevere una consulenza gratuita dalle addette ai lavori. Questa iniziativa si protrarrà anche per tutto il resto del mese. L'associazione lancia invece un ciclo di incontri dal titolo "Dialogo corporeo, conoscenza e crescita". Si tratta di un laboratorio pedagogico-clinico, tenuto dalla dottoressa Elisa Recce, rivolto a tutti coloro che desiderano conoscere meglio il proprio corpo per poterlo accettare con più consapevolezza e riuscire ad amarlo. E' particolarmente indicato infatti per chi vive un rapporto conflittuale con il cibo e che percepisce un forte disagio



Con le armi adeguate l'obesità si può combattere e sconfiggere

sulle proprie "forme". Le iscrizioni sono aperte fino al 15 ottobre.

L'Associazione, che ha la sua sede in Via della Madonna 16, offre anche uno sportello gratuito, un punto di riferimento per dare consigli e aiutare chiunque vi si rivolga.

Info.
E' possibile rivolgersi a info

@associazionelibera.org o al numero 366 4436009.

Per quanto riguarda gli appuntamenti presso il centro medico il numero a cui rivolgersi è 329 6234689. E' anche possibile visitare il sito internet: www.disturbi-alimentari.it.

Clarissa Tempestini