U.O.C. PROCREAZIONE COSCIENTE E RESPONSABILE

PROGETTO EDUCAZIONE ALL'AFFETTIVITÀ E ALLA SESSUALITÀ



CONSULTORI FAMILIARI

Distretto H2

INCONTRI DI EDUCAZIONE ALL'AFFETTIVITÀ E ALLA SESSUALITÀ

Premessa

La U.O.C. Procreazione Cosciente e Responsabile ripropone, per l'anno scolastico 2024/25, l'attivazione del Progetto "E.A.S" (Educazione alla sessualità e all'affettività), nelle Scuole Secondarie di primo e secondo grado del Distretto H2.

Il presente progetto, fondato sui concetti di Prevenzione Primaria e di Promozione della Salute, sarà condotto da un'équipe multidisciplinare specializzata, composta da Assistenti Sociali, Psicologi, Infermieri, Ostetriche e Ginecologi in servizio presso i Consultori Familiari della ASL ROMA 6.

Le équipe multidisciplinari, in linea con le indicazioni scientifiche[1], sono considerate all'interno del progetto EAS un vero e proprio strumento di intervento, irrinunciabile ed indispensabile, in quanto permettono di cogliere la multidimensionalità della vita soggettiva e delle relazioni degli studenti, i quali manifestano bisogni sempre più complessi e polimorfi.

L'importanza dell'educazione affettiva e sessuale nella preadolescenza

EDUCARE ALL'AFFETTIVITÀ

Per educazione all'affettività si intende quella funzione educativa che pone in rilievo il peso del mondo emotivo degli studenti, sottolineando l'importanza, al pari della crescita cognitiva, della crescita affettiva, personale e relazionale dei ragazzi e del loro senso di autostima. *"L'educazione*

[1] "*Appare fondamentale creare un'équipe multidisciplinare al fine di rispondere alle richieste di ogni target"* (cit. Documento congiunto OPL, OMCeO, Università Sapienza e Università Tor vergata, "*Linee guida di intervento per l'Educazione sessuo-affettiva nelle scuole primarie e secondarie*", marzo 2024).

affettiva privilegia la dimensione interpersonale, e riconosce la centralità dello sviluppo di capacità sociali e interpersonali. " (P. Lang, 1994). Oggi si riconosce che l'adozione di stili di vita sani è correlata a molti fattori di tipo individuale, familiare, sociale e culturale e passa attraverso due canali: quello cognitivo e quello emotivo. È cresciuta sempre di più la consapevolezza che l'azione formativa, più che informativa, è in grado di potenziare le competenze socio-emotive dei ragazzi, aumentandone autostima, autoconsapevolezza, capacità di riflessione critica, competenza nel prendere decisioni e trovare soluzioni ai problemi. Queste competenze riconosciute dall'OMS (1994) sono elementi necessari per la crescita sana e per il benessere psicofisico, educare all'affettività e alla sessualità significa rendere i ragazzi consapevoli del fatto che la salute si costruisce in maniera proattiva e responsabile. Si rende necessario costruire una comunità educante, una rete di diversi attori (scuole, presidi sanitari, consultori, associazioni) che mette in campo in modo integrato risorse e progetti e che vede nelle persone stesse la maggiore risorsa (Carta di Ottawa, 1986). Il concetto su cui si fonda l'idea di questo progetto è l'*empowerment*, che mira a rendere i ragazzi protagonisti del proprio benessere, fornendo stimoli e opportunità di conoscenza dei propri stati emotivi, del proprio modo di porsi in relazione con gli altri ed il mondo. L'educazione affettiva mira a sviluppare e migliorare le *skills* legate alla comunicazione efficace e alle relazioni interpersonali, aiutando i ragazzi ad esprimere sé stessi, i propri bisogni e desideri, ad essere in grado di ascoltare, di empatizzare, di trovare un equilibrio tra autonomia e dipendenza, di imparare a gestire i conflitti in maniera efficace, sostenendoli nella costruzione di relazioni efficienti ed equilibrate.

EDUCARE ALLA SESSUALITÀ

Nel 2010 vengono pubblicati, a cura dell'Ufficio regionale per l'Europa dell'OMS e BZgA, gli standard per l'educazione sessuale in Europa e successivamente nel 2013, una guida alla realizzazione degli standard, dove si afferma la necessità di attivare e migliorare in tutti gli stati europei progetti che promuovano la salute sessuale sin dall'infanzia. In questi standard si vuole incentivare la salute sessuale olistica, cioè basata su una visione complessiva della sessualità come bene da promuovere e non solo come rischio da evitare, fornendo ai giovani informazioni corrette e potenziando le competenze relazionali. Educazione sessuale olistica significa *"apprendere relativamente agli aspetti cognitivi, emotivi, sociali, relazionali e fisici della sessualità. L'educazione sessuale inizia precocemente nell'infanzia e continua durante l'adolescenza e la vita adulta. Essa mira a sostenere e proteggere lo sviluppo sessuale. Gradualmente l'educazione sessuale aumenta*

l'empowerment di bambini e ragazzi, fornendo loro informazioni, competenze e valori positivi per comprendere la propria sessualità e goderne, intrattenere relazioni sicure e gratificanti, comportandosi responsabilmente rispetto a salute e benessere sessuale proprio e altrui" (WHO, 2010). L'educazione sessuale ha lo scopo di fornire agli alunni il vantaggio di creare una rete di conoscenze riguardo l'aspetto biologico, psichico e sociale che investe la sessualità. Educare alla sessualità può aiutare i ragazzi ad attuare un atteggiamento più positivo e di rispetto di sé e degli altri e a sentirsi responsabili delle proprie scelte. La sessualità non si esaurisce in un atteggiamento meramente fisico ma porta in sé un elemento relazionale ed affettivo, perché implica l'aprirsi in una dimensione di profonda intimità all'altro.

IDEA PROGETTUALE

Il progetto "Educazione all'affettività e alla sessualità" ha la finalità di accompagnare gli alunni delle classi terze della scuola secondaria di primo grado e delle classi seconde delle scuole secondarie di secondo grado verso la promozione di un atteggiamento positivo e responsabile della propria salute psichica, fisica e sessuale.

Nella tappa di sviluppo che va dagli 11 ai 14 anni, i ragazzi sperimentano un tempo di intensi cambiamenti fisici e psichici. Con il sopraggiungere della pubertà affiorano vissuti contraddittori circa il proprio corpo che è segnato da cambiamenti repentini e continui, tra i quali la comparsa dei tratti sessuali secondari. Questo porta l'adolescente a mettere in discussione la propria identità e ad iniziare un percorso di costruzione della sua personale immagine di sé. A livello psicologico i cambiamenti rapidi ed improvvisi portano a sperimentare un groviglio di emozioni, che possono confondere, disorientare e far avvertire disagio nelle relazioni a casa, a scuola e nel gruppo dei pari. La sfera affettiva ed emotiva riveste una notevole importanza in questo periodo in quanto ragazzi e ragazze iniziano a definire sé stessi attraverso le proprie scelte emozionali e sociali, nella scoperta della propria individuazione e nella differenziazione dalla famiglia di origine.

Durante la fascia di età tra i 14 e i 18 anni i ragazzi si trovano a gestire le relazioni affettive e sessuali che hanno già intrapreso prima o che si trovano ad intraprendere. Se nella preadolescenza i ragazzi si dedicano in maniera quasi esclusiva al corpo e alla sua esplorazione, in questa epoca si concentrano sull'interazione con l'altro e sul legame affettivo stabilito. Nella scuola secondaria di secondo grado, lavorare sulla capacità riflessiva dei legami e sulla competenza di proteggersi e proteggere è utile al fine di uno sviluppo armonico di sé con l'altro.

Nella scuola secondaria di primo e di secondo grado emergono le prime problematiche legate a questo complesso processo di crescita ed evoluzione, a cui i docenti e gli operatori del territorio si trovano a dover rispondere.

Il progetto è un'occasione di incontro, confronto e riflessione che ha la finalità di fornire uno spazio fisico e psichico in cui:

- ✓ Favorire negli alunni la conoscenza e l'accettazione di sé;
- ✓ Riflettere sulla relazione con i propri pari;
- ✓ Conoscere e riconoscere i cambiamenti in atto a livello fisico, emotivo, relazionale ed affettivo;
- ✓ Imparare a gestire la propria affettività nel rispetto di sé e degli altri;
- ✓ Apprendere informazioni sulla sessualità;
- ✓ Fare rete con la realtà territoriale del consultorio.

Il progetto intende proporre ai ragazzi, con modalità principalmente interattive ed esperienziali, un percorso di conoscenza, sensibilizzazione e consapevolezza, attraverso il confronto e lo scambio di informazioni, favorendo l'individuazione e il riconoscimento di eventi relazionali ed affettivi che si perpetuano nel quotidiano e nelle diverse realtà (familiare, scolastica, gruppale, amicale, sociale e mediatica).

OBIETTIVI CHE SI INTENDONO PERSEGUIRE ATTRAVERSO LA REALIZZAZIONE DELL'INTERVENTO

OBIETTIVI GENERALI

- ✓ Promuovere la consapevolezza di sé e delle proprie caratteristiche e risorse, personali e relazionali analizzando la propria capacità di interazione nei contesti di vita quotidiani;
- ✓ Offrire uno spazio di confronto sulla sessualità e su tutti gli aspetti che la riguardano.

OBIETTIVI SPECIFICI

- ✓ Offrire più spazi di riflessione sulle modificazioni psicofisiche legate alla pubertà diversità;
- ✓ Stimolare uno spazio di confronto sulle emozioni e l'affettività;
- ✓ Proporre una riflessione sul percorso di separazione ed individuazione dalla famiglia di origine;
- ✓ Costruire relazioni basate sul rispetto reciproco, nonostante le diversità individuali;

- ✓ Favorire lo sviluppo di conoscenze circa la sessualità ed il sesso;
- ✓ Favorire la riduzione di attività sessuali non protette, attraverso la conoscenza e l'uso delle precauzioni;
- ✓ Chiarire il concetto di orientamento sessuale e le sue varie declinazioni;
- ✓ Proporre una riflessione sui modelli culturali legati all'identità di genere;
- ✓ Informare e sensibilizzare i ragazzi circa gli atteggiamenti di discriminazione e violenza in tutte le sue forme: *body shaming*, bullismo, *cyber* bullismo; omofobia e transfobia;
- ✓ Stimolare un modo consapevole di relazionarsi in maniera positiva da sperimentare con i propri coetanei;
- ✓ Fornire informazioni chiare su anatomia e fisiologia dell'apparato riproduttivo e sulla maturazione sessuale;
- ✓ Dare informazioni di base sulla contraccezione e sulle malattie sessualmente trasmissibili;
- ✓ Presentare il consultorio come luogo gratuito di accoglienza, promozione e valorizzazione della salute.

DESTINATARI

Il progetto è rivolto:

- agli alunni delle terze classi della scuola secondaria di primo grado;
- agli alunni delle seconde classi della scuola secondaria di secondo grado.

METODOLOGIA ADOTTATA

Nella scuola l'ambito privilegiato di intervento è il **gruppo classe** nel quale la metodologia esperienziale si conferma come lo strumento più idoneo a favorire l'apprendimento ed il pensiero critico. Per affrontare i temi legati alla dimensione affettiva, intima e sessuale, che coinvolgono la costruzione dell'identità personale di ciascuno, è indispensabile poter creare un clima di dialogo sereno, sicuro, basato sull'uguaglianza ed il rispetto reciproco. Si rende quindi necessario creare uno spazio dove ascolto attivo, confronto e *slang* giovanile siano i principali strumenti comunicativi.

Ascolto attivo: l'ascolto attivo è un modo di porsi ed uno strumento, il cui scopo è quello di entrare in relazione con gli alunni, permettendo loro di esprimersi esplorando anche parti di sé meno conosciute, ampliando cosi la propria consapevolezza emotiva. L'ascolto attivo consente ai ragazzi di focalizzare la propria attenzione sul linguaggio verbale e non verbale, proprio e degli altri.

Brainstorming: permette ad ogni ragazzo del gruppo - classe di esprimersi rispetto alla tematica trattata. L'esperienza risulta efficace sul piano della partecipazione in quanto stimola ad esprimere la propria opinione senza sentirsi criticati.

Stimoli multimediali: modalità dinamica ed interattiva con la presentazione in Power Point attraverso la L.I.M.

Co-conduzione: è prevista la compresenza di tutti gli operatori che permetterà di arricchire l'incontro attraverso l'intreccio dei saperi e delle competenze.

FASI DELL'INTERVENTO

Si prevede una prima fase con un incontro preliminare organizzato dell'equipe consultoriale con i dirigenti scolastici e/o insegnanti e/o referenti del progetto, al fine di condividere le finalità e i contenuti dello stesso, nonché strutturare il calendario degli interventi nelle classi e concordare eventuali tematiche emergenti specifiche.

Sarà cura della U.O.C. Procreazione Cosciente e Responsabile, per il tramite del referente individuato, comunicare i nominativi dei professionisti impiegati nella fase esecutiva dell'intervento.

ARGOMENTI TRATTATI

Corpo, affetti e sessualità

Il corpo nella fase preadolescenziale diventa il principale veicolo di comunicazione e si pone come strumento privilegiato di mediazione del rapporto con l'altro e con il mondo. In questo periodo il corpo cambia in maniera repentina e i ragazzi e le ragazze si trovano a fare i conti con una sfasatura importante tra competenze cognitive e affettive e le nuove potenzialità generative e sessuali. Gli aspetti pulsionali prorompenti devono essere gestiti ed integrati nella costruzione di un'immagine di sé adulta e armonica. La sperimentazione sessuale e relazionale è diffusa ed il debutto sessuale diventa un terreno di esperienza: collaudo della propria identità di genere, esplorazione di sé e dell'altro e uso del nuovo corpo. Le relazioni amorose vengono vissute come una conferma al proprio valore e spesso in questa epoca l'altro di cui si è innamorati è ricercato e amato in quanto affermazione di sé. Le relazioni amorose come quelle amicali aiutano nel processo di ridefinizione del senso di sé, contribuiscono a riconsiderare la relazione con le figure genitoriali, ad incrementare l'autostima, a costruire un proprio sistema valoriale in cui affettività e sperimentazione sessuale

concorrono alla costruzione della persona.

Obiettivo

- Stimolare la ricerca delle proprie risorse emotive, cognitive, relazionali partendo da riflessioni su piccoli spunti di vita che li riguardano;
- Informare e formare circa la propria responsabilità e proattività nelle situazioni amorose e amicali che vivono.

Orientamento sessuale e identità di genere

Nella maggior parte dei casi è l'adolescenza il periodo in cui gran parte delle persone comprendono e definiscono il loro orientamento sessuo-affettivo, mentre nella preadolescenza iniziano ad emergere le prime attrazioni sentimentali e sessuali. Spesso alla complessità del processo si associa una difficoltà lessicale che aumenta la confusione dell'orientamento. Risulta quindi importante fare una prima distinzione lessicale tra sesso biologico, identità di genere, ruolo di genere e orientamento sessuale.

Sesso biologico: si riferisce ai fattori che determinano il sesso di una persona che sono molteplici: sesso cromosomico (xx F, xy M) il sesso gonadico (ovaie F, testicoli M), il sesso ormonale (estrogeni e progesterone F, testosterone M), il sesso fenotipico (clitoride, grandi e piccole labbra nelle femmine, pene e scroto nei maschi). Se nella maggior parte dei casi questi aspetti concordano nella medesima polarità, nelle persone intersessuali vi possono essere aspetti discordanti.

Identità di genere: mentre il sesso biologico risiede nel corpo di una persona, l'identità di genere si riferisce all'assegnazione di un significato psicologico al dato biologico. Il sesso psicologico riguarda il senso di sé come maschio o femmina o entrambi o nessuno (*agender*).

Il ruolo di genere: costituisce un insieme di caratteristiche culturalmente associate agli uomini e alle donne, atteggiamenti condivisi e supportati dalla cultura di appartenenza.

L'orientamento sessuale: indica la direzione dell'attrazione affettiva e sessuale verso l'altro sesso nel caso dell'eterosessualità, dello stesso sesso nel caso dell'omosessualità entrambi nel caso della bisessualità.

Obiettivo

- Aprire un confronto sul tema dell'orientamento sessuale facendo emergere le rappresentazioni che hanno i ragazzi;

- Segnalare l'esistenza nella nostra società degli stereotipi e dei pregiudizi e fornire informazioni accurate.

Pratiche digitali sessuali giovanili: il *cybersex*, il *sexting* e la pornografia

Gli adolescenti utilizzano le risorse offerte da internet per un raggio molto ampio di attività, comprese quelle che riguardano l'intimità e la sessualità. Internet è lo spazio maggiormente frequentato per cercare informazioni circa il proprio corpo, le narrazioni intime e le interazioni sessuali mediate. Gli ambienti digitali risultano particolarmente adatti ad ospitare alcune curiosità ed attività strettamente connesse alla sessualità poiché sono contesti caratterizzati da anonimato, facile accessibilità e basso costo. In classe verranno trattati tre argomenti: il *cybersex*, il *sexting* ed il consumo di pornografia.

Obiettivo

- Lavorare sul fatto che spesso i contenuti caricati su internet hanno un pubblico diverso da quello che immaginiamo. Approfondire della comunicazione.

Forme di discriminazione: bullismo e cyberbullismo, *Body shaming*, bullismo omofobico

Le forme di discriminazione possono essere molte e disparate, soprattutto quelle che si dipanano nell'ambiente scolastico, luogo primario e privilegiato di aggregazione e socializzazione.

La forma di discriminazione più diffusa è il bullismo ed il cyberbullismo, intesi come fenomeni di violenza reiterata più o meno esplicita verso qualcuno visto come più debole e poco popolare ed include i comportamenti oltre di chi perpetua e di chi subisce anche del gruppo che assiste. Il bullismo è un fenomeno che si alimenta dello spettatore. Due fenomeni molto diffusi di bullismo e cyberbullismo sono: il *body shaming*, che si perpetra anche in rete, in cui si prende di mira una vittima in maniera sistematica per il suo aspetto fisico, (esistono principalmente due forme di *body shaming*: il "*fat shaming*" in cui si prende in giro la persona in sovrappeso, e il "*thin shaming*" in cui vengono derise le persone in sottopeso) ed il bullismo omofobico (il 74% dei ragazzi omosessuali tra 13 e 26 anni ha raccontato di esser stato almeno una volta vittima di bullismo omofobico o di discriminazione. Il 36% di questi eventi è avvenuto a scuola). Questi dati ci inducono ad elaborare una serie di buone prassi e di strategie di accoglienza affinché i ragazzi imparino a non associare un disvalore alle differenze permettendo in tal modo di diminuire il disagio e di contrastare atteggiamenti discriminatori.

Obiettivo:

- Aprire un confronto sugli atteggiamenti discriminatori e condurre il gruppo ad una capacità di empatizzazione.

Stereotipi e violenza di genere

Nel 1996 l'OMS ha dichiarato che la violenza è un problema di salute pubblica che colpisce persone di entrambi i sessi e di tutte le età ma in misura significativamente maggiore donne e bambini. La violenza colpisce gli adolescenti che non ancora fuori dal nucleo di origine possono fare esperienza contemporaneamente di diverse forme di violenza sia dentro la famiglia che fuori. Possono trovarsi esposti a maltrattamenti agiti verso un familiare o esserne direttamente colpiti, ad esempio possono essere investiti da atteggiamenti violenti nelle prime sperimentazioni di coppia. Una crescente attenzione è stata dedicata al fenomeno della teen *dating violence* (TDV), ovvero quell'insieme di atti coercitivi, prevaricativi e controllanti agiti mediante maltrattamento fisico, psicologico, abuso sessuale, minacce, agite ripetutamente ed intenzionalmente che si caratterizzano per aver luogo in ambiti che differiscono da quello domestico, che sono difficilmente rintracciabili, in questo senso risulta indispensabile implementare azioni atte al contrasto e alla promozione di relazioni nutrienti.

Obiettivo

- Far emergere gli stereotipi di genere a cui i ragazzi sono esposti e che inconsapevolmente hanno fatto propri.

Pratiche digitali e non: il GAP

Il Disturbo da gioco d'azzardo è una disfunzione nel controllo degli impulsi caratterizzato da una condotta di gioco permanente che porta ad una compromissione della vita personale, sociale e scolastica o lavorativa.

I primi contatti con il gioco d'azzardo avvengono sin dall'adolescenza, età in cui difficilmente si riesce a controllare i propri impulsi che si trasformano in azioni finalizzate ad ottenere in maniera repentina un senso di gratificazione e soddisfazione. Le poche capacità di controllo, associate al desiderio verso stimoli ad alto impatto appagante, possono portare ad un aumento di condotte a rischio per la salute e l'integrità dell'adolescente. Spesso la gratificazione che si ricerca nella condotta GAP è un bisogno affettivo e relazionale irrisolto. Aiutare i giovani a codificare i loro reali bisogni e a non mascherarli con bisogno fugaci è la forma di prevenzione più duratura ed efficace possibile.

Obiettivo

Sensibilizzare i ragazzi sulla condotta del GAP illustrando loro i processi cognitivi ed emotivi che sottostanno a tale condotta. Modificare le credenze errate sul gioco di azzardo riguardo la probabilità di successo e le abilità personali. Fornire informazioni sui servizi di cura presenti sul territorio

SOS: con chi parlarne?

Agli studenti verranno presentati i luoghi di accoglienza a loro dedicati presenti sul territorio.

Obiettivo

Permettere ai ragazzi e alle ragazze di conoscere, vedere e prendere confidenza con i servizi a loro dedicati dove poter affrontare temi più difficili e spesso imbarazzanti o di competenza sanitaria con operatori specializzati.

I genitali maschili e femminili

Attraverso le immagini verranno spiegate le componenti che costituiscono il sesso maschile e quello femminile. Si darà spazio alle curiosità e ai dubbi dei ragazzi, in modo da fornire informazioni chiare ed adeguate.

Sessualità e rischi

Verranno esposti i rischi che si incorrono nell'avere rapporti sessuali non protetti. Si esporranno le principali malattie infettive (MST) che possono contrarsi e la loro sintomatologia. Il confronto avrà come oggetto quei comportamenti sessuali che vengono percepiti come sicuri ma che in realtà non lo sono. In questo spazio si presenterà ai ragazzi il processo della fecondazione con l'obiettivo di fornire loro strumenti conoscitivi e pratici atti ad evitare gravidanze indesiderate (Contraccezione)

Sperimentazioni a rischio in adolescenza: l'alcool

La sperimentazione delle sostanze è uno dei comportamenti a rischio più comuni tra gli adolescenti, in particolare il fumo di sigarette ed il consumo di alcol.

L'Osservatorio Nazionale Alcol dell'Istituto Superiore di Sanità (ISS) ha rilevato che, nel 2018, il 22% degli uomini e il 9% delle donne di età superiore agli 11 anni hanno avuto comportamenti rischiosi relativamente al consumo di alcol.

In Italia la Legge189/2012 vieta la vendita e la somministrazione di alcolici ai minori di 18 anni.

Numerose evidenze scientifiche hanno sottolineato che il consumo di alcool danneggia maggiormente il sistema nervoso e celebrale in adolescenza perché ancora in fase di sviluppo e non del tutto maturo a livello fisiologico. L'abuso di alcoolici è rinforzato dalla scarsa capacità dei ragazzi di relazionarsi spontaneamente agli altri, l'alcool si pensa aiuti a disinibire e a sciogliere i freni inibitori, facilitando l'interazione. L'intervento mostrerà gli effetti negativi del consumo e abuso di alcool sull'organismo e sulla salute in genere e sarà finalizzato alla condivisione degli effetti di possibili strategie atte a preservare il benessere.

Sperimentazioni a rischio in adolescenza: il fumo

La dipendenza da fumo è tra le più popolari, per il basso costo e la facilità nell'acquisto. IL fumo di sigaretta attivo, passivo o "di terza mano" costituisce un danno per la salute sin dalla vita intrauterina. Recenti ricerche Istat rilevano che il 23% dei ragazzi tra i 12 e i 14 anni fa uso di sigarette, di questi quasi la metà è consapevole ed informato circa i rischi di questa abitudine. Nel nostro paese la legislazione tutela i minori attraverso il divieto di vendita ai soggetti di età inferiore ai 18. Anche le campagne informative e di sensibilizzazione utilizzano immagini evocative, talvolta brutali nella loro immediatezza, relative agli effetti negativi del consumo di nicotina. Anche in questo caso cosi come per l'alcol, si comincia a fumare per facilitare l'ingresso nel gruppo, per sentirsi più grandi e sicuri di sé. Secondo il WHO, l'assunzione di tabacco provoca 6 milioni di morti l'anno nel mondo, determinando maggiori decessi rispetto all'utilizzo di alcol, droghe, AIDS e incidenti stradali. L'intervento sarà volto all'informazione ad una condivisione circa cattive abitudini e possibili soluzioni.

***Mens sana* in *corpore* sano: l'alimentazione in adolescenza**

Negli ultimi anni, i problemi legati al cibo e alla cattiva alimentazione sono aumentati. Le conseguenze di una cattiva alimentazione sia nel caso di sovrappeso che di sottopeso portano a conseguenze più o meno gravi su un piano fisico e psicologico nonché relazionale.

A questa età frequentemente si ha una irregolarità nei pasti ed un eccesso di spuntini a base di carboidrati, *snack* salati o dolci e bevande zuccherate, spesso si saltano i pasti principali o si fanno diete "fai da te" che non garantiscono un apporto di nutrienti adeguati. Tutti gli adolescenti, dovrebbero oltre che alimentarsi bene anche praticare sport, perché questo aiuta a controllare il peso, rilascia endorfine e rinforza l'apparato muscoloscheletrico.

Una sana alimentazione ed una attività fisica adeguata sono necessarie per mantenersi in salute e per prevenire molti tipi di malattie croniche. L'intervento consisterà nella stimolazione di un confronto attivo e partecipato.

Presentazione del servizio consultoriale

L'ultima parte dell'intervento si concentrerà sulla presentazione dei consultori nella loro finalità, funzionalità e accessibilità.