

Strumento	In cosa aiuta	I limiti e le attenzioni nel <u>quando</u> usarlo	I limiti e le attenzioni nel <u>come</u> usarlo
Psicoeducazione	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aiutare a capire cosa la persona sta vivendo</li> <li>• Dare nuove chiavi di lettura</li> <li>• Dare contesto al vissuto</li> <li>• Legittimare</li> </ul>	E' uno strumento utile, con occhio critico, in ogni fase terapeutica.	Può non generare cambiamento da sola; perché può restare a livello cognitivo se non accompagnata da esperienze.
Educazione nutrizionale non prescrittiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ricostruire il sapere nutrizionale in modo neutro, contestualizzato e funzionale</li> <li>• Integrare diagnosi e situazioni di salute che si legano alle abitudini alimentari</li> </ul>	<p>Funzionale quando:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La persona ha già decostruito controllo e rigidità</li> <li>• La persona ha una diagnosi che rende utile inserirla subito</li> <li>• La persona si deve avvicinare ai propri bisogni per poter poi lavorare sui segnali del corpo fuori da "meccanismi di allarme" (insieme a psicoeducazione)</li> </ul> <p>Non funzionale quando c'è ancora una rigidità e una cultura della dieta forti.</p>	Può diventare nuova forma di "cosa giusta" alimentare se proposta in modo normativo invece che non prescrittivo.
Menù e organizzazione pasti (non prescrittivi)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dare contenimento e sicurezza</li> <li>• Alleggerire il carico mentale, emotivo e le risorse investite nel cibo</li> </ul>	<p>Funzionale quando:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Il rapporto con il cibo è sereno, ed è richiesto un "alleggerimento della vita quotidiana"</li> <li>• Ci sono fasi di forte instabilità</li> </ul>	Molta cura nel come (es. porzioni, co-costruzione ecc) per evitare che riattivi la dinamica di prescrizione.
Intuitive Eating	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Decostruire la cultura della dieta</li> <li>• Recuperare l'ascolto del corpo (fame, sazietà, piacere..)</li> <li>• Integrare la "mente"</li> </ul>	<p>Funzionale quando:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La persona è più vicina ai suoi bisogni fisici e i segnali del corpo sono più "stabili"</li> <li>• Ci sono risorse emotive per poter integrare un lavoro corporeo</li> </ul> <p>I principi di decostruzione sono sempre funzionali.</p>	Da utilizzare in modo personalizzato, fluido e non come un protocollo rigido. Inoltre sempre in una cornice di non prescrittività e inclusività al peso altrimenti diventa una pseudo-dieta.
Mindfulness e Mindful Eating	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coltivare presenza, rallentamento, accoglienza, non giudizio</li> <li>• Facilitare la regolazione emotiva e il radicamento</li> </ul>	Valutare in caso di traumi, dissociazioni, situazioni emotive importanti, soprattutto se si ha poca esperienza nel suo uso.	Non è inclusiva in molti casi (es. dolore cronico, rapporto difficile con il corpo, trauma...) e richiede accortezze in più.