



# SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

## Disturbi alimentari e dinamiche di squadra

Dott.ssa Giulia Guardavilla



Funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



# SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Può capitare che un atleta membro di una squadra abbia problemi alimentari.

In questo caso se l'allenatore osserva segnali di allarme è importante che agisca il prima possibile comunicando con l'atleta o con i genitori a seconda dei casi.

Può capitare che altri atleti membri della squadra riportino all'allenatore le loro preoccupazioni riguardo al problema del compagno/a, in questo caso non parlare del problema ma rassicurare sul fatto che l'allenatore se ne occuperà.



Funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



# SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Il fatto che un atleta abbia problemi alimentari può avere un impatto su tutta la squadra, soprattutto se composta da adolescenti.

Ci può essere un effetto contagio all'interno della squadra perché:

- le squadre spesso mangiano insieme;
- le squadre si cambiano insieme, questo implica che gli atleti si osservino e commentino il peso e la forma corporea;
- i membri delle squadre parlano delle loro abitudini alimentari, confrontandole e mettendole in relazione con peso, forma corporea e prestazione.



Funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



# SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Cosa può succedere se non si interviene:

- comportamenti alimentari errati possono diffondersi nella squadra;
- il silenzio dell'allenatore può essere interpretato come approvazione e trasmettere il messaggio che quel comportamento sia accettabile e salutare;
- si possono diffondere credenze sbagliate sul peso, sull'alimentazione, sulla forma corporea e sul loro rapporto con la prestazione sportiva.
- si possono diffondere pettegolezzi che distraggono gli atleti e creano tensione all'interno della squadra.



Funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



# SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Sarebbe importante creare un piano di intervento da mettere in atto in caso si notasse la presenza di problematiche alimentari all'interno della squadra:

- dare spazio alla preoccupazione degli atleti sulla presenza di problematiche;
- rivolgersi allo psicologo della polisportiva per decidere come procedere;
- rivolgersi in modo riservato all'atleta coinvolto e/o alla sua famiglia;
- non commentare apertamente i comportamenti a rischio davanti alla squadra in presenza o in assenza dell'atleta coinvolto direttamente.



Funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



# SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Quando si nota la presenza di problematiche alimentari all'interno di una squadra si può scegliere di affrontare in generale il tema dell'alimentazione con tutta la squadra.

In questo caso si può pianificare un incontro con un nutrizionista o un altro esperto dell'alimentazione in cui possano emergere:

- corrette abitudini alimentari;
- importanza di un adeguato apporto calorico in base all'attività svolta;
- informazioni corrette riguardo ai cibi, al peso e all'alimentazione.



Funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.