

# SANA - SONNO E ALIMENTAZIONE

Valentina Cardi – Università degli Studi di Padova, Chiara Baglioni – Università G. Marconi di Roma

## DESCRIZIONE

I disturbi alimentari e l'insonnia sono estremamente comuni tra gli adolescenti. Entrambi hanno delle conseguenze negative sulla salute fisica e mentale e sul funzionamento quotidiano. L'obiettivo di questo progetto è quello di identificare precocemente ed efficacemente eventuali difficoltà alimentari e/o del sonno in adolescenti di età compresa tra 14 e 17 anni e indirizzare gli adolescenti a rischio o con sintomi clinici a materiale di auto-aiuto e psicoeducazione. Il progetto prevede diverse fasi nel corso dell'anno scolastico:

### Fase 0

Al fine di svolgere nel modo più efficiente per i ragazzi questa fase del progetto, viene chiesto l'interesse e la collaborazione dei singoli docenti responsabili delle classi. I ricercatori consegnano al docente i moduli di informativa sul progetto e di consenso da far firmare ai ragazzi e ai loro genitori. Il docente provvederà a restituirli ai ricercatori una volta firmati.

### Fase 1

Ai ragazzi viene chiesto di utilizzare una app gratuita per rispondere a domande relative al proprio benessere, alimentazione e sonno in tre momenti distinti dello studio (a tempo 0, 3 e 6-9 mesi dopo). La compilazione del primo questionario viene svolta a scuola, attraverso un dispositivo mobile, su un'app creata ad hoc per il presente studio, in un momento concordato con il docente. Questa fase dura circa 40 minuti. Durante questa fase è presente un ricercatore per presentare il progetto e facilitarne lo svolgimento. Le valutazioni a 3 e 6-9 mesi potranno essere svolte a scuola o a casa.

### Fase 2

Dopo il secondo questionario, viene chiesto a un gruppo più ristretto di studenti (selezionato sulla base dei punteggi ai questionari) di partecipare a un'esperienza di realtà virtuale (30 minuti circa), che potrà essere svolta a scuola (in uno spazio da concordare) oppure presso uno dei laboratori del progetto. L'obiettivo è quello di indagare se la realtà virtuale possa essere uno strumento utile per affrontare alcune problematiche legate all'insonnia e ai disturbi alimentari.

## Destinatari

Classi I-II-III-IV

## Dove

Istituto scolastico

## Quando

Da concordare

## Modalità

Frontale e interattiva

## Durata

Variabile

# SONNO E ALIMENTAZIONE

## OBIETTIVI

Per studenti e studentesse

- Avere un feedback sulle difficoltà legate al sonno e all'alimentazione attraverso un'apposita app dopo la compilazione di alcuni questionari.
- Disporre di materiali psicoeducativi su sonno e alimentazione che saranno disponibili sull'app dello studio per promuovere una maggiore consapevolezza sul proprio benessere e condividere strategie efficaci di gestione dei problemi.
- Partecipare a delle attività extra scolastiche in ambito della promozione del benessere e della salute mentale.

Per docenti

- Possibilità di usufruire gratuitamente di materiale di psicoeducazione su due processi fondamentali per la salute, quali i comportamenti alimentari e i comportamenti associati al sonno.
- Possibilità di organizzare con le ricercatrici delle attività di formazione e psicoeducazione per docenti e studenti sul tema del sonno e dell'alimentazione.
- Supporto nel disseminare consapevolezza e valore per l'autogestione della propria salute come aspetto di resilienza importante per la crescita e il passaggio all'età adulta.

Il progetto SANA è finanziato dal Ministero Dell'Università e della Ricerca e dall'Unione Europea.