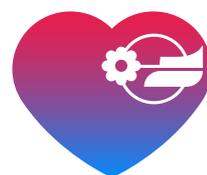


# Giornata nazionale contro i disturbi del comportamento alimentare

**L'importanza del dialogo  
e dell'ascolto**



**Mediaset ha a cuore  
il futuro**

È importante far sentire la persona **amata, compresa e sostenuta, senza giudizio**. Se pensi che una persona a te vicina possa soffrire di un disturbo del comportamento alimentare non sottovalutare la situazione, **rivolgiti subito ad un esperto**. È necessario **confrontarsi** innanzitutto con il **medico di famiglia** o il **pediatra**, i quali possono fare da **tramite** con i **servizi** dedicati ai **Disturbi della nutrizione e dell'alimentazione**.

Alcuni consigli generali:

## SUPPORTO EMPATICO

**Esprimi le tue preoccupazioni con empatia e sostegno. Offri la tua presenza e incoraggia la ricerca di aiuto professionale. La pazienza è fondamentale.**

---

## EVITA LA COSTRIZIONE

**Non insistere affinché mangi contro la sua volontà.**

---

## LIMITA GLI ULTIMATUM

**Utilizzali solo in situazioni critiche, specialmente con minorenni o quando la situazione è grave.**

---

## SOSPENDE I COMMENTI NEGATIVI

**Evita di fare commenti sul peso o l'aspetto che potrebbero essere interpretati come giudizi o pressioni.**

---

## VALORIZZA LA PERSONA

**Comunica che il valore di una persona non è legato all'aspetto esteriore, ma all'essenza individuale.**

---

## COMUNICAZIONE SENSIBILE

Esprimi la tua preoccupazione senza attribuire colpe, riconoscendo che il disturbo non è una questione di volontà.

---

## DIVERSIFICA I TEMI A TAVOLA

Mantieni la conversazione su argomenti che non riguardano il cibo per alleviare la tensione e promuovere il dialogo.

---

## INCORAGGIA LA SOCIALIZZAZIONE

Anche se non mangia, incoraggia a restare a tavola per la durata del pasto per sottolineare l'importanza della compagnia piuttosto che del consumo di cibo.

---

Ricordiamo anche che **ogni storia è unica e ogni percorso personale.**