



## Cosa facciamo



Il nostro gruppo di auto-mutuo-aiuto è un gruppo aperto, autogestito, a cui si può partecipare con cadenza quindicinale, con la presenza occasionale di un esperto di DCA. Lo scopo è quello di far crescere la propria consapevolezza sui disturbi del comportamento alimentare e, grazie al confronto con l'altrui esperienza, che spesso completa la propria e relativizza le difficoltà quotidiane. Vedi il calendario degli incontri sul sito [www.lacrisalidelilla.it](http://www.lacrisalidelilla.it)



## Lo sportello di ascolto



Siamo disponibili ad ascoltare chiunque abbia bisogno di una parola di conforto o di informazioni per meglio affrontare il percorso di guarigione del proprio caro. Contattateci pure e fisseremo un appuntamento.

## Sostienici



Si può sostenere l'attività della Associazione associandosi come famigliari, soci sostenitori o soci volontari e/o con una donazione volta a sostenere il nostro impegno sociale.

*Mi chiusi in me.  
Nel torpore, nel grigio  
sopito d'una crisalide che  
apparentemente muore.*

*Quasi non respira. Gela la sua  
pelle. Immobile il suo cuore.*

*Nulla trapela, solo vibra: forte,  
intensa la trasformazione.*

*Cullato dall'Inverno, adagiato  
fra le secche grinze d'un guscio  
ormai stanco, rinasce e vive un  
essere nuovo.*

*Splendide le ali, infiniti i colori.  
Uscii e tornai a vivere, uscii e  
seppi volare.*

*Laura, Elisa, Noemi, Sara, Leonardo, Claudia,  
Francesca, Caterina, Emma,...*

## Contatti

[www.lacrisalidelilla.it](http://www.lacrisalidelilla.it)

Mail : [info@lacrisalidelilla.it](mailto:info@lacrisalidelilla.it)

Cell. : 370 3359068

FB : La Crisalide Lilla



*Associazione famigliari  
di persone affette da  
Disturbi del Comportamento Alimentare  
Verona*



## Chi siamo

L'Associazione Familiari DCA "La Crisalide Lilla" nasce dalla necessità di noi famigliari di persone affette da DCA di condividere con altri il nostro dolore, per trovare insieme un modo di dargli un senso, trasformarlo pian piano in speranza e poi finalmente in certezza che di **Disturbi del Comportamento Alimentare** si può guarire.

Per fare questo abbiamo pensato di creare un gruppo di auto-mutuo-aiuto e di metterci a disposizione, tramite il servizio di sportello, per tutti coloro che hanno bisogno di essere ascoltati e indirizzati sui problemi legati ai disturbi del comportamento alimentare.

Stiamo inoltre tenendo un proficuo e positivo collegamento con i centri specializzati in DCA e con le istituzioni, al fine di poter garantire standard di cura adeguati ai nostri cari.

*"Il Mandala che si intravede in trasparenza è simbolo della vita, del cammino che ognuno di noi intraprende per uscire dalla malattia. Un Mandala rappresenta un diagramma che ci ricorda la nostra relazione con l'infinito, che si estende al di là e all'interno dei nostri corpi e delle nostre menti. Ed è proprio lì che bisogna curare una persona, dalle radici ovvero dalle cause della sua sofferenza. Per questo motivo ho inserito dei "rami" con dei fiori. Oltre al fatto che quando "guarisci" da questo problema vedi il mondo con occhi diversi, capisci che la gloria arriva anche da fatica, dolore e felicità, dalla voglia di uscire e risplendere."*

## Cosa sono i Disturbi del Comportamento Alimentare

I Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA), recentemente definiti Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione (DNA), sono psicopatologie caratterizzate da un'alterazione delle abitudini alimentari e da un'eccessiva preoccupazione per il peso e le forme del corpo. Insorgono prevalentemente durante l'adolescenza e colpiscono soprattutto il genere femminile.

Tra i sintomi tipici di un DNA si evidenziano: la restrizione alimentare, il digiuno, la presenza di abbuffate e i comportamenti cosiddetti di compenso attuati con l'unico scopo di controllare il peso (vomito autoindotto, attività fisica eccessiva o compulsiva, uso di lassativi e/o diuretici).

I principali DNA si distinguono in:

### Anoressia Nervosa.

Caratterizzata dalla presenza di una restrizione nell'assunzione di calorie che porta ad un peso corporeo significativamente basso in riferimento a età, sesso e salute fisica.



### Bulimia Nervosa

La Bulimia Nervosa si caratterizza per la presenza di crisi bulimiche (o "abbuffate") a cui seguono comportamenti così detti di compenso attuati allo scopo di evitare l'aumento ponderale.



### Disturbo da alimentazione incontrollata.

Il Disturbo da Alimentazione Incontrollata (traduzione italiana del termine Binge-Eating Disorder, BED) è caratterizzato dalla presenza di abbuffate in assenza di comportamenti di compenso inappropriati per il controllo del peso.

### Solo una piccola percentuale di persone che soffrono di un DNA chiede aiuto.

Spesso sono i familiari che allarmati dall'eccessiva perdita di peso o da altri comportamenti disfunzionali si rendono conto che qualcosa non va e chiedono aiuto.

Per una trattazione più completa si rimanda al sito: [www.lacrisalidelilla.dca.it](http://www.lacrisalidelilla.dca.it)