# Psicologia dell’alimentazione e degli stili di vita

## Prof. Patrizia Catellani

***OBIETTIVO DEL CORSO E RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI***

Il corso si propone di favorire la comprensione delle dimensioni psicologiche (cognitive, emotive, valoriali, sociali e comportamentali) coinvolte nelle scelte alimentari e negli stili di vita, così come nel loro cambiamento. Particolare attenzione viene dedicata all’esame delle strategie per supportare le persone, attraverso la comunicazione personalizzata online, nei percorsi di cambiamento in direzione di salute, benessere e sostenibilità.

Al termine del corso lo studente sarà in grado di:

*Conoscenza e comprensione*

* Conoscere le teorie principali della psicologia sociale applicate alla promozione della salute, del benessere e della sostenibilità.
* Comprendere i metodi principali di ricerca utilizzati dalla psicologia per la valutazione di interventi volti alla promozione della salute e del benessere.
* Interpretare i risultati di ricerche psicologiche nell’ambito della promozione di un’alimentazione sana e di stili di vita sostenibili.

*Capacità di applicare conoscenza e comprensione*

* Applicare teorie e modelli psicosociali per promuovere il cambiamento dei comportamenti, mediante l’utilizzo di diverse metodologie e tecnologie.

*Autonomia di giudizio*

* Avere capacità di giudizio critico relativamente alle diverse strategie e politiche adottate per influenzare le scelte alimentari e gli stili di vita.

***PROGRAMMA DEL CORSO***

Nella prima parte del corso viene definita l’area di studio della psicologia sociale dell’alimentazione e vengono presi in esame processi e fasi della scelta alimentare, e i diversi fattori psicologici coinvolti. Nella seconda parte del corso l’attenzione si sposta sulle modalità di comunicazione più efficaci nel supportare i processi di cambiamento in direzione del benessere.

Unità 1 - Area di studio

Unità 2 - Processi e fasi della scelta

Unità 3 - Fattori cognitivi

Unità 4 - Fattori emotivi

Unità 5 - Norme, identità e valori

Unità 6 - Abitudini e cambiamento dei comportamenti

Unità 7 - Comunicare la sana alimentazione

Unità 8 - Tipologie di messaggi

Unità 9 - Caratteristiche del destinatario

Unità 10 - Comunicazione digitale e intelligenza artificiale

***BIBLIOGRAFIA[[1]](#footnote-1)***

*Percorso basato sui contenuti delle lezioni*

* Appunti delle lezioni e materiali integrativi inseriti sulla piattaforma Blackboard.
* Lettura di articoli di ricerca scaricabili da Blackboard:

M. Milne-Ives-C. Lam-C. De Cock-M.H. Van Velthoven-E. Meinert, Mobile apps for health behavior change in physical activity, diet, drug and alcohol use, and mental health: Systematic review*. JMIR mHealth and uHealt*, *8*, e17046, 2020.

A. Kankanhalli-J. Shin-H. Oh, Mobile-Based interventions for dietary behavior change and health outcomes: Scoping review. *JMIR mHealth and uHealth*, *7*, 1-13, 2019.

Due articoli di ricerca specifici del lavoro di gruppo scelto.

*Percorso basato sui testi*

* P. Catellani-V. Carfora, *Psicologia Sociale dell’Alimentazione,* Vita e Pensiero, Milano, 2022.
* Lettura di articoli di ricerca scaricabili da Blackboard:
* S.A. Wright-A.E. Schultz, Too gritty to indulge: Grit and indulgent food choices. *Journal of Business Research*, 139, 173-183, 2022.
* P.G. Hansen-M. Schilling-M.S. Malthesen, Nudging healthy and sustainable food choices: three randomized controlled field experiments using a vegetarian lunch-default as a normative signal. *Journal of Public Health*, 43, 392-397, 2019.
* S. Blondin-S. Attwood-D. Vennard-V. Mayneris, *Environmental messages promote plant-based food choices: An online restaurant menu study*. World Research Institute, 2022.

***DIDATTICA DEL CORSO***

Lezioni in aula, discussione di ricerche empiriche, utilizzo di supporti online su piattaforma Blackboard.

Partecipazione a ricerche e lavoro di gruppo su: a) lettura di due articoli di ricerca; b) loro presentazione in chiave divulgativa; c) progetto di contenuti per una Mobile App di promozione della sana alimentazione, a partire dai risultati degli articoli letti.

***METODO E CRITERI DI VALUTAZIONE***

L'esame consisterà in una prova scritta, con possibilità, su richiesta della Commissione d’esame e/o dello studente, di una prova orale di approfondimento e integrazione da effettuarsi secondo le modalità disposte dalla Commissione.

Gli studenti potranno scegliere tra due opzioni di esame.

Gli studenti che avranno scelto il *percorso basato sui contenuti delle lezioni* svolgeranno una prova scritta che verterà: sugli appunti, sul materiale inserito sulla piattaforma Blackboard a integrazione delle lezioni e sul contributo individuale ai lavori di gruppo svolti durante il corso. La prova sarà composta da dieci domande a risposta multipla e quattro domande a risposta aperta. Ciascuna domanda a risposta multipla verrà valutata con un punteggio di 0 (in caso di risposta errata o mancante) o 1 (in caso di risposta corretta). Ciascuna delle risposte a domanda aperta sarà invece valutata con un punteggio da 0 (in caso di risposta errata o mancante) a 5 (in caso di risposta pienamente adeguata). Una delle domande aperte sarà sul lavoro di gruppo e il punteggio della risposta a questa domanda, cumulato con quello del lavoro di gruppo, varierà anch’esso tra 0 (in caso di risposta errata o mancante) e 5 (in caso di risposta pienamente adeguata). Ai fini della valutazione di adeguatezza concorreranno la pertinenza, precisione e completezza delle risposte, nonché l’uso appropriato della terminologia specifica. Gli stessi criteri di valutazione varranno per l’eventuale prova di approfondimento orale. La lode sarà attribuita a seguito di una eccellente prestazione nelle diverse attività previste dall’insegnamento.

Gli studenti che avranno scelto il *percorso basato sui testi* svolgeranno una prova scritta che verterà: sul testo indicato in Bibliografia e sugli articoli di ricerca anch’essi indicati in Bibliografia e scaricabili dalla piattaforma Blackboard. La prova sarà composta da dieci domande chiuse e quattro domande a risposta aperta. I criteri di valutazione saranno gli stessi utilizzati nella prova del percorso basato sui contenuti delle lezioni (vedi sopra).

***AVVERTENZE E PREREQUISITI***

Lo studente dovrà possedere conoscenze di base in relazione alle teorie e ai metodi della psicologia sociale.

All’indirizzo *http://blackboard.unicatt.it* gli studenti iscritti possono trovare supporti online al corso.

Per informazioni circa il corso gli studenti possono anche consultare l’aula virtuale del docente ([*https://docenti.unicatt.it/ppd2/it/docenti/02902/patrizia-catellani/didattica*)](https://docenti.unicatt.it/ppd2/it/docenti/02902/patrizia-catellani/didattica)), oppure rivolgersi alla Dott.ssa Valentina Carfora ([*valentina.carfora@unicatt.it*](mailto:valentina.carfora@unicatt.it)).

*Nel caso in cui la situazione sanitaria relativa alla pandemia di Covid-19 non dovesse consentire la didattica in presenza, sarà garantita l’erogazione a distanza dell’insegnamento con modalità che verranno comunicate in tempo utile agli studenti.*

*Orario e luogo di ricevimento degli studenti*

La Prof.ssa Patrizia Catellani riceve gli studenti il giovedì dalle ore 11,30 alle ore 12,30 (da gennaio a settembre) e dalle ore 14,30 alle ore 15,30 (da ottobre a dicembre), presso il Dipartimento di Psicologia (Dominicanum, terzo piano).

1. I testi indicati nella bibliografia sono acquistabili presso le librerie di Ateneo; è possibile acquistarli anche presso altri rivenditori. [↑](#footnote-ref-1)