

the **10** commandments

Politecnico di Milano, Scuola del Design
Realtà Aumentata e Mobile Experience

Gruppo 5

Lesley Ann Culla
Laura Di Filippo
Chiara Frisia
Maia Golan

Concept

“I 10 Comandamenti di Ana” come filosofia di vita.
Con l’anorexia come alleata non si può che uscire sconfitti.

Pro Ana

Questo è un blog pro ana, se sei contrario a questa filosofia di vita, sei pregato di uscire dalla pagina!



Pagine

Home page



17/03/11

Un po' di Relax?Eccolo qui...



Perfect Body

I'm not perfect and I'm looking for perfection.



Consigli Pro-Ana

PREMETTO CHE...

Questi non sono consigli per dimagrire facendo le solite diete, ma seguendo le diete Pro-Ana a basso apporto calorico (Max. 500 Kcal)



Ogni sogno diventa un incubo.

Sono qui.

Eccomi. Una ragazza senza speranze che sogna l'impossibile in questo mare di ipocrisia e dolore. Gli obiettivi si sfocano e le voglie si sentono, ma Ana è con me. La sento entrare in me giorno per giorno. Mi sento invisibile; dietro questa maschera di silenzi.

ant to. It doesn't mean that

Lettera a Ana:

"Permettimi di presentarmi, il mio nome, o quello datomi dai cosiddetti 'medici', è Anoressia. 'Anoressia Nervosa' è il mio nome per esteso, ma tu puoi chiamarmi Ana. Possiamo diventare auspicabilmente grandi sore. Nei prossimi tempi, invierò molte lettere con le mie opinioni le

"Pro Ana"



domenica 22 giugno 2014

PESO INVARIATO

Nonostante la pizza di ieri sera il mio peso e' rimasto invariato, che felicità! :) stasera dormo da una mia amica e ci saranno togo, pringles e schifezze varie alle quali non potro' dire di no quindi il piano di oggi e' SOLO ACQUA e TANTO ESERCIZIO, speriamo domani di non avere brutte sorprese.

Publicato da [Pizzola stella e stipe](#) [Lascia un commento](#)

[Facebook](#) [Twitter](#) [Google+](#) [Pinterest](#) [StumbleUpon](#) [Dribbble](#) [Delicious](#) [Diigo](#) [LinkedIn](#) [VK](#) [LiveJournal](#) [Blogger](#) [Tumblr](#) [WordPress](#) [Medium](#) [Feedburner](#) [RSS](#) [Email](#) [Print](#) [Share](#)



Visualizzazioni totali

101706

Lettori Real

sabato 21 giugno 2014

MEZZO CHILO IN MENO



Come gli alchimisti trasformavano il ferro in oro... voi potete trasformare l'oscurità in luce. Siete tutte benvenute.

VEDERDI 26 AGOSTO 2011

10 cose che le "pro-ana/mia" non vi dicono

Premetto che non lavoro in un negozio d'abbigliamento o in una profumeria, non sono una modella, e il mio lavoro non richiede alcun peso in particolare. Non faccio parte di una qualche strana setta che venera l'aumento di peso. Non vengo pagata per quello che scrivo su questo blog. Non voglio mettere paura o fare a moralizzatrice. E studio Medicina all'università. In altre parole: non ho alcuna ragione per mentire su quello che sto per scrivervi, e ho delle conoscenze mediche di base che mi permettono di spiegare in maniera attendibile quanto scrivo. Ve lo giuro.

Dunque, vediamo di mettere in luce alcuni aspetti, ovvero 10 cose (tratte proprio da un blog pro-ana che, per ovvi motivi, non linkerò)

LA MIA MAIL
veggie.any@gmail.com

ISCRIVITI AL MIO BLOG!!

BITING TOGETHER...



"Pro Ana"

"Ricorda I 10 Comandamenti"

the **10** commandments

1. Se non sei magra non sei attraente.
2. Essere magri è più importante che essere sani.
3. Comprati dei vestiti che ti facciano sembrare più magra.
4. Scegli il taglio di capelli che ti faccia sembrare più magra.
5. Non puoi mangiare senza sentirti colpevole.
6. Non puoi mangiare cibo ingrassante senza punirti dopo.
7. Prendi lassativi per svuotare immediatamente il tuo corpo.
8. Devi contare le calorie e ridurre l'assunzione di conseguenza.
9. Quello che dice la bilancia è la cosa più importante: perdere peso è bene, guadagnare peso è male.
10. Essere magri e non mangiare sono simbolo di vera forza di volontà e autocontrollo.

Non sarai mai troppo magra.

Mission

Immergere i giocatori nella quotidianità di una persona affetta da anoressia, sottolineandone il disagio sia mentale che fisico. Informare e sensibilizzare riguardo una realtà tristemente diffusa.

Target

(Purtroppo) dai 10 anni in su.

Il Gioco

Struttura

Tappa	Avviso (su dispositivo)	Dilemma Card	Comandamento	Opzioni	Punti
1 Ovale	Ti sei appena svegliata. Ti pesi come tutte le mattine e, inorridita, pensi che quei 48 chili siano ancora troppi. Devi <i>smaltire</i> .	Nascosta su un albero. Dopo 10 minuti di corsa sei già stremata. Cosa vuoi fare? (Ricorda il Comandamento 9). A. Torni a casa a farti la doccia. B. Continui ugualmente.	Quello che dice la bilancia è la cosa più importante: perdere peso è bene, guadagnare peso è male.	A. Sei andata a correre nonostante non avessi energie. Sei molto stanca.	-2 Energy
				B. Dopo mezz'ora di corsa hai un collasso e una signora molto gentile ti aiuta a tornare a casa.	-4 Energy
2 Bar "Todo Modo"	Dopo la doccia ti è venuto un languorino... C'è di sicuro un <i>bar</i> nelle vicinanze.	Ricevuta al Todo Modo in cambio del voucher. Sei indecisa su cosa prendere per colazione. Cosa ordini? (Ricorda il Comandamento 6). A. Thè verde. B. Caffè e brioche.	Non puoi mangiare cibo ingrassante senza punirti dopo.	A. Non so per quanto riuscirai a stare in piedi senza mangiare.	-2 Energy
				B. I sensi di colpa ti corrodono da dentro. Chissà quante calorie hai ingurgitato!	-4 Mood
3 Supermercato "La Scelta"	Ti sei appena ricordata di avere il <i>frigorifero vuoto</i> ...	Nascosta fra gli scaffali del supermercato. Stai girando per il supermercato. Cosa fai? (Ricorda il Comandamento 8). A. Compri qualcosa di ipocalorico per la cena di stasera. B. Compri del cibo senza curarti dell'apporto calorico.	Devi contare le calorie e ridurne l'assunzione di conseguenza.	A. A cena assumerai pochissime energie, speriamo di reggere fino a stasera!	-2 Energy
				B. Non ti sei preoccupata delle calorie che assumerai a cena. Che vergogna!	-2 Mood
4 Negozio d'abbigliamento	Riflettendoci bene... Non hai niente di adeguato da <i>indossare</i> per il casting di stasera.	Ricevuta al negozio in cambio del voucher. Stai curiosando e vedi due vestiti molto carini, seppur diversi tra loro. Quale scegli? (Ricorda il Comandamento 3). A. Il vestito super attillato. B. Il vestito più largo.	Comprati dei vestiti che ti facciano sembrare più magra.	A. Questo vestito non va bene! Mette in risalto tutti i tuoi punti critici!	-2 Mood
				B. Questo vestito è troppo largo! Sembrai una cicciona!	-3 Mood
5 Good Food	Sarebbe <i>ora di pranzo</i> ... Con questo caldo fai fatica a reggerti in piedi.	Ricevuta al Good Food in cambio del voucher. E' ora di pranzo e hai bisogno di mangiare qualcosa. Cosa scegli? (Ricorda il Comandamento 5). A. Un'insalata. B. Un secondo.	Non puoi mangiare senza sentirti colpevole.	A. Il tuo stato fisico non è cambiato molto. Hai pochissime forze.	-2 Energy
				B. Un secondo? La carne fa ingrassare! Stasera sarai gonfia e rideranno tutti di te!	-2 Mood
6 Farmacia	Ti senti in colpa per aver mangiato e senti il bisogno di <i>liberarti</i> di tutto al più presto.	Ricevuta in farmacia in cambio del voucher. Decidi di prendere dei lassativi per poter avere la pancia piatta per stasera. Li acquisti davvero? (Ricorda il Comandamento 7). A. Sì. B. No.	Prendi lassativi per svuotare immediatamente il tuo corpo.	A. ... Perlomeno forse sarai presentabile stasera.	-3 Energy
				B. Niente lassativi? Arriverai ai casting con la pancia gonfia, non ti sceglieranno mai!	-2 Mood
7 Parrucchiere	Hai fatto un po' di strada per arrivare fin qua ma senti il bisogno di <i>cambiare look</i> per stasera.	Ricevuta dal parrucchiere in cambio del voucher. Sei dal parrucchiere. Che cosa vuoi fare? (Ricorda il Comandamento 4). A. Un taglio a caschetto. B. Vuoi tenere i tuoi capelli lunghi.	Scegli il taglio di capelli che ti faccia sembrare più magra.	A. Che disastro! Questo taglio corto ti arrotonda il viso. Sembri ingrassata di 10 chili!	-3 Mood
				B. Sei venuta fino a qua per nulla. Avresti potuto riposare!	-2 Energy
8 Lab Photo	È arrivata l'ora del casting! Raggiungi il set.				

Storyboard



the
10
commandments
gameKIT

- the 10 commandments**
1. Se non sei magra non sei attraente.
 2. Essere magri è più importante che essere sani.
 3. Comprati dei vestiti che ti facciano sembrare più magra.
 4. Scegli il taglio di capelli che ti faccia sembrare più magra.
 5. Non puoi mangiare senza ingrassare.
 6. Non puoi mangiare senza ingrassare.
 7. Prendi lassativi per svuotare immediatamente l'intestino.
 8. Devi contare le calorie e ridurne il numero.
 9. Quello che dice la bilancia è la cosa più importante. Se perdi peso è bene, guadagnare peso è male.
 10. Essere magri e non mangiare significa essere intelligenti e avere autocontrollo.



the 10 commandments

Istruzioni

leggere attentamente



the 10 commandments

gameKIT












MOOD
POINTS

10



I TUOI SOGNI
SONO AL DI LÀ
DI QUESTA PORTA.

MA NON HAI ABBASTANZA
ENERGIE PER AFFRONTARE
QUESTA PROVA.

GAME
OVER

Call For Action

Il disturbo del comportamento alimentare

In Italia si contano attualmente circa 3.000.000 vittime dei Disturbi del Comportamento Alimentare (dati 2013) che costituiscono una delle emergenze sociali di maggiore interesse.

Vengono chiamati Disturbi del Comportamento Alimentare (D.C.A.) tutte quelle patologie che presentano alterazioni malsane nel rapporto quotidiano con il cibo.

Alterazioni che non contemplano soltanto una cattiva alimentazione che rappresenta solo l'effetto ultimo di problemi psicologici ben più gravi. I dati epidemiologici registrano una maggiore incidenza nelle donne, il 90% dei casi, anche se gli uomini vengono sempre più di frequente colpiti. I D.C.A. vengono considerati malattie della psiche a tutti gli effetti, e pertanto trattati nel DSM – IV, Manuale Diagnostico e Statistico, riconosciuto a livello internazionale, per la classificazione dei disturbi mentali.

Si dividono in due grandi categorie: Anoressia e Bulimia. Una persona è considerata anoressica quando, a causa dell'interruzione della consueta alimentazione, il suo peso scende al di sotto dell'85% di quello che viene considerato normale per persone di pari età, sesso e altezza.

Si dividono in due grandi categorie: Anoressia e Bulimia. Una persona è considerata anoressica quando, a causa dell'interruzione della consueta alimentazione, il suo peso scende al di sotto dell'85% di quello che viene considerato normale per persone di pari età, sesso e altezza.

L'anoressia è la mancanza o riduzione dell'appetito. Si tratta di un sintomo che accompagna numerose e distinte malattie, ed è dovuto a diverse cause. Comunemente il termine è spesso usato come sinonimo di anoressia nervosa, ma in realtà esistono molteplici possibili cause di una diminuzione dell'appetito, alcune delle quali potrebbero risultare innocue, mentre altre sono indice di una grave condizione clinica o comportano un rischio significativo.

L'anoressia oggi colpisce tragicamente perfino i bambini a partire dagli otto anni di età. Nel 2008 l'Italia contava 155 servizi dedicati al trattamento dei D.C.A. sparsi sul territorio nazionale. Tuttavia oggi l'emergenza cresce, le esigenze aumentano, e purtroppo i servizi socio – psicologici gratuiti riservati alle vittime di questa scottante piaga sociale diventano sempre meno a causa dei tagli ai finanziamenti in ambito.

Grazie.
