

Il programma di Overeaters Anonymous (OA) offre un recupero fisico, emotivo e spirituale per coloro che soffrono di mangiare compulsivo. I membri raggiungono un recupero a tutti e tre i livelli seguendo il programma dei 12 passi basato su quello di Alcolisti Anonimi. I membri che si recuperano attraverso i 12 passi scoprono che le diete con effetto yo-yo e l'ossessione per il cibo appartengono al passato. Non desiderano più tornare a mangiare in modo compulsivo.

La prima riunione OA venne tenuta nel 1960 a Los Angeles, in California. Da allora l'associazione è cresciuta fino a raggiungere 6500 gruppi in più di 75 paesi - con circa 60.000 membri. (Dic. 2014 da Basic Information about OA www.oa.org)

Overeaters Anonymous è organizzata a livello mondiale in 10 Regioni. L'Italia fa parte della Regione 9 che comprende Europa, Africa, Medio Oriente, Asia occidentale.

In Europa ci sono 574 gruppi in Belgio, Danimarca, Finlandia, Francia, Germania, Grecia, Inghilterra, Irlanda, Islanda, Norvegia, Olanda, Polonia, Russia, Spagna, Svezia, Svizzera

Nel 1988 Overeaters Anonymous arriva in Italia. I primi gruppi sorgono a Milano, Dolo, Bologna, Pesaro, Firenze, Roma.

Nel 2014, ci sono gruppi in quasi tutte le regioni italiane.

QUESTIONARIO TRA I MEMBRI DELL'ASSOCIAZIONE OA ITALIA NEL 2014

Questa statistica riguarda un campione di 200 membri

Sesso:

• Donne	88,5%
• Uomini	11,5%

Stato civile:

• Coniugato/convivente	58,0%
• Single	42,0%

Titolo di studio:

• Laurea	38,0%
• Scuola media superiore	44,0%
• Scuola media inferiore	17,0%
• Scuola elementare	1,0%

Occupazione:

• Occupato	71,0%
• Pensionato	14,0%
• Casalinga	9,0%
• Disoccupato	6,0%

Residenza:

• Grande centro	52,5%
• Piccolo centro	47,5%

Come sei venuto a conoscenza di OA:

• Da un amico/familiare	17,0%
• Dai giornali	16,0%
• Da un OA	14,5%
• Da altre associazioni 12 Passi	12,0%
• Da Internet	11,0%
• Da un medico	8,5%
• Da locandine	6,0%
• Da libri	4,5%
• Dalla televisione	2,0%
• Altro	8,5%

Le età variano dai 19 ai 74 anni

A che età hai cominciato ad avere problemi con il cibo:

• Da meno di 10 anni	54,0%
• Da 11 a 20 anni	30,0%
• Da 21 a 45 anni	13,5%
• Oltre 45 anni	2,5%

In quale anno sei venuto a conoscenza di OA:

• Nel 2014	8,5%
• Dal 2008 al 2013	53,5%
• Dal 1998 al 2007	22,5%
• Dal 1988 al 1997	15,5%

Secondo i membri di OA, il rinnovamento interiore si realizza nei seguenti ambiti:

1. Benessere psichico/emotivo
2. Rapporto con il cibo
3. Relazione con i familiari
4. Spiritualità
5. Autostima

“Di tutti i rimedi che ho provato, solo in OA mi sono sentita accettata per quel che ero, non per quel che avrei potuto diventare.

Solo in OA ho sentito che non c'era da vergognarsi del mio problema. Solo in OA sono stata capace di perdere peso e non riacquistarlo. Senza colpa, senza vergogna, senza odio per me stessa.”
Da “Per Oggi del 19 gennaio”