

“Il cibo è salute e relazione”: Dominga Cotarella racconta i cinque anni della Fondazione contro i disturbi alimentari

2026-09-15 14:39:41 di Forbes.it

URL:<https://forbes.it/2026/09/15/fondazione-cotarella-5-anni-disturbi-alimentari/>

Dopo la pausa estiva, a settembre, ripartono le attività della **Fondazione Cotarella**, realtà nata nel 2021 con l'obiettivo di contribuire alla prevenzione e alla sensibilizzazione sui disturbi della nutrizione e dell'alimentazione (dna), sostenere le persone e le famiglie nelle fasi di ascolto e accompagnamento alle cure e favorire il reinserimento sociale dopo la fase acuta della malattia. Nel 2026 la Fondazione celebra i suoi **primi cinque anni di attività**. Un percorso partito dalla Toscana e progressivamente esteso ad altre realtà e territori italiani, con un modello che mette al centro ascolto, prevenzione, educazione, inclusione e collaborazione con il mondo sanitario e con la comunità. A raccontare il percorso e le prospettive della Fondazione è **Dominga Cotarella**, che, insieme alle sorelle Enrica e Marta, ha dato vita al progetto, e oggi è membro del cda della Fondazione stessa. “In questi cinque anni abbiamo compreso ancora più chiaramente quanto sia necessario parlare di disturbi della nutrizione e dell'alimentazione in modo aperto, competente e senza pregiudizi. I dna sono patologie complesse, che richiedono competenze diverse e un approccio multidisciplinare, ma anche una comunità capace di riconoscere i segnali, ascoltare e intervenire tempestivamente. Per questo abbiamo scelto di lavorare soprattutto sulla prevenzione, sulla sensibilizzazione e sull'accompagnamento, costruendo una rete intorno alle persone e alle famiglie”.

Il valore sociale del cibo

Nel percorso della Fondazione, il cibo assume un significato che va ben oltre la dimensione nutrizionale. È salute, naturalmente, ma anche cultura, relazione, condivisione e socialità. Recuperare un rapporto equilibrato con il cibo significa recuperare un rapporto più sereno con se stessi e con gli altri. “Il cibo non può essere considerato soltanto una somma di calorie o nutrienti. È parte della nostra quotidianità, della nostra cultura e delle nostre relazioni. **Mangiare insieme è un gesto di socializzazione**, preparare un alimento può diventare un momento di cura, scegliere consapevolmente ciò che portiamo a tavola significa prenderci cura della nostra salute e di chi amiamo. Quando parliamo di dna, dobbiamo quindi aiutare le persone a ritrovare un **rapporto equilibrato con il cibo**, facendo sì che esso sia un amico del nostro benessere anziché un nemico”. “Fondazione Cotarella non si occupa della cura dei dna, che deve essere affidata a strutture sanitarie specializzate e a équipe multidisciplinari, data la sua complessità. Il nostro compito è, piuttosto, quello di costruire un ponte: nella fase iniziale, attraverso l'ascolto e l'orientamento, e nella fase successiva alla cura, accompagnando i ragazzi nel ritorno alla socialità e alla quotidianità. Allo stesso tempo, lavoriamo su sensibilizzazione e prevenzione e per far sì che genitori, insegnanti, educatori e cittadini abbiano maggiori strumenti per riconoscere il problema prima possibile”.

Il centro di ascolto

Uno dei punti qualificanti dell'attività di Fondazione Cotarella è, infatti, il **centro di ascolto**, attualmente attivo a Verdeluce, la sede della fondazione, immersa nel verde delle campagne umbre, vicino a Orvieto. Accessibile gratuitamente, il Centro offre un primo punto di riferimento per giovani, famiglie, ma anche educatori e tutti coloro che desiderano ricevere informazioni e orientamento rispetto ai dna. La Fondazione

collabora con psicologi, psicoterapeuti, nutrizionisti e altri professionisti, tra cui Laura Dalla Ragione, tra i massimi esperti in Italia in questo ambito. O, quando necessario, indirizza le persone verso le strutture sanitarie più appropriate. **Il principio è quello della rete**: nessun soggetto può affrontare da solo una patologia che coinvolge contemporaneamente dimensioni psicologiche, fisiche, familiari e sociali. “L’ascolto è il primo passo. Spesso chi vive una difficoltà non sa a chi rivolgersi, mentre una famiglia o gli insegnanti, per fare degli esempi, possono avere bisogno di capire come interpretare alcuni segnali. Il Centro di ascolto di Fondazione Cotarella è un primo punto di contatto, in grado di fornire informazioni corrette e indirizzare verso le competenze necessarie. Ciò significa contribuire a ridurre i tempi e a favorire interventi più tempestivi, fondamentali per il successo di un percorso di cura”.

I laboratori di cucina

Altrettanto importanti sono i **laboratori di cucina** che si svolgono nella sede di Verdeluce, ma anche in diversi ristoranti in tutta Italia, grazie al coinvolgimento professionale e umano di chef che mettono il loro tempo e, in alcuni casi anche il loro locale, a disposizione della Fondazione. È grazie a loro e insieme a loro che i ragazzi possono sperimentare un approccio al cibo fondato sulla qualità degli ingredienti, sulla preparazione, sulla creatività e soprattutto sul piacere della condivisione, rendendosi conto di quanto ricco sia il tempo dedicato alla preparazione di un piatto. Ma l’attività di Fondazione Cotarella si sostanzia anche in momenti di sensibilizzazione dedicati alla comunità, non solo nella Toscana umbro - laziale dove ha sede, ma anche in altri territori in tutto il Paese, grazie alla crescita del numero di volontari che, in questi anni, hanno scelto di affiancare lo staff di giovani che porta avanti le iniziative della fondazione. “Da settembre riprenderanno gli incontri nelle scuole di ogni ordine e grado, finalizzati all’educazione alimentare, ma anche alla gestione delle emozioni, alla conoscenza di sé e del proprio corpo, all’empatia e all’uso della gentilezza nei rapporti con i propri coetanei e con gli adulti. Riprenderanno anche le attività rivolte agli educatori, insegnanti e ai genitori, oltre a diversi incontri istituzionali e divulgativi che abbiamo in programma da qui alla fine dell’anno, proprio per richiamare l’attenzione di tutti sul fenomeno dei dna, che solo in Italia colpisce più di 3 milioni di persone, soprattutto giovani, è un fenomeno in crescita esponenziale, soprattutto in questi ultimi anni post Covid, con un allarmante abbassamento dell’età di insorgenza della malattia già a 8/9 anni”. “Oggi, poi, non parliamo più solo di anoressia e bulimia, ma i disturbi dell’alimentazione sono aumentati e si sono diversificati, rendendo il fenomeno ancora più complesso. Abbiamo scelto di utilizzare iniziative e linguaggi diversi perché anche la prevenzione deve saper parlare a tutti. I laboratori, gli aperitivi, la scuola, gli incontri con la cittadinanza: sono tutti strumenti attraverso i quali possiamo creare relazione, ascolto e consapevolezza. Non esiste un’unica strada per affrontare un problema così articolato”.

Una nuova fase di crescita

In cinque anni Fondazione Cotarella ha costruito un patrimonio di relazioni, competenze e progetti che oggi rappresenta la base per una **nuova fase di sviluppo**. L’esperienza maturata nella Toscana si è progressivamente trasformata in un modello aperto alla collaborazione con scuole, università, professionisti, strutture sanitarie, imprese, associazioni, istituzioni e cittadini. “Cinque anni sono un traguardo importante, ma soprattutto rappresentano un punto di partenza. Abbiamo imparato che per incidere realmente bisogna fare rete e che la credibilità si costruisce attraverso la coerenza tra ciò che si dichiara e ciò che si fa. Per noi questo significa innanzitutto ascolto, trasparenza e cura”. La Fondazione ha fatto proprio della **trasparenza** uno dei propri valori distintivi: nella progettazione delle attività, nella gestione delle risorse, nella comunicazione dei risultati e nella costruzione di partnership coerenti con la propria missione. È un’impostazione che apre anche alla **collaborazione con nuovi soggetti**. Aziende, fondazioni, istituzioni e investitori sociali possono infatti contribuire allo sviluppo di progetti dedicati alla prevenzione, all’educazione e all’inclusione, sostenendo un modello che punta a generare un impatto concreto e misurabile sul territorio.

Costruire alleanze

“Abbiamo bisogno di continuare a costruire alleanze. Chi decide di sostenere Fondazione Cotarella non sostiene soltanto una singola attività, ma contribuisce a un progetto più ampio: creare cultura della

prevenzione, aiutare le persone a non sentirsi sole e costruire intorno ai ragazzi una comunità più consapevole e capace di prendersi cura. La nostra famiglia, da sempre, ci ha insegnato il valore della condivisione e della solidarietà. Marta, Enrica e io abbiamo voluto andare oltre. L'attività dell'azienda vitivinicola di famiglia, per noi, non è più solo un fine, ma è, da anni, lo strumento per creare futuro per i giovani, soprattutto quelli in difficoltà, aiutandoli a trovare il loro percorso". La ripartenza di settembre, dunque, non è soltanto il ritorno delle attività dopo la pausa estiva. È l'avvio di una **nuova stagione per una Fondazione** che, a cinque anni dalla nascita, intende consolidare quanto costruito e ampliare la propria capacità di generare valore sociale, portando il tema dei disturbi della nutrizione e dell'alimentazione sempre più al centro del dibattito pubblico.