

INTRODUZIONE

La prevalenza dell'obesità sta crescendo in modo sostanziale sia nei paesi sviluppati sia in quelli in via di sviluppo. In Italia, una recente indagine multiscopo dell'Istat ha evidenziato una prevalenza del sovrappeso del 33,1% (41% negli uomini e 25,7% nelle donne) e dell'obesità del 9,7% (9,5% negli uomini e 9,9% nelle donne). L'impatto dell'aumento di peso corporeo sul tasso di morbilità e mortalità è così elevato che l'obesità è oggi considerata una dei maggiori problemi per la salute pubblica generale.

Con l'aumento progressivo della prevalenza dell'obesità si è verificata anche una vera e propria esplosione di testi che propongono soluzioni miracolose per perdere peso. In realtà, la maggior parte di questi manuali riporta metodi che non hanno alcuna evidenza scientifica di efficacia e, quel che è peggio, propone spesso strategie potenzialmente dannose per la salute. Fortunatamente la ricerca scientifica sul trattamento dell'eccesso di peso di peso può dare una risposta efficace alle persone sovrappeso o obese.

Varie ricerche hanno evidenziato che una perdita di peso corporeo del 5-10% è in grado di diminuire significativamente le complicanze mediche e i fattori di rischio associati all'eccesso ponderale. Sulla spinta di

tali dati nel 1998 il National Institute of Health degli Stati Uniti d'America ha definito successo terapeutico una perdita di peso corporeo del 10%, raggiunta in un periodo di sei mesi, ed un recupero ponderale inferiore a 3 kg in due anni. Numerosi studi controllati e randomizzati hanno evidenziato che un calo ponderale di questa entità può essere ottenuto con un programma di cura basato sulla modificazione dello stile di vita (dieta + attività fisica + terapia comportamentale).

Il manuale la "Verità sulle diete" di Jim Johnson è uno dei pochi manuali pubblicati che non propone nessuna "dieta miracolosa", ma mette a disposizione dei lettori in modo semplice e rigoroso le indicazioni più recenti della ricerca scientifica sulla perdita di peso attraverso la modificazione dello stile di vita. Il manuale include suggerimenti scientifici e pratici sulle strategie dietetiche e dell'attività fisica per perdere peso in modo salutare raccomandate dalle più importanti linee guida internazionali. Inoltre, propone alcune strategie comportamentali chiave per perdere e mantenere il peso perduto. Tra queste ultime, ampio spazio è dedicato al problema della motivazione, spesso sottovalutato da chi decide di iniziare a perdere peso, all'importanza di tenere un diario alimentare per monitorare le calorie introdotte con l'alimentazione, alle strategie per mantenere il peso corporeo e al tema degli obiettivi di perdita di peso. Ampio spazio è anche dedicato all'informazione sulla regolazione del peso corporeo, sui rischi associati all'eccesso di peso e sui miti e i limiti dei vari programmi dimagranti proposti dall'industria della dieta. Alla fine di ogni capitolo è riportato in forma di

lista un utile riassunto delle informazioni descritte in dettaglio nel testo.

Consiglio di leggere il manuale la “Verità sulle diete” a chiunque voglia avere una guida per perdere peso seguendo le indicazioni derivate dalla ricerca scientifica. Il manuale può essere usato senza l’aiuto specialistico, oppure associato ad un programma specialistico basato sulla modificazione dello stile di vita (opzione che io raccomando). Il manuale può essere anche una guida introduttiva per i medici, dietisti e psicologi e per altri operatori della salute sul trattamento del sovrappeso e dell’obesità basato sulla modificazione dello stile di vita.

*Dr. Riccardo Dalle Grave
Presidente Associazione Italiana
Disturbi dell’Alimentazione
e del Peso (AIDAP)*