

## INTRODUZIONE

Ho voluto scrivere questo libro perché, dopo molti anni di studio e trattamento a tempo pieno dei disturbi del comportamento alimentare e dell'obesità, mi sono reso conto che molte persone con problemi di peso vorrebbero cambiare, ma incontrano molti ostacoli: non hanno abbastanza soldi per permettersi una terapia, nella zona in cui abitano non riescono a trovare specialisti in grado di gestire i loro problemi oppure, se li trovano, questi spesso non hanno una preparazione scientifica adeguata. Alcuni studi effettuati in Inghilterra, negli Stati Uniti e in Italia dimostrano che l'auto-aiuto può essere una forma di trattamento efficace per superare molti di questi ostacoli. Tale fatto, insieme all'assoluta mancanza di testi di auto-aiuto scritti da autori italiani, mi ha convinto a mettere a disposizione del grande pubblico il programma che io e la mia équipe usiamo già da alcuni anni.

Questo manuale, che è l'ultima versione del programma sviluppato presso la Casa di Cura Villa Garda e il centro ADA, è un "distillato" delle tecniche che nella mia esperienza clinica si sono rivelate essenziali ed efficaci per riuscire a raggiungere e a mantenere il peso ragionevole.

Il testo è strutturato in modo che possiate usarlo senza l'aiuto di nessuno, tuttavia l'appoggio di un'altra persona che conosca bene il programma non potrà che esservi utile. Il massimo dell'efficacia si ottiene comunque utilizzando il libro con la guida di un terapeuta specializzato nel trattamento dell'obesità, che conosca il metodo, sia capace di fornire sostegno emotivo e comprensione, e possa suggerire delle tecniche per superare gli eventuali ostacoli. In Italia sono sempre più numerosi i terapeuti che utilizzano questo programma.

Mi raccomando: non iniziate il programma senza aver letto il capitolo "prima di cominciare", che oltre a descrivere in dettaglio i motivi per cui il peso ragionevole è l'unico obiettivo possibile e a fornire gli strumenti per poterlo calcolare con buona approssimazione, dedica un'ampia parte a valutare se necessitate veramente di perdere peso, se siete pronti ad iniziare il programma e se le vostre motivazioni sono adeguate. Numerosi studi dimostrano infatti che uno dei principali motivi di fallimento dei trattamenti proposti per l'obesità è che sono spesso iniziati in momenti sbagliati o con motivazioni inadeguate. Questo capitolo inoltre illustra le indicazioni e le controindicazioni sull'uso del programma e fornisce consigli per sfruttare questo manuale nel modo migliore.

Il programma è composto da 7 passi, studiati per essere seguiti uno dopo l'altro. Le fasi sono aggiuntive: ogni passo cioè aggiunge qualcosa a quello precedente.

I 7 passi sono:

- Passo 1: tenere un diario e controllare il peso settimanalmente
- Passo 2: mangiare in modo regolare e fare una sana attività fisica
- Passo 3: controllare gli stimoli che portano a mangiare in eccesso
- Passo 4: identificare le situazioni ad alto rischio e usare attività alternative
- Passo 5: risolvere i problemi che portano a mangiare in eccesso e a non fare attività fisica
- Passo 6: imparare ad accettare il peso ragionevole
- Passo 7: mantenere il peso ragionevole e prevenire le ricadute.

Ogni passo si divide in 2 parti: la prima presenta i compiti da eseguire; la seconda contiene lo schema della seduta di verifica concepita per valutare l'andamento del programma.

I compiti settimanali vi insegneranno a raggiungere e a mantenere il peso ragionevole non solo attraverso la dieta. A differenza della maggior parte dei programmi tradizionali di trattamento dell'obesità, questi esercizi vi insegneranno anche svariate tecniche per modificare il vostro rapporto con il cibo, il peso e l'attività fisica. Inoltre vi aiuteranno ad affrontare in modo adeguato le situazioni a rischio che facilitano la perdita di controllo e ostacolano il mantenimento di un salutare stile di vita. Per facilitare l'esecuzione dei compiti ogni esercizio sarà illustrato prendendo ad esempio il cammino di una mia paziente, della quale per ragioni di privacy ho cambiato il nome.

Il modello di alimentazione proposto è un adattamento italiano del sistema di scambio sviluppato dall'Associazione Americana delle Dietiste e dall'Associazione Americana per il Diabete. Nel corso degli anni la mia équipe ha avuto modo di verificare quanto sia facile imparare questo sistema: esso ha soddisfatto la maggior parte dei pazienti che ho trattato, poiché lascia all'individuo la possibilità di variare l'alimentazione a seconda delle sue necessità e preferenze, senza mangiare in eccesso e senza modificare il contenuto calorico e la composizione qualitativa dell'alimentazione indicata dal manuale.

Il programma di attività fisica proposto si basa sui risultati emersi dalle numerose ricerche pubblicate negli ultimi anni, le quali hanno dimostrato che moderati livelli di attività fisica sono più che sufficienti per ridurre il rischio di mortalità e per mantenere a lungo un peso salutare.

Le tecniche per individuare le situazioni ad alto rischio, per trovare attività alternative al cibo, risolvere i problemi e accettare il peso ragionevole si basano sui lavori clinici e di ricerca elaborati dalla scuola cognitivo-comportamentale nel campo dell'obesità.

La seduta settimanale di verifica, concepita come un'auto-visi-

ta di controllo, è posta alla fine di ogni lezione e serve ad aiutare il lettore a valutare se ha svolto correttamente i compiti della settimana, se ha incontrato dei problemi e su quali punti dovrà ancora impegnarsi.

I familiari o gli amici che vogliono essere d'aiuto e i terapeuti che desiderano utilizzare il manuale in forma di auto-aiuto guidato dovrebbero leggere rispettivamente le "note per familiari e amici" e le "note per i terapeuti" poste alla fine del libro dopo le appendici.

La durata del programma può variare, per la fase di raggiungimento del peso ragionevole, da un minimo di 4 mesi ad un massimo di 6. Questo perché l'applicazione delle tecniche proposte richiede tempo, e tale tempo può essere diverso da individuo a individuo. Alcune persone non trovano alcuna difficoltà ad applicare i vari esercizi; altre, invece, devono dedicare alla stessa lezione più di una settimana. È comunque essenziale che, per questo periodo di tempo, praticiate costantemente tutti i compiti settimanali proposti, anche quelli che a prima vista possono sembrarvi poco utili: non serve a nulla imparare in teoria le varie strategie se poi non si fa pratica concretamente e con costanza. Sia che appliciate questo programma da soli, in forma di auto-aiuto, sia che abbiate il sostegno di qualcuno, la vostra esperienza personale è la chiave per riuscire a controllare il vostro peso per sempre. Una volta arrivati al peso ragionevole dovrete continuare ad applicare le tecniche che avete imparato, e fare una seduta di verifica quindicinale per almeno un altro anno. Buon peso ragionevole.

*Dr. Riccardo Dalle Grave*