

Introduzione

Questo manuale è stato scritto per le persone con problemi di sovrappeso o obesità che vogliono perdere peso seguendo un programma di modificazione dello stile di vita. Il manuale è un “distillato” delle procedure e strategie della terapia cognitivo comportamentale dell’obesità applicata nei più importanti centri clinici e di ricerca.

Il manuale è strutturato per essere usato con la guida di un medico di famiglia formato nell’applicazione del trattamento. L’efficacia di questa forma d’intervento, chiamata auto-aiuto guidato, è stata dimostrata da alcuni studi eseguiti in Inghilterra, negli Stati Uniti e in Italia.

Prima di iniziare il programma dovrete leggere il capitolo “Prima di cominciare”, che vi fornisce gli strumenti per valutare se avete le indicazioni per perdere peso, se siete pronti a iniziare il programma e se le vostre motivazioni sono adeguate. Numerosi studi dimostrano che uno dei principali motivi di fallimento dei trattamenti del sovrappeso e dell’obesità è che sono spesso iniziati in momenti sbagliati o con motivazioni inadeguate. Il capitolo riporta anche la descrizione sintetica dell’organizzazione generale del trattamento, le indicazioni e le controindicazioni all’uso del programma e i consigli per sfruttare il manuale nel modo migliore.

Il trattamento dura 40 settimane ed è diviso in due fasi: Fase Uno, di 24 settimane, ha l’obiettivo di far raggiungere una perdita di peso salutare; Fase Due, di 16 settimane, ha l’obiettivo di far

acquisire un atteggiamento mentale e i comportamenti necessari al mantenimento del peso.

Il programma è composto da quattro passi, studiati per essere seguiti uno dopo l'altro:

- Passo 1. Monitorare l'alimentazione e l'attività fisica e misurare il peso.
- Passo 2. Modificare l'alimentazione e l'attività fisica.
- Passo 3. Affrontare gli ostacoli alla perdita di peso.
- Passo 4. Affrontare gli ostacoli al mantenimento del peso perduto.

I primi tre passi sono stati ideati per aiutare a raggiungere la perdita di peso, il quarto per affrontare gli ostacoli al mantenimento del peso. Ogni passo include dei compiti settimanali per favorire l'acquisizione delle abilità necessarie per imparare ad avere il controllo del peso a lungo termine. 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.

Alcune persone non trovano alcuna difficoltà ad applicare i vari esercizi; altre, invece, devono dedicare agli stessi compiti più di una settimana. È comunque essenziale che pratichiate 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. La persistenza nell'applicazione delle procedure del manuale e la vostra esperienza personale sono la chiave per riuscire a controllare il vostro peso per sempre.

Dr. Riccardo Dalle Grave