

# Introduzione

Modificare lo stile di vita è la strategia più salutare per gestire l'eccesso di peso e le sue complicanze. I programmi tradizionali dell'obesità si basano sulla "prescrizione" della dieta e dell'attività fisica e determinano raramente una modificazione dello stile di vita persistente, perché la persona non acquisisce le conoscenze e le abilità necessarie per effettuare questo cambiamento. Il risultato è nella maggior parte dei casi il recupero dell'intero peso perduto.

Il programma descritto in questo manuale si basa sulla terapia cognitivo comportamentale dell'obesità sviluppata presso l'Unità di Riabilitazione Nutrizionale della casa di cura Villa Garda e il centro ADA di Verona. Il trattamento, chiamato CBT-OB, ha l'obiettivo di aiutarvi a modificare lo stile di vita in modo persistente e a sviluppare un atteggiamento mentale (*mind-set*) di controllo del peso a lungo termine. Alla fine del trattamento, se applicherete con impegno le strategie suggerite, sarete diventati esperti nella gestione del vostro peso, riuscirete a calcolare le calorie introdotte e consumate e a pianificare il vostro programma di dieta e di attività fisica per perdere e mantenere il peso. Conoscerete, inoltre, le più moderne strategie cognitivo comportamentali per affrontare gli ostacoli alla perdita e al mantenimento del peso.

Il programma proposto in questo manuale ha tre componenti principali:

- 1 Dieta.** È individualizzata sulla base delle vostre necessità energetiche e ha l'obiettivo di aiutarvi a creare un deficit calorico (cioè un'assunzione di calorie inferiore a quelle consumate) di 500-1.000 calorie al giorno durante la fase di perdita di peso per permettervi di ottenere un calo ponderale compreso tra 1/2 e 1 kg la settimana.
- 2 Esercizio fisico.** Camminare è l'esercizio più indicato per le persone con eccesso di peso. Il programma si pone l'obiettivo di aiutarvi gradualmente a fare almeno 10.000 passi al giorno.
- 3 Terapia cognitivo comportamentale.** Questa componente del programma è stata ideata per farvi apprendere un insieme di procedure e strategie per facilitare l'adesione alla dieta e all'attività fisica e di modificare il vostro modo di pensare nei confronti del controllo del peso.

Prima di iniziare il programma dovrete leggere il capitolo “Prima di cominciare”, che 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 hanno dimostrato che iniziare un trattamento di perdita di peso se non ci si sente pronti o abbastanza motivati le probabilità di fallire sono elevate. Dati sul trattamento indicano, inoltre, che l'entità di perdita di peso ottenuta nelle prime quattro settimane, è il più importante predittore del calo ponderale a lungo termine. Per tale motivo vi incoraggiamo a “iniziare bene” per ottenere il migliore risultato dal trattamento. 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 dovrebbe essere considerato come un'opportunità per iniziare una “nuova vita” non più condizionata dai problemi associati all'eccesso di peso. Come qualsiasi cambiamento ci sono difficoltà, ma i vantaggi ottenibili sono enormi e includono: riduzio-

ne del rischio di sviluppare il diabete e le malattie cardiovascolari, migliorare la forma fisica e la qualità della vita.

Il programma dura 40 settimane, è diviso in due Fasi e ha sei moduli:

- **Fase 1. Perdita di peso (24 settimane).** Ha lo scopo di aiutarvi a raggiungere una perdita di peso salutare e ad accettare il peso raggiunto. La Fase 1 include i seguenti moduli:
  - > **Modulo 1.** Monitorare l'alimentazione, l'attività fisica e il peso.
  - > **Modulo 2.** Modificare l'alimentazione per perdere peso.
  - > **Modulo 3.** Sviluppare uno stile di vita attivo.
  - > **Modulo 4.** Affrontare gli ostacoli alla perdita di peso.
  - > **Modulo 5.** Affrontare l'obiettivo di peso e gli obiettivi primari.
- **Fase 2. Mantenimento del peso (48 settimane).** Ha lo scopo di aiutarvi a sviluppare un atteggiamento mentale e i comportamenti necessari al mantenimento a lungo termine del peso. La Fase 2 include il seguente modulo:
  - > **Modulo 6.** Affrontare gli ostacoli al mantenimento del peso.

Ogni modulo vi incoraggia a eseguire compiti settimanali per favorire l'acquisizione delle abilità necessarie per perdere e mantenere il peso. 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.

Nel testo sono incluse 100 ricette selezionate dalle dietiste che lavorano presso l'Associazione Italiana Disturbi dell'Alimentazione e del Peso (AIDAP) e testate dal personale della mensa di Aboca, a cui vanno i nostri ringraziamenti per la preziosa collaborazione. L'utilizzo di ricette a contenuto calorico conosciuto, oltre a favorire un monitoraggio preciso delle calorie assunte durante la giornata, permette una maggiore libertà dallo schema dietetico e un aumento

della varietà alimentare. Le ricette proposte, se utilizzate in occasioni sociali, permettono inoltre di assumere cibo in compagnia, condividendo la medesima preparazione ma senza rinunciare al controllo dell'assunzione calorica necessaria alla perdita del peso.

L'uso ideale del manuale è come supporto alla terapia specialistica. I sei moduli del programma rispecchiano fedelmente il trattamento del sovrappeso e dell'obesità basato sulla CBT-OB e riportano la descrizione sintetica delle strategie e procedure usate nella terapia specialistica. I pazienti che hanno usato il libro come supporto alla terapia specialistica hanno riferito che avere a portata di mano una guida sintetica su come applicare le procedure al di fuori delle sedute, li ha aiutati a utilizzarle nel modo più appropriato. Mentre le ricette a contenuto calorico conosciuto hanno migliorato la loro aderenza al piano alimentare.

Il libro può anche essere usato in forma di auto-aiuto. Questa opzione è una valida alternativa per le persone che non hanno possibilità economiche per affrontare un trattamento specialistico o non hanno specialisti disponibili vicino al loro luogo di residenza. Le ricerche effettuate negli ultimi anni suggeriscono che l'auto-aiuto praticato da soli (auto-aiuto puro) oppure con il supporto di un terapeuta anche non specialista che conosce il programma (auto-aiuto guidato) possono essere sufficienti a produrre una salutare e duratura perdita di peso in un sottogruppo di persone.

Il libro, comunque, può essere letto da chiunque voglia avere informazioni scientifiche e aggiornate sul sovrappeso e sull'obesità e sulla CBT-OB.

È nostra speranza che il manuale vi possa aiutare a raggiungere e a mantenere nel tempo un peso salutare.

*Dr. Riccardo Dalle Grave  
Dr.ssa Elettra Pasqualoni*