

Introduzione

Modificare lo stile di vita è la strategia più salutare per gestire l'eccesso di peso e le sue complicanze. Purtroppo, i programmi tradizionali del sovrappeso e dell'obesità che si basano sulla prescrizione della dieta e dell'attività fisica determinano raramente una modificazione dello stile di vita, perché non aiutano ad acquisire le conoscenze e le abilità necessarie per effettuare questo cambiamento. Il risultato è che nella maggior parte dei casi si recupera l'intero peso perduto.

Il programma presentato in questo libro, integrando la dieta e l'esercizio fisico con le più moderne strategie e procedure della terapia cognitivo comportamentale, ha l'obiettivo di aiutare a sviluppare uno stile di vita e uno stato mentale che permettano di controllare il peso a lungo termine.

Il programma si distingue inoltre dai tradizionali trattamenti del sovrappeso e dell'obesità perché include innovative procedure per identificare e affrontare i pensieri disfunzionali che portano ad abbandonare il tentativo di dimagrimento e a recuperare il peso perduto. Particolare attenzione è posta all'insoddisfazione per la perdita di peso identificando e modificando gli obiettivi irrealistici di peso e risolvendo gli eventuali problemi (chiamati obiettivi primari) che spesso le persone affette da sovrappeso e obesità cercano di risolvere con il dimagrimento, come l'immagine corporea negativa, la scarsa sicurezza di sé e i problemi interpersonali.

Il trattamento, preceduto da una Fase di Preparazione, ha una durata di 18 mesi e ha due fasi con obiettivi distinti. La Fase Uno, di 24 settimane, ha l'obiettivo di aiutare a raggiungere una perdita di peso salutare e di fare accettare il peso raggiunto. La Fase Due, di 48 settimane, ha l'obiettivo di aiutare ad acquisire l'atteggiamento mentale e i comportamenti necessari al mantenimento del peso. Caratteristica distintiva del trattamento è di incoraggiare l'entrata nella fase di mantenimento dopo 24 settimane, anche se si desidera o ci si sente in grado di dimagrire ancora. Questa strategia è stata adottata per permettere d'acquisire le abilità necessarie per il mantenimento del peso perduto.

**MODIFICARE LO STILE
DI VITA È LA STRATEGIA
PIÙ SALUTARE PER
GESTIRE L'ECESSO
DI PESO E LE SUE
COMPLICANZE**

Il trattamento prevede l'introduzione sequenziale di sei Moduli:

- Modulo 1** Monitorare l'alimentazione, l'attività fisica e il peso.
- Modulo 2** Modificare l'alimentazione.
- Modulo 3** Sviluppare uno stile di vita attivo.
- Modulo 4** Affrontare gli ostacoli alla perdita di peso.
- Modulo 5** Affrontare l'insoddisfazione per la perdita di peso.
- Modulo 6** Affrontare gli ostacoli al mantenimento del peso.

I primi quattro Moduli sono stati ideati per aiutare a raggiungere la perdita di peso, il quinto per favorire l'accettazione del mantenimento del peso e il sesto per affrontare gli ostacoli del mantenimento del peso.

La Parte Uno del libro descrive le attuali conoscenze (capitolo 1), le complicanze (capitolo 2) e le terapie disponibili dell'obesità (capitolo 3), mentre la Parte Due descrive le strategie e le procedure delle fasi del trattamento.

Nelle appendici, oltre alle calorie degli alimenti, ai METS per calcolare il dispendio energetico durante l'attività fisica, e agli esercizi per eseguire un programma avanzato di fitness, sono riportati i suggerimenti ai terapeuti sulle diverse modalità di utilizzo del libro. Infine, dal sito <https://www.positivepress.net/prodotto/perdere-e-mantenere-il-peso/> è possibile scaricare in formato A4 i principali strumenti per eseguire il programma.

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 terapia cognitivo comportamentale e riportano la descrizione dettagliata delle strategie e procedure usate nella terapia specialistica. I pazienti che hanno usato il libro come supporto alla terapia specialistica hanno riferito che la conoscenza di ciò che comporterà il trattamento durante la Fase di Preparazione li ha aiutati ad aumentare la motivazione e la determinazione a modificare lo stile di vita per perdere peso. Inoltre, la lettura della Parte Uno li ha aiutati ad avere fonti attendibili di informazioni sul sovrappeso e sull'obesità. Infine, avere a portata di mano una guida su come applicare le procedure al di fuori delle sedute, li ha aiutati a utilizzarle nel modo più appropriato.

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-

Introduzione

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 su un innovativo trattamento di questi problemi.

Buona lettura.

Dr. Riccardo Dalle Grave