

Introduzione

Nel 1984 la Casa di Cura Villa Garda ha aperto il primo reparto ospedaliero specializzato esclusivamente nel trattamento dei disturbi dell'alimentazione in Italia per offrire una possibilità di cura e guarigione ai pazienti che non rispondono alla terapia ambulatoriale. Fin dalla sua origine il trattamento si è basato sulla ricerca empirica e per tale motivo ha subito una continua evoluzione e modificazione nel tempo.

Nella sua ultima versione il trattamento di Villa Garda è stato progettato per garantire un approccio guidato dalla teoria cognitivo comportamentale transdiagnostica, piuttosto che un intervento multidisciplinare eclettico, come abitualmente accade nei livelli intensivi di cura, dove sono applicati un miscuglio di interventi e procedure, a volte incompatibili tra loro, senza un razionale teorico.

Secondo la teoria transdiagnostica, sebbene l'attuale classificazione medica dei disturbi dell'alimentazione (DSM-5) sostenga l'idea che essi siano una serie di disturbi distinti, ci sono buoni motivi per considerare i disturbi dell'alimentazione come un'unica categoria diagnostica piuttosto che disturbi separati. L'osservazione, infatti, delle loro caratteristiche cliniche indica che l'anoressia nervosa, la bulimia nervosa e gli altri disturbi dell'alimentazione hanno numerose caratteristiche comuni e gli studi che hanno valutato il loro decorso indicano che si verifica spesso una migrazione tra queste diagnosi. Questo suggerisce che i disturbi dell'alimentazione si mantengono per il contributo di meccanismi comuni e che possano rispondere alle medesime strategie e procedure terapeutiche.

La terapia cognitivo comportamentale migliorata (CBT-E), basata sulla teoria transdiagnostica, è un trattamento adatto a curare tutte le categorie diagnostiche dei disturbi dell'alimentazione che si focalizza sulla psicopatologia che opera nel singolo paziente (non sulla diagnosi), sui processi che la mantengono e sul mantenimento dei cambiamenti. La CBT-E, valutata in numerosi studi clinici, è con-

**NEL 1984 LA CASA DI
CURA VILLA GARDA HA
APERTO IL PRIMO REPARTO
OSPEDALIERO SPECIALIZZATO
ESCLUSIVAMENTE NEL
TRATTAMENTO DEI DISTURBI
DELL'ALIMENTAZIONE IN ITALIA**

siderata l'intervento più efficace attualmente disponibile per curare tutte le forme cliniche dei disturbi dell'alimentazione.

Il trattamento ospedaliero di Villa Garda mantiene le principali strategie e procedure della CBT-E, che sono implementate nelle sedute CBT-E individuali, ma ha due caratteristiche distintive. In primo luogo, il trattamento è somministrato da un'équipe multidisciplinare, composta da medici, psicologi, dietisti ed infermieri, tutti formati nella CBT-E (équipe multidisciplinare “non eclettica”) e certificati per applicare questo trattamento dal centro CREDO dell'Università di Oxford. In secondo luogo, nelle prime settimane di trattamento è fornita assistenza ai pazienti durante i pasti e alcuni elementi della CBT-E sono somministrati in gruppo.

Il trattamento di Villa Garda comprende anche alcuni elementi originali aggiuntivi per ridurre l'elevato tasso di recidiva che spesso si verifica nei trattamenti tradizionali dopo la dimissione dall'ospedale. Per esempio, il reparto di degenza è aperto e il paziente è libero di uscire; in questo modo continua ad essere esposto agli stimoli ambientali che mantengono il disturbo dell'alimentazione con il supporto intensivo dell'équipe CBT-E. Inoltre, nelle settimane precedenti la dimissione, il paziente e i terapeuti lavorano assieme per individuare e affrontare i possibili fattori ambientali favorevoli alla ricaduta e gli altri significativi sono aiutati a creare un ambiente domestico positivo e privo di stress per favorire il reinserimento a casa del paziente. Infine, il trattamento è seguito dalla CBT-E ambulatoriale, nella maggior parte dei casi con lo stesso terapeuta che ha seguito il paziente durante il ricovero. Questa strategia favorisce la continuità della relazione terapeutica e del contenuto del trattamento che diventa focalizzato sui problemi residui che rimangono alla fine del ricovero e sulla prevenzione della ricaduta.

L'efficacia del trattamento è stata valutata dal *Villa Garda-Oxford Study*, uno studio randomizzato e controllato eseguito presso la Casa di Cura Villa Garda in collaborazione con il centro CREDO dell'università di Oxford (UK) e pubblicato nella prestigiosa rivista scientifica *Psychotherapy and Psychosomatics*¹. I risultati dello studio, che ha incluso 80 pazienti consecutivi ricoverati affetti da anoressia nervosa che non avevano risposto al trattamento ambulatoriale, indicano che circa il 90% dei pazienti ha completato il trattamento e più dell'85% ha raggiunto un peso normale. Dopo la dimissione si è verificata una moderata perdita di peso solo nei primi 6 mesi ed è stata limitata solo ai pazienti adulti. Il 73,9% degli adolescenti

¹ Dalle Grave R, Calugi S, Conti M, Doll H, Fairburn CG (2013). Inpatient cognitive behaviour therapy for anorexia nervosa: A randomized controlled trial. *Psychotherapy and Psychosomatics* 2013; 82:390-398.

aveva un peso normale dopo 12 mesi dalla dimissione. Oltre al recupero del peso, il trattamento ha determinato una riduzione significativa delle preoccupazioni per il peso e la forma del corpo: un miglioramento mantenuto anche 12 mesi dopo la dimissione. Questi risultati hanno suscitato molto interesse a livello internazionale e trattamenti ospedalieri basati sul modello di Villa Garda e con la supervisione della nostra équipe, sono stati recentemente implementati in Norvegia, Svezia, Danimarca, Olanda, Inghilterra e negli USA.

Il trattamento di Villa Garda si distingue dalla maggior parte dei trattamenti ospedalieri dei disturbi dell'alimentazione perché non adotta mai procedure "coercitive" e "prescrittive", in altre parole non è mai chiesto al paziente di fare delle cose che non è d'accordo di eseguire. Tutte le procedure sono state progettate per far sentire sempre in controllo il paziente, coinvolgendolo attivamente in tutte le fasi del trattamento: dalla decisione di essere ricoverato, alla scelta dei problemi da affrontare e delle procedure da adottare per superare il suo disturbo dell'alimentazione. I terapeuti e il paziente lavorano insieme come una squadra per affrontare il disturbo dell'alimentazione. Insieme si accordano di volta in volta su specifici compiti (o "passi"), che il paziente si assume l'impegno di svolgere tra una seduta e l'altra.

Come la CBT-E ambulatoriale, il trattamento di Villa Garda è cucito su misura sui problemi del paziente e affronta i meccanismi di mantenimento del disturbo dell'alimentazione con una sequenza di procedure cognitivo comportamentali organizzate in moduli per affrontare in modo individualizzato e flessibile le varie espressioni della psicopatologia del disturbo dell'alimentazione operanti nel singolo paziente. Alcuni moduli affrontano i meccanismi di mantenimento specifici (interni) dei disturbi dell'alimentazione, come il basso peso, le abbuffate, la restrizione dietetica, l'esercizio fisico eccessivo, i comportamenti di compenso e l'immagine corporea (forma focalizzata del trattamento); altri i meccanismi di mantenimento esterni alla psicopatologia del disturbo dell'alimentazione eventualmente presenti come il perfezionismo clinico, la bassa autostima nucleare, l'intolleranza alle emozioni e le difficoltà interpersonali (forma allargata del trattamento).

Tutti i terapeuti hanno una buona conoscenza dei disturbi dell'alimentazione, della loro psicopatologia e dei suoi termini, della prospettiva transdiagnostica e della formulazione CBT-E (la concettualizzazione del caso). I pazienti sono educati sugli stessi temi perché è fondamentale che arrivino a condividere con i terapeuti una comprensione comune del disturbo dell'alimentazione.

Questo libro è stato ideato e scritto per potenziare l'intervento svolto nelle sedute CBT-E individuali e nei gruppi psicoeducazionali, offrendo al paziente la possibilità di avere sempre a portata di mano una guida per approfondire le conoscenze sul disturbo dell'alimentazione, sul trattamento di Villa Garda e su come applicare nel modo più appropriato le procedure terapeutiche concordate con i terapeuti al di fuori delle sedute.

Il libro è indirizzato primariamente ai pazienti che seguono il trattamento ospedaliero di Villa Garda, ma può essere utile anche per il personale sanitario che cura i disturbi dell'alimentazione (medici, psicologici, dietisti, nutrizionisti, infermieri professionali, educatori, fisioterapisti) o per chiunque voglia apprendere le più moderne procedure e strategie della terapia cognitivo comportamentale ospedaliera dei disturbi dell'alimentazione. Il libro, per la sua natura didattica, è particolarmente indicato per gli studenti di psicologia, di medicina, di dietistica, di biologia e delle scuole di specializzazione in psicoterapia, psichiatria e scienze dell'alimentazione.

Il libro è il frutto di 30 anni di esperienza clinica, ricerche e collaborazioni con alcune persone "speciali". In particolare desidero ringraziare Christopher Fairburn, per la sua amicizia e generosità nel condividere con me le sue innovative teorie e procedure terapeutiche. Ringrazio inoltre le colleghe Simona Calugi ed Eleonora De Girolamo per aver corretto le bozze del libro ed Elena Mischiatti della Positive Press per aver svolto un eccellente lavoro editoriale. Un ringraziamento particolare va ai tutti i miei colleghi di Villa Garda per l'eccellente lavoro che svolgono giornalmente con i pazienti e per i preziosi suggerimenti che mi hanno fornito per migliorare giorno dopo giorno il trattamento. Un grazie di cuore va infine al direttore generale Rossana Ceschi, al gruppo Garofalo e a Maria Laura Garofalo che hanno creduto e investito generosamente nell'Unità di Riabilitazione Nutrizionale di Villa Garda permettendoci di raggiungere standard di eccellenza internazionali nel trattamento ospedaliero dei disturbi dell'alimentazione.

Dr. Riccardo Dalle Grave