

Prefazione

Questo libro fornisce una descrizione dettagliata di una nuova terapia cognitivo comportamentale personalizzata per l'obesità, denominata "CBT-OB". Il trattamento è stato sviluppato per aiutare i pazienti a raggiungere e mantenere una perdita di peso salutare combinando strategie e procedure derivate dalla tradizionale terapia comportamentale per l'obesità (BT-OB) con altre che mirano ad affrontare i processi cognitivi che la nostra ricerca ha evidenziato influenzare il drop-out, la perdita di peso e il mantenimento del peso perso.

La CBT-OB è stata ideata principalmente per setting ambulatoriali in cui i pazienti con obesità sono trattati individualmente, ma successivamente è stata anche adattata per un setting di gruppo, così come per pazienti con disturbo da binge-eating (BED) associato all'obesità. Questo trattamento versatile può essere fornito con un approccio a più fasi che può essere applicato, con adeguato adattamento, a tre diversi livelli di assistenza - ambulatoriale, day hospital e ricovero. Inoltre, può essere efficacemente utilizzato per trattare tutte le classi di obesità, compresi i pazienti con gravi comorbidità e disabilità associate all'obesità - che non sono generalmente reclutati negli studi di modificazione dello stile di vita, e quindi hanno opzioni di trattamento non chirurgico basate su evidenze limitate. È importante sottolineare, inoltre, che può essere utilizzato in combinazione con altre strategie di trattamento di efficacia dimostrata come i farmaci per la perdita di peso e la chirurgia bariatrica.

La CBT-OB adotta alcuni principi della cosiddetta terapia cognitivo-comportamentale migliorata (CBT-E) - un trattamento basato sull'evidenza per tutti i disturbi dell'alimentazione. In effetti, la nostra consolidata esperienza clinica nel trattamento di molti pazienti con disturbi dell'alimentazione ha dimostrato che molti problemi che la CBT-E ci consente di affrontare con successo in pazienti con bulimia nervosa e altri disturbi dell'alimentazione sono sovrapponibili a quelli osservati in pazienti con obesità. Nello specifico, questi includono le difficoltà che i pazienti hanno nel giocare un ruolo attivo nel loro stesso trattamento, la perdita del controllo sull'alimentazione, l'insoddisfazione per la forma del corpo e il peso e la preoccupazione eccessiva per l'alimentazione. Così, molti principi della CBT-E sono stati usati nella progettazione della CBT-OB, in particolare lo stile collaborativo del trattamento, la struttura generale delle sedute, le strategie utilizzate per incoraggiare la partecipazione attiva dei pazienti al proprio trattamento e

alla modificazione dello stile di vita e ad affrontare la loro immagine corporea negativa, così come le procedure per affrontare gli episodi di abbuffata, dove indicato (in pazienti con BED). Come la CBT-E, anche la CBT-OB è flessibile, modulare e personalizzata.

Il libro è stato scritto sotto forma di manuale per i clinici. I principali autori provengono da contesti clinici diversi, in particolare due medici e due psicologi clinici, ma tutti sono da considerarsi esperti nella somministrazione della CBT-OB in un setting clinico reale, sia ambulatoriale che residenziale. Per aiutare il professionista, il trattamento è descritto in dettaglio, dalla prima seduta di valutazione fino alla revisione post-trattamento. Sono incluse vignette cliniche per illustrare i punti salienti e sono discusse le strategie per personalizzare l'intervento e adattarlo alle esigenze di un singolo paziente e a contesti specifici.

Ci siamo sforzati di rendere questo libro di interesse per tutti i professionisti che lavorano con pazienti con obesità, siano essi medici, dietisti, nutrizionisti, psicologi, psichiatri, infermieri o fisioterapisti e altro ancora. È particolarmente adatto per gli operatori sanitari che lavorano come parte di un'equipe multidisciplinare che desidera adottare nel trattamento dell'obesità un approccio basato sull'evidenza, non eclettico e a passi successivi, basato sulla teoria cognitivo comportamentale.

Sebbene non siano richieste qualifiche professionali specifiche per praticare la CBT-OB, i potenziali terapeuti dovrebbero idealmente avere una specifica formazione in terapia cognitivo comportamentale, nonché esperienza clinica nel trattamento di pazienti con obesità. La maggior parte dei terapeuti con questi due prerequisiti sarà in grado di praticare la CBT-OB con successo utilizzando le strategie e le procedure descritte in questo libro. Detto questo, e sebbene siano stati inclusi ampi riferimenti incrociati per aiutare i lettori ad acquisire i concetti con facilità, è consigliabile che i lettori si avvicinino al libro nel suo insieme, poiché ogni capitolo sequenziale presuppone la conoscenza del contenuto dei precedenti. In quanto tale, il libro è strutturato come segue:

- Il Capitolo 1 descrive i problemi associati agli attuali trattamenti per l'obesità, in particolare il ruolo trascurato dei processi cognitivi. Successivamente, riepiloga i dati ottenuti dalla nostra ampia ricerca clinica sui fattori cognitivi associati al drop-out, alla perdita e al mantenimento del peso.
- Il Capitolo 2 fornisce una visione d'insieme della CBT-OB. Delinea i suoi obiettivi, le strategie generali e le procedure specifiche progettate per promuovere la perdita di peso e ridurre al minimo il drop-out. Descrive anche le diverse versioni della CBT-OB, evidenzia alcuni punti riguardanti i rispettivi ruoli di paziente e terapeuta nel trattamento e spiega come l'ambiente in cui viene fornito il trattamento può essere organizzato al meglio.
- Il Capitolo 3 spiega come i pazienti devono essere valutati e preparati per il trattamento. Fornisce anche alcuni consigli ai terapeuti non medici sulla gestione medica dei pazienti.
- I capitoli 4-9 descrivono i protocolli principali della CBT-OB e i dettagli su come implementare i sei moduli del programma.

- Il capitolo 10 illustra l'importanza del coinvolgimento di altre persone significative nelle sedute e come aiutare i pazienti a ricevere sostegno dai familiari e dagli altri nel loro ambiente sociale.
- I capitoli 11-14 descrivono, rispettivamente, come adattare la CBT-OB per il trattamento di gruppo, per i livelli intensivi di cura e per pazienti con BED e come la CBT-OB possa essere combinata con farmaci per la perdita di peso e con la chirurgia bariatrica.
- Il capitolo 15 fornisce suggerimenti su come sfruttare la tecnologia moderna per offrire la CBT-OB e formare i terapeuti.
- Le appendici A-E forniscono utili dispense per i clinici, tra cui la Scheda di Monitoraggio CBT-OB e il modello della Formulazione Personalizzata, nonché i Menu CBT-OB e le schede informative dei gruppi alimentari e le ultime versioni del "Questionario degli ostacoli alla perdita di peso" e del "Questionario degli Obiettivi di Peso e degli Obiettivi Primari" (per ulteriori dettagli, cfr. Capitoli 6-10).

Prima di proseguire, vorremmo cogliere l'occasione per ringraziare i nostri brillanti colleghi le cui idee ci hanno ispirato a scrivere questo libro. In particolare, ringraziamo Kelly Brownell per il suo lavoro pionieristico che ha incluso il principio di modificazione del comportamento nel trattamento dell'obesità in un manuale completo, Giulio Marchesini per il suo ruolo fondamentale nella ricerca che abbiamo svolto insieme sui fattori cognitivi che influenzano il trattamento dell'obesità e, in particolare Zafra Cooper e Christopher Fairburn, che sono stati i primi a sottolineare non solo l'importanza dei processi cognitivi nell'ostacolare il trattamento dell'obesità, ma anche a proporre un trattamento basato sui principi cognitivo comportamentali dai quali abbiamo tratto molti degli aspetti descritti in questo libro. Desideriamo inoltre ringraziare tutti i colleghi - troppo numerosi da menzionare - che lavorano con noi nei nostri centri CBT-OB ambulatoriali e di ricovero per il loro entusiasmo, la passione e la dedizione con cui aiutano i pazienti con obesità a risolvere i loro problemi individuali e i loro continui e preziosi feedback, molti dei quali hanno contribuito a migliorare il trattamento. Un ringraziamento particolare va anche a Anna Forster per la sua assistenza e competenza nel redigere il testo in inglese e ad Elena Mischiatti per il suo aiuto nella produzione delle figure. Ultimo ma non meno importante, vorremmo estendere un ringraziamento speciale ai pazienti che abbiamo avuto il privilegio di trattare; ci hanno fornito suggerimenti inestimabili che ci hanno permesso di diventare terapeuti migliori e perfezionare il trattamento che presentiamo in questo libro.

Garda (VR), Italia

Riccardo Dalle Grave
Massimiliano Sartirana
Marwan El Ghoch
Simona Calugi