

Prefazione

Il benessere nel quale siamo progressivamente vissuti in Italia negli ultimi 50 anni non è stato senza effetti. Se da un lato una migliore alimentazione ha fatto praticamente scomparire una serie importanti di malattie da carenze, oggi l'abbondanza di cibo ed una vita sempre più sedentaria stanno portando alla ribalta le malattie del benessere, le cosiddette malattie croniche non trasmissibili (particolarmente l'obesità ed il diabete mellito tipo 2 che ne è l'effetto), legate a stili di vita non salutari. Per un'altra serie di malattie da abitudini non salutari, ovvero il fumo, una legge ha fatto una differenza importante (anche se siamo lontani da una sua applicazione sistematica). Ma come proibire alle persone di mangiare o di essere sedentarie? Basti pensare ai tentativi abortiti di tasse sui cibi spazzatura.

Il problema è ormai una priorità. L'80% della mortalità prematura è legata ad errate abitudini alimentari o insufficiente attività fisica ed i SSN di molti Paesi si stanno confrontando con l'impossibilità di sostenere gli attuali standard di cura in assenza di provvedimenti strutturati che riducano l'impatto dei comportamenti a rischio di malattia. Per tutti il diabete, i cui costi diretti, per l'aumento della prevalenza (dal 3% nel 1997 al 5% della popolazione Italiana nel 2010) e l'aumentato costo delle complicanze ha fatto lievitare la spesa diretta da circa 6 a 10 miliardi di Euro in meno di 15 anni.

Eppure questi problemi sono sulla bocca di tutti e non passa ora senza che la TV non trasmetta messaggi promozionali di alimenti light o giorni che non venga alla ribalta la nuova dieta miracolosa con la quale perdere peso senza fatica! E quante volte un medico, al termine

di una visita ambulatoriale, non ha concluso dicendo "... e mi raccomando, mangiare di meno e muoversi di più"!!

Dagli studi di psicologia del comportamento oggi sappiamo per certo che questo non basta! Il cambiamento dello stile di vita è un processo difficile, che richiede molteplici fattori, sia da parte del team di cura, sia da parte del paziente.

Questo volume, frutto della collaborazione di due esperti, offre una via per intraprendere tale difficile cammino; mettendo a fuoco le strategie – ma anche i limiti – della terapia cognitivo-comportamentale aiuta ad evitare gli errori, a cadere nella trappola dei facili entusiasmi senza risultati duraturi e/o del nichilismo. Può portare soprattutto ad evitare quegli errori che conducono inevitabilmente al fallimento, nella coscienza che ogni fallimento renderà sempre più difficile giungere in futuro al risultato desiderato. Le modificazioni dei comportamenti non salutari sono procedure efficaci se attuate secondo metodologie standardizzate e prive di effetti collaterali. Di quali farmaci possiamo dire altrettanto?

Il volumetto può essere usato come riferimento per lo specialista in malattie metaboliche non esperto o il medico di medicina generale che voglia approfondire le sue conoscenze, come manuale di auto-aiuto per il paziente ed infine come testo per lo studente che voglia aprirsi a questo affascinante campo di lavoro. La facilità con cui si legge e può essere impiegato chiama tutti a rimboccarsi le maniche. Non è più tempo di attesa!

*Prof. Giulio Marchesini
Direttore della SSD Malattie del Metabolismo e
Dietetica Clinica e della Scuola di
Specializzazione in Scienza dell’Alimentazione
Azienda Ospedaliero-Universitaria di Bologna
S. Orsola-Malpighi*