Introduzione

Sono due le chiavi necessarie per perdere peso: ridurre le calorie assunte con il cibo e aumentare le calorie consumate con l'attività fisica. Purtroppo, la maggior parte delle persone non è consapevole delle calorie che introduce e consuma e, di conseguenza, spesso fallisce nel tentativo di dimagrire.

Per far fronte a questo problema la ricerca scientifica ha ideato la “scheda di monitoraggio”, uno strumento che migliora la consapevolezza delle calorie assunte e consumate e che potenzia la perdita di peso. La scheda di monitoraggio, inoltre, aumenta l'adesione alla restrizione dietetica e all'attività fisica perché permette all'individuo, attraverso il conteggio calorico, di liberarsi dalla rigidità e monotonia delle diete. Infine, se compilata in tempo reale, aiuta a interrompere dei comportamenti che sono automatici e apparentemente non controllabili.

L'efficacia delle schede di monitoraggio, come strumento in grado di potenziare la perdita di peso, è stata dimostrata da uno studio americano¹ in cui si è osservato che le persone che le compilavano raggiungevano una perdita di peso doppia rispetto a quelle che non le usavano. Lo studio è stato confermato anche dalle ricerche che abbiamo eseguito con i nostri pazienti affetti da sovrappeso e obesità: quelli

**LA “SCHEDA DI MONITORAGGIO”
È UNO STRUMENTO CHE
MIGLIORA LA CONSAPEVOLEZZA
DELLE CALORIE ASSUNTE E
CONSUMATE E CHE POTENZIA
LA PERDITA DI PESO**

che compilano la scheda di monitoraggio perdono più del doppio del peso rispetto a quelli che non la usano!

In questo manuale è riportata la versione più moderna della scheda di monitoraggio consigliata dall'AIDAP (Associazione Italiana Disturbi dell'Alimentazione e del Peso) e sono descritte in dettaglio le modalità per usarla nel modo più efficace per perdere peso. In particolare, sono fornite informazioni su come calcolare il proprio Indice di Massa Corporea o IMC, che permette di valutare il proprio livello di peso e se è indicato perdere peso. Inoltre, sono riportate le tabelle delle calorie degli alimenti per calcolare con facilità le calorie assunte con il cibo e le formule per calcolare le calorie consumate a riposo e durante l'attività fisica.

La scheda di monitoraggio non è un diario alimentare perché va compilata in tempo reale, cioè nel momento preciso in cui si consumano i diversi alimenti. Cercare a posteriori di rammentare ciò che si è assunto, come si fa di solito con il tradizionale diario alimentare, non serve a molto perché è difficile ricordarlo con precisione. Inoltre, la compilazione della scheda di monitoraggio in tempo reale aiuta a interrompere dei comportamenti che sono automatici e apparentemente non controllabili. Infine, a differenza del diario alimentare dove si riportano solo gli alimenti e i liquidi consumati, la scheda di monitoraggio è usata anche per pianificare l'alimentazione – una strategia che aiuta a migliorare il controllo sull'alimentazione – e, seguendo la tradizione cognitivo comportamentale, è utilizzata anche per registrare gli eventi, i pensieri e le emozioni che influenzano l'alimentazione.

Il manuale è indicato per le persone che seguono un programma basato sulla terapia cognitivo comportamentale di perdita di peso, ma può essere usato da chiunque desideri perdere peso e/o voglia arrivare ad avere il pieno controllo del suo bilancio energetico.

Buona compilazione delle schede di monitoraggio.

Riccardo Dalle Grave, Direttore scientifico AIDAP

Laura De Kolitscher, Dietista AIDAP

Simona Calugi, Psicologo AIDAP