



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*