

Prefazione all'edizione italiana

Sono lieto e onorato di presentare *Trattare l'obesità con la terapia cognitivo comportamentale personalizzata* ai lettori e ai clinici italiani. È passato meno di un anno dall'uscita del libro in lingua inglese e questo rende l'edizione italiana aggiornata e attuale.

La moderna medicina e la psicologia sono sempre più orientate ad adattare l'intervento terapeutico alle caratteristiche cliniche individuali del paziente, per assicurarne la cura migliore. Su tale scia è stato pensato questo libro, che propone un'innovativa forma di terapia cognitivo comportamentale personalizzata per l'obesità, chiamata "CBT-OB", che combina, in modo individualizzato, strategie e procedure derivate dalla tradizionale terapia comportamentale dell'obesità con altre, finalizzate ad affrontare i principali processi cognitivi che, come dimostrato da numerosi studi clinici eseguiti dal mio gruppo, influenzano il drop-out, la perdita e il mantenimento del peso.

Una caratteristica distintiva del trattamento consiste nell'aver introdotto, anche per la cura dei pazienti con obesità, l'attenzione allo stile terapeutico e alcune strategie e procedure della terapia cognitivo comportamentale migliorata (CBT-E), il principale trattamento evidence-based per tutti i disturbi dell'alimentazione. Questa scelta nasce dall'osservazione che molti problemi affrontati con successo dalla CBT-E nei pazienti con disturbi dell'alimentazione (cioè, la scarsa motivazione a cambiare le abitudini e a giocare un ruolo attivo nel trattamento, la perdita di controllo nei confronti dell'alimentazione, l'insoddisfazione per il peso e la forma del corpo, i pensieri disfunzionali sull'alimentazione e l'alta tendenza della ricaduta) sono presenti anche nei pazienti con obesità. Le principali strategie e procedure della CBT-E utilizzate anche dalla CBT-OB includono lo stile collaborativo del trattamento, la struttura generale delle sedute, il coinvolgimento attivo del paziente nel trattamento e l'approccio flessibile e personalizzato, basato sulla formulazione del paziente, che utilizza in sequenza procedure comportamentali e cognitive, integrate con l'educazione. I pazienti sono anche aiutati a mantenere uno stato mentale stabile del controllo del peso usando la procedura del decentramento per affrontare i pensieri disfunzionali che potrebbero promuovere l'adozione di abitudini alimentari e di attività fisica che favoriscono il recupero del peso.

L'obiettivo finale della CBT-OB è, infatti, quello di aiutare i pazienti ad ottenere, non solo cambiamenti comportamentali nell'alimentazione e nei livelli di attività fisi-

ca, come i tradizionali trattamenti comportamentali dell'obesità, ma anche quella di sviluppare uno stato mentale orientato al controllo a lungo termine del peso corporeo.

La CBT-OB è stata pensata per poter essere adattata, oltre che alle singole difficoltà del paziente, anche a diversi gruppi di pazienti, di tutte le classi di obesità e a vari livelli di cura. Infatti, il trattamento, inizialmente progettato per la gestione individuale dei pazienti con obesità in un setting ambulatoriale, è stato successivamente adattato per i pazienti con disturbo dell'alimentazione associato all'obesità, per pazienti con grave comorbidità e disabilità associate all'obesità, per setting di gruppo e livelli intensivi di cura (cioè il day-hospital e la riabilitazione ospedaliera). Inoltre, la CBT-OB può essere efficacemente associata con altri trattamenti per l'obesità come i farmaci per la perdita di peso e la chirurgia bariatrica.

Concludo ringraziando i coautori del libro. Massimiliano Sartirana e Simona Calugi per il loro fondamentale contributo allo sviluppo del trattamento, alla struttura del libro, alla costruzione delle strategie e procedure cognitive comportamentali e alla descrizione delle vignette cliniche. Marwan El Ghoch per il suo contributo ai capitoli sull'associazione della CBT-OB con i farmaci per la perdita di peso e la chirurgia bariatrica e sull'uso della tecnologia per erogare il trattamento. La mia speranza è che *Trattare l'obesità con la terapia cognitivo comportamentale personalizzata* diventi una risorsa utile per i clinici e i ricercatori italiani coinvolti nel difficile compito di trattare l'obesità.

Riccardo Dalle Grave