

Indice

Introduzione	9
Capitolo 1 Disturbo da Binge-Eating: Informazioni Generali	11
Caratteristiche principali.....	11
Epidemiologia	14
Decorso	14
Coesistenza con l'obesità.....	15
Comorbilità medica.....	15
Comorbilità psicologica e psichiatrica	15
Qualità della vita.....	16
Diagnosi differenziale.....	17
Trattamento.....	19
Capitolo 2 La Teoria	21
Eventi e cambiamenti emotivi associati	22
Eccessiva valutazione del peso e della forma del corpo	23
Obiettivi di peso e obiettivi primari non realistici	23
Restrizione dietetica disfunzionale	24
Abbuffata	25
Alimentazione sregolata ed eccessiva.....	25
Bassi livelli di attività fisica.....	25
Capitolo 3 Una Visione d'Insieme del Trattamento	27
Obiettivi	27
Strategie e procedure del trattamento	28
Struttura del trattamento.....	30
Struttura delle sedute	33
Ruolo del paziente	34
Ruolo del terapeuta.....	34
Non adottare attitudini e comportamenti di stigma del peso	35
Ambiente dello studio	37

Capitolo 4	Valutazione e Preparazione del Paziente	39
	Sviluppare una relazione di collaborazione e fiducia	39
	Valutare la natura e la gravità dell'obesità e del disturbo dell'alimentazione	40
	Valutare le indicazioni e le controindicazioni alla perdita di peso	45
	Adottare uno stile ingaggiante	46
	Educare il paziente sull'obesità e sul disturbo dell'alimentazione	47
	Spiegare la natura della CBT-BO	49
	Coinvolgere attivamente il paziente nella decisione di cambiare	49
	Gestione medica	52
	Gestione della comorbilità psichiatrica	53
Capitolo 5	Seduta Zero	57
	Struttura e contenuto	57
	Ingaggiare il paziente nel trattamento e nella prospettiva di un cambiamento	57
	Valutare la natura e la gravità della psicopatologia presente	58
	Creare la Formulazione Personalizzata iniziale	58
	Orientare il paziente alla CBT-BO	62
	Avviare il monitoraggio in tempo reale	63
	Concordare i compiti a casa	68
	Riassumere la seduta e fissare l'appuntamento successivo	68
Capitolo 6	Seduta Uno	69
	Struttura e contenuto	69
	Favorire e mantenere l'ingaggio del paziente nel trattamento	70
	Avviare misurazione collaborativa del peso in seduta	70
	Educare il paziente sulla misurazione del peso e sulla sua interpretazione	71
	Rivedere e mantenere il monitoraggio in tempo reale	77
	Introdurre il Questionario dell'Andamento Settimanale	78
	Valutare l'atteggiamento verso il trattamento	78
	Rivedere la Formulazione Personalizzata e continuare l'educazione sui meccanismi di mantenimento	79
	Riassumere la seduta, confermare i compiti a casa e organizzare il prossimo appuntamento	79
Capitolo 7	Seduta Due	81
	Struttura e contenuto	81
	Rivedere e mantenere il monitoraggio in tempo reale	82
	Introdurre l'Alimentazione Regolare	84

Affrontare l'eventuale misurazione del peso fuori dalla seduta	92
Riassumere la seduta, confermare i compiti a casa e fissare l'appuntamento successivo	94
Capitolo 8 Implementare il Resto della Fase Uno	95
Struttura.....	95
Stimare il bilancio energetico	96
Affrontare l'alimentazione sregolata ed eccessiva.....	100
Affrontare la sedentarietà	106
Coinvolgere gli altri significativi.....	116
Riassumere la seduta, confermare i compiti a casa e fissare l'appuntamento successivo	118
Capitolo 9 Fare il Bilancio (Fase Due)	119
Struttura e contenuto	119
Condurre una revisione congiunta dei progressi	119
Identificare gli ostacoli incontrati	120
Rivedere la Formulazione Personalizzata iniziale	122
Progettare la Fase Tre	123
Capitolo 10 Affrontare la Restrizione Dietetica Disfunzionale e Rinforzare le Strategie Finalizzate a Controllare il Peso	127
Rinforzare le strategie finalizzate a controllare il peso	127
Affrontare la restrizione dietetica disfunzionale	128
Capitolo 11 Affrontare gli Eventi e le Emozioni che Influenzano l'Alimentazione	137
Valutare se gli eventi e le emozioni sono un problema da affrontare.....	137
Affrontare gli eventi che influenzano l'alimentazione	137
Affrontare l'intolleranza alle emozioni.....	142
Affrontare l'uso del cibo come gratificazione.....	146
Aumentare l'importanza di altre attività gratificanti.....	149
Affrontare gli episodi di abbuffata residui	150
Capitolo 12 Affrontare l'Eccessiva Valutazione del Peso e della Forma del Corpo	153
Identificare l'eccessiva valutazione e le sue conseguenze	154
Costruire la Formulazione Personalizzata dell'eccessiva valutazione	158
Elaborare un piano per affrontare l'eccessiva valutazione	159
Affrontare le pressioni sociali	160

Affrontare la marginalizzazione di altre aree della vita	161
Affrontare il check della forma corpo	162
Affrontare l'evitamento dell'esposizione della forma del corpo	164
Affrontare il sentirsi grassi	165
Esiti dell'intervento	166
Capitolo 13 Affrontare gli Obiettivi di Peso e gli Obiettivi Primari non Realistici	169
Identificare l'insoddisfazione del peso perso e strategie generali per affrontarla	170
Identificare gli obiettivi di peso e gli obiettivi primari	170
Affrontare gli obiettivi di peso non realistici	171
Affrontare gli obiettivi primari disfunzionali di perdita di peso	177
Accettare un peso ragionevole e salutare	180
Capitolo 14 Preparare il Mantenimento(Fase Quattro)	183
Valutare i progressi raggiunti	183
Educare il paziente sul mantenimento del peso e sulla ricaduta	184
Coinvolgere attivamente il paziente nella decisione di iniziare il mantenimento	187
Affrontare le preoccupazioni e le domande sull'inizio del mantenimento del peso	187
Procedure del programma da eliminare	190
Procedure del programma da continuare a usare	190
Introdurre le procedure per mantenere il peso e prevenire la ricaduta	191
Costruire un piano di mantenimento	199
Capitolo 15 Fase di Mantenimento	203
Rivedere l'attuazione del piano di mantenimento	203
Identificare e affrontare le situazioni che aumentano il rischio di recuperare peso	204
Evitare che un episodio di abbuffata diventi una ricaduta	205
Affrontare il recupero di peso	205
Valutare possibili tentativi futuri di perdita di peso	207
Concludere il trattamento	207
Appendici	
1. Scheda di Monitoraggio (Iniziale)	209
2. Scheda di Monitoraggio (Fase Perdita di Peso)	211
3. Grafico del Peso	215

4. Questionario dell'Andamento Settimanale	217
5. Questionario degli Obiettivi di Peso e degli Obiettivi Primari	221
6. Menu e Gruppi Alimentari	223
Gli Autori	231
Referenze	233