

Introduzione

Questo libro inizia con una premessa molto semplice: se si dà a una persona una diagnosi, la si aiuta a riconoscere che lei, o un suo caro, ha un problema legittimo, e si sentirà in diritto di cercare aiuto. Tuttavia, in quel momento ci si trova di fronte a un dilemma. Se da un lato è necessario avere a disposizione un metodo per aiutare quelle persone a gestire il loro problema, dall'altro non è ancora stato individuato un trattamento appropriato. Quindi, quando nel 2013 è stato introdotto sulla scena mondiale il disturbo evitante/restrittivo dell'assunzione di cibo (ARFID), è stato fantastico avere una diagnosi, ma abbiamo dovuto affrontare le persone affette da ARFID e le loro famiglie e dire loro che non eravamo pronti, che non avevamo nessun trattamento basato sull'evidenza. Tutto quello che potevamo offrire loro erano le nostre migliori ipotesi, che spesso erano tutt'altro che adeguate.

La terapia cognitivo-comportamentale per disturbi dell'alimentazione (CBT-ED), che funziona bene con molti adulti affetti da disturbi dell'alimentazione, non si è dimostrata adatta a questo gruppo di pazienti. Tuttavia, ora abbiamo un approccio terapeutico ben ponderato che può dare speranza a coloro che soffrono di ARFID, indipendentemente dalla loro età. Le autrici ci hanno consegnato una forma di CBT che è stata adattata per l'ARFID (per il disturbo evitante/restrittivo dell'assunzione di cibo: la CBT-AR). In questo libro viene chiarito in che modo la CBT-AR differisca dalla CBT-ED, e anche in che modo si sovrappongano.

Questo libro è un vero apripista, grazie alla sua combinazione di conoscenze cliniche, solido ragionamento teorico, supporto empirico e abbondante materiale casistico. Non è esagerato affermare che solo questa squadra avrebbe potuto produrre un protocollo clinico così eccellente in un momento come questo. Hanno lavorato su più livelli per capire l'ARFID e hanno usato tale ricerca, e le evidenze cliniche, per sviluppare la terapia di cui andremo a leggere in queste pagine.

Ciò che Jennifer Thomas e Kamryn Eddy hanno fatto qui (insieme alla loro formidabile squadra) è stato trovare delle procedure per lavorare insieme alla persona affetta da ARFID o con la sua famiglia, facendo sì che sia possibile personalizzarle a seconda delle necessità di ogni singolo caso. Il protocollo della CBT-AR è basato su solidi principi cognitivo-comportamentali, che sono stati affinati e perfezionati. Nelle vostre mani avete: un modello per fasi adattabile alla natura del singolo caso; materiale psicoeducativo esposto in modo molto chiaro; e un manuale per i genitori, che li aiuterà a essere coinvolti come parti attive del processo di trattamento. Le fasi della terapia e le attività all'interno di ciascuna fase risultano chiare al lettore. Il penultimo capitolo espone in modo nitido alcuni casi, dimostrando come modulare il proprio pensiero nel momento in cui si somministra la CBT-AR. Chiunque dovesse incontrare difficoltà nel capire come far funzionare la CBT-AR nella pratica di routine, potrà imparare molto da questi esempi eccellenti.

Le autrici sono molto chiare: il lavoro per comprendere e trattare l'ARFID nel nostro campo non è ancora completo e sarà oggetto di ricerca e innovazione clinica per i decenni a venire. Tuttavia, questo libro è il passo più significativo compiuto fino ad oggi (un incontro tra ricerca e conoscenza clinica, al fine di fornire agli specialisti le conoscenze e le competenze di cui hanno bisogno per essere in grado di lavorare con questa popolazione clinica impegnativa). Così ora, quando un genitore o una persona affetta da ARFID ci dirà: "Mi è stata data questa diagnosi, cosa può fare per aiutarci?", avremo una risposta e gli strumenti necessari. Dovremmo essere felicissimi, e credo che lo sarete tutti nel momento in cui avrete letto questo manuale e l'avrete provato con i vostri pazienti.

Questo manuale è stato scritto per essere immediatamente accessibile. Certamente non passerà molto tempo sui ripiani della mia libreria. Starà dove deve stare: sulla mia scrivania, per essere usato. Questo manuale merita di trovarsi sulla scrivania di tutti gli specialisti clinici che lavorano con questi problemi di alimentazione e nutrizione. Jennifer Thomas, Kamryn Eddy e il loro team sono uno straordinario gruppo di ricercatori clinici. Questo libro dimostra non solo le loro capacità ma anche la loro dedizione alla cura dei loro pazienti e delle loro famiglie.

Glenn Waller, DPhil
Professore di Psicologia Clinica
Università di Sheffield, UK