

Tabella 3.2 Contenuto del trattamento

FASE UNO – Iniziare bene

Settimane: 1-4

8 sedute (due incontri a settimana)

Contenuto

- Formulazione Personalizzata, educazione, monitoraggio in tempo reale, misurazione collaborativa del peso seguiti da 3 passi
 - Passo Uno - Affrontare gli episodi di abbuffata: alimentazione regolare per ridurre gli episodi di abbuffata
 - Passo Due - Affrontare l'alimentazione sregolata ed eccessiva: focalizzarsi sulla quantità e sulla scelta del cibo per favorire l'adozione di una moderata e flessibile restrizione alimentare che permetta di raggiungere un calo di peso salutare (almeno del 5%)
 - Passo Tre - Affrontare la sedentarietà: incrementare il numero di passi e lavorare per raggiungere obiettivi moderati usando il contapassi.

N.B. Dopo le prime 4 sedute valutare i progressi con l'alimentazione regolare e se si è verificata una riduzione degli episodi di abbuffata. Se c'è stata una riduzione, iniziare i due passi successivi; se non c'è stata ripetere la valutazione e introdurre i due passi successivi una volta raggiunta una riduzione degli episodi di abbuffata.

FASE DUE – Fare il bilancio

Settimana: 5

1 seduta (un incontro a settimana)

Contenuto

- Continuare ad applicare le procedure iniziate nella Fase Uno e fare il bilancio delle prime 4 settimane
 - Rivedere i progressi
 - Identificare gli ostacoli
 - Rivedere la Formulazione Personalizzata
 - Pianificare la fase successiva del trattamento.

FASE TRE – Affrontare i meccanismi di mantenimento

Settimane: 6-16

11 sedute (un incontro a settimana)

Contenuto

- Continuare ad applicare le procedure iniziate nella Fase Uno
- Implementare un trattamento individualizzato sulla base della revisione eseguita nella Fase Due
 - Affrontare la restrizione dietetica non salutare e rigida e rinforzare le strategie finalizzate a controllare il peso in modo salutare
 - Affrontare gli eventi e le emozioni che influenzano l'alimentazione
 - Affrontare l'eccessiva valutazione del peso e della forma del corpo
 - Affrontare gli obiettivi non realistici di perdita di peso e gli obiettivi primari.

Tabella 3.2 Contenuto del trattamento *(continua)*

FASE QUATTRO – Preparare il mantenimento

Settimane: 17-24

4 sedute (un incontro ogni due settimane)

Contenuto

- Focalizzarsi sul futuro e fare un piano a lungo termine per
 - Controllare gli episodi di abbuffata
 - Mantenere un peso salutare.

FASE DI MANTENIMENTO

14 settimane

12 sedute (un incontro ogni quattro settimane)

Contenuto

- Rivedere l'attuazione del piano di mantenimento
 - Affrontare gli ostacoli al mantenimento del peso
 - Controllare gli episodi di abbuffata.
-

Tratta da *Terapia cognitivo comportamentale del disturbo da binge-eating associato all'obesità (CBT-BO)* di Riccardo Dalle Grave, Massimiliano Sartirana e Simona Calugi. Copyright © 2020 Positive Press.

L'autorizzazione a fotocopiare questo materiale è concessa agli acquirenti di questo libro per uso personale o per uso con pazienti (vedere la pagina sul copyright per i dettagli). È possibile scaricare e stampare versioni ingrandite del materiale sul sito www.positivepress.net/prodotto/manuale-cbt-bo.