

#### **Tabella 4.5 Punti da affrontare quando si descrive la CBT-BO al paziente**

- La terapia cognitivo comportamentale per il BED associato all'obesità, o CBT-BO, è uno dei trattamenti più promettenti per le persone che hanno episodi di abbuffata associati all'eccesso di peso ed è stata progettata per aiutarla a raggiungere e mantenere un peso salutare e allo stesso tempo interrompere gli episodi di abbuffata.
- Il trattamento è individuale e si concentra principalmente su ciò che sta mantenendo il suo problema alimentare e di peso. È perciò principalmente focalizzato sul presente e sul futuro e affronta le origini del problema solo se necessario.
- Il trattamento sarà cucito su misura per il suo specifico problema alimentare e le sue esigenze e la aiuterà a diventare un esperto del suo problema alimentare e di peso e sui processi che li mantengono.
- Nelle prime quattro settimane sono previste due sedute la settimana e in questa fase l'obiettivo è coinvolgerla attivamente nel trattamento, aiutarla a comprendere quali sono i fattori che mantengono gli episodi di abbuffata e l'eccesso di peso, affrontare la sedentarietà e ridurre gli episodi di abbuffata. Dopo aver raggiunto la riduzione degli episodi di abbuffata si inizia ad adottare una moderata e flessibile restrizione alimentare per raggiungere un calo di peso salutare.
- Dopo quattro settimane, sarà dedicata una seduta per rivedere i progressi effettuati, identificare eventuali ostacoli al cambiamento e pianificare la fase successiva del trattamento. Da questo momento le sedute avranno una frequenza settimanale.
- Nella fase successiva del trattamento continuerà il percorso per raggiungere un peso salutare e saranno affrontati in modo personalizzato i principali meccanismi che mantengono gli episodi di abbuffata.
- Verso la fine della fase di perdita di peso, che ha una durata complessiva di 24 settimane, assieme al terapeuta, preparerà un piano per mantenere il peso e prevenire la ricaduta degli episodi di abbuffata. In questa fase sono previste tre sedute effettuate una volta ogni due settimane.
- Per quanto riguarda il peso raggiungibile, nelle prime 24 settimane ci si può aspettare una perdita di peso di circa 0,5 kg a settimana. La quantità di perdita di peso ottenibile varia, tuttavia, da persona a persona e settimana dopo settimana, poiché è influenzata dalle caratteristiche fisiche individuali (per es., età, sesso, peso corporeo) e dal grado di aderenza al piano alimentare e ai cambiamenti nell'attività fisica.
- Dopo 24 settimane, le sarà chiesto di interrompere qualsiasi tentativo di perdita di peso e di concentrare i suoi sforzi per mantenere il peso salutare raggiunto e per prevenire la ricaduta nel problema alimentare. In questa fase, che ha una durata di 48 settimane e in cui sono effettuate 12 sedute una volta ogni quattro settimane, l'obiettivo è concentrarsi solo sull'aprendere uno stile di vita e uno stato mentale di controllo del peso a lungo termine.
- Il trattamento, con il suo consenso, può prevedere anche il coinvolgimento dei familiari se assieme al terapeuta valuterà che potranno aiutarla nel cambiare le sue abitudini alimentari e il suo stile di vita.
- È importante che il trattamento non sia mai interrotto perché questo permette di creare lo "slancio terapeutico" che è il modo migliore per ottenere cambiamenti seduta dopo seduta, e affrontare così i meccanismi che mantengono l'eccesso di peso e gli episodi di abbuffata.
- Ogni appuntamento durerà poco meno di un'ora ed è importante che inizi e finisca in tempo. È consigliabile anche arrivare 15 minuti prima alla seduta in modo che lei abbia il tempo per preparare gli argomenti da discutere con il suo terapeuta che, a sua volta, farà in modo di essere sempre puntuale.

**Tabella 4.5 Punti da affrontare quando si descrive la CBT-BO al paziente**  
(*continua*)

---

- Lo stile del trattamento è di natura collaborativa e le sarà chiesto di svolgere un ruolo “attivo” lavorando insieme al terapeuta come una squadra, per affrontare il suo problema alimentare e di peso, accordandosi di volta in volta su specifici compiti (o “passi”) da svolgere tra una seduta e l’altra. Tali compiti sono di importanza fondamentale e a essi dovrà dare l’assoluta priorità. È proprio ciò che farà tra un incontro e l’altro che determinerà i limiti o i benefici del trattamento.
  - Il trattamento dovrebbe essere considerato una priorità che richiede impegno e un cambiamento radicale nello stile di vita. Maggiore è l’impegno applicato al trattamento, maggiori sono i benefici che si possono ottenere.
  - Affrontare il problema alimentare e il peso in eccesso è difficile, ma ne varrà la pena.
- 

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](http://www.positivepress.net/prodotto/manuale-cbt-bo).