

**Tabella 14.3 Modello per costruire il piano di mantenimento****PIANO DI MANTENIMENTO DI .....**

<b>Problemi su cui focalizzarsi</b>	<b>Cosa fare</b>
Mantenimento del peso	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pesarsi una volta alla settimana a digiuno e in biancheria intima e interpretare le variazioni di peso ogni quattro settimane</li><li>- Mantenere il peso in un intervallo tra ..... a .....</li><li>- Se il peso andrà sopra i ..... kg si entra nella “zona di pericolo”:<ol style="list-style-type: none"><li>1. Va ripreso il monitoraggio in tempo reale</li><li>2. Va adottato un piano alimentare di ..... kcal fino a quando il peso rientrerà nell’intervallo di mantenimento del peso. Quindi va aggiustato il mio piano alimentare con l’obiettivo di mantenere il peso</li><li>3. Vanno affrontate le cause sottostanti usando la procedura di Risoluzione dei Problemi Proattiva</li></ol></li></ul>
Episodi di abbuffata	<ul style="list-style-type: none"><li>- Fare l’analisi dell’episodio di abbuffata, se necessario, per identificare gli stimoli (mangiare poco, stare troppo tempo senza mangiare, rompere una regola dietetica, usare alcol che favorisce la disinibizione sull’alimentazione, rispondere ai problemi della vita) e affrontarli</li><li>- Fare pratica con la procedura di Risoluzione dei Problemi Proattiva per gestire gli eventi che influenzano l’alimentazione</li></ul>
Restrizione dietetica disfunzionale	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mangiare in modo regolare (3 pasti + 2 spuntini e niente tra gli intervalli)</li><li>- Adottare un’alimentazione flessibile e salutare</li><li>- Non adottare regole dietetiche estreme e rigide</li></ul>
Stile di vita attivo	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ridurre le attività sedentarie, aumentare il numero di passi giornalieri, migliorare la fitness fisica</li></ul>
Eventi ed emozioni che influenzano l’alimentazione	<ul style="list-style-type: none"><li>- Fare pratica con la procedura di Risoluzione dei Problemi Proattiva per gestire gli eventi che influenzano l’alimentazione</li><li>- Migliorare l’importanza di altre attività gratificanti</li><li>- Se indicato, usare le procedure per tollerare le emozioni (prevenire l’occorrenza dell’evento scatenante, affrontare la valutazione cognitiva degli eventi, accettare le emozioni, usare dei comportamenti funzionali di modulazione delle emozioni)</li></ul>
Stato mentale di mantenimento del peso	<ul style="list-style-type: none"><li>- Leggere il piano di mantenimento del peso ogni settimana</li><li>- Pianificare mentalmente quando, dove e cosa mangiare ogni giorno</li><li>- Affrontare l’impulso di mangiare cibi non programmati usando la procedura delle Cose da Dire e Cose da Fare</li></ul>

**Tabella 14.3 Modello per costruire il piano di mantenimento** (continua)

Problemi su cui focalizzarsi	Cosa fare
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare la procedura di Risoluzione dei Problemi Proattiva per affrontare fasi, eventi (per es., vacanze, occasioni sociali, periodi di stress, malattie, ecc.) e cambiamenti dell'umore che potrebbero influire negativamente sul comportamento alimentare</li> <li>- Decentrarsi immediatamente dallo stato mentale del BED (fare l'opposto)</li> <li>- Non vedere le scivolate come una ricaduta, ma come un evento da cui si può imparare a migliorare il controllo alimentare.</li> <li>- Non pensare al peggio, e rimanere in controllo, analizzando le ragioni del passo indietro e utilizzare la procedura di Risoluzione dei Problemi Proattiva per rientrare immediatamente in carreggiata</li> </ul>
Eccessiva valutazione del peso e della forma del corpo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tenere d'occhio i check della forma del corpo (per es., uso frequente dello specchio, inappropriato check dei vestiti, prendere in mano le pieghe del grasso, check di confronto) e considerare se le informazioni sono accurate e di aiuto</li> <li>- Non evitare di guardare la propria forma del corpo. Se accade cercare di essere più consapevoli del corpo (per es., indossare vestiti diversi, farsi fare un massaggio)</li> <li>- Usare lo specchio con attenzione</li> <li>- Tenere d'occhio la sensazione di essere grassi, identificare gli stimoli e rietichettarli</li> <li>- Evitare di pesarsi al di fuori della pesata settimanale, non interpretare una singola lettura</li> <li>- Evitare di giudicarsi solamente sulla base del peso e della forma del corpo</li> <li>- Mantenere e sviluppare altri interessi (per es., .....)</li> </ul>
Obiettivi di peso e obiettivi primari	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ricordare i benefici del peso attuale e dei rischi di voler cercare di perdere ulteriore peso</li> <li>- Affrontare gli eventuali obiettivi primari residui senza cercare di perdere peso</li> <li>- Fare pratica nell'accettare il peso ragionevole e salutare raggiunto</li> </ul>

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).