

# Introduzione

Affrontare la vita è una sfida difficile nel migliore dei casi, ma quando si soffre di un disturbo dell'alimentazione, ci si trova immersi in un mondo spaventoso e confuso. I disturbi dell'alimentazione hanno, infatti, un profondo impatto sul benessere fisico, psicologico e sociale delle persone. I loro effetti possono essere devastanti e di lunga durata, ed è perciò essenziale che siano trattati precocemente ed efficacemente. Sfortunatamente, i disturbi dell'alimentazione sono così complessi che la maggior parte dei clinici (medici di famiglia, psichiatri/psicologi, internisti, ginecologi, dietologi e dietiste) non sono in grado di curarli o di dare consigli utili, il che rende difficile ottenere l'aiuto di cui si ha bisogno. Tuttavia, questo libro può aiutare a scegliere e a percorrere la strada giusta che porta alla guarigione. Il libro, infatti, descrive la terapia cognitivo comportamentale migliorata (CBT-E), il trattamento che ha dimostrato di essere più efficace o egualmente efficace di tutti i trattamenti disponibili per i disturbi dell'alimentazione.

Il libro è stato specificatamente scritto per le persone affette da disturbi dell'alimentazione che seguono la CBT-E, ma può essere anche utile anche per chi sta seguendo un altro trattamento o sta decidendo il tipo di cura da intraprendere o vuole informazioni su una delle terapie più efficaci disponibili. Il libro, comunque, può essere utile per chiunque voglia avere informazioni scientifiche e aggiornate sui disturbi dell'alimentazione e su un innovativo trattamento di questi problemi.

La CBT-E è stata inizialmente sviluppata presso il *Centre for Research on Eating Disorders at Oxford* (CREDO) per gli adulti con disturbi dell'alimentazione, ma poi è stata adattata dall'Unità di Riabilitazione Nutrizionale della Casa di Cura Villa Garda e dal Centro ADA di Verona, in stretta collaborazione con il gruppo di Oxford, anche per gli adolescenti e i trattamenti più intensivi, come il ricovero, il day-hospital e il trattamento ambulatoriale intensivo.

La CBT-E è un trattamento psicologico flessibile e personalizzato che si basa su un "modello psicologico" di spiegazione del disturbo dell'alimentazione. Il trat-

tamento origina dall'osservazione che le caratteristiche principali e i meccanismi di mantenimento sono in gran parte gli stessi nelle diverse categorie diagnostiche dei disturbi dell'alimentazione (per esempio, anoressia nervosa, bulimia nervosa, disturbo da binge-eating e stati simili) sia negli adulti sia negli adolescenti. Pertanto, se questi meccanismi di mantenimento possono essere interrotti in uno specifico disturbo dell'alimentazione, è possibile interromperli anche negli altri disturbi dell'alimentazione. Questa strategia è nota come "approccio transdiagnostico".

La CBT-E, a differenza dei trattamenti basati sul modello di malattia, non adotta mai procedure prescrittive. In altre parole, non è mai chiesto alla persona che soffre del disturbo dell'alimentazione di fare delle cose che non è d'accordo di eseguire, perché questo può aumentare la sua reticenza a cambiare. La persona è aiutata dal terapeuta a comprendere la funzione psicologica del controllo del peso, della forma del corpo e dell'alimentazione, i danni che comporta, e a costruire in modo collaborativo la formulazione dei principali processi di mantenimento del suo disturbo dell'alimentazione, che verranno affrontati in modo personalizzato dal trattamento. Solo dopo la condivisione dei problemi da affrontare, il terapeuta pianifica in modo collaborativo con il paziente le strategie e le procedure per affrontare le varie espressioni del disturbo dell'alimentazione. Se il paziente non raggiunge la conclusione che ha un problema da affrontare il trattamento non inizia o viene interrotto, ma questo accade raramente.

La CBT-E è stata valutata in numerosi studi clinici rigorosi ed è raccomandata per tutte le forme cliniche dei disturbi dell'alimentazione degli adulti e degli adolescenti dalle principali linee guida internazionali. Gli studi eseguiti nei disturbi dell'alimentazione non sottopeso hanno dimostrato che la CBT-E determina un tasso di remissione in chi completa il trattamento attorno al 60-70% ed è più efficace sia della terapia psicoanalitica sia della terapia interpersonale. I dati emersi dagli studi in Inghilterra e in Italia sull'applicazione della CBT-E a livello ambulatoriale e di ricovero nei pazienti con disturbi dell'alimentazione sottopeso sono promettenti e indicano che i cambiamenti osservati (normalizzazione del peso e riduzione dell'eccessiva valutazione del peso e della forma del corpo) sono ben mantenuti un anno dopo la conclusione del trattamento in circa il 60% dei casi.

La Parte Uno del libro riporta le conoscenze scientifiche più aggiornate sui disturbi dell'alimentazione e va letta con attenzione prima di iniziare il programma. Infatti, un'intricata rete di informazioni sbagliate impedisce a molte persone di affrontare in modo adeguato i disturbi dell'alimentazione. Le informazioni imprecise portano le persone affette da disturbi dell'alimentazione ad avere idee sbagliate sulle cause del loro problema, a intraprendere trattamenti non adeguati e, in alcuni casi, a scatenare o aggravare il loro disturbo. Le informazioni riportate nella Parte Uno, scritte in un linguaggio accessibile, possono risultare utili anche ai clinici perché rappresentano un concentrato aggiornato delle conoscenze scientifiche in questo campo.

La Parte Due del libro mette a disposizione del grande pubblico la guida usata da pazienti negli studi che hanno valutato l'efficacia della CBT-E in Italia. Ho usato il termine "guida" e non manuale per sottolineare che il libro fornisce una guida e non una prescrizione di procedure.

Le Appendici riportano le linee guida per il recupero di un peso salutare, gli accorgimenti da adottare quando la CBT-E è eseguita a distanza perché gli incontri in presenza non sono possibili e alcuni indirizzi utili.

L'uso ideale della guida è come supporto alla CBT-E specialistica. I tre passi del trattamento e i Moduli rispecchiano fedelmente la forma focalizzata della CBT-E ambulatoriale e riportano la descrizione dettagliata delle strategie e procedure usate dal trattamento. I pazienti che hanno usato il libro come supporto alla CBT-E focalizzata hanno riferito che la conoscenza di che cosa comporterà il trattamento durante la fase di preparazione li ha aiutati a ingaggiarsi e a sentirsi in controllo. Inoltre, la lettura della Parte Uno li ha aiutati ad avere fonti attendibili di informazioni sui disturbi dell'alimentazione. Infine, avere a portata di mano una guida su come applicare le procedure terapeutiche al di fuori delle sedute li ha aiutati a utilizzarle nel modo più appropriato.

Prima di concludere, desidero ringraziare i colleghi che mi hanno aiutato alla stesura del testo: Laura De Kolitscher, che ha scritto le linee guida alimentari del Modulo Sottopeso, Simona Calugi e Massimiliano Sartirana, che hanno rivisto in modo critico ogni punto del programma e mi hanno fornito commenti utili nelle varie versioni del manoscritto, ed Elena Mischiatti della Positive Press per l'eccellente lavoro editoriale svolto.

È mia speranza che questo libro possa aiutarvi a uscire dallo stato mentale del disturbo dell'alimentazione.

Buona lettura.

*Dr. Riccardo Dalle Grave*



**N.B.** Gli strumenti per eseguire il programma riportati nel manuale (Scheda di Monitoraggio, Grafico del Peso, *Eating Problem Check List*, Scheda Riassuntiva dell'Andamento del Programma e Scheda di Monitoraggio del check del corpo) sono scaricabili per uso esclusivamente personale sul sito <https://www.positivepress.net/prodotto/terapia-cognitivo-comportamentale-dei-disturbi-alimentazione-guida-per-i-pazienti/>.