

Introduzione

L'obesità ha un profondo impatto sul benessere fisico, psicologico e sociale delle persone con effetti che possono essere devastanti e di lunga durata. È perciò essenziale che sia trattata precocemente ed efficacemente. Sfortunatamente, i programmi tradizionali dell'obesità che si basano sulla prescrizione della dieta e dell'attività fisica determinano raramente una modificazione dello stile di vita, perché non aiutano ad acquisire le conoscenze e le abilità necessarie per effettuare questo cambiamento. Il risultato è che nella maggior parte dei casi si recupera l'intero peso perduto.

Tuttavia, questo libro può aiutare a scegliere e a percorrere la strada giusta per gestire in modo ottimale e duraturo l'obesità. Il libro, infatti, descrive la *terapia cognitivo comportamentale dell'obesità* (CBT-OB): un innovativo trattamento che, integrando l'alimentazione salutare basata sulla dieta mediterranea e lo stile di vita attivo con le più moderne strategie e procedure psicologiche della terapia cognitivo comportamentale, ha l'obiettivo di aiutare i pazienti a controllare il peso a lungo termine.

Il programma, sviluppato presso l'Unità di Riabilitazione Nutrizionale della Casa di Cura Villa Garda e il Centro ADA di Verona, si distingue dai tradizionali trattamenti prescrittivi dell'obesità, che vanno seguiti applicando quasi esclusivamente la forza di volontà, perché include innovative procedure psicologiche per sviluppare specifiche abilità (skills) che aiutano a identificare e affrontare gli ostacoli alla perdita e al mantenimento del peso.

Il trattamento ha una durata di 18 mesi e due fasi con obiettivi distinti. La Fase Uno, di circa 24 settimane, ha l'obiettivo di aiutare a raggiungere una perdita di peso salutare e di accettare il peso ragionevole raggiunto. La Fase Due, di circa 48 settimane, ha l'obiettivo di aiutare ad acquisire lo stato mentale e i comportamenti necessari al mantenimento del peso. Caratteristica distintiva del trattamento è di incoraggiare l'entrata nella fase di mantenimento dopo circa 24 settimane, anche

se si desidera o ci si sente in grado di dimagrire ancora. Questa strategia è stata adottata per permettere d'acquistare le abilità necessarie per il mantenimento del peso perduto.

Il libro è stato specificatamente scritto per le persone affette da obesità che seguono la CBT-OB con un terapeuta, 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 innovative disponibili. Il libro, comunque, può essere utile per chiunque voglia avere informazioni scientifiche e aggiornate sull'obesità e su un innovativo trattamento di questa condizione.

La Parte Uno del libro riporta le conoscenze scientifiche più aggiornate sull'obesità 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 la gestione dell'obesità. Le informazioni imprecise portano le persone affette da obesità ad avere idee sbagliate sulle cause del loro problema, a intraprendere trattamenti non adeguati, spesso promossi a scopo di lucro dall'industria della dieta, e, in alcuni casi, a scatenare o aggravare il loro problema. 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-OB in Italia. Ho usato il termine "guida" e non manuale per sottolineare che il libro fornisce una guida e non una prescrizione di procedure.

Nelle appendici, oltre alle calorie degli alimenti e ai METS per calcolare il dispendio energetico durante l'attività fisica, sono riportati gli strumenti per eseguire il trattamento che sono anche scaricabili in formato A4 riportati dal sito <https://www.positivepress.net/prodotto/terapia-cognitivo-comportamentale-obesita-guida-per-i-pazienti/>. Per facilitare l'apprendimento il libro include anche dei link per accedere a dei video che illustrano le principali informazioni e procedure del trattamento.

I pazienti che hanno usato il libro come supporto alla CBT-OB hanno riferito che la conoscenza di che cosa comporterà il trattamento ha aumentato la loro motivazione e determinazione a modificare in modo attivo lo stile di vita per perdere e mantenere il peso. Inoltre, la lettura della Parte Uno li ha aiutati ad avere fonti attendibili di informazioni sull'obesità. Infine, avere a portata di mano una guida su come applicare le procedure terapeutiche al di fuori delle sedute gli ha permesso di utilizzarle nel modo più appropriato.

Prima di concludere, desidero ringraziare i colleghi che mi hanno aiutato alla stesura del testo: 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 raggiungere, accettare e mantenere un peso ragionevole.

Buona lettura.

Dr. Riccardo Dalle Grave