

Introduzione

Nel 1984 la Casa di Cura Villa Garda ha aperto il primo reparto riabilitativo intensivo ospedaliero specializzato esclusivamente nel trattamento dei disturbi dell'alimentazione in Italia per offrire una possibilità di cura e guarigione ai pazienti che non rispondono alla terapia ambulatoriale. Fin dalla sua origine il trattamento si è basato sulla ricerca empirica e per tale motivo ha subito una continua evoluzione e modificazione nel tempo.

Nella sua ultima versione il trattamento di Villa Garda è stato progettato per garantire un approccio psicologico flessibile, personalizzato e collaborativo basato sulla terapia cognitivo comportamentale migliorata (CBT-E), piuttosto che un intervento multidisciplinare prescrittivo ed eclettico basato sul modello di malattia, come abitualmente accade nei livelli intensivi di cura, dove sono applicati un miscuglio di interventi e procedure, a volte incompatibili tra loro, senza un razionale teorico.

La CBT-E, sviluppata presso il Centre for Research on Eating Disorders at Oxford (CREDO) (<http://credo-oxford.com>), è un trattamento adatto a curare tutte le categorie diagnostiche dei disturbi dell'alimentazione che si focalizza sulle problematiche psicologiche che operano nel singolo paziente e sui processi che le mantengono. La CBT-E, valutata in numerosi studi clinici, è considerata l'intervento più efficace attualmente disponibile per curare tutte le forme cliniche dei disturbi dell'alimentazione.

Il trattamento riabilitativo intensivo ospedaliero di Villa Garda mantiene le principali strategie e procedure della CBT-E, che sono implementate nelle sedute di psicoterapia individuali, ma ha due caratteristiche distintive. In primo luogo, è somministrato da un'équipe multidisciplinare, composta da medici, psicologi, dietisti, fisioterapisti ed infermieri, tutti formati nella CBT-E e certificati per applicare questo trattamento dal centro CREDO dell'Università di Oxford. In secondo luogo, nelle prime settimane di trattamento è fornita assistenza ai pazienti durante i pasti e alcuni elementi della CBT-E sono somministrati in gruppo. Il trattamento

di Villa Garda comprende anche alcuni elementi originali aggiuntivi per ridurre l'elevato tasso di ricaduta che spesso si verifica nei trattamenti tradizionali dopo la dimissione dall'ospedale. Per esempio, il reparto di degenza è aperto e il paziente è libero di uscire; in questo modo continua ad essere esposto agli stimoli ambientali che mantengono il disturbo dell'alimentazione con il supporto intensivo dell'équipe CBT-E. Inoltre, nelle settimane precedenti la dimissione, il paziente e i terapeuti lavorano assieme per individuare e affrontare i possibili fattori ambientali favorevoli la ricaduta e gli altri significativi sono aiutati a creare un ambiente domestico positivo e privo di stress per favorire il reinserimento a casa del paziente. Infine, il trattamento è seguito dalla CBT-E ambulatoriale, nella maggior parte dei casi con lo stesso terapeuta che ha seguito il paziente durante il ricovero. Questa strategia favorisce la continuità della relazione terapeutica e del contenuto del trattamento che diventa focalizzato sui problemi residui che rimangono alla fine del ricovero e sulla prevenzione della ricaduta.

L'efficacia del trattamento è stata valutata dal *Villa Garda-Oxford Study*, uno studio randomizzato e controllato eseguito presso la Casa di Cura Villa Garda in collaborazione con il centro CREDO dell'università di Oxford (UK) e pubblicato nella prestigiosa rivista scientifica *Psychotherapy and Psychosomatics*¹. I risultati dello studio indicano che circa il 90% dei pazienti ha completato il trattamento e più dell'85% ha raggiunto un peso normale. Dopo la dimissione si è verificata una moderata perdita di peso solo nei primi 6 mesi ed è stata limitata solo ai pazienti adulti. Il 73,9% degli adolescenti aveva un peso normale dopo 12 mesi dalla dimissione. Oltre al recupero del peso, il trattamento ha determinato una riduzione significativa delle preoccupazioni per il peso e la forma del corpo: un miglioramento mantenuto anche 12 mesi dopo la dimissione. Questi risultati, confermati da successivi studi, hanno suscitato molto interesse a livello internazionale e trattamenti basati sul modello di Villa Garda e con la supervisione della nostra équipe, sono stati implementati in Norvegia, Svezia, Olanda, Inghilterra, Australia e USA.

Questo libro è stato ideato e scritto per offrire al paziente la possibilità di avere sempre a portata di mano una guida che fornisce informazioni accurate sui disturbi dell'alimentazione, sul trattamento di Villa Garda e su come applicare nel modo più appropriato le procedure terapeutiche concordate con i terapeuti al di fuori delle sedute.

La Parte Uno del libro riporta le conoscenze scientifiche più aggiornate sui disturbi dell'alimentazione e va letta con attenzione. 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 af-

¹ Dalle Grave R, Calugi S, Conti M, Doll H, Fairburn CG. Inpatient cognitive behaviour therapy for anorexia nervosa: A randomized controlled trial. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2013; 82: 390-8.

fette 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 riporta la guida usata da pazienti negli studi che hanno valutato l'efficacia del trattamento di Villa Garda. Ho usato il termine "guida" e non manuale per sottolineare che il libro fornisce una guida e non una prescrizione di procedure.

I pazienti che hanno usato il libro durante il trattamento di Villa Garda hanno riferito che la lettura della Parte Uno li ha aiutati ad avere fonti attendibili di informazioni sui disturbi dell'alimentazione; mentre 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.

Il libro è il frutto di 30 anni di esperienza clinica, ricerche e collaborazioni con alcune persone "speciali". In particolare desidero ringraziare Christopher Fairburn, per la sua amicizia e generosità nel condividere con me le sue innovative teorie e procedure terapeutiche. Ringrazio inoltre Simona Calugi, responsabile della ricerca clinica di Villa Garda, per avermi aiutato a valutare e pubblicare in riviste internazionali l'efficacia del trattamento. Un ringraziamento particolare va ai tutti i miei colleghi di Villa Garda per l'eccellente lavoro che svolgono giornalmente con i pazienti e per i preziosi suggerimenti che mi hanno fornito per migliorare giorno dopo giorno il trattamento. Ringrazio, inoltre, Elena Mischiatti, per l'eccellente lavoro editoriale svolto. Un grazie di cuore va infine al gruppo GHC che ha creduto e investito generosamente nell'Unità di Riabilitazione Nutrizionale di Villa Garda permettendoci di raggiungere standard di eccellenza internazionali nel trattamento intensivo dei disturbi dell'alimentazione.

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/trattamento-disturbi-alimentazione-di-villa-garda-guida-per-i-pazienti/>.