

Indice

Gli autori.....	9
Prefazione	11
Lettera ai genitori	13
PARTE 1. Comprendere i disturbi dell'alimentazione	17
1 Informazioni generali sui disturbi dell'alimentazione.....	19
Problema alimentare o disturbo dell'alimentazione?.....	19
Anoressia nervosa	20
Bulimia nervosa	23
Disturbo da binge-eating.....	24
Altri disturbi dell'alimentazione.....	25
Disturbi dell'alimentazione nei maschi.....	27
La classificazione medica riflette la realtà clinica?	27
La prospettiva transdiagnostica.....	29
Letture per approfondire	30
2 Caratteristiche psicologiche e comportamentali dei disturbi dell'alimentazione	31
Eccessiva valutazione della forma del corpo, del peso, dell'alimentazione e/o del loro controllo.....	31
Preoccupazione per la forma del corpo, il peso e l'alimentazione	33
Paura di aumentare di peso o d'ingrassare	34
Restrizione dietetica cognitiva e restrizione dietetica calorica	35
Abbuffata	37
Vomito autoindotto	38
Uso improprio di lassativi e diuretici.....	39

Manipolazione dell'assunzione di liquidi	40
Esercizio fisico eccessivo	40
Altri comportamenti estremi di controllo del peso	41
Sottopeso, ipoalimentazione e sindrome da malnutrizione.....	42
Check del corpo	46
Evitamento del corpo	47
Sensazione di essere grassi	48
Altri problemi psicologici e sociali.....	49
Riassumendo.....	54
Letture per approfondire	55
3 Danni fisici dei disturbi dell'alimentazione	57
Danni fisici della dieta e del sottopeso.....	57
Danni fisici degli episodi di abbuffata	61
Danni fisici dei comportamenti purgativi	62
Danni fisici dell'esercizio fisico eccessivo	64
Quando rivolgersi al medico	64
Riassumendo.....	65
Letture per approfondire	66
4 Che cosa causa i disturbi dell'alimentazione?.....	67
Una distinzione importante	67
Perché si sviluppano i disturbi dell'alimentazione?.....	68
Perché i disturbi dell'alimentazione persistono?	70
Meccanismi di mantenimento aggiuntivi	73
Letture per approfondire	74
5 Terapia cognitivo comportamentale migliorata (CBT-E) per adolescenti con disturbi dell'alimentazione.....	77
Perché usare la CBT-E per gli adolescenti?.....	77
Obiettivi del trattamento	79
Strategie generali del trattamento	80
Struttura del trattamento.....	82
Valutazione e preparazione.....	83
Passo Uno: iniziare bene e decidere di cambiare	84
Sedute di revisione	85
Passo Due: affrontare il cambiamento	85
Passo Tre – Finire bene	86
Sedute di revisione post-trattamento	86
Evidenze scientifiche della CBT-E per gli adolescenti	87
Letture per approfondire	88

PARTE 2. Come aiutare tuo figlio adolescente a superare un disturbo dell'alimentazione	91
6 Prima di iniziare la CBT-E	93
Informazioni da richiedere ad un servizio clinico	93
Aiutare un adolescente ad accettare un incontro di valutazione.....	95
Lecture per approfondire	99
7 Il ruolo dei genitori	101
Coinvolgimento dei genitori nella CBT-E	102
Passare dal FBT alla CBT-E	105
Lecture per approfondire	108
8 Creare un ambiente familiare ottimale	109
Non sentirti in colpa	109
Prendi informazioni	110
Adotta uno stile comunicativo caldo e funzionale	111
Trascorri dei momenti liberi da stress con tuo figlio.....	113
Prenditi del tempo per te stesso e chiedi supporto	114
Cambia il tuo ambiente familiare	115
Sii pronto a gestire i momenti di crisi.....	121
Affronta le barriere al cambiamento	124
Lecture per approfondire	126
9 Supportare tuo figlio con le strategie CBT-E	127
Formulazione personalizzata.....	128
Monitoraggio.....	129
Misurazione collaborativa del peso.....	130
Adottare un'alimentazione regolare	133
Decidere di recuperare peso	135
Affrontare la restrizione dietetica calorica e il sottopeso	137
Affrontare stili alimentari problematici	140
Affrontare la restrizione dietetica cognitiva	142
Affrontare l'esercizio fisico eccessivo	145
Affrontare i comportamenti di eliminazione	147
Affrontare altri comportamenti estremi di controllo del peso.....	149
Affrontare l'eccessiva valutazione della forma del corpo e del peso	149
Affrontare eventi, emozioni e alimentazione.....	155
Affrontare i passi indietro e gli stati mentali.....	156
Affrontare la fine del trattamento	159

Sedute di revisione post-trattamento	160
Letture per approfondire	161
10 Supportare tuo figlio se ha problemi psicologici coesistenti	163
Affrontare il perfezionismo clinico	164
Affrontare la bassa autostima nucleare	168
Affrontare le difficoltà interpersonali marcate	172
Affrontare l'intolleranza alle emozioni.....	174
Affrontare i disturbi psicologici coesistenti.....	178
Letture per approfondire	181
11 Supportare tuo figlio nella CBT-E a distanza	183
CBT-E a distanza.....	184
Affrontare le preoccupazioni comuni sulla CBT-E a distanza	184
Struttura del trattamento CBT-E a distanza	186
Idoneità alla CBT-E a distanza.....	186
Adattamenti per la CBT-E a distanza.....	187
Coinvolgimento dei genitori nella CBT-E a distanza.....	192
Letture per approfondire	193
Considerazioni finali.....	195
Risorse	197