

Prefazione

Questo libro è destinato principalmente ai genitori (o ad altre persone significative) di adolescenti con disturbi dell'alimentazione che seguono la terapia cognitivo comportamentale migliorata (CBT-E), ma può essere utile anche per tutti i genitori e le altre persone significative di un adolescente affetto da anoressia nervosa, bulimia nervosa, disturbo da binge-eating o un altro disturbo dell'alimentazione, che sta seguendo altre forme di trattamento o che sta valutando quale sia il trattamento migliore. Se questo è il tuo caso, ti suggeriamo di passare direttamente alla "Lettera ai genitori" che segue questa prefazione.

Il libro è stato ideato per fornire informazioni utili sui disturbi dell'alimentazione e suggerire strategie e procedure efficaci per supportare il percorso di cambiamento di un adolescente ed evitare che i suoi progressi vengano involontariamente ostacolati. Poiché include informazioni aggiornate sui disturbi dell'alimentazione e strategie e procedure moderne ed innovative per coinvolgere con successo i genitori come "aiutanti" piuttosto che "controllori" del figlio durante il trattamento, può risultare interessante anche per i terapeuti che curano con la CBT-E i pazienti adolescenti.

La CBT-E è stata inizialmente sviluppata presso il Center for Research on Eating Disorders di Oxford (CREDO) per adulti con disturbi dell'alimentazione. Si tratta di un trattamento psicologico individuale collaborativo in cui il paziente è il principale autore del cambiamento, guidato e supportato dal terapeuta, che fornisce strategie e procedure efficaci e basate sull'evidenza per affrontare il disturbo dell'alimentazione. È stato valutato in numerosi e rigorosi studi clinici ed è oggi raccomandato dalle principali linee guida internazionali per tutte le forme cliniche dei disturbi dell'alimentazione degli adulti. In effetti, è uno dei trattamenti più efficaci per i disturbi dell'alimentazione e si basa sull'osservazione che le caratteristiche principali e i meccanismi di mantenimento sono in gran parte gli stessi nelle diverse diagnosi di disturbo dell'alimentazione (ad esempio, anoressia

nervosa, bulimia nervosa, disturbo da binge-eating e simili). Pertanto, se questi meccanismi di mantenimento possono essere interrotti in un disturbo dell'alimentazione, è possibile interromperli in altri disturbi dell'alimentazione. Questa concettualizzazione è nota come "approccio transdiagnostico".

L'idea di adattare la CBT-E al trattamento degli adolescenti è nata circa 10 anni fa presso l'Unità di Riabilitazione Nutrizionale della Casa di Cura Villa Garda in Italia, a partire dall'osservazione che i pazienti adolescenti con disturbi dell'alimentazione mostrano le stesse caratteristiche cliniche specifiche dei disturbi dell'alimentazione dei pazienti adulti. Ciò ha portato all'ipotesi che anche gli adolescenti possano trarre beneficio dalla CBT-E, progettata per affrontare specificamente le caratteristiche dei disturbi dell'alimentazione e i loro meccanismi di mantenimento. Fin dall'origine, la CBT-E per adolescenti è stata valutata in diversi studi su pazienti di età compresa tra 12 e 19 anni. I risultati di questi studi indicano che circa due terzi degli adolescenti che completano la CBT-E ottengono una remissione duratura del loro disturbo dell'alimentazione. Tali risultati promettenti hanno influenzato la politica sanitaria internazionale e le linee guida del 2017 del National Institute for Health and Care and Clinical Excellence (NICE) per i disturbi dell'alimentazione che raccomandano la CBT per il trattamento dei disturbi dell'alimentazione per gli adolescenti come alternativa al trattamento basato sulla famiglia (FBT, chiamato anche Maudsley Family Therapy).

Ad oggi, tuttavia, non sono state pubblicate linee guida scritte per indicare ai genitori come poter sostenere i loro figli in trattamento con la CBT-E, e questa lacuna di informazioni ci ha spinto a scrivere questo libro. Infatti, sebbene la CBT-E sia una terapia in cui l'adolescente partecipa e sceglie attivamente, è ampiamente riconosciuto che i genitori possono svolgere un ruolo importante nel sostenere o ostacolare il cambiamento del figlio. Pertanto, la CBT-E per gli adolescenti coinvolge attivamente i genitori come principali facilitatori del trattamento, aiutandoli a creare un ambiente familiare ottimale per sostenere in modo efficace il figlio. Lo scopo di questo libro è di fornire una guida adeguata su come raggiungere questo obiettivo, nonché una "base" di facile comprensione su ciò che implicano i disturbi dell'alimentazione e il loro trattamento con la CBT-E.

Prima di proseguire, vorremmo cogliere l'occasione per ringraziare il nostro stimato collega Christopher Fairburn le cui idee ci hanno ispirato a scrivere questo libro. Un ringraziamento particolare va anche ad Anna Forster per la sua assistenza e competenza nella redazione del testo inglese. Lei e Megan Reilly ci hanno anche aiutato a tradurre in un linguaggio semplice i nostri concetti tecnici. Infine, ma non meno importante, vorremmo rivolgere un ringraziamento speciale ai genitori dei nostri pazienti che abbiamo avuto il privilegio di sostenere; ci hanno spesso fornito suggerimenti preziosi che ci hanno permesso di diventare terapeuti migliori e di perfezionare le indicazioni descritte in questo libro.