



# Sovrappeso e Obesità

## Dimagrimento e miglioramento della qualità di vita

I pazienti obesi rappresentano, dal punto di vista psicologico, psicopatologico e comportamentale, una popolazione assai eterogenea, al cui interno è possibile ritrovare sia individui senza particolari problematiche psicologiche, sia soggetti con tratti di personalità psicopatologici, tra cui livelli più elevati di **depressione, distimia e disordini affettivi** (Ricca V., Mannucci E., Di Bernardo M., et al., 1996). Questi aspetti determinano spesso cali nell'autostima, difficoltà relazionali e una immagine corporea negativa. Aspetti che possono essere amplificati da un ambiente sociale avverso, che esercita una profonda discriminazione verso individui con un corpo di dimensioni superiori alla media (Stunkard AJ., Wadden TA., 1992) proponendo un modello di bellezza che esalta la magrezza come simbolo di intelligenza, forza di volontà e successo.

**Se le diete falliscono ripetutamente è necessario affiancare alla prescrizione dietetica un supporto psicoterapico** finalizzato all'insegnamento di strategie cognitive e comportamentali che aiuteranno la persona con obesità a raggiungere un peso salutare in modo più consapevole, e quindi duraturo. La letteratura scientifica ha dimostrato l'efficacia e la superiorità clinica del trattamento CBT (terapia cognitivo-comportamentale) nella cura dell'obesità rispetto ad altri tipi di trattamento psicologico. Il termine "Cognitivo-comportamentale" identifica un tipo di teoria che si concentra principalmente sui processi cognitivi e i comportamenti implicati nello sviluppo e mantenimento dei disturbi dell'alimentazione.

## Intervento terapeutico individuale

Il trattamento vuole aiutare il paziente ad aderire con più efficacia alla dieta prescritta al fine di **recuperare un peso salutare**. L'intervento psicologico permette di raggiungere risultati soddisfacenti e duraturi attraverso l'insegnamento di strategie cognitive e comportamentali che aiutano il paziente ad affrontare con più serenità la dieta e gli ostacoli ad essa.

I programmi tradizionali dell'obesità che si basano sulla "prescrizione" della dieta e dell'attività fisica determinano raramente una modificazione dello stile di vita persistente, perché il paziente non acquisisce 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.

La psicoterapia rendere il paziente **soggetto attivo all'interno del suo percorso terapeutico**, rendendolo un esperto della gestione del suo peso, sarà in grado infatti di **evitare i momenti di alimentazione incontrollata** e conoscerà le più moderne **strategie psicologiche e comportamentali** per affrontare gli ostacoli alla perdita e al mantenimento del peso.





## Corso di gruppo

Attraverso questo corso il paziente verrà aiutato a modificare in modo persistente il proprio stile di vita e a mantenere nel tempo il peso perduto. L'intervento consiste in **cinque incontri di gruppo** in cui verranno insegnate un insieme di procedure e strategie derivate dalla psicologia cognitivo-comportamentale per aiutare il paziente a migliorare la sua capacità di aderenza alla dieta e a prevenire i momenti di alimentazione incontrollata.

### Programma:

1. come modificare lo stile di vita
2. Strategie psicologiche per perdere peso
3. Emozioni e cibo
4. Come gestire i momenti di alimentazione incontrollata
5. Cibo, stress e depressione

