

Counseling psicologico per la gestione del peso e dell'obesità



Prof. Francesco D'Ambrosio
Specialista in Psicologia Clinica
Univ. Tor Vergata Roma

FERRARA, 19/04/2013

IL DIABETE: DALL'ADOLESCENZA ALLA MENOPAUSA



*"Molto più importante
di quello che sappiamo
o non sappiamo è quello
che non vogliamo
sapere."*

Eric Hoffer

Obesità e diabete

Diabesità è il neologismo coniato dall'OMS per sottolineare la stretta associazione tra diabete mellito di tipo 2 e l'obesità patologica.



Il diabete mellito **nel 2010** era di 284 milioni di persone in tutto il mondo (circa il 6.4% della popolazione del pianeta) **per il 2030** si parla di circa 439 milioni di individui (circa il 7% della popolazione mondiale).



NON È MAI
IL TROPPO CIBO
QUELLO CHE FA
INGRASSARE,



A FARCI
INGRASSARE
È IL NUMERO
IMPRESSIONANTE
DI BUCHI ESISTENZIALI
DA RIEMPIRE CHE
SI HANNO,

PV

Nel segno di Toscani

Dopo le polemiche della campagna sull'anoressia, Oliviero Toscani scandalizza con la nuova campagna sull'obesità per il fashion-brand GiroVita, leader nel settore delle taglie forti.



Che cos'è l'obesità

Una condizione caratterizzata da **un eccessivo peso corporeo per accumulo di tessuto adiposo**, in misura tale da influire negativamente sullo stato di salute.

Malattia cronica, ad elevata prevalenza e ad **eziologia multifattoriale**, accompagnata da un aumento del rischio di morbidità e mortalità

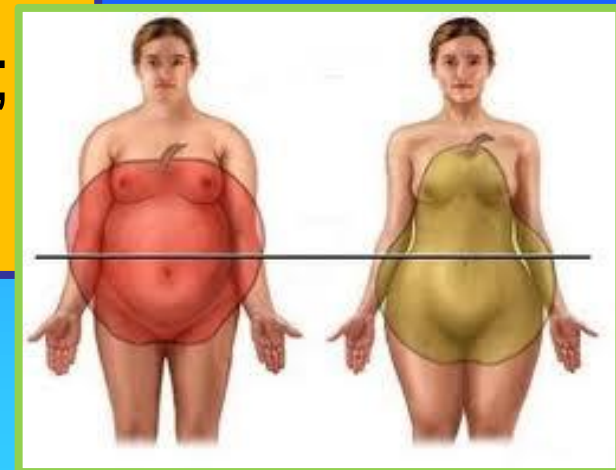


BMI (indice di massa corporea)

- BMI (Body Mass Index) = peso (kg) / altezza (m²)
- Circonferenza Vita a rischio: > 102 cm (M) o > 88 cm (F)

BMI: Sottopeso <18,5;
Normopeso 18,5-24,9;
Sovrappeso 25-29,9

Obesità moderata (I grado) 30-34,9;
Obesità severa (II grado) 35-39,9;
Obesità grave (III grado) >40



Obesità: problema estetico o malattia?



L'obesità è una vera e propria pandemia globale che tuttavia si può definire

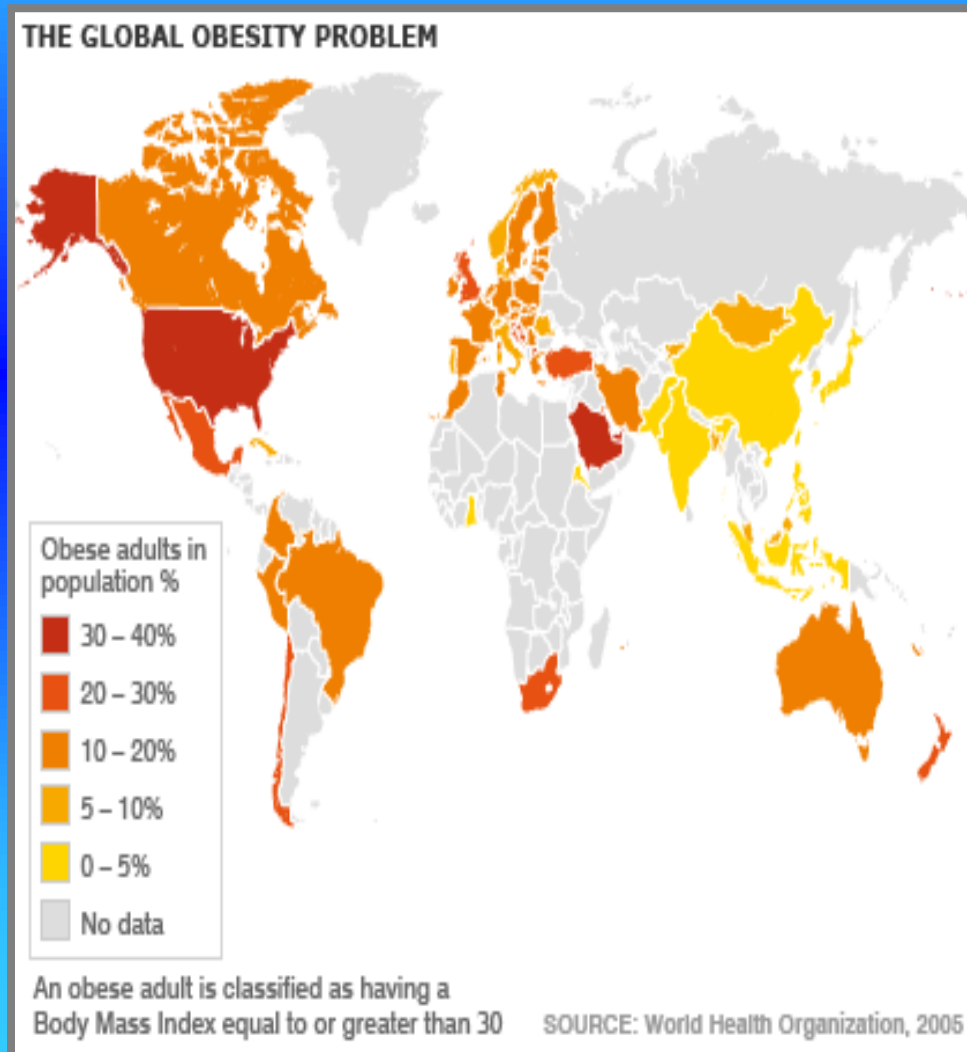


GL**OBESITA'**

OMS, 1998.

Epidemiologia mondiale

L'Organizzazione Mondiale della Sanità lancia l'allarme!



Nel 2005 1.6 milioni di adulti con età maggiore di 15 anni sono stati sovrappeso, 400 milioni obesi mentre i bambini sovrappeso sono stati 20 milioni.

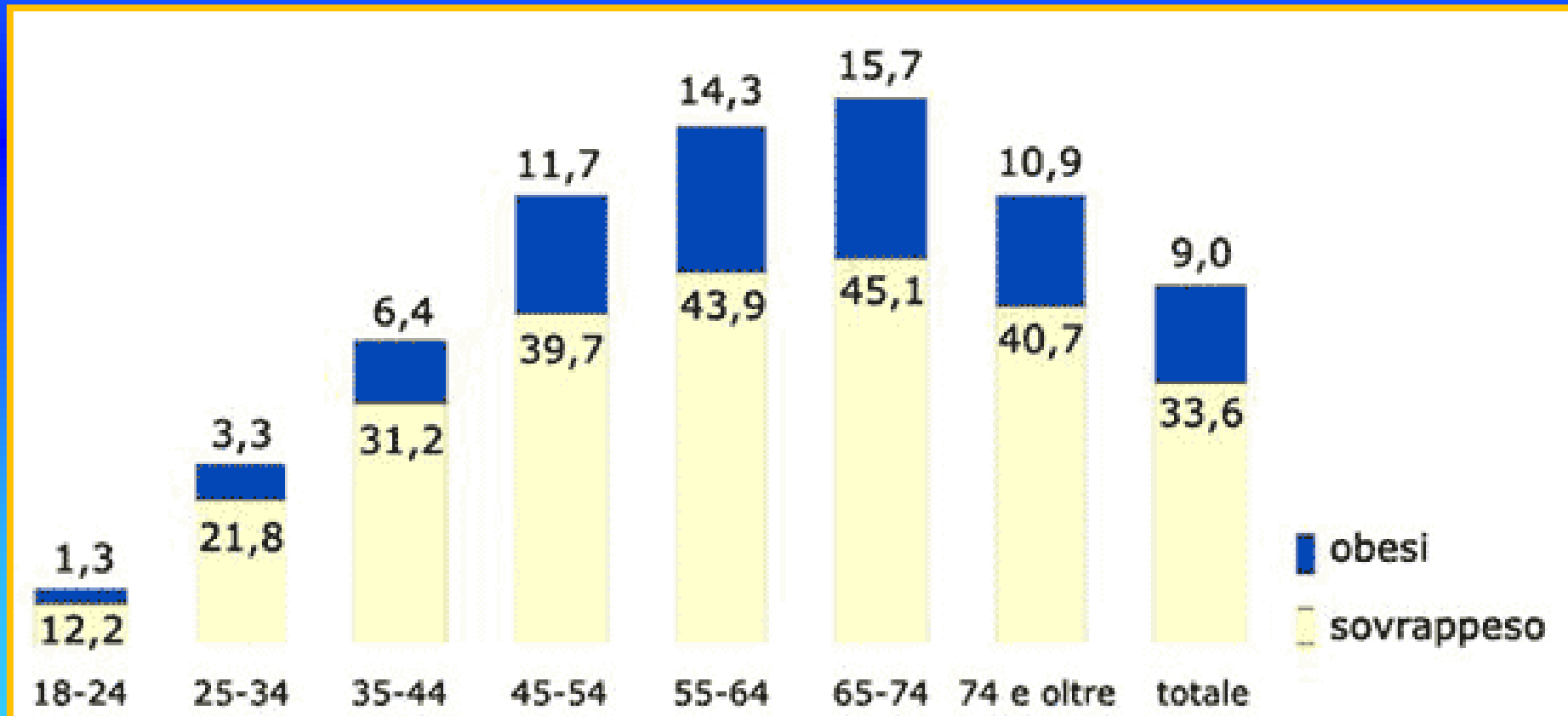
Era stato stimato che nel 2010 i bambini sotto ai 5 anni con sovrappeso sarebbero stati 42 milioni.

Le stime sono arrivate al 2015: si pensa che almeno 2.3 miliardi di adulti saranno sovrappeso mentre gli obesi 700 milioni

I dati italiani

In Italia 16 milioni di persone sono in sovrappeso e oltre 5 milioni sono obese.

Secondo recenti dati Istat (2005) nella fascia di età compresa tra i 6 e i 17 anni 1 persona su 3 è sovrappeso e 1 su 4 obesa.



SOVRAPPESO E OBESITA'

IL SOVRAPPESO E L'OBESITÀ INFANTILE SONO UN TEMA PIUTTOSTO PREOCCUPANTE IN QUANTO CHI HA PROBLEMI DI ECCESSO DI PESO NELL'INFANZIA HA MAGGIORI PROBABILITÀ DI DIVENTARE UN ADULTO SOVRAPPESO O OBESO.

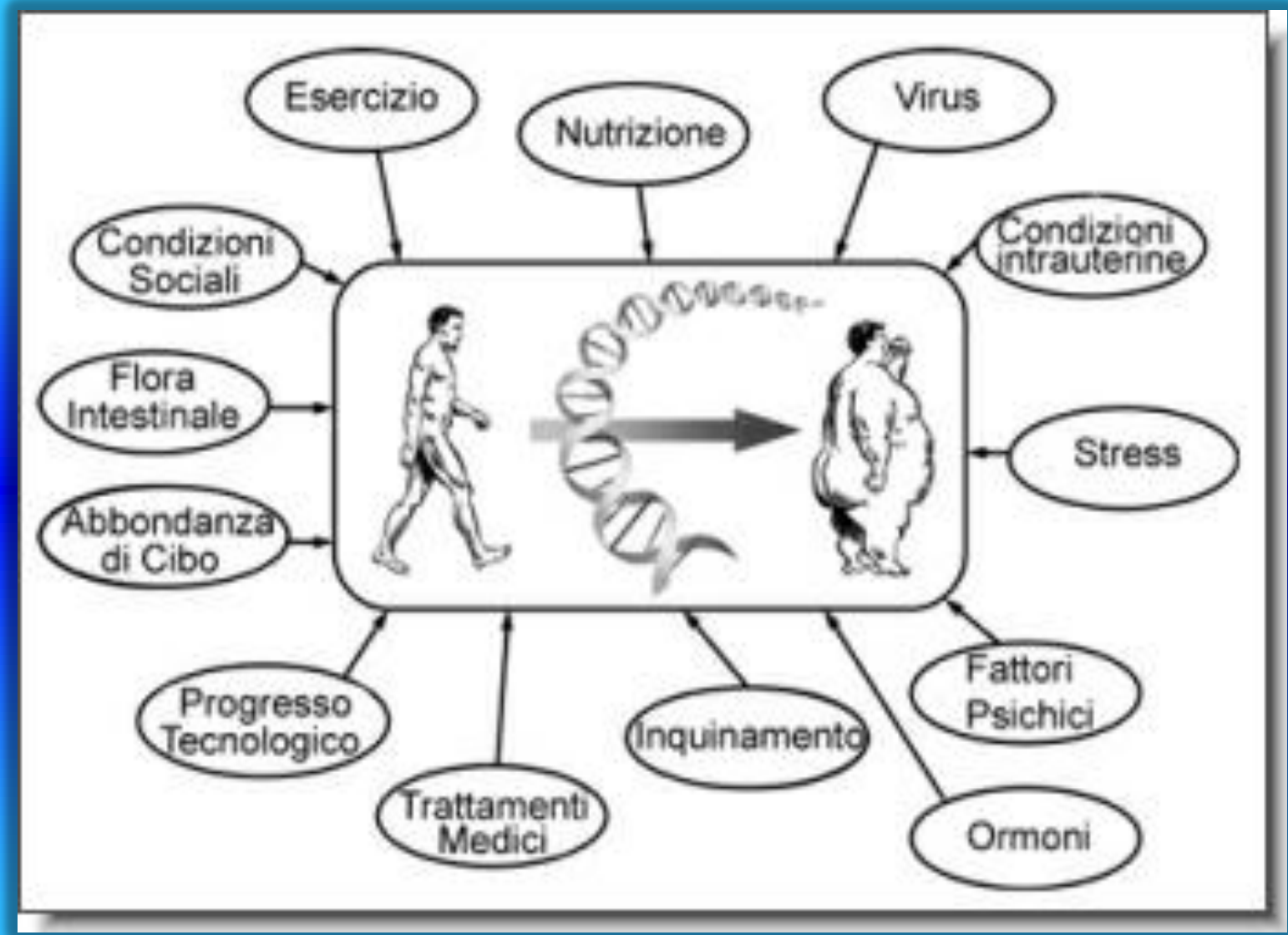


L'aumento di peso: fattore di rischio



- **L'aumento di peso è una problematica attualmente molto considerata in quanto rappresenta un fattore di rischio per diverse patologie: diabete di tipo 2, malattie cardiovascolari (es. l'ictus), disturbi osteoarticolari, respiratori** *Spalletta, 2010*
- **le complicanze legate al sovrappeso e all'obesità aumentano notevolmente la spesa sanitaria**

Eziopatogenesi



Mutch DM et al. PLoS Genet. 2006 Dec 29;2 e188.

Le cause fondamentali del sovrappeso e dell'obesità



- uno stile di vita troppo sedentario e scorrette abitudini alimentari (mangiare senza fame; mangiare cibi non salutari e troppo calorici troppo frequentemente e non esserne consapevoli...)



- la diverse motivazioni psicologiche (usare il cibo come calmante, antidepressivo, sfogo, unica fonte di gratificazione ecc.)
- carenza di attività fisica



Food addiction: la dipendenza da cibo

✎ A volte, inoltre, abusare del cibo conduce ad una vera e propria **dipendenza**.

Uno studio condotto da Paul Johnson e Paul Kenny, dell'Istituto Scripps a Jupiter (Florida) ha evidenziato che spesso sono i cosiddetti “**cibi spazzatura**” ipercalorici e poco nutrienti a contribuire ad innescare la dipendenza dal cibo.



Insoddisfazione per immagine corporea (BID)



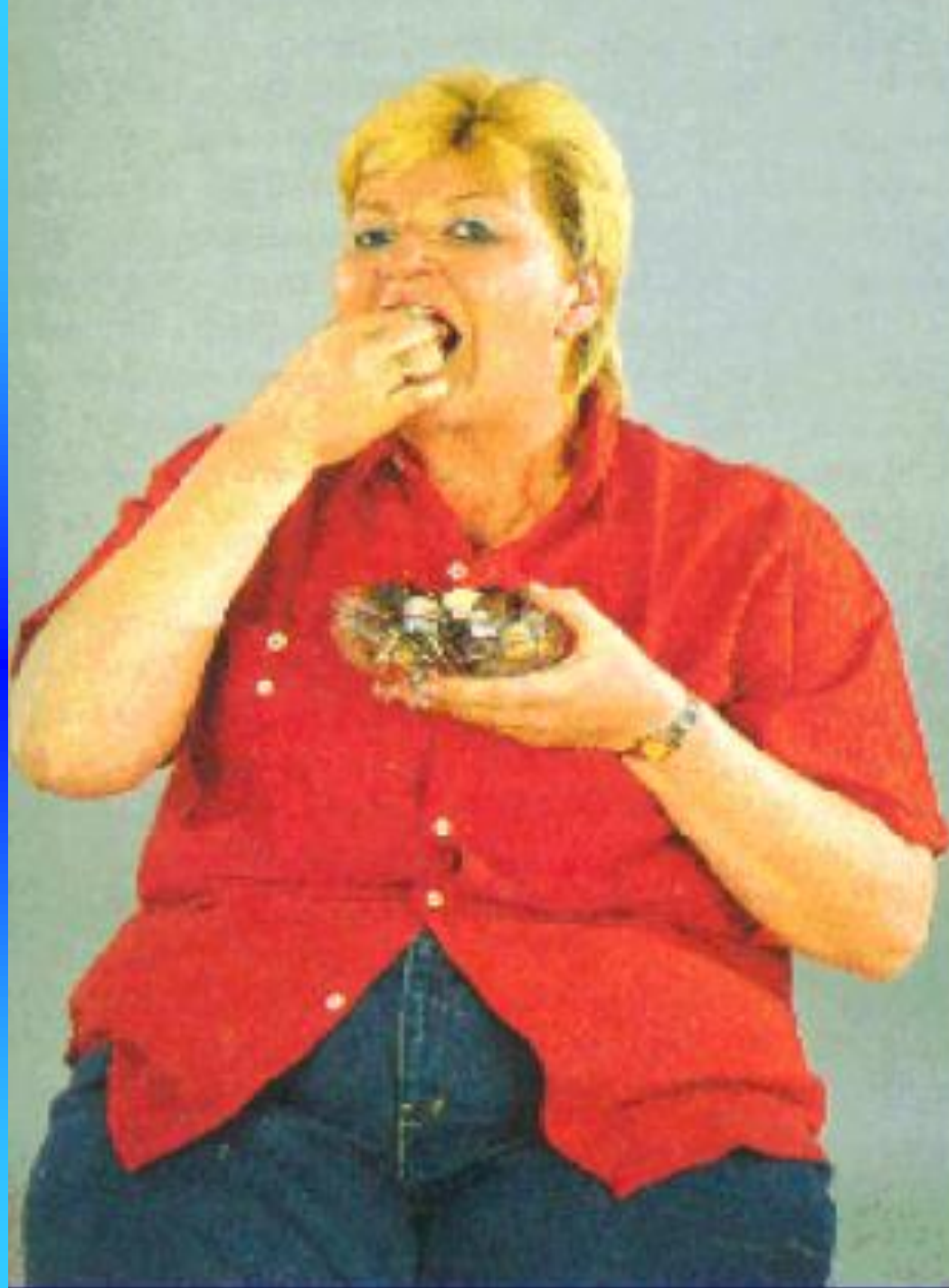
✦ Alcuni studi hanno rilevato che nelle persone sovrappeso e obese (soprattutto nelle donne) c'è un alto grado di **insoddisfazione per l'immagine corporea (BID)**.

✦ L'insoddisfazione per la propria immagine e il desiderio di magrezza induce a restringere l'alimentazione, mettendosi “a dieta”.

Matz P. *et al.*, 2002

BED

- Spesso il BID è anche associato a Binge Eating Disorder, all'essere stati presi in giro da piccoli per il proprio peso, all'interiorizzazione di un'ideale di bellezza che valorizza la magrezza e alla **bassa autostima**.



Il counseling psicologico

è una metodologia di consulenza psicologica che, attraverso la **relazione d'aiuto**, **favorisce una maggiore consapevolezza** del momento che si sta attraversando.



Solo uno stile alimentare equilibrato e uno stile di vita più attivo, consentono di raggiungere risultati in termini di peso e mantenerli a lungo termine.



LA RELAZIONE DIADICA CIRCOLARE



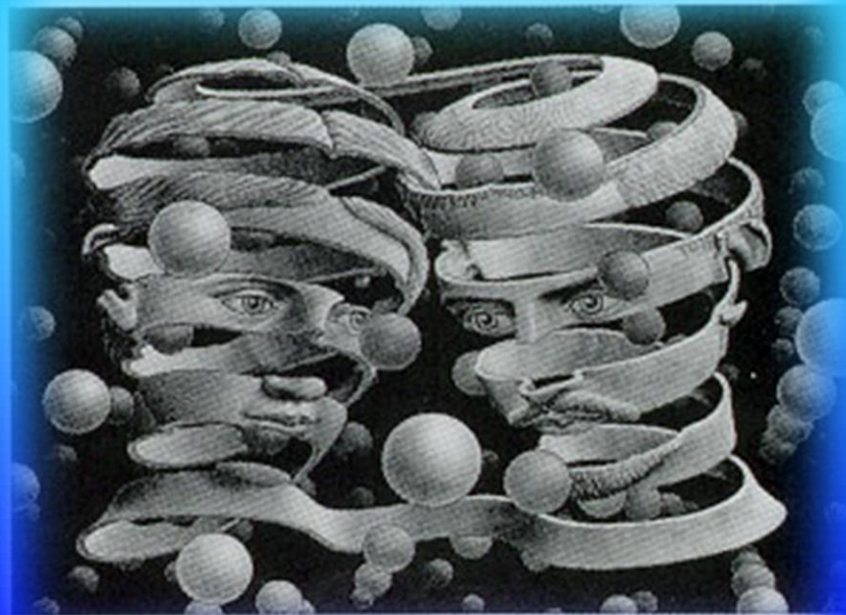
Intervento di counseling psicologico per la gestione del peso e dell'obesità



- Si rivela efficace poiché

- ✎ aiuta il paziente nel suo percorso di dimagrimento, nella presa di coscienza delle proprie abitudini alimentari o di vita scorrette o nell'acquisizione di maggiore autoconsapevolezza nel proprio rapporto con il cibo,
- ✎ si individuano gli errori e si avvia gradualmente il cambiamento dello stile di vita.

L'OBIETTIVO DI UN PERCORSO DI COUNSELING PSICOLOGICO PER LA GESTIONE DEL PESO



- **consentire un progressivo cambiamento di scorrette abitudini**
- **acquisire uno stile di vita più ricco, attivo e soddisfacente**
- **sviluppare auto-accettazione e autostima**

Il lavoro dell'equipe multidisciplinare



I risultati migliori e più duraturi nel tempo sono quelli che provengono da cure integrate **dove un'equipe multidisciplinare**, internista, dietologo, psicologo e psichiatra, collaborano **tra di loro per affrontare al meglio le problematiche tipiche di queste persone.**

Intervento mirato in base alle caratteristiche psicofisiche e cliniche del paziente obeso

Take Home Message

Un intervento di Counseling Psicologico per la gestione del peso e dell'obesità va oltre la dieta: deve guardare non ai chili, ma alla **persona nella sua globalità.**



In conclusione...

Come ha detto il mio psichiatra, io non sono grassa, ma diversamente magra...



