

## Intervento psicoeducativo nell'obesità

1 Settembre 2010

La psicoeducazione è un aiuto per coloro che hanno difficoltà a seguire per un lungo tempo le diete e hanno molti pensieri disfunzionali riguardo la dieta, il peso corporeo, e se stessi.

L'obesità è ormai un fenomeno di epidemia globale determinata da fattori genetici, ambientali, sociali e psicologici. Le problematiche psicologiche vengono spesso trascurate in questo tipo di pazienti, regalando false aspettative di successo attraverso diete alla moda, trattamenti estetici rivoluzionari, interventi chirurgici risolutivi. Il cibo non rappresenta solo un mezzo di nutrizione ma di socializzazione, uno strumento di conforto per superare momenti difficili ed emozioni negative. La dieta non è più solo un mezzo per perdere peso e risolvere un problema di salute, ma una moda sociale per dimostrare a se stessi e agli altri la propria forza di volontà. La continua offerta di cibo mette però a dura prova la resistenza dell'individuo che tende nel tempo a trasgredire, con conseguenti sensi di colpa e diminuzione della fiducia in se stesso. La persona obesa sviluppa una vera e propria dipendenza da cibo, questa è più difficile da affrontare rispetto ad altri tipi di dipendenze in quanto non ci si può astenere dal mangiare, inoltre il cibo è sempre facilmente reperibile. Come può una persona con un problema di peso uscire da questa vera e propria trappola? L'intervento psicoeducativo si è dimostrato un valido aiuto per quelle persone che hanno difficoltà a seguire per un lungo tempo le diete e hanno molti pensieri disfunzionali riguardo la dieta, il peso corporeo, e se stessi. La psicoeducazione, mira ad aumentare il senso di autoefficacia dei singoli partecipanti attraverso un coinvolgimento attivo e propositivo. Il normale modello prescrittivo "deve mangiare questo, deve camminare, deve..." viene sostituito da un modello esperienziale in grado di far riscoprire il piacere di mangiare, la consapevolezza dei nostri sensi, le abitudini alimentari sbagliate, le trappole ambientali, la gestione degli errori, il superamento dei sensi di colpa. "Se ascolto dimentico, se vedo ricordo, se faccio capisco" diceva Confucio. La psicoeducazione si propone non solo di far conoscere nuove strategie per mangiare bene e perdere peso, ma di far applicare quanto appreso. Gli obiettivi della psicoeducazione tengono conto delle richieste dei pazienti permettendogli, così, di diventare protagonisti del percorso. I risultati dei primi gruppi di psicoeducazione svolti presso l'Università di Roma La Sapienza, con pazienti obesi, sono stati una riduzione del peso riconducibile alla correzione delle abitudini alimentari e alla riduzione dell'impulsività verso il cibo.

Dott. Enrico Prosperi

© 2010

### Lascia un commento

Invia

1/10/2010 12:57

...Mi piace pensare al paziente come protagonista del percorso che lo porterà ad avere un corretto rapporto col cibo. Voglio ricordare che anche noi, a scuola, da educatori oltre che insegnanti, programiamo anche l'educazione alimentare...Vedere i piccoli delle Primarie alle prese con frutta e verdura è uno spettacolo! Bello lavorare con uno scopo comune.

3/12/2010 11:31

La dieta è spesso vista dal malato come una sofferenza, una punizione, dal medico come la cosa giusta per perdere peso e tra i due molte volte non c'è comunicazione. Forse la psicoeducazione può aiutare malato e medico a trovare una via comune

1/1/2011 22:39

La psicoeducazione può essere un modo per avvicinare la persona obesa al medico

Indietro