



# DIMAGRIRE

## 1- AVVIO DI UN PIANO PER LA PERDITA DI PESO

L'obesità è un grave problema di salute pubblica e in tutto il mondo la percentuale di persone obese è in costante crescita. Riuscire a dimagrire è un obiettivo per tutti coloro che sono sovrappeso; purtroppo la maggior parte si demoralizza perché, dopo il successo iniziale, si tende a ritornare nella condizione di partenza. Buone probabilità di successo si potranno avere solo quando il controllo del proprio peso verrà effettuato in modo continuativo.

Un piano di dimagrimento comprende modifiche di comportamento (1), di abitudini alimentari (2) e, se necessario, uso di farmaci (3).

### *Avvio di un programma di dimagrimento*

Per prima cosa è necessario determinare il proprio indice di massa corporea (BMI) e la circonferenza vita.

- Una persona con BMI tra 25 e 29,5 è considerata sovrappeso
  - Una persona con BMI di 30 o superiore è considerata obesa
- Una circonferenza vita maggiore di 88 cm nelle donne e di 102 cm negli uomini aumenta il rischio di complicanze correlate all'obesità, quali malattie cardiache e diabete. Un trattamento "aggressivo" potrebbe essere necessario per persone obese e con circonferenza vita elevata; di questo si dovrà discutere con il proprio medico.

**Tipi di trattamento.** La scelta dipende dalla storia medica e dal grado di obesità. I trattamenti possono includere modifiche dello stile di vita, esercizio fisico, dieta e, in alcuni casi, farmaci o trattamento chirurgico. La chirurgia è riservata a persone con obesità grave e che non hanno risposto ad altri trattamenti.

### *Definire un obiettivo per la "perdita di peso"*

È importante stabilire un obiettivo realistico sulla perdita di peso. Il primo passo consiste nell'evitare di guadagnare ulteriore peso e di mantenere il peso attuale. Evitare inoltre di voler arrivare ad avere un peso "sogno", difficile o impossibile da raggiungere.

Persone a rischio di sviluppare diabete che riescono a perdere il 5% del proprio peso e lo mantengono, hanno una riduzione della pressione sanguigna e possono diminuire del 50% il rischio di sviluppare la malattia. Tale risultato è da considerare un successo.

Perdere oltre il 15% del proprio peso e mantenerlo è un risultato estremamente favorevole, anche se potrebbe non corrispondere al nostro peso "sogno" o al peso "ideale".

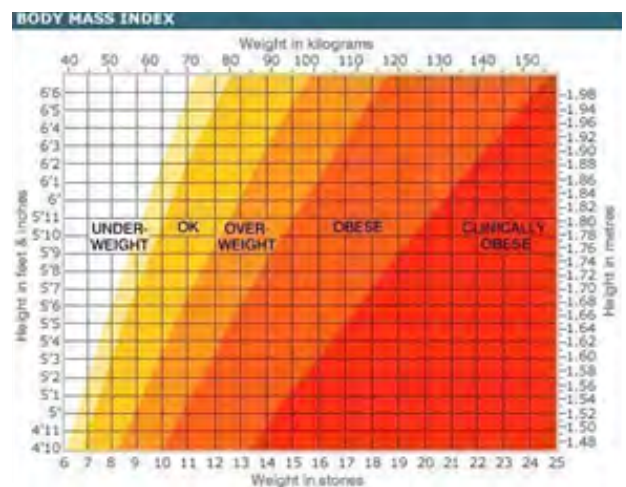
### *Modifiche di stile di vita*

Programmi che consentono di cambiare il proprio stile di vita sono di solito gestiti da psicologi, nutrizionisti, o altri professionisti. L'obiettivo è quello di aiutare a cambiare le proprie abitudini alimentari, diventare più attivi ed essere maggiormente consapevoli dell'importanza di quanto si mangia e dell'attività fisica.

Il trattamento prevede l'analisi di tre fattori che, in varia misura, incidono sull'incremento del peso:

- Fattori che inducono a mangiare
- Il mangiare
- Che cosa succede dopo che si mangia

**Fattori che inducono a mangiare.** Determinare ciò che ci spinge a mangiare significa capire quali alimenti si vogliono mangiare e dove e quando li si mangia. Per comprendere ciò che fa scattare il bisogno di mangiare, si dovrebbe registrare per un paio di giorni tutto ciò che si mangia, la sede dove si mangia, quanto spesso si mangia e le emozioni che si provano nel mangiare. Per alcune persone, il fattore scatenante è legato ad una certa ora del giorno o della notte; per altri, ad un certo luogo come, per esempio, l'essere seduto ad una scrivania di lavoro.



**Il mangiare.** È possibile modificare le abitudini alimentari rompendo la catena di eventi tra fattore scatenante e pasto. Vi sono molti modi per farlo. Ad esempio:

- Limitare ad una sola le sedi dove si mangia (sala da pranzo)
- Ridurre il numero di posate (solo una forchetta)
- Bere un sorso d'acqua tra un boccone e l'altro
- Masticare il cibo un certo numero di volte
- Alzarsi da tavola e smettere di mangiare per qualche minuto

L'aumento o la perdita di peso dipendono dal tipo di cibi che si è abituati a mangiare. Nell'arco di 4 anni, pasti che contengono cereali integrali, frutta, verdura, noci e yogurt sono associati ad un peso inferiore rispetto a quanto si verifica quando vengono preferite patate fritte, bevande zuccherate, carni rosse o salumi.

**Che cosa succede dopo che si è mangiato.** Premiare per i buoni comportamenti alimentari può aiutare a migliorare le abitudini. In linea generale non si deve utilizzare il cibo come ricompensa. Alcune persone ritengono che soldi, vestiti, o la cura di sé stessi siano sistemi di ricompensa efficaci. Qualunque sia la scelta, ciò che è importante è premiare in tempi rapidi per rafforzare il valore del buon comportamento.

In sintesi, si devono definire gli obiettivi di modifica del comportamento, il tempo necessario per raggiungerli e devono essere premiati anche i piccoli risultati che si verificano lungo il percorso.

### *Altri fattori che contribuiscono alla perdita di peso*

Quando si decide di modificare le proprie abitudini è importante identificare persone che possano sostenerci e raggiungere la perdita di peso, a mitigare lo stress e ad insegnarci a resistere quando si è tentati dal cibo.

- **Identificare un "sostegno".** Avere un amico o un familiare che fornisca supporto e rafforzi il buon comportamento è molto utile. La persona di sostegno ha bisogno di capire quali sono gli obiettivi da raggiungere
- **Imparare a non cedere** alla voglia di cibo è una parte importante nel dimagrimento. Ad esempio, è importante dire "no" e continuare a farlo, specie quando si è invitati a feste o a riunioni sociali. Potrebbe essere utile sviluppare strategie prima di partecipare all'evento; tra queste, per esempio, mangiare in anticipo o scegliere snack o bevande a basso contenuto calorico.
- **Sviluppare un sistema di supporto.** Ritrovarsi in una rete di sostegno è molto utile, e la famiglia ha un ruolo determinante; qualora non riesca a sostenere gli sforzi di chi decide di perdere peso, il risultato finale tarderà ad essere raggiunto o non si raggiungerà mai
- **Il pensiero positivo.** Le persone possono pensare in modo positivo o negativo. Per esempio qualcuno a dieta, dopo aver mangiato una fetta di torta non programmata, potrebbe dire: "Che idiota sono stato, ho saltato la mia dieta!" e, come conseguenza, mettersi a mangiare altre fette di torta. Un pensiero positivo per lo stesso evento potrebbe essere: "Beh, ho mangiato la torta e non era nel mio programma. Ora devo fare qualcosa per tornare in pista!" Un approccio positivo è molto più probabile generi successi rispetto ad uno negativo
- **Ridurre lo stress.** Lo stress fa parte della vita quotidiana ma, in alcune persone, può innescare il mangiare incontrollato. In questi momenti è importante nutrirsi con alimenti a basso contenuto calorico, come per esempio le verdure crude. Potrebbe essere utile immaginare di essere in un posto meraviglioso, lontano da stress, e cercare di rilassarsi per pochi minuti ad occhi chiusi e facendo respiri profondi
- **Programmi di auto-aiuto** possono funzionare per alcune persone; perché abbiano successo le modifiche di comportamento devono essere programmati nel lungo termine

---

**RIFERIMENTI:** <http://www.uptodate.com>

**PROGETTO:** "ELISA. Educare e informare sulla salute". Aggiornamento: gennaio 2015.

**TRADUZIONE:** Giovanna De Filippi

**NOTE:** Questo documento ha solo valore informativo e non intende sostituire quanto affermato dal medico. Inoltre, come ogni documento, richiede un aggiornamento periodico.