

IL METODO DELLA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTALE RESPONSABILIZZA IL PAZIENTE

Riabilitazione dell'obesità, tutte le tappe per per

Il programma prevede di insegnare a gestire la dieta imparando **il calcolo delle calorie** e compilando il diario alimentare per tutto il periodo in cui si verifica la perdita di peso, **orientare l'attenzione** sulla promozione e il mantenimento del proprio benessere, aiutare, accompagnare e sostenere i pazienti **a raggiungere una perdita di peso** realistica e salutare, imparare a mantenere nel tempo la perdita di peso ed **uno stile di vita attivo**, controllare e trattare le patologie associate all'obesità, soprattutto cardiovascolari, pneumologiche e metaboliche.

L'obesità è una patologia caratterizzata da un aumento eccessivo del peso corporeo dovuto all'accumulo di grasso. La sua origine è multifattoriale per la compartecipazione di componenti genetiche, ambientali e cognitivo-comportamentali, seppure la sua insorgenza è quasi sempre legata ad un duraturo squilibrio tra le calorie apportate con l'alimentazione e quelle dissolte con l'attività fisico-metabolica. Attualmente l'obesità ha acquisito le caratteristiche di una vera e propria epidemia, diventando uno dei principali problemi di salute pubblica del mondo Occidentale; essa determina una notevole riduzione dell'aspettativa di vita per le disfunzioni cardiocircolatorie, metaboliche, respiratorie, osteoarticolari ad essa correlate.

L'OMS calcola che a breve le vittime dell'obesità potrebbero raggiungere gli stessi livelli di quelle causate dalle malattie infettive e dalla malnutrizione ed è per questo motivo che numerosi organismi della sanità pubblica stanno promuovendo azioni sanitarie per contrastare il fenomeno.

Purtroppo all'azione su vasta scala promossa da riconosciute organizzazioni sanitarie si contrappone

quella di una miriade di figure border-line che proponendo rimedi miracolistici dai risultati inefficaci, determina disorientamento e discredito nei soggetti sovrappeso/obesi. In considerazione dell'epidemiologia del fenomeno e dei costi sociali che l'obesità sta comportando, nell'anno 2006 presso la clinica Quarenghi di S. Pellegrino Terme è stata attivata un'Unità di Riabilitazione dell'Obesità per l'attuazione di un progetto

di presa in carico totale del soggetto obeso in regime di degenza, cui partecipa un'equipe costituita da un dietologo, uno psicologo ed un fisioterapista; l'obiettivo è quello di ottenere la perdita di peso durante la degenza e di educare il paziente ad un appropriato regime alimentare anche dopo la dimissione, agendo in particolare sui fattori ambientali e cognitivo-comportamentali che ne sono responsabili.

Esso è rivolto ai pazienti obesi con BMI > 30, di età inferiore a 65 anni, senza problemi di impedimento motorio o cognitivo, in assenza di disturbi psichiatrici e del comportamento alimentare (bulimia accertata).

“La responsabilizzazione sulle scelte alimentari, infatti, rappresenta il fattore fondamentale per la prosecuzione domiciliare del percorso intrapreso in clinica e per la prevenzione delle recidive” - afferma la dott.ssa Spalluzzi - “Il paziente rientrando a casa non si deve più trovare nella condizione di scegliere incoscientemente o compulsivamente il cibo che vuole e nelle quantità desiderate, ma deve possedere la piena consapevolezza delle conseguenze delle proprie opzioni alimentari!”

Essendo una determinante importante nella genesi dell'obesità l'attitudine alla sedenta-



Perdere peso

rietà, il programma proposto prevede anche lo svolgimento di una regolare e progressiva attività fisica, sia presso la palestra interna, con la supervisione del fisioterapista, che all'esterno della clinica con monitoraggio elettronico dell'attività svolta.

Il programma messo in atto dall'equipe della Riabilitazione dell'Obesità per il paziente obeso si propone in primo luogo di ottenere la perdita del peso in eccesso e nello stesso tempo di:

- insegnare a gestire la dieta imparando il calcolo delle calorie e compilando il diario alimentare per tutto il periodo in cui si verifica la perdita di peso (primi sei mesi);
- orientare l'attenzione della persona sulla promozione ed il mantenimento del proprio benessere personale;
- aiutare, accompagnare e sostenere i pazienti a raggiungere una perdita di peso

realistica e salutare: da vari studi giunge la segnalazione che la perdita del almeno il 10-15% del peso iniziale comporta notevoli benefici sulla salute;

- imparare a mantenere nel tempo tale perdita di peso ed uno stile di vita attivo;
- controllare e trattare le patologie associate all'obesità, soprattutto cardiovascolari, pneumologiche e metaboliche.

L'intero percorso - intra ed extramoenia - ha una durata di 40 settimane e si compone di due diverse fasi.

La prima fase, di ricovero col SSN, ha una durata di 20 giorni, durante la quale i pazienti sono seguiti dall'intera équipe di reparto, ed in particolare:

- dallo psicologo per un approccio di tipo cognitivo-comportamentale per la presa di coscienza dei processi cognitivi (i pensieri disfunzionali) che sottendono i comportamenti volti al perdurare o peggiorare lo stato

di obesità;

- dal fisioterapista, che instaura un intenso programma di attività fisica in palestra e al di fuori della Clinica (camminate di buon passo, il nuoto in piscina, ecc);

- dal dietologo al quale è destinata l'attività predominante di questa prima fase, volta alla correzione delle abitudini alimentari precedenti, alla spiegazione del calcolo delle calorie e della compilazione del diario alimentare, e all'elaborazione, insieme col paziente, di un piano alimentare personalizzato. Ad ogni paziente, infatti, a seguito di un attento addestramento, viene assegnato un budget calorico giornaliero ed una lista di alimenti con indicati peso e valore calorico. Il paziente potrà scegliere autonomamente tra gli alimenti presenti in lista, senza però sfiorare il numero massimo di calorie giornaliero assegnatogli, suddividendoli tra colazione, pranzo, spuntino e cena. Il monitoraggio del rispetto delle indicazioni dietetiche avviene

La seconda fase prende il via a dimissioni avvenute e prevede un follow-up del paziente con esecuzione di visite ambulatoriali a cura dell'equipe dietologo-psicologo con controllo ambulatoriale ogni 15 giorni per altri otto mesi, per la valutazione del rispetto del programma in termini di perdita di peso o di mantenimento del peso perso.

L'esperienza condotta in questi 7 anni di attività quale responsabile dell'Unità Operativa di Riabilitazione dell'Obesità presso la clinica Quarenghi, mi ha portato a considerare il metodo della terapia cognitivo-comportamentale di perdita di peso l'unico in grado di responsabilizzare il paziente sulle sue scelte gastronomiche e di renderlo esperto nell'effettuare le sostituzioni alimentari con cibi a lui graditi: questa opzione è importantissima perché solo così il paziente non si sente penalizzato da una dieta imposta, di solito troppo rigida e fissa, e, nel contempo, non si mortifica con i sensi di colpa



grazie al controllo quotidiano del diario alimentare sul quale il paziente annota la composizione alimentare della dieta del giorno ed il conteggio delle calorie totali derivanti dalla somma di quelle dei singoli alimenti. E' importante sottolineare che la dieta non prevede la rinuncia dei cibi cosiddetti proibiti, ma punta a tenere sotto controllo la quantità degli alimenti più calorici e la loro frequenza di assunzione.

I pazienti durante il ricovero seguono, inoltre, un percorso diagnostico volto a svelare e trattare le patologie che si accompagnano all'obesità, in particolare eseguono elettrocardiogramma, ecocardiogramma, test da sforzo (patologie cardio-vascolari), consulenza del pneumologo, saturimetria notturna e/o polisonnografia (patologie polmonari, apnee del sonno), esami ematochimici e studio del profilo glicemico per svelare un eventuale diabete incipiente.

durante le eventuali trasgressioni alimentari. In questo modo il controllo dell'alimentazione diventa la normalità della gestione del menù di tutti i giorni.

L'aspetto più critico del trattamento è sicuramente la durata della degenza, percepita dal paziente come un periodo di tempo troppo lungo da trascorrere all'interno delle mura ospedaliere.

Fortunatamente, un valore aggiunto per i pazienti che scelgono di seguire il percorso terapeutico presso la nostra Struttura è offerto dalla location della clinica "Quarenghi"; la sua collocazione in un contesto ambientale salubre ed ameno, caratterizzato da rigogliosi giardini e l'ubicazione al centro della cittadina di San Pellegrino Terme, facilitano la permanenza del paziente in Struttura e ci agevola soprattutto nell'attività di promozione dell'esercizio fisico, particolarmente gradito dai pazienti nelle sezioni outdoor. ■