

MODIFICARE LO STILE DI VITA PER VIVERE SANI E MEGLIO

lo stile di vita: l'opzione vincente per la salute è la modificazione dello stile di vita: programma nutrizionale moderato ed aumento della attività fisica secondo un programma armonioso, integrato nelle attività giornaliere, che aumenti il dispendio calorico

CORSO PER CONOSCERE ED INIZIARE AD APPRENDERE LE ABILITÀ PER CAMBIARE IL NOSTRO STILE DI VITA

CHIARA MANILA GALLI MEDICO ENDOCRINOLOGO

RICCARDO FINCO FISIOTERAPISTA

INCONTRO 1

IL PESO NATURALE E LA TEORIA DEL SET POINT

meccanismi che controllano il peso corporeo: la teoria del set point

Come per l'altezza, ognuno ha un peso naturale, ereditato dalla propria famiglia, che è molto difficile ma non impossibile, modificare.:

Quando una persona è al peso naturale, e vuole distanziarsene l'organismo mette in atto numerosi meccanismi che tendono ad opporsi; ovviamente questo non accade se il paziente è sottopeso perché cronicamente a dieta o sovrappeso per ché soffre di disturbo bulimico o iperalimentazione emotiva che cos'è il set point? il set point è il punto, regolato da complessi meccanismi biologici, a cui tende ad assestarsi il peso naturale

le diete e i disturbi del comportamento alimentare: la dieta deve essere equilibrata: le diete ferree favoriscono i disturbi del comportamento alimentare

lo stile di vita: l'opzione vincente per la salute è la modificazione dello stile di vita: programma nutrizionale moderato ed aumento della attività fisica secondo un programma armonioso, integrato nelle attività giornaliere, che aumenti il dispendio calorico

INCONTRO 2

STRUMENTI PER LA RISTRUTTURAZIONE DELLO STILE DI VITA

incontro pratico in cui verranno presentati ed insegnati gli strumenti per calcolare il nostro peso salutare, il nostro dispendio calorico, come costruire un programma nutrizionale e di attività fisica

INCONTRO 3

STRATEGIE PER FAVORIRE L'ADESIONE ALLA DIETA E LE MODIFICAZIONI DELLO STILE DI VITA

presentazione di un programma basato sulla terapia cognitivo-comportamentale che insegna le abilità per favorire l'adesione alla dieta, per affrontare l'iperalimentazione emotiva e per migliorare lo stile di vita. Autoaiuto e autoaiuto guidato.

Ridurre gli stimoli esterni-Identificare le situazioni ad alto rischio-Gestire le situazioni ad alto rischio (evitare le cadute)-Gestire le situazioni ad alto rischio prevedibili-Gestire le situazioni ad alto rischio ricorrenti -Assertività-Gestione dello stress-Evitare uno stile di vita sbilanciato(ridurre i devo ed aumentare i voglio)-Nutrire il sé-Evitare le razionalizzazioni-Evitare le negazioni-Evitare le decisioni apparentemente irrilevanti

PERCHÉ SI FALLISCE UNA DIETA? O O UN PROGRAMMA DI ATTIVITA' FISICA CHE SAPPIAMO ESSERE INDISPENSABILE PER LA NOSTRA SALUTE?

TUTTO DIPENDE DALLA FORZA DI VOLONTÀ! (MA NON È VERO)

Secondo questo modello il successo di un soggetto nel controllo del dipenderebbe esclusivamente dalla "**forza di volontà**".

L'individuo che trasgredisce o che non riesce a seguire la dieta è considerato un debole, che non ha abbastanza forza per mantenere il controllo.

Secondo **l'approccio morale** il successo non prevede trasgressioni, ma un continuo controllo: basta quindi un errore per far fallire il programma e andare incontro alla ricaduta.

Questo modo di vedere è tuttora molto diffuso sia tra la gente comune sia tra i medici.

Il modello morale è particolarmente insidioso, poiché porta i soggetti obesi a credere che la dieta possa funzionare se solo si ha un po' di forza di volontà, mentre è esperienza oramai acquisita che ciò non è vero.

Che cosa succede in realtà?

Marlatt e J. Gordon hanno dimostrato che la capacità di seguire un programma dietetico e di modificazione dello stile di vita dipende **dall'acquisizione di particolari abilità** come per tutte le attività umane (nessuno pretende di imparare una lingua o uno sport solo con la forza di volontà!)

In presenza di una situazione ad alto rischio non è detto che automaticamente si verifichi la perdita di controllo; ciò dipenderà dal fatto che vengano messe in atto o meno specifiche risposte comportamentali e cognitive che chiamiamo "risposte di coping" e che si definiscono come "risposte che permettono di affrontare (o aggirare) una situazione ad alto rischio senza sperimentare la ricaduta". Le risposte di "coping" variano in complessità e in qualità, da quelle volte ad evitare il rischio (ad esempio rifiutare un invito a cena) all'uso di complicate strategie cognitive.