



*Per la buona riuscita di una dieta c'è bisogno di una forte motivazione al cambiamento, che si ottiene attraverso la percezione di risultati positivi intermedi e aspettative realistiche*



Milano, 12 ottobre 2015 –

Importante novità nella quindicesima edizione dell'Obesity Day, la giornata di sensibilizzazione e informazione sull'obesità promossa tutti gli anni il 10 ottobre da ADI – Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica tramite la sua Fondazione.

È dimostrato che le persone con obesità manifestano maggiori difficoltà a livello psicologico e comportamentale rispetto ai soggetti con un peso nella norma a causa di una scarsa qualità di vita, insoddisfazione per l'immagine corporea, bassa autostima e stigmatizzazione.

“Per la buona riuscita di una dieta c'è bisogno di una forte motivazione al cambiamento, che si ottiene attraverso la percezione di risultati positivi intermedi e aspettative realistiche, con l'appoggio dei familiari e degli amici – dichiara Gianluca Castelnuovo, psicologo specialista in psicoterapia presso l'IRCCS Istituto Auxologico Italiano e professore associato di Psicologia Clinica all'Università Cattolica di Milano – È importante non privarsi del piacere di mangiare ciò che più desideriamo. La dieta, infatti, non deve essere percepita come punizione, sforzo o rinuncia in quanto i tentativi di controllare il proprio peso tramite l'esclusione assoluta di vari alimenti considerati pericolosi, sono spesso inutili. Tali alimenti, per il fatto stesso di essere proibiti, possono diventare irresistibili conducendo le persone a cadere nell'abuso”.

La ricerca scientifica ha dimostrato che le diete eccessivamente restrittive possono provocare squilibri nutrizionali e disturbi del comportamento alimentare. Il messaggio dell'Obesity Day 2015 è quindi quello di sensibilizzare le persone verso uno stile di vita alimentare equilibrato piuttosto che, negare determinati cibi, come se fossero la vera causa dell'obesità.

“L'alimentazione è un rito quotidiano fondamentale per la sopravvivenza e la qualità di vita dell'uomo – commenta Giuseppe Fatati, presidente Fondazione ADI – Durante la giornata sono molteplici gli incontri che facciamo con il cibo, pertanto motivazione e giusto equilibrio sono gli elementi di controllo necessari per la nostra salute. Porsi obiettivi realistici è importante per non pretendere di voler perdere un eccessivo numero di chili. È importante uno stile alimentare che assicuri una dose di piacere personale e sociale nell'atto alimentare, che eviti rigide prescrizioni uguali per tutti e che sappia recuperare la dimensione della convivialità rispetto a un consumo triste e solitario di un cibo disponibile a qualunque ora del giorno. Non esistono cibi *buoni* o *cattivi*, come non esiste il cibo completo. Per ottenere il nutrimento che è necessario al nostro organismo, mantenersi e accrescersi dobbiamo utilizzare tutti i cibi con moderazione”.

Secondo ADI e CNOP – Consiglio Nazionale Ordine Psicologi, una corretta modalità per la perdita di peso dovrebbe, infatti, considerare la dimensione alimentare-nutrizionale, fisico-motoria e psicologica, in un'ottica di trattamento multidisciplinare integrato come indicato dalla letteratura esistente sull'efficacia delle terapie per l'obesità.

“Dal punto di vista dell'intervento clinico-psicologico – conclude Gianluca Castelnuovo – è importante lavorare sulla gestione degli aspetti emotivi, sul controllo dei comportamenti alimentari disfunzionali, ma anche sulla ristrutturazione delle credenze irrazionali in modo da favorire uno stile comportamentale maggiormente attivo di fronte agli eventi stressanti”.

*fonte: ufficio stampa*