



## LE MOTIVAZIONI PER CAMBIARE E PERDERE PESO

*Perdere peso è spesso difficile poiché il successo richiede anche un cambiamento delle abitudini alimentari. La risposta originale e pratica di due specialisti della nutrizione.*

KRISTIN AUBORT

**S**chede pratiche per aiutare una persona a cambiare i suoi comportamenti per perdere peso e mantenere a lungo il suo peso forma? Fare in modo che si senta meglio nel corpo e nella testa? L'originale progetto della Dr.ssa Dominique Durrer, medico internista generalista FMH a Vevey, specialista in nutrizione e obesità e Presidente di Eurobesitas Suisse si è appena concretizzato, in collaborazione con Yves Schutz, professore in nutrizione umana e fisiologia presso l'Istituto di fisiologia di Losanna. «Ciò che mi ha incoraggiato nel creare schede pratiche, è il fatto che un gran numero di

### AVANZARE PASSO A PASSO E CONCRETAMENTE

professionisti della salute hanno difficoltà a far cambiare il paziente... semplicemente perché è difficile! Che io sappia, non esiste alcuno strumento

pratico di questo tipo e volevo aiutarli in questo senso. Il medico deve infatti aiutare il paziente a trovare il momento giusto per cambiare, a individuare i suoi bisogni e infine a capire quale cambiamento vuole avviare. Tutto ciò per giungere a un successo piuttosto che a un fallimento».

### INDIVIDUARE LE CARTE VINCENTI

Intraprendere solo un percorso di cambiamento profondo è difficile per il paziente, a meno di essere particolarmente motivato. «Sentirsi sostenuto e ascoltato, senza giudizi, è molto più facile. Queste schede paziente permettono al soggetto di avanzare passo dopo passo e concretamente stando in casa, in base a una scadenza che sceglie a suo piacimento (15 giorni, un mese...). Tornerà allora a far visita al professionista che lo segue per procedere nel cammino e raggiungere i suoi obiettivi».

Le chiavi per il cambiamento poggiano sui tre pilastri della salute: l'a-

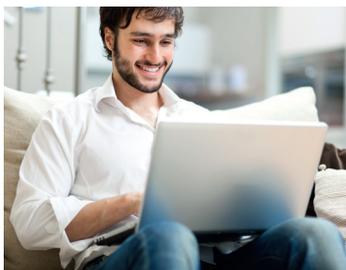
alimentazione, l'attività fisica e il comportamento psicologico. Un'intervista approfondita con il paziente permette al professionista di percepire i comportamenti e le convinzioni del primo. Guidato e motivato dal medico, questi riuscirà a individuare l'ambito nel quale pensa di essere in grado di cambiare. «Prendiamo l'esempio del signor X. Ha preso peso e confida al suo medico di mangiare in continuazione durante il giorno. Parlarne lo spinge a prendere coscienza del fatto che non ha mai fame. Il professionista della salute capisce dunque le convinzioni del paziente: "Mangiare placa le mie angosce...", prima di portarlo a pensare di cambiare», così spiega la Dr.ssa Durrer.

#### ESERCIZI PRATICI

Prossima tappa per il signor X: integrare progressivamente il cambiamento nella sua vita quotidiana. «Ora che il paziente ha preso coscienza del suo continuo spiluccare, afferma di voler recuperare – o meglio scoprire – la sensazione della fame. Saggia decisione perché sentirla lo aiuterà a gestire questa compulsione che lo spinge a mangiare senza ritegno. Per risolvere le compulsioni legate alle emozioni o allo stress, saranno anche

**Prendere coscienza dell'evoluzione della sensazione e dell'intensità della sensazione di fame. A metà pasto, a tre quarti e alla fine. E se non si ha più fame ancor prima di aver terminato il piatto? Ci si ferma quando non si ha più fame!**

proposti esercizi che aiuteranno il signor X sul piano psicologico», commenta la Presidente di Eurobesitas. E ora spazio alla pratica. Il signor X può scegliere tra più esercizi con i quali allenarsi e integrare nel corso del tempo il cambiamento. Uno di essi lo porterà a prendere coscienza della sua sensazione di fame: come si avverte a livello corporeo, qual è la sua intensità... Un altro ancora consiste nel non mangiare fino al momento in cui la sensazione di fame non si fa sentire. «Sicuramente si manifesterà – anche se a fine giornata. A quel punto non aspetteremo a mangiare (pasto preparato prima), per evitare poi un abuso!», stabilisce la specialista.



#### LA STRADA VERSO IL SUCCESSO

Concepito come filo conduttore per i professionisti della salute e per i pazienti, il concetto pratico del libro è corredato da un CD di esercizi. Individuare i glucidi o i grassi nascosti, controllare il sale, trovare strategie per spiluccare meno, ritrovare il piacere di fare attività sportiva... la gamma dei temi trattati è ampia e ogni esercizio propone uno o più obiettivi, una descrizione e le domande da porsi. Da compilare giorno dopo giorno, mentre si esegue un esercizio, c'è anche un «quaderno di bordo» che permette al paziente di valutare i suoi progressi prima di discuterne con il professionista che lo segue. ■

➤ **Leggere e applicare le schede paziente (libro + cd degli esercizi):** «Comment changer de comportement – Les clés pour une meilleure santé», Dr.ssa Dominique Durrer e Prof. Yves Schutz, Médecine & Hygiène, 2013.

Su Internet: [www.eurobesitas.ch](http://www.eurobesitas.ch)

## STOP AL TABACCO

Per smettere di fumare, fatevi aiutare: il vostro farmacista pharmacieplus vi accompagna durante il processo di disassuefazione dal tabacco.

**OFFERTA SPECIALE IN GENNAIO E FEBBRAIO 2014:**  
**CHF 75.– al posto di CHF 95.–.**

