

CORRIERE DEL MEZZOGIORNO.it

Tutte le dritte dello psicoterapeuta per combattere l'obesità in «un giorno»

Aperti per l'Obesity day osservatori in tutta Italia



NAPOLI - Il 10 ottobre sarà l'Obesity day, la giornata mondiale contro l'obesità. Un problema sempre più presente nelle famiglie italiane, dopo che per anni c'eravamo vantati di un metabolismo più sano

rispetto ad americani e anglosassoni grazie alla dieta mediterranea. Un aumento di peso sproporzionato spesso sintomo di un malessere non solo fisico ma psicologico.

LO PSICOTERAPEUTA - «L'aumento di peso eccessivo peggiora la qualità della vita e la stima di noi stessi, oltre a darci complicazioni a livello di salute - spiega lo psicoterapeuta Giovanni Porta - Per uscirne occorre capire che la soddisfazione dei propri bisogni emotivi non passa solo dalla tavola. Non è facile, ma riconoscere il problema è il primo passo per iniziare a stare meglio».

SEI MILIONI DI OBESI - Gli obesi in Italia sono il 10,1% della popolazione (secondo dei dati Istat del 2009) cioè quasi 6 milioni di persone. C'è una percentuale di obesità lievemente maggiore negli uomini che nelle donne (11,1 % vs 9,2%). Una persona si considera obesa se il suo peso corporeo eccede del 60% il suo peso ideale, obesa in maniera severa se il suo peso eccede del 100% il suo peso ideale. «Nell'obesità c'è una profonda influenza di fattori psicologici. - spiega lo psicoterapeuta Giovanni Porta - Le persone obese hanno infatti, in molti casi, sviluppato una vera e propria dipendenza dal cibo. In altre parole, assumono cibo come risposta a moltissime situazioni di stress o anche di dispiacere della loro vita. Hanno difficoltà ad ascoltare e riconoscere le proprie sensazioni ed emozioni rispondendo alla maggior parte di esse come si trattasse di fame, ed avendo come conseguenza il fatto di ingrassare, senza aver in alcun modo risposto ai propri bisogni. Inoltre, la condizione di obesità complica non poco la vita di relazione, tanto che molte persone obese si sentono spesso frustrate, con bassa autostima, incapaci di suscitare interesse e reazioni positive nel sesso opposto. Alcuni, per evitare ulteriori rifiuti, conducono una vita decisamente ritirata, che non fa che creare spazio fertile all'ulteriore eccessiva assunzione di cibo».

IL FATTORE EREDITARIO - In poche parole se peggiora il nostro umore peggiora la nostra salute e soprattutto la linea che sembra sia la prima a risentirne. Non va sottovalutato però il fattore ereditario. Chi ha genitori sovrappeso avrà molto probabilmente problemi di sovrappeso anche lui. Eppure solo il 5% dei casi è causato da disfunzioni ormonali e incidono molto di più le cattive abitudini a tavola. «Il primo passo per rompere questo circolo vizioso - continua Giovanni Porta - è aiutare la persona obesa a entrare in contatto con le proprie emozioni e sensazioni, e aiutarla a riscoprire che la soddisfazione dei suoi bisogni non passa necessariamente attraverso il cibo. Le emozioni sono come le spie che si accendono sul cruscotto dell'auto mentre stiamo guidando, e ognuna di esse indica una necessità».

I MICRO-OSSERVATORI - E in occasione dell'Obesity Day sorgeranno il 10 ottobre tanti piccoli osservatori sul territorio nazionale dove recarsi per avere consigli e dritte per prevenire o curare i problemi di obesità, che oggi sorgono sempre più precocemente. In **Campania** i centri saranno due. Uno a Napoli al Pausillipon in Via Egiziaca (Forcella) e l'altro a Caserta presso il reparto endocrinologia del San Sebastiano. In **Sicilia** invece due i centri, uno a Messina e uno ad Erice in provincia di Trapani rispettivamente presso il Papardo e il presidio «S. Antonio Abate». Una piccola visita per sconfiggere l'obesità e avere una vita sana e più ricca. In **Puglia** invece sono 4 i centri dove rivolgersi per controlli e consigli. Il primo ambulatorio per l'Obesity day è a Foggia al dipartimento di medicina clinica dell'università. Nella provincia, a San Severo invece ci si potrà rivolgere al «Masselli». Andare al reparto di Endocrinologia dell'ospedale Perrino se ci si trova a Brindisi e all'unità dietetica e nutrizione del Vito Fazzi se invece ci si trova a Lecce.