



Dica 33 - 10/10/2013

Dica33

L'obesità si può combattere e vincere: è solo un problema di stress



Quando si è obesi? Tecnicamente quando peso è superiore del 60 per cento rispetto al peso ideale. Si parla di **obesità severa** quando si arriva al 100 per cento. Gli obesi in Italia sono il 10,1 per cento 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 per

cento vs 9,2 per cento).

«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, e 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».

Non c'è dubbio che una persona obesa abbia una qualità della vita molto peggiore, non solo da un punto di vista pratico ma anche per tutte le complicazioni di tipo salutare che l'obesità comporta. Negli ultimi anni, molti studi si sono interrogati sull'ereditarietà dell'obesità: i risultati non danno risposte certe, c'è una **componente genetica**, ma non tale da spiegare il peso eccessivo. Quello che sembra importante è la trasmissione tra generazioni di cattive abitudini alimentari. Secondo dati dell'Aio (Associazione italiana obesità) "solo il 5 per cento dei casi di obesità è causato da disfunzioni di tipo ormonale".

In altre parole, nella grande maggioranza dei casi l'obesità si può **combattere**. Ma come?

L'approccio migliore è rivolgersi agli specialisti: psicoterapeuti e nutrizionisti. «Il primo passo per rompere questo circolo vizioso 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» continua Giovanni Porta. «Le **emozioni** sono come le spie che si accendono sul cruscotto dell'auto mentre stiamo guidando, e ognuna di esse indica una necessità. Prendiamo ad esempio la **tristezza**, sotto la quale si nasconde la mancanza di qualcosa che per noi è importante. Se mi sento triste perché ho voglia di parlare con un amico e condividere i miei vissuti, l'unica cosa che mi farà smettere di essere triste è parlare con un amico. Se affronto la situazione mangiando (cosa che lì per lì sembra calmare il mio stato emotivo) ben presto la sensazione di piacere si esaurirà, e mi ritroverò ugualmente triste, e avrò anche acquisito peso, cosa deleteria per la mia autostima.

Imparare a riconoscere e soddisfare le **proprie esigenze** emotive ed affettive è un pre-requisito importante per mantenere elevato il livello di motivazione necessario a conseguire il **dimagrimento**. Sostenere una persona con bassa autostima significa aiutarla a compiere le azioni che ritiene buone per sé: nel caso dell'obeso, dimagrire. Man mano che la persona acquista un senso di auto-efficacia, che cioè inizia a veder ripagati i propri sforzi, sarà sempre meno difficoltoso mantenersi motivata, e lo stesso processo virtuoso potrà essere esportato ad altri ambiti della propria vita, tanto da effettuare finalmente quelle conquiste socio-relazionali da tanto tempo sognate».