

**Obesity day, Giornata mondiale contro l'obesità il 10 ottobre**

09/10/2013

I consigli dello psicoterapeuta per aiutare a uscirne quando il cibo diventa risposta allo stress e alle situazioni negative

«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.»

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.»

C'è unanime accordo nella comunità scientifica sul fatto che l'aumento eccessivo di peso sia proporzionale ad un peggioramento della qualità di vita della persona, e sul fatto che la condizione di obesità sia legata in maniera indissolubile a serie complicazioni in fatto di salute.

Negli ultimi anni, molti studi si sono interrogati sull'ereditarietà dell'eccesso di peso: i risultati sono discussi, in quanto ci sarebbe sì una componente genetica, ma non tale da spiegare se non in misura minore l'obesità.

L'elemento centrale sarebbe la trasmissione tra generazioni di cattive abitudini alimentari. Secondo dati dell'AIO (Associazione Italiana Obesità) «solo il 5% 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 che ha dato maggiori frutti è caratterizzato dalla collaborazione di professionisti della nutrizione e della psicologia.

«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 – continua Porta, – 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.»

GIOVANNI PORTA

Psicologo psicoterapeuta di orientamento gestaltico, è esperto di problemi legati all'alimentazione. Vive e lavora a Roma. Collabora con il Centro Nutrizionisti Lido di Ostia. Laureato in Psicologia presso l'Università degli Studi di Padova, si è successivamente specializzato con un master in «Utilizzo di tecniche artistiche nella relazione d'aiuto», ha una specializzazione in Psicoterapia della Gestalt presso l'I.G.F. di Roma, ed una in «Teatro e Psichiatria».

Riceve a Roma, in via Pisa 21, a Pomezia (RM), in via Rimini 11/B. e a Busto Arsizio (Va), sua terra natia.