



NEWSFARMACIA

La psicoterapia per guarire dall'obesità

by Sara Marletti ottobre 10, 2013

Consiglia Invia 2 persone consigliano questo elemento.



L'obesità è un problema molto conosciuto, ma solitamente quando si pensa alle persone obese si pensa automaticamente ai fast food americani e ai cittadini statunitensi. Questo non è a torto, ma purtroppo per trovare tracce di questo grave problema alimentare non è necessario spostarsi così tanto dal nostro paese.

Secondo i dati Istat del 2009, infatti, l'obesità rappresenta un effettivo problema anche in Italia. Secondo questi dati gli obesi italiani sarebbero circa 6 milioni, ovvero il 10,1% della popolazione, e si nota una percentuale lievemente maggiore negli uomini (11,1%) rispetto alle donne (9,2%). Una persona è obesa quando il suo peso corporeo supera del 60% il suo peso ideale, mentre è obesa in maniera severa quando questo peso ideale viene superato del 100%.

Ovviamente in questi casi si parla di una vera e propria **dipendenza da cibo**: «Le persone obese» afferma lo **psicologo** psicoterapeuta **Giovanni Porta**, esperto di problemi legati all'**alimentazione** «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 se 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».

Un circolo vizioso, insomma, da cui è difficilissimo uscire. Come il tossicodipendente si rifugia nelle sostanze che assume, così fa la persona obesa con il cibo; ma il cibo è una cosa con la quale dobbiamo necessariamente avere a che fare ogni giorno della nostra vita.

«L'aumento di peso eccessivo» continua Porta «peggiora la qualità della vita e la stima di noi stessi, oltre a darci complicazioni a livello di salute» e questo è ciò che ritiene anche tutta la comunità scientifica.

Molti studi si sono interrogati, soprattutto negli ultimi anni, sull'ipotesi dell'ereditarietà del problema dell'obesità; ma le risposte non sono semplici perché una componente genetica ci sarebbe, ma non tale da giustificare completamente l'eccesso di peso.

L'elemento cardine sarebbe la trasmissione tra generazioni di cattive abitudini alimentari. Secondo dati dell'AIO (**Associazione Italiana** Obesità) solamente il 5% dei casi di obesità è dovuto a disfunzioni ormonali, quindi in linea di massima è un problema che va affrontato dal punto di vista psicologico.

Sempre secondo **Giovanni Porta**, il primo modo per far uscire la persona obesa dal circolo vizioso di cui si è già parlato è aiutarla «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.

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».