



## Blasting News - 08/10/2013

# Blasting News

### Obesità, ecco come si combatte

08-10-2013 - [Marco Aresu](#)

*L'approccio vincente vede la collaborazione tra nutrizionisti e psicologi.*

#### immagini



L'obesità si può combattere

Gli **obesi** in Italia sono quasi **6 milioni** (il 10,1% della popolazione secondo dati Istat del 2009). Gli uomini obesi sono leggermente di più delle donne (11,1 % contro 9,2%). Una persona è considerata obesa se il suo peso supera del 60% il suo peso ideale, obesa in maniera severa se il suo peso

supera il 100% del suo peso ideale. Secondo dati dell'**associazione italiana obesità** (Aio) solo il 5% dei casi di obesità è causato da disfunzioni di tipo ormonale. Questo significherebbe che, nella maggioranza dei casi, questa condizione si può combattere.

"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". L'approccio che ha dato maggiori risultati per contrastare questa condizione è contraddistinto dalla collaborazione tra **nutrizionisti e psicologi**.

Secondo Porta, il primo passo per aiutare la persona obesa consiste nell'infrangere il circolo vizioso nella quale si trova, guidandola in un percorso che le permetta di entrare in contatto con le proprie **emozioni e sensazioni**, aiutandola a riscoprire che la soddisfazione dei bisogni non passa necessariamente attraverso il cibo. "Se mi sento triste perché ho voglia di parlare con un amico e condividere i miei vissuti - spiega lo psicoterapeuta - 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".

Riconoscere e soddisfare le proprie **esigenze emotive ed affettive** è un pre-requisito essenziale per mantenere un alto livello di motivazione necessario a conseguire il **dimagrimento**. "Man mano che la persona acquista un senso di auto-efficacia - conclude Porta - che cioè inizia a veder ripagati i propri sforzi, sarà sempre meno difficile 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".

TAG [consigli dieta](#), [salute e benessere](#)