



Qn - 26/10/2013 - pag. 44

Quotidiano Nazionale

**QN**

## Psicoterapia e gruppi di mutuo aiuto **Perdere peso, vincendo l'obesità**

*Nella Giornata mondiale contro l'obesità (Obesity day) uno spazio anche ai disagi psichici. Il cibo infatti può essere la risposta allo stress e alle situazioni negative, afferma lo psicoterapeuta Giovanni Porta, occorre capire, per uscire dal circolo vizioso, 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. Prezioso il ruolo del volontariato: «Molti di noi sono stati aiutati e supportati da chi è già passato attraverso questi problemi — ha detto Marina Biglia, presidente di Insieme Amici Obesi, all'Obesity Day dell'Istituto Clinico Sant'Ambrogio di Milano — vorremmo che ogni persona che ha vinto il problema accompagnasse un*

*malato in un centro multidisciplinare per la cura dell'obesità, perché potrebbe davvero salvargli la vita». Gli obesi in Italia sono il 10,1% della popolazione (dati Istat) cioè quasi 6 milioni di persone. C'è una percentuale di obesità lievemente maggiore negli uomini che nelle donne. Una persona si considera obesa se il suo peso corporeo eccede del 60% il suo peso ideale.*