

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.