

Riccardo Dalle Grave

In collaborazione con il gruppo SAFE

Perdere peso con il tuo medico



PP
POSITIVE
PRESS

Riccardo Dalle Grave

In collaborazione con il gruppo SAFE

**PERDERE PESO
CON IL TUO MEDICO**





Gruppo SAFE

W. Marrocco*

G. Marri*

A.P. D'Ingianna*

I.G. Ricagni*

* *Scuola Nazionale Fimmg-Metis di Medicina degli Stili di Vita*

A. Poli, *Nutrition Foundation Italy*

R. Dalle Grave, *Unità di riabilitazione nutrizionale.
Casa di cura Villa Garda. Garda (Verona)*

M. Bernardi, *Dipartimento di fisiologia umana e farmacologia. Sapienza,
Università di Roma.*

C.E. Di Flaviano, *Centro di riabilitazione nutrizionale Villa Pini
D'Abruzzo. Chieti.*

G. Di Sacco, *Struttura Complessa di Endocrinologia, A.O. Niguarda Ca'
Granda, Milano*

Copertina di Elena Mischiatti
Immagini a cura di Anna Maria Coccia
ISBN: 88-8429-048-1

© 2009 Positive Press
Via Sansovino, 16 - 37138 Verona
Tel. 045 8102807 - Fax 045 8102884
e-mail: positivepress@tin.it
<http://www.positivepress.net>
Prima edizione Positive Press marzo 2009

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte del manuale può essere riprodotta senza il permesso scritto dell'Editore. I pazienti possono fotocopiare parti del libro a scopo terapeutico.

INDICE

Introduzione	5
Prima di cominciare.....	7
Passo 1. Monitorare l'alimentazione e l'attività fisica e misurare il peso	17
Passo 2. Modificare l'alimentazione e l'attività fisica.....	27
Passo 3. Affrontare gli ostacoli alla perdita di peso	43
Passo 4. Mantenere il peso perduto	53
Appendice 1. Calorie degli alimenti	65
Appendice 2. Esempi di menù per perdere peso.....	71
Appendice 3. METS.....	81
Appendice 4. Consigli ai medici su come utilizzare il programma	87
Appendice 5. Consigli per i familiari e amici	89
Appendice 6. Come associare il programma alla terapia farmacologica per l'obesità.....	91
Lecture consigliate	95

Introduzione

Questo manuale è stato scritto per le persone con problemi di sovrappeso o obesità che vogliono perdere peso seguendo un programma di modificazione dello stile di vita. Il manuale è un “distillato” delle procedure e strategie della terapia cognitivo comportamentale dell’obesità applicata nei più importanti centri clinici e di ricerca.

Il manuale è strutturato per essere usato con la guida di un medico di famiglia formato nell’applicazione del trattamento. L’efficacia di questa forma d’intervento, chiamata auto-aiuto guidato, è stata dimostrata da alcuni studi eseguiti in Inghilterra, negli Stati Uniti e in Italia. Se affiancato a un trattamento farmacologico per l’obesità (vedi Appendice 6), si può ottenere una perdita di peso simile a quella raggiungibile con la terapia comportamentale somministrata da specialisti.

Prima di iniziare il programma dovrete leggere il capitolo “Prima di cominciare”, che vi fornisce gli strumenti per valutare se avete le indicazioni per perdere peso, se siete pronti a iniziare il programma e se le vostre motivazioni sono adeguate. Numerosi studi dimostrano che uno dei principali motivi di fallimento dei trattamenti del sovrappeso e dell’obesità è che sono spesso iniziati in momenti sbagliati o con motivazioni inadeguate. Il capitolo riporta anche la descrizione sintetica dell’organizzazione generale del trattamento, le indicazioni e le controindicazioni all’uso del programma e i consigli per sfruttare il manuale nel modo migliore.

Il trattamento dura 40 settimane ed è diviso in due fasi: Fase Uno, di 24 settimane, ha l'obiettivo di far raggiungere una perdita di peso salutare; Fase Due, di 16 settimane, ha l'obiettivo di far acquisire un atteggiamento mentale e i comportamenti necessari al mantenimento del peso.

Il programma è composto da quattro passi, studiati per essere seguiti uno dopo l'altro:

- Passo 1. Monitorare l'alimentazione e l'attività fisica e misurare il peso.
- Passo 2. Modificare l'alimentazione e l'attività fisica.
- Passo 3. Affrontare gli ostacoli alla perdita di peso.
- Passo 4. Affrontare gli ostacoli al mantenimento del peso perduto.

I primi tre passi sono stati ideati per aiutare a raggiungere la perdita di peso, il quarto per affrontare gli ostacoli al mantenimento del peso. Ogni passo include dei compiti settimanali per favorire l'acquisizione delle abilità necessarie per imparare ad avere il controllo del peso a lungo termine. Questi esercizi vi insegneranno anche svariate tecniche per modificare il vostro rapporto con il cibo, il peso e l'attività fisica. Inoltre, vi aiuteranno ad affrontare in modo adeguato le situazioni a rischio che facilitano la perdita di controllo e ostacolano il mantenimento di un salutare stile di vita.

Alcune persone non trovano alcuna difficoltà ad applicare i vari esercizi; altre, invece, devono dedicare agli stessi compiti più di una settimana. È comunque essenziale che praticiate costantemente tutti i compiti settimanali proposti, anche quelli che a prima vista possono sembrarvi poco utili: non serve a nulla imparare in teoria le varie strategie se poi non si fa pratica concretamente e con costanza. La persistenza nell'applicazione delle procedure del manuale e la vostra esperienza personale sono la chiave per riuscire a controllare il vostro peso per sempre.

Dr. Riccardo Dalle Grave

Prima di cominciare



Prima di affrontare un programma di perdita di peso, dovete prepararvi con la massima cura; ciò vi consentirà di prevedere ed evitare gli inconvenienti che potrebbero allontanarvi dal vostro obiettivo. Nella fase di preparazione dovete valutare se avete le indicazioni a perdere peso, se la vostra motivazione è adeguata e se è il momento giusto per iniziare un programma di dimagrimento.

HO LE INDICAZIONI A PERDERE PESO?

Per capire se è opportuno perdere peso, dovrete valutare tre elementi: (1) il grado di sovrappeso o obesità; (2) il grado di obesità addominale; (3) la presenza di eventuali fattori di rischio cardiovascolari.

Qual è il mio grado di sovrappeso od obesità?

Per quantificare il sovrappeso e l'obesità negli adulti, i medici usano comunemente l'indice di massa corporea, o IMC, che si calcola dividendo il peso in chili per il quadrato dell'altezza espressa in metri (kg/m²).

Esempio

Altezza = 1,63 m

Peso = 85 kg

IMC = $85 \text{ kg} / (1,63 \times 1,63) \text{ m}^2 = 32 \text{ kg/m}^2$

Il mio IMC

Altezza = m

Peso = kg

IMC = kg/m²

Consultando la Tabella 1 potete capire se il vostro IMC corrisponde ad un peso eccessivo, e che tipo di rischio questo comporta per la vostra salute.

Secondo l'IMC io sono:

Qual è il mio grado di obesità addominale?

Una persona ha un'eccessiva quantità di grasso addominale se la sua circonferenza vita è:

Tabella 1. Classificazione del peso secondo l'IMC

IMC (kg/m ²)	Categoria di peso	Livello di rischio
<18,5	sottopeso	complicazioni legate alla denutrizione
18,5-24,99	normopeso	normale
25,0-29,99	sovrappeso	aumentato
30,0-34,99	obesità di classe I	moderato
35,0-39,99	obesità di classe II	serio
> 40,0	obesità di classe III	molto serio

Tratta da Preventing and Managing the Global Epidemic of Obesity (1997). Report of the World Health Organization Consultation of Obesity. WHO, Geneva.

- Negli uomini > 102 cm.
- Nelle donne > 88 cm.

La misurazione della circonferenza vita è utile per le persone che hanno un IMC minore di 35; al di sopra di tale valore la circonferenza vita non aggiunge alcun potere di malattia; per questo motivo non è necessario che la misurate se il vostro IMC è maggiore o uguale a 35.

La circonferenza vita va misurata al di sopra del margine superiore della cresta iliaca, come indicato nella Figura 1.

La mia circonferenza vita è: cm

La presenza di una quantità eccessiva di grasso a livello addominale si associa spesso a molti fattori di rischio cardiovascolari che assieme costituiscono quello che i medici chiamano "sindrome

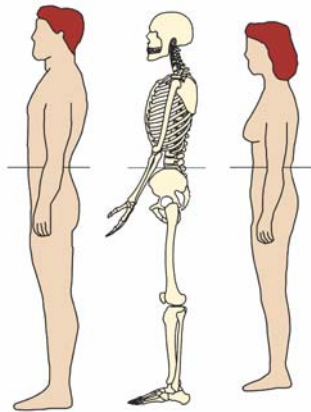


Figura 1. La misurazione della circonferenza vita

Indicazioni tratte da LIGIO '99. Linee guida italiane obesità. Edizioni Pendragon. 1999

metabolica”. La sindrome metabolica si ha quando un individuo ha almeno tre dei fattori elencati nella Tabella 2. Numerosi studi hanno evidenziato che la sindrome metabolica aumenta il rischio di diabete di tipo 2 e di malattie cardiovascolari.

Ho fattori di rischio cardiovascolari?

Numerosi sono i fattori di rischio che possono rendervi particolarmente esposti ai rischi legati all'eccesso di peso: per valutare la necessità di perdere peso è necessario tenere conto di questi elementi. Infatti, maggiore è il numero di “fattori di rischio”, maggiore è la probabilità di andare incontro a malattie cardiovascolari. Per valutare il numero di fattori di rischio cui siete esposti, dovete compilare la Tabella 3.

Tabella 2. I criteri per identificare la sindrome metabolica*

1. Obesità addominale (Circonferenza vita)
 - a. Uomini >102 cm
 - b. Donne >88 cm
2. Trigliceridemia >150 mg/dL
3. HDL-Colesterolemia
 - a. Uomini <40 mg/dL
 - b. Donne <50 mg/dL
4. Pressione arteriosa >130 / >85 mm Hg
5. Glicemia a digiuno >100 mg/dL

* La diagnosi è stabilita quando tre o più di queste condizioni sono presenti.

Grundy, S. M., et al. (2005). Diagnosis and management of the metabolic syndrome: an American Heart Association/National Heart, Lung, and Blood Institute Scientific Statement. *Circulation* 112, 2735-52.

Tabella 3. Fattori di rischio cardiovascolare cui sono esposto

Fattore di rischio	Sì	No
Fumo di sigaretta.		
Pressione arteriosa ≥ 140 mm Hg la sistolica o ≥ 90 mm Hg la diastolica o assunzione di farmaci antipertensivi.		
Colesterolemia LDL ≥ 160 mg%.		
Colesterolemia HDL < 35 mg%.		
Glicemia a digiuno tra 110 e 125 mg%.		
Storia familiare di malattia coronaria prematura (infarto miocardico e morte improvvisa prima dei 55 anni nel padre o altri parenti maschi di primo grado o prima dei 65 anni nella madre o altre parenti femmine di primo grado).		
≥ 45 anni (maschi), ≥ 55 anni (femmine) o postmenopausa.		
Numero di fattori di rischio a cui sono esposto.		

Indicazioni tratte da LIGIO '99. Linee guida italiane obesità. Edizioni Pendragon. 1999

È opportuno perdere peso quando...

La perdita di peso è sempre indicata nelle seguenti condizioni:

- IMC \geq 30.
- IMC tra 25 e 29,99 o circonferenza vita elevata (uomini > 102 cm, donne > 88 cm) con due o più fattori di rischio associati. Può essere opportuno perdere peso, indipendentemente dall'IMC, nei seguenti casi:
- Condizioni di malattia (malattia coronarica in atto, altre alterazioni aterosclerotiche, diabete di tipo 2, apnee notturne).
- Altre malattie associate all'obesità (patologia ostetrica ginecologica, patologia osteo-articolare, calcolosi biliare e sue complicanze, incontinenza da stress).

In questi casi l'opportunità di un dimagrimento deve sempre essere discussa con il vostro medico di fiducia.

In tutte le altre condizioni l'obiettivo dovrebbe essere quello di prevenire l'aumento di peso.

SONO MOTIVATO A PERDERE PESO?

Prendetevi del tempo e compilate la Tabella 4, elencando i vantaggi e gli svantaggi che pensate di ottenere dalla perdita di peso. Cercate di essere onesti con voi stessi e di considerare i vantaggi e gli svantaggi che pensate di ottenere in vari campi: salute fisica, aspetto fisico, autostima, tono dell'umore, relazioni con gli altri, lavoro.

Riflettete a lungo su ogni punto e analizzate i pro e contro in modo critico e oggettivo. Il primo passo per perdere peso è avere una buona motivazione.

SONO PRONTO A INIZIARE IL PROGRAMMA?

È meglio cominciare quando le vostre probabilità di successo sono al massimo. Se state cambiando casa, lavoro o scuola, se vi state sposando o aspettate un bambino, o state andando in vacanza, è meglio posticipare di alcune settimane o mesi l'inizio del programma. Per ottenere i migliori risultati avrete bisogno di almeno nove mesi liberi da impegni.

ORGANIZZAZIONE DEL PROGRAMMA DI PERDITA DI PESO

Il programma ha una durata di 40 settimane e ha due fasi con obiettivi distinti:

- *Fase 1. Perdita di peso.* Ha lo scopo di raggiungere una perdita di peso salutare e dura 24 settimane.
- *Fase 2. Mantenimento del peso.* Ha lo scopo di aiutare ad acquisire un atteggiamento mentale e i comportamenti necessari al mantenimento a lungo termine del peso. Inizia dalla settimana 25 e finisce alla settimana 40.

Tabella 4. I vantaggi e gli svantaggi della perdita di peso

<i>Vantaggi della perdita di peso</i>	<i>Svantaggi della perdita di peso</i>

Il programma prevede quattro passi (vedi Tabella 5); i primi tre sono finalizzati a raggiungere la perdita di peso, il quarto quinto a favorire il mantenimento del peso.

CONTROINDICAZIONI ALL'USO DEL PROGRAMMA

Non dovrete usare il programma puro se vi trovate nelle seguenti condizioni:

- Siete normopeso o sottopeso: se avete un IMC inferiore a 25 e non avete una circonferenza addominale elevata (>102 cm negli uomini e >88 cm nelle donne).
- Siete in gravidanza
- Avete malattie gravi (cardiovascolari, endocrine, gastrointestinali, respiratorie, metaboliche, immunologiche, neoplastiche, renali, neurologiche, psichiatriche):
- Siete gravemente depressi
- Avete un disturbo dell'alimentazione (es. bulimia nervosa).

ALCUNI CONSIGLI PER USARE IL PROGRAMMA

Il programma va usato con il supporto e la guida di un medico che vi consiglierà come eseguire nel modo migliore le procedure e le strategie del trattamento. Qui di seguito sono riportati alcuni con-

Tabella 5. I quattro passi del programma

Passo 1. Monitorare l'alimentazione e l'attività fisica e misurare il peso.

Passo 2. Modificare l'alimentazione e l'attività fisica.

Passo 3. Affrontare gli ostacoli alla perdita di peso.

Passo 4. Affrontare gli ostacoli al mantenimento del peso perduto.

sigli generali che comunque possono aiutarvi a migliorare la perdita e il mantenimento del peso.

- Per imparare a gestire in modo permanente i problemi di peso ci vuole tempo. Cercate di non aspettarvi un miglioramento immediato e di non scoraggiarvi se all'inizio i risultati non soddisferanno completamente le vostre aspettative.
- Non aspettatevi progressi facili e continui. Il miglioramento di solito è discontinuo: a momenti positivi se ne alterneranno altri in cui tutto sembrerà andare male.
- Per avere successo è importante essere costanti e persistenti.
- Seguite il programma passo dopo passo. Non abbiate fretta: la fretta è nemica dell'apprendimento.
- Accettate la perdita di peso che riuscite ad ottenere: anche un lieve dimagrimento ha importanti benefici sulla salute.
- Fate la seduta di verifica. Per tutta la durata del programma, alla fine di ogni settimana rispondete alle domande della sezione "seduta di verifica". È bene che programmate questa revisione in anticipo, come se fosse una visita dal medico. Riservate almeno quindici minuti a ognuna delle sedute di verifica.
- Dopo la settimana 24 abbandonate ogni tentativo di perdere peso e concentratevi solo nel mantenimento del peso perduto. La vera sfida nella gestione del sovrappeso e dell'obesità è il mantenimento a lungo termine del peso perduto.

Essere motivati e scegliere il momento giusto sono premesse fondamentali per avere successo nel perdere peso.

Passo 1

Monitorare l'alimentazione e l'attività fisica e misurare il peso



Eccoci all'inizio del programma, se avete letto attentamente il capitolo "prima di cominciare", se siete abbastanza motivati a perdere peso e se vi sentite pronti a cambiare, allora potete iniziare il programma... Cominciamo! Nel Passo 1 affronteremo i due passi più importanti dell'intero trattamento: (1) usare il diario alimentare e dell'attività fisica; (2) misurare il peso una volta la settimana.

USARE IL DIARIO ALIMENTARE E DELL'ATTIVITÀ FISICA

Tenere un diario è essenziale per la buona riuscita del programma. Uno studio recente ha evidenziato che le persone che tengono il diario alimentare e dell'attività fisica perdono in percentuale il doppio del peso rispetto a chi non lo tiene. La cosa forse più importante per perdere peso è diventare consapevoli del proprio comportamento alimentare: dovrete quindi imparare ad annotare quotidianamente quanto, cosa e come mangiate, e gli eventi che influenzano i momenti in cui lo fate.

Il diario alimentare e dell'attività fisica va compilato "in tempo reale" mentre mangiate per due giorni (uno feriale e uno festivo). La compilazione accurata del diario è la base per scegliere il contenuto calorico della dieta e le modificazioni da effettuare nei livelli di attività fisica nel Passo 2 del programma.

La Figura 2 riporta lo schema del diario alimentare vuoto: fate delle fotocopie e usatene una per ogni giorno. La Tabella 6 riporta le istruzioni per compilare il diario e la Figura 3 è un esempio di un diario alimentare compilato da un paziente. L'aspetto chiave è imparare a contare le calorie introdotte con l'alimentazione e consumate con l'attività fisica. Se trovate difficoltà, non scoraggiatevi: il vostro medico vi potrà aiutare in questo compito.

N.B. Nei primi due giorni di monitoraggio non dovete riportare l'obiettivo calorico.

La mancata compilazione del diario alimentare e dell'attività fisica porta a perdere peso in modo insoddisfacente.

Giorno, Obiettivo calorico

A		Tipo e quantità di cibo	(+) kcal assunte *	Commenti
Pasto Colazione				
ora
luogo
Spuntino				
ora
luogo
Pranzo				
ora
luogo
Merenda				
ora
luogo
Cena				
ora
luogo
Spuntino				
ora
luogo
TOT kcal ASSUNTE (A)				
B		Tipo di attività fisica e durata	(-) kcal spese	
Tipo	durata min.		
Tipo	durata min.		
Tipo	durata min.		
Passi n.			
Spesa energetica a riposo				
TOT kcal SPESE (B)				
C Risultato giornaliero				
TOT kcal ASSUNTE (A)			-	TOT kcal SPESE (B)
			=	kcal NETTE (C)

© Positive Press 2009

Figura 2. Lo schema del diario alimentare

Tabella 6. Istruzioni su come compilare il diario alimentare e dell'attività fisica**PARTE A. DIARIO ALIMENTARE**

Colonna "Pasto". Segnate l'ora e il luogo in cui mangiate o bevete qualsiasi cosa. Cercare di essere precisi.

Colonna "Tipo di cibo e quantità". Indicate esattamente cosa mangiate e bevete. Non tralasciate niente. Cercate di pesare quello che mangiate e bevete. Compilate il diario non appena avete assunto un alimento (non alla fine del pasto). La compilazione del diario in "tempo reale" vi aiuterà a diventare consapevoli di quello che mangiate e a interrompere alcuni comportamenti che sembrano automatici e fuori dal controllo.

Colonna "(+) kcal assunte". Segnate le calorie di ogni cibo o bevanda che avete consumato. Per calcolare le calorie procedete nel modo seguente:

- Pesate il cibo a crudo da consumare.
- Guardate il contenuto calorico di 100 g di quel cibo nell'appendice 1 dove sono riportate le calorie per 100 g di alimento.
- Moltiplicare le calorie dell'alimento riportate nella tabella dell'appendice 1 per i grammi dell'alimento e poi dividete per 100:

$$\frac{\text{calorie di 100 g dell'alimento} \times \text{grammi dell'alimento}}{100}$$

Ad esempio, se avete assunto 60 g di pane, moltiplicate le calorie del pane per 60 e dividete per 100: $(289 \times 60/100 = 173 \text{ kcal})$.

- Quando nella confezione dell'alimento sono riportate le calorie fate riferimento ad esse.
- Alla fine della giornata fate la somma delle calorie assunte per ogni alimento consumato e riportate il risultato nella riga TOT kcal ASSUNTE (A).

Tabella 6. (segue)

Colonna "".** In questa colonna mettete un asterisco sul cibo che pensate di aver assunto in modo eccessivo. Le abbuffate saranno pertanto rappresentate da una catena di asterischi.

Colonna "Commenti". Utilizzate questa colonna quando mettete un asterisco nella Colonna 5, cercando di identificare il tipo di situazione che vi ha portato a mangiare in eccesso.

PARTE B. DIARIO ATTIVITÀ FISICA**Colonna "Tipo di attività fisica e durata".**

- Nella riga "Tipo" e "durata min." dovete riportare il tipo e la durata in minuti dell'attività fisica formale che non sia il cammino che avete svolto che non sia il cammino (es. bicicletta, nuoto, tennis, ecc.).
- Nella riga "Passi n." dovete riportare il numero di passi eseguiti nella giornata. Per misurare il numero di passi dovete usare uno strumento chiamato "contapassi o pedometro" (vedi Figura 4) acquistabile in negozi specializzati. Il contapassi va indossato attaccandolo alla cintura; la mattina va azzerato e la sera prima di andare a letto va tolto. Il numero dei passi totali giornalieri va riportato sul diario. Il contapassi non va usato quando si esegue un'attività fisica formale.

Colonna "(-) kcal spese". Per calcolare le calorie totali spese giornalmente dovete calcolare:

1. *Calorie spese durante l'attività fisica formale:*
 - Guardate in appendice 3 il numero di METS (multipli del consumo energetico a riposo) dell'esercizio che avete svolto. Ad esempio la bicicletta a sforzo leggero (16-19 km/h) corrisponde a 6 METS.
 - Moltiplicate il vostro peso in chili per i METS dell'esercizio e per i minuti dell'esercizio svolto, poi dividete per 60. Ad esempio un uomo di 90 kg che fa 30 minuti di bicicletta a sforzo leggero consuma: $6 \text{ (METS)} \times 90 \text{ (kg)} \times 30 \text{ (min)}/60 = 280 \text{ kcal}$.

Tabella 6. (segue)

2. Calorie consumate con i passi:

Vanno calcolate con la seguente formula:

$$\text{peso (kg)} \times 0,0005 \times \text{numero di passi.}$$

Ad esempio un uomo di 90 kg che fa 5000 passi consuma 90 (kg) x 0,0005 x 5000 (passi)= 225 kcal.

3. Calorie consumate con la spesa energetica a riposo (calorie spese dal nostro corpo per mantenere le funzioni fisiologiche vitali). Vanno calcolate con la formula di Harris-Benedict:

Femmine

$$655,095 + (9,563 \times \text{peso in kg}) + (1,8496 \times \text{altezza in cm}) - (\text{età} \times 4,6756)$$

Maschi

$$66,473 + (13,7516 \times \text{peso in kg}) + (5,0033 \times \text{altezza in cm}) - (\text{età} \times 6,755)$$

Ad esempio un maschio di 50 anni che pesa 90 kg ed è alto 170 cm ha una spesa energetica a riposo di 1816 kcal.

Se non amate fare conti matematici potete calcolare la vostra spesa energetica a riposo facilmente sul sito ufficiale AIDAP (Ass. Italiana Disturbi dell’Alimentazione e del Peso): www.positivepress.net/aidap nella pagina: “Test-online” - “Test n. 3”.

4. Calorie totali spese nella giornata: dovete sommare le calorie spese durante l’attività fisica formale a quelle consumate con i passi e con la spesa energetica a riposo. Riportate il risultato della settimana nella riga TOT kcal SPESE (B).
Nell’esempio dell’uomo di 90 kg: 280 + 225 + 1815,9 = 2321 kcal.

PARTE C. RISULTATO GIORNALIERO

Riga “Risultato giornaliero”. In questa riga segnate le calorie nette cioè la differenza tra le calorie totali assunte (A) e le calorie totali spese (B).

Giorno, LUNEDÌ..... Obiettivo calorico

A		Tipo e quantità di cibo	(+) kcal assunte *	Commenti
Pasto Colazione		Latte scremato 250g	90	
ora 7:00		Pane integrale 40g	90	
luogo				
Cucina.....				
Spuntino		1 kiwi	40	
ora 10:30				
luogo				
Ufficio.....				
Pranzo		Pasta integrale 90g	282	
ora 13:30		Verdure	45	
luogo		Olio oliva 10g	90	
Cucina.....		1 banana media	80	
		Gelato cucciolone	220	* Mi è venuta voglia..... di dolci.....
Merenda				
ora				
luogo				
Cena		Filetto di bovino con rucola 200g	254	
ora 21:00		Insalata mista	45	
luogo		Olio oliva 5g	45	
Ristorante...		Patatine fritte	350	* Le ha ordinate Gianni. mi sono fatta..... influenzare.....
		Ananas 200g	80	
Spuntino				
ora				
luogo				
TOT kcal ASSUNTE (A)			1711	
B		Tipo di attività fisica e durata	(-) kcal spese	
		Tipo cyclette	durata min. 30	225
		Tipo	durata min.	
		Tipo	durata min.	
		Passi n. 3264	durata min.	134
		Spesa energetica a riposo		1510
TOT kcal SPESE (B)			1749	
C		Risultato giornaliero		
		1711	-	1749
				=
TOT kcal ASSUNTE (A)		TOT kcal SPESE (B)		kcal NETTE (C)
				-38

© Positive Press 2009

Figura 3. Esempio conteggio calorie assunte e spese da una donna di 49 anni, alta 1,62 m e con un peso di 82 kg



Figura 4. Il contapassi e come indossarlo

MISURARE IL PESO UNA VOLTA LA SETTIMANA

Il controllo settimanale del peso è il secondo aspetto fondamentale del trattamento dopo il diario alimentare e dell'attività fisica. Il controllo settimanale del peso permette di valutare le variazioni che accadono nella fase di perdita di peso, ed è uno dei tre comportamenti chiave per mantenere il peso nel tempo (gli altri due sono seguire una dieta povera di grassi e adottare uno stile di vita attivo). Se non avete la bilancia andate subito a comperarla!

D'ora in poi pesatevi una volta alla settimana, non di più. È sconsigliato utilizzare la bilancia più spesso, per due motivi: (1) rischiate di diventare ossessionati dal peso e di perdere di vista i veri obiettivi del programma, cioè acquisire abitudini alimentari più sane e migliorare in generale il vostro stile di vita; (2) il peso può variare per motivi puramente fisiologici: se vi pesate troppo spesso potreste, ad esempio, attribuire un lieve aumento all'inefficacia del programma e scoraggiarvi, quando in realtà si tratta di normali variazioni biologiche.

Pesatevi lo stesso giorno della settimana e alla stessa ora, cioè la mattina, a digiuno e solo con la biancheria intima. Ogni volta che vi pesate riportate il valore del peso nella Tabella del calo di peso riportata nella Figura 5.

Peso iniziale..... Altezza IMC.....					
Sett. n°	Data	Peso	Calo totale di peso	kca nette /sett.	Commenti
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					

Figura 5. La tabella del calo di peso

SEDUTA DI VERIFICA

La revisione va fatta dopo aver compilato il diario alimentare e dell'attività fisica in un giorno feriale e in uno festivo. Rispondete alle seguenti domande:

- Ho compilato il diario dell'alimentazione e dell'attività fisica?
 sì no
- Quali difficoltà ho trovato a compilare il diario dell'alimentazione e dell'attività fisica?
.....
- Quante volte mi sono pesato questa settimana?
.....
- Ho compilato la tabella del calo di peso?
 sì no

SINTESI DEI COMPITI DEL PASSO 1

- Compilare il diario alimentare e dell'attività fisica.
- Pesarsi una volta la settimana.
- Compilare la tabella del calo di peso
- Fare la seduta di verifica settimanale.

Passo 2

Modificare l'alimentazione e l'attività fisica



In questo secondo passo imparerete la strategia per modificare la vostra alimentazione e attività fisica per perdere da 1/2 kg a 1 kg la settimana per un periodo di 24 settimane. Questi nuovi compiti vanno sommati a quelli della settimana precedente (la compilazione del diario alimentare e dell'attività fisica e il controllo del peso settimanale).

MODIFICARE L'ALIMENTAZIONE PER PERDERE PESO

Eccoci, finalmente, al momento di iniziare il programma alimentare che vi aiuterà a perdere da 1/2 kg a 1 kg la settimana senza troppe rinunce e senza rischi.

Iniziamo con l'alimentazione. Una dieta per perdere peso deve avere le caratteristiche descritte nei prossimi paragrafi.

Individuare le calorie per perdere peso

Se il vostro peso nell'ultimo mese è rimasto stabile, prendete il diario dell'alimentazione che avete compilato, fate una media calorie assunte nei due giorni (feriale e festivo) e togliete da questo valore circa 500-1000 kcal. Se togliete 500 kcal al giorno dovrete perdere circa 1/2 kg la settimana, se ne togliete 1000 al giorno dovrete calare 1 kg la settimana. Se il peso cala meno di 1/2 kg la settimana la dieta dovrà essere ridotta di altre 250 kcal. Ricordate, non dovrete mai seguire una dieta di sotto alle 1200 kcal al giorno senza essere seguiti da un medico!

Se il vostro peso non è rimasto stabile nell'ultimo mese e la vostra alimentazione varia molto da un giorno e l'altro potete scegliere un livello calorico standard.

In genere la maggior parte delle donne riesce a perdere peso con una dieta attorno alle 1500 kcal al giorno (alcune devono scendere a 1200 kcal al giorno), mentre la maggior parte degli uomini con una dieta attorno alle 1800 kcal al giorno (alcuni devono scendere a 1500 kcal al giorno).

Per quanto riguarda la distribuzione delle calorie, è sconsigliabile mangiare poco nella prima parte della giornata (es. saltare la colazione o mangiare poco a pranzo), perché facendo così si favorisce l'alimentazione in eccesso nel tardo pomeriggio o la sera. Può invece essere utile assumere meno calorie due giorni prima e due giorni dopo aver mangiato al ristorante. Tale strategia è consisten-

te con l'obiettivo di mantenere un consumo medio settimanale attorno alle 1500 kcal. È sconsigliabile, invece, effettuare ampie oscillazioni nell'assunzione delle calorie da un giorno all'altro; l'ideale è cercare di rimanere all'interno di un intervallo di 300 kcal attorno all'obiettivo calorico prestabilito (es. variare tra 1200 e 1800 kcal al giorno se l'obiettivo calorico è di 1500 kcal al giorno).

Per valutare la quantità di calorie assunte ogni giorno si devono seguire le indicazioni suggerite nel Passo 1 in cui è spiegato come contare le calorie e come usare il diario alimentare.

Seguire un menù specifico

Il conteggio delle calorie è più che sufficiente per perdere peso, ma se volete adottare un'alimentazione varia e salutare è consigliabile seguire anche le indicazioni del menù. In appendice 3 sono riportati tre menù che hanno un contenuto calorico variabile da 1200 a 1800 kcal al giorno che soddisfano le indicazioni suggerite dalle LIGIO '99 (Linee Guida Italiane Obesità) (vedi Tabella 7).

Nello schema del menù sono riportati i seguenti elementi:

1. Pasto (colazione, pranzo, merenda e cena).
2. Alimento di riferimento e gruppo alimentare di appartenenza.
3. Porzione e chilocalorie dell'alimento di riferimento.
4. Sostituzioni possibili con supporto calorico corrispondente.

Le sostituzioni si basano sul sistema di scambio dei gruppi alimentari che divide gli alimenti in sei gruppi alimentari:

1. Gruppo del pane, dei cereali, del riso e della pasta.
2. Gruppo della carne, del pollo, del pesce, delle uova, dei legumi.
3. Gruppo del latte, dello yogurt e del formaggio.
4. Gruppo della verdura.
5. Gruppo della frutta.
6. Gruppo dei condimenti, dolci e alcool.

Per variare il menù basta scegliere tra le sostituzioni segnate a lato dell'alimento di riferimento rispettando la grammatura corri-

Tabella 7. Composizione della dieta per perdere peso

<i>Contenuto calorico</i>	500-1000 kcal in meno rispetto alle calorie abitualmente assunte.
<i>Grassi totale</i>	30% o meno delle calorie totali.
<i>Acidi grassi saturi</i>	8-10% delle calorie totali.
<i>Acidi grassi monoinsaturi</i>	fino al 15% delle calorie totali.
<i>Acidi grassi polinsaturi</i>	fino al 10% delle calorie totali.
<i>Colesterolo</i>	< 300 mg/die.
<i>Proteine</i>	15% circa delle calorie totali.
<i>Carboidrati</i>	55% o più delle calorie totali.
<i>Cloruro di sodio</i>	non più di 100 mmol/die (circa 2,4 g di sodio o 6 g di cloruro di sodio).
<i>Calcio</i>	1000-1500 mg/die.
<i>Fibre</i>	20-30 g/die.

Indicazioni tratte da LiGIO '99. Linee guida italiane obesità. Edizioni Pendragon. 1999

spondente. Se volete assumere una maggiore varietà di alimenti, potete fare riferimento alla tabella delle calorie dell'appendice 1, sostituendo l'alimento di riferimento con uno dello stesso gruppo alimentare (es. il pane va sostituito con un alimento del gruppo del pane, dei cereali, del riso e della pasta e non con uno della verdura).

La cosa importante è cercare di variare il più possibile i cibi che si assumono; nessun alimento, infatti, può fornire tutte le sostanze nutritive che occorrono al corpo umano.

Se un giorno volete concedervi dei cibi diversi da quelli previsti dal menù e dai gruppi alimentari lo potete fare, basta contare le calorie per rimanere al livello prefissato per perdere peso (es. 1500 kcal al giorno).

Per avere successo nella perdita di peso vanno tenuti a mente tre punti:

- 1. Una dieta di 1500 kcal al giorno per le donne e di 1800 kcal al giorno per gli uomini fa perdere peso alla maggior parte delle persone**
- 2. L'assunzione di questo livello calorico richiede una restrizione calorica moderata e non estrema. Nel corso del trattamento è possibile dover restringere un po' di più le calorie della dieta per mantenere una perdita di peso settimanale compresa tra 1/2 kg e 1 kg la settimana.**
- 3. La chiave è l'aderenza alla restrizione calorica, che è facilitata eseguendo il conteggio delle calorie totali assunte durante il giorno.**

PIANIFICARE E MONITORARE L'ALIMENTAZIONE

1. Pianificare l'alimentazione

Una delle strategie più efficaci per controllare l'alimentazione è "pianificare" le calorie da consumare. La cosa migliore è quella di scrivere la pianificazione il giorno prima sulla scheda del diario alimentare, scegliendo un momento in cui non si è distratti da altri compiti. Alcuni preferiscono fare la pianificazione una volta la settimana, altri ogni due o tre giorni, altri ancora la sera prima o la mattina. Nel diario alimentare oltre alle calorie dovete scrivere anche quando, quanto, che cosa e dove mangerete.

Quando mangiare

La prima regola per ridurre l'alimentazione in eccesso è regolare la frequenza dei pasti facendo tre pasti più uno spuntino al giorno. È consigliabile mangiare secondo questo piano senza lasciarsi stimolare da sensazioni di fame o di altro tipo: in questa fase non

vanno ascoltati i segnali di fame o sazietà, ma è preferibile “mangiare con l’orologio”.

Ecco alcuni suggerimenti utili generali per riuscire a regolare la frequenza dei pasti:

1. Non lasciate passare più di quattro-cinque ore tra un pasto e l’altro.
2. Non saltate i pasti e gli spuntini.
3. Cercate di non mangiare tra un pasto e l’altro; le giornate dovrebbero essere divise in unità di quattro-cinque ore: questo aiuta a ridurre le perdite di controllo, dato che la maggior parte delle persone tende ad abbuffarsi dopo aver trascorso lunghi periodi senza mangiare.
4. Se vi capita di perdere il controllo (mangiare al di fuori dei pasti programmati o saltare il pasto), bisogna rimettersi in carreggiata il più presto possibile.

Quanto mangiare

Una delle regole fondamentali per controllare il peso è imparare a fare porzioni piccole e misurate. Ecco alcuni suggerimenti generali che possono aiutare in questo compito:

1. Cercate di pesare a crudo le porzioni degli alimenti.
2. Usate se possibile alimenti già confezionati o surgelati (monoporzione) di cui si conosce il contenuto calorico.
3. Frequentate ristoranti dove si sa che non servono porzioni abbondanti e mangiate quello che offrono.
4. Comprate piatti piccoli (aiutano a dare la sensazione di non avere una porzione piccola).
5. Servitevi lo stesso cibo una sola volta.

Cosa mangiare

Alla fine del dimagrimento vale sempre il motto “una caloria è una caloria”, vale a dire che in termini di bilancio energetico 100 kcal di verdura sono uguali a 100 kcal di gelato. Non esiste una dieta che fa perdere più peso di un’altra, quello che conta sono le

calorie assunte. La composizione della dieta può, però, aiutare a sentire meno la fame e a non andare incontro a squilibri nutrizionali che possono avere delle conseguenze negative sulla salute. Le linee guida italiane sul tipo di dieta per perdere peso suggeriscono che questa deve essere povera di grassi, ricca di carboidrati complessi preferibilmente non raffinati, di frutta e verdura. I menù riportati nell’appendice 3 rispettano queste indicazioni. La Tabella 8 riporta alcuni suggerimenti per seguire una dieta con pochi grassi.

Dove mangiare

L’ultima cosa da pianificare è il luogo in cui mangiare. Il punto chiave è quello di scegliere in anticipo un luogo dove potrete consumare all’orario prestabilito la quantità e la qualità dei cibi pianificati. Un consiglio generale è quello di individuare un luogo dove sia possibile mangiare a tavola apparecchiata per un periodo di almeno mezz’ora. Purtroppo, il ritmo della nostra vita impone sempre più frequentemente di consumare dei pasti veloci, spesso

Tabella 8. Suggerimenti per assumere pochi grassi

- Prima di cucinare, togliete dalla carne tutto il grasso visibile e cercate di rimuovere la pelle dal pollo e dal tacchino.
- Carne e pesce andrebbero cotti senza l’aggiunta di grassi: ai ferri, bolliti, al cartoccio (il pesce), al vapore o con verdure e aromi.
- Evitate sempre di friggere gli alimenti.
- Nelle verdure diminuite il condimento con olio e burro, mentre potete usare liberamente l’aceto, il limone, il peperoncino e le spezie, perché non hanno calorie.
- Il sugo di condimento della pasta e del riso dovrebbe essere a base di verdura senza aggiunta di grassi (ad esempio, fate appassire la cipolla con acqua e aromi, aggiungete poi il pomodoro e/o altre verdure); piccole porzioni di carne magra o pesce associate alla pasta o al riso sono un’ottima combinazione.

in piedi al bar, in macchina o in un fast-food. Tale pratica è sconsigliabile per almeno tre motivi: (1) il cibo assunto velocemente è spesso ricco di grassi, poco saziante e ipercalorico; (2) il cibo, se assunto freddo, è meno digeribile di quello caldo; (3) il mangiare velocemente facilita l'assunzione di un eccesso di calorie perché per raggiungere la sazietà ci vogliono almeno 20 minuti. Le persone, che per lavoro consumano spesso i loro pasti al ristorante, dovrebbero recarsi in luoghi in cui è possibile ordinare piatti poveri di grassi e di piccole porzioni.

2. Monitorare l'alimentazione

Subito dopo aver mangiato, fate il monitoraggio dell'alimentazione spuntando i cibi pianificati e assunti, cancellando con una riga quelli non assunti e scrivendo tra parentesi quelli assunti non pianificati. Dovete anche ricalcolare le eventuali variazioni caloriche rispetto a quanto pianificato. Se notate un ostacolo alla perdita di peso (ad esempio mangiare in eccesso a pasto) dovrete riportarlo nella colonna commenti.

La Figura 6 riporta un esempio di un diario compilato da una paziente usato per la pianificazione e il monitoraggio.

STRATEGIE PER MIGLIORARE L'ADERENZA AL PIANO ALIMENTARE

Nelle fasi iniziali del programma dovrete accettare che non potete permettere che siano impulsi improvvisi o cambiamenti temporanei del vostro modo di pensare a determinare quanto e come mangiate. Questo nuovo modo di mangiare va seguito finché potrete fidarvi dei vostri segnali interni di fame e sazietà per regolare la vostra alimentazione in modo più naturale. Ecco alcuni consigli per riuscire a seguire il nuovo programma alimentare.

Giorno, ...LUNEDÌ) Obiettivo calorico ...1200 kcal ..

A		Tipo e quantità di cibo	(+) kcal assunte *	Commenti
Colazione		Latte scremato 150g ✓	69	
ora 7:00		3 fette biscottate 24g ✓	98	
luogo				
Cucina.....				
Spuntino		1 arancia 190g ✓	64	
ora 10:30				
luogo				
Ufficio				
Pranzo		Pasta di semola 80g ✓	282	
ora 13:30		Passato di pomodoro 50g ✓	9	
luogo		1 cucchiaino di parmigiano 10g ✓	90	
Cucina.....		lattuga 100g ✓	80	
		1 mela 150g- (1 crostatina al cacao)	80	* Mi è venuta voglia.....
			198	di dolci.....
Merenda		1 yogurt alla frutta 125g ✓	62	
ora 16:30				
luogo				
Cena		Filetto di bovino 150g ✓	190	
ora 21:00		Finocchio 200g ✓	18	
luogo		1 cucchiaino olio d'oliva 10g ✓	90	
Ristorante...		1 mela 150g ✓	80	
Spuntino				
ora				
luogo				
TOT kcal ASSUNTE (A)			1192 1310	
B		Tipo di attività fisica e durata	(-) kcal spese	
		Tipo	durata min.	
		Tipo	durata min.	
		Tipo	durata min.	
		Passi n. 10 000		395
		Spesa energetica a riposo		1441
TOT kcal SPESE (B)			1836	
C		Risultato giornaliero		
		1310	-	1836 = -439
TOT kcal ASSUNTE (A)		TOT kcal SPESE (B)		kcal NETTE (C)

© Positive Press 2009

Figura 6. Esempio di un diario usato per la pianificazione e il monitoraggio di una donna di 57 anni, alta 1,62 m, peso di 79 kg

Ridurre gli stimoli ambientali che portano a mangiare in eccesso

Gli stimoli ambientali includono tutte quelle situazioni presenti nell'ambiente che facilitano l'alimentazione in eccesso e rendono difficile il controllo alimentare. La Tabella 9 riporta alcuni suggerimenti per ridurre gli stimoli ambientali e facilitare l'aderenza al piano alimentare.

Darsi dei crediti

Imparate a darvi crediti ogni volta che fate una cosa giusta per la perdita di peso. Darsi crediti rinforza la fiducia in se stessi e costruisce la consapevolezza che si è forti e in controllo. La chiave è usare una parola o una breve frase da dirsi in silenzio, ad esempio: "Bene", "Ho fatto bene", "Sto andando alla grande", "Vado bene", "Sì, ce la faccio a dimagrire, sono bravo".

Prestare attenzione agli aspetti cognitivi dell'alimentazione

Per un buon controllo dell'alimentazione a lungo termine è importante prestare attenzione al modo di pensare nei confronti dell'alimentazione. Le persone che seguono una dieta rigida con regole ferree su quello che devono mangiare spesso tendono ad abbuffarsi quando per qualsiasi motivo non riescono a seguirle perfettamente (pensiero tutto o nulla). Un approccio alla dieta flessibile, che segua delle linee guida e non delle regole può aiutare a evitare tali reazioni distruttive.

Tabella 9. Strategie per ridurre gli stimoli ambientali che facilitano l'alimentazione in eccesso

Fare la spesa

- Fare la spesa a stomaco pieno.
- Fare la spesa in base a una lista e non comperare cibo che non serve.
- Non portare con voi più denaro di quanto serva.
- Evitare il banco dei dolci e i negozi fortemente tentatori.
- Comperare scorte di alimenti che richiedano preparazione.

Riporre il cibo

- Non lasciare il cibo in vista.
- Sistemare le scorte alimentari solo in cucina. Conservare il cibo in posti prefissati.
- Conservare il cibo ricoperto da stagnola o in contenitori opachi.
- Mettere i cibi tentatori in posti inaccessibili.

Preparare il cibo

- Cucinare l'esatta quantità di cibo e preparare porzioni singole.
- Cucinare usando il minore quantitativo di grassi.
- Non assaggiare il cibo durante la preparazione.
- Non cucinare quando si ha fame.
- Masticare una gomma americana mentre si cucina.

Servire il cibo

- Evitare di mettere in tavola i piatti da portata.
- Evitare di mettere in tavola il cestino del pane.
- Usare piatti piccoli.

Durante il mangiare

- Mangiare sempre seduti a tavola.
- Mangiare lentamente (aumenta il senso di sazietà e di controllo sull'alimentazione)
- Non fare altre cose mentre si mangia (es. guardare la TV o leggere il giornale)

Dopo aver mangiato

- Evitare di rimanere a tavola per molto tempo
- Non conservare gli avanzi.

Rimettersi in carreggiata

Rimettersi in carreggiata dopo un episodio in cui non si è rispettato la pianificazione alimentare è uno degli aspetti chiave per riuscire nel tentativo di perdita di peso. È utile dirsi: “Va bene, non avrei dovuto mangiare in quel modo, ho fatto un errore. Questo errore però non mi farà certamente aumentare di peso questa settimana, posso riprendere da subito il mio piano alimentare”. La chiave è il rimettersi subito a dieta e non aspettare il giorno dopo per mettersi in carreggiata. In queste situazioni è fondamentale allontanare i pensieri di fallimento ed impotenza dicendosi che: “Nessuno è perfetto”.

Farsi aiutare

Il supporto sociale può venire dal coniuge, dagli amici, dai parenti o da un gruppo. Il primo passo è identificare le persone che possono essere di sostegno e chiedere loro un aiuto. Tre sono i momenti o le situazioni in cui è possibile chiederlo e riceverlo:

1. Aiuto permanente dai familiari per modificare l'ambiente domestico, ad esempio riducendo le scorte di cibi tentatori oppure modificando il modo di cucinare usando i condimenti (può essere utile anche leggere assieme a loro i suggerimenti riportati nella appendice 5).
2. Aiuto nelle situazioni in cui mangiate con gli altri (pranzi in famiglia, feste, cene di lavoro) dai familiari, amici, colleghi.
3. Aiuto nei momenti di crisi quando si sente che si sta per perdere il controllo.

AUMENTARE I LIVELLI DI ATTIVITÀ FISICA

Adottare uno stile di vita attivo: arrivare a fare più di 10 000 passi al giorno

Lo stile di vita attivo consiste semplicemente nell'inserire del movimento nell'attività giornaliera di routine. Uno stile di vita attivo è positivo per varie ragioni:

- È facile da adottare.
- Richiede poco tempo.
- Non affatica.
- Non richiede speciali abbigliamento o attrezzature.
- Può diventare facilmente un'abitudine.
- Fa sentire meglio fisicamente e psicologicamente.

L'obiettivo è quello di arrivare a fare almeno 10 000 passi giorno che, a seconda del peso che si ha, significa consumare da 200 a 500 kcal al giorno e da 1400 a 3500 kcal la settimana (vedi Tabella 10).

Tabella 10. Le calorie consumate con i passi

Peso (kg)	Consumo energetico (kcal)	
	5000 passi al giorno	10000 passi al giorno
40	100	200
50	125	250
60	150	300
70	175	350
80	200	400
80	225	450
90	225	450
100	250	500

Tratta da Bray G.A. (2003). Contemporary Diagnosis and Management of Obesity. (2nd edition). Handbook in Health Care Co. Newton: Pennsylvania.

Se non siete allenati dovete iniziare gradualmente. Un piano d'azione consigliabile a tutte le persone sedentarie desiderose di iniziare a camminare con regolarità è il seguente:

- 1^a settimana: 5000 passi al giorno.
- 2^a settimana: 7500 passi al giorno.
- 3^a settimana: 10 000 o più passi al giorno.

Fare esercizio fisico formale

Se siete intenzionati a praticare un esercizio formale, ma non avete ancora le idee chiare su che cosa fare, può essere utile che facciate una lista degli sport che vi potrebbero piacere e che valutate i pro e i contro delle varie forme d'esercizio, cercando di superare anche gli ostacoli potenziali che dovrete affrontare per praticarlo (es. mancanza di tempo, non disponibilità di impianti sportivi, necessità di comperare attrezzature e vestiti, possibilità di essere derisi, ecc.).

Fare sport con un familiare o un amico, iscriversi a un club o a una palestra, farsi aiutare da un personal training, comperare attrezzi per fare attività fisica a casa (es. cyclette, tapisroulan ecc.), sono tutte strategie che possono aumentare l'adesione all'esercizio fisico formale.

N.B. Le calorie consumate con i passi, l'esercizio fisico formale e a riposo vanno riportate nel diario dell'attività fisica seguendo le istruzioni riportate nel Passo 1 e nelle Figure 2 e 3.

Eeguire almeno 10 000 passi al giorno:

1. **Migliora il mantenimento del peso perduto a lungo termine.**
2. **Aumenta in modo considerevole il consumo di calorie.**
3. **Riduce i rischi per la salute associati all'obesità.**

SEDUTA DI VERIFICA

La revisione va fatta una volta la settimana dopo la misurazione del peso. Rispondete alle seguenti domande:

- Quanti diari alimentari e dell'attività fisica ho compilato questa settimana?
.....
- Quanti giorni ho pianificato in anticipo quello che dovevo mangiare?
.....
- Quanti giorni ho monitorato in tempo reale quello che stavo mangiando?
.....
- Quante volte mi sono pesato questa settimana?
.....
- Ho compilato il grafico del peso settimanale?
 sì no
- Quante calorie al giorno ho mediamente assunto?
.....
- Quanti passi ho mediamente fatto?
.....

SINTESI DEI COMPITI DEL PASSO 2

- Seguire un'alimentazione con un livello calorico per perdere da 1/2 kg a 1 kg la settimana (in genere 1500 kcal al giorno per le donne e 1800 kcal al giorno per gli uomini).
- Adottare uno stile di vita attivo per arrivare a fare almeno 10 000 passi al giorno.
- Compilare il diario alimentare e dell'attività fisica per pianificare e monitorare l'alimentazione e per calcolare il consumo di calorie
- Fare la seduta di verifica settimanale.

Passo 3

Affrontare gli ostacoli alla perdita di peso



Con il terzo passo entriamo ormai nel vivo del programma. A questo punto vi dovrebbe essere chiaro che, per avere successo nel controllo del peso, non è sufficiente la forza di volontà, ma è necessario impegnarsi per modificare in modo duraturo il proprio stile di vita.

Il Passo 3 ha due obiettivi principali: (1) identificare gli ostacoli alla perdita di peso; (2) affrontare gli ostacoli alla perdita di peso.

IDENTIFICARE GLI OSTACOLI ALLA PERDITA DI PESO

Per identificare gli ostacoli alla perdita di peso è usato il “Questionario degli ostacoli alla perdita di peso” riportato nella Tabella 11. Il questionario è costituito da una lista di domande in cui sono elencati i principali ostacoli alla perdita di peso. Fate delle fotocopie e ogni settimana, dopo esservi pesati, compilate il questionario. Se l'ostacolo accade “spesso” o “molto spesso” o “sempre” dovrebbe essere affrontato con le strategie qui di seguito riportate.

STRATEGIE PER AFFRONTARE GLI OSTACOLI ALLA PERDITA DI PESO

1. La tecnica delle cose da dirsi e da fare

Quando sentite l'impulso a mangiare del cibo in più di quello che avete pianificato può essere utile applicare la tecnica delle “cose da dirsi e da fare”.

La *tecnica delle cose da dirsi* consiste nell'imparare a dirsi delle frasi nel “preciso momento” in cui ci vi sentite a rischio di mangiare che facilitino il controllo e la tolleranza alla frustrazione di non mangiare (vedi Figura 7).

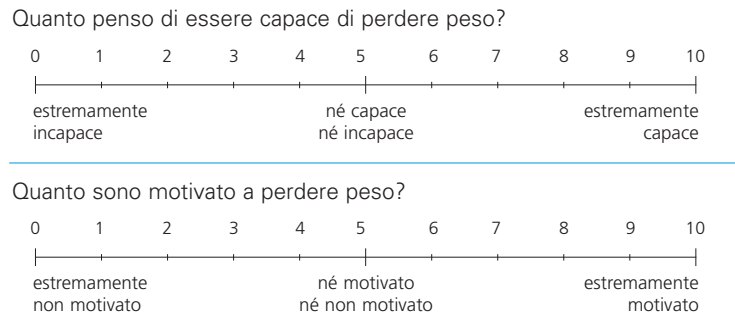
La *tecnica delle cose da fare* consiste nell'imparare a fare delle attività distraenti nel “preciso momento” in cui ci vi sentite a rischio di mangiare che facciano passare del tempo, rendano difficile il mangiare in eccesso e che comportino qualcosa di piacevole (vedi Figura 7). Affinché le cose da fare siano efficaci devono soddisfare tre principi:

1. Far passare il tempo: gli impulsi dopo un po' diminuiscono, e mezz'ora potrebbe essere un periodo sufficientemente lungo per far diminuire il desiderio e riuscire a resistervi facilmente.
2. Rendere difficile mangiare in eccesso dal punto di vista pratico.
3. Distrarre, e preferibilmente essere piacevoli.

Tabella 11. Il questionario degli ostacoli alla perdita di peso

<i>Le domande si riferiscono agli ultimi sette giorni</i>	N°
Compilazione del diario alimentare	
Quanti giorni ho compilato il diario alimentare?	
Quanti giorni ho contato le calorie?	
Compilazione del diario dell'attività fisica	
Quanti giorni ho compilato il diario dell'attività fisica?	
Quanti giorni ho usato il contapassi?	
Controllo del peso	
Quanti giorni mi sono pesato?	
Comportamento alimentare	
Quante volte ho mangiato fuori pasto?	
Quante volte ho mangiato in eccesso ai pasti?	
Quante volte ho saltato dei pasti?	
Quante volte ho avuto delle abbuffate?	
Quante volte ho mangiato di notte?	
Quante volte ho mangiato alimenti ipercalorici?	
Quante volte ho evitato dei gruppi alimentari nella giornata (es. carboidrati)?	
Quante volte ho bevuto troppo alcool	
Quante volte ho usato il cibo come gratificazione?	
Quanti giorni ho rispettato l'obiettivo calorico?	
Attività fisica	
Quanti giorni ho fatto più di 10 000 passi?	
Altro	
Quanto sono soddisfatto della perdita di peso?	

Tabella 11. (segue)



Fate una lista di cose da fare e da dire in una carta di risposta (può essere anche un post it) e portatela sempre con voi: quando vi sentite a rischio di mangiare in eccesso prendetela, leggete quello che avete scritto e applicate le cose da dirsi e da fare che vi sembrano più opportune in quel momento. Un aspetto fondamentale è imparare a vedere la fame come un'onda che sale e poi gradualmente se ne va. Provate: vedrete che riuscirete ad avere controllo della vostra alimentazione senza farvi condizionare dagli stimoli che vi portano a mangiare in eccesso. Ricordate che “la fame non è un'emergenza”, anche se a volte può essere difficile si può resistere ad essa.

2. La tecnica di risoluzione dei problemi

La tecnica di risoluzione dei problemi, va applicata ogni volta che avete un problema che si ripete e ostacola la perdita di peso. I problemi sono i più vari e vanno da difficoltà interpersonali, stress, mancanza di tempo per cucinare o per fare attività fisica,

COSE DA DIRSI

- Nessuna scelta (non posso cambiare la mia pianificazione)
- La fame non è un'emergenza, posso resistere.
- Penso a come starò bene al mio peso salutare.
- Rifletto sulle conseguenze negative del mangiare in eccesso.
- Non lo voglio fare.
- Penso alla reazione di mio marito.
- Penso al desiderio di cibo come a un'onda, che diventa sempre più forte fino a raggiungere la punta massima, per poi diminuire poco a poco d'intensità
- Penso ai motivi che mi hanno portato a smettere di mangiare in eccesso.
- È dura, ma posso farcela.
- Sto seguendo un programma scientifico che mi aiuta ad avere controllo dell'alimentazione.
- La fame è un dittatore: prima o poi se ne andrà.

COSE DA FARE

- Mi allontano dal cibo.
- Chiamo Giovanna e, se non la trovo, chiamo Giulia.
- Vado a fare jogging.
- Aspetto fino a che il desiderio di cibo diminuisca.
- Ritardo di un'ora il momento di mangiare.
- Leggo un libro.
- Ascolto la mia musica preferita.
- Chiedo aiuto a mio marito.
- Faccio una doccia.
- Prendo a pugni il cuscino.
- Prendo in mano dei cubetti di ghiaccio e mi concentro sulle sensazioni fisiche che provo.

Figura 7. Le carte di risposta di un paziente in cui ha riportato le cose da dirsi e da fare quando ha un impulso a mangiare in eccesso

mangiare quando si hanno emozioni negative. La strategia prevede sette passi:

1. Identificare il problema.
2. Specificare il problema dettagliatamente (cosa costituisce il problema?).
3. Valutare quante più soluzioni possibili, lasciando libero il pensiero e mettendo per iscritto ogni possibile soluzione che viene in mente, per quanto poco realizzabile o ridicola possa sembrare.
4. Approfondire le conseguenze di ogni possibile soluzione.
5. Scegliere la soluzione o la combinazione di soluzioni che sembra migliore.
6. Mettere in atto la soluzione.
7. Rivedere l'intero processo, valutando se il problema sia stato risolto o meno e se la risoluzione dei problemi avrebbe potuto essere migliore.

La Figura 8 riporta la risoluzione di problemi effettuata da una paziente. Quando avete un problema seguite lo schema riportato nella figura e provate ad applicare la tecnica di risoluzione dei problemi. L'applicazione con costanza della tecnica vi aiuterà a risolvere da soli la maggior parte dei problemi che vi portano a mangiare in eccesso.

Per ogni ostacolo alla perdita di peso esiste una soluzione: basta cercarla!

Identificare subito il problema

Quando torno a casa dal lavoro mangio in eccesso.

Specificare il problema dettagliatamente

Mi capita di aver voglia di mangiare troppo quando ho avuto una giornata. Molto pesante, sono stanca e non ho programmi per la serata.

Valutare quante più soluzioni possibili

1. Fare un bagno caldo.
2. Guardare la televisione.
3. Telefonare a degli amici per vedere se sono liberi.
4. Fare le pulizie di casa.
5. Fare una passeggiata.

Approfondire le conseguenze di ogni possibile soluzione

1. Fare un bagno caldo: "È una buona idea, mi rilasserà e nello stesso tempo mi allontanerà dalla tentazione del cibo".
2. Guardare la televisione: "So per certo che la televisione non mi aiuta a distrarmi e che, anzi, in alcuni casi mi porta a mangiare in eccesso".
3. Telefonare a degli amici per vedere se sono liberi: "È sicuramente un'idea intelligente; per esperienza so per certo che, quando mi sento sola, se qualcuno mi chiama o viene a trovarmi mi aiuta a stare meglio".
4. Fare le pulizie di casa: "Dopo una giornataccia di lavoro, non è una buona idea mettersi anche a pulire la casa: non farebbe altro che accrescere la mia frustrazione e senso di solitudine".
5. Fare una passeggiata: "Anche questa è una buona idea: mi aiuterà a stare lontana dal cibo, a rilassarmi e nello stesso tempo consumare delle calorie".

Scegliere la soluzione o la combinazione di soluzioni

Fare un bagno caldo, chiamare gli amici e, se questi non sono liberi, fare una passeggiata.

Figura 8. La risoluzione dei problemi eseguita da una paziente

Applicare la o le soluzione (scrivere la data, il giorno e la situazione)

28 novembre 2008, venerdì, tornata a casa dal lavoro. Ho fatto prima un bagno caldo, poi ho chiamato due amici, nessuno dei quali era libero; quindi sono uscita e ho fatto una passeggiata di 45 minuti; ritornata a casa, la mia voglia di mangiare era scomparsa; ho guardato la televisione e poi sono andata a letto a dormire.

Rivedere l'intero processo

Il lavoro fatto è stato discreto, ma devo crearmi qualche hobby, possibilmente che coinvolga altre persone, per la sera.

Figura 8. (segue)

SEDUTA DI VERIFICA

La revisione va fatta una volta la settimana dopo la misurazione del peso. Rispondete alle seguenti domande:

- Quanti diari alimentari e dell'attività fisica ho compilato questa settimana?
.....
- Quanti giorni ho pianificato in anticipo quello che dovevo mangiare?
.....
- Quanti giorni ho monitorato in tempo reale quello che stavo mangiando?
.....
- Quante volte mi sono pesato questa settimana?
.....
- Ho compilato il grafico del peso settimanale?
 sì no
- Quante calorie al giorno ho mediamente assunto?
.....

- Quanti passi ho mediamente fatto?
.....
- Ho compilato il "Questionario degli ostacoli alla perdita di peso"?
 sì no
- Ho compilato la lista delle cose da dirsi e da fare?
 sì no
- Ho usato la tecnica delle cose da dirsi e da fare quando ho avuto l'impulso a mangiare in eccesso?
 sempre spesso qualche volta mai
- Ho usato la tecnica di risoluzione dei problemi ho avuto un problema che si è ripetuto e ha ostacolato la perdita di peso?
 sempre spesso qualche volta mai

SINTESI DEI COMPITI DEL PASSO 3

- Identificare gli ostacoli alla perdita di peso compilando ogni settimana dopo il controllo del peso compilando il "Questionario degli ostacoli alla perdita di peso".
- Compilare la lista delle cose da dirsi e da fare.
- Applicare la tecnica di risoluzione dei problemi quando c'è un problema che si ripete e porta a mangiare in eccesso.

Importante: dopo 24 settimane di perdita di peso dovete passare al passo 4 del programma e iniziare il mantenimento del peso

Passo 4

Mantenere il peso perduto



Eccoci arrivati all'ultimo passo del programma. Ora, che avete quasi terminato la prima parte del vostro cammino, dovete fare ancora due cose importanti: rivedere i risultati che avete ottenuto e lavorare per evitare di ricadere nelle vecchie abitudini e di recuperare il peso perduto. Il programma che vi abbiamo proposto è stato ideato, infatti, con l'obiettivo di interrompere i circoli viziosi che rendono l'alimentazione in eccesso un'abitudine incrollabile; spesso servono molti mesi perché i frutti di questo processo possano maturare. In altre parole, alla fine del programma molti di voi non avranno risolto del tutto i propri problemi con il peso e l'alimentazione, ma se continuerete ad applicare le tecniche suggerite,

la maggior parte di voi continuerà a migliorare con il passare del tempo.

QUANDO INIZIARE IL MANTENIMENTO DEL PESO

Dopo cinque-sei mesi la perdita di peso rallenta e poi si ferma. Per questo motivo il programma prevede di iniziare il mantenimento del peso corporeo dopo 24 settimane. In questa fase è essenziale interrompere qualsiasi tentativo di dimagrire perché è incompatibile con l'acquisizione delle abilità per mantenere il peso. Se volete perdere ancora peso è consigliabile che proviate a farlo solo dopo una fase di mantenimento del peso di almeno nove mesi.

STRATEGIE PER MANTENERE IL PESO PERDUTO

Le persone che mantengono il peso a lungo termine adottano tre comportamenti principali: (1) si pesano regolarmente; (2) fanno almeno 10 000 passi al giorno e (3) consumano una dieta povera di grassi. Nella fase di perdita di peso avete adottato tutti e tre questi comportamenti: la chiave è che continuate ad applicarli per il resto della vostra vita. Inoltre dovrete adottare alcune strategie per gestire le situazioni che aumentano il rischio di recuperare il peso

Per mantenere il peso vanno adottati tre comportamenti principali:

- 1. Controllare il peso una volta la settimana**
- 2. Fare almeno 10 000 passi al giorno**
- 3. Consumare una dieta povera di grassi.**

Misurare il peso una volta la settimana

Una delle strategie più importanti per riuscire a mantenere nel tempo il peso perduto è pesarsi periodicamente; le persone che smettono di pesarsi tendono a recuperare tutto il peso perduto. Misurare il peso una volta la settimana a digiuno sulla stessa bilancia, dovrebbe diventare un'abitudine, come quella di lavarsi i denti la mattina, che dovrà durare per tutta la vita.

Usare il grafico del mantenimento del peso

Nella fase di mantenimento è necessario sostituire la tabella della perdita di peso con il grafico del mantenimento del peso (vedi Figura 9). Prima di utilizzare il grafico è necessario stabilire l'intervallo di mantenimento di peso e cioè l'area in chilogrammi entro cui mantenere il peso. In genere, è consigliabile adottare un intervallo di 4 kg con il centro corrispondente al peso medio misurato nelle ultime quattro settimane. L'intervallo di mantenimento è incluso in due linee che vanno tracciate sul grafico (binari del mantenimento del peso): la superiore rappresenta il livello di peso massimo (2 kg sopra al peso medio), l'inferiore il livello di peso minimo (2 kg sotto al peso medio).

Interpretare le modificazioni del peso

L'utilizzo del grafico del mantenimento del peso è uno strumento potente per riuscire a interpretare le modificazioni del peso e, se è necessario, implementare le strategie specifiche per evitare il recupero ponderale. Ogni settimana dovrete analizzare il grafico dell'andamento del peso per valutare se state mantenendo il peso (in genere l'andamento è una fluttuazione attorno al punto medio del binario di mantenimento) o si sta verificando una tendenza

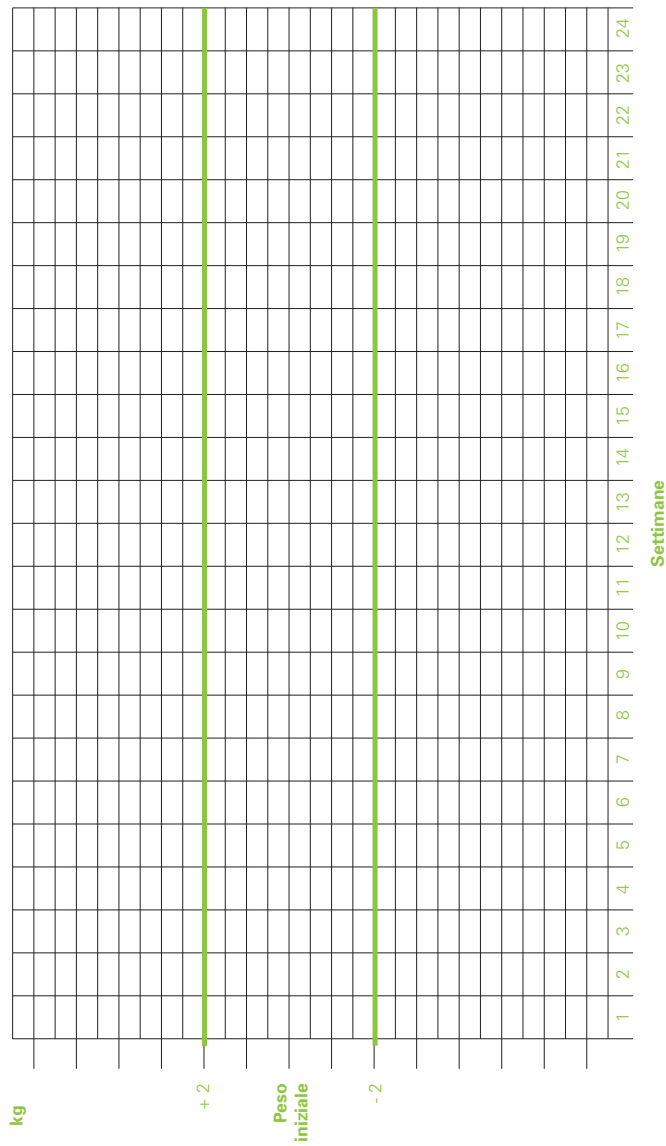


Figura 9. Il grafico del mantenimento del peso

all'aumento di peso o un'uscita dal binario di mantenimento (vedi Figura 10). In questo caso è necessario implementare “immediatamente” un piano d'azione per rientrare all'interno del binario del mantenimento del peso (vedi Tabella 11). Questo va fatto non solo se il peso va sopra il binario di mantenimento del peso, ma anche al di sotto: l'obiettivo in questa fase è imparare a mantenere il peso, non a perderlo; calare di peso non permette, infatti, di apprendere le abilità per mantenere il peso perduto.

Per differenziare la tendenza all'aumento del peso da una fluttuazione dovete esaminare l'andamento del peso nelle ultime quattro settimane, non di una singola pesata. Le fluttuazioni del peso sono normali e avvengono sia per fattori fisiologici (es. nella fase premenstruale) sia per variazioni nell'assunzione dei nutrienti.

Interrompere l'uso del diario alimentare e dell'attività fisica

Verso la fine del trattamento va interrotto l'uso del diario alimentare e dell'attività fisica: non è realistico, infatti, continuare a monitorare questi comportamenti in modo indefinito.

La sospensione dell'automonitoraggio va compiuta in tre passi:

1. Smettere di contare le calorie, ma continuare a scrivere quello che si mangia.
2. Rivedere l'impatto di questo cambiamento sull'alimentazione e il peso: se non si verificano problemi (es. un rapido aumento di peso) interrompere l'automonitoraggio.
3. Rivedere l'impatto di questo cambiamento sull'alimentazione e il peso.

Se non accadono variazioni di peso potete continuare a controllare il peso senza usare il diario. Se il peso tende ad aumentare riprendete a usare il diario alimentare e dell'attività fisica e seguite le indicazioni riportate nella Tabella 11.

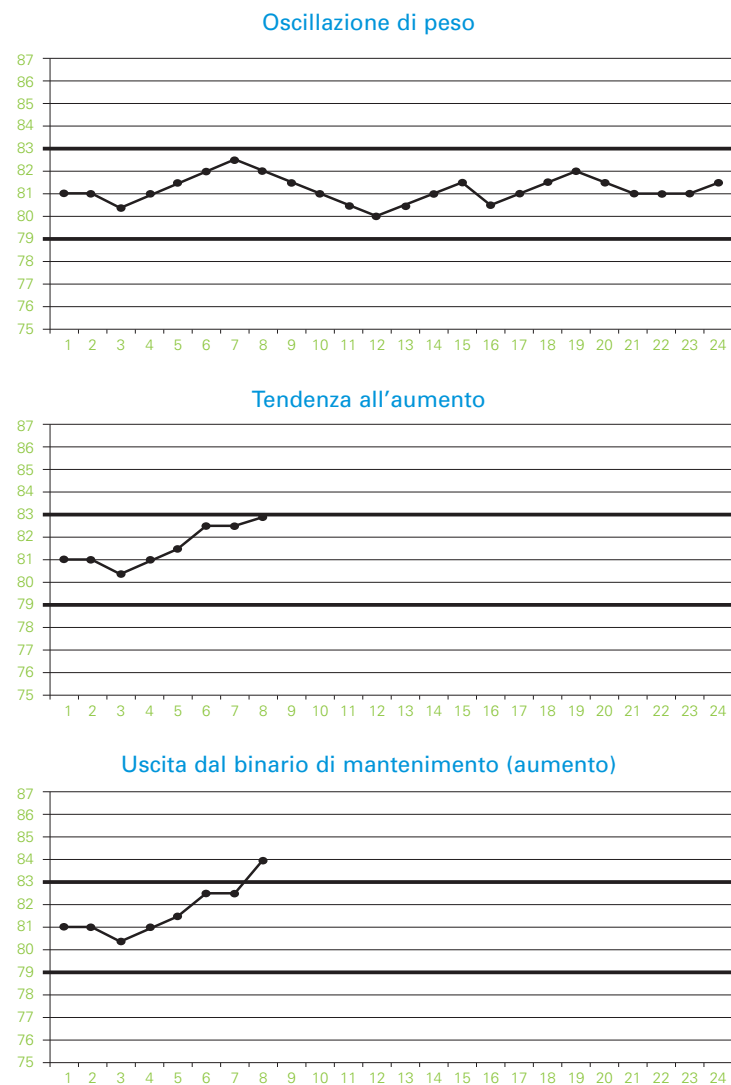


Figura 10. Interpretare le variazioni di peso

Tabella 11. Passi da compiere se il peso esce o tende ad uscire dal binario di mantenimento

1. Pesarsi una volta la settimana e valutare se si verifica una delle tre possibili variazioni seguenti
 - a) È un balzo improvviso?
 - b) È una tendenza?
 - c) Il peso è andato al di fuori dal binario di mantenimento?
 Se non si verifica nessuna delle tre situazioni evitare qualsiasi misurazione del peso fino alla prossima pesata; se si verifica una variazione di peso implementare un piano d'azione seguendo le indicazioni seguenti.
2. Identificare le spiegazioni per qualsiasi variazione di peso (in termini di introito e dispendio energetico). Valutare i possibili motivi:
 - a) Modificazioni nell'alimentazione in eccesso.
 - b) Modificazioni nell'esercizio fisico in difetto.
 - c) Malattia, gravidanza, farmaci.
3. Identificare le cause sottostanti alle modificazioni dell'alimentazione o dell'esercizio fisico:
 - a) Cattiva gestione di un momento a rischio (es. emozioni negative, mangiare con gli altri, vacanze).
 - b) Adozione di comportamenti a rischio (es. assumere cibi ricchi di grassi, fare porzioni abbondanti, saltare i pasti, fare poca attività fisica, avere delle abbuffate, non fare attività fisica, mangiare in eccesso quando si mangia fuori casa, ecc.).
 - c) Pensieri a rischio (es. pensare che si può mangiare quello che si vuole senza aumentare di peso, rimandare il controllo dell'alimentazione, pensare che non vale la pena controllare il peso, ecc.).
4. Escogitare e implementare un piano per affrontare l'aumento di peso:
 - a) Pianificare una variazione energetica per rientrare all'interno del binario di mantenimento (per variare 1/2 kg è necessaria una variazione energetica giornaliera di 500 kcal circa).
 - b) Monitorare i progressi (ogni settimana) e modificare eventualmente le strategie.
5. Dopo aver corretto la modificazione di peso, fare un ulteriore aggiustamento per stabilizzare il peso.
6. Escogitare e implementare un piano per affrontare le cause sottostanti alla modificazione del peso usando la tecnica di risoluzione descritto nel passo 3.

Modificare l'alimentazione e l'esercizio fisico per mantenere il peso

Per quanto riguarda l'alimentazione, le strategie da adottare sono di due tipi in base all'andamento del peso nelle quattro settimane che hanno preceduto il mantenimento. Se il peso nelle ultime quattro settimane è rimasto stabile non dovete effettuare nessuna modificazione dell'introito calorico. Se, invece, il peso è diminuito dovete aumentare l'introito di calorie basandovi sulla quantità di peso che avete perso: ricordate che per perdere 1 kg di peso devono essere consumate 7000 kcal in più di quelle introdotte con gli alimenti. Se nelle ultime quattro settimane avete perso 2 kg significa che avete introdotto 14 000 kcal in meno di quello che avete consumato e perciò per mantenere il peso dovrete aumentare la vostra dieta di circa 500 kcal al giorno (14 000 diviso 28 giorni = 500).

Per quanto riguarda l'esercizio fisico dovrete continuare quello abitualmente compiuto durante la fase della perdita di peso se esso era intenso (es. almeno 10 000 passi al giorno), altrimenti lo dovrete aumentare per raggiungere tali livelli.

Gestire le situazioni che aumentano il rischio di recuperare il peso

Le situazioni che aumentano il rischio di recuperare il peso perduto si possono dividere in tre categorie: (1) momenti a rischio; (2) comportamenti a rischio; (3) pensieri a rischio.

I *momenti a rischio* vanno affrontati "pianificando" il proprio comportamento in questi periodi (es. vacanze, periodi forzati di inattività). Anche in questo caso vanno valutati i pro e i contro di evitare l'aumento di peso (cercando in ogni caso di godersi l'esperienza) o lasciare che il peso vada per conto suo e poi compensare al ritorno. Nello scegliere la strategia da adottare è bene analiz-

zare le esperienze del passato e, se dopo un aumento di peso in vacanza si è riusciti a perdere il peso recuperato.

I *comportamenti a rischio* che facilitano il recupero di peso sono: (1) tendenza a mangiare cibi ricchi di grassi e ipercalorici in generale o nei periodi di stress (le persone che mantengono il peso assumono una dieta povera di grassi); (2) tendenza a fare meno esercizio fisico in generale o in inverno (le persone che mantengono il peso consumano più di 2500 kcal la settimana che corrisponde a circa 10 000 passi al giorno); (3) considerare le vacanze momenti in cui uno può mangiare quello che vuole; (4) tendenza a mangiare in eccesso quando si mangia fuori o in compagnia. Ognuno di questi problemi comportamentali va affrontato con le strategie descritte nel Passo 3.

I *pensieri a rischio* che facilitano il recupero di peso sono molteplici; attenzione va data in particolare a due attitudini generali: (1) le reazioni disfunzionali all'aumento di peso: smettere di pesarsi (pensiero disfunzionale da struzzo); sperare che il problema si risolva da solo (pensiero disfunzionale di speranza vana); abbandonare ogni tentativo di controllo del peso (pensiero tutto o nulla); (2) la falsa fiducia di poter mangiare quello che si vuole senza aumentare di peso; questo atteggiamento si sviluppa in genere dopo aver osservato di non essere aumentati di peso dopo un breve periodo (es. una settimana) in cui si è mangiato in eccesso. In realtà se si mantiene un bilancio energetico positivo prolungato nel tempo (es. quattro settimane) si aumenta inevitabilmente di peso.

VALUTARE I POSSIBILI TENTATIVI FUTURI DI PERDITA DI PESO

Se dopo nove mesi di mantenimento avrete ancora il desiderio di dimagrire dovete considerare i motivi che vi spingono a ricercare un nuovo calo di peso: se il decremento ponderale vi aiuterà vera-

mente a raggiungere quello che volete e quali possono essere i possibili rischi (es. dover seguire una dieta eccessivamente ipocalorica per mantenere un peso troppo basso, andare incontro ad abbuffate in seguito a una dieta troppo rigida).

Se dopo questa valutazione siete ancora determinati a perdere peso è consigliabile che cerchiate di farlo seguendo di nuovo questo programma. In ogni caso va fatto passare un adeguato periodo di tempo (nove mesi) in modo tale da avere del tempo per apprendere le abilità necessarie per mantenere il peso. Il nuovo tentativo di perdita di peso dovrà, comunque, essere seguito da un ulteriore e lungo periodo di mantenimento.

SEDUTA DI VERIFICA

Ogni settimana dovrete analizzare il vostro grafico di mantenimento del peso. Se il peso rimane nel binario di mantenimento significa che il vostro stile di vita è compatibile con il mantenimento del peso. Se, invece, il peso ha una tendenza all'aumento o è uscito dal binario di mantenimento o ha avuto un balzo improvviso dovete applicare immediatamente un piano d'azione.

Appendici

Appendice 1

Calorie e grassi in 100g di alcuni alimenti

Dati ricavati dalle Tabelle di Composizione degli Alimenti, INRAN 2007.

Gruppo dei cereali					
Alimento	Calorie	Grassi (g)	Alimento	Calorie	Grassi (g)
cornflakes	361	0,8	orzo perlato	319	1,4
cracotte	348	1,2	pane integrale	242	1,3
cracker al formaggio	502	25,5	pane tipo 0	275	0,5
cracker salati	428	10,0	pane tipo 00	289	0,4
farina di frumento di tipo 00	340	0,7	pane tipo 1	265	0,6
farina di frumento di tipo 0	341	1,0	panini all'olio	299	5,8
farina di avena	385	7,1	pasta di semola	325	1,4
farina di mais	362	2,7	pasta all'uovo	366	2,4
farina d'orzo	357	1,9	patate	85	1,0
farina di riso	360	0,5	patate novelle	70	0,3
fette biscottate	408	6,0	pizza bianca	301	5,9
fecola di patate	346	0,0	pizza margherita	271	5,6
farina di frumento integrale	319	1,9	pizza con pomodoro	243	6,6
fiocchi d'avena	373	7,5	pop-corn	378	4,2
frumento duro	312	2,9	riso	332	0,4
frumento tenero	317	2,6	semola	339	0,5
germe di grano	408	10,0	tapioca	360	0,2
grissini	431	13,9	tortellini freschi	300	7,1
mais	353	3,8	tortellini secchi	376	10,8

Gruppo della carne e del pesce					
Alimento	Calorie	Grassi (g)	Alimento	Calorie	Grassi (g)
CARNE					
agnello	162	8,8	prosciutto cotto	215	14,7
anatra domestica	159	8,2	prosciutto crudo	268	18,4
bovino fesa	103	1,8	prosciutto crudo magro	145	3,9
bovino filetto	127	5,0	quaglia	161	6,8
bovino costata	140	6,1	rana	64	0,2
bovino lessato in gelatina	67	1,8	rene di bovino	118	4,6
capretto	122	5,0	salsiccia di fegato	424	41,2
capocollo	450	40,2	tacchino fesa	107	1,2
cavallo	143	6,8	tacchino fuso	113	4,6
cervella di bovino	157	12,7	trippa di bovino	108	5,0
ciccio	523	40,0	vitello	92	1,0
coniglio	118	4,3	würstel	270	23,3
coppa	398	33,5	zampone	361	31,6
corned-beef (in scatola)	219	14,0	PESCE		
coratella di agnello	105	4,7	acciuga o alice	96	2,6
coratella di vitello	97	3,2	alici sott'olio	206	11,3
cotechino	450	42,3	alici sotto sale	128	3,1
cuore di bovino	123	6,0	anguilla di fiume	261	23,7
cuore di equino	146	7,7	anguilla di mare	237	19,6
cuore di ovino	134	7,2	anguilla marinata	259	21,9
cuore di suino	159	9,4	aragosta	86	1,9
fagiano	144	5,2	aringa affumicata	194	12,7
faraona	113	1,8	aringa marinata	199	14,0
fegato di bovino	146	4,4	aringa salata	218	15,4
fegato di equino	145	4,0	baccalà ammollato	95	1,0
fegato di ovino	135	5,5	baccalà secco	122	0,7
fegato di suino	140	4,8	bastoncini di pesce surgelato	191	10,1
gallina	194	12,3	calamaro	68	1,7
lingua di bovino	232	18,0	carpa	140	7,1
lumaca	67	1,7	cefalo muggine	127	6,8
maiale coscio	110	3,2	cernia surgelata	86	2,0
maiale lombo	146	7,0	cozza o mitilo	84	2,7
maiale spalla	133	6,3	dentice	101	3,5
maiale bistecca	157	8,0	dentice surgelato	100	3,5
milza di bovino	107	3,7	gambero	71	0,6
mortadella di suino	317	28,1	latterini	145	9,6
mortadella bovino-suino	388	37,0	luccio	80	0,6
oca	373	34,4	melù o pesce molo	72	0,3
pancetta	337	28,1	merluzzo o nasello	71	0,3
piccione giovane	138	5,5	merluzzo o nasello surgelato	75	0,6
polmone bovino	75	2,1	orata surgelata	90	1,2
pollo intero	171	10,6	ostrica	69	0,9
pollo petto	100	0,8	palombo	80	1,2
			polpo	57	1,0

Alimento	Calorie	Grassi (g)	Alimento	Calorie	Grassi (g)
razza	68	0,9	LEGUMI		
rombo	81	1,3	ceci secchi	316	6,3
salmoncino affumicato	142	4,5	fagioli	133	0,8
salmoncino in salamoia	188	11,5	fagioli secchi	278	2,0
sarda	129	4,5	fave	41	0,4
seppia	72	1,5	fave sgusciate secche	341	3,0
sgombro	168	11,1	lenticchie secche	291	1,0
sgombro in salamoia	177	11,1	lupini ammollati	114	2,4
sogliola	83	1,4	piselli	52	0,6
sogliola surgelata	81	1,3	piselli secchi	286	2,0
spigola	82	1,5	soia secca	407	19,1
stoccafisso ammollato	92	0,9	UOVA		
stoccafisso secco	356	3,5	albume d'uovo	43	tr
tinca	76	0,5	polvere d'uovo	537	36,4
tonno	158	8,0	tuorlo d'uovo	325	29,1
tonno al naturale in salamoia	103	0,3	uovo intero	128	8,7
tonno sott'olio	191	10,1	uovo di anatra	190	15,4
triglia	123	6,2	uovo di oca	189	14,4
trota	86	3,0	uovo di tacchina	147	10,2
vongola	72	2,5			

Gruppo del latte e derivati					
Alimento	Calorie	Grassi (g)	Alimento	Calorie	Grassi (g)
LATTE					
latte intero	64	3,6	cheddar	381	31,0
latte intero in polvere	484	24,9	dolce verde	266	20,0
latte scremato	36	0,2	emmental	403	30,6
latte scremato in polvere	351	0,9	fior di latte	265	20,3
latte di capra	72	4,3	fontina	343	26,9
latte condensato zucch.	328	9,0	formaggino	309	26,9
latte evaporato	134	8,2	formaggino meno grasso	239	17,3
latte di pecora	103	6,9	gorgonzola	320	27,1
latte parz. scremato	46	1,5	grana	406	28,5
panna o crema di latte	337	35	groviera	389	29,0
YOGURT					
yogurt intero	65	3,7	latteria	450	36,4
yogurt scremato	36	0,9	mascarpone	453	47,0
yogurt parz. scremato	43	1,7	mozzarella	253	19,5
FORMAGGIO					
burrini	511	47	mozzarella di bufala	288	24,4
caciocavallo	431	31,1	parmigiano	387	28,1
caciotta fresca	261	21,3	pecorino	392	32,0
caciotta romana di pecora	357	27,3	provolone	366	28,2
caciotta toscana	365	29,6	ricotta di pecora	157	11,5
			ricotta di vacca	146	10,9
			scamorza	334	25,6
			stracchino	300	25,1

Gruppo della verdura

Alimento	Calorie	Grassi (g)	Alimento	Calorie	Grassi (g)
aglio	41	0,6	funghi (porcini)	22	0,7
agretti	17	0,2	germogli di soia	49	1,4
asparagi di bosco	35	0,2	indivia	16	0,3
asparagi di campo	29	0,2	lattuga a cappuccio	19	0,2
asparagi di serra	24	0,1	lattuga	19	0,4
barbabietole rosse	19	tr	lattuga da taglio	14	0,1
bieta	17	0,1	melanzane	18	0,4
broccoletti di rapa	22	0,3	peperoni dolci	22	0,3
broccolo a testa	27	0,4	peperoncini piccanti	26	0,5
cavoli di bruxelles	37	0,5	pomodori maturi	19	0,2
cavolo di cappuccio rosso	20	0,2	pomodori da insalata	17	0,2
cavolo di cappuccio verde	19	0,1	pomodori pelati in scatola	21	0,5
carciofi	22	0,2	porri	29	0,1
cardi	10	0,1	prezzemolo	20	0,6
carote	35	0,2	rape	18	0
cavolfiore	25	0,2	ravanelli	11	0,1
cetriolo	14	0,5	radicchio rosso	13	0,1
cicoria di campo	10	0,2	radicchio verde	14	0,5
cicoria da taglio	12	0,1	sedano	20	0,2
cipolle	26	0,1	sedano rapa	23	0,1
cipolline	38	0,1	spinaci	31	0,7
fagiolini	18	0,1	tartufo nero	31	0,5
finocchio	9	tr	zucchine	11	0,1
fior di zucca	12	0,4	zucca gialla	18	0,1
foglie di rapa	22	0,1			

Gruppo della frutta

Alimento	Calorie	Grassi (g)	Alimento	Calorie	Grassi (g)
albicocche	28	0,1	limoni succo	6	0
amarene	41	tr	mandaranci	53	0,2
ananas	40	0	mandarini	72	0,3
arance	34	0,2	mandorle dolci	603	55,3
arachidi tostate	598	50	mele	53	0,1
arance succo	33	tr	melograni	63	0,2
avocado	231	23	mele cotogne	34	1,0
babaco	21	0,2	melone invernale	22	0,2
banane	65	0,3	melone estivo	33	0,2
fichi d'india	53	0,1	nespole	28	0,4
fragole	27	0,4	noci secche	689	68,1
kiwi	44	0,6	nocciole secche	655	64,1
lamponi	34	0,6	olive nere	235	25,1
limoni	11	0	olive da tavola conservate	268	27,0

Alimento	Calorie	Grassi (g)	Alimento	Calorie	Grassi (g)
olive verdi	142	15,0	pompelmo	26	0
pere	35	0,1	prugne	42	0,1
pesche	27	0,1	uva	61	0,1
pinoli	595	50,3	uva secca	283	0,6

Gruppo dei dolci, dei condimenti e delle bevande

DOLCI			CONDIMENTO		
babà al rhum	229	5,7	burro	758	83,4
biscotti secchi	416	7,9	lardo	891	99
biscotti per l'infanzia	416	8,5	maionese	655	70,0
cacao amaro in polvere	355	25,6	margarina	760	84
canditi	283	0	olio di oliva	899	99,9
cannoli alla crema	369	20,7	olio di semi vari	899	99,9
caramelle dure	344	tr	sego di bue	872	96,5
caramelle tipo mou	430	17,2	strutto o sugna	892	99,0
cioccolato fondente	515	33,6	BEVANDE		
cioccolato al latte	545	36,3	aperitivi a base di vino	186	0
cornetti	411	18,3	aranciata	38	0
crostata con marmellata	339	8,2	birra chiara	34	0
gelato fior di latte	218	13,7	brandy	224	0
ghiacciolo all'arancio	137	0	caffè tostato	287	15,4
gomme da masticare	263	0	coca-cola	39	0
marmellata	222	tr	grappa	235	0
merendine farcite	413	15,1	liquori da dessert	314	0
merendine con marmellata	358	8,3	marsala all'uovo	150	0
merendine Pan di Spagna	461	22,3	marsala tipico	204	0
miele	304	0	succo di frutta	56	0,1
nutella	537	32,4	tè (foglie)	108	2
panettone	333	10,7	vermouth dolce	146	0
savoiard	391	9,2	vermouth secco	121	0
torrone alle mandorle	479	26,8	vino da pasto bianco	71	0
torta margherita	367	10,4	vino da pasto rosso	75	0
wafer	498	26,6	whisky	238	0
zucchero	392	0			

Appendice 2

Esempi di menù per perdere peso



Qui di seguito sono riportati tre schemi dietetici di 1200, 1500 e 1800 kcal a basso contenuto di grassi, bilanciati nei vari principi nutritivi e che rispettano le indicazioni Ligo '99 riportate nella Tabella 6. Ogni schema riporta quattro colonne:

1. L'alimento di riferimento e il gruppo alimentare di riferimento.
2. I grammi, la porzione e le calorie corrispondenti.
3. Gli alimenti appartenenti al medesimo gruppo alimentare che possono essere sostituiti.
4. I grammi degli alimenti che corrispondono alle calorie della porzione dell'alimento di riferimento.

Gli schemi possono essere usati come delle guide per seguire un'alimentazione varia e bilanciata rimanendo all'interno delle

calorie consigliate. Il conteggio delle calorie permette, ad ogni modo, di rimanere all'interno delle calorie previste senza dover aderire rigidamente allo schema del menù.

È consigliabile bere almeno 1,5 l di acqua al giorno e non usare lo zucchero (si possono usare con moderazione i dolcificanti, come ad esempio l'aspartame). Il caffè, il tè e altre bevande non caloriche possono essere bevuti in moderazione. Infine, un consiglio ovvio, ma non sempre ascoltato, è quello di comprare in anticipo il cibo da consumare in modo da poter rispettare, quando è il momento di mangiare, quanto si è pianificato.

Menù di 1200 kcal			
Alimento di riferimento Gruppo alimentare	Grammatura Porzione kcal	Sostituzioni	g
COLAZIONE			
Latte di vacca scremato	125 g	Latte di vacca intero	70
Gruppo del latte, yogurt e formaggio	1 tazza piccola 57 Kcal	Latte di vacca parz. scremato Yogurt da latte scremato Yogurt magro alla frutta	100 120 90
Pane tipo 00	30 g	Cornflakes	20
Gruppo del pane, dei cereali, del riso e della pasta	1/2 rosetta 86 kcal	Crakers salati Fette biscottate Grissini Pane integrale	20 20 20 40
PRANZO			
Pasta di semola	80 g	Gnocchi	210
Gruppo del pane, dei cereali, del riso e della pasta	1 piatto scarso 282 kcal	Lasagne al forno Riso brillato Tortellini freschi Tortellini secchi	170 80 90 80
Verdura	200 g		
Gruppo della verdura	1 piatto 45 kcal		
Olio extravergine d'oliva	10 g	Burro	10
Gruppo dei condimenti	1 cucchiaino 90 kcal	Margarina 100% vegetale Oli vegetali misti Olio arachide Olio oliva	10 10 10 10

Alimento di riferimento Gruppo alimentare	Grammatura Porzione kcal	Sostituzioni	g
Mela fresca sbucciata	150 g	Albicocche	280
Gruppo della frutta	1 mela media 80 kcal	Ananas Arance Banane Ciliegie Cocomero Fichi Fragole Kiwi Mandarini Melone d'estate Pere sbucciate Pesche sbucciate Uva	200 230 120 210 500 170 290 180 110 240 230 290 130
MERENDA			
Mela fresca sbucciata	150 g	Albicocche	280
Gruppo della frutta	1 mela media 80 kcal	Ananas Arance Banane Ciliegie Cocomero Fichi Fragole Kiwi Mandarini Melone d'estate Pere sbucciate Pesche sbucciate Uva	200 230 120 210 500 170 290 180 110 240 230 290 130
CENA			
Carne	150 g	Borlotti freschi	140
Gruppo della carne, del pollo, del pesce, delle uova, dei legumi	1 bistecca media 192 Kcal	Bresaola Carne bovina in gelatina Ceci secchi Fagioli secchi Fegato bovino Lenticchie secche Pesce Piselli Piselli in scatola Prosciutto crudo Prosciutto cotto Ricotta vacca Salmone Sgombro fresco	130 290 60 60 140 70 180 370 280 90 90 130 100 110

Alimento di riferimento Gruppo alimentare	Grammatura Porzione kcal	Sostituzioni	g
		Speck	60
		Tonno	120
		Tonno in salamoia	190
		Tonno sott'olio	100
		Trippa bovino	180
		Uova gallina intero	150
Verdura	200 g		
Gruppo della verdura	1 piatto 45 kcal		
Olio extravergine d'oliva	10 g	Burro	10
Gruppo dei condimenti	1 cucchiaino 90 kcal	Margarina 100% vegetale Oli vegetali misti Olio arachide Olio oliva	10 10 10 10
Pane tipo	30 g	Cornflakes	20
Gruppo del pane, dei cereali, del riso e della pasta	1/2 rosetta 86 kcal	Crakers salati Fette biscottate Grissini Pane integrale	20 20 20 40
Mela fresca sbucciata	150 g	Albicocche	280
Gruppo della frutta	1 mela media 80 kcal	Ananas Arance Banane Ciliegie Cocomero Fichi Fragole Kiwi Mandarini Melone d'estate Pere sbucciate Pesche sbucciate Uva	200 230 120 210 500 170 290 180 110 240 230 290 130

Menù di 1500 kcal			
Alimento di riferimento Gruppo alimentare	Grammatura Porzione kcal	Sostituzioni	g
COLAZIONE			
Latte di vacca scremato	250 g	Latte di vacca intero	140
Gruppo del latte, yogurt e formaggio	1 tazza media 90 Kcal	Latte di vacca parz. scremato Yogurt da latte scremato Yogurt magro alla frutta	200 250 180
Pane tipo 00	60 g	Cornflakes	50
Gruppo del pane, dei cereali, del riso e della pasta	1 rosetta 173 kcal	Crakers salati Fette biscottate Grissini Pane integrale	40 40 40 40
PRANZO			
Pasta di semola	80 g	Gnocchi	210
Gruppo del pane, dei cereali, del riso e della pasta	1 piatto scarso 282 kcal	Lasagne al forno Riso brillato Tortellini freschi Tortellini secchi	170 80 90 80
Verdura	200 g		
Gruppo della verdura	1 piatto 45 kcal		
Olio extravergine d'oliva	15 g	Burro	15
Gruppo dei condimenti	1,5 cucchiaino 135 kcal	Margarina 100% vegetale Oli vegetali Olio oliva	15 15 15
Mela fresca sbucciata	150 g	Albicocche	280
Gruppo della frutta	1 mela media 80 kcal	Ananas Arance Banane Ciliegie Cocomero Fichi Fragole Kiwi Mandarini Melone d'estate Pere sbucciate Pesche sbucciate Uva	200 230 120 210 500 170 290 180 110 240 230 290 130
MERENDA			
Mela fresca sbucciata	150 g	Albicocche	280
Gruppo della frutta	1 mela media 80 kcal	Ananas Arance Banane	200 230 120

Alimento di riferimento Gruppo alimentare	Grammatura Porzione kcal	Sostituzioni	g
		Ciliegie	210
		Cocomero	500
		Fichi	170
		Fragole	290
		Kiwi	180
		Mandarini	110
		Melone d'estate	240
		Pere sbucciate	230
		Pesche sbucciate	290
		Uva	130
CENA			
Carne	150 g	Borlotti freschi	140
Gruppo della carne, del pollo,	1 bistecca media	Bresaola	130
del pesce, delle uova, dei legumi	192 Kcal	Carne bovina in gelatina	290
		Ceci secchi	60
		Fagioli secchi	60
		Fegato bovino	140
		Lenticchie secche	70
		Pesce	180
		Piselli	370
		Piselli in scatola	280
		Prosciutto crudo	90
		Prosciutto cotto	90
		Ricotta vacca	130
		Salmone	100
		Sgombro fresco	110
		Speck	60
		Tonno	120
		Tonno in salamoia	190
		Tonno sott'olio	100
		Trippa bovino	180
		Uova gallina intero	150
Verdura	200 g		
Gruppo della verdura	1 piatto 45 kcal		
Olio extravergine d'oliva	15 g	Burro	15
Gruppo dei condimenti	1,5 cucchiaino 135 kcal	Margarina 100% vegetale	15
		Oli vegetali	15
		Olio oliva	15
Pane tipo 00	60 g	Cornflakes	50
Gruppo del pane, dei cereali, del riso e della pasta	1 rosetta 173 kcal	Crakers salati	40
		Fette biscottate	40
		Grissini	40
		Pane integrale	40

Alimento di riferimento Gruppo alimentare	Grammatura Porzione kcal	Sostituzioni	g
Mela fresca sbucciata	150 g	Albicocche	280
Gruppo della frutta	1 mela media 80 kcal	Ananas	200
		Arance	230
		Banane	120
		Ciliegie	210
		Cocomero	500
		Fichi	170
		Fragole	290
		Kiwi	180
		Mandarini	110
		Melone d'estate	240
		Pere sbucciate	230
		Pesche sbucciate	290
		Uva	130

Menù di 1800 kcal

COLAZIONE			
Latte di vacca scremato	125 g	Latte di vacca intero	70
Gruppo del latte, yogurt e formaggio	1 tazza piccola 57 Kcal	Latte di vacca parz. scremato	100
		Yogurt da latte scremato	120
		Yogurt magro alla frutta	90
Biscotti secchi	40 g	Biscotti frollini	40
Gruppo dei dolci	5-6 biscotti 166 kcal	Crostata con marmellata	50
		Fette biscottate con marmellata	60
		Merendine tipo brioches	40
		Torta margherita	40
PRANZO			
Pasta di semola	80 g	Gnocchi	210
Gruppo del pane, dei cereali, del riso e della pasta	1 piatto scarso 282 kcal	Lasagne al forno	170
		Pane tipo 00	100
		Riso brillato	80
		Tortellini freschi	90
		Tortellini secchi	80
Verdura	200 g		
Gruppo della verdura	1 piatto 45 kcal		
Carne	150 g	Borlotti freschi	140
Gruppo della carne, del pollo, del pesce, delle uova, dei legumi	1 bistecca media 192 Kcal	Bresaola	130
		Carne bovina in gelatina	290
		Ceci secchi	60
		Fagioli secchi	60

Alimento di riferimento Gruppo alimentare	Grammatura Porzione kcal	Sostituzioni	g
		Fegato bovino	140
		Lenticchie secche	70
		Pesce	180
		Piselli	370
		Piselli in scatola	280
		Prosciutto crudo	90
		Prosciutto cotto	90
		Ricotta vacca	130
		Salmone	100
		Sgombro fresco	110
		Speck	60
		Tonno	120
		Tonno in salamoia	190
		Tonno sott'olio	100
		Trippa bovino	180
		Uova gallina intero	150
Olio extravergine d'oliva	15 g	Burro	15
Gruppo dei condimenti	1,5 cucchiaino 135 kcal	Margarina 100% vegetale Oli vegetali Olio oliva	15 15 15
Pane tipo 00	60 g	Cornflakes	50
Gruppo del pane, dei cereali, del riso e della pasta	1 rosetta 173 kcal	Crakers salati Fette biscottate Grissini Pane integrale	40 40 40 40
Mela fresca sbucciata	150 g	Albicocche	280
Gruppo della frutta	1 mela media 80 kcal	Ananas Arance Banane Ciliegie Cocomero Fichi Fragole Kiwi Mandarini Melone d'estate Pere sbucciate Pesche sbucciate Uva	200 230 120 210 500 170 290 180 110 240 230 290 130
MERENDA			
Mela fresca sbucciata	150 g	Albicocche	280
Gruppo della frutta	1 mela media 80 kcal	Ananas Arance Banane Ciliegie	200 230 120 210

Alimento di riferimento Gruppo alimentare	Grammatura Porzione kcal	Sostituzioni	g
		Cocomero	500
		Fichi	170
		Fragole	290
		Kiwi	180
		Mandarini	110
		Melone d'estate	240
		Pere sbucciate	230
		Pesche sbucciate	290
		Uva	130
CENA			
Pasta di semola	80 g	Gnocchi	210
Gruppo del pane, dei cereali, del riso e della pasta	1 piatto scarso 282 kcal	Lasagne al forno Riso brillato Tortellini freschi Tortellini secchi	170 80 90 80
Verdura	200 g		
Gruppo della verdura	1 piatto 45 kcal		
Olio extravergine d'oliva	15 g	Burro	15
Gruppo dei condimenti	1,5 cucchiaino 135 kcal	Margarina 100% vegetale Oli vegetali Olio oliva	15 15 15
Pane tipo 00	60 g	Cornflakes	50
Gruppo del pane, dei cereali, del riso e della pasta	1 rosetta 173 kcal	Crakers salati Fette biscottate Grissini Pane integrale	40 40 40 40
Mela fresca sbucciata	150 g	Albicocche	280
Gruppo della frutta	1 mela media 80 kcal	Ananas Arance Banane Ciliegie Cocomero Fichi Fragole Kiwi Mandarini Melone d'estate Pere sbucciate Pesche sbucciate Uva	200 230 120 210 500 170 290 180 110 240 230 290 130

Appendice 3

I METS



I METS sono i multipli del consumo energetico a riposo. Se un esercizio corrisponde a 4 mets significa che state consumando 4 volte di più rispetto al consumo energetico a riposo.

FORMULA PER CALCOLARE LE CALORIE CONSUMATE DURANTE L'ESERCIZIO FISICO

kcal consumate in 60 minuti di esercizio =
 $\text{METS} \times \text{peso (kg)} \times \text{minuti di esercizio svolto} / 60$

METS	Esempi
4	aerobica in acqua, esercizi calistenici in acqua
7	aerobica, alto impatto
5	aerobica, basso impatto
6,5	aerobica, esercizi generali
10	aerobica, step, circa 30 cm passo
8,5	aerobica, step, circa 20 cm passo
3,5	andare sul gatto delle nevi, motoslitte
5	andare sullo skateboard
8	arrampicata sulla roccia, salita con la corda
10	atletica leggera e campestre (corsa a ostacoli, siepi)
4	atletica leggera e campestre (lancio del peso, lancio del disco, lancio del martello)
6	atletica leggera e campestre (salto in alto, salto in lungo, salto triplo, lancio del giavellotto, salto con l'asta)
4,8	balletto o danza moderna, twist, jazz, tip-tap (danze di sala, vivaci e dinamiche)
3	balli da sala, lenti (es. waltzer, foxtrot, danze lente) samba, tango, mambo, chachacha
5,5	balli da sala, veloci
6	basket generale
4,5	basket, lanci a canestro
8	basket, partita
16	bicicletta da corsa, non in scia (>32 km/h)
12	bicicletta molto veloce (26-31 km/h)
4	bicicletta per lavoro o per piacere (<16 km/h)
6	bicicletta sforzo leggero (16-19 km/h)
8	bicicletta sforzo moderato (19-22 km/h)
10	bicicletta sforzo vigoroso/forte (22-26 km/h)
8,5	bicicletta tipo BMX o mountain bike
8	bicicletta, generica
6	box col sacco
9	box combattimento
9	calcio, competitivo

METS	Esempi
7	calcio, occasionale, generico
8	camminare con racchette da neve
3	canottaggio sforzo lieve (3-6 km/h)
7	canottaggio sforzo moderato (6-10 km/h)
12	canottaggio sforzo vigoroso (>10 km/h)
3,5	canottaggio, remando, per piacere, generico
7	cyclette generica
5,5	cyclette sforzo lieve
7	cyclette sforzo moderato
3	cyclette sforzo molto lieve
12,5	cyclette sforzo molto vigoroso
10,5	cyclette sforzo vigoroso/forte
8	circuito di allenamento, include alcuni movimenti aerobici con riposo minimo
10	corsa (10 km/h)
12,5	corsa (12 km/h)
14	corsa (14 km/h)
16	corsa (16 km/h)
8	corsa (8 km/h)
4,5	corsa su mini tappeto elastico
8	corsa, sul posto
7	discese con lo slittino, col bob
4	equitazione, generico
2,5	equitazione, passo
6,5	equitazione, trotto
4	esercizi aerobici in acqua, esercizi calistenici in acqua
3,5	esercizi calistenici sforzo lieve o moderato (es. esercizi a terra)
8	esercizi calistenici sforzo vigoroso (es. flessioni sulle braccia, drizzarsi, salti verso l'alto)
2,5	esercizi di stretching, hatha yoga
5,5	esercizi palestra, generici
3	fare surf, corpo o tavola

METS	Esempi
4	ginnastica, generale
6	ginnastiche dimagranti, ginnastica jazz (jazzercise)
4,5	golf generico
3,5	golf usando il carrello a motore
8	hockey su ghiaccio
8	hockey su prato
10	judo, jujitsu, karate, kick boxing, tae kwan do
5	monociclo
4	motor-cross
11	nuotare a farfalla
10	nuotare a rana
6	nuotare con comodo agio senza fare vasche
7	nuotare dorso
8	nuotare, crawl, lento sforzo moderato o lieve (45 metri/min)
11	nuotare, crawl, veloce sforzo vigoroso (75 metri/min)
8	nuotare, nuoto sincronizzato
4	nuotare, tenersi a galla, sforzo moderato
10	nuotare, tenersi a galla, sforzo notevole
7	nuoto, stile libero, lentamente, sforzo moderato o lieve
10	nuoto, stile libero, veloci, sforzo vigoroso
8	pallamano, in squadra
4	pallavolo
8	pallavolo in spiaggia
8	pallavolo, competitivo
3	pallavolo, non-competitivo, squadra di 6-9 componenti, generale
7	pattinaggio a rotelle
12,5	pattinaggio sui roller-blade (pattini in linea)
15	pattinare in competizione
5,5	pattinare sul ghiaccio, 14,5 km/h o meno
7	pattinare sul ghiaccio, generale
9	pattinare sul ghiaccio, rapidamente, più di 14,5 km/h
8	polo

METS	Esempi
5	rafting, kayaking o canottaggio nelle rapide
10	rugby
8	saltare la corda, lentamente
10	saltare la corda, moderato, generale
12	saltare la corda, veloce
7	salto con gli sci (salto in alto portando gli sci)
6	scherma
6	sci d'acqua
16,5	sciare alpinismo con la neve
14	sciare fondo corsa (>13 km/h)
7	sciare fondo sforzo lieve (4 km/h)
8	sciare fondo sforzo moderato (6-8 km/h)
9	sciare fondo sforzo vigoroso (8-13 km/h)
5	sciare in discesa sforzo lieve
6	sciare in discesa sforzo moderato
8	sciare in discesa sforzo vigoroso
7	sciare, generico
5	snorkeling (nuoto a pelo d'acqua con maschera e boccaglio)
5	softball o baseball
3	sollevamento pesi (pesi liberi, nautilo o tipo universale), sforzo lieve o moderato
6	sollevamento pesi sollevamenti di potenza o body building (=culturismo), sforzo vigoroso
12	squash
2,5	stretching dolce
4	tai chi
3,5	tappeto elastico
4	tennis da tavolo, ping pong
7	tennis, generale
6	tennis, in doppio
8	tennis, singolo
3,5	tiro con l'arco
3	tuffi, da trampolino o piattaforma

METS	Esempi
5	usare il kayak
3,5	vogatore da camera sforzo lieve
7	vogatore da camera sforzo moderato
12	vogatore da camera sforzo molto vigoroso
8,5	vogatore da camera sforzo vigoroso

Appendice 4

Consigli ai medici su come utilizzare il programma

Una ricerca eseguita in Italia ha dimostrato che i pazienti con obesità che hanno usato un manuale semplificato di terapia comportamentale con il supporto di un medico (auto-aiuto guidato) hanno ottenuto una significativa e duratura perdita di peso.* Questo tipo di cura può essere considerata il primo passo nel trattamento dell'obesità, perché è breve, economica e abbastanza facile da utilizzare. Per applicare l'auto-aiuto guidato non è necessario essere specialisti nel trattamento dell'obesità, basta avere una buona conoscenza del programma e di questo manuale. La ricerca effettuata in 22 centri italiani con la versione precedente di questo manuale ha evidenziato che con l'auto-aiuto guidato il 32,7% dei pazienti raggiunge e mantiene dopo sei mesi dalla fine della terapia un calo ponderale superiore al 5% e il 15,5% un calo superiore al 10%.

L'auto-aiuto guidato implica che l'individuo affetto da sovrappeso o obesità svolga il programma e sia seguito con regolari sedute di terapia. Nella nostra esperienza, per l'applicazione di questo programma sono necessari 12 incontri della durata di 15-20 minuti, da eseguire in 40 settimane.

* Dalle Grave, R., Todesco, T., Banderali, A., & Guardini, S. Cognitive-behavioural guided self-help for obesity: a preliminary research. *Eat Weight Disord* 2004, 9(1), 69-76.

Indicativamente la frequenza degli incontri può essere la seguente:

- Incontri 1 e 2 - settimane 1 e 2 (ogni settimana).
- Incontri 3, 4 e 5 - settimane 4, 6 e 8 (ogni 2 settimane).
- Incontri 6, 7, 8, 9 e 10 - settimane 12, 16, 20, 24 e 28 (ogni 4 settimane).
- Incontri 11 e 12 - settimane 34 e 40 (ogni 6 settimane).

L'auto-aiuto guidato prevede che il paziente diventi terapeuta di se stesso, il ruolo del medico non è direttivo ma è di supporto all'esecuzione del programma. In pratica, il medico aiuta il paziente a valutare i suoi miglioramenti, fornisce incoraggiamento e, nei momenti difficili, lo aiuta a identificare i problemi e a risolverli. Per la risoluzione dei problemi, il terapeuta dovrebbe far riferimento alle parti specifiche del manuale che li affrontano e se questi non sono trattati dovrebbe incoraggiare il paziente ad applicare la tecnica di risoluzione dei problemi descritta nel Passo 3. Compito centrale del terapeuta è mantenere sempre viva la motivazione del paziente, è necessario che ogni seduta inizi con la revisione del diario e con l'evidenziare i progressi raggiunti. Un altro compito del terapeuta è assicurarsi che il paziente abbia eseguito i compiti previsti in quel particolare passo, e in questo può aiutarsi con la "Sintesi dei compiti da eseguire nel passo"; oltre a ciò, deve accertarsi che il paziente proceda nel programma a un ritmo appropriato, né troppo in fretta, né troppo lentamente. L'ultimo compito è prestare particolare attenzione al fatto che il paziente aderisca agli scopi del programma: modificare lo stile di vita per perdere e mantenere peso. È importante, però, che il terapeuta che conduce l'auto-aiuto guidato mantenga una posizione di secondo piano, perché è l'individuo che vuole perdere peso che deve essere il responsabile del programma e del suo cambiamento.

Se il programma di auto-aiuto guidato è associato all'uso di un farmaco per l'obesità, come ad esempio la sibutramina, si ottiene mediamente un potenziamento della perdita di peso che può raggiungere quella ottenuta dalla terapia comportamentale applicata in centri specialisti.

Appendice 5

Consigli per i familiari e gli amici

Di seguito sono riportati alcuni consigli generali per i familiari o gli amici di chi sta seguendo un programma finalizzato alla perdita di peso. Leggete i consigli con loro e discutete cosa potrebbe essere cambiato in famiglia per facilitare il vostro tentativo di perdita di peso.

Familiari e amici dovrebbero evitare di:

- Nascondere il cibo alla persona che cerca di perdere peso.
- Fare minacce, usare punizioni.
- Rinforzare i comportamenti negativi.
- Evitare le situazioni sociali perché c'è un familiare che sta seguendo una dieta.
- Aspettarsi la perfezione o una guarigione al 100% dall'obesità.
- Fare critiche e usare rinforzi negativi.
- Facilitare le trasgressioni e gli atteggiamenti indulgenti.
- Giocare il ruolo della vittima o del martire.

Familiari e amici possono:

- Creare un ambiente rilassato.
- Mantenere un atteggiamento positivo e ottimista.
- Parlare con altre persone che si trovano nella stessa situazione.
- Chiedere a chi cerca di perdere peso come si può aiutarlo.

- Rinforzare i comportamenti positivi.
- Imparare ad accettare le scivolate o le trasgressioni.
- Chiedere alla persona che sta cercando di perdere peso come poterla aiutare.
- Fare attività fisica assieme alla persona in cura.
- Creare un ambiente con pochi stimoli alimentari.
- Sviluppare nuovi interessi con il familiare che sta cercando di perdere peso.
- Cercare di trascorrere del tempo piacevole assieme.
- Accettare il peso ragionevole del vostro familiare o amico.
- Incoraggiare chi cerca di perdere peso a non abbandonare mai il programma.

Appendice 6

Come associare il programma alla terapia farmacologica per l'obesità



Il programma può essere usato da solo oppure associato alla terapia farmacologica per l'obesità.

La terapia comportamentale e la terapia farmacologica inducono una perdita di peso attraverso meccanismi differenti, ma potenzialmente complementari. La terapia comportamentale è strutturata principalmente per gestire i fattori comportamentali esterni che influenzano l'assunzione di cibo (es. diminuzione del-

l'esposizione agli alimenti e degli stimoli a mangiare, aumento della restrizione dietetica e dei livelli di attività fisica). I farmaci per la perdita di peso sono concepiti per influenzare i fattori biologici interni che regolano l'assunzione di cibo e/o il dispendio energetico (es. fame, sazietà, assorbimento dei nutrienti, consumo d'energia) (vedi Figura 11).

Data la loro potenziale complementarità nel meccanismo d'azione, la combinazione della terapia comportamentale e della terapia farmacologica può produrre risultati migliori rispetto alle singole terapie usate da sole. Tale ipotesi è supportata da uno studio in cui è stato osservato che la combinazione della terapia farmacologica (sibutramina) associata alla terapia comportamentale sia specialistica sia semplificata (simile a quella descritta in questo manuale) ha prodotto una maggior perdita di peso rispetto alle terapie somministrate singolarmente.*

Ci sono quattro modi per associare la terapia farmacologica al programma di terapia comportamentale descritto in questo manuale:

1. *Terapia comportamentale seguita dal farmaco.* L'opzione è indicata se durante le prime 24 settimane la perdita di peso è inferiore a un calo 1/2 kg la settimana per almeno quattro settimane. L'aggiunta del farmaco può aiutare a migliorare l'adesione alla dieta riducendo il senso di fame e aumentando il senso di sazietà.
2. *Terapia comportamentale e farmaco associati fin dall'inizio.* L'approccio può essere indicato se nei tentativi precedenti sono state incontrate difficoltà a perdere peso fin dalle prime settimane di trattamento. L'aggiunta del farmaco all'inizio può facilitare e potenziare la perdita di peso nelle prime quattro settimane di cura, un predittore di perdita di peso a lungo termine.

* Wadden TA, Berkowitz RI, Womble LG, et al. Randomized Trial of Lifestyle Modification and Pharmacotherapy for Obesity. *N Engl J Med.* November 17, 2005 2005;353(20):2111-2120.

3. *Terapia farmacologica aggiunta nella fase di mantenimento.* L'opzione è indicata se nei tentativi precedenti di perdita di peso non si sono incontrate difficoltà nella fase di perdita di peso, ma poi non si riuscì a mantenere il peso perduto con la sola modificazione dello stile di vita. L'aggiunta del farmaco nel mantenimento può aiutare a mantenere le modificazioni dello stile di vita finalizzate al mantenimento del peso descritte nel Passo 4 del manuale.
4. *Terapia farmacologica intermittente* (es. 12 settimane di assunzione del farmaco e 6 di sospensione). L'approccio permette di ridurre il costo della terapia farmacologica e sembra essere in grado di ottenere la stessa perdita di peso dopo 48 settimane ottenibile con una terapia farmacologica continuativa.

L'eventuale associazione della terapia comportamentale a quella farmacologica va discussa con il medico di famiglia che assieme a voi valuterà i pro e i contro di questa scelta e delle quattro opzioni terapeutiche descritte sopra.



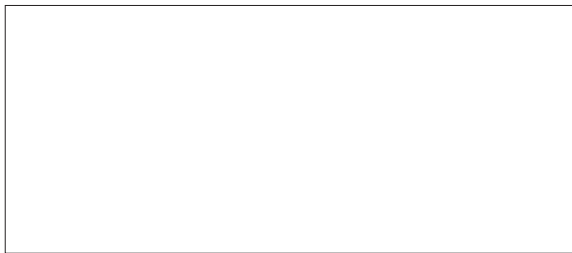
Figura 11. La farmacoterapia e la terapia comportamentale finalizzata alla modificazione dello stile di vita hanno un effetto additivo

Adattata da Wadden T.A. et al. *Arch Intern Med* 2001;161:218-227.

Lettere consigliate

- Cooper Z, Fairburn CG, Hawker DM. Cognitive-behavioral treatment of obesity : a clinician's guide. New York: Guilford Press; 2003.
- Dalle Grave R. Perdere peso senza perdere la testa: Il peso ragionevole in 7 passi Verona: Positive Press; 1999
- Dalle Grave R. Terapia Cognitivo Comportamentale dell'obesità. Positive Press: Verona; 2001.
- Dalle Grave R. Perdere e mantenere il peso. Un nuovo programma cognitivo comportamentale. Verona: Positive Press; 2004.
- Dalle Grave, R., Todesco, T., Banderali, A., & Guardini, S. Cognitive-behavioural guided self-help for obesity: a preliminary research. *Eat Weight Disord* 2004, 9(1), 69-76.
- LiGIO '99. Linee guida italiane obesità. Edizioni Pendragon. 1999.
- Linee guida per una sana alimentazione italiana. EDIZIONE 2003. INRAN: Roma, 2003.
- National Institutes of Health. Clinical Guidelines on the Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults--The Evidence Report. National Institutes of Health. *Obes Res* 1998;6 Suppl 2:51S-209S.
- Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation. *World Health Organ Tech Rep Ser* 2000;894:i-xii, 1-253.
- Tabelle della composizione degli alimenti. INRAN: Roma, 2007.

TIMBRO DEL MEDICO





Il Dottor Riccardo Dalle Grave è medico e psicoterapeuta, specialista in Endocrinologia e in Scienza dell'Alimentazione. È presidente dell'AIDAP (Associazione Italiana Disturbi dell'Alimentazione e del Peso) e dirige l'Unità di Riabilitazione Nutrizionale della Casa di Cura Villa Garda. È autore di numerose pubblicazioni su riviste scientifiche internazionali e di libri riguardanti il trattamento dell'obesità e dei disturbi dell'alimentazione.

“Perdere peso con il tuo medico” è un manuale scritto per le persone con problemi di sovrappeso o obesità che vogliono perdere peso seguendo un programma scientifico di modificazione dello stile di vita. Il manuale è un “distillato” delle procedure e strategie della terapia cognitivo-comportamentale dell'obesità applicata nei maggiori centri clinici e di ricerca.

Il programma è composto da quattro passi preceduti da una fase di preparazione finalizzata a valutare le indicazioni e le motivazioni alla perdita di peso. I primi tre passi sono stati ideati per raggiungere la perdita di peso, il quarto per affrontare gli ostacoli al mantenimento del peso. Ogni passo introduce specifiche procedure e strategie per favorire l'acquisizione delle abilità necessarie per controllare il peso a lungo termine.

“Perdere peso con il tuo medico” è strutturato per essere usato con la guida di un medico di famiglia formato nell'applicazione del trattamento. L'efficacia di questa forma d'intervento, chiamata auto-aiuto guidato, è stata dimostrata da una ricerca controllata eseguita in Italia. Se affiancato a un trattamento farmacologico per l'obesità può determinare una perdita di peso simile a quella raggiungibile con la terapia cognitivo comportamentale applicata nei centri specialistici.

qp
POSITIVE
PRESS

PRVDVOL1708

ISBN 88-8429-048-1



9 788884 290489