

IDabstract

46

Speaker

Cama

Lia

under40



ARGOMENTO

Psiche e chirurgia bariatrica

TITOLO DEL LAVORO

CONSAPEVOLEZZA EMOTIVA E CONSAPEVOLEZZA RISPETTO AL RAPPORTO CON IL CIBO: PROPOSTA DI MINDFUL EATING NEL PERCORSO POST BARIATRICO

AUTORI

L. Cama, V. Pancaldi, A. Salerno, A. Giovanelli
(1) Istituto Nazionale per la Cura dell'Obesità (INCO), IRCCS Policlinico San Donato, Piazza Malan 2, San Donato Milanese

RELATORE

INTRODUZIONE

L'approccio multidisciplinare alla terapia dell'obesità, indicato dalla Linee Guida SICOB e dalle principali Società Scientifiche internazionali, consiste nel fornire ai pazienti gli strumenti per affrontare la complessità della condizione medica, nutrizionale e psicologica in modo integrato. Gli obiettivi di salute riguardano peso, stile di vita e aspetti psico-emozionali. L'obesità aumenta la probabilità di diagnosi di depressione e ansia. Nello specifico dei disturbi alimentari, la diagnosi di Binge Eating Disorder è presente soprattutto nelle donne con obesità.

Dalle osservazioni cliniche risulta che la perdita di peso è solo uno dei passi verso il raggiungimento di un buono stato di salute, ma non sufficiente se non sostenuto da profondo cambiamento interiore. È necessario affrontare anche la funzione del cibo come regolatore emotivo.

Spesso le persone con obesità hanno un funzionamento di tipo "eterocentrato", cioè hanno scarsa connessione con i bisogni interni, biologici ed emotivi, con i propri stati interni. Per questo, spesso il cibo funziona come "pass partout", risposta universale al disagio interiore.

La Mindfulness, in italiano Consapevolezza, è "il rivolgere attenzione a ciò che succede nel nostro corpo, nella mente, nel cuore, in modo intenzionale e non giudicante". La Mindful Eating è la consapevolezza applicata al cibo, alle abitudini, ai rituali, a tutto ciò che ruota intorno all'alimentazione; ha dimostrato la propria efficacia nel ridurre gli episodi di abbuffata ed ha favorito un considerevole miglioramento del comportamento alimentare e della perdita di peso.

La Mindful Eating può essere un importante fattore di miglioramento del rapporto con il cibo, per una migliore gestione degli aspetti emozionali, anche per le persone che hanno già affrontato un intervento per la riduzione del peso, riducendo il rischio di ritorno all'uso dei vecchi schemi comportamentali.

METODI

Dal 2018 era attivo presso l'Unità Satellite di Bologna un gruppo aperto di incontri in presenza, a cadenza mensile, con funzione di sostegno e psicoeducazione a pazienti del percorso post bariatrico. In conseguenza della situazione legata al COVID, il gruppo si incontra con modalità online. Questo cambiamento ci ha reso possibile rendere più frequenti e stabili la cadenza degli incontri. Il gruppo di Mindful eating è stato studiato adattando alle nostre specificità il protocollo ME Mindful Eating – Conscious Living di Chazen Bays e Char Wilkin. Requisito preliminare è l'aver già completato la ri-alimentazione, poiché sono previsti esercizi con cibi solidi. Inoltre, il reclutamento è concluso, non è possibile l'inserimento di nuove persone a percorso iniziato.

Il percorso prevede:

- 8 incontri quindicinali di due ore ciascuno
- Esercizi di consapevolezza per esplorare i nove tipi di fame (fame dei sensi, fame del cuore, fame del cervello, fame cellulare)
- Esercizi di yoga di base per la consapevolezza del corpo
- Esercizi di respirazione
- Meditazioni guidate

Nell'intervallo di tempo tra un incontro ed il successivo, è fortemente raccomandata l'applicazione quotidiana di un atteggiamento "mindful", che dovrà diventare un modo

diverso di rapportarsi al cibo e alle proprie emozioni. Viene fornita la possibilità di meditazioni settimanali, per aiutare a mantenere la costanza e la disciplina utile al consolidamento della competenza acquisita.

RISULTATI

Il percorso è iniziato a novembre 2020, terminerà a gennaio 2021.

DISCUSSIONE

La Mindful Eating si è dimostrata uno strumento utile a migliorare il comportamento alimentare e la perdita di peso nei pazienti con obesità e con BED. La sua applicazione nel follow up di pazienti bariatrici potrebbe offrire un approccio integrato nel prevenire il ritorno ai vecchi schemi comportamentali che favoriscono la ripresa del peso corporeo. In questa fase, la proposta è stata rivolta a persone già operate e disponibili ad un'attività di gruppo ed alla condivisione di aspetti del proprio mondo interiore. Il percorso strutturato in 6 incontri quindicinali ha avuto inizio a novembre 2020. Si auspica la possibilità di proporre un percorso di preparazione nella fase pre-bariatrica che preveda un'attività finalizzata al miglioramento della competenza emotiva applicata alla nutrizione e allo stile di vita.

BIBLIOGRAFIA

1. Bays e C. Wilkin "Mindful Eating – Per riscoprire una sana e gioiosa relazione con il cibo", Enrico Damiani editore (2018)
2. Didonna "Manuale clinico di mindfulness", Franco Angeli (2013)
3. Friedman, KD Brownell "Psychological correlates of obesity: moving to the next research generation. Psychol Bull. 117 (1995)
4. Kabat Zinn "La scienza della meditazione. Perché la mindfulness è così importante" Corbaccio editore (2019)
5. Liotti "La terapia cognitivo comportamentale nei disturbi alimentari psicogeni" in P. Pancheri "Trattato di Medicina psicosomatica", vol II, USES, Firenze pag.1083-1102
6. Molinari, G. Castelnuovo, "Clinica psicologica dell'obesità" Springer-Verlag Italia (2012)
7. Scholtz, A.P. Goldstone, C. W. le Roux, "Cambiamenti nella ricompensa dopo il bypass gastrico: i vantaggi e gli svantaggi", Springer Link (2015)
8. R. Velapati, M. Shah, A.R. Kuchkuntla, B. Abu-dayyeh, K. Grothe, R. T. Hurt e M.S. Mundi, "Recupero di peso dopo la chirurgia bariatrica: prevalenza, eziologia e trattamento", Springer Link (2018)

Revisore

Non assegnato

Accettazione

Non ancora definito

Note