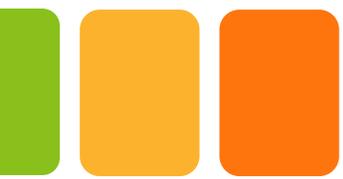


**CONSAPEVOLEZZA EMOTIVA  
E  
CONSAPEVOLEZZA RISPETTO AL RAPPORTO CON IL CIBO**

**PROPOSTA DI MINDFUL EATING NEL PERCORSO POST  
BARIATRICO**



L. Cama, V. Pancaldi, A. Salerno, A. Giovanelli

Istituto Nazionale per la Cura dell'Obesità (INCO), IRCCS  
Policlinico San Donato, Piazza Malan 2, San Donato Milanese



## Il problema 1/3

- Le Linee Guida SICOB indicano la necessità di un approccio multidisciplinare nella terapia chirurgica dell'obesità, che deve prevedere gli aspetti biologici, nutrizionali, psicologici in tutte le fasi
- Le persone con obesità hanno maggiori probabilità di avere diagnosi psicopatologia o di disagio psicologico nell'area dell'umore (depressione, ansia) e del comportamento alimentare (Binge Eating Disorders)
- La perdita di peso indotta dalla chirurgia non esaurisce la riabilitazione psico comportamentale necessaria al raggiungimento degli obiettivi di salute



## Il problema 2/3

### **Caratteristiche di personalità correlate all'alimentazione emotiva**

- Uso del cibo come “pass partout”, risposta universale al disagio interiore
- Funzionamento di tipo “eterocentrato”, scarsa connessione con i propri stati interni
- Basso livello di consapevolezza del proprio mondo interiore
- Sensibilità al giudizio
- Validazione di sé attraverso standard esterni



## Il problema 3/3

### **Caratteristiche di personalità correlate all'alimentazione emotiva**

Una delle principali cause di squilibrio nel rapporto con il cibo è la mancanza di un ingrediente fondamentale, la **CONSAPEVOLEZZA** dei propri bisogni fisici, emotivi e relazionali (C. Bays e C. Wilkin “Mindful Eating – Per riscoprire una sana e gioiosa relazione con il cibo” Enrico Damiani editore (2018) an Chozen Bays)



# Mindfulness e Mindful Eating

- *La Mindfulness è il rivolgere attenzione a ciò che succede nel nostro corpo, nella mente, nel cuore, in modo intenzionale e non giudicante (J. Kabat Zinn 2019)*
- *La Mindful Eating è la **consapevolezza** applicata al cibo, alle abitudini, ai rituali, a tutto ciò che ruota intorno all'alimentazione*
- **La Mindful Eating 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.**



# Mindful Eating nel percorso post bariatrico

- Requisiti per l'inserimento nel gruppo
  - Aver concluso lo svezzamento post bariatrico
  - Disponibilità al confronto in gruppo
  - Motivazione al cambiamento
  - Disponibilità all'impegno personale
- Percorso
  - 6 incontri quindicinali di due ore ciascuno - modalità on line
  - Esercizi di consapevolezza per 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



# Mindful Eating nel percorso post bariatrico

Le aspettative rispetto al percorso sono:

- Supporto concreto al cambiamento dello stile di vita dei pazienti, inteso non come adesione passiva alla prescrizione di comportamenti corretti (indicati dall'esterno), ma come consapevolezza attiva di risposte funzionali ai bisogni della persona (fisici, nutrizionali ed emotivi)
- Il cibo non più come regolatore emotivo
- Riduzione dell'ansia di ripresa del peso dopo chirurgia bariatrica



# Bibliografia

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



# Mindfulness e Mindful Eating

Grazie per l'attenzione