

Regione Veneto
ULSS N° 9 - Treviso
1° Dipartimento di Medicina
SERVIZIO DI DIETETICA
E NUTRIZIONE CLINICA

Responsabile Dott. A. Paccagnella

Obesità:

le nostre proposte



Una breve premessa...

Se sfogliamo un giornale femminile, viaggiamo in internet, guardiamo la televisione, o le vetrine di una farmacia... scopriamo che le proposte per dimagrire sono innumerevoli. Nonostante questo, tutti sappiamo che l'obesità è in forte aumento, coinvolgendo persone di tutte le età, compresi i bambini. La letteratura specialistica, inoltre, ci dice che chi è riuscito a perdere qualche chilo, molto probabilmente tornerà ad ingrassare entro pochi mesi...

Perché l'obesità merita tanta attenzione nonostante i risultati siano così scarsi?

Perché, da un lato porta a malattie croniche (es. diabete, ipertensione, problemi ortopedici e respiratori, etc), mentre dall'altro il "vedersi" obesi aumenta il senso di frustrazione.

Insomma, in un modo o nell'altro l'obesità influenza negativamente la qualità della vita, con importanti risvolti pratici e psicologici.

Ma allora cosa fare?

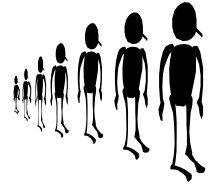
O continuare ad affidarsi a chi propone risultati "strabilianti" che però servono a "sedare" le a indipendentemente dal risultato. Oppure iniziare un nuovo "percorso", tentando di rompere il circolo vizioso delle abitudini, rivalutando le proprie capacità senza pensare che un altro possa "fare" al nostro posto.

Poiché i miracoli e le scorciatoie, in questo campo (così come nella vita in genere), non esistono, noi vi proponiamo un percorso che, sebbene non facile, potrebbe portare ai risultati sperati.

Se condividete il nostro punto di vista siamo disponibili ad aiutarvi.

Dr. Agostino Paccagnella

Chi siamo?



Il Servizio di Dietetica e Nutrizione Clinica dell’Azienda ULSS 9 di Treviso è formato da specialisti (medici dietologi e dietiste) che curano le malattie con implicazioni di tipo nutrizionale.

L’obesità è una di queste “malattie” e, con un’esperienza quasi ventennale, abbiamo elaborato un “percorso” per aiutare le persone che presentano questo problema.

Nostro obiettivo è quello di responsabilizzare le persone obese al “cambiamento delle proprie abitudini” (sia di tipo alimentare, sia nello stile di vita) offrendo la nostra competenza ma, soprattutto, il nostro aiuto e supporto durante le difficoltà al cambiamento.

Questo libretto contiene la sintesi del nostro progetto terapeutico in modo che si sappia il percorso e l’impegno richiesto. Assieme a questo opuscolo verrà consegnato un questionario che dovrà essere compilato all’inizio del percorso e che aiuterà a comprendere le cause che hanno portato all’obesità.

Sovrappeso e obesità



Si stima che circa il 30-50% della popolazione sia in sovrappeso o obesa con un conseguente aumento delle malattie metaboliche (es. diabete, dislipidemia, ipertensione, etc). L'obesità, quindi, se non trattata, è una vera e propria malattia (sindrome plurimetabolica) che compromette progressivamente la "qualità della vita" di un individuo.

Essere obesi, perciò, costituisce un "costo".

Anzi tutto è un "costo psicologico" perché, anche se l'obesità non è accompagnata da sintomi, ci si scontra contro i gli attuali "modelli corporei" che tendono a colpevolizzare chi ne è affetto.

L'obesità rappresenta però anche un "costo sociale", dato che le malattie ad essa collegate "pesano" sulle tasche di ogni cittadino.

Per quanto l'obesità sia una malattia complessa dovuta a fattori genetici ed ambientali, essa potrebbe essere controllabile adottando modelli alimentari e comportamentali adeguati.

Per valutare la gravità dell'obesità è sufficiente pesarsi. Un facile metodo per comprendere se il peso è adeguato all'altezza di una persona, è il calcolo dell'Indice della Massa Corporea ($BMI = \text{Peso [Kg]} / \text{Altezza [m}^2\text{]}$).

Puoi calcolare il tuo BMI usando il seguente normogramma:

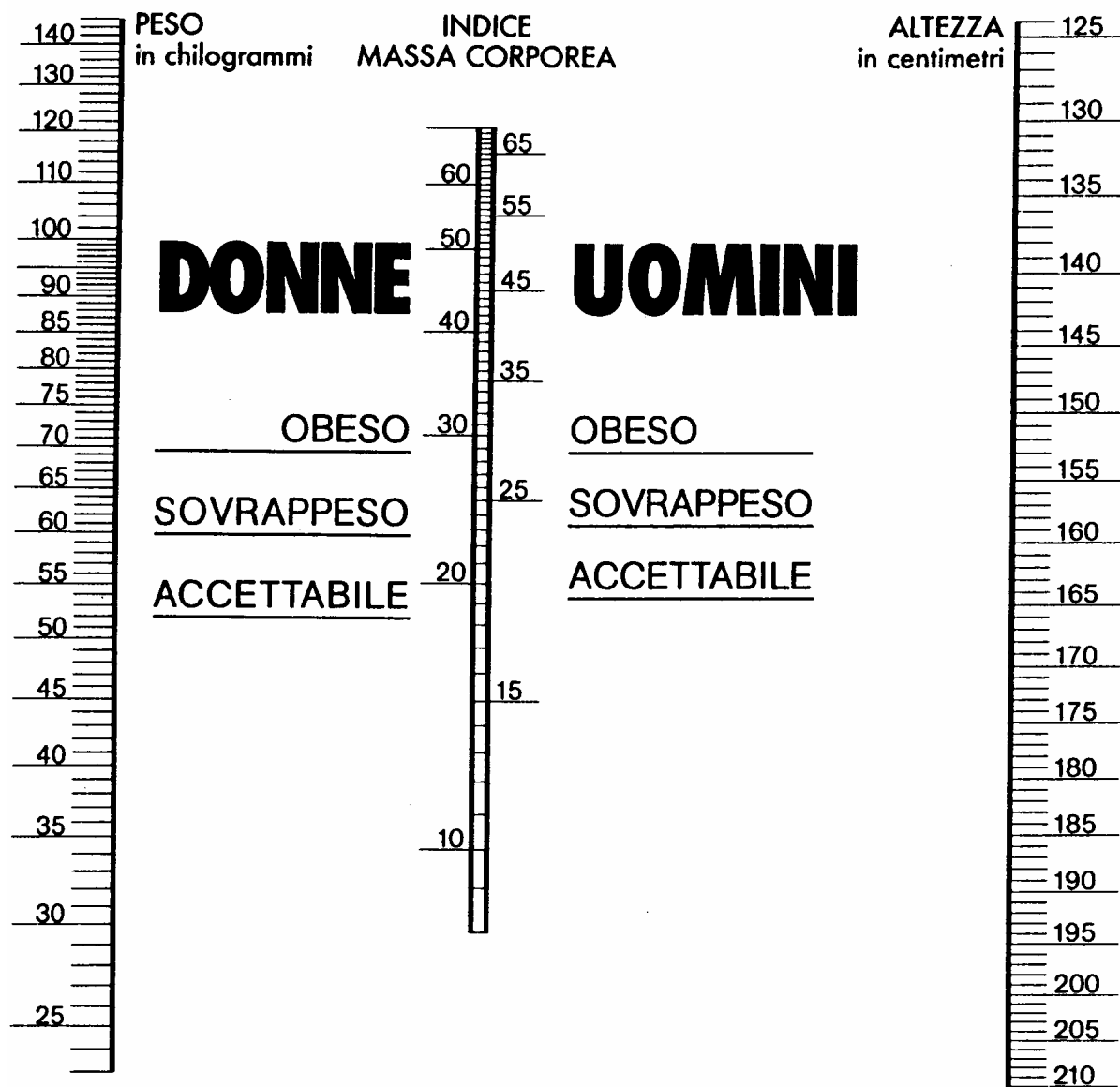


Fig. 1

Per valutare il BMI unite con un righello il vostro peso con la vostra altezza. Se preferite, calcolatelo direttamente nel sito con "dimmi quanto pesi e ti dirò chi sei".

In base al BMI che hai calcolato, puoi ora valutare il tuo grado di obesità:

| CLASSIFICAZIONE | BMI |
|-------------------------|-------------------|
| Normopeso | 18,5- 24,9 |
| Sovrappeso | 25,0- 29,9 |
| Obesità moderata | 30,0- 34,9 |
| Obesità severa | 35,0- 39,9 |
| Obesità grave | ≥ 40,0 |

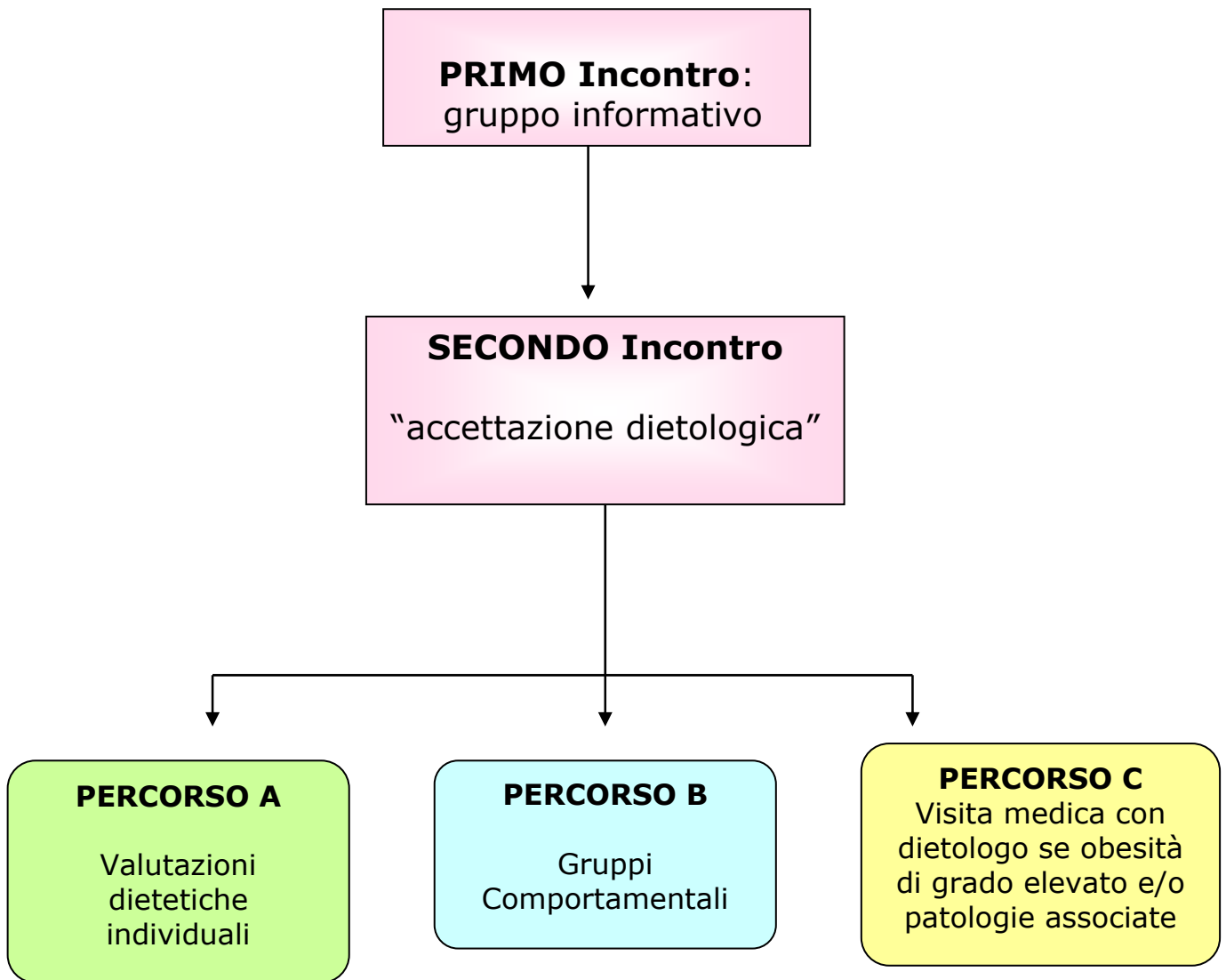
Una riduzione del peso del 10% è in grado di determinare il miglioramento delle principali complicanze associate all'obesità,

...ma per essere efficace richiede :

- un trattamento a lungo termine;
- disponibilità a cambiare stile di vita e il modo di mangiare;
- obiettivi realistici sul peso

Fig. 2

AMBULATORIO PER IL TRATTAMENTO DELL'OBESITA' "IL PERCORSO"



I nostri percorsi terapeutici...

In figura 2 è stato riportato un percorso teorico per affrontare il problema dell'obesità.

Quando con il tuo Medico avrai concordato l'opportunità di iniziare questo percorso, con una semplice telefonata sarai ammesso al:

1° Incontro:
Il gruppo informativo



Come dice il nome, è un incontro che si terrà preferibilmente "in gruppo" di circa 10 persone e ha l'obiettivo di:

- informare sulle problematiche relative all'obesità;
- illustrare quali comportamenti portano all'obesità;
- illustrare quali tecniche e quali motivazioni portano alla perdita del peso;
- acquisire tutte le informazioni sul "percorso terapeutico" che il nostro Servizio è in grado di proporre.

Il 1° incontro non è l'inizio di un percorso terapeutico; è un "assaggio" per capire cosa si dovrà fare per ottenere un risultato "stabile" sull'obesità. E' condotto da un Dietista che darà ogni tipo di informazione, illustrando le possibili opzioni terapeutiche.

Se deciderete di continuare...

Solo se le nostre proposte sono compatibili con il vostro modo di "pensare", verrete allora indirizzati verso il vero e proprio programma dietologico.

Alla prenotazione del 2° incontro è necessario consegnare il questionario ricevuto al 1° incontro.

2° Incontro:

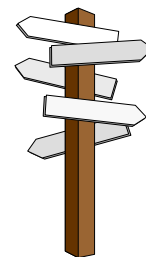
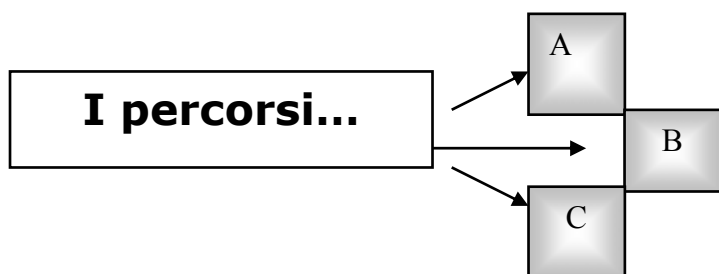
L'accettazione dietologica

Questo incontro individuale, tenuto da un Dietista, ha l'obiettivo di:

- raccogliere i dati anagrafici e clinici;
- discutere il questionario;
- stabilire il "percorso" più indicato e impostare un programma dietetico;
- inviare al Medico del Servizio (nei casi previsti dai nostri protocolli interni - percorso C -).

Al 2° incontro è necessario portare la documentazione relativa a precedenti indagini effettuate (esami del sangue (1), ecografie, lettere di dimissione dall'ospedale, ecc) o eventuali diete già attuate in passato.

A questo punto inizia il vero e proprio percorso terapeutico:



IL PERCORSO "A"

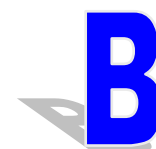


Prevede una serie di incontri individuali con un Dietista (generalmente tre, eventualmente ripetibili).

Lo scopo è quello di ottenere un primo risultato sul peso, proponendo oltre alla "dieta", una verifica dei cambiamenti dello stile di vita e la capacità di adesione al programma alimentare. L'obiettivo del percorso A è di poter ottenere almeno la riduzione del 5-10% del peso iniziale.

(1) Sono indicati i seguenti esami: glicemia, azotemia, emocromo, trigliceridi, colesterolemia (HDL-colesterolo).

PERCORSO "B"



Prevede la frequentazione dei gruppi cognitivo comportamentali e viene generalmente riservato a chi ha già tentato un percorso individuale (il percorso "A") o viene da analoghe esperienze.

Esso è organizzato in dodici incontri per la durata di circa sei mesi.

Oltre alla riduzione del peso corporeo (circa il 10% del peso iniziale), l'obiettivo di questo gruppo è la modifica degli stili di vita, l'analisi del proprio comportamento alimentare in relazione ai propri stati emotivi, l'acquisizione e l'accettazione del concetto di gradualità dei cambiamenti; lo stimolo all'auto osservazione, all'autovalutazione, all'autoinforzo etc..

IL PERCORSO "C"



Si rivolge ai pazienti che presentano un'obesità grave (patologia plurimetabolica) e/o associata ad altre malattie metaboliche in fase di instabilità.

Prevede la visita del Medico del Servizio con il quale si stabilirà, oltre agli eventuali approfondimenti clinico-strumentali, l'utilizzo di uno dei precedenti o altri percorsi terapeutici (1). In questo ambito sono anche stabilite eventuali proposte farmacologiche e/o interventi chirurgici di tipo bariatrico (es. bendaggio gastrico).

IL GRUPPO "EDUCATIVO"

Contemporaneamente ai vari percorsi è prevista una Lezione di Alimentazione in Gruppo per imparare a riconoscere i cibi, confrontare i vari piatti, creare analogie e comparazioni tra un tipo di pietanza ed un'altra, etc. Aiutare, insomma, a essere autonomi e sicuri nelle scelte alimentari.

IL FOLLOW- UP

A distanza di tempo (12-24-36 mesi) dalla conclusione dei percorsi potrete essere contattati da un nostro operatore per verificare il mantenimento degli obiettivi.

(1) Tutte le cartelle dei pazienti (dei percorsi A e B) vengono valutate da un medico del Servizio di Dietetica.

I costi dei nostri percorsi



| | | |
|--|------|------------------------------|
| 1° Incontro "Informativo" (con impegnativa del Medico) | Euro | 18,60 |
| 2° Incontro "Accettazione Dietologica" (con impegnativa del Medico) | Euro | 12,90 |
| Percorso "A" (impegnativa del Medico per tre incontri) | Euro | 36,15 |
| Percorso "B" (quattro impegnative del Medico - 1 ogni 3 prestazioni - pari ad un totale di 12 incontri) | Euro | $36,15 \times 4 =$ 144,60 |
| Percorso "C" (con impegnativa del Medico, una per ogni incontro) | Euro | 12,90 |
| Gruppo "Educativo" (con impegnativa del Medico) | Euro | 12,90 |

I medici svolgono anche visite in libera professione; eventuali informazioni possono essere richieste alla segreteria del Servizio.

Orario di segreteria: le prenotazioni possono essere effettuate tutti i giorni feriali dal lunedì' al venerdì' dalle ore 8.00 - 9.30 e dalle 14.00-15.00 (tutti i giorni feriali tranne il venerdì).

L'operatore vi chiederà il numero di tessera sanitaria