

VALUTAZIONE COMPOSIZIONE

RPOREA E DISPENDIO ENERGETICO

clude l'esecuzione dei seguenti esami:

Misura della circonferenza vita:

per valutare la distribuzione del tessuto adiposo.

Impedenziometria (1):

per valutare la composizione corporea.

Polter metabolico (2):

per valutare il tipo e l'intensità dell'attività fisica svolta durante il giorno.

Calorimetria indiretta (3):

per valutare il consumo di energia a riposo (essenziale per impostare un programma dietetico individualizzato).



5. VALUTAZIONE DELLA FITNESS FISICA

Prevede l'esecuzione di test funzionali per valutare la fitness fisica e per pianificare un programma di attività fisica individualizzato (4). Le aree della fitness fisica valutate sono la resistenza allo sforzo, l'equilibrio, la flessibilità e la potenza degli arti inferiori.



Strumenti per eseguire il programma

A tutti i pazienti che eseguono il programma sono consegnati i seguenti strumenti:

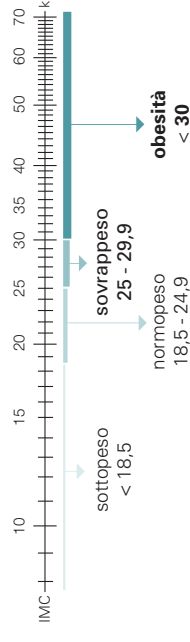
- **IL DIARIO ALIMENTARE AIDAP:** Il diario alimentare ha le dimensioni di una piccola agenda e può essere facilmente portata con sé; ciò facilita un monitoraggio immediato e accurato dell'alimentazione e dell'attività fisica svolta.
- **IL "CONTACALORIE AIDAP":** Con l'uso di una calcolatrice, permette di monitorare costantemente e in modo accurato l'introito calorico giornaliero.
- **PERDERE E MANTENERE IL PESO:** Il libro descrive il programma di dimagrimento consigliato dall'Associazione Italiana Disturbi dell'Alimentazione e del Peso (AIDAP) e applicato presso il centro ADA. L'efficacia di questo trattamento è stata dimostrata in uno studio randomizzato controllato eseguito in 22 centri medici distribuiti nelle varie regioni d'Italia.
- **PERDERE PESO CON GUSTO:** Il libro riporta 100 ricette gustose, a contenuto calorico controllato e povere di grassi.
- **CONTAPASSI:** È uno strumento che serve a monitorare il numero di passi eseguiti ogni giorno nella fase di perdita di peso.



Per chi è indicato il programma

Il trattamento è indicato per le persone in eccesso di peso. Una persona ha un peso in eccesso se il suo Indice di Massa Corporea (IMC) è ≥ 25 . L'IMC si calcola dividendo il peso in kg per l'altezza al quadrato in metri (kg/m^2).

Classificazione dei livelli di peso in base all'IMC



Durata del trattamento

La durata del trattamento è di 12 mesi (6 di perdita di peso e 6 di mantenimento) e prevede incontri individuali con medico, dietista, psicologo e fisioterapista.

Il trattamento

Il trattamento associa alla terapia dietetica e all'attività fisica personalizzata le più moderne tecniche psicologiche derivate dalla terapia cognitivo comportamentale.

DIETA

La dieta è individualizzata sulla base del consumo energetico del paziente valutato con la calorimetria indiretta. Durante la fase di perdita di peso ha l'obiettivo di creare un deficit calorico di 500-100 calorie al giorno.

ESERCIZIO FISICO

L'esercizio fisico è individualizzato sulla base dei risultati dei test funzionali eseguiti nella fase di valutazione diagnostica ed eseguito con la guida di un fisioterapista specializzato.

TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTALE

L'intervento include un insieme di procedure e strategie derivate dalla psicologia cognitiva comportamentale per aiutare il paziente a migliorare la capacità di aderenza alla dieta e all'esercizio fisico.



Dietista

Stile di vita attivo

Terapia cognitivo comportamentale

Il trattamento va considerato come un'opportunità iniziare una "nuova vita" non più condizionata dai problemi associati all'obesità. Come qualsiasi cambiamento ci sono difficoltà, ma i vantaggi ottenibili sono molti e includono: riduzione del rischio di sviluppare diabete e le malattie cardiovascolari, migliorare la forma fisica e la qualità della vita.

Il trattamento è multidisciplinare ed è condotto da un'équipe composta da medici, dietiste, psicologi e fisioterapisti specializzati nel trattamento del sovrappeso e dell'obesità.

Riccardo Dalle Grave
direttore del programma

