

SANITÀ. Dall'esperienza di Villa Garda un metodo che aiuta a gestire nel tempo la terapia

Sovrappeso e obesità, sconfiggerli in gruppo

Dalle Grave: «In 18 mesi di trattamento si sviluppano strategie psicologiche che aiutano nella dieta e in uno stile di vita attivo»

Francesca Mazzola

«Ho avuto una giornata faticosa, ho proprio voglia di mangiare», oppure: «Non dimagrirò mai, non ho forza di volontà»; «Quando vedo i dolci non resisto, è più forte di me». «È davvero un'ingiustizia, io devo stare a dieta e gli altri no...». Tutto vero? In realtà no: pensieri così sono spesso trappole mentali, ostacoli che ci creiamo senza rendercene conto, destinati a favorire il fallimento quando si tratta di dimagrire. Perché sovrappeso e obesità non si combattono solo mettendosi a dieta e andando in palestra. Ne è convinto il dottor Riccardo Dalle Grave, che spinge per la diffusione del loro trattamento attraverso la terapia cognitivo comportamentale.

«Abbiamo messo a punto un metodo in cui si lavora in gruppi di otto - 10 persone invece che con il singolo paziente e questo consente di abbattere i costi», spiega, «spesso altrimenti proibitivi per molti».

Specializzato in endocrinologia, scienza dell'alimentazione e psicoterapeuta, direttore scientifico Aidap (associazione italiana disturbi

dell'alimentazione e del peso), Dalle Grave è da molti anni responsabile dell'unità funzionale di riabilitazione nutrizionale della clinica Villa Garda, nonché direttore sanitario del centro Ada di Verona.

Di persone alle prese con problemi alimentari ne ha viste davvero tante e cita uno studio che ha analizzato i dati di 18 centri clinici ospedalieri e 1.800 pazienti obesi: «Ebbene, dopo qualche mese il 50 per cento interrompe la terapia e il calo del peso non supera il tre per cento». «È questo andamento che vogliamo spezzare», sottolinea, «la buona volontà non è sufficiente, perché l'obesità è una malattia che ha base genetica ed endocrina e come tale va trattata. Non è qualcosa da vivere come una colpa».

«A disposizione ci sono anche alcuni farmaci», prosegue Dalle Grave, «purtroppo costosissimi (servono più di 300 euro al mese), il ricovero riabilitativo, nei casi più complicati il ricorso all'intervento chirurgico, ma prima di scegliere queste strade si può fare molto».

Al costo base di un ticket (circa 37 euro per gruppo), chi ha un'età compresa tra i 20 e i 65 anni può così inizia-

Salute a rischio

IDATI ISTAT 2013

indicano che in Italia il 44,3% dei maschi adulti e il 27,6% delle donne sono in sovrappeso. L'obesità colpisce l'11% dei maschi e il 9,3% delle femmine adulte. L'obesità si associa all'incremento di tutte le cause di morte e aumenta significativamente il rischio di sviluppare diabete di tipo 2, malattie cardiovascolari, disturbi del sonno, alcune forme di cancro, peggiora la qualità di vita ed è causa di disabilità. Per capire se si è in sovrappeso va calcolato l'indice di massa corporea: peso espresso in kg diviso l'altezza al quadrato espressa in metri. Se l'indice risulta tra il 25 e il 29,9 si è in presenza di sovrappeso, se è uguale o superiore a 30 si parla invece di obesità, a sua volta di diversi gradi. Se il risultato è inferiore a 18,5 si è sottopeso, risulta infine normopeso la fascia che rimane nell'intervallo 18,5 - 24,9. FR.MAZ.

A chi rivolgersi

LE STRUTTURE.

Villa Garda è una clinica specializzata in riabilitazione cardiologica e nutrizionale. La sezione nutrizionale ha 56 posti letto (45 di degenza e 11 di day hospital), di cui 38 accreditati dalla Regione. Due i reparti: per i disturbi alimentari (in primo luogo l'anoressia) e per l'obesità grave. Dall'esperienza di Villa Garda, che segue circa 400 persone all'anno per l'obesità, deriva la struttura ambulatoriale centro Ada, a Verona in via Sansovino 16, specializzata nel programma di gruppo: vi lavorano medici, dietisti, psicologi, fisioterapisti. Info: 045.8103915; www.adacentroobesitaanororessia.it. Ci si può inizialmente rivolgere al proprio medico di famiglia: nel veronese lavorano inoltre molti medici dietologi e al Polo Confortini c'è un servizio di auxologia, nutrizione, obesità. FR.MAZ.



Il dottor Riccardo Dalle Grave nello studio del centro Ada. FOTO PECORA

re un percorso di 18 mesi che si svolge in tre fasi: preparazione (con due incontri individuali); fase della perdita di peso (16 incontri di gruppo in sei mesi); mantenimento del peso: 12 incontri in 12 mesi. In questo modo si aumenta l'efficacia della prescrizione, aiutando i pazienti a sviluppare abilità psicologiche e comportamentali per migliorare l'aderenza alla dieta e ad uno stile di vita attivo. I risultati: «La ricerca documenta ampiamente che con questo trattamento, detto Cbt-Ob e poco diffuso in Italia, in media l'80 per cento degli individui ottiene una perdita di pe-

so del 10 per cento in sei mesi, con significativa riduzione di incidenza del diabete di tipo 2».

Poco, qualcuno potrà pensare. Ma anche questo è ingannevole: la terapia porta infatti anche ad identificare e modificare gli obiettivi irrealistici di peso e al superamento di problemi che spesso le persone affette da sovrappeso e obesità cercano di risolvere con il dimagrimento, come l'immagine corporea negativa, la scarsa sicurezza di sé e i problemi interpersonali.

Nel veronese per accedere a questo tipo di lavoro bisogna rivolgersi alla clinica di Villa

Garda, a Garda appunto, oppure al centro Ada di via Sansovino, in città.

Gli ospedali pubblici cittadini e della provincia non praticano tale terapia, mentre a Borgo Trento e a Negrar si effettua la chirurgia bariatrica. Unico ospedale pubblico a proporre la terapia cognitivo comportamentale nel trattamento dell'obesità è l'ospedale di Modena. «Qui», afferma Dalle Grave, che svolge il ruolo di supervisore del centro, «si arriva anche a cali del 15 per cento mantenuti a un anno. Un dato molto interessante». •

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Sì viaggiare

Tante nuove proposte per un meritato relax

METAFORA VIAGGI

Via Ghetto 13 - SANTA LUCIA VERONA
www.metaforaviaggi.com - TEL. 045 956111, info@metaforaviaggi.it

QUALITÀ E PREZZI GIUSTI!
Terme Imperiali Rogaska
PASQUA 15-18 aprile da VERONA
PRENOTA PRIMA ENTRO 28/2 € 359
Dal 1/3 in poi euro 379
Grand Hotel Sava 4**** superior
Il più amato dagli Italiani *** Miglior di Rogaska

Incluso nel prezzo: Pullman GT, pensione completa a buffet - show cooking, Pasquetta in un ottimo agriturismo, escursioni, accompagnatore professionista: uso illimitato piscina termominerale interna, 2 saune finlandesi, bagno turco, vasche idromassaggio, animazione, pasti della tradizione slovena Pasquale, musica da ballo tutte le sere
Grand Hotel Sava 4 ** superior**
www.rogaska.si
Il più richiesto dagli Italiani
Miglior albergo di Rogaska

NUOVO centro benessere ROI SPA
SU OLTRE 1200 MQ. DI SUPERFICI INTERNE ED ESTERNE

Luglio: 15-22 GH Sava 8 gg 7 notti Arte e benessere
Agosto: 12-16 oppure 13-17 agosto 5 gg Ferragosto in Slovenia
Verdi fresche colline di Rogaska

Settembre 3 giorni Terme di Krka e Novo Mesto
Ottobre 29/10 - 1/11 Ognissanti GH Sava
Dicembre GH Sava 8-10 /12, Capodanno

VIAGGI VACANZE CROCIERE U

Marzo: 19/3 TORINO e Museo Egizio guida egittologa
26/3 Pedavena pranzo birreria + Bassano del Grappa
2-29/3, 3-6/4 Roma Udienza Papale 3 giorni
20 e 27 marzo Giappone fioritura dei ciliegi

Aprile 9/4 Villa Reale Monza
7-9/4 Crociera Costa Azzurra e Corsica 4 gg
15-17/4 Pasqua a Lione
15-17/4 Colline Piemonte + le Langhe
22-25/4 Rogaska mezza pensione
22-25 aprile ParcoLaghi di Plitvice e Zagabria 4*
23-25/ Lago maggiore Isole Borromee, Lugano Locarno
Trenino delle Cento Valli

25/4 - 2/5 Crociera VR Barcellona Malaga Baleari GE-VR
29 aprile 1/5 Costa Azzurra, Isola da VR

Maggio: Kandinsky Paul Klee e G. Bella - Castello Rivoli TO
13-14/5, 2-3/6 Trenino Rosso Bernina St Moritz
17-21 maggio Praga magica e Festival della Birra
31 maggio New York, Parigi e Castelli Loira

Giugno: 2-4 giugno Rogaska Terme, 2-3/4 Vienna
Luglio 15-22 Atelier d'arte + Terme benessere, Parigi e Loira

Russia con Peter
Agosto: 1-11 agosto Crociera sul Volga Mosca San Pietroburgo da € 1500
29/8 - 5/9 Mosca San Pietroburgo 8 gg aereo da VR € 1620
Ottobre 100 anni dalla Rivoluzione d'Ottobre

BRECviaggi

VERONA (P.zza Isolo) via Interrato dell'Acqua Morta, 60 - Tel. 045.594.488 info@brecviaggi.it - www.brecviaggi.it

...non importa dove... importa come! "I Viaggi Brec": diffidate dalle imitazioni!!!

...“I VIAGGI BREC”... di 1 giorno

DOMENICA 19 MARZO - NAVIGAZIONE ALLE VILLE VENETE
con la Soc. Il Burchiello: Villa Pisani, Widmann e Foscari

DOMENICA 26 MARZO - LA ROCCA DI SONCINO E CREMA
la Rocca Sforzesca, la Casa degli Stampatori, il Borgo.....

DOMENICA 2 APRILE - CITTÀ MURATE E FESTA MEDIEVALE
Este, Montagnana e la FESTA MEDIEVALE AL CASTELLO

DOMENICA 9 APRILE - LA REGGIA DI VENARIA
I Giardini e la Reggia con guida e pranzo incluso

GIOVEDÌ 13 APRILE - IMPRESSIONISMO A TREVISO
Termine ultimo prenotazioni: 10 MARZO

LUNEDÌ 17 APRILE - PASQUETTA SULL'ADDA - ULTIMI POSTI
Il Castello di Malpaga, navigazione sull'Adda, Villaggio di Crespi

DOMENICA 23 APRILE - IL CASTELLO DI MIRAMARE
Il Parco degli Asburgo e il centro storico di TRIESTE

MARTEDÌ 25 APRILE - IL CASTELLO DI PRALORNO
e più di 75.000 Tulipani e narcisi, che annunciano la Primavera

LUNEDÌ 1 MAGGIO - IN CROCIERA SUL LAGO D'ISEO
Tour delle Tre isole, il Museo della Rete e i vini Franciacorta

DOMENICA 7 MAGGIO - LE ROSSE DI MARANELLO NOVITÀ
Il Museo Ferrari, l'aceto balsamico e la città di MODENA

DOMENICA 14 MAGGIO - IL MONDO DI PEPPONE E DON CAMILLO
La casa-museo di Ligabue e navigazione sul Grande Fiume

DOMENICA 21 MAGGIO - IL DELTA DEL PO E COMACCHIO
In battello sul delta, pranzo di pesce e la Manifattura dei Marinati

CROCIERE WEEK END IN AEREO VACANZE MARE VIAGGI NEL MONDO

NOLEGGIO MINIBUS E PULLMAN DA 8 A 63 POSTI per Gite Sociali - Servizi privati Trasferimenti Aeroporti

Valfiorita VIAGGI

SAN PIETRO IN CARIANO
Viale Ingelheim, 38 • tel: 045 6895150 / 349 103 7257

VAGO DI LAVAGNO
Via Provinciale, 21 • tel: 045 8980187 / 366 910 3468

Scopri tutte le promo su: www.valfioritaviaggi.com

VIAGGI DI GRUPPO, guarda tutte le destinazioni sul sito web!

ACQUARIO DI GENOVA
Domenica 26 Marzo
€ 69 a persona
ticket ingresso incluso

TOUR ALSAZIA
STRASBURGO, COLMAR
E LA STRADA DEI VINI
dal 22 al 25 Aprile, € 445 a persona

IMPRESSIONISMO A TREVISO
Domenica 30 Aprile, € 77 a persona
ticket ingresso e light cena inclusi

CALABRIA - SOGGIORNO MARE
Volo da Verona del 10 Giugno,
8gg/7nt presso Porto Ada Village,
Soft All Inclusive, € 725 a persona.