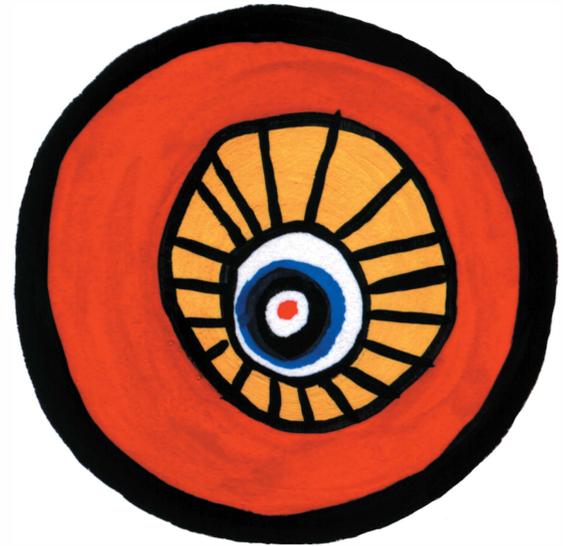


OSC - Organizzazione sociopsichiatrica cantonale

Centro per i disturbi del comportamento alimentare (DCA)

presso l'Ospedale Regionale di Mendrisio Beata Vergine

Ospedale Regionale di Mendrisio Beata Vergine
Centro per i disturbi del comportamento alimentare
Via Turconi 23, CH-6850 Mendrisio
Tel. +41 (0)91 811 36 42
www.ti.ch/osc-dca
dss-osc.dca@hsn.ti.ch



Centro di
contatto

 **0848 062 062**

Tutti i giorni
24h su 24h

Terapia multidisciplinare del
sovrappeso e dell'obesità:
un nuovo approccio cognitivo
comportamentale per perdere
e mantenere peso

Scopo

Apprendere efficaci ed attuali strategie educative che aiutano a perdere e mantenere il peso. È ormai risaputo che sovrappeso e obesità sono strettamente correlati ad un maggior rischio di sviluppare alcune malattie come il diabete di tipo 2, dislipidemia, ipertensione arteriosa e malattie cardiovascolari.

Numerosi studi hanno osservato che un calo ponderale del 5-10% è già sufficiente per determinare importanti miglioramenti delle condizioni di salute in generale e delle principali complicanze mediche associate all'obesità. Allo stesso tempo determina importanti benefici anche a livello psicologico. Per questi motivi il Centro per i disturbi del comportamento alimentare (DCA) offre una terapia multidisciplinare e specifica dell'obesità e del sovrappeso.

Questo trattamento si differenzia dalle altre cure dell'obesità perché non si basa esclusivamente sul cambiamento dello stile di vita (abitudini alimentari e attività fisica), ma affronta anche processi cognitivi e psicologici che giocano un ruolo fondamentale per il successo o l'insuccesso nel trattamento dell'obesità.

Il programma

Fasi:

1. Raggiungere una perdita di peso che riduce le principali complicanze mediche associate al sovrappeso e all'obesità e affrontare gli ostacoli potenziali al mantenimento (peso salutare).
2. Aiutare ad acquisire gli atteggiamenti mentali e i comportamenti necessari al mantenimento a lungo termine del peso.

Obiettivi principali:

1. Raggiungere una perdita di peso che riduca i rischi per la salute associati al sovrappeso e all'obesità (peso salutare).
2. Imparare ad accettare il peso che si può raggiungere seguendo un'alimentazione moderatamente ipocalorica e uno stile di vita attivo.
3. Mantenere nel tempo il peso raggiunto.
4. Sviluppo di uno stile di vita sano.

Modalità di lavoro

Il trattamento prevede percorsi individuali e/o di gruppo. I vantaggi degli incontri di gruppo risiedono nel fatto che, grazie all'interazione con altri partecipanti, si ricevono stimoli e incoraggiamenti per rafforzare la motivazione al cambiamento e raggiungere gli obiettivi proposti. È noto come il gruppo di per sé abbia una funzione di "contenimento" emotivo, creando un'alleanza comune che agisce da sostegno.

Nei colloqui individuali e negli incontri di gruppo, vengono affrontati tutti quegli aspetti psicologici rilevanti per perdere peso. Durante tutto il periodo del trattamento ci sono regolari sedute con una dietista. Una prima visita medica viene effettuata prima dell'inizio del percorso, in caso di necessità anche durante il trattamento.

Operatori coinvolti

Il nuovo programma cognitivo-comportamentale viene attuato da psicologi e dietiste. I colloqui individuali ed i gruppi sono condotti da terapeuti esperti e formati nella cura e nel trattamento specifico del sovrappeso e dell'obesità.

Adesione

Incontri individuali in accordo con medico, psicologo e dietista.

Incontri di gruppo: sedute dalla durata di 1h30, frequenza settimanale.

Inizio concordato: non appena si raggiunge un numero minimo di iscritti.

Costi

I costi degli incontri possono essere riconosciuti dalle casse malati.