

Tutto ciò che sono
è sufficiente
solo se riesco ad esserlo
(Carl R. Rogers)

Dr.ssa Cristina Borroni
Psicologa - Psicoterapeuta

PROGETTO DI COUNSELING NEI DISTURBI ALIMENTARI: un modello di approccio integrato alle diete e all'alimentazione

Un corretto programma di educazione alimentare deve essere associato al sostegno psicologico che appare una componente sempre più indispensabile di un regime dimagrante destinato al successo.

La dieta punta a modificare un comportamento, e pertanto è necessario un sostegno in un momento di "passaggio" che spesso ha connotazioni non solo di tipo biologico ma anche e soprattutto, mentale. Il rischio maggiore (ormai conclamato da diversi studi di settore) di chi si appresta a intraprendere un regime alimentare controllato, è quello di "fuggire" e "tornare" innescando quel fenomeno di continuo ingrassamento e dimagrimento che gli scienziati definiscono «*weight cycling syndrome*» o più semplicemente «dieta yo yo», nocivo perché si finisce con il perdere massa magra e sviluppare il tessuto adiposo che è strettamente correlato a molti malanni.


Sulla base di questi presupposti si basa L'Approccio Integrato di Counseling Alimentare.

Punto di partenza dell'approccio è la considerazione che il cibo è carico di significati psicologici poiché spesso l'alimentazione è legata a determinate situazioni emotive. Le emozioni, dunque, giocano un ruolo importante nella maggior parte dei casi di obesità e dei disturbi alimentari. E' facile che la fame si confonda con le emozioni ed il cibo venga utilizzato per far fronte alle difficoltà della vita ed allo stress quotidiano. Mangiare è un modo per anestetizzare i sentimenti negativi (angoscia, depressione, rabbia, noia e solitudine) che le difficoltà suscitano. Dunque, mangiare è spesso un fatto indipendente dallo stimolo della fame, una strategia di adattamento alle situazioni problematiche. Proprio per questo è importante, quando si decide di fare una dieta, prendere in esame il proprio stile di vita.

Per dimagrire con successo, pertanto, è necessario ricercare un nuovo equilibrio psicofisico.

Obiettivi dell'Approccio:

- Individuazione delle proprie motivazioni che corrispondono all'impegno con cui affrontare il programma di educazione alimentare (dieta dimagrante, fame nervosa)
- Formulazione di Obiettivi Realistici, importante per non pretendere di voler perdere un eccessivo numero di chili i tempi brevissimi (in caso di



Tutto ciò che sono
è sufficiente
solo se riesco ad esserlo
(Carl R. Rogers)

Dr.ssa Cristina Borroni
Psicologa - Psicoterapeuta

- dieta), per poter abituare gradualmente la mente e l'organismo alle nuove abitudini alimentari.
- Promuovere e supportare nella persona la presa di coscienza dei propri bisogni, desideri e aspettative.
 - Uso del Diario Alimentare, sicuramente uno strumento che insegna a diventare consapevoli delle proprie abitudini alimentari.

Strategie e strumenti

Valutazioni dietetiche


- Esame obiettivo generale
- Esame iridologico, individuazione del biotipo e proposta di strategie alimentari
- Test intolleranze attraverso il metodo Vega-Test

Programma di Counseling Educazionale:

- Gli esercizi anti-fame: identificare gli stimoli che possono incoraggiare l'assunzione di cibo accidentale aiuta i soggetti a limitare l'esposizione a situazioni ad alto rischio. Esempi di strategie per il controllo degli stimoli comprendono: imparare a fare attentamente la spesa, tenere i cibi ricchi di calorie fuori dalla propria abitazione, limitare il tempo ed i luoghi in cui mangiare, evitare coscientemente le situazioni in cui si verificano le abbuffate.
- La strategia dei "piccoli passi" (regolarizzare la frequenza dei pasti, mangiare piano, fare piccole porzioni, ecc.)
- Le strategie di ricompensa (tangibili o verbali, monetarie o sociali) possono essere generate sia dal team terapeutico che dai soggetti stessi.
- Diario Alimentare: la compilazione del diario permette di ottenere indicazioni sulla motivazione del paziente ad aderire al programma e di valutare l'alimentazione e lo stile di vita del paziente e stimare il suo stato di forma fisica per aiutarlo a divenire più consapevole del suo bilancio energetico

Programma di Counseling Centrato sulla Persona:

- Formulazione del problema alimentare
- Esplicitazione dei sentimenti
- Esplorazione dei bisogni sottostanti



Tutto ciò che sono
è sufficiente
solo se riesco ad esserlo
(Carl R. Rogers)

Dr.ssa Cristina Borroni
Psicologa - Psicoterapeuta

- Promuovere lo sviluppo delle potenzialità come alternativa ad offrire soluzioni
- Valorizzare le motivazioni al cambiamento
- Favorire l'empowerment

Rimedi naturali di sostegno:

- Fiori di Bach
- Cromoterapia
- Fitoterapia
- Aromaterapia