

# Nutrire il sé

## *Corso Residenziale di Formazione teorico-pratico per il Trattamento dell'Obesità e dei Disturbi dell'Alimentazione (Anoressia, Bulimia, BED) 1ª edizione febbraio-giugno 2008*

### **Presentazione**

In Italia il 45% della popolazione adulta e il 36% dei bambini è sovrappeso; circa 3 milioni di persone, pari al 5% della popolazione, soffre di disturbi del comportamento alimentare. La storia naturale del sovrappeso e dell'alimentazione emotiva è caratterizzata da un aumento di peso progressivo anno dopo anno e dalla incapacità a separare i sentimenti e le emozioni dal cibo. Cinquant'anni di insuccessi ci ricordano che il ricorso alle "diete" interrompe questo processo e produce diminuzioni sempre temporanee seguite poi da un nuovo incremento del peso e un ulteriore peggioramento dell'autostima, del tono dell'umore e dell'immagine corporea negativa.

Il trattamento dei disturbi del comportamento alimentare (DCA) ha visto concentrare l'intervento solo ed esclusivamente sugli aspetti psicologici e sociali, tralasciando gli effetti del digiuno e della malnutrizione come elementi di perpetuazione dei sintomi e delle problematiche psicosociali.

Il corso presenta un programma innovativo di terapia cognitivo-comportamentale per il trattamento del sovrappeso e dei DCA. L'intervento è di tipo psiconutrizionale ed è diretto a modificare in modo naturale e duraturo e abitudini, stili di vita e processi mentali che inevitabilmente porteranno ad una migliore gestione del peso, al miglioramento del tono dell'umore, del rapporto con la propria immagine corporea e del funzionamento fisico, psichico e sociale, ciò che in definitiva possiamo riassumere nell'espressione "qualità della vita".

### **Obiettivi**

Il corso si propone di:

1. Sviluppare nei partecipanti le conoscenze teoriche e le capacità pratiche per proporre costruire e accompagnare i pazienti in un percorso di cura innovativo e scientificamente validato per l'obesità, i disturbi dell'alimentazione e dell'immagine corporea.
2. Formare esperti del settore in grado di usare modelli riabilitativi integrati di tipo psiconutrizionali
3. Sviluppare la capacità di integrazione di attività terapeutiche innovative in grado di nutrire il sé, modificare l'immagine corporea, migliorare l'autostima e la bassa tolleranza alle emozioni.

Il modello proposto si rifà alla terapia cognitivo-comportamentale (CBT) sviluppata da Fairburn e Cooper (2003) e alle sue più recenti elaborazioni a cura di Garner, Dalle Grave, Vanderlinden, Ruocco & Alleri (2006) applicate oggi nei diversi setting terapeutici (ambulatoriale, ambulatoriale intensivo, trattamento ospedaliero, trattamento residenziale riabilitativo).

### **A chi è rivolto**

Al corso sono ammessi laureandi/ti in medicina, psicologia, biologia, psicoterapeuti, dietisti, nutrizionisti, fisioterapeuti, infermieri, naturopati, e quanti hanno interesse culturale e professionale ad acquisire conoscenze e informazioni corrette e aggiornate sulle nuove terapie innovative e validate per la cura dell'obesità, dei disturbi dell'alimentazione e dell'immagine corporea. I posti disponibili sono complessivamente 30 (min. 15).

### **Durata e calendario**

Da gennaio a maggio 2008. Sono previste 50 ore di lezione articolate in 5 moduli di 2 giorni ciascuno. Le lezioni saranno concentrate il sabato pomeriggio (h 15/20) e la domenica mattina

(h 9/14). Oltre agli approfondimenti teorici, molte lezioni prevedono la presentazione di casi clinici. A conclusione del corso è necessario predisporre un lavoro di approfondimento su un argomento specifico.

### **Informazioni e iscrizioni**

Le domande di iscrizione devono pervenire entro il 08 Febbraio 2008. La quota di iscrizione è di € 900, le modalità di pagamento prevedono un anticipo di 1/3 della quota, non rimborsabile, al momento dell'iscrizione in qualità di conferma della stessa e il saldo entro il secondo modulo.

**Sede:** Associazione "I 4 Elementi". Monopoli.

### **Programma**

#### **23 Febbraio 2008**

**I° incontro** (Raffaele Ruocco, Pietro Alleri)

I disturbi dell'alimentazione e del peso: considerazioni preliminari

- L'identità psico-biologica
- Il peso: ideale, estetico, naturale e i suoi meccanismi di controllo
- Il corpo: percezione e distorsione dell'immagine corporea
- L'alimentazione: restrittiva, salutistica, salutare e pianificata
- Il dieting

Le caratteristiche dei disturbi dell'alimentazione e del peso:

- Definizione e classificazione, distribuzione, cause, sintomatologia.
- I fattori predisponenti, precipitanti, perpetuanti.
- Le nuove patologie: ortoressia, vigoressia

#### **24 Febbraio 2008**

**II° incontro** (Raffaele Ruocco, Pietro Alleri)

Concettualizzazione cognitiva dei DCA e dell'obesità: lo schema di autovalutazione disfunzionale

- Le convinzioni centrali e intermedie
- I meccanismi di mantenimento specifici dei DCA e del peso
- I meccanismi di mantenimento aggiuntivi
- Le strategie di compenso

La valutazione multidimensionale

- Psico-sociale, nutrizionale, internistica

Casi clinici. Esercitazione e role playing

#### **8 marzo 2008**

**III° incontro** (Raffaele Ruocco, Pietro Alleri)

La terapia cognitivo comportamentale dei DCA: la fase preliminare

- La struttura generale del trattamento
- Lavorare con l'ambivalenza
- Come ingaggiare il paziente
- Il contratto terapeutico

#### **9 marzo 2008**

**IV° incontro** (Raffaele Ruocco, Pietro Alleri)

La terapia cognitivo comportamentale dei DCA: il primo periodo

- La preparazione al cambiamento
- L'analisi della motivazione
- La definizione degli ambiti in cui ci si valuta
- La formulazione dello schema iniziale personalizzato del DCA

Casi clinici. Esercitazione e role playing

## **19 aprile 2008**

**V° incontro** (Raffaele Ruocco, Pietro Alleri)

La terapia cognitivo comportamentale dei DCA: il secondo periodo

- L'induzione al cambiamento
- Le strategie terapeutiche
- La normalizzazione del peso e l'eliminazione dei comportamenti disfunzionali
- Il programma di riabilitazione nutrizionale: l'alimentazione strutturata e pianificata
- Il diario emotivo e le 6 tecniche di ristrutturazione cognitiva
- Le strategie per ridurre i controlli (check) del corpo e gli evitamenti
- La terapia dello specchio: modalità di conduzione dell'intervento.

La terapia cognitivo comportamentale dei DCA: il terzo periodo

- Come elaborare il piano di mantenimento
- L'accettazione del cambiamento
- Consolidare il cambiamento
- Sviluppare il concetto di autoefficacia e autoaccettazione

## **20 aprile 2008**

**VI° incontro** (Anna Mezzolla, Natalino Petti, Leonardo D'Abramo)

Aiutare a modificare la sopravvalutazione del controllo del peso, corpo, e alimentazione nelle varie espressioni: l'approccio olistico

- Tecniche per sviluppare l'autoconsapevolezza e l'autoaccettazione
- Le terapie integrate

Le attività alternative ed in grado di nutrire il sé (arteterapia, botanica, rilassamento, meditazione)

Casi clinici. Esercitazione e role playing

## **10 maggio 2008**

**VII° incontro** (Raffaele Ruocco, Pietro Alleri)

L'obesità e l'alimentazione emotiva: oltre la dieta

- Fattori di rischio individuali, sociali, culturali dell'obesità
- L'obesità infantile
- Fattori predisponenti, precipitanti e perpetuanti dell'obesità
- L'immagine del corpo
- L'industria della dieta
- Efficacia e limiti delle terapie attuali
- La valutazione multidimensionale (psico-nutrizionale)
- Ingaggiare il paziente
- Definire gli obiettivi e gli ostacoli del trattamento
- Il peso ragionevole

## **11 maggio 2008**

**VIII° incontro** (Raffaele Ruocco, Pietro Alleri)

Terapia cognitivo-comportamentale dell'obesità

- Basi teoriche e organizzazione del programma
- Le due fasi e i 5 moduli:
  1. Monitorare l'alimentazione, l'attività fisica e il peso corporeo
  2. Modificare lo stile di vita
  3. Come affrontare gli ostacoli alla perdita di peso
  4. Come affrontare gli ostacoli al mantenimento del peso corporeo
  5. Come affrontare gli ostacoli al mantenimento del peso corporeo perduto

Casi clinici . Esercitazione e role playing

### **14 Giugno 2008**

**IX° incontro** (Raffaele Ruocco, Pietro Alleri, Annalisa Taticchi)

Le procedure generali e specifiche per migliorare l'efficacia dei trattamenti

- Valutazione psicologica dell'obesità e del BED
- Aumentare, mantenere e rivitalizzare la motivazione
- L'intervento educativo e i gruppi psicoeducativi
- Tecniche di controllo degli stimoli
- Ristrutturazione cognitiva

Le procedure generali e specifiche per migliorare l'efficacia del trattamento

- Mindfulness training
- Skill training
- Tecnica di risoluzione dei problemi

### **15 Giugno 2008**

**X° incontro** (Raffaele Ruocco, Pietro Alleri, Annalisa Taticchi)

Terapia dei fattori di mantenimento aggiuntivi dell'obesità e DCA: i 5 moduli

1. modificare la bassa autostima
2. modificare la bassa tolleranza alle emozioni
3. modificare il perfezionismo clinico
4. affrontare i problemi interpersonali
5. la terapia della famiglia

Casi clinici. Esercitazione e role playing

### **Direttori del corso**

- Dr. Raffaele Ruocco, medico-nutrizionista. Perfezionamento in CBT (Cognitive Behavioural Therapy), Psicoterapia e Fenomenologia Clinica. Responsabile del Programma Dipartimentale per i Disturbi dell'Alimentazione e del Peso, Azienda Ospedaliera - ASL 2 Perugia. Regione Umbria.

- Dr. Pietro Alleri, pediatra. Perfezionamento in CBT (Cognitive Behavioural Therapy), Psicoterapia e Fenomenologia Clinica. Responsabile del day-hospital e ricovero riabilitativo. U.O. per i Disturbi dell'Alimentazione e del Peso, Ospedale di Todi – ASL 2. Regione Umbria.

### **Altri docenti:**

Dr. Dabramo Leonardo, biologo-fitoterapeuta, ASL Taranto 1

Anna Mezzolla, insegnante Steineriana

Natalino Petti, naturopata

Dr. Annalisa Taticchi psicologa

Contatti:

[www.disturbialimentari.it](http://www.disturbialimentari.it)

[ruoccoraffale@libero.it](mailto:ruoccoraffale@libero.it)

[palleri@ausl2.umbria.it](mailto:palleri@ausl2.umbria.it)

©Raffaele Ruocco & Pietro Alleri

E' STATA FATTA RICHIESTA DI CREDITI ECM