



## PSICOLOGIA DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE E TECNICHE DI GESTIONE DEL PESO CORPOREO

Dal 1992 il Ministero della Salute, in conformità con i dati provenienti dalla ricerca scientifica e dall'esperienza clinica, ha concluso il problema della gestione del peso affermando che "le diete fanno male".

Non solo lo strumento dieta è inefficace, dunque, ma sembrerebbe che la maggior parte dei problemi riguardanti il controllo e la gestione del peso corporeo siano da ricollegarsi a condizioni che nascono e si stabiliscono in conseguenza di metodologie errate quali le diete molto restrittive (very low diet calories).

Il problema del sovrappeso esiste ed aumenta di anno in anno arrivando a raggiungere quote preoccupanti tanto da sollecitare la produzione e lo sviluppo di metodologie di intervento capaci di intervenire non tanto sul sintomo (il peso) ma sulle cause (cosa porta all'aumento ponderale, quali i comportamenti patogenetici, perché una persona mangia in misura maggiore al suo fabbisogno) La titolarità del "trattamento" dell'obesità e del sovrappeso da parte della categoria degli psicologi è stata ufficializzata nell'ultimo Congresso Internazionale di Psicoterapia cognitiva che si è tenuto a Roma nel giugno 2009.

Judit Beck, figlia di uno dei principali fondatori della psicologia cognitiva, in un suo intervento intitolato "Cognitive Therapy for Weight Loss and Maintenance? Why do so many people have difficulty losing weight or maintaining their weight loss?" finalmente porta all'attenzione della comunità accademica e scientifica **l'applicazione delle tecniche cognitivo-comportamentali ad un campo non esclusivamente psicopatologico identificando programmi atti a favorire la perdita di peso attraverso l'utilizzo di strumenti che possano identificare e correggere i pensieri disfunzionali e le credenze delle persone in relazione al peso, al cibo, agli alimenti.**

Viene così presentato "ufficialmente" questo approccio di intervento "educativo-correttivo", specificatamente orientato alla modifica del comportamento alimentare che consente di insegnare alle persone l'acquisizione e la messa in atto di nuove abilità per la gestione del peso corporeo, raggiungendo significative perdite di peso. Le tecniche "evidence-based" che vengono insegnate in questo corso aiutano e facilitano le persone impegnate sia in un programma di perdita di peso sia in un progetto di cambiamento tale da rendere superflua la dieta professionalmente condotta.

**Tali metodologie, di tipo cognitivo-comportamentale, si fondano sulla osservazione e monitoraggio del comportamento alimentare del paziente e delle idee che il paziente ha su se stesso, sul suo comportamento e sul significato che dà al cibo.**

### OBIETTIVI FORMATIVI

Il corso persegue i seguenti obiettivi:

- Consentire di avviare la pratica professionale autonoma in un settore di intervento che erroneamente si ritiene di esclusiva competenza medica nonostante le evidenze ci informino che i fattori che influenzano **il peso corporeo** siano solo in una minima percentuale dovuti a fattori biologici; il restante è **influenzato da fattori ambientali e psicologico-comportamentali.**
- Facilitare l'accesso professionale come "psicologi" senza dover effettuare una formazione come "psicoterapeuti".
- Inserirsi in un'attività professionale specialistica ricercata sul mercato del lavoro.



## Obiettivo Psicologia

# PERCORSI PROFESSIONALIZZANTI PER LO PSICOLOGO

- Essere in grado di poter avviare dei programmi di prevenzione per il problema del sovrappeso e dei disturbi del comportamento alimentare riconosciuti, oggi, come un problema sociale di grande rilevanza.

## DESTINATARI

Laureandi e Dottori in Psicologia, Psicologi e Psicoterapeuti che intendano costruire una professionalità come esperti in psicologia del comportamento alimentare.

## DOCENTI

**Dott.ssa Paola Medde:** Psicologa Psicoterapeuta, Direttore didattico del Corso, Specialista in psicologia del Comportamento Alimentare e trattamento di disturbi del Comportamento Alimentare. Presidente *SPICAP*, Società professionisti Italiani del Comportamento alimentare e peso corporeo. L'esperienza come Docente e consulente di Master indirizzati a Medici e Biologi in Dietologia e Nutrizione Umana che ha condotto per 12 anni, unita ad una attività clinica ventennale, ha consentito di ideare un corso ad hoc per gli psicologi che intendano formarsi in tale settore.

**Dott.ssa Monica Mellozzi:** Dirigente medico I livello presso Ospedale Sant'Eugenio di Roma, specialista in Endocrinologia e Diabetologia, Consulente per la disciplina di Endocrinologia e Diabetologia presso CC Regina Coeli.

**Dott.ssa Cristiana Mercadante:** laureata in Scienze della Formazione Docente Specializzato nella Formazione Primaria ed Esperto in Didattica e Pedagogia Speciale.

## METODOLOGIA DIDATTICA

Il corso prevede:

- Lezioni in aula informativo-formative in cui gli elementi teorici affrontati verranno discussi con l'esemplificazione di casi clinici ad indirizzo cognitivo-comportamentale.
- Proiezione di audio-visivi inerenti ai temi trattati (psicologia alimentare, problemi di peso, disturbi del comportamento alimentare)
- Ascolto di colloqui con pazienti che presentano le problematiche di comportamento alimentare (ciò allo scopo di favorire nei partecipanti la conoscenza diretta delle tecniche di conduzione di colloquio clinico educativo-riabilitativo)
- Esercitazioni in aula; esercitazioni con utilizzo di computer ed e-mail.
- Esercitazioni di automonitoraggio del comportamento alimentare dei partecipanti al master.

Tali esperienze hanno lo scopo di formare gli i partecipanti all'utilizzo dello strumento di intervento con il paziente e di focalizzare eventuali problematiche.

**Le numerose esercitazioni pratiche verranno svolte in piccoli gruppi e a livello individuale.**

## SEDE, DATE E ORARI

Il corso, organizzato da Obiettivo Psicologia srl e dall'Associazione **SPICAP Società professionisti Italiani del Comportamento alimentare e peso corporeo** -[www.spicap.it](http://www.spicap.it)- si tiene presso la sede dell'Associazione, in via Colautti 20, Roma (bus 75 da Stazione Roma Termini fino alla fermata Largo Alfredo Oriani).



**Date:**

**sabato 12 - domenica 13 marzo**

**sabato 09 - domenica 10 aprile**

**sabato 07 - domenica 8 maggio**

**sabato 28 - domenica 29 maggio**

**sabato 18 - domenica 19 giugno**

**L'orario delle giornate formative è 9,30-18,30 ad esclusione dell'ultima domenica del corso, che avrà come orario 9,30-13,30**

Oltre alle ore d'aula, sarà assegnata un'esercitazione da svolgere individualmente e da inviare per e-mail dalla dottoressa Paola Medde. Le correzioni saranno restituite sempre via e-mail.

**PROGRAMMA**

**Prima giornata - 9,30-18,30**

**Il comportamento alimentare e la nutrizione**

- Presentazione generale del programma del corso nella sua impostazione bio-psico-comportamentale
- Esercitazione: Compilazione di un questionario esplorativo delle conoscenze dei partecipanti sugli argomenti da trattare
- Le basi biologiche del comportamento e del comportamento alimentare
- Le basi fisiologiche dell' alimentazione e della nutrizione
- Generalità sui nutrienti
- Necessità Energetiche e Nutritive
- Regolazione dell'introito alimentare: il meccanismo regolatore della fame e della sazietà
- Le basi psicologiche dell'alimentazione: rapporto madre bambino come contesto di costruzione dei significati connessi al cibo (proiezione di filmato)

**Seconda giornata - 9,30-18,30**

**Soprappeso, obesità, magrezza: Composizione corporea e relativi controlli**

- Body Mass Index, plicometria, misurazioni delle circonferenze: strumenti di valutazione dell'equilibrio ponderale
- L'attività metabolica
- Magrezza: Definizione e Misurazione
- Sovrappeso: Definizione e Misurazione
- Obesità: Definizione e Misurazione
- Eziologia dell'Obesità: ruolo dei geni
- Sviluppo obesità addominale
- Valore prognostico obesità addominale al di là del BMI, quale causa prevalente della sindrome metabolica e del rischio cardiometabolico ad essa correlato
- Patogenesi Obesità semplice
- Apporto calorico dell'obesità: l'obeso mangia più del magro?
- Indice glicemico degli alimenti e ruolo degli ormoni insulari
- Conseguenze patologiche dell'obesità:
  - diabete tipo 2
  - alterazioni del sistema riproduttivo
  - malattie cardiovascolari



## Obiettivo Psicologia

# PERCORSI PROFESSIONALIZZANTI PER LO PSICOLOGO

- malattie respiratorie
- calcolosi biliare
- cancro
- malattie delle ossa, articolazioni e cute
- Terapia: modifiche comportamentali, dieta, esercizio fisico, farmaci, chirurgia
- La novità degli ultimi anni: il sistema endocannabinoide ed il metabolismo periferici
- Iperattivazione del sistema endocannabinoide: una possibile concausa di obesità
- Farmaci ad azione antagonista del cb1: una nuova frontiera per contrastare obesità e sovrappeso
- Obesità infantile:
  - inquadramento diagnostico
  - caratteristiche generali dell'approccio terapeutico all' obesità infantile
  - consigli per ridurre l'introito calorico
- Parte interattiva: approccio "clinico" nel paziente obeso

### Terza giornata - 9,30-18,30

#### Il mondo del "dieting" (la dieta)

- Il problema del sovrappeso e la dieta
- Il mondo della Dieta e la mitizzazione del corpo magro
- Le caratteristiche psico-comportamentali della dieta
- Esperimenti su soggetti a dieta (descrizione degli effetti secondari della dieta ipocalorica)
- Il problema del sovrappeso e la farmacologia
- Disadattamento ambientale, stress e comportamento alimentare

### Quarta giornata - 9,30-18,30

#### Metodologie di intervento abilitative-riabilitative e strategie di gestione del peso corporeo

- Tecniche cognitivo-comportamentali per la gestione del peso corporeo
- Il Monitoraggio alimentare
- Il diario alimentare
- Presentazione e formazione sull'utilizzo di queste tecniche mediante la proiezione di diari dei pazienti

### Quinta giornata - 9,30-18,30

#### I Disturbi del Comportamento alimentare

- Principali differenze tra Disturbi del Comportamento Alimentare e Alimentazione Disturbata
- L'Anoressia Nervosa e La Bulimia Nervosa (presentazione di casi e ascolto di colloqui e proiezione di filmati)
- Disturbo di Abbuffata Compulsivo (Binge Eating Disorders)
- Disturbi del Comportamento Alimentare N.A.S
- Disturbi Minori.
- Modelli di interpretazione dei D.C.A.
- Decorso, Esiti ed Indici di Predittività

### Sesta giornata - 9,30-18,30

#### Valutazione del paziente

- Assessment Multifattoriale: utilizzo di questionari e Test di valutazione del Disturbo
- Trattamento Multidisciplinare
- L'intervento riabilitativo: il clima interpersonale, la definizione degli obiettivi, la negoziazione degli obiettivi, la valutazione della motivazione al cambiamento.
- Comorbilità con altri disturbi psichiatrici
- Disturbo Dispercettivo e Dismorfofobia: esercitazione in aula



- Questionario valutativo dei partecipanti al corso

**Settima giornata - 9,30-18,30**

**La prevenzione primaria**

- L'importanza della prevenzione dei disturbi dell'alimentazione e dei problemi di peso corporeo
- Principi fondamentali della prevenzione
- Come si realizza un progetto di prevenzione
- Struttura di un progetto di intervento preventivo: a chi indirizzarlo, a chi presentarlo, come ottenere il finanziamento

**Ottava giornata - 9,30-18,30**

**Presentazione e verifica progetti**

- Esercitazione in piccoli gruppi sulla presentazione di un progetto di prevenzione
- Verifica e discussione sui progetti presentati

**Nona giornata - 9,30-18,30**

**L' avvio della professione: aspetti pratico-operativi e auto promozionali**

- L'importanza di un corretto avvio di attività professionale
- Principi fondamentali dell' attività professionale di psicologo alimentare
- La rete di collegamenti con il territorio: come si realizza un progetto di autopromozione

**Decima giornata - 9,30-13,30**

**Verifica, discussioni e Conclusioni**

- Esercitazioni singole sulla presentazione della propria attività professionale
- Verifica e discussione delle presentazioni effettuate
- Questionario valutativo dei partecipanti al corso
- Eventuali approfondimenti richiesti dall'aula e conclusioni sul programma svolto
- Consegna attestati

**MATERIALI**

**Ogni partecipante riceverà, inclusi nel prezzo, tutti i materiali necessari per lo svolgimento del corso e gli strumenti per l'inizio della pratica professionale, di seguito elencati:**

**Materiale didattico:**

- 2 Manuali didattico-operativi contenenti tutto il materiale presentato durante il corso
- Blocco appunti
- Matita/penna

**Materiale per la pratica professionale:**

- 1 calcolatrice tascabile
- Monitoraggio alimentare e relative master copy da fotocopiare e utilizzare con i pazienti
- Diario alimentare e relative master copy da fotocopiare e utilizzare con i pazienti
- Schede pazienti (master copy) da utilizzarsi con il paziente e riassunte i principali elementi (storia del peso, peso attuale, Body Mass Index, etc.)
- 1 manuale per il conteggio delle calorie
- 1 contacalorie digitale
- 1 manuale dei nutrienti



- 1 manuale fotografico dei cibi per l'autogestione dell'alimentazione e dell'introito calorico

### **BENEFITS**

Per ogni partecipante sono previsti **2 coffee break ed un pasto giornaliero, inclusi nella quota di iscrizione al Corso.**

### **ATTESTATI**

Al termine del percorso verrà consegnato l'Attestato di Partecipazione ai partecipanti che avranno frequentato almeno l'80% delle giornate d'aula.

### **ISCRIZIONE E AGEVOLAZIONI**

Il corso è a numero chiuso per un massimo di **18 partecipanti.**

La quota di iscrizione al corso è di **1680,00 euro rateizzabili a tasso 0% e comprende tutti i materiali elencati in programma.**

Per gli abbonati a **Liberamente** sono previste le seguenti **agevolazioni:**

- **1640,00€** per gli iscritti residenti nella regione Lazio
- **1590,00€** per gli iscritti che provengono da fuori Lazio. [\*]
- **1540,00€** per gli iscritti provenienti da Sicilia o Sardegna. [\*]

Sono previsti sconti per iscrizioni di gruppo.

[\*] E' necessario presentare documentazione di viaggio.

Per effettuare l'iscrizione **richiedi il modulo di iscrizione** alla Segreteria Organizzativa via e-mail, a **formazione@obiettivopsicologia.it** specificando il titolo del corso stesso.

Per **perfezionare la propria iscrizione** al corso è necessario compilare il modulo con i propri dati, firmarlo ed inviarlo assieme alla copia del versamento effettuato ai recapiti riportati sul modulo stesso.

In alternativa, è possibile recarsi in sede per il versamento, **previo appuntamento telefonico**, al numero 06 7809928.

### **CONTATTI**

Per ogni informazione aggiuntiva potrai contattare la nostra Segreteria dal lunedì al venerdì dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 17.00 ai seguenti recapiti:

- E-mail: **formazione@obiettivopsicologia.it**
- Tel-fax: **06.7809928 - 06.97618935**