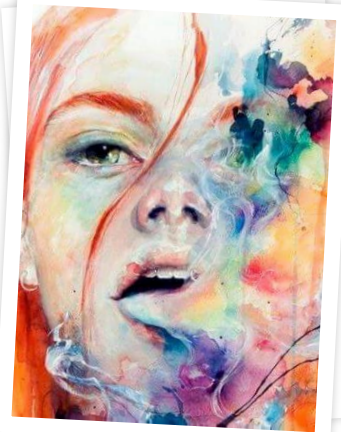
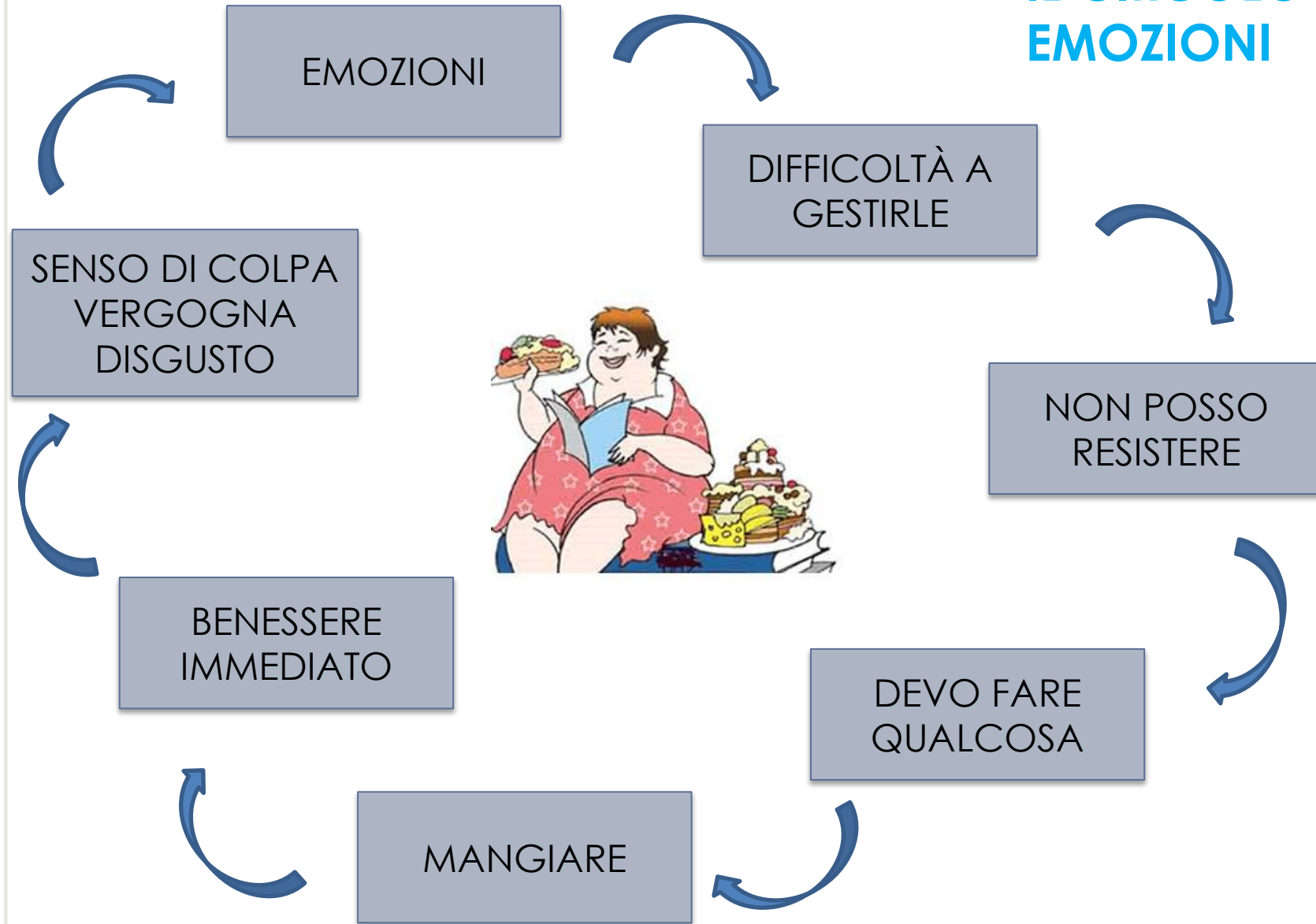


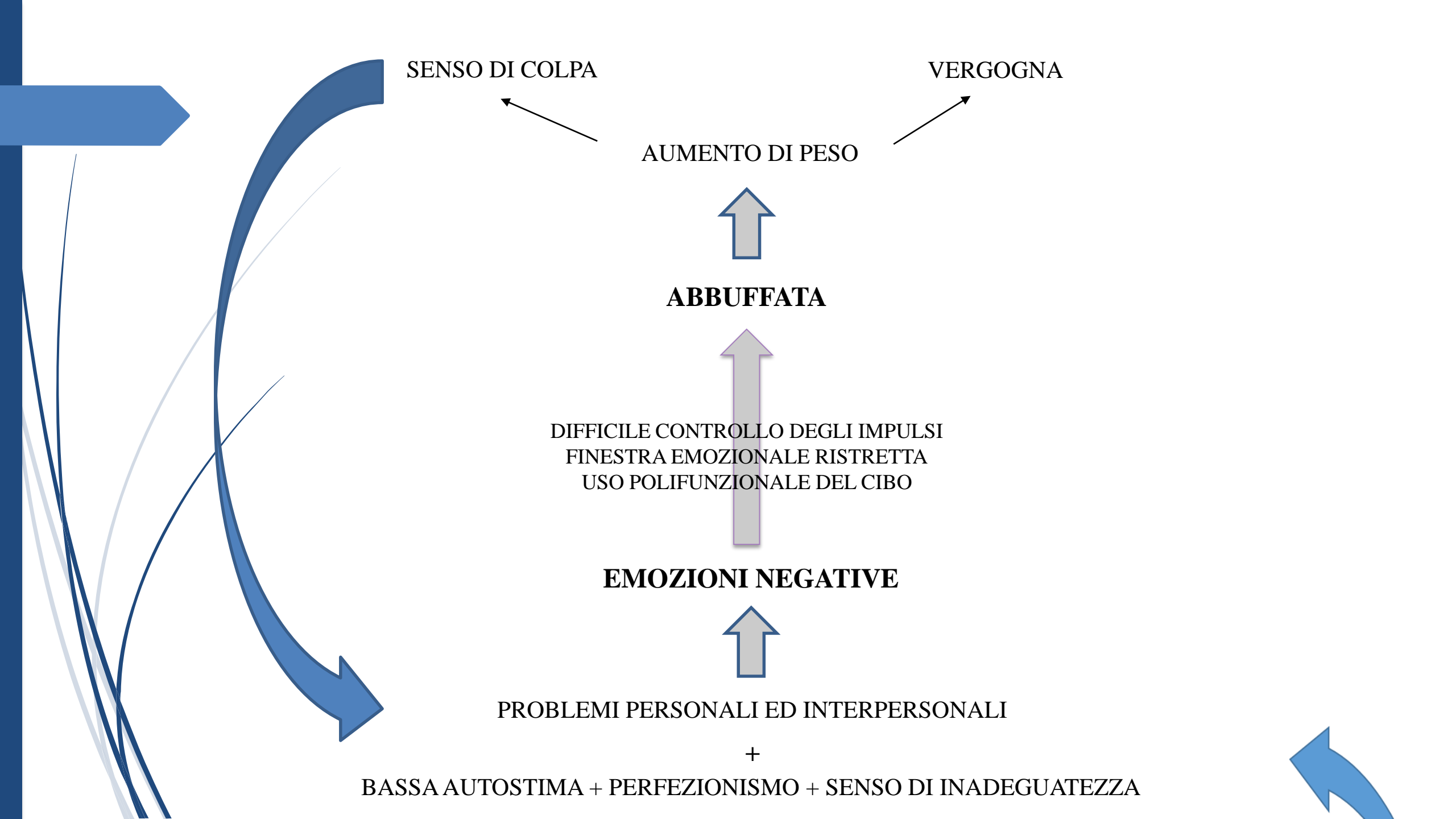


GRANDI MA INVISIBILI IL DISTURBO DA ALIMENTAZIONE INCONTROLLATA

LAURA DALLARAGIONE DIRETTORE RETE DCA USL1 DELL'UMBRIA
DOCENTE CAMPUS BIOMEDICO ROMA

IL CIRCOLO DELLE EMOZIONI





E IL CORPO?



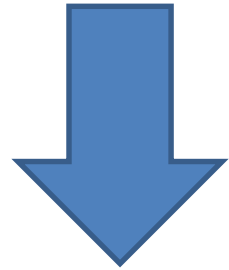
Nei pazienti con DAI non si assiste solamente ad una alterazione dell'immagine e dello schema corporeo; anche l'unità mente-corpo appare alterata, se non spezzata, riflettendosi in un blackout a livello dei processi sensoriali, percettivi ed emotivi, per cui sembra interrotta la capacità di ascoltare il proprio corpo, decifrarne i segnali, riconoscere e nominare le emozioni.

IL LAVORO RIABILITATIVO AL CENTRO D.A.I.



IL LAVORO PSICOLOGICO: IL SETTING

Il setting predominante è quello di GRUPPO



- Fornisce lo spazio per la libera interazione
- Facilita l'individuazione e la comprensione delle problematiche relazionali
- Facilita il confronto privo di pregiudizio/giudizio
- Crea un'atmosfera di mutuo aiuto, di comprensione e considerazione
- Diluisce la sofferenza del singolo
- Rappresenta occasione di riscoperta di sé

QUANTI TIPI DI GRUPPO?

- **DIALETTICO-COMPORTAMENTALE:** gestione delle emozioni, regolazione emotiva, tolleranza della sofferenza mentale e riduzione dei comportamenti disfunzionali, individuare competenze, risorse, abilità positive
- **GRUPPO SOGNI:** lavoro sui sogni attraverso libere associazioni seguendo la logica dell'inconscio con l'obiettivo di immaginare con gli occhi della mente, stimolando una dimensione intima e profonda che spesso, per paura, viene esiliata
- **GRUPPI ESPERIENZIALI:** si rielaborano le principali tematiche psicologiche per favorire la riflessione su se stessi attraverso canali espressivi come il disegno, sollecitando il piano emotivo ed inconscio e favorendo il recupero della consapevolezza
- **GRUPPO LETTERATURA E POESIA:** in cui si analizza un testo riportando associazioni con la propria esperienza di vita al fine di individuare le dinamiche ricorrenti
- **GRUPPO HAIKU:** lo scopo è comporre delle brevi poesie con una metrica ben precisa e con riferimento alla natura, è un linguaggio simbolico che accede più facilmente al piano emotivo
- **ARTE TERAPIA:** ulteriore piano simbolico attraverso colori e materiali, è un modo alternativo di comunicare il proprio punto di vista e le proprie emozioni

IL LAVORO SUL CORPO: tecniche ed obiettivi

PSICOMOTRICITÀ

BIOENERGETICA

YOGA

TRAINING AUTOGENO



- Ritornare a sentire il proprio corpo
- Riappropriarsi della propria memoria corporea
- Ristabilire rapporto mente-corpo
- Scaricare la tensione ed eliminare le rigidità muscolari
- Imparare ad ascoltare le proprie sensazioni ed aumentare l'autocontrollo e la gestione dell'impulso
- Imparare a rilassare corpo e mente



IL LAVORO CON LE FAMIGLIE

- ▶ COSTITUISCE UNO DEI FATTORI DI RISCHIO E DI MANTENIMENTO DEL DCA
- ▶ IL DISTURBO ALTERA GLI EQUILIBRI FAMILIARI COMPORTANDO A VOLTE TENSIONI E CONFLITTI



- Renderli consapevoli della natura del dca
- Trasformarli in una risorsa, in alleati nel contrastare la patologia e nel facilitare il mantenimento del cambiamento
- Aiutarli a liberarsi dai sensi di colpa, dalle preoccupazioni, dal senso di fallimento ed impotenza

BIBLIOGRAFIA

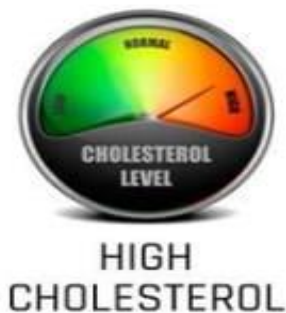
- ▶ American Psychiatric Association (2013). Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali, Quinta Edizione.
- ▶ Dalla Ragione L., Mencarelli S. (2012). L'inganno dello specchio. Immagine corporea e disturbi del comportamento alimentare in adolescenza. Milano: Franco Angeli.
- ▶ Dalla Ragione L., Pampanelli S. (2016). Prigionieri del cibo. Riconoscere e curare il disturbo da alimentazione incontrollata. Roma: Pensiero Scientifico Editore.
- ▶ Marucci, S., Dalla Ragione, L., (2007). L'anima ha bisogno di un luogo. Disturbi alimentari e ricerca dell'identità. Milano: Tecniche Nuove.
- ▶ Todisco P., Vinai P. (2008). La fame infinita manuale di diagnosi e terapia del disturbo da alimentazione incontrollata. Torino: Centro Scientifico.
- ▶ Tronci A. (2008). Il Disturbo da Alimentazione Incontrollata. Psicoterapeuti In-Formazione; 2:35-39.

LA RIABILITAZIONE NUTRIZIONALE NEL BED



Le conseguenze...

HEALTH RISKS of Being **OVERWEIGHT OR OBESE**



Eventi cardiovascolari (invalidità-morte): 2-5 volte superiori rispetto alla popolazione sana

Obiettivi della riabilitazione nutrizionale

➤ **Modificazione delle modalità alimentari**



Mangiare in modo regolare

- Pianificare con anticipo
- Rispettare la programmazione dei pasti
- Cercare di non mangiare nulla tra due pasti successivi

Trovare delle alternative alle abbuffate

- L'attività alternativa deve:
- Essere attiva (implicare il fare qualcosa)
 - Essere piacevole (non deve essere vissuta come un dovere)
 - Essere realistica (deve essere qualcosa che potenzialmente può essere fatta)

➤ **Attività fisica e stile di vita attivo**

Quale Proposta?

- ▶ I vari modelli terapeutici proposti includono la terapia di gruppo, la terapia cognitivo comportamentale (CBT), la terapia interpersonale (IPT), la terapia familiare, la riabilitazione nutrizionale, la terapia psicoeducazionale
- ▶ Sia monitoraggio costante dei parametri fisici, osservazione medica che impegno nell'accrescimento dell'autonomia, della consapevolezza, della cura di sé del paziente

MODELLO TERAPEUTICO: TERAPIA DI GRUPPO

VANTAGGI:

- ▶ valida risorsa per economicità ed efficacia
- ▶ riduzione del senso di vergogna e senso di colpa
- ▶ sostegno emozionale
- ▶ rinforzo autostima ed empatia
- ▶ **RISPECCHIAMENTO:** identificazione con l'altro
- ▶ **RISONANZA:** condivisione del vissuto dell'altro che aiuta a focalizzare i propri e analoghi vissuti
- ▶ luogo contenitivo con valenze supportive.

SI ATTIVANO:

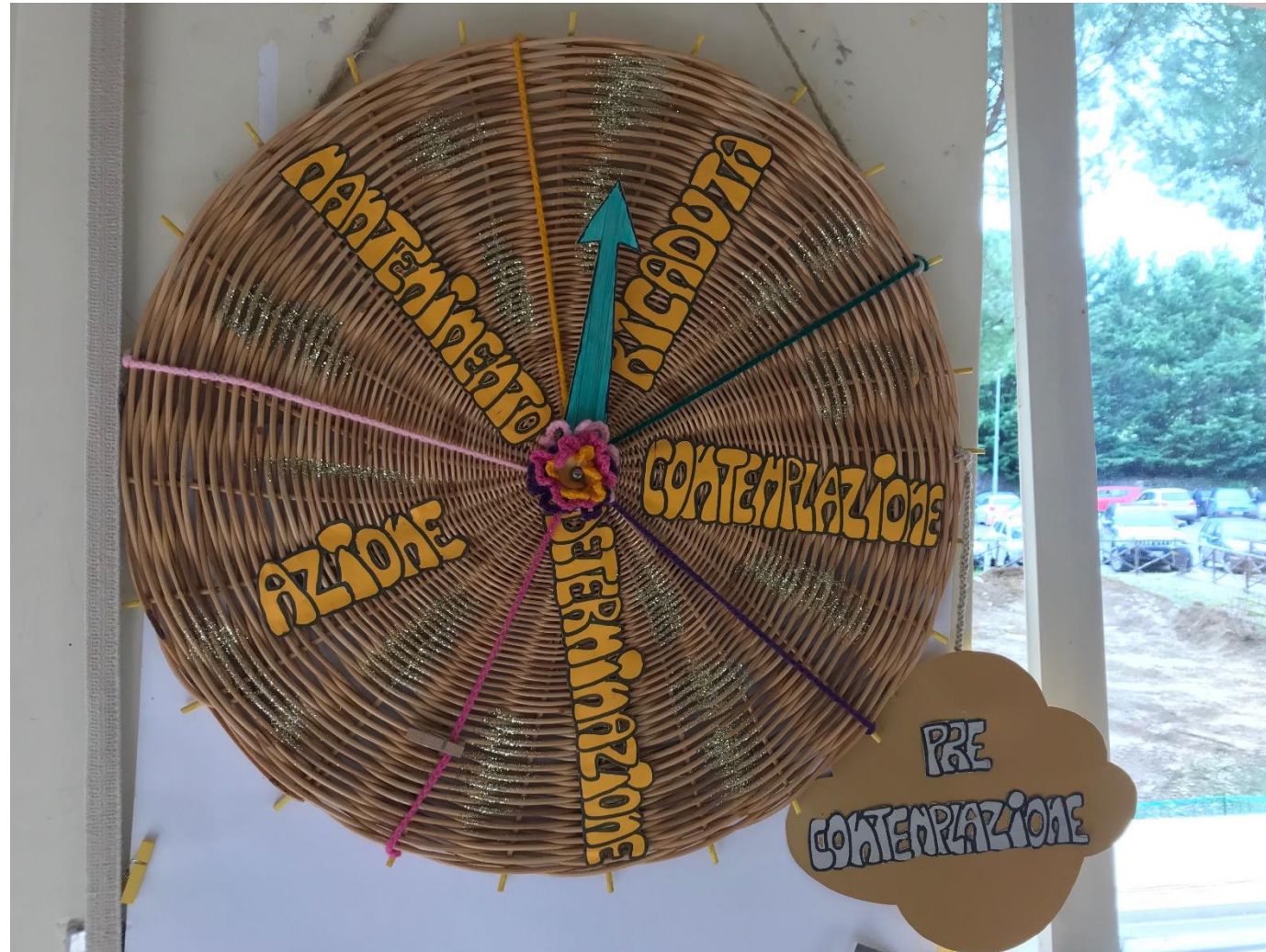
- ▶ Bisogni di intimità e vicinanza
- ▶ Rivalità gelosia tensioni conflitti



RIABILITAZIONE NUTRIZIONALE DEL CENTRO DAI

- ▶ Visita medico nutrizionale
- ▶ Gruppo psico-nutrizionale
- ▶ Monitoraggio del peso, CV e colloquio dietetico-nutrizionale individuale
- ▶ Valutazione dello Stato Nutrizionale (BIA e Calorimetria Indiretta)
- ▶ Programmazione alimentare
- ▶ Gruppo nutrizionale educazionale «Oltre la Dieta»
- ▶ Laboratorio sensoriale
- ▶ Pasti assistiti
- ▶ Laboratorio Nutrizionale (TFC)
- ▶ Colloqui familiari

GRUPPO PSICO-NUTRIZIONALE



PASTO ASSISTITO

LO SPORZIONAMENTO DEI PASTI

Quantità come porzione...

Imparare a riconoscere la propria!!

LA DIETETICA A VOLUMI,
(no grammi!!!!, no CALORIE!!!!)

Porzionare alimenti già cotti sfruttando il **palmo**, le **dita** e il **pugno chiuso** con il pollice all'esterno.



Una porzione di pane		un panino	1 pugno	
		una fetta	1 mano	
Una porzione di pasta o di riso (pronti da mangiare)			1 pugno 1 pugno e 1/2	
Una porzione di carne o pesce (pronti da mangiare)			il palmo di una mano	
Una porzione di verdure cotte - patate - legumi			1 pugno	
Una porzione di insalata			2 - 3 pugni	
Una porzione di formaggio duro			2 dita (medio e indice)	
Una porzione di frutta			1 pugno	

Training di Familiarizzazione con il Cibo (TFC)

OBIETTIVO?

Riorganizzazione del sistema psicobiologico di controllo dell'appetito e del peso.

1. Insegnare al paziente le abilità necessarie a ristabilire un adeguato rapporto con il cibo
2. Gestione dell'ansia legata al pasto

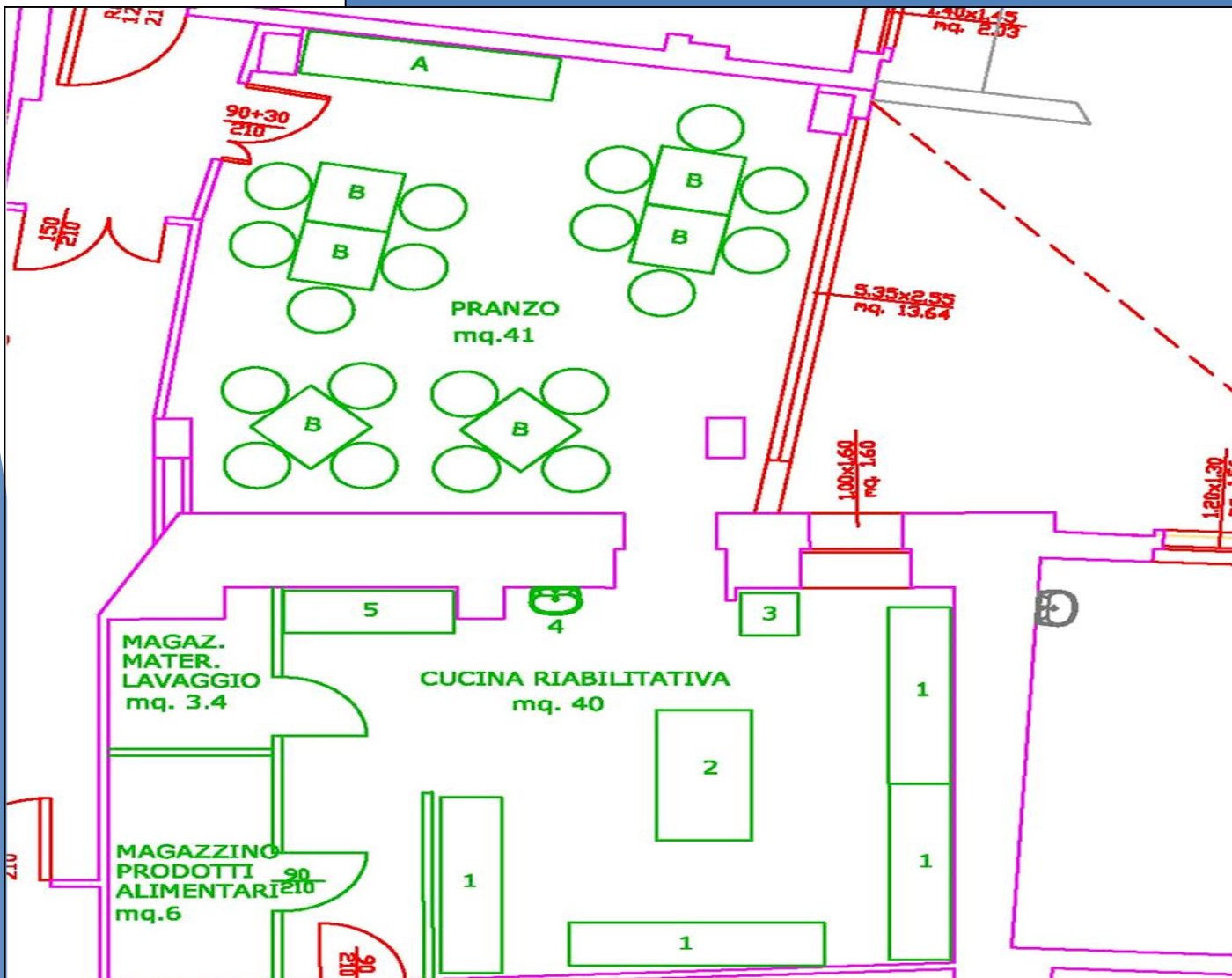
Desensibilizzazione Sistemica: sperimentare un nuovo rapporto con il cibo per il superamento progressivo delle paure e delle ansie ad esso associato.



TRAINING DI FAMILIARIZZAZIONE CON IL CIBO (TFC)



LA CUCINA RIABILITATIVA



LABORATORIO SENSORIALE



STILE DI VITA ATTIVO



GLI EFFETTI DELL'ATTIVITA' FISICA





Il nostro gruppo:

Dr.ssa Bettolini
Dr.ssa Borsellini
Dr.ssa Calandro
Dr. Ceci
Dr.ssa Di Vora
Dr. Farano
Dr.ssa Giovenali
Dr.ssa Guidotti
Dr. Gustinelli
Dr.ssa Marchetta
Dr.ssa Ortensi
Dr. Pampanelli
Dr.ssa Pierotti
Dr.ssa Rinaldo
Sig.ra Rubegni, Fabianelli,
Cappelli, Curcio, Maiorisi,
Fiacca
Dr.ssa Dalla Ragione