

## ● APPROCCIO UTILIZZATO

L'approccio utilizzato si basa sui principi della terapia cognitivo-comportamentale applicata al contesto alimentare, strutturata e finalizzata a modificare i pensieri distorti ed irrazionali sul cibo, sulle diete e sul comportamento alimentare in generale, le emozioni disfunzionali e i comportamenti disadattativi associati al "momento alimentare" con l'obiettivo di ridurre ed eliminare il sintomo e di apportare miglioramenti duraturi nel tempo.

Negli incontri vengono discusse e proposte una serie di strategie e di procedure per modificare in maniera persistente le abitudini alimentari e il livello dell'attività fisica riflettendo contemporaneamente sulle motivazioni alla base del cambiamento.

Viene quindi proposto un percorso di automonitoraggio delle abitudini alimentari (monitoraggio alimentare) che rappresenta un sistema eccellente per il controllo e la gestione del comportamento alimentare e, conseguentemente, anche del peso corporeo a breve e medio-lungo termine consentendo inoltre di evitare l'insorgenza della pericolosa "sindrome dello yo-yo", ossia il peso che va su e giù in conseguenza all'esecuzione periodica di diete restrittive e fallimentari.

Il monitoraggio alimentare rappresenta un momento di riflessione e di analisi della proprie NECESSITA' ALIMENTARI anche attraverso la corretta valutazione dei segnali di appetito e di sazietà.

La registrazione nel corso della giornata del cibo consumato e delle relative modalità alimentari adottate, consente, inoltre, di individuare in tempi relativamente brevi le componenti del problema e di adottare di conseguenza opportune strategie per la risoluzione e la stabilizzazione nel tempo dei risultati.