

In collaborazione con **SIMG** Società Italiana Medicina Generale

CORSI PSICOEDUCATIVI PER IMPARARE A CONTROLLARE IL PESO CORPOREO IN SOGGETTI OBESI E IN SOVRAPPESO

Referente del Progetto: dott.ssa Francesca Castodi, psicologa Ufficio Educazione alla Salute, Dipartimento di sanità Pubblica di Cesena.
E-mail: piano.salute@ausl-cesena.emr.it

Problema

L'organizzazione Mondiale della Sanità ha definito l'obesità come uno dei maggiori problemi di salute pubblica dei nuovi tempi, definendola "un'epidemia mondiale". L'Attività fisica regolare, associata a una corretta alimentazione, può contribuire al controllo dell'obesità e del sovrappeso, riducendo i fattori di rischio per la salute ad essi correlati. Il ruolo protettivo dell'esercizio fisico regolare è stato dimostrato soprattutto nei riguardi delle patologie del sistema circolatorio, ma anche di quelle osteoarticolari e metaboliche di cui l'obesità costituisce un fattore di rischio correlato. In linea con i bisogni prioritari di salute individuati dalla Conferenza Territoriale Sociale e Sanitaria dei comuni del territorio dell'Ausl di Cesena, all'interno dell'area tematica "Cultura della salute e stili di vita sani", la promozione dell'attività fisica e di una sana alimentazione rivestono un ruolo prioritario nel ridurre il numero di persone obese e in sovrappeso e il rischio per le patologie correlate a questa condizione.

Obiettivo generale

Contribuire alla riduzione delle patologie correlate all'obesità, attraverso l'aumento della pratica e della motivazione alla pratica di attività fisica e di una sana alimentazione, in persone con problemi di peso.

Obiettivi specifici

Organizzare corsi di gruppo psicoeducativi per motivare le persone obese e in sovrappeso a modificare abitudini di vita scorrette. Aumentare le conoscenze sui benefici legati a una regolare attività fisica e a un'alimentazione sana; aumentare la motivazione a mangiare più sano e a diventare fisicamente più attivi, attraverso interventi di tipo educativo e di supporto. Ridurre dal 2 al 3% il peso corporeo dei partecipanti al termine del corso (dopo 2 mesi) e del 10% dopo 6 mesi.

Azioni

Arruolamento dei soggetti obesi e in sovrappeso attraverso una campagna informativa con il coinvolgimento dei medici di medicina generale per la divulgazione del materiale e di informazioni sui corsi; colloquio di ammissione per la valutazione della motivazione e dell'idoneità alla partecipazione, attivazione di gruppi psicoeducativi con la presenza di uno psicologo della salute, un medico dello sport e un medico nutrizionista. Tali corsi, strutturati in moduli funzionali articolati in 7 momenti di due ore ciascuno, hanno lo scopo di promuovere e rafforzare il cambiamento e la motivazione al cambiamento nelle persone che decidono di frequentare i corsi sostenendole nel percorso di apprendimento di nuovi stili di vita più sani.

Durante gli incontri vengono inoltre forniti strumenti e materiali educativi e informativi volti coadiuvare gli interventi dei professionisti nell' aumentare le conoscenze e la pratica degli stili di vita promossi.

Indicatori anno 2006 (riferiti agli obiettivi specifici)

- Numero di persone che si iscrivono ai corsi;
- Numero di corsi organizzati;
- Aumento della motivazione dei partecipanti a mangiare più sano e a diventare fisicamente più attivi;
- Aumento del 50% delle conoscenze sull'attività fisica e sull'alimentazione nei partecipanti ai gruppi;
- Diminuzione dal 2 al 3% del peso corporeo dei partecipanti al termine dei corsi, Gradimento del corso.

Valutazione al 2006

La valutazione dei corsi fornisce risultati soddisfacenti in particolare in termini di incremento motivazionale e cambiamento comportamentale, sia nei confronti dell'attività fisica che dell'alimentazione. Per quanto riguarda il peso, è stato notato un modesto calo ponderale generalizzato, mantenuto con successo nel periodo di frequenza ai corsi. In particolare i dati elaborati su 147 persone che hanno partecipato con regolarità ai corsi, mostrano un calo ponderale nel 74% dei casi valutato a fine corso (dopo 2 mesi). Prima del corso solo il 9% riferisce di avere un'alimentazione sana, dopo il corso il 59% dichiara di avere un'alimentazione abbastanza sana e il 38% sana. Il 56% prima del corso ha una vita sedentaria, mentre alla fine l'84% ha cambiato abitudini diventando fisicamente più attivo, il 16% rimane inattivo. Il 68% riferisce di aver migliorato le precedenti conoscenze rispetto all'alimentazione e il 52% quelle sull'attività fisica. È infine emersa in maniera reiterata la richiesta da parte di una consistente porzione di partecipanti, di poter frequentare nuovamente i corsi in modo da avere un supporto più lungo nel tempo da parte dei professionisti.