



guadagnare salute

rendere facili le scelte salutari

Venezia, 30 settembre 2014

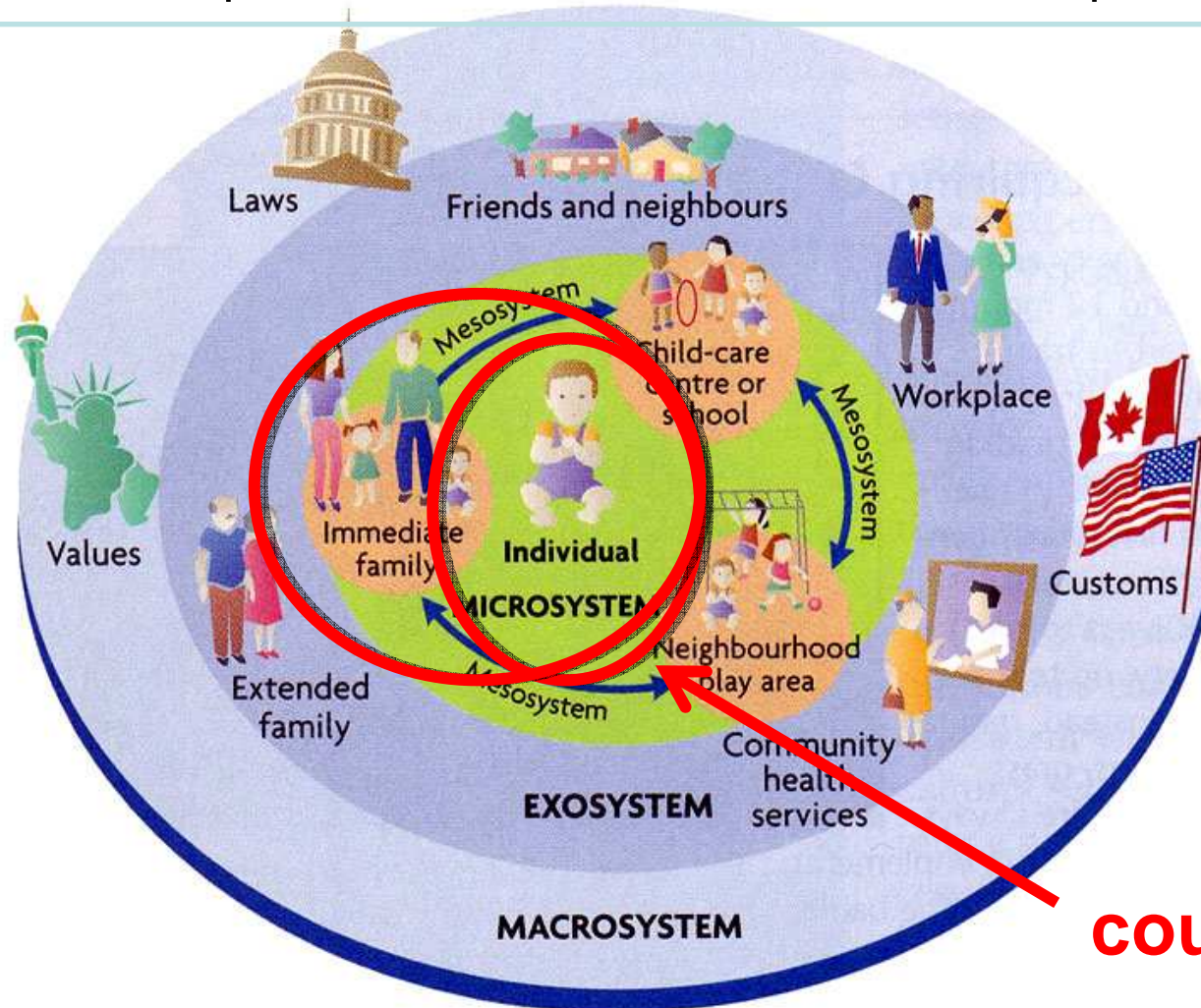
“Attrezziamoci per Guadagnare salute: cuore, gambe, cervello.”

Strumenti  
per la motivazione  
al cambiamento.

Stefania Meneghini - psicologa

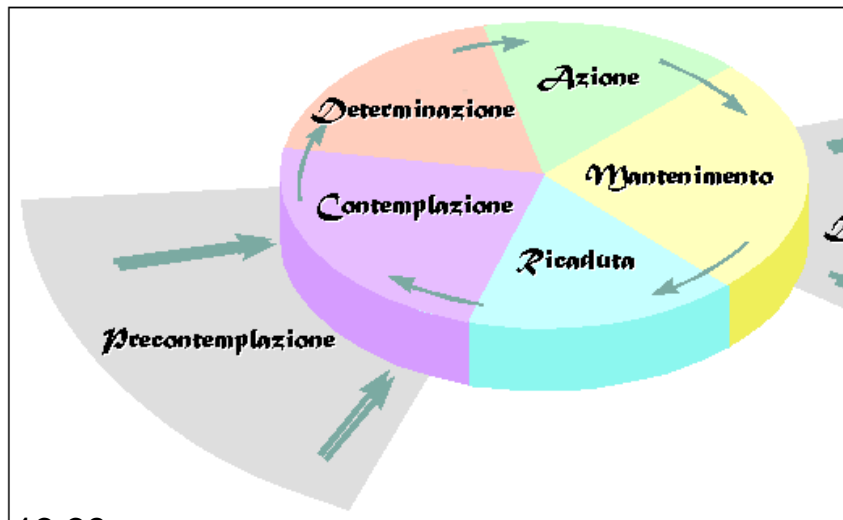
# ...Rendere facili le scelte salutari...

Il comportamento umano in un sistema complesso...



# EMME3

## Misurare la Motivazione al Cambiamento



13.39

**MAC2-AL R** Ver. 1.0 - 3/2009

\_\_\_\_\_ nominativo utente

Codici da utilizzare per inserimento online  
 \_\_\_\_\_ codice sede \_\_\_\_\_ codice utente

Qui di seguito trova 18 frasi che esprimono alcune opinioni sull'alimentazione.  
 Le chiediamo di valutare quanto sono *vere* queste frasi per lei in questo momento.  
 Metta una croce su una delle caselle numerate a fianco alla frase.  
 Se le frasi esprimono due aspetti, valuti quanto sono veri entrambi,  
 considerando la frase nella sua interezza.

1 Da una parte vorrei continuare a mangiare come ho sempre fatto e dall'altra so che dovrei darmi una regolata.  0  1  2  3  4  5

2 Penso di essere in grado di seguire una alimentazione corretta.  0  1  2  3  4  5

3 Do molto valore alla scelta di una alimentazione corretta.  0  1  2  3  4  5

4 Faccio poca attenzione alla mia alimentazione e non è un problema per me.  0  1  2  3  4  5

5 Sto mantenendo stabilmente abitudini alimentari corrette.  0  1  2  3  4  5

6 E' poco tempo che ho cambiato le mie abitudini alimentari e sto facendo attenzione per continuare così.  0  1  2  3  4  5

7 Adesso mi sento realmente determinato a modificare le mie abitudini alimentari.  0  1  2  3  4  5

8 Se penso alle mie abitudini alimentari, sono molto insoddisfatto di me.  0  1  2  3  4  5

molto forti per me.  0  1  2  3  4  5

re le mie abitudini.  0  1  2  3  4  5

mantenere una  0  1  2  3  4  5

ta è fondamentale  0  1  2  3  4  5

co equilibrata ma  0  1  2  3  4  5

voglio continuare  0  1  2  3  4  5

losa per seguire  0  1  2  3  4  5

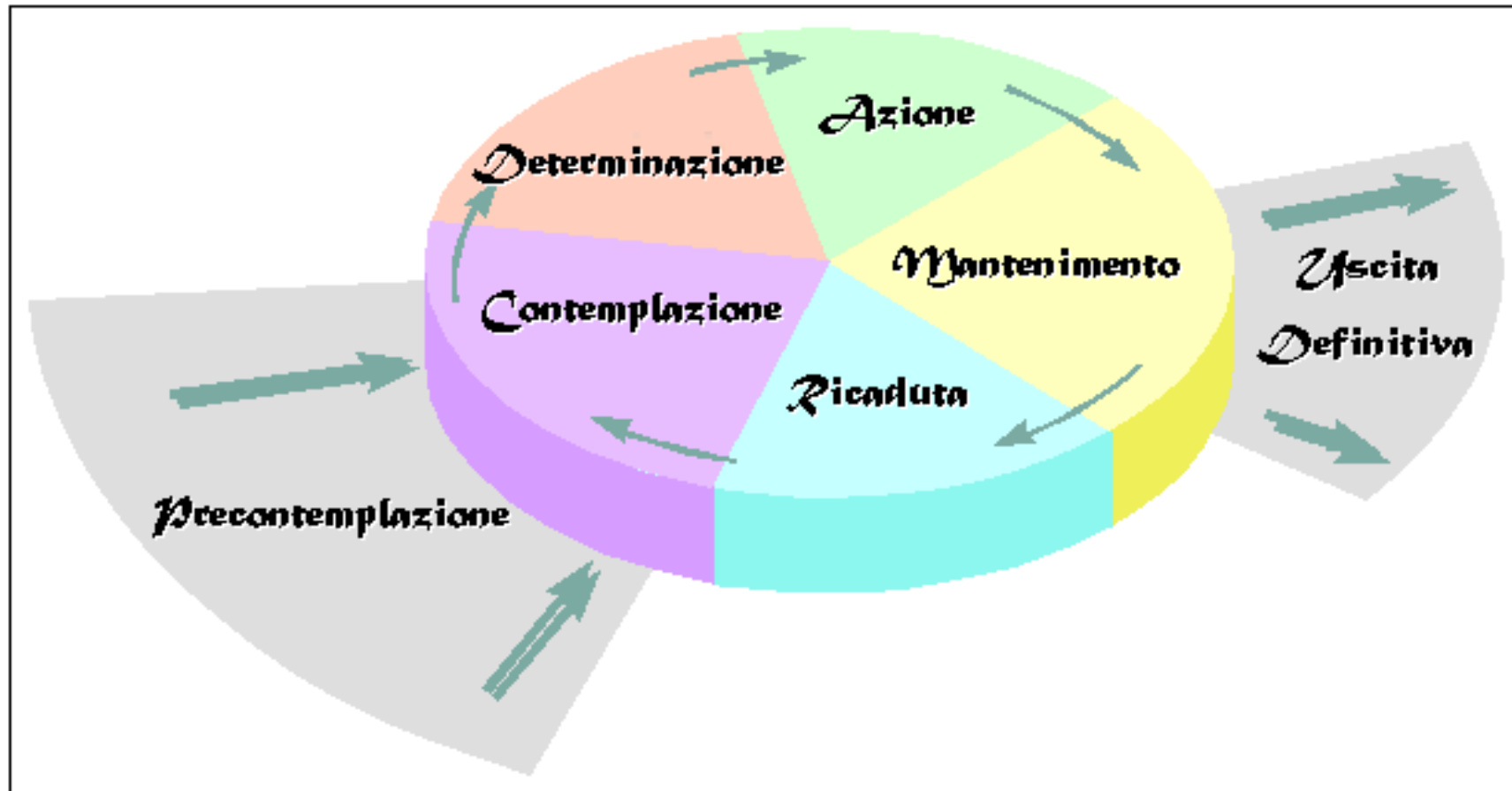
bitudini alimentari, farlo.  0  1  2  3  4  5

guenze delle mie  0  1  2  3  4  5

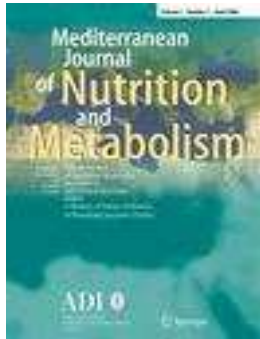
mangiare ciò che  0  1  2  3  4  5

2

# La ruota del cambiamento



Prochaska e DiClemente 1982  
13.39



## Mediterranean Journal of Nutrition and Metabolism

Assessing motivation for change  
toward healthy nutrition and regular physical activity.  
validation of two sets of instruments.

Original Article

**Received:** 6 February 2009 **Accepted:** 17 March 2009 **Published online:** 7 April 2009

### Abstract

*Background and aim* Studies to measure motivation for behavioural change were developed in Italy 15 years ago, following the validation of MAC and MAC2, Italian self-administered questionnaires created for heroin users, tobacco smokers and those with alcohol problems. This article presents the validation study of two sets of instruments created to assess motivation for change toward healthy nutrition and regular physical activity in Italian adult subjects who require or are referred for assessment or treatment to nutrition services.

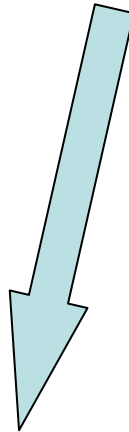
*Methods and results* The two sets of questionnaires (created within the Nutrition Counselling Project connected to the *Piano Triennale Sicurezza Alimentare 2005–2007* (Food and Nutrition Security Plan 2005–2007) of the Region of Veneto) were administered to 431 patients to assess motivation for change toward healthy nutrition and 450 patients to assess motivation for change toward regular physical activity. The instruments showed good internal consistency. Exploratory and Confirmatory Factor Analysis confirms the consistency with the theoretical assumptions. Reliability and concurrent validity yielded strong correlations with the corresponding variables.

*Conclusions* The study confirms the validity of the sets of instruments and their consistency with the model. These sets of instruments are the first psychometric tools integrating three factors (Discrepancy, Self-Efficacy, Readiness to Change) into a three-dimensional model of motivation for change.

**Keywords** Motivation for change - Assessment - Nutrition - Weight control - Physical activity - Healthy lifestyles

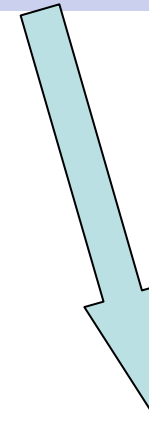
# MISURARE LA MOTIVAZIONE AL CAMBIAMENTO

EMME3-AL



l'acquisizione e il  
mantenimento di una  
**alimentazione  
corretta**

EMME3-AF

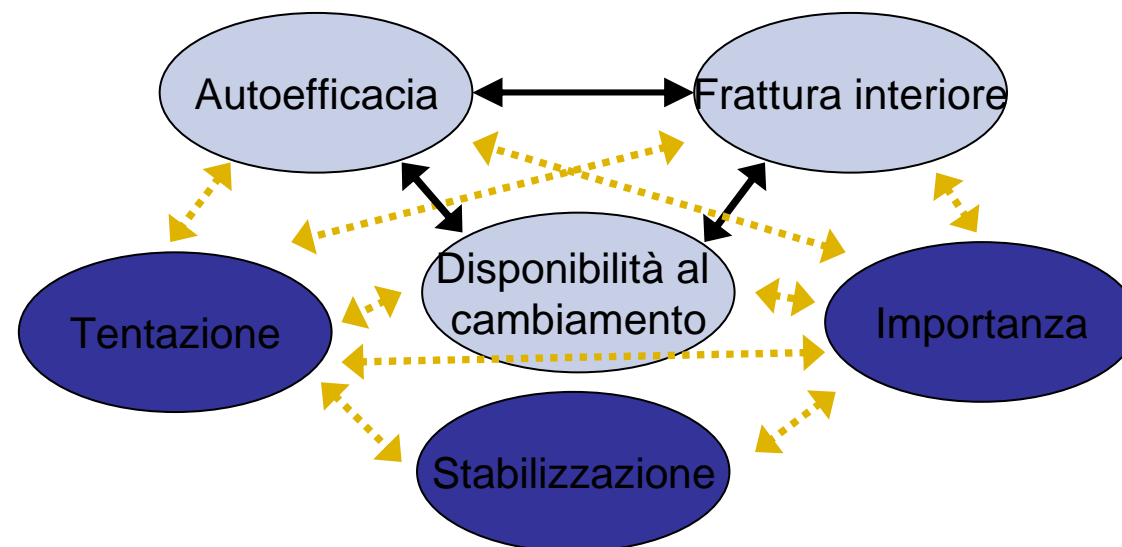
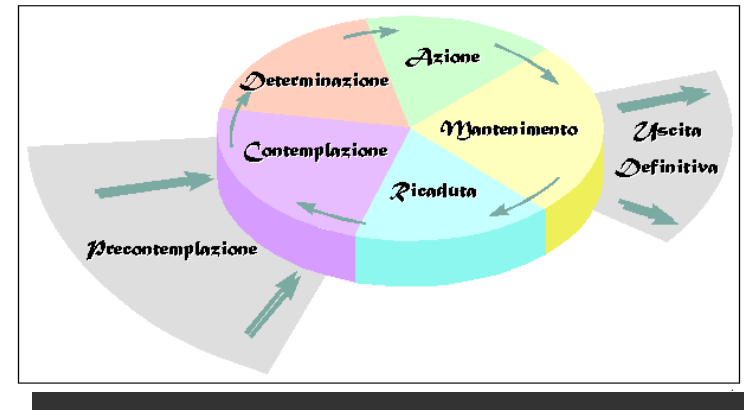


l'acquisizione e il  
mantenimento di una  
**regolare attività fisica**

2 SET DI STRUMENTI  
che misurano la  
MOTIVAZIONE AL CAMBIAMENTO  
verso

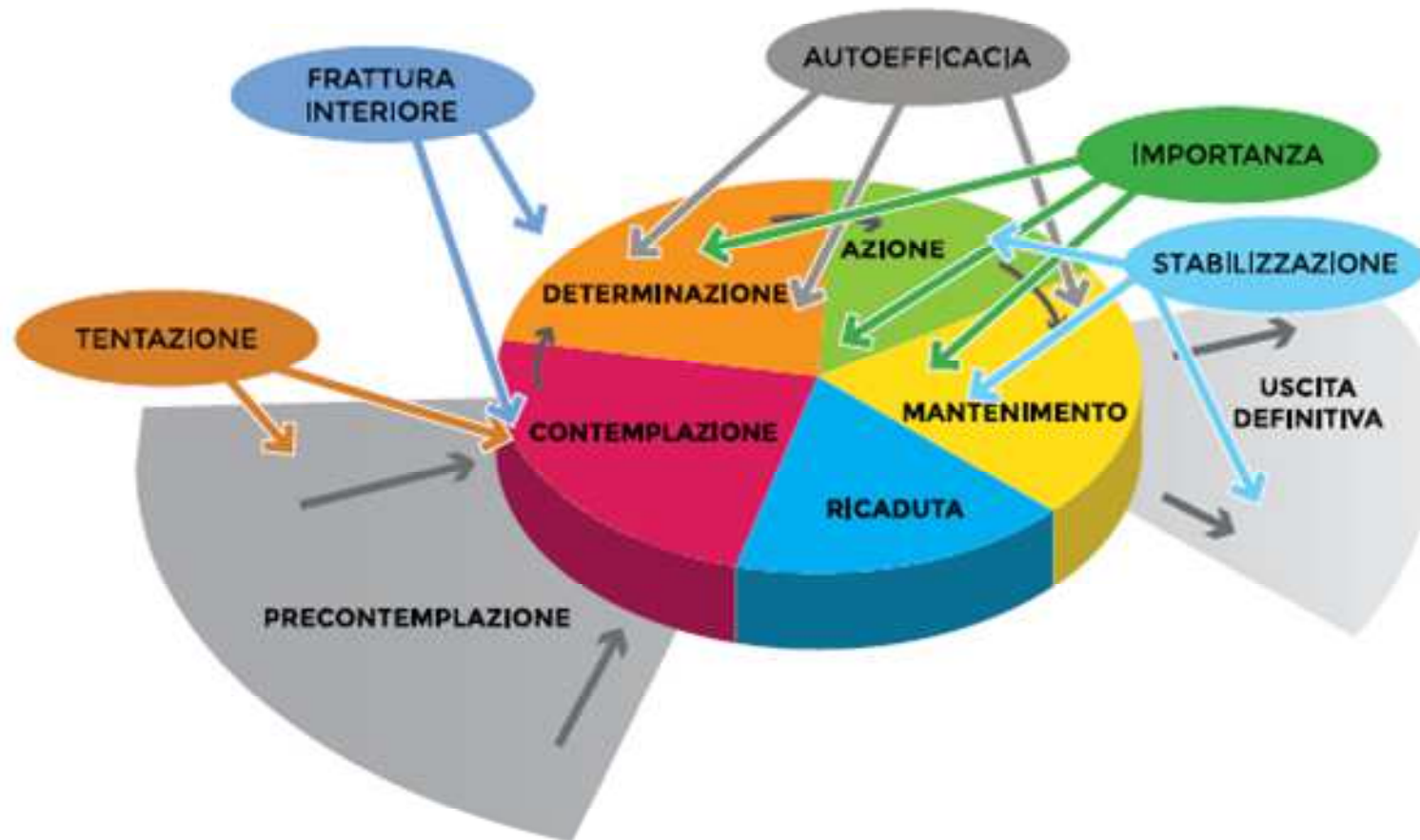
# MODELLI TEORICI DI RIFERIMENTO

- Modello degli STADI DEL CAMBIAMENTO (Prochaska e Diclemente 1992)
- Modello a TRE FATTORI





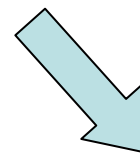
# FATTORI CHE AGISCONO SUL CAMBIAMENTO





# COSTRUTTI MISURATI

Gli strumenti forniscono una **valutazione della presenza** nella persona dei seguenti aspetti:



## **Stadi del Cambiamento**

- Precontemplazione
- Contemplazione
- Determinazione
- Azione
- Mantenimento

## **Fattori motivazionali**

- Auto Efficacia
- Tentazione
- Frattura Interiore
- Importanza
- Disponibilità al cambiamento
- Stabilizzazione

# Struttura dell'EMME3

## Questionario (MAC2-AL R)

18 frasi

a scala Likert a 7 livelli (da 0 a 6)

valuta 9 fattori (2 item per fattore)

**MAC2-AL R** Ver. 1.0 - 3/2009

Codici da utilizzare per inserimento online:  
nominativo utente: [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]  
codice sede: [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]  
codice utente: [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

Qui di seguito trova 18 frasi che esprimono alcune opinioni sull'alimentazione. Le chiediamo di valutare quanto sono vere queste frasi per lei in questo momento. Metta una croce su una delle caselle numerate a fianco alla frase. Se le frasi esprimono due aspetti, valuti quanto sono veri **entrambi**, considerando la frase nella sua interezza.

1 Da una parte vorrei continuare a mangiare come ho sempre fatto e dall'altra so che dovrei darmi una regolata. ....

2 Penso di essere in grado di seguire una alimentazione corretta. ....

3 Do molto valore alla scelta di una alimentazione corretta. ....

4 Faccio poca attenzione alla mia alimentazione e non è un problema per me. ....

5 Sto mantenendo stabilmente abitudini alimentari corrette. ....

6 E' poco tempo che ho cambiato le mie abitudini alimentari e sto facendo attenzione per continuare così. ....

7 Adesso mi sento realmente determinato a modificare le mie abitudini alimentari. ....

8 Se penso alle mie abitudini alimentari, sono molto insoddisfatto di me. ....

9) I piaceri del cibo sono tentazioni molto forti per me. ....

10 Penso di dover cambiare le mie abitudini. ....

11 di riuscire a mantenere una .....  
regola. ....

12 Alimentazione corretta e fondamentale. ....  
per. ....

13 Alimentazione è poco equilibrata ma .....  
bene così. ....

14 Penso di essere in grado di seguire una .....  
regola da tempo e voglio continuare. ....

15 Penso di essere in grado di seguire una .....  
regola da tempo e voglio continuare. ....

16 Penso di essere in grado di seguire una .....  
regola da tempo e voglio continuare. ....

17 Penso di essere in grado di seguire una .....  
regola da tempo e voglio continuare. ....

18 Penso di essere in grado di seguire una .....  
regola da tempo e voglio continuare. ....

1 Da una parte vorrei continuare a mangiare come ho sempre fatto e dall'altra so che dovrei darmi una regolata. ....

0	1	2	3	4	5	6
Per niente vero	Pochissimo vero	Poco vero	A metà vero	Abbastanza vero	In gran parte vero	Del tutto vero

# Struttura dell'EMME3

## test (I Ritratti2-AL)

9 brevi descrizioni di ipotetiche persone che hanno atteggiamenti diversi rispetto al comportamento considerato a scala centesimale valuta 9 fattori (1 item per fattore)

**Ritratti2-AL** Ver. 1.0 - 3/2009

Questo test è utile per il seguente scopo:  
Valutare il grado di assomiglianza a 9 persone ipotetiche.

Nelle pagine seguenti sono riportate le descrizioni delle caratteristiche di 9 ipotetiche persone che hanno differenti atteggiamenti rispetto all'alimentazione.

Le chiazze di valutare quanto ritiene di assomigliare a ciascuno di esse.

Una scala graduata da 0 a 100 che trova come ciascuna ritratto, mettendo una croce sul punto che indica la sua valutazione di somiglianza al soggetto attuale.

Considerare tutte le possibili sfumature delle scale da 0 a 100, considerando le parole di riferimento come di esse solo come un orientamento di massima.

**Carlo o Carla (C.)**  
C. è indeciso/a da una parte vorrebbe continuare a mangiare come ha sempre fatto, dall'altra sa che sarebbe meglio modificare le sue abitudini alimentari. E' consapevole dei rischi di una alimentazione non corretta, ha pensato più volte di regolare la sua alimentazione, ma poi non lo ha mai fatto. C. sa che sarebbe meglio cambiare qualcosa e pensa che prima o poi lo farà.

**Angelo o Angela (A.)**  
A. ha iniziato da poco a seguire una alimentazione corretta. Ha fornito del suo meglio perché sa che è la decisione migliore. A. ha messo in pratica le sue scelte e si sta impegnando a continuare su questa strada.

**Franco o Franca (F.)**  
F. è insoddisfatto per le sue abitudini alimentari e preoccupato per le possibili conseguenze per la sua salute. E' dubbioso, ritiene che cambiare non possa limitare nella sua possibilità. F. sa che la sua alimentazione non è corretta e teme che ciò possa creargli problemi.

**Ilviro o Ilvira (I.)**  
Ilviro o Ilvira (I.) una alimentazione corretta. Da molto tempo a questo aspetto di stile di vita e alla propria immagine di sé. Il pensa che una vita per il suo benessere.

**Tiziano o Tiziana (T.)**  
T. è molto tentato da piaceri della tavola. Sente che l'attacco verso i suoi cibi preferiti è spesso irresistibile. Quando è preoccupato dalla voglia di mangiare qualcosa, sa che è veramente difficile fermarsi: mangia e non può farlo niente.

**Daniela o Daniele (D.)**  
D. ha deciso di pensare a lungo, ha valutato pro e contro, e adesso ha preso la decisione di modificare le sue abitudini alimentari. Anche se non ha ancora iniziato. D. vuole trovare il modo per risolvere la questione, si sente peraltro ha deciso di provarci davvero.

**Maura o Mauro (M.)**  
M. sa di dover cambiare la sua alimentazione e si sta impegnando nel considerare questa da diventare parte del suo stile di vita e della sua immagine attuale. M. sa di dover stabilire un piano di stabilizzazione.

**Sandro o Sandra (S.)**  
S. è convinto di riuscire a modificare le sue abitudini alimentari. Sente di avere le capacità per farlo. S. mangia qual'ora deve affrontare per mantenere una alimentazione corretta ed è fiducioso di essere efficace. Ha in mente i passi che deve fare e pensa di riuscirci.

**Paolo o Paola (P.)**  
P. mangia tutto quello che vuole e pensa che questo non sia un problema. A. P. piace mangiare e non ha intenzione di cambiare le sue abitudini alimentari. Ogni tanto qualcuno gli consiglia di seguire una alimentazione più corretta, ma P. non ne vede il motivo: vuole continuare a mangiare come ha sempre fatto.

**Mauro o Maura (M.)**  
M. sa di dover cambiare la sua alimentazione e si sta impegnando nel considerare questa da diventare parte del suo stile di vita e della sua immagine attuale. M. sa di dover stabilire un piano di stabilizzazione.

**Paolo o Paola (P.)**  
P. mangia tutto quello che vuole e pensa che questo non sia un problema. A. P. piace mangiare e non ha intenzione di cambiare le sue abitudini alimentari. Ogni tanto qualcuno gli consiglia di seguire una alimentazione più corretta, ma P. non ne vede il motivo: vuole continuare a mangiare come ha sempre fatto.

**Carlo o Carla (C.)**

C. è indeciso/a: da una parte vorrebbe continuare a mangiare come ha sempre fatto, dall'altra sa che sarebbe meglio modificare le sue abitudini alimentari. E' consapevole dei rischi di una alimentazione non corretta, ha pensato più volte di regolare la sua alimentazione, ma poi non lo ha mai fatto. C. sa che sarebbe meglio cambiare qualcosa e pensa che prima o poi lo farà.

**RC** Quanto ritiene di assomigliare a Carlo/Carla?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Per nulla un po' Media- mente abbastanza Estrema- mente

13.39

# Struttura dell'EMME3

## set di scale (VMC-AL)

6 domande

scala analogica centesimale

valuta:

1. Frattura Interiore,
2. Auto Efficacia,
3. Disponibilità al cambiamento,
4. Stabilizzazione del cambiamento,
5. Tentazione,
6. Importanza.

**VMC - AL** Ver. 1.0 - 3/2009

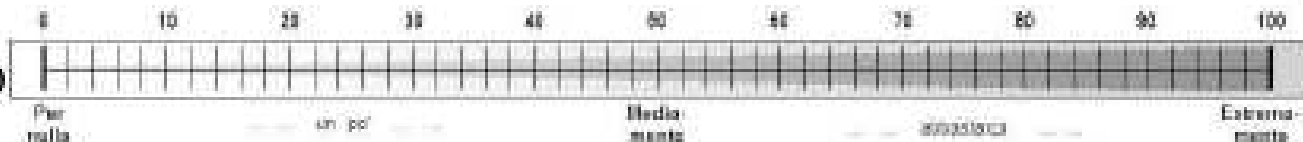
Codici da utilizzare per inserimento online  
codice sede      codice utente

\_\_\_\_\_ nominativo utente

Qui di seguito trova sei domande che riguardano l'alimentazione.  
Risponda usando le scale graduate che trova a fianco ad esse.  
Metta una croce nel punto della scala che indica la sua valutazione  
al momento attuale, considerando tutte le possibili gradazioni.

The image shows a screenshot of the VMC-AL questionnaire. It features a header with the logo 'VMC - AL' and version 'Ver. 1.0 - 3/2009'. Below the header are fields for 'nominativo utente', 'codice sede', and 'codice utente'. A central instruction box asks the user to answer six questions about their diet using the provided scales. The scales themselves are arranged vertically, each with a question and a 100-point analog scale. The questions are: 1. 'SCONTENTO E PREOCCUPATO delle sue abitudini alimentari?', 2. 'FIDUCIOSO DI RISCUIRE a seguire una alimentazione corretta?', 3. 'DECISO E PRONTO a modificare le sue abitudini alimentari?', 4. 'STABILIZZATA l'abitudine ad una alimentazione corretta?', 5. 'LE TENTAZIONI del cibo?', and 6. 'IMPORTANTE per lei seguire una alimentazione corretta?'. Each scale has a vertical bar with a horizontal axis from 0 to 100 and a vertical line indicating the current score.

Quanto si sente  
**SCONTENTO E PREOCCUPATO**  
delle sue abitudini alimentari?



# Interventi più appropriati nei vari stadi del cambiamento

precontemplazione



utente *“Forse la mia alimentazione è poco equilibrata, ma per adesso mi va bene così”*

Operatore

- *Mantenere il contatto*
- *Dimostrare rispetto e confermare la libertà di scelta*
- *Non scontrarsi con le resistenze*
- *Evitare dispute e discussioni*
- *Evocare la consapevolezza e i dubbi*
- *Fornire informazioni*

# Interventi più appropriati nei vari stadi del cambiamento

contemplazione



utente *“Da una parte vorrei continuare a mangiare come ho sempre fatto e dall'altra so che dovrei darmi una regolata”*

Operatore

- *Comprendere l'ambivalenza*
- *Esaminare i Pro e i Contro (Bilancia decisionale)*
- *Sottolineare le aree che presentano le maggiori contraddizioni*

# Interventi più appropriati nei vari stadi del cambiamento

determinazione



utente

*“Adesso mi sento realmente determinato a modificare le mie abitudini alimentari”*

Operatore

- *Fornire opportunità praticabili*
- *Aiutare a determinare le scelte (sviluppare un piano d'azione rinforzando la scelta e l'impegno)*



# Interventi più appropriati nei vari stadi del cambiamento

azione



utente

*“È poco che ho cambiato le mie abitudini alimentari e sto facendo attenzione per continuare così.”*

Operatore

- *Sostenere e confermare i successi ottenuti*
- *Analizzare concretamente i cambiamenti e i loro effetti*

# Interventi più appropriati nei vari stadi del cambiamento

mantenimento



utente

*“Sto mantenendo stabilmente abitudini alimentari corrette”*

Operatore

- *Rinforzare i comportamenti adattivi*
- *Prevenire le ricadute: Esplicitare la vulnerabilità in particolari situazioni (sviluppare le strategie appropriate per affrontarla), aumentare la consapevolezza dei “segnali” di possibili ricadute*

# Interventi più appropriati nei vari stadi del cambiamento

ricaduta



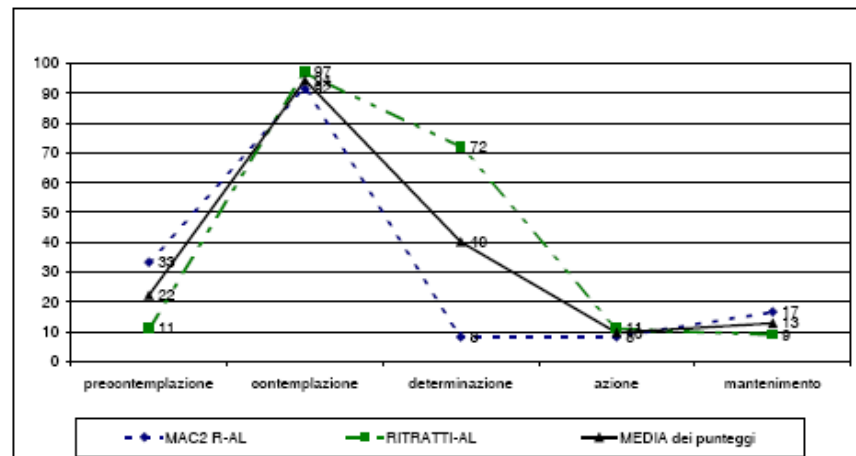
utente

*“Non ho più abitudini alimentari corrette”*

Operatore

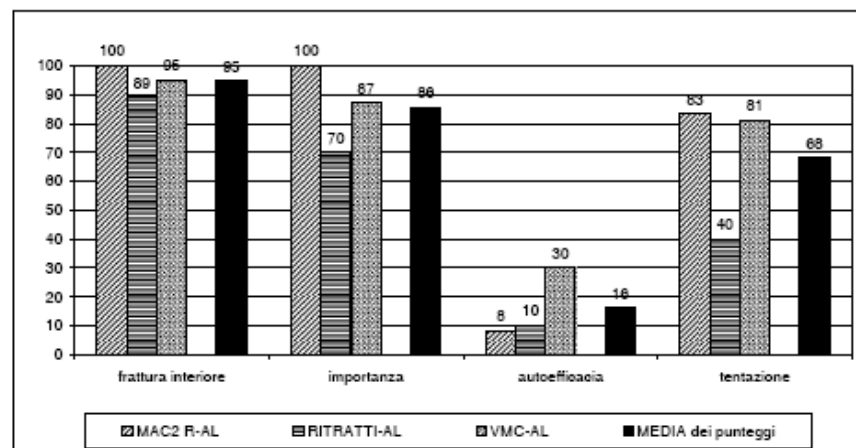
- *Facilitare il rientro in terapia*
- *Sostenere e confermare le capacità del cliente di riprendere il processo di cambiamento*
- *“normalizzare” la percezione di ricaduta*
- *Riesaminare la bilancia decisionale*
- *Facilitare l'analisi degli aspetti che hanno favorito la ricaduta*

# Il profilo motivazionale valutato con EMME3 AL



disponibilità al cambiamento 8

stabilizzazione 9



# Il counseling...

## Counseling motivazionale

È uno stile di relazione che, all'interno di una atmosfera empatica, di accoglimento e comprensione, è orientato a favorire il superamento delle difficoltà di adattamento che la persona presenta o di affiancarla e sostenerla nella modificazione di uno stile di vita divenuto problematico, in quanto non salutare.

Miller e Rollnick "Un metodo centrato sulla persona, a direzione attiva, per accrescere le motivazioni personali al cambiamento esplorando e risolvendo l'ambivalenza"

13.39

## Counseling motivazionale breve

È una particolare applicazione del colloquio motivazionale sviluppato per adattarsi a **setting informali** o a situazioni in cui il **tempo** a disposizione per l'incontro è **breve (3-7 minuti)**, che consiste nella costruzione e trasmissione di **messaggi brevi in stile "motivazionale"**, focalizzati su temi specifici, condotti con tecniche collaudate che permettono di facilitare l'adesione a messaggi positivi e stimoli di miglioramento degli stili di vita.

20

# Necessarie le stesse abilità di counseling ...

- Esprimere empatia
- Aumentare l'importanza
- Accogliere e utilizzare le resistenze
- Sostenere l'autoefficacia



Individuare per ciascuna persona le ragioni per le quali la persona ritiene che valga la pena mettersi in gioco e cambiare e le motivazioni che possono aumentare la frattura interiore e l'importanza.

# Fasi del counseling breve

- **Chiedere:** porre domande aperte su aree strategiche (comunicare interesse per la salute in generale della persona e non solo per il problema per cui è venuto)
  - Come mangia abitualmente?
  - Di solito fa colazione?
  - Ha l'abitudine di mangiare frutta e verdura?
  - Pensa di poter modificare le sue abitudini alimentari?
- **Ascoltare:** senza pregiudizi, in modo autentico ed empatico, per individuare una “chiave motivazionale significativa”, un bisogno specifico.



# Fasi del counseling breve

- **Consigliare:** fornire delle alternative, aprire uno spiraglio di cambiamento, fornire un indirizzo, un servizio o una possibilità di sostegno alla persona, consigliare/fornire del materiale informativo se gradito.
- **Concludere:** sintetizzando brevemente quanto detto, sottolineando le azioni concretamente attuabili, ribadire la propria disponibilità e, se possibile, pianificare un successivo incontro.

## Riassumendo...

- Interventi brevi,
- semplici,
- comprensibili,
- che forniscano concreti elementi di miglioramento dello stile di vita applicabili nei diversi ambiti in cui la persona vive.

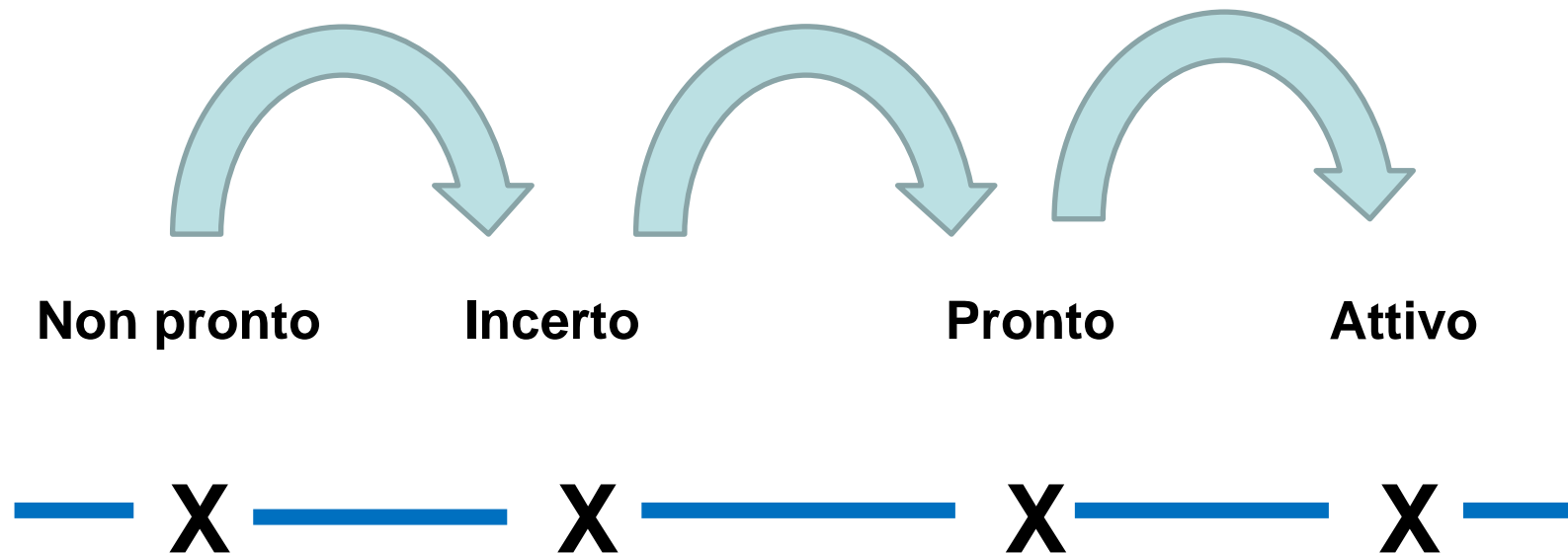
# Valutazione della motivazione nel counseling breve



Il continuum della disponibilità al cambiamento.

# Obiettivi nel counseling breve

**Aumentare l'importanza**  
**Aumentare l'autoefficacia**



# 1 valutazione della motivazione nel counseling breve

## CHIEDERE RISPETTO ALL'ALIMENTAZIONE

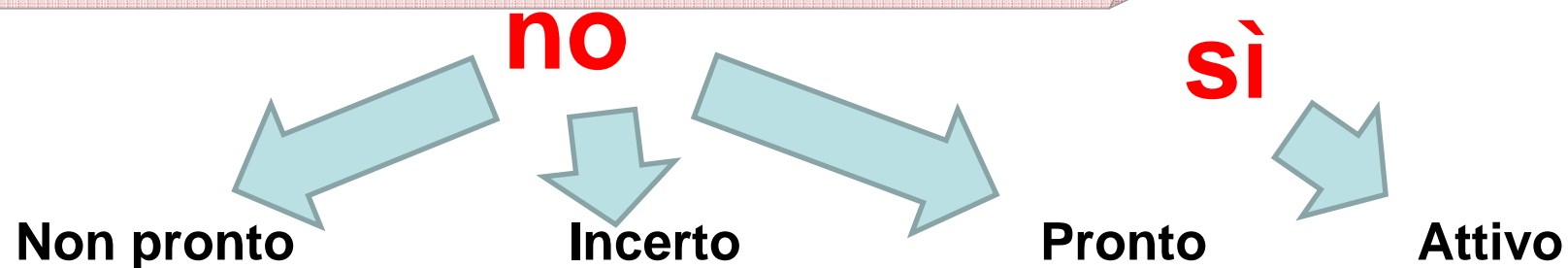
Pensa che le sue abitudini alimentari siano salutari?

Riesce a mangiare 5 porzioni al giorno di frutta e verdura?

Fa colazione ogni mattina?

Consuma almeno 2 porzioni di pesce a settimana?

Beve almeno 1,5 – 2 litri di acqua al giorno?



## Strumenti per il counseling breve

### CHIEDERE RISPETTO ALL'ALIMENTAZIONE

Pensa che le sue abitudini alimentari siano salutari?

**Sì**



**Attivo**

Sostegno e rinforzo.

Complimentarsi spiegando che in questo modo ha adottato dei comportamenti che le fanno guadagnare salute.

# 2

## valutazione della motivazione nel counseling breve

IDENTIFICARE LE PERSONE MOTIVATE A CAMBIARE ABITUDINI ALIMENTARI:

**“Vorrebbe provare adesso a migliorare le sue abitudini alimentari?”**

**SI**

ADESSO mi sento pronto a cambiare ....



Non pronto

Incerto

Pronto





## Strumenti per il counseling breve

IDENTIFICARE LE PERSONE MOTIVATE A CAMBIARE ABITUDINI ALIMENTARI:

**“Vorrebbe provare adesso a migliorare le sue abitudini alimentari?”**

**SI**

**ADESO mi sento pronto a cambiare ....**



**Pronto**

**Quale intervento è più adeguato?**

**Offrire, ricercare insieme, opportunità praticabili**

# Strumenti per il counseling breve



SERVIZIO DI IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE

Direttore dr. Angiola Vanzo  
Tel.: 0444752228; Fax: 0444752329;  
http://www.ulssvicenza.it/nodo.php/424

PER IL SIG. / LA SIG.RA

DATA

## LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

### 1. CONTROLLA IL TUO PESO E MANTIENITI ATTIVO

- Passati almeno una volta al mese controllando che il tuo indice di massa corporea sia nei limiti normali (tra 18,5 e 25 per età maggiore di 18 anni).
- Qualora il tuo peso sia fuori dai limiti normali, riportalo gradualmente entro tali limiti.
- In caso di **sovrappeso (IMC > 25)**: consulta il medico, mangia meno, preferisci cibi a basso contenuto calorico e che saziano di più, come frutta e ortaggi, e aumenta l'attività fisica.
- In caso di **sottopeso (IMC < 18)**: consulta il medico e mantieni un'alimentazione varia ed equilibrata, consumando tutti i pasti agli orari abituali.
- Abituati a muoverti di più ogni giorno: cammina 30 minuti al giorno, sali e scendi le scale, svolgi piccoli lavori domestici...
- Evita le diete squilibrate o molto drastiche che possono essere dannose per la salute.



### 2. PIÙ CEREALI, LEGUMI, ORTAGGI E FRUTTA

- Consuma quotidianamente più porzioni di ortaggi e frutta fresca, e aumenta il consumo di legumi (piselli, fagioli, ceci...)
- Consuma regolarmente pane, pasta, riso ed altri cereali evitando quelli troppo conditi.
- Quando puoi scegli prodotti ottenuti a partire da farine integrali.



### 3. GRASSI: SCEGLI LA QUALITÀ E LIMITA LA QUANTITÀ

- Modera la quantità di grassi ed oli che usi per condire e cucinare. Utilizza eventualmente leganti antiadherenti, cottura al cartoccio, al forno, e microonde, cottura al vapore, ecc.
- Limita il consumo di grassi da condimento di origine animale (burro, lardo, strutto, panna, ecc.) e preferisci quelli di origine vegetale: soprattutto olio extravergine d'oliva. Non eccedere con i fritti.
- Mangia più spesso pesce; tra le carni preferisci quelle magre (pollo, tacchino, coniglio) ed elimina il grasso visibile.
- Se ti piacciono le uova ne puoi mangiare fino a 4 per settimana, distribuite nei vari giorni.
- Se consumi tanto latte preferisci quello parzialmente scremato o scremato.
- Scegli formaggi più magri oppure consumane porzioni piccole.



### 4. ZUCCHERI, DOLCI E BEVANDE ZUCCHERATE: NEI GIUSTI LIMITI

- Modera il consumo di alimenti e bevande dolci nella giornata.
- Preferisci i prodotti da forno della tradizione italiana, che contengono meno grasso e zucchero e più amido. Se utilizzi i prodotti dolci da spalmare su pane o fette biscottate (quali marmellate, confetture di frutta, miele e creme), usali con moderazione.
- Limita il consumo di alimenti che contengono molto zucchero e specialmente quelli che si attaccano ai denti. Lavati i denti dopo il loro consumo.



### 5. BEVI OGNI GIORNO ACQUA IN ABBONDANZA

- Bevi mediamente 1,5-2 litri di acqua al giorno. Ricorda che i bambini sono maggiormente esposti al rischio di disidratazione.
- Bevi acqua, tanto quella del rubinetto quanto quella imbottigliata, entrambe sicure e controllate. Ricorda che bevande diverse (come aranciata, bibite tipo cola, succhi di frutta, caffè, tè) apportano anche altre sostanze che contengono calorie (ad esempio zuccheri semplici) o che sono farmacologicamente attive (ad esempio caffeina). Queste bevande vanno usate con moderazione.



### 6. IL SALE? MEGLIO POCO

- Riduci progressivamente l'uso del sale sia a tavola che in cucina e preferisci quello iodato.
- Limita l'uso di condimenti contenenti sodio (dado da brodo, ketchup, salsa di soia, senape, ecc.); insaporisci i cibi con erbe aromatiche (come basilico, rosmarino, salvia, origano, ecc.) e spezie (come pepe, peperoncino, noce moscata, ecc.).
- Esalta il sapore dei cibi usando succo di limone e aceto.



### 7. BEVANDE ALCOLICHE: SE SÌ SOLO IN QUANTITÀ LIMITATA



- Se desideri consumare bevande alcoliche, fallo con moderazione (2 bicchieri al giorno), durante i pasti dando la preferenza a quelle a basso contenuto alcolico (vino e birra).
- Non assumere se devi guidare o fare altre attività per cui devi mantenere intatte attenzione, autocritica e coordinazione motoria.
- Riducile o eliminalle se sei in sovrappeso od obeso o se presenti una familiarità per diabete, obesità trigliceridi elevati, ecc.

### 8. VARIA SPESSO LE TUE SCELTE A TAVOLA

Scegli quantità adeguate degli alimenti appartenenti ai diversi gruppi sotto riportati alternandoli nei vari pasti della giornata.



- **Cereali, derivati e tuberi** (pane, pasta, riso, polenta, patate, prodotti da forno, ecc.) forniscono principalmente carboidrati complessi, vitamine del gruppo B e proteine di scarso valore biologico. Se integrali sono più ricchi in fibra. Consuma tutti i giorni più porzioni di cereali



- **Frutta ed ortaggi** sono importanti fonti di fibra, vitamine e Sali minerali. Si raccomandano 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura...



- **Latte e derivati** (latte, yogurt, latticini e formaggi) forniscono calcio altamente disponibile e proteine ad alto valore biologico. Consuma ogni giorno 1-2 porzioni di latte e derivati.



- **Carne, pesce e uova** forniscono proteine di elevata qualità, ferro, zinco e vitamine del gruppo B; questo gruppo comprende anche i legumi secchi. Consuma ogni giorno 1-2 porzioni di alimenti appartenenti a questo gruppo. Varia tra la carne (2-3 volte alla settimana), pesce (1-2 volte a settimana), uova (1-2 volte a settimana), affettati (1 volta a settimana), legumi secchi (1-2 volte a settimana).



- **Grassi da condimento** (olio d'oliva, olio di semi vegetali, burro, lardo, strutto...): sono importanti oltre che nell'esaltare il sapore dei cibi, anche nell'apportare acidi grassi essenziali e vitamine liposolubili (A, D, E, K).



### RICORDA INOLTRE DI:

#### Non saltare i pasti, a cominciare dalla prima colazione.

- Saltare i pasti è sconsigliato perché vi ritroverete semplicemente più affamati al pasto successivo, introducendo più calorie che non verrebbero utilizzate del tutto, ma accumulate sotto forma di grassi. Se hai mangiato troppo ad un pasto, il modo migliore per smaltire gli eccessi è muoversi un po' o ridurre il contenuto energetico dei pasti successivi.

fabbisogno energetico per pasto	
Colazione	15-20 %
Spuntino del mattino	5-10 %
Pranzo	35-40 %
Spuntino del pomeriggio	5-10 %
Cena	30-35 %

- E ricordati che per cominciare bene la giornata è indispensabile una bella prima colazione perché fornisce al corpo l'energia necessaria ad affrontare tutta la mattina!

#### Consumare 5 pasti al giorno.

- Il nostro organismo ha bisogno di cinque pasti al giorno: colazione, spuntino, pranzo, merenda e cena.
- I pasti principali devono essere completi ed equilibrati perché solo così si eviteranno gli eccessi incontrollati fuori dai pasti.

#### Fare attenzione alle etichette.

- Quando fai la spesa leggi attentamente le etichette: rappresentano la carta d'identità del prodotto. Fai attenzione all'elenco degli ingredienti e alla composizione nutrizionale.



# Strumenti per il counseling breve

**VADEMECUM DELL'ACCOMPAGNATORE DEL PEDIBUS**

**PUNTUALITÀ**

- Gli accompagnatori devono farsi trovare al capolinea nell'orario concordato con le famiglie;
- Gli orari di partenza e arrivo vanno rispettati: raccomandare quindi la puntualità sia agli adulti accompagnatori sia ai bambini aderenti;
- Il Pedibus, come un vero autobus di linea, non aspetta i passeggeri. Se all'orario concordato non si è presenti, parte comunque e sarà responsabilità della famiglia provvedere all'accompagnamento del bambino a scuola.

**SICUREZZA**

- Per ogni linea è necessario avere elenco completo degli alunni aderenti e degli accompagnatori con relativi recapiti telefonici;
- Prima della partenza i genitori accompagnatori devono verificare l'elenco dei bambini aderenti e concordare chi fa il capofila e chi controlla la coda;
- In prossimità degli attraversamenti il genitore capofila deve dare il via all'attraversamento sicuro, controllando scrupolosamente le automobili in transito;
- Il genitore che chiude la fila deve prestare attenzione al gruppo, fermando il cammino ogni qualvolta ravvisa la necessità.

**COMPORTEMENTI/regole**

Gli accompagnatori devono far rispettare alcune regole fondamentali:


- puntualità sia della partenza sia delle eventuali fermate intermedie;
- non si corre;
- non ci si spinge;
- si deve mantenere la fila;
- si deve ascoltare quanto dice l'adulto accompagnatore.


**RESPONSABILITÀ**

Gli accompagnatori che sottoscrivono la loro disponibilità devono:

- garantire la presenza nei giorni prescelti;
- comunicare tempestivamente l'impossibilità di presenza al genitore referente della linea per consentire la sostituzione;
- lasciare il cellulare acceso per dare la possibilità di essere contattato;
- comunicare al referente di linea qualsiasi problematica relativa al servizio.

Con questi piccoli presupposti... IL PEDIBUS.....passo dopo passo .... andrà lontano.....





## PEDIBUS

PERCORSO SICURO *casa scuola*

**MA COS'È IL PEDIBUS?**

- Il Pedibus è un autobus che va a piedi, è formato da una carovana di bambini che vanno a scuola in gruppo, accompagnati da due adulti, un "autista" davanti e un "controllore" che chiude la fila.
- Il Pedibus, come un vero autobus di linea, parte da un capolinea e, seguendo un percorso stabilito, raccoglie passeggeri alle "fermate" predisposte lungo il cammino, rispettando l'orario prefissato. Lungo il percorso i bambini chiacchierano con i loro amici, imparano cose utili sulla sicurezza stradale e si guadagnano un po' di indipendenza.
- Il Pedibus è il modo più sicuro, ecologico e divertente per andare a scuola.
- Il Pedibus presta servizio tutti i giorni, col sole e con la pioggia, secondo il calendario scolastico.

**PERCHÉ IL PEDIBUS?**

- Per rendere la città più vivibile, meno inquinata e pericolosa.
- Per stimolare nei bambini la voglia di camminare e consentire la conoscenza del quartiere.
- Per coinvolgere bambini e adulti sui problemi legati al traffico e alla mobilità, stimolare la curiosità in materia di sicurezza stradale, diventare pedoni consapevoli e responsabili.
- Per decongestionare il traffico automobilistico nelle aree intorno alle scuole.
- Per liberare tempo alle famiglie.

## Piramide dell'Attività fisica

per bambini e ragazzi dai 5 ai 17 anni



# 2

## valutazione della motivazione nel counseling breve

IDENTIFICARE LE PERSONE MOTIVATE A CAMBIARE ABITUDINI ALIMENTARI:

**“Vorrebbe provare adesso a migliorare le sue abitudini alimentari?”**

**no**



**Non pronto**

**SI, MA**

Vorrei cambiare, ma mi piace mangiare ...



**Incerto**



## Strumenti per il counseling breve

IDENTIFICARE LE PERSONE MOTIVATE A CAMBIARE ABITUDINI ALIMENTARI:

**“Vorrebbe provare adesso a migliorare le sue abitudini alimentari?”**

**Quale intervento è più adeguato?**

**SI, MA**

Vorrei cambiare, ma mi piace mangiare ...



**Incerto**

- Accettare senza riserve l'ambivalenza del cliente e “normalizzarla”.
- Invitare la persona ad illustrare i vantaggi e svantaggi delle attuali abitudini e gli svantaggi e vantaggi di un'alimentazione più salutare.
- Esprimere in modo empatico e chiaro eventuali altri argomenti a sostegno dell'importanza e dell'opportunità di migliorare le abitudini alimentari, le ragioni a sostegno di ciò, le possibilità di riuscita e l'opportunità di considerare seriamente questo cambiamento.
- Offrire materiale informativo puntando sui benefici di una alimentazione salutare.



# Strumenti per il counseling breve

Offrire materiale informativo puntando sui benefici di una alimentazione salutare.



A QUANTO CORRISPONDE UNA PORZIONE?

Un frutto medio



Oppure



Un'insalata

Oppure

Un piatto di verdure cotte o crude



Oppure

Una coppetta di macedonia



## AGGIUNGI COLORE E GUSTO ALLA TUA TAVOLA!

- Al supermercato, scegli frutta e verdure di colori diversi, preferendo quelle di stagione e di produzione locale
- Aggiungi frutta fresca ai cereali (per es. fragole, mirtilli, chicchi d'uva).
- A metà mattina, sgranocchia una mela.
- Fai a pezzi la tua frutta preferita per una gustosa macedonia.
- Prepara un frullato con frutta a pezzi e latte parzialmente scremato.
- Aggiungi lattuga/radicchia/pomodori al solito panino: il tuo snack sarà più allegro e colorato, oltre che sano.
- Inizia il pasto principale con una bella insalata multicolori (per es. lattuga, carote, finocchio, radicchio, ravanelli).
- Cuoci al vapore le verdure per non disperdere vitamine e minerali.
- Aggiungi ai tuoi piatti le verdure come ingrediente quando è possibile.
- Come spuntini o dessert, aggiungi frutta fresca a un vasetto di yogurt.
- Nei distributori automatici ora puoi trovare anche la frutta: prendila!
- Utilizza la frutta per farcire i dolci.

**SERVIZIO IGIENE  
ALIMENTI E NUTRIZIONE**  
Via VI Novembre, 46—VICENZA  
Direttore dr Angiola Varzo

Telefono Segreteria: 0444-752228  
Fax: 0444-752329  
Telefono Dietiste: 0444-752339  
E-mail: dietisti.servizi@ulssvicenza.it  
www.ulssvicenza.it



Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

**LA DIETA ARCOBALENO:**  
nutritevi dei colori della vita

**MANGIA A COLORI!**



**PERCHÉ È UTILE MANGIARE  
FRUTTA E VERDURA?**

☉ APPORTANO VITAMINE

☉ APPORTANO SALE MINERALI (sono presenti in piccole ma anche cruciali quantità, che regolano nei sistemi di difesa dell'organismo)

☉ SONO UNA BUONA FONTE DI FIBRA (la fibra regolarizza la funzione intestinale e conferisce un maggior senso di sazietà. Previene inoltre l'alterazione di sostanze nocive)

☉ APPORTANO SOSTANZE A AZIONE ANTIOSSIDANTE (che contrastano i radicali liberi responsabili dei processi di invecchiamento precoce e di una serie di reazioni che sono all'origine di diverse forme tumorali)

Specifici per argomento

# Strumenti nel counseling breve

Offrire materiale informativo puntando sui benefici di una alimentazione salutare.

## Evitare sempre:

- ⇒ di aggiungere troppo zucchero
- ⇒ di utilizzare dolcificanti sintetici
- ⇒ di scegliere biscotti con crema o altri dolci farciti
- ⇒ di esagerare nelle quantità

## Principali motivi per cui non si fa colazione

- ⇒ mancanza di tempo, fretta
- ⇒ appena alzati non si ha fame
- ⇒ la cena è stata troppo abbondante
- ⇒ pigrizia nel preparare la colazione
- ⇒ capricci, con la scusa che a colazione ci sono sempre le solite cose
- ⇒ mancanza di compagnia



## Ecco cosa può determinare la mancata colazione



Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione  
 Direttore Dr. Angiola Vanzo  
 via IV Novembre, 46  
 Telefono 0444.752228 Fax 0444.752329

Specifici per argomento

U.L.SS. n.6 - Vicenza  
 Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

## LA PRIMA COLAZIONE



## DISTRIBUZIONE DEI PASTI DURANTE LA GIORNATA

L'apporto di cibo nel corso della giornata andrebbe regolato in cinque momenti, ovvero tre pasti principali e due spuntini:

- colazione
- spuntino di metà mattina
- pranzo
- merenda
- cena

La corretta distribuzione dei pasti è importante. Mangiare troppo spesso può interferire con l'attività gastrica: concentrare tutta l'alimentazione di un giorno in due pasti, come è spesso nelle nostre abitudini, non assicura quell'apporto costante ed equilibrato di energie di cui l'organismo ha bisogno e sottopone l'apparato digerente ad un lavoro discontinuo e gravoso.

## Strumenti nel counseling breve

Invitare la persona ad illustrare i vantaggi e svantaggi delle attuali abitudini e gli svantaggi e vantaggi di un'alimentazione più salutare.

Fig.2. Un esempio di schema per la Tecnica della Bilancia Decisionale

<b>1</b> PRO dello stato attuale	<b>2</b> CONTRO dello stato attuale
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____
5. _____	5. _____
6. _____	6. _____
7. _____	7. _____
8. _____	8. _____
9. _____	9. _____
10. _____	10. _____
-	-

<b>3</b> CONTRO del cambiamento	<b>4</b> PRO del cambiamento
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____
5. _____	5. _____
6. _____	6. _____
7. _____	7. _____
8. _____	8. _____
9. _____	9. _____
10. _____	10. _____
-	-

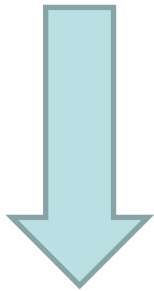


## Strumenti nel counseling breve

IDENTIFICARE LE PERSONE MOTIVATE A CAMBIARE ABITUDINI ALIMENTARI:

**“Vorrebbe provare adesso a migliorare le sue abitudini alimentari?”**

**No, per me va bene così.**



**Non pronto**



13.39

- Dimostrare rispetto e confermare la sua libertà di scelta.
- Non scontrarsi con le resistenze.
- Evitare dispute e discussioni.
- Sollevare dubbi e preoccupazioni rispetto alle abitudini alimentari scorrette.
- Sottolineare con tono autorevole l'importanza di una alimentazione salutare per quella persona specifica, le possibilità di riuscita e l'opportunità di considerare seriamente questo cambiamento.
- Chiedere se si gradisce ugualmente del materiale informativo.

## Strumenti nel counseling breve

Sollevare dubbi e preoccupazioni rispetto alle abitudini alimentari scorrette.

<i>Quanto si sente disponibile e pronto a introdurre cambiamenti nella sua alimentazione?</i>	<p>A horizontal scale from 0 to 10. The numbers 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 are in circles. Below the scale are labels: Per nulla, Poco, Abbastanza, Molto, Moltissimo.</p>
<i>Quanto la disturba il suo attuale modo di alimentarsi?</i>	<p>A horizontal scale from 0 to 10. The numbers 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 are in circles. Below the scale are labels: Per nulla, Poco, Abbastanza, Molto, Moltissimo.</p>
<i>Quanto si sente fiducioso di riuscire a cambiare il suo modo di alimentarsi?</i>	<p>A horizontal scale from 0 to 10. The numbers 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 are in circles. Below the scale are labels: Per nulla, Poco, Abbastanza, Molto, Moltissimo.</p>

Fig. 1: Un esempio di regolo motivazionale (Spiller et al. 2009). Si tratta di chiedere al paziente: "Quanto si sente scontento (o preoccupato, insoddisfatto ecc.) del suo peso, delle sue abitudini alimentari, del suo modo di mangiare, della situazione attuale, del suo stile sedentario, ecc." si può anche continuare chiedendo "Quanto si sente capace di modificare, rinunciare, praticare... " ecc." e "Quanto si sente pronto a... "



# Strumenti nel counseling breve

Chiedere se si gradisce ugualmente del materiale informativo.

**L'UOMO È CIÒ CHE MANGIA**  
Feuerbach

In ITALIA, per tradizione, si mangiava seguendo un profilo alimentare definito **DIETA MEDITERRANEA**.

Gli alimenti che caratterizzano la dieta mediterranea sono **FRUTTA, VERDURA, LEGUMI, CEREALI e OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA**

L'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione ha elaborato la **piramide alimentare**, uno schema che ci aiuta a organizzare in modo equilibrato i nostri pasti.

Essa differenzia il **CONSUMO GIORNALIERO**, indicando le porzioni di alimenti da assumere quotidianamente, dal **CONSUMO SETTIMANALE**, segnalando i cibi da consumare con più moderazione.

La piramide si intende riferita a una popolazione adulta di età compresa tra i 18 e i 65 anni.

1-2 porzioni alternando

ridurre il sale

bere vino con moderazione

CONSUMO SETTIMANALE

CONSUMO GIORNALIERO

3 porzioni

2-3 porzioni

4 porzioni

2 porzioni

4 porzioni

varlare i colori

acqua

attività fisica

convivialità

stagionalità

prodotti locali

**ULSS 6 VICENZA** SERVIZIO DI IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE  
Direttore dr. Angiola Vanzo  
Tel.: 0444752228; Fax: 0444752329;  
http://www.ulssvicenza.it/nodo.php/424

PER IL SIG./LA SIG.RA \_\_\_\_\_ DATA \_\_\_\_\_

### CONTROLLA IL TUO PESO E MANTIENITI ATTIVO

CONTROLLA IL TUO PESO E MANTIENITI ATTIVO

- Pesati almeno una volta al mese. Incrocia il tuo peso e la tua altezza nella tabella qui sotto e controlla che il tuo IMC (Indice di Massa Corporea) sia compreso nella fascia del **normopeso**.

Altezza (m)	Magrezza grave	Magrezza moderata	Sottopeso	Normopeso	Sovrappeso
2,00		IMC 16,0	17,0		IMC 25,0
1,95					
1,90					
1,85					
1,80					
1,75					
1,70					
1,65					
1,60					
1,55					
1,50					
1,45					
1,40					

IMC 30,0

IMC 40,0

Obesità

Obesità grave

- Qualora il tuo peso sia fuori dai limiti normali, riportalo gradualmente entro tali limiti. In caso di **sovrappeso** (IMC > 25) o di **sottopeso** (IMC < 18) consulta il tuo medico.
- Abituati a muoverti di più ogni giorno: cammina 30 minuti al giorno, sali e scendi le scale, svolgi piccoli lavori domestici...
- Evita le diete squilibrate o molto drastiche che possono essere dannose per la salute.
- Misura anche il tuo giro vita (all'altezza dell'ombelico e senza vestiti) e verifica la zona in cui ti trovi.

Per le Signore

Meno o uguale a 88 cm  
ZONA TRANQUILLA

Per le Signore

Più di 88 cm  
ZONA PERICOLOSA

Per i Signori

Meno o uguale a 102 cm  
ZONA TRANQUILLA

Per i Signori

Più di 102 cm  
ZONA PERICOLOSA

Nella valutazione del rischio per la salute è importante considerare non solo il BMI, ma anche la distribuzione del tessuto adiposo; è stato, infatti, riconosciuto che un'eccessiva quantità di grasso a livello addominale è un importante fattore di rischio per la salute, indipendentemente dall'IMC.

Le persone con un grasso localizzato prevalentemente in sede addominale hanno infatti un aumentato rischio di diabete tipo 2, dislipidemia, ipertensione arteriosa e malattie cardiovascolari.

Una circonferenza vita superiore a 102 cm negli uomini e a 88 cm nelle donne indica un'eccessiva quantità di grasso addominale, ma il rischio per la salute aumenta già a partire da 94 cm per gli uomini e 80 cm per le donne.

## Riassumendo

- Non è lo strumento che definisce il tipo di intervento...
- È la relazione e come si sta in essa con la persona... (ruolo della comprensione)
- Gli strumenti possono essere usati anche in fasi diverse a seconda dello scopo individuato...
- Anche un piccolo passo è una progressione nel cambiamento...

# Esercitazione: Somministrazione EMME3

**Ritratti2-AL** Ver. 1.0 - 3/2009

\_\_\_\_\_

nominativo utente

Codici da utilizzare per inserimento online

codice sede	codice utente	codice sede	codice utente

Nelle pagine seguenti sono riportate le descrizioni delle caratteristiche di 9 ipotetiche persone che hanno differenti atteggiamenti rispetto all'alimentazione.

Le chiediamo di valutare quanto ritiene di assomigliare a ciascuno di esse.

Usi le scale graduate da 0 a 100 che trova sotto ciascun ritratto, mettendo una croce nel punto che indica la sua valutazione di somiglianza al momento attuale.

Consideri tutte le possibili gradazioni delle scale da 0 a 100, considerando le parole di riferimento sotto di esse solo come un orientamento di massima.

**Carlo o Carla (C.)**

C. è indeciso/a: da una parte vorrebbe continuare a mangiare come ha sempre fatto, dall'altra sa che sarebbe meglio modificare le sue abitudini alimentari. E' consapevole dei rischi di una alimentazione non corretta, ha pensato più volte di regolare la sua alimentazione, ma poi non lo ha mai fatto. C. sa che sarebbe meglio cambiare qualcosa e pensa che prima o poi lo farà.

RC) Quanto ritiene di assomigliare a Carlo/Carla?

**Sandro o Sandra (S.)**

S. è convinto/a di riuscire a modificare le sue abitudini alimentari. Sente di avere le capacità per farlo. S. immagina quali difficoltà deve affrontare per mantenere una alimentazione corretta ed è fiducioso/a di saperle affrontare. Ha in mente i passi che deve fare e pensa di riuscirci.

RS) Quanto ritiene di assomigliare a Sandro/Sandra?

**Franco o Franca (F.)**

F. è preoccupato/a per le sue abitudini alimentari e preoccupato/a per le possibili conseguenze future. E' disturbato/a dall'idea che continuare così possa limitarlo/a nelle sue scelte. F. è preoccupato/a che la sua alimentazione non è corretta e teme che ciò possa creargli/le problemi.

FR) Quanto ritiene di assomigliare a Franco/Franca?

**Angelo o Angela (A.)**

A. è una persona che si impegna a fare la scelta giusta: sta facendo del suo meglio perché sa che la scelta giusta è quella che si sta impegnando a continuare.

AN) Quanto ritiene di assomigliare a Angelo/Angela?

**Tiziano o Tiziana (T.)**

T. è una persona che ha una forte attrazione verso i suoi cibi preferiti e che mangia qualcosa, sa che è veramente buono e che gli dà energia.

TT) Quanto ritiene di assomigliare a Tiziano/Tiziana?

**Daniele o Daniela (D.)**

D. è una persona che ha deciso di cambiare: è contro, e adesso ha preso la decisione di farlo. D. ha ancora iniziato, D. vuole trovare il modo di provarci davvero.

DD) Quanto ritiene di assomigliare a Daniele/Daniela?

**Paolo o Paola (P.)**

P. è una persona che non ha un problema. A P. piace mangiare e non si preoccupa di niente. Ogni tanto qualcuno gli/le consiglia di mangiare meno, ma P. non vede il motivo: vuole continuare a mangiare.

PP) Quanto ritiene di assomigliare a Paolo/Paola?