

“Ora che abbiamo completato l'intervento Progetto Corpo, che è stato pensato per aiutarvi a rendervi conto dei costi dell'inseguimento dell'ideale di magrezza promosso dalla nostra cultura, vorremmo proporvi l'intervento di Gestione Salutare del Peso. Questo secondo intervento è progettato per aiutarvi a cambiare in modo graduale e permanente il vostro stile di vita così da permettervi di raggiungere l'ideale di peso salutare. L'intervento di Gestione Salutare del Peso vi darà gli strumenti per ottenere e conservare un peso corporeo sano, accrescere l'accettazione del corpo e aiutarvi a evitare comportamenti non salutari di controllo del peso.

L'intervento di Gestione Salutare del Peso si basa su uno studio realizzato presso l'Università del Texas, che ha evidenziato come giovani donne che abbiano partecipato a lezioni su come sviluppare uno stile di vita salutare mostrino notevoli miglioramenti dell'accettazione del corpo. Esse erano inoltre esposte a un rischio molto inferiore di futura insorgenza di obesità e hanno mostrato miglioramenti nell'umore e nel funzionamento interpersonale.”

Se l'intervento di *Gestione Salutare del Peso* viene offerto dopo Progetto Corpo, usate la presentazione qui sopra in luogo di quella originale fornita nel capitolo 7 (p. xx).

Dovreste leggere il testo che trovate in corsivo. Le istruzioni appaiono in carattere normale. Inoltre, vi invitiamo a provare a rispettare i limiti temporali raccomandati per ogni sessione, che vi garantiranno di poter eseguire tutti i contenuti.

Sessione 1

Materiali necessari

- Una lavagna a fogli mobili (o bianca) e pennarelli
- Foglio di presenza
- Foglio dei Principi per il Cambiamento dello Stile di Vita
- Foglio delle Attività per Migliorare lo Stile di Vita
- Diario alimentare
- Scheda degli Esercizi fisici

Struttura della sessione

- Fare le presentazioni
- Dare una definizione di ideale di peso salutare
- Definire e discutere il concetto di apporto e di consumo delle calorie
- Lavorare con le partecipanti per aiutarle ad attuare cambiamenti salutari nei loro comportamenti alimentari e legati all'attività fisica
- Assegnare esercizi a casa

Panoramica

La sessione 1 è mirata a fornire una visione d'insieme del programma, a presentare le partecipanti le une alle altre, facendo sì che si orientino tra le regole e le aspettative del gruppo. Nella sessione 1 sarà richiesto inoltre alle partecipanti di attuare cambiamenti salutarissimi nella loro alimentazione e nel livello di attività fisica.

Introduzione (5 minuti)

All'inizio della prima sessione, date il benvenuto ai membri del gruppo e fornite una breve descrizione del programma.

“Grazie per essere qui. Voi tutte avete deciso di prendere parte a questo gruppo perché siete preoccupate della vostra immagine corporea – una preoccupazione comune. Questo intervento si basa su uno studio realizzato presso l'Università del Texas, che ha evidenziato come giovani donne che abbiano partecipato a lezioni su come sviluppare uno stile di vita salutare mostrino notevoli miglioramenti dell'accettazione del corpo. Esse erano inoltre esposte a un rischio molto inferiore di futura insorgenza di obesità e hanno mostrato miglioramenti nel tono dell'umore e nel funzionamento interpersonale.”

Presentate poi voi stessi e il co-conduttore del programma (in caso) al gruppo. La presentazione comprende il nome, la posizione professionale e alcune informazioni personali (es.: qualcosa di interessante o speciale che vi riguarda). Chiedete ai membri del gruppo di presentarsi. Questa è un'occasione per voi per rompere il ghiaccio e aiutare le partecipanti a sentirsi a proprio agio parlando dei propri pensieri e delle proprie esperienze.

“Cominciamo conoscendoci meglio. Potreste dirci il vostro nome, l'anno scolastico e qualcosa di unico e speciale su di voi?”

Impegno volontario e panoramica (2 minuti)

Dopo che le presentazioni sono state ultimate, presentate i fondamenti teorici di questo intervento e chiedete ai membri del gruppo se si impegneranno volontariamente a partecipare alla lezione.

“L'idea alla base di questa lezione è che possiamo regolare il nostro equilibrio energetico su base permanente e sviluppare una migliore relazione con il cibo e l'accettazione del corpo. L'obiettivo è di raggiungere un equilibrio che vi permetta di smettere di essere ossessionate dal cibo e dalle diete e ottenere un peso salutare e duraturo. Useremo provati principi comportamentali per raggiungere questo obiettivo, perché molte persone trovano difficile fare cambiamenti nello stile di vita. Questo vi aiuterà a sentirvi meglio col vostro corpo e produrrà come risultato una salute migliore. L'intervento inoltre è semplice, e potrà essere facilmente incorporato nella vostra vita frenetica.”

“In aggiunta, questo programma si basa sull'idea che impegnandovi in questi cambiamenti salutari dello stile di vita, guadagnerete un maggiore controllo sulla forma del vostro corpo, cosa che vi aiuterà inoltre a sentirvi meglio con esso. Infine, applicheremo l'intervento in un contesto di gruppo così che possiate darvi supporto nelle questioni che riguardano l'immagine corporea.”

“Siete disposte a provarci?”

Fate un giro per l'aula e fate dire pubblicamente alle presenti che parteciperanno in modo attivo. È importante chiedere il loro impegno verbale a essere coinvolte nelle sessioni e nelle attività perché ciò aumenta il livello di investimento nel gruppo. Una volta che i membri del gruppo hanno espresso il loro impegno alla classe, spiegate loro a parole la struttura del programma (vedi tabella 7.1).

Riservatezza

È importante parlare della questione della riservatezza con il gruppo perché i alcuni dettagli delle vite dei membri del gruppo potrebbero essere rivelati nel corso del programma. Inoltre, quando questo intervento è condotto in contesti quali scuole superiori o congregazioni femminili, alcune partecipanti del gruppo potrebbero conoscersi o entrare in contatto fuori del gruppo. È fondamentale che le partecipanti, soprattutto se adolescenti, si sentano sicure che tutto ciò che loro condivideranno non sarà riportato da chicchessia fuori dal gruppo, così da facilitare loro la discussione di esperienze personali che potrebbero essere imbarazzanti o difficili.

Tabella 7.1. Struttura del Programma

1. Distinguere l'ideale di peso salutare dall'ideale di magrezza.
2. Presentare il concetto di raggiungimento del bilancio energetico.
3. Lavorare con ognuna di voi per regolare il vostro bilancio energetico così che possiate raggiungere una soddisfazione corporea e un controllo del peso duraturo.
4. Aiutarvi a trovare idee su come mangiare in modo sano e includere l'esercizio fisico nella vostra vita di tutti i giorni in modo sostenibile a lungo termine.

“Nell'attraversare le singole parti in cui è divisa questa lezione, qualcuno di noi si troverà probabilmente a rivelare alcuni dettagli della propria vita. Questo potrebbe risultare difficile se non siamo sicuri di poterci fidare, che ciò che diciamo non sarà ripetuto. Perciò vi chiediamo che tutto quanto sarà detto nel nostro gruppo rimanga totalmente riservato. Siete tutte d'accordo?”

Presenza

Sottolineate l'importanza di essere presenti a tutte le lezioni. Ogni sessione viene costruita sulle abilità e i concetti discussi nella sessione precedente, e i membri del gruppo dovrebbero essere invitati a essere presenti a ogni sessione. Troverete utile per fidelizzare le studentesse organizzare una sessione di recupero per coloro che non sono state in grado di presenziare. A ogni modo, dovrebbe fortemente incoraggiata la presenza alle sessioni stabilite, poiché la partecipazione al gruppo incrementa la coesione e il sostegno al suo interno.

“È importante inoltre che ognuna sia presente a tutte le quattro sessioni di questo gruppo. Se per qualche motivo doveste mancare a una sessione, per favore fatemelo sapere (o fatelo sapere al co-conduttore) non appena saprete che non ci potrete essere. Sarà necessario programmare una sessione straordinaria personale prima del incontro successivo stabilito così che porvi al pari con le altre.”

Vi raccomandiamo di chiamare o mandare un'email a tutte le partecipanti il giorno prima di ogni sessione per ricordare loro l'appuntamento e di portare tutto ciò che devono. Se una partecipante non può essere presente a una sessione, programmate un'ap-

posita breve lezione individuale (15 minuti) per discutere i punti chiave della sessione cosicché le partecipanti siano preparate per il prossimo incontro. Chiedete loro di eseguire gli esercizi prima della sessione successiva. Queste lezioni di recupero sono una tra le importanti chiavi di successo di questo intervento; trasmettono chiaramente alle partecipanti quanto sia importante che loro siano presenti a ogni sessione. Se una partecipante dovesse dire fin da subito che mancherà a più di una sessione, dovrebbe se possibile essere inserita in un altro corso perché il contesto di gruppo può essere un elemento importante e atto a facilitare il cambiamento nelle abitudini. Abbiamo incluso un foglio di presenza affinché possa essere d'aiuto per il conduttore per sapere chi è mancato alle singole sessioni.

L'Ideale di Peso Salutare (10 minuti)

A questo punto della sessione dovrete iniziare un dibattito sull'ideale di peso salutare. Ponete domande al gruppo e ricercate la partecipazione e la collaborazione nelle loro risposte.

“Per prima cosa, dobbiamo distinguere tra ideale di magrezza e ideale di peso salutare.”

“Quali sono le caratteristiche dell'ideale ultrasnello che riscontriamo nell'industria della moda e nei media?”

Probabilmente le risposte a questa domanda riguarderanno l'estrema magrezza. Dedicate a questo non più di un minuto per evitare di criticare l'ideale di magrezza.

“Come si contrappone a quello che si può definire come ideale di peso salutare?”

FOGLIO DI PRESENZA

Registrate i nomi delle partecipanti e controllate che siano presenti a tutte le sessioni. Ciò vi permetterà di sapere chi contattare per una sessione di recupero in caso di assenza.

NOMI DELLE PARTECIPANTI DEL GRUPPO	Sessione 1	Sessione 2	Sessione 3	Sessione 4
1.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

L'ideale di peso salutare è avere un corpo ragionevolmente snello, che abbia muscoli così come grasso. Entrambi sono naturali e servono per funzioni importanti. Spiegate che è possibile essere sani e non essere conformi all'ideale ultra magro della nostra società.

“Molte donne hanno preoccupazioni per la propria immagine corporea radicate nell'inseguimento dell'ideale di magrezza, che è irrealistico e non salutare. Quali sono alcuni dei vantaggi di aspirare a un ideale di peso salutare?”

Passate la maggior parte del tempo a parlare dei seguenti benefici. Verbalizzare i vantaggi dell'ambire a un peso salutare aiuta ad aumentare l'investimento delle partecipanti nel perseguimento dell'ideale di salute.

- Benefici della salute (vita più lunga, minor rischio di malattie come il cancro, meno infortuni; migliore qualità della vita, libertà di movimento, maggiore fertilità, minori complicazioni nel parto)
- Benefici sociali (maggiore accettazione sociale, maggior facilità nel trovare amici; maggior facilità nel trovare un partner, maggior probabilità di sposarsi, più semplice trovare un lavoro, stipendi più alti, classe sociale più elevata)
- Benefici emotivi (minori ossessioni riguardo il peso e il mangiare, maggiore concentrazione a scuola e nello studio; minor frequenza di depressione, autostima più alta e fiducia in se stessi, benessere generale, più energia, produttività più alta).

Raggiungere l'Ideale di Peso Salutare (10 minuti)

Spiegate al gruppo che questo programma insegnerà loro le abilità necessarie per ottenere cambiamenti duraturi nel loro stile di vita.

“Molte persone trovano difficile raggiungere l'ideale di peso salutare a causa di una comprensione incompleta di ciò che provoca l'aumento di peso e a causa della mancanza della capacità di far durare i cambiamenti comportamentali. Una migliore comprensione di questi fattori vi aiuterà a raggiungere un peso salutare, che vi darà più energia, fiducia in voi stesse e una maggiore accettazione del corpo. Questo gruppo vi aiuterà a imparare come realizzare questi cambiamenti comportamentali e sarà per voi fonte di sostegno nel momento in cui li includerete nella vostra vita quotidiana.”

Bilancio energetico

Discutete del concetto di bilancio energetico e di come l'apporto e il consumo di calorie giocano un ruolo importante nella determinazione del peso corporeo. Questo è un concetto semplice, ma molti mancano di considerare entrambi i lati dell'equazione energetica. Spesso, le persone si scoraggiano davanti all'ipotesi di cambiare la propria forma del corpo o il proprio peso perché credono che il peso sia innanzitutto geneticamente determinato. Riconoscere il contributo dei fattori genetici sottolineando al contempo che il comportamento è un elemento di determinazione del peso ancor più importante può aiutare a rinforzare l'autoefficacia delle partecipanti nel raggiungimento del cambiamento. I conduttori dovrebbero essere sensibili verso la possibilità che alcuni membri del gruppo possano voler aumentare di peso e così enfatizzare il raggiungimento e il mantenimento di un peso salutare – qualsiasi esso possa essere per ogni individuo.

“Il peso corporeo è una funzione di apporto e consumo di calorie. Se voi assumete più calorie di quelle che consuma-

te, aumenterete di peso; se assumete meno calorie di quelle che consumate, lo perderete. Se volete mantenere il peso, dovete equilibrare questa equazione. Perciò, raggiungere un peso salutare diventa una semplice funzione, in cui si diminuisce l'introduzione di cibi ad alto contenuto di grassi e si aumenta il consumo di calorie. Questa è la premessa della lezione, e ci concentreremo su come regolare il vostro bilancio energetico. Avete bisogno di assumere calorie a sufficienza per le vostre necessità, non di più."

"Alcuni di voi possono pensare che il vostro peso sia totalmente determinato da fattori genetici. Ma la genetica gioca, in realtà, un ruolo limitato nella determinazione del peso corporeo rispetto ai comportamenti dettati dallo stile di vita. Avete semplicemente bisogno di trovare un equilibrio di apporto e consumo che vi permetta di raggiungere un peso salutare, dati i vostri geni e il vostro metabolismo."

"Passeremo quindi un po' di tempo a esaminare il vostro apporto e consumo di calorie con l'obiettivo di operare piccole variazioni che vi permetteranno di ottenere e mantenere un peso corporeo salutare."

"È importante notare che questi cambiamenti saranno personalizzati. Alcuni di voi avranno bisogno di ridurre l'assunzione di cibi ad alto contenuto di grassi, altri avranno bisogno di aumentare l'assunzione di frutta e verdura, e altri possono aver bisogno di aumentare l'assunzione di cibi molto energetici, quali i carboidrati complessi. Altri potrebbero aver bisogno di ridurre o eliminare il consumo di alcol o l'uso di sostanze illegali, come la marijuana (che può portare spesso ad abbuffate e a una scelta di cibi limitata). Qualcuno potrebbe decidere di voler evitare situazio-

ni ad alto rischio di alimentazione in eccesso, come fare un giro a notte fonda in un fast food."

Il bilancio energetico in contrapposizione alla restrizione dietetica

Spiegate al gruppo che il programma di Gestione Salutare del Peso non ha niente a che fare con le diete; ha a che fare col cambiare lo stile di vita e con l'impegnarsi per un modo di vivere più sano.

"Per favore notate che non vi stiamo suggerendo una dieta. Le diete sono restrizioni nell'apporto di calorie di breve periodo allo scopo di contrastare gli effetti dell'alimentazione in eccesso. Molte diete prevedono privazioni e molte persone iniziano e smettono di fare diete. Sebbene le diete siano popolari e qualche volta efficaci nel breve periodo, quasi tutte le persone recuperano il peso perduto durante una dieta."

"Diversamente, noi vi consigliamo di fare piccoli cambiamenti permanenti nell'apporto e nel consumo di calorie che potrete mantenere per il resto della vostra vita. Questo approccio rappresenta un impegno, che riguarda lo stile di vita. Prevede di rendere le abitudini salutari parte della vostra vita di tutti i giorni. Vi impegnerete con questo approccio?"

"Per definizione, l'approccio basato sul bilancio energetico assicura che non subiate privazioni; piuttosto, cercherete semplicemente di trovare un livello di apporto calorico più corretto. Notate che perderete peso anche assumendo il numero di calorie di cui avete bisogno per mantenere una

forma salutare. Ciò perché avete bisogno di più energia per mantenere caldo e irrorato di sangue un corpo in sovrappeso.”

Apporto calorico (15 minuti)

Definite il concetto di apporto calorico.

“La caloria è un’unità di misura dell’energia, che si riferisce sia all’energia potenziale di un alimento che alla quantità di energia di cui il vostro corpo ha bisogno per funzionare. (Una caloria è l’energia necessaria per aumentare di un centigrado la temperatura di un grammo d’acqua).”

“Quando le vostre richieste energetiche di base sono soddisfatte, il corpo immagazzina l’eccesso di calorie come grasso.”

“A questo punto, evidenziate i cinque principi che aiuteranno le partecipanti a migliorare il loro apporto calorico. Scrivete ogni principio su una lavagna bianca o a fogli mobili nel momento in cui li discutete.”

1. Sostituzioni

“Con sostituzione si intende rimpiazzare un alimento ad alto contenuto calorico con altri con minori calorie – alimenti che vi facciano comunque sentire sazi e soddisfatti. Ad esempio, si può sostituire il gelato con lo yogurt ghiacciato o col sorbetto. Sarete comunque soddisfatte, ma con meno calorie. Scegliete il latte scremato o al 1,8% di grassi al posto

di quello intero, senape o maionese light invece della maionese normale, eccetera. L’idea è di sostituire i cibi grassi con altri magri o cibi zuccherati con altri con meno zuccheri.”

“Potreste indicare quale credete sia il cibo col più alto numero di calorie nella vostra dieta settimanale e un sostituto con minori calorie? Comincerò io, così ci scopriamo tutti un po’. Mi piace mangiare (fate un esempio).”

Scrivete esempi di sostituzioni per aiutare le partecipanti a ricordare queste idee. Ogni idea errata che possano avere le partecipanti dovrà essere corretta. Ad esempio, molte versioni light di cibi popolari (come i biscotti) sono comunque altamente caloriche per effetto degli altissimi contenuti in zuccheri.

2. Cominciate bene il pasto

“Un altro aspetto della riduzione della densità calorica riguarda l’inizio del vostro pasto con cibi ad alto contenuto di acqua (come la frutta, la verdura, l’insalata o la zuppa). Questo è un modo sano per sentirvi sazi più velocemente e per assicurarvi che le calorie che state assumendo sono più salutari. È meno probabile che mangiate troppo se cominciate con del cibo più salutare e che sazia di più, perché vi sentirete soddisfatte mangiando meno. I cibi ad alto contenuto di acqua sono una buona scelta per ottenere questo effetto, che non si ottiene però bevendo molta acqua prima dei pasti.”

“Con quali altri cibi salutari potreste iniziare un pasto per aiutarvi a evitare di mangiare troppo?”

Scrivete queste idee.

3. Porzioni più piccole

“Il successivo principio che vi potrà aiutare a cambiare la vostra alimentazione è quello di fare porzioni più piccole. Se mangiate qualcosa ad alto contenuto di calorie, grassi o zuccheri, mangiatene una porzione più piccola. Può essere difficile se si è abituati a usare un piatto o una tazza grandi e a riempirli completamente. Un modo per cambiare questa abitudine è usare piatti e stoviglie più piccoli.”

“Per esempio, invece di usare una grande tazza da colazione per il gelato, potreste usare una tazza da tè. Invece di usare un bicchiere da mezzo litro per il succo, usarne uno da tavola. Potete ancora mangiare cibi con molte calorie, ma provate a mangiarne meno e meno di frequente.”

“Quali altri modi ci sono per ridurre le porzioni?”

Scrivete queste idee.

Altri esempi per fare porzioni più piccole sono:

- Non scegliere mai stoviglie di grandi dimensioni.
- Iniziare il pasto con un piatto piccolo e prendere eventualmente una seconda porzione. Le persone sono portate a mangiare tutto ciò che hanno nel piatto, anche se sarebbero sazie senza finirlo.
- Non mangiare dalla pentola. Usare invece un piatto piccolo.
- Quando si mangia in un ristorante che serve porzioni abbondanti, chiedete subito al cameriere di confezionare una metà della porzione da portar via.

4. Minor varietà

“Invece di mangiare quattro tipi di cibo, ad esempio carne, verdura, patate e pane, limitate il pasto a un paio di alimenti. Ciò vi permetterà di sentirvi sazie in minor tempo e a evitare di mangiare troppo. In ogni caso, è meglio NON eliminare verdura e frutta. Ricordate che queste hanno un alto contenuto di acqua e vi fanno sentire sazie con meno calorie. Togliete invece gli amidi e i carboidrati (patate e pane) o i cibi meno salutari.”

“Quali cibi sareste disposti a tagliare tra quelli che preferite?”

Scrivete queste idee.

5. Circondarsi di cibi salutari

“Per aiutarvi a ridurre l’apporto di cibi molto calorici, non tenetevi intorno. Se non avete biscotti in dispensa, quando cercate qualcosa da sgranocchiare sarà più probabile che mangiate qualcosa di salutare, o che non mangiate per niente se non avete realmente fame. In sostanza, non mettetevi nella condizione di cedere – se c’è del cibo, lo mangerete!”

“Questo può essere duro se ci sono intorno distributori automatici e negozi di snack. Vi consigliamo di scegliere percorsi in città o nella zona universitaria che non vi portino a essere tentate da negozi e macchinette. Potreste anche lasciare i soldi a casa, così da non essere tentate di comprare spuntini.”

Se il vostro gruppo è composto da studentesse universitarie, suggerite loro di parlare ai loro coinquilini dell'idea di aiutarsi l'un l'altro a tenere in casa solo cibi salutari. Se il vostro gruppo è composto da studentesse superiori, suggerite loro di parlarne con genitori e fratelli.

“In che modi potete circondarvi di cibi più salutari o evitare quelli che lo sono meno?”

Scrivete queste idee.

Un volta che le idee saranno scritte, continuate la discussione chiedendo alle partecipanti idee per cambiare le loro diete durante la settimana successiva e renderle più salutari.

“Vorrei che ognuna di voi indicasse un modo per cambiare la propria dieta durante la prossima settimana e renderla più salutare. Fate riferimento ai principi che abbiamo detto per avere idee. Non vi chiediamo cambiamenti radicali nelle vostre diete; vogliamo solo regolare il vostro bilancio energetico. Ciò che conta è che VOI decidiate cosa, e quando, cambierete nella vostra alimentazione.”

Fate un giro per la stanza e assicuratevi che ognuna si impegni a fare un cambiamento salutare nel loro consumo di alimenti. Fate sì che l'impegno sia pubblico. Invitate a fare piccoli cambiamenti se una partecipante cerca di fare un cambiamento che pensate sia troppo impegnativo e quindi improbabile da raggiungere.

“È particolarmente importante che sviluppate abitudini alimentari salutari in questo momento della vostra vita. State diventando persone adulte indipendenti e avete cominciato o comincerete presto a vivere per conto vostro.

PRINCIPI PER IL CAMBIAMENTO DELLO STILE DI VITA

CINQUE PRINCIPI PER AIUTARVI A CAMBIARE LA VOSTRA DIETA

Per favore pensate ad alcuni esempi di come potete mettere in pratica ogni principio nella vostra vita quotidiana e nella vostra dieta. Cercate di rendere tali esempi specifici per il vostro stile di vita.

1. Sostituzioni:

Invece di mangiare patatine fritte posso mangiare quelle al forno.

2. Cominciate bene il pasto:

Mangerò insalata a cena, e la mangerò per prima.

Mangerò una zuppa a pranzo, e comincerò con quella.

3. Porzioni più piccole:

Farò caso alle dimensioni dei piatti in cui mangio, e noterò se mangio di solito più di un piatto.

Quando mangerò il gelato, userò una tazza da tè piuttosto di una da colazione.

Invece di mettermi a sedere con un'intera confezione di dolcetti o patatine, ne metterò un po' in una scodella e mangerò solo quelli.

4. Meno varietà:

A cena, invece di mangiare pasta, pane, insalata e bere una bevanda gassata, mangerò solo un'insalata e una pasta e berrò acqua col limone.

Quando vado a prendermi un panino, lascerò perdere patatine e biscotti e prenderò solo il panino con una bevanda rinfrescante ipocalorica.

Se vado a una festa o a un buffet dove ci sono molti cibi differenti, prenderò solo i 2 o 3 che mi piacciono di più invece che molti di diverso tipo.

Figura 7.1. Esempio di Foglio dei Principi per il Cambiamento dello Stile di Vita completato

5. Circondarsi di cibi sani

Comprerò porzioni singole delle mie deliziose tortilla chips fritte preferite, invece che una confezione intera, così non mi staranno intorno aspettando di essere mangiate!

Non posso passare davanti al negozio di dolcetti alla cannella senza prenderne uno, quindi farò un'altra strada per andare dove devo andare.

TRE PRINCIPI PER AIUTARVI A FARE PIÙ ESERCIZIO FISICO

Come avete fatto per i principi del mangiare salutare, pensate per favore ad alcuni esempi di come potete mettere in pratica i principi dell'esercizio fisico nella vostra vita di tutti i giorni.

1. Inserire l'esercizio fisico in agenda:

Inserirò 30 minuti di passeggiata o corsa il martedì e il giovedì mattina, quando le mie lezioni non iniziano prima di mezzogiorno.

Mi iscriverò al club di escursionismo e farò delle uscite nel weekend.

2. Esercizio occasionale:

Posso scendere dall'autobus due fermate prima di scuola e fare il resto a piedi.

Camminerò fino al negozio di alimentari lontano un paio di isolati invece di andarci in macchina.

Se sono un po' in anticipo per la lezione, farò un giro per l'edificio invece di stare seduta nell'atrio davanti la classe.

3. Pensare in modo elastico all'esercizio fisico:

Andare a ballare con gli amici nel weekend è esercizio fisico! Almeno fino a quando sto sulla pista da ballo.

Posso giocare a frisbee nel campus con gli amici tra una lezione e l'altra. Adoro fare shopping al centro commerciale, posso girare e vedere diversi negozi per fare più moto.

Figura 7.1. Segue

Per molte di voi, per la prima volta, siete le sole responsabili di ciò che mangiate. Ciò significa che le abitudini che prenderete adesso vi potrebbero accompagnare per il resto della vostra vita.”

“È importante distinguere privazione da alimentazione equilibrata. Se avete guadagnato peso nel tempo, avete assunto calorie in eccesso e dovrete bilanciare l'equazione energetica. Questo è diverso da privarsi del cibo, che significa mangiare meno di quanto il vostro corpo ha bisogno. Quel che vi invitiamo a fare è tagliare l'eccesso.”

Consumo di calorie (10 minuti)

Definite il concetto di consumo di calorie.

“Dall'altra parte nell'equazione energetica c'è il consumo, ossia l'esercizio fisico. In esso si includono comportamenti che dipendono dallo stile di vita, come l'andare in bici a scuola o al lavoro, fare le scale. Con esercizio fisico si intendono inoltre esercizi più strutturati come la corsa, la pallavolo o l'aerobica. L'esercizio regolare non solo aiuta a equilibrare l'equazione energetica consumando più calorie, ma aumenta inoltre il vostro metabolismo.”

A questo punto, evidenziate i tre principi che aiuteranno le partecipanti a migliorare le loro abitudini di attività fisica. Scrivete ogni principio su una lavagna bianca o a fogli mobili.

“Può essere difficile aumentare l'attività fisica, ma l'esercizio è essenziale se volete essere in forma e mantenere il vostro corpo sano. L'esercizio fisico mantiene inoltre più

equilibrato l'apporto calorico con il consumo calorico (l'energia che usi con l'esercizio fisico). Molte persone pensano di non avere tempo per l'esercizio fisico o che sono troppo stanche dopo una lunga giornata a scuola o al lavoro. Così come abbiamo fatto per il mangiare salutare, proponiamo principi che renderanno più semplice fare piccoli ma importanti cambiamenti nelle nostre abitudini rispetto al movimento.”

Mettete in rilievo che l'esercizio regolare è la miglior garanzia di mantenimento nel lungo periodo della perdita di peso.

1. Inserite l'esercizio fisico in agenda

“Scegliete una parte del giorno in cui sia più probabile facciate esercizio, scegliete qualcosa che vi piace, e fatelo! Accordarsi con un amico per fare esercizio insieme può aiutarvi a trovare motivazione, ma non sospendete se lui o lei non possono quel giorno. Non impegnatevi con voi stesse ad allenarvi 30 minuti tal giorno in palestra se odiate andare in palestra. Fate una passeggiata intorno al quartiere. Praticate uno sport se vi piace. Ci sono squadre per ogni livello, che sono un'occasione sia per incontrare persone che per fare esercizio. Anche se non è organizzata, mettete insieme alcuni amici per una partita a basket o un'escursione. Esplorate la vostra città in bicicletta. La cosa migliore è impegnarsi a fare un'ora di esercizio al giorno.”

“Quali sono le cose che potete fare per fare esercizio fisico in modo divertente?”

Scrivete le idee sulla lavagna.

2. Esercizio occasionale

“Pensate a esercizi che potete fare nella vostra routine quotidiana. Se dovete andare a uno dei piani superiori di un edificio, prendete le scale e non l'ascensore. Se di solito andate in auto o on autobus a scuola o al lavoro, andate in bici o a piedi. Se già andate a piedi, svegliatevi un po' prima e fate un percorso meno diretto. Se dovete guidare, parcheggiate un po' più lontano del solito. Tutte queste cose prendono pochi minuti in più e aumentano l'esercizio fisico nella giornata.”

“Quali tipi di esercizio occasionale pensate potrebbero adattarsi alla vostra routine quotidiana?”

Scrivete le idee sulla lavagna.

3. Pensate in modo elastico all'esercizio fisico

“L'esercizio fisico può aver luogo dappertutto e in qualsiasi momento. Se pensate di non avere tempo per farne, perché non potete uscire e correre o andare in palestra, ripensate a cos'è l'esercizio fisico. Se state aspettando un aereo all'aeroporto, fate una passeggiata con le valigie invece che aspettare al gate. Proprio perché siete in giro tutta la mattina, potete approfittarne per camminare un po' di più, fare un po' di stretching e mantenere i muscoli in movimento. Andare a piedi a lezione, fare un giro in centro in bici, fare lavori in giardino o pulire la casa: sono tutte cose che dovete fare e che comportano esercizio fisico.”

Chiedete alle partecipanti di andare al foglio delle Attività per Migliorare lo Stile di Vita nel libro degli esercizi.

“Il foglio delle Attività per Migliorare lo Stile di Vita del vostro libro degli esercizi vi dà alcuni suggerimenti su come mettere in pratica alcuni di questi principi nella vostra vita di tutti i giorni.”

“Quali altre attività potete considerare come esercizio fisico, e in quali momenti potete fare esercizio invece di stare sedute da qualche parte?”

Scrivete le idee sulla lavagna.

“Fare questi cambiamenti comporterà un po’ di fatica all’inizio, ma se li farete a piccoli passi, essi potranno diventare parte della vostra nuova routine.”

Una volta che tutte le idee saranno state scritte, continuate la discussione chiedendo alle partecipanti di dire in che modo possono aumentare la loro attività fisica.

“Vorremmo che ognuna di voi preparasse un piano di aumento dell’attività fisica personalizzato. Ad alcune di voi raccomandiamo di iniziare un’attività regolare, ad alcune consiglieremo un allenamento incrociato per limitare al minimo il rischio di infortuni, e alle altre di ridurre il livello complessivo degli esercizi se questo è molto alto.”

“Siete disposte a impegnarvi ad aumentare la vostra attività fisica a un livello che riuscirete a mantenere? Potrebbe essere tanto semplice come fare 20 minuti di passeggiata al giorno, o potrebbe essere più ambizioso, come correre

alcuni chilometri a giorni alterni. La scelta è vostra – siamo qui solo per esservi di supporto nel raggiungimento dei vostri obiettivi.”

“Cosa farete per fare più esercizio fisico?”

Girate per la stanza e ottenete da ogni partecipante l’impegno pubblico a fare un’attività. Alcune partecipanti trovano utile fissare un esercizio-obiettivo, come fare una corsa di 10 km o nuotare per 1,5 km.

Se una partecipante fa già esercizio per più di 2 ore al giorno, invitatela a fare allenamento incrociato o a ridurre in potenza l’attività complessiva.

“Questo è un programma personalizzato: tutto viene riportato a ciò che è meglio per voi. Sotto questo aspetto, è importante considerare l’aumento tendenziale del peso del vostro livello attuale di apporto/consumo. Se state aumentando lentamente, saranno necessarie solo piccole modifiche. Se aumentate velocemente, saranno richieste delle modifiche più importanti.”

“È importante ricordare inoltre che questo approccio funzionerà solo se sarete sincere riguardo l’alimentazione e l’esercizio fisico. È provato in modo chiaro che alcune persone riportano un apporto calorico inferiore e un esercizio fisico superiore del reale. Non c’è modo che questo gruppo sia utile per voi se non siete oneste rispetto ai vostri comportamenti alimentari e all’attività fisica. Parte di ciò che faremo qui sarà parlare di quali difficoltà emergono nell’operare questi cambiamenti, e vi aiuteremo a trovare modi per affrontare questi problemi.”

Esercizi a casa (5 minuti)

Quando assegnate gli esercizi a casa è importante dare istruzioni verbali su come usare ogni modulo. Dovreste ricordare inoltre alle partecipanti che la presenza è molto importante. Raccogliete gli indirizzi email e i numeri di telefono così che possiate ricordare loro gli esercizi a casa e l'importanza della presenza a ogni incontro.

- Chiedete alle partecipanti di fare un cambiamento salutare nella loro dieta e uno nella loro attività fisica nella settimana successiva.
- Chiedete alle partecipanti di cominciare a tenere un diario alimentare per 2 giorni feriali e per un giorno festivo nel corso della settimana usando la scheda nel libro degli esercizi. Presentatela usando il testo seguente:

“Inoltre, tenete per favore un diario alimentare per 2 giorni feriali e per un giorno festivo della settimana usando la scheda nel libro degli esercizi. Registrate tutto ciò che mangiate, con l'indicazione generale delle dimensioni delle porzioni e dell'orario in cui l'avete mangiato. Provare a fare le registrazioni subito dopo aver mangiato, altrimenti ce lo dimentichiamo. Scrivete per favore il cambiamento salutare che volete operare nella vostra dieta. Portate queste schede la prossima volta, perché le useremo per fare altri cambiamenti alimentari salutari.”

- Chiedete alle partecipanti di cominciare a tenere un diario dell'attività fisica per 2 giorni feriali per un giorno festivo della settimana usando la scheda nel libro degli esercizi. Presentatela usando il testo seguente:

“Per il secondo esercizio a casa, vorremmo chiedervi di tenere un diario dell'attività fisica usando la scheda nel li-

bro degli esercizi. Scrivete per favore ogni volta che fare esercizio per almeno 20 minuti e registrate ogni altro cambiamento che opererete nello stile di vita. Scrivete inoltre l'aumento di attività fisica che andrete a fare. Portate queste schede la prossima volta, perché le useremo per fare altri cambiamenti salutari nello stile di vita.”

DIARIO ALIMENTARE - SETTIMANA 1

Per favore prendete nota del cibo che mangiate per 2 giorni feriali e un giorno festivo nel corso di questa settimana. Vi aiuterà ad essere consapevoli di ciò che mettete nel vostro corpo. Potete fotocopiare questa pagina o scaricare diversi diari alimentari dal sito di Treatments ThatWorkTM (<http://www.oup.com/us/ttw>).

Scrivete per favore un cambiamento salutare che state facendo nella vostra alimentazione di questa settimana:

Fare solo uno spuntino salutare dopo cena.

GIORNO FERIALE # 1

Orario	Cibo	Quantità
7:30	Yogurt Anacardi Anguria Tè	225 g 50 g 450 g 1 tazza con un cucchiaino di latte
11:00	Banana Mandorle Tisana	1 media 50 g 1 tazza
12:30	Panino Carotine Cioccolato fondente Caffè	30 g di insalata con le uova, 110 g spinaci, 2 fette di pane 7 1 quadratino (15 g) 1 tazza con un cucchiaino di zucchero e latte
15:00	Pesca Barretta di muesli	1 grande 1

Figura 7.1. Esempio di Diario Alimentare - Settimana 1 completato

18:00	Insalata Condimento per insalata Panino grigliato con formaggio Tisana	25 g lattuga, 50 g ceci, alcune carote a fettine, alcuni pomodorini 2 cucchiaini 2 fette di pane, 2 fette di formaggio, 2 cucchiaini di burro 1 tazza e mezza con 1 cucchiaino di zucchero
21:00	Cereali integrali Banana Noci tritate Latte di soia	1 scodella 1/2 media 2 cucchiaini 1 scodella

Figura 7.1. Segue

DIARIO DELL'ATTIVITÀ FISICA - SETTIMANA 1

Scrivete per favore ogni volta che fate esercizio fisico per almeno 20 minuti questa settimana. Possono essere attività programmate, come il jogging, o occasionali, come a lezione a piedi. Potete fotocopiare questa pagina o scaricare diversi diari dell'attività fisica dal sito di Treatments ThatWorkTM (<http://www.oup.com/us/ttw>).

Scrivete per favore un cambiamento salutare che state facendo nella vostra attività fisica questa settimana:

Aggiungere 2 allenamenti di rinforzo muscolare di venti minuti alla settimana.

Giorno	Tipo di esercizio	Tempo
17/08 Giovedì	Esercizi parte superiore del corpo con i pesi	30 min.
18/08 Venerdì	Jogging	30 min.
18/08 Venerdì	Ballo salsa	1 ora
20/08 Domenica	Pulizie casa	1 ora
21/08 Lunedì	Camminare a/da lezione	20 min.
22/08 Martedì	Jogging	30 min.
22/08 Martedì	Esercizio addome e dorso	20 min.
23/08 Mercoledì	Camminare a/da lezione	20 min.

Figura 7.2. Esempio di Diario dell'Attività Fisica - Settimana 1 completato

Sessione 2

Materiali necessari

- Consigli per mangiare fuori
- Nota informativa sulle Attività fisiche
- Lista Top-10 dei Motivi per seguire uno stile di vita salutare
- Diario alimentare
- Diario dell'Attività Fisica

Struttura della sessione

- Analisi dei benefici del raggiungimento dell'ideale di peso salutare
- Analisi degli esercizi a casa della sessione precedente
- Continuare a lavorare con le partecipanti per aiutarle a mettere in pratica altri cambiamenti salutari nella loro dieta e nei programmi di attività fisica
- Assegnare gli esercizi a casa

Incremento della motivazione (5 minuti)

Ricordate alle partecipanti i benefici del raggiungimento dell'ideale di peso salutare che è stato discusso nell'ultima sessione. Ciò aiuta a rinforzare la motivazione a rendere duraturi i cambiamenti nei livelli di apporto calorico e di attività fisica.

“Ricordate qualcuno di questi benefici?”

- Benefici della salute (vita più lunga, minor rischio di malattie come il cancro, meno infortuni, migliore qualità della vita, maggiore fertilità, minori complicazioni nel parto)
- Benefici sociali (maggiore accettazione, maggior probabilità di sposarsi, più semplice trovare un lavoro, stipendi più alti, classe sociale più elevata)
- Benefici emotivi (minori ossessioni riguardo il peso e il mangiare, minor frequenza di depressione, maggiore fiducia in se stessi, benessere generale, più energia, produttività più alta).

“Vorrei che ognuna di voi dicesse a voce alta qual è il beneficio più importante per lei nel raggiungere l'ideale di peso salutare.”

“Come abbiamo detto, questo intervento si basa sulle seguenti idee:

1. Far ricorso a tecniche comportamentali per regolare il nostro bilancio energetico attraverso uno stile di vita salutare produrrà l'accettazione del proprio corpo. Questi cambiamenti saranno naturalmente individuali e dipendono da voi.
2. Impegnarvi in questi cambiamenti salutari dello stile di vita vi farà sentire il vostro corpo sotto controllo, e vi farà stare meglio con esso.

3. Il gruppo sarà una grande fonte di sostegno per ognuna di voi.”

Cambiamenti salutari della dieta (15 minuti)

Esaminate con il gruppo l'importanza di ottenere piccole riduzioni nell'apporto calorico per ottenere un migliore equilibrio tra assunzione e consumo.

“Voglio ricapitolare i principi di cui abbiamo parlato la scorsa settimana.”

- Abbiamo parlato di sostituzione: invece di cibi con molte calorie, assumerne altri con meno calorie, che vi facciano sentire altrettanto soddisfatte.
- Abbiamo parlato di cominciare nel modo giusto: mangiare alimenti ad alto contenuto di acqua all'inizio del pasto così da sentirvi sazie e non mangiare troppo di quei cibi con più elevate calorie.
- Abbiamo parlato di fare porzioni più piccole, per ridurre l'apporto calorico.
- Abbiamo parlato di creare un ambiente che vi circonda con cibo più salutare, di levare dall'ambiente che vi circonda i cibi non salutari e andare meno di frequente in posti che vendono o servono cibi non salutari.

“Vorrei sentire da ognuna di voi com'è andata con il cambiamento che avevate deciso di fare nella vostra dieta, se avete usato questi principi, e se avete avuto qualche problema con il vostro progetto di cambiamento.”

Fate dire a tutte le partecipanti com'è andata con il progetto di cambiamento nella settimana precedente. Se non hanno realizzato il cambiamento comportamentale, verificate rapidamente cos'è successo e ragionate con loro sulle soluzioni. Chiedete alla partecipante di parlare di una volta in cui aveva pianificato di mettere in pratica il cambiamento comportamentale scelto e individuate dove ha perso la rotta (es.: una situazione particolare, un pensiero, un'emozione). Lasciate che i membri del gruppo si coinvolgano a vicenda.

Applicate principi di cambiamento comportamentale quando possibile (es.: fare piccoli cambiamenti osservabili, attuare i cambiamenti prima di partecipare ad attività piacevoli, rinforzare nuovi comportamenti salutari).

Se il programma è offerto a studentesse universitarie, può essere utile occuparsi dei seguenti aspetti:

“Mangiare in modo salutare nell'ambiente universitario può essere particolarmente difficile. In primo luogo, la gamma di cibi salutari nelle mense è limitata. Secondo, è spesso difficile evitare cibi ricchi di grassi se sono esposti di fianco a quelli poveri di grassi e più salutari. Terzo, per il fatto che i locali intorno agli alloggi siano aperti fino a tardi, può nascere la tentazione di andarci e di mangiare troppo. In altre situazioni, potreste non poter raggiungere la mensa, ed essere portate a prendere cibo non salutare in un take away, ad andare in un fast food o in un minimarket.”

“Ci sono alcune cose che potete fare per superare queste difficoltà. Assicuratevi di avere degli snack secchi con pochi grassi e della frutta nello zaino, nella vostra stanza o in cucina, così da averli a portata di mano. Limitate il tempo trascorso in mensa: uscite quando avete finito di mangiare e scegliete un altro posto per vedervi con gli amici. Assi-

curatevi di fare ogni giorno i tre pasti completi in mensa quando questa sia aperta.”

Analisi del Diario Alimentare e altri cambiamenti salutari nella dieta (10 minuti)

“Vi abbiamo chiesto di tenere un diario alimentare così che possiamo vedere come meglio bilanciare la vostra equazione energetica. Sulla base delle vostre schede, potete identificare un secondo cambiamento che potete fare per migliorare la vostra dieta la prossima settimana?”

Fate un giro nella stanza e ottenete un impegno pubblico da parte di ogni partecipante a fare un cambiamento salutare.

“Voglio ripetere che non dovrete fare lunghi periodi senza mangiare. Simili privazioni di calorie spesso provocano abbuffate e così sono controproducenti. Voglio ripetere inoltre che la scelta di cosa fare è vostra – noi siamo qui solo per darvi supporto nel raggiungere i vostri obiettivi.”

“Un altro modo per migliorare l'apporto nella vostra dieta è di essere più consapevoli quando mangiate fuori. Sarà particolarmente importante per coloro che mangiano in mensa il primo anno di università. Il foglio dei Consigli per Mangiare Fuori nel vostro libro degli esercizi offre suggerimenti su come approcciarsi al mangiar fuori e in mensa.”

Fate aprire alle partecipanti libro degli esercizi al foglio dei Consigli per Mangiare Fuori.

“Vogliamo inoltre invitarvi a focalizzarvi sulla forma del corpo piuttosto che sul peso. Il peso è una misura approssimativa della forma del corpo, che non differenzia gli aumenti della massa muscolare da quelli (che pesano di più) derivanti dal grasso. Potreste essere in corsa verso l'ideale di peso salutare ma mostrare variazioni di peso minime. Fidatevi di come vi stanno i vestiti piuttosto che delle bilance per farvi un'idea.”

“È inoltre importante che non facciate ricorso a metodi radicali di controllo del peso, quali il vomito o l'uso di lassativi. Questi comportamenti non sono efficaci per perdere peso, possono provocare problemi di salute ed è stato scoperto che sono precursori dell'insorgenza dell'obesità.”

“Anche fumare per controllare il peso è una cattiva idea, perché il fumo provoca problemi di salute duraturi e rende l'esercizio fisico più faticoso. Inoltre, fumare non è un metodo sostenibile per il controllo del peso, poiché la maggior parte delle persone ingrassa quando smette.”

Cambiamenti salutari nell'esercizio fisico (15 minuti)

Esaminate con il gruppo l'importanza di aumentare l'esercizio fisico per raggiungere un miglior equilibrio tra apporto e consumo calorico.

“Voglio ricapitolare i principi dell'esercizio fisico di cui abbiamo parlato la scorsa settimana.

- Abbiamo parlato di mettere in agenda l'esercizio fisico.
- Abbiamo parlato della scelta di un'attività che ci piace.
- Abbiamo discusso dell'aumento dell'esercizio fisico occasionale (come andare a piedi a scuola).
- Abbiamo discusso dell'essere flessibili nel pensare all'esercizio fisico (come fare lavori in giardino).

“Siete riuscite a realizzare i cambiamenti programmati nella vostra routine dell'attività fisica? Cosa avete fatto? Avete usato uno di questi principi? Cos'è che rende difficile questo tipo di cambiamenti?”

Girate per la stanza e affrontate i problemi eventualmente riscontrati. Se una partecipante non ha completato il suo piano di cambiamento, verificate rapidamente cosa è successo e cercate con loro delle soluzioni. Lasciate che i membri del gruppo si coinvolgano a vicenda.

Applicate principi di cambiamento comportamentale quando possibile. Ad esempio, rendete l'esercizio fisico un evento sociale facendo una passeggiata con un amico. Sugerite alle partecipanti di impegnarsi a fare attività con un amico regolarmente. Fate pensare a un programma di riserva per esercitarsi. Ad esempio, se una partecipante ha deciso di uscire a fare jogging ma quel giorno piove, sia pronto un piano di riserva, come andare a una lezione di Pilates. Condizionare le attività divertenti all'esercizio fisico (es.: puoi guardare il tuo programma preferito in TV solo se hai fatto attività fisica quel giorno).

“Rivediamo alcuni dei benefici dell'attività fisica. Potreste ricordarcene alcuni di quelli che abbiamo discusso?”

L'esercizio fisico

- Aumenta la resistenza di cuore e polmoni
- Aumenta la resistenza e la forza muscolare
- Aumenta l'elasticità
- Diminuisce la frequenza cardiaca e la pressione sanguigna
- Diminuisce il rischio di osteoporosi
- Si bruciano più calorie
- Accelera il metabolismo
- Aiuta nella gestione dello stress
- Aumenta la sensazione di benessere
- Si producono più ormoni che migliorano il tono dell'umore
- Permette la padronanza di nuove abilità
- Offre occasioni per incontrare persone (in palestra o al parco, per esempio).

“L'aumento dell'attività fisica ha ulteriori benefici. Aggiungere 60 minuti di esercizio fisico leggero ogni giorno, come camminare, riduce i rischi di malattie cardiache. Attività modeste come andare in bicicletta o a ballare per 30 minuti o più, almeno 4 volte la settimana, può aiutare a ridurre la pressione sanguigna. Un'attività intensa, come la corsa, può offrire una ancor maggiore protezione da malattie cardiache. La nota informativa delle attività fisiche del vostro libro degli esercizi descrive in dettaglio questi benefici.”

Fate aprire alle partecipanti il libro degli esercizi alla Nota Informativa sull'Attività Fisica.

Analisi del Diario dell'Attività Fisica e altri cambiamenti salutari nell'esercizio fisico (10 minuti)

“Vi abbiamo chiesto di tenere un diario dell'attività fisica, così che possiamo dare un occhio da vicino al vostro consumo di calorie e per meglio vedere come incrementarla. Sulla base delle vostre schede, potete identificare un secondo cambiamento che potete fare per migliorare la vostra attività fisica la prossima settimana?”

Cercate di fare in modo che le partecipanti identifichino cambiamenti potenziali, ma suggeritene se necessario. Ottenete un impegno pubblico.

Ecco qui alcune altre idee su come fare più esercizio fisico se le partecipanti hanno problemi a proporre:

- Andare a lezione in bicicletta invece che in macchina.
- Pianificare di andare in palestra regolarmente a orari precisi e rispettarli.
- Trovare un partner per fare esercizio che vi aiuti a farlo e a mantenervi motivate.
- Iscrivere a un corso nella palestra scolastica.
- Non vedere gli esercizi come da farsi un unico allenamento, bensì dividerli in sessioni più piccole.
- Fare una passeggiata di 30 minuti in un posto piacevole la mattina o il pomeriggio.
- Prendere le scale per andare a lezione nei piani superiori o per raggiungere la vostra stanza.
- Prendere lezioni di ballo.
- Scendere dall'autobus alcune fermate prima e andare a lezione a piedi.
- Scrivere in agenda quando vi allenerete e cosa farete, e considerarlo come un qualsiasi altro appuntamento.

- Datevi una ricompensa, ad esempio un CD, se raggiungerete gli obiettivi di esercizio fisico della settimana.
- Identificare le attività e i posti che vi piacciono. Non forzatevi ad allenarvi in un modo o in un posto che non vi piacciono (es.: potrebbe non piacervi andare in palestra nell'ora di punta).
- Organizzate prima i periodi come la fine del quadrimestre o gli esami finali e fare un programma di allenamenti che vi sia possibile rispettare in quei giorni.

Esercizi a casa (5 minuti)

- Istruite ogni membro del gruppo a fare un ulteriore cambiamento salutare nella sua dieta e un altro nel suo programma di attività fisica nella settimana successiva.
- I membri del gruppo dovrebbero continuare a tenere il diario alimentare e dell'attività fisica nella settimana successiva.
- Chiedete ai membri del gruppo di fare la lista dei 10 motivi per cui perseguire l'ideale di peso salutare che sono significativi per ognuno di loro usando la Lista Top-10 dei Motivi per Perseguire uno Stile di Vita Salutare del libro degli esercizi.

LISTA TOP-10 DEI MOTIVI PER PERSEGUIRE UNO STILE DI VITA SALUTARE

Vi preghiamo di pensare a 10 motivi per perseguire uno stile di vita salutare. Potete usare alcuni dei motivi discussi in gruppo (come il minor rischio di malattie), e aggiungerne alcuni di vostri.

1. *Avere più energia.*
 2. *Ridurre lo stress.*
 3. *Trovare nuovi amici facendo attività all'aperto.*
 4. *Ridurre il rischio di malattie in età avanzata.*
 5. *Aumentare la forza muscolare e la salute cardiovascolare.*
 6. *Essere capace di correre per 10 km.*
 7. *Provare nuovi cibi sani.*
 8. *Avere un motivo per darmi una ricompensa quando raggiungo obiettivi salutari.*
 9. *Smettere di usare sistemi non salutari per controllare le calorie.*
 10. *Imparare nuove attività fisiche, come lo snowboard.*
-

Figura 7.2. Esempio di Lista Top-10 dei motivi per seguire uno Stile di Vita Salutare completata

Sessione 3

Materiali necessari

- Scheda Frutta e Verdura/Benefici dai Colori
- Scheda informativa sull'Attività Fisica e sul Consumo calorico
- Diario alimentare
- Diario dell'Attività Fisica

Struttura della sessione

- Analisi dei benefici del raggiungimento dell'ideale di peso salutare
- Analisi degli esercizi a casa della sessione precedente
- Continuare a lavorare con le partecipanti per aiutarle a mettere in pratica altri cambiamenti salutari nella loro dieta e nei programmi di attività fisica
- Assegnare gli esercizi a casa

Miglioramento della motivazione (5 minuti)

“Abbiamo parlato dei benefici derivanti dal raggiungimento dell'ideale di peso salutare, che comprendono una vita più lunga, meno infortuni e malattie, maggiore accettazione sociale, migliori possibilità lavorative, salari più alti, maggiori possibilità di matrimonio e una più alta fiducia in se stessi.”

“Qualcuna di voi vorrebbe leggere i due principali motivi per perseguire l'ideale di peso salutare che avete indicato nell'esercizio a casa?”

“Avete cominciato a notare qualche miglioramento nella vostra vita? Vi sentite meglio nella vostra relazione col cibo e col corpo? Vi sentite più sicure di voi? Siete più a vostro agio col vostro corpo?”

Incoraggiate le partecipanti a discutere dei benefici del realizzare questi cambiamenti.

Cambiamenti salutari della dieta (15 minuti)

“La scorsa settimana abbiamo parlato dell'importanza di operare piccole riduzioni nell'apporto calorico per raggiungere un migliore equilibrio tra assunzione e consumo.”

“Abbiamo anche discusso i diversi principi su cui si basa il cambiamento dell'introito dietetico, tra questi sostituire i cibi ad alto contenuto di grassi con altri a minor contenuto, iniziare i pasti con alimenti che contengono molta acqua, mangiare porzioni di dimensioni ridotte e cambiare il tipo di alimenti presenti nell'ambiente che ci circonda.”

“Siete riuscite a realizzare gli aggiustamenti dell'introito di cibo che avevate programmato? A quali principi vi siete ispirate?”

“Quali sono le cose che rendono difficili questi tipi di cambiamento? Come le avete superate (o se non l'avete fatto, come potete superarle in futuro)?”

Fate sì che ogni partecipante dica come è andata con il piano di cambiamenti della scorsa settimana. Se non hanno realizzato il cambiamento comportamentale, verificate rapidamente cosa è successo e cercate con loro delle soluzioni. Lasciate che i membri del gruppo si coinvolgano a vicenda.

Applicate principi di cambiamento comportamentale quando possibile (es.: fare piccoli cambiamenti osservabili, attuare i cambiamenti prima di partecipare ad attività piacevoli, rinforzare i cambiamenti).

“Qualcuna di voi potrebbe notare di mangiare in risposta a delle emozioni. Ad esempio, potreste mangiare perché siete stressate dalle lezioni, perché vi sentite respinte dal partner o perché vi sentite sole in un posto nuovo. Sarà importante che identifichiate questi stimoli emotivi che vi portano a mangiar troppo e che usiate nuove strategie per far fronte e gestire queste emozioni. Ad esempio, piuttosto che andare a prendere un gelato quando vi sentite sole, potreste andare a trovare un nuovo amico, o chiamare un vecchio amico o un familiare.”

I conduttori del programma dovrebbero aiutare le partecipanti a identificare il mangiare emotivo problematico e a generare strategie alternative per gestire queste emozioni. Le partecipanti potreb-

bero inoltre voler raccontare in modo dettagliato lo stato emotivo che ha preceduto delle abbuffate per riuscire a identificarne la causa scatenante.

Analisi del Diario Alimentare e altri cambiamenti salutari nella dieta (10 minuti)

“Vi abbiamo chiesto di tenere un diario alimentare così che possiamo vedere come meglio bilanciare la vostra equazione energetica. Sulla base delle vostre schede, potete identificare un altro cambiamento che potete fare per migliorare la vostra dieta la prossima settimana?”

Fate un giro nella stanza e ottenete un impegno pubblico da parte di ogni partecipante a fare un cambiamento salutare.

“Un ottimo modo per diminuire il vostro apporto calorico e aggiungere vitamine, minerali e fibre in quantità alla vostra dieta è mangiare molta frutta e verdura. L'American Dietetic Association raccomanda 5 porzioni di frutta e verdura al giorno. È facile sostituire cibo meno salutare con frutta e verdura. Ad esempio, invece di mangiare biscotti o caramelle come spuntino o per dessert, provate a mangiare frutta e yogurt o muesli. Mangiate un'insalata, una zuppa vegetale o verdure in più durante il pasto per aiutarvi a sentirvi sazi e ad avere più nutrienti. Potete indicarci altri modi per aggiungere frutta e verdura alla vostra dieta?”

Fate aprire alle partecipanti il libro degli esercizi alla Scheda Frutta e Verdura/Benefici dai Colori.

“Trovate in questa pagina più di 100 tipi differenti di frutta e verdura. Cambiare le vostre abitudini alimentari può significare introdurre nella vostra dieta cibi che non avete mai provato. Un nuovo cibo salutare può essere un buon sostituto per un alimento poco salutare.”

“Notate che la frutta e la verdura sono divise in diverse categorie di colore e che a ogni colore corrisponde un particolare beneficio per la salute. Voi tutte meritate i benefici che sono qui elencati. Diamoci un'occhiata.”

Esaminate i benefici per la salute elencati nella scheda.

“Vi invitiamo a prendere in considerazione tutti gli aspetti positivi di voi stesse, in aggiunta alla vostra salute, come il tono dell'umore, l'ingegno, l'intelligenza, le doti. Ci auguriamo che questo vi possa far decidere di prendervi cura di voi cambiando in modo salutare il vostro stile di vita. Vorremmo che ognuna di voi ci dicesse due delle sue qualità non relative al corpo.”

“E vi ricordiamo di apprezzare il vostro impegno. State facendo qualcosa di molto importante frequentando questi incontri e facendo questi cambiamenti. Talvolta è difficile ricordare i progressi che abbiamo fatto se siamo concentrati nell'andare avanti, verso il nostro obiettivo. Un modo per riconoscere i vostri sforzi è ricompensarvi per ciò che avete fatto. Fate una lista di piccoli premi non legati al cibo che potete darvi per il raggiungimento dei vostri obiettivi salutari nella dieta e nell'attività fisica. Non devono prendervi molto tempo o costare molti soldi. Comincerò io.”

Esempi di ricompense:

- Un lungo bagno rilassante
- Andare a un concerto
- Comprarvi un nuovo CD
- Comprare un libro o la rivista preferita
- Guardare il programma preferito in TV
- Comprare un nuovo indumento sportivo
- Farsi fare un massaggio

Cambiamenti salutari nell'esercizio fisico (15 minuti)

Esaminate con il gruppo l'importanza di aumentare l'esercizio fisico per raggiungere un miglior equilibrio tra apporto e consumo calorico.

“La scorsa settimana abbiamo parlato anche dell'importanza di aumentare la vostra attività fisica per aiutarvi a raggiungere un migliore equilibrio tra apporto e consumo.”

“Abbiamo discusso inoltre dei principi che possono aiutarvi ad aumentare l'attività fisica, tra questi mettere l'esercizio fisico in agenda, scegliere attività che vi piacciono, fare esercizio fisico occasionale e concepirlo in ogni caso in modo elastico.”

“Siete riuscite a realizzare i cambiamenti programmati nella vostra routine dell'attività fisica? Cosa avete fatto? Avete usato uno di questi principi? Cos'è che rende difficile questo tipo di cambiamenti?”

Girate per la stanza e affrontate i problemi eventualmente riscontrati. Se una partecipante non ha completato il suo piano di cambiamento, verificate rapidamente cosa è successo e cercate con loro delle soluzioni. Lasciate che i membri del gruppo si coinvolgano a vicenda.

Applicate principi di cambiamento comportamentale quando possibile, come la ricompensa per aver fatto un cambiamento salutare nella vostra attività fisica abituale.

“Vorrei aggiungere qualcosa riguardo l'attività fisica. Talvolta le persone si annoiano dei loro programmi di esercizi perché ne fanno solo uno, o solo di un tipo che non gli piace. Questa è la ragione principale per cui la gente smette di fare attività fisica.”

“Ragioniamo insieme su quanti più tipi di esercizi possiamo. Li scriverò sulla lavagna e vorrei che anche voi li scriveste, come promemoria. Potrete darci un'occhiata quando vorrete variare la vostra attività.”

Prendete i suggerimenti e scrivetele sulla lavagna.

“Vorrei inoltre che esaminassimo la Scheda Informativa sull'Attività Fisica e sul Consumo calorico nel libro degli esercizi, così che possiate farvi un'idea delle calorie che bruciate facendo queste attività. Questo elenco ne include alcune che non siamo solito considerare come esercizio fisico, ma come questa scheda dimostra sono attività che bruciano molte calorie.”

“È importante inoltre trovare un equilibrio tra esercizio cardiovascolare, allenamento di rinforzo muscolare ed elasticità. Questi sono tre elementi importanti del fitness e do-

vrebbero essere bilanciati nella nostra attività quotidiana. Ogni elemento contribuisce al benessere generale in modo peculiare e tutti e tre sono ugualmente importanti. Diamo uno sguardo a questa lista e classifichiamo gli esercizi come cuore, forza ed elasticità.”

Passate in rassegna l’elenco e fateli classificare alle partecipanti; aiutate se necessario.

Analisi del Diario dell’Attività Fisica e altri cambiamenti salutari nell’attività fisica (10 minuti)

“Vi abbiamo chiesto di tenere un diario dell’attività fisica, così che possiamo dare un occhio da vicino alle vostre attività per vedere come meglio bilanciare la vostra equazione energetica.”

“Guardate la vostra scheda, sapreste dirci quale dei tre componenti dell’esercizio fisico dovrete aggiungere? Esercizi cardiovascolari, di rinforzo muscolare o dell’elasticità?”

“Per la prossima settimana potreste, ognuna di voi, identificare un modo per migliorare la propria routine? Potreste pensare di aggiungere quel componente dell’esercizio fisico che non è presente al momento nella vostra attività.”

Fate un giro per la stanza e chiedete a ogni partecipante come pensa di migliorare la sua attività fisica. Chiedete loro di fare delle ipotesi di cambiamento del programma di attività fisica, ma fate dei suggerimenti se necessario. Ottenete un impegno pubblico.

Esercizi a casa (5 minuti)

- I membri del gruppo dovrebbero continuare a fare un nuovo cambiamento salutare nella loro dieta e nella loro attività fisica nella settimana successiva.
- I membri del gruppo dovrebbero continuare a tenere il diario alimentare e dell’attività fisica nella settimana successiva.

Sessione 4

Struttura della sessione

- Analisi dei progressi delle partecipanti fino a questo punto
- Analisi degli esercizi a casa della sessione precedente
- Continuare a lavorare con le partecipanti per aiutarle a mettere in pratica altri cambiamenti salutari nella loro dieta e nei programmi di attività fisica per i prossimi 6 mesi
- Parlare della prevenzione delle ricadute
- Assegnare gli esercizi a casa

Incremento della motivazione (5 minuti)

“Abbiamo parlato dei benefici derivanti dal raggiungimento dell'ideale di peso salutare, che comprendono una vita più lunga, meno infortuni e malattie, maggiore accettazione sociale, migliori possibilità lavorative, salari più alti, maggiori possibilità di matrimonio e una più alta fiducia in se stessi.”

“Ora che ci avete lavorato per 3 settimane e avete sperimentato alcuni successi nel mettere in pratica cambiamenti, potete dire in quali altri modi questo stile di vita è benefico? Avete cominciato a notare qualche miglioramento nella vostra vita? Vi sentite meglio nella vostra relazione col cibo e col corpo? Vi sentite più sicure di voi? Siete più a vostro agio col vostro corpo?”

Cambiamenti salutari della dieta e cambiamenti futuri (15 minuti)

“La scorsa settimana abbiamo parlato dell'importanza di operare piccole riduzioni nell'apporto calorico per raggiungere un migliore equilibrio tra assunzione e consumo.”

“Abbiamo anche discusso i diversi principi del cambiamento dell'apporto alimentare, tra questi sostituire i cibi ad alto contenuto di grassi con altri a minor contenuto, iniziare i pasti con alimenti che contengono molta acqua, mangiare porzioni di minori dimensioni e cambiare il tipo di alimenti presenti nell'ambiente che ci circonda.”

“Siete riuscite a realizzare gli aggiustamenti dell'apporto che avevate programmato? A quali principi vi siete ispirate?”

“Quali sono le cose che rendono difficili questi tipi di cambiamento? Come le avete superate (o se non l'avete fatto, come potete superarle in futuro)?”

Fate sì che ogni partecipante dica come è andata con il piano di cambiamenti della scorsa settimana. Se non hanno realizzato

il cambiamento comportamentale, verificate rapidamente cosa è successo e cercate con loro delle soluzioni. Lasciate che i membri del gruppo si coinvolgano a vicenda.

Applicate principi di cambiamento comportamentale quando possibile (es.: fare piccoli cambiamenti osservabili, attuare i cambiamenti prima di partecipare ad attività piacevoli, rinforzare i cambiamenti).

“Vorremmo che ognuna di voi identificasse un altro modo per rendere la sua dieta più salutare. Per favore rileggete il vostro diario alimentare e le schede per avere qualche suggerimento.”

Fate un giro per la stanza e fate dire a ogni partecipante un nuovo cambiamento salutare della loro dieta. Continuate a incoraggiarle a piccoli cambiamenti raggiungibili. Fate ancora sì che i membri del gruppo si diano sostegno rispetto ai futuri cambiamenti.

“Siete disposte a portare avanti questi cambiamenti della vostra alimentazione per i prossimi 6 mesi?”

Fate un giro nella stanza e ottenete un impegno pubblico fare questi cambiamenti.

Cambiamenti salutari nell'esercizio fisico e cambiamenti futuri (15 minuti)

“Abbiamo parlato anche dell'importanza di aumentare la vostra attività fisica per aiutarvi a raggiungere un migliore equilibrio tra apporto e consumo.”

“Abbiamo discusso dei principi che possono aiutarvi ad aumentare l’attività fisica, tra questi mettere l’esercizio fisico in agenda, scegliere attività che vi piacciono, fare esercizio fisico occasionale e concepirlo in ogni caso in modo elastico.”

“Siete riuscite a realizzare i cambiamenti programmati nella vostra routine dell’attività fisica? Cosa avete fatto? Avete usato uno di questi principi? Cos’è che rende difficile questo tipo di cambiamenti?”

Girate per la stanza e affrontate i problemi eventualmente riscontrati. Se una partecipante non ha completato il suo piano di cambiamento, verificate rapidamente cosa è successo e cercate con loro delle soluzioni. Lasciate che i membri del gruppo si coinvolgano a vicenda.

Applicate principi di cambiamento comportamentale quando possibile, come la ricompensa per aver fatto un cambiamento salutare nella vostra attività fisica abituale.

“Vorremmo che ognuna di voi identificasse un altro modo per rendere la vostra attività fisica più salutare. Per favore rileggete il vostro diario degli esercizi fisici e le schede per avere qualche suggerimento.”

Fate un giro per la stanza e fate dire a ogni partecipante un nuovo cambiamento salutare della loro attività fisica. Fate ancora sì che i membri del gruppo si diano sostegno rispetto ai futuri cambiamenti.

“Siete disposte a portare avanti questi cambiamenti della vostra alimentazione per i prossimi 6 mesi? Per allora non vedrete miglioramenti, fermatevi, ma credo sarete davvero felici dei cambiamenti! Inoltre, mantenere una routine sta-

bilità è molto più facile che crearne una, quindi avete già fatto la parte più difficile.”

Prevenzione delle ricadute

Parlate dei possibili ostacoli al mantenimento dei cambiamenti dello stile di vita. Incoraggiate le partecipanti a identificare queste difficoltà prima che si manifestino così che possano essere preparate a gestirle. Avere un piano d’azione le aiuterà a evitare il problema comune delle continue ricadute.

“Siete in grado di prevedere cosa potrebbe rendere difficile mantenere questi comportamenti salutari? Pensate alle situazioni che hanno fatto fallire i vostri progetti di cambiamento comportamentale in passato. Ad esempio, le difficoltà di programmazione derivanti dal cambio di orario delle lezioni da un quadrimestre all’altro vi ha creato problemi? Per molte persone, quello degli esami finali è un periodo particolarmente stressante, in cui saltano i modelli alimentari e di attività fisica (a volte per sempre!). Anche la fine di una relazione è stressante. In futuro la gravidanza, diventare madri, potrebbe rendere difficile mantenere i cambiamenti alimentari e nell’attività fisica che avete assunto durante il corso.”

“Pensateci per tempo, in che modo potreste reagire a queste sfide?”

Fate un giro nella stanza e parlatene con tutte.

“Si può notare che talvolta le persone “scivolano” e mangiano qualcosa di non salutare o saltano un allenamento pro-

grammato. Spesso le persone usano questi episodi come scusa per tornare al loro precedente stile di vita meno salutare. Non fatelo!”

“Un’abilità che hanno le persone che mantengono il proprio peso salutare è che “sanno tornare in sella se sono caduti”. Scivoloni sono inevitabili; nessuno è perfetto. Il trucco sta nel non permettere allo scivolone di fermare i miglioramenti che state apportando nella vostra vita.”

“Inoltre, se scivolate, non punitevi. Se il vostro programma prevede di camminare 20 minuti al giorno, per esempio, non provate a camminare 60 minuti ogni tre giorni; riprendete semplicemente a fare i 20 minuti al giorno che vi siete impegnate a fare. O, se avete mangiato più cibi calorici del previsto in un certo giorno, non digiunate il successivo. Riprendete semplicemente le vostre abitudini salutari il giorno dopo. Se smettete di allenarvi per una settimana durante gli esami finali, riprendete semplicemente quando vi sarà possibile.”

“Mantenete l’impegno per uno stile di vita salutare e accettate l’idea di “scivolare” qualche volta. L’importante è vedere questi momenti come opportunità, per imparare come non cadere la prossima volta. Se vedete tutto questo come un progetto per la vita, comprenderete che uno scivolone non è affatto un fallimento.”

Sottolineate che l’obiettivo è tornare alla loro routine prima possibile. È spesso utile cercare una spiegazione quando si esce dal binario, ma invitate le partecipanti a farlo in modo curioso, senza giudicare.

Motivi per partecipare a questo programma (10 minuti)

Poiché la sessione finale sta per concludersi, è utile far condividere ai membri del gruppo i motivi per i quali erano interessate a partecipare al gruppo.

“Qualcuna di voi ha voglia di dire perché si è iscritta a questo gruppo sull’accettazione del corpo?”

Fate sì che i membri del gruppo ne parlino tra loro nei limiti entro i quali saranno a proprio agio.

“I cambiamenti che avete fatto vi hanno aiutato a sentirvi meglio col vostro corpo?”

Portate la discussione a parlare dei modi in cui possono migliorare ancora la loro dieta e la loro attività fisica per avvicinarsi ai loro obiettivi.

Esercizi a casa

- Chiedete ai membri del gruppo di scrivervi un’email (a voi e al co-conduttore del programma) tra una settimana per farvi sapere come stanno andando i cambiamenti del loro stile di vita. Chiede a ognuno di impegnarsi pubblicamente a contattarvi. Se necessario, mandate loro il vostro indirizzo per ricordarlo.

Riepilogo

“Grazie davvero per aver partecipato a questo gruppo. Sono stato molto colpito dalle vostre riflessioni e dalla vostra partecipazione. È meraviglioso che abbiate voluto apportare dei cambiamenti salutari al vostro stile di vita per ottenere un corpo in forma e sano e una sua migliore accettazione.”

Implementazione

Negli ultimi decenni abbiamo avuto l'opportunità di offrire gli interventi Progetto Corpo e Gestione Salutare del Peso a studentesse di numerose scuole superiori e università. L'obiettivo di questo capitolo conclusivo è di condividere ciò che abbiamo imparato su come (1) ottenere l'approvazione da parte delle amministrazioni scolastiche per programmi di prevenzione di questo tipo, (2) reclutare con successo studentesse per gli interventi, (3) far seguire alle studentesse il progetto e (4) reclutare e formare conduttori del programma che possano somministrare gli interventi in modo adeguato. Inoltre, indichiamo fonti d'informazione supplementare sui disturbi dell'alimentazione e su come inviare i partecipanti a un trattamento.

Ottenere l'approvazione da parte delle amministrazioni

Molte persone potrebbero essere interessate a proporre questi programmi di prevenzione dei disturbi dell'alimentazione e sull'accettazione del corpo a scuole superiori e università. Ottenere l'ap-