

IL TRATTAMENTO DELL'OBESITÀ PRESSO LA CASA DI CURA VILLA GARDA: LA PERSONA E LA SUA SALUTE AL CENTRO DELLA CURA

L'obesità è oggi riconosciuta come una malattia cronica, progressiva e recidivante, influenzata da fattori biologici, genetici, psicologici, ambientali e comportamentali. Non si tratta quindi semplicemente di "mangiare troppo" o di avere "scarsa forza di volontà", come ancora spesso si pensa. Proprio da questa visione moderna nasce il trattamento dell'obesità convenzionato con il Servizio Sanitario Nazionale, sviluppato presso la Casa di Cura Villa Garda, tra i programmi italiani più innovativi nel campo della medicina dell'obesità.

Il modello terapeutico, ideato dall'équipe multidisciplinare diretta dal dottor Riccardo Dalle Grave, integra le più moderne strategie disponibili: terapia dietetica, riabilitazione fisica, terapia cognitivo-comportamentale dell'obesità e, quando

necessario, i più recenti farmaci per la cura dell'obesità. Nei casi più complessi il percorso può essere integrato anche con la chirurgia bariatrica presso centri leader italiani, sempre all'interno di una presa in carico globale della persona. L'obiettivo del programma non è semplicemente far perdere peso rapidamente, ma aiutare il paziente a migliorare la salute fisica, il benessere psicologico e la qualità della vita attraverso cambiamenti sostenibili nel lungo termine.

Il paziente protagonista del cambiamento

A Villa Garda il trattamento si basa su un approccio collaborativo e non prescrittivo. I terapeuti non assumono il ruolo tradizionale dell'esperto che impone regole rigide, ma lavorano come guide e "helper",

aiutando il paziente a comprendere il problema e a sviluppare strategie personalizzate per il cambiamento.

Il paziente diventa quindi un protagonista attivo del percorso terapeutico. Non viene colpevolizzato per le difficoltà incontrate nel controllo del peso, ma sostenuto nello sviluppo di una maggiore consapevolezza e autonomia.

Questo approccio rappresenta un importante cambiamento culturale rispetto ai tradizionali modelli basati sul giudizio e sulla colpevolizzazione della persona con obesità.

Oltre le diete tradizionali

Uno degli aspetti più innovativi del trattamento di Villa Garda è il superamento del modello tradizionale basato esclusivamente sulla prescrizione dietetica. Le diete rigide e puniti-



ve, infatti, spesso producono frustrazione, sensi di colpa, abbandono del trattamento e recupero del peso perso.

Il programma di Villa Garda propone invece un approccio più moderno e realistico. Il paziente non riceve semplicemente una lista di regole da seguire, ma viene aiutato a comprendere i meccanismi che influenzano il proprio comportamento alimentare, il rapporto con il cibo, la gestione delle emozioni e la motivazione al cambiamento.

La terapia dietetica rimane una

componente fondamentale del trattamento, ma viene proposta in modo flessibile, personalizzato e sostenibile. I piani alimentari vengono costruiti sulla base delle caratteristiche cliniche e delle abitudini della persona, con l'obiettivo di favorire un rapporto più equilibrato e meno conflittuale con il cibo.

Movimento e salute

Un altro pilastro del programma è la riabilitazione fisica personalizzata. Dopo una valutazione approfondita delle

capacità motorie, della composizione corporea e delle eventuali limitazioni funzionali, ogni paziente segue un programma di attività fisica personalizzato in base alle proprie condizioni cliniche.

L'esercizio fisico non è considerato soltanto uno strumento per "bruciare calorie", ma soprattutto un mezzo per migliorare la salute cardiovascolare, la composizione corporea, la mobilità, il tono dell'umore, l'autonomia e la qualità della vita. L'obiettivo è aiutare la persona a integrare gradualmente



il movimento nella vita quotidiana, costruendo uno stile di vita attivo sostenibile nel tempo.

La terapia cognitivo-comportamentale dell'obesità

Il cuore del programma è la terapia cognitivo-comportamentale dell'obesità, un approccio sviluppato appositamente per affrontare gli ostacoli psicologici e comportamentali che spesso impediscono di perdere peso o di mantenere il peso perso.

Questo trattamento aiuta il paziente a identificare i fattori che influenzano il comportamento

alimentare, come il mangiare emotivo, lo stress, la bassa autostima o la difficoltà nella gestione delle emozioni. Grande attenzione è dedicata anche al rapporto con il corpo e alla motivazione al cambiamento.

L'obiettivo non è raggiungere un "peso perfetto", ma costruire uno stile di vita realistico e sostenibile che permetta di migliorare la salute e la qualità della vita nel lungo periodo.

Un approccio neutrale sul peso

Un elemento particolarmente innovativo del trattamento di Villa Garda è l'adozione di un approccio neutrale al peso

("weight-neutral approach"). Pur riconoscendo l'importanza clinica della perdita di peso, il programma sottolinea che il valore della persona non dipende dal numero indicato dalla bilancia.

L'attenzione si concentra soprattutto sulla salute globale, sul benessere psicologico e sul miglioramento della qualità della vita. Anche una riduzione moderata del peso corporeo può infatti produrre importanti benefici metabolici, cardiovascolari e psicologici.

Per questo motivo, il trattamento aiuta il paziente a sviluppare obiettivi realistici e sa-



lutari, contrastando aspettative irrealistiche, spesso alimentate dalla cultura delle diete.

Contro lo stigma del peso

Le persone con obesità sono frequentemente esposte a stigma, discriminazioni e giudizi negativi che possono avere pesanti conseguenze psicologiche e sociali. Lo stigma del peso rappresenta oggi un importante problema di salute pubblica, poiché contribuisce a peggiorare il benessere psicologico e può ostacolare il cambiamento comportamentale. Il programma di Villa Garda affronta esplicitamente questo

tema durante il trattamento, aiutando i pazienti a riconoscere gli effetti negativi della stigmatizzazione e a sviluppare modalità più rispettose e compassionevoli di relazionarsi con sé stessi.

Il ruolo dei familiari

Il cambiamento dello stile di vita è più efficace quando avviene in un contesto relazionale favorevole. Per questo motivo, il trattamento coinvolge anche i familiari e le persone significative, aiutandoli a sostenere il paziente in modo adeguato ed evitando atteggiamenti critici, controllanti o colpevolizzanti.

L'obiettivo è trasformare l'ambiente familiare in una risorsa terapeutica in grado di favorire il mantenimento dei risultati nel lungo termine.

Un trattamento supportato dalla ricerca scientifica

L'efficacia del programma di Villa Garda è stata valutata in numerosi studi scientifici pubblicati su riviste internazionali. Le ricerche hanno documentato risultati significativi non solo in termini di perdita di peso, ma anche di miglioramento dei fattori di rischio cardiovascolare, della salute psicologica e della qualità della vita.



Studi specifici hanno inoltre dimostrato l'efficacia del trattamento nei pazienti con disturbo da binge-eating e la capacità del programma di mantenere risultati positivi anche in situazioni particolarmente difficili, come durante la pandemia da COVID-19.

Nel complesso, il modello sviluppato presso Villa Garda rappresenta oggi uno degli esempi più avanzati di trattamento multidisciplinare dell'obesità, fondato sulle evidenze scientifiche e centrato sulla persona piuttosto che sul semplice numero indicato dalla bilancia.

Altre Informazioni

La Casa di Cura Villa Garda è una struttura accreditata e convenzionata con il Servizio Sanitario Nazionale situata a Garda, località sul Lago di Garda in provincia di Verona. Il reparto per la cura dei disturbi dell'alimentazione accoglie 32 pazienti (16 ricoverati e 16 in day-hospital), ed è compo-

sto da stanze a uno, due, tre e quattro letti, arredate in modo non ospedaliero, tipo "college" (Figura 2). L'atmosfera del reparto non è medica. Le camere sono arredate con mobili casalinghi e i pazienti possono personalizzare gli spazi con poster, oggetti personali e foto. Gli adolescenti alloggiano in stanze separate dagli adulti. Tutte le stanze sono fornite di bagno privato, armadi e scrivanie. Sullo stesso piano si trova la sala da pranzo, la sala per le attività ricreative, in cui c'è anche una cucina attrezzata, l'internet point, il salotto con TV digitale, biblioteca e la medicheria. Il programma prevede l'utilizzo anche di altre aree della Casa di Cura come, per esempio, la sala riunioni, la palestra e la sala per la terapia di gruppo. Il reparto di Villa Garda è "aperto" e non "chiuso" come le tradizionali unità ospedaliere per i disturbi dell'alimentazione. I pazienti in condizioni mediche stabili pos-

sono avere permessi di uscita giornalieri (con l'autorizzazione dei genitori e accompagnati di un adulto se sono minorenni). Durante il day-hospital i pazienti passano periodi sempre più lunghi fuori dalla casa di cura per affrontare i fattori ambientali di mantenimento del disturbo dell'alimentazione con il supporto di un trattamento intensivo. Un reparto aperto come quello di Villa Garda ha il vantaggio di esporre i pazienti agli stimoli ambientali durante il ricovero (fatto che sembra ridurre il tasso di ricaduta post-ricovero) e di limitare lo sviluppo della dipendenza del paziente dalla struttura, problemi spesso osservati nei tradizionali reparti chiusi.

Sedute individuali con lo psicologo

Per tutta la durata del trattamento sono effettuate sedute individuali con lo psicologo di riferimento (due la settimana).



na le prime quattro settimane, poi una la settimana). L'obiettivo delle sedute di psicoterapia è di mantenere ingaggiato il paziente nel trattamento, di aiutarlo a sviluppare in modo collaborativo la Formulazione Personalizzata delle caratteristiche e dei fattori di mantenimento del disturbo dell'alimentazione e di concordare le strategie e le procedure per affrontarli. Nelle ultime settimane del trattamento residenziale il contenuto della psicoterapia è focalizzato sulla conclusione del Passo Due e sulla preparazione del trattamento ambula-

torio (Passo Tre).

Sedute di gruppo

Il programma di Villa Garda prevede due tipi di gruppi che hanno l'obiettivo di rinforzare il lavoro eseguito durante le sedute individuali di psicoterapia: (1) Gruppi Psicoeducazionali; (2) Gruppi Cognitivo Comportamentali. Inoltre, i pazienti minorenni partecipano una volta la settimana al Gruppo Adolescenti condotto da uno psicologo, dove sono affrontate alcune problematiche adolescenziali associate ai disturbi dell'alimentazione.

Il dottor Riccardo Dalle Grave:
Medico Psicoterapeuta, Spec. In Endocrinologia e Scienza dell'Alimentazione, Direttore Unità di Riabilitazione Nutrizionale

Casa di Cura Villa Garda
Fellow Academy of Eating Disorders
Presidente Institutional Review Board Garofalo Health Care

Sito della Casa di Cura Villa Garda

<https://www.ghcspa.com/villa-garda/specialita/riabilitazione-nutrizionale>