

Psicologia, danza e passeggiate per combattere l'obesità

Pubblicato: Venerdì 12 Ottobre 2012

✖ Obesità e sovrappeso. In occasione della Giornata Mondiale, a Besozzo viene organizzata una serata di approfondimento sul tema. **Sabato 13 ottobre, nella sala consiliare** l'associazione di volontariato **"Insieme nel futuro" onlus di Besozzo**, in collaborazione con il Comune, l'azienda ospedaliera di Varese, Cibos e "ciccioni anonimi" farà il punto su una situazione che ha aspetti di vera emergenza: « Io sono un medico internista all'ospedale di Cittiglio – spiega la **dottoressa Maria Guerci, relatore della serata** – negli anni abbiamo visto che i problemi legati al sovrappeso sono in crescita esponenziale. Proprio affrontando le problematiche cardio vascolari ci siamo resi conto quanto sia necessaria un'opera incisiva di prevenzione».

Così, domani sera, **la dottoressa presenterà il programma di prevenzione e cura del peso in eccesso attraverso un percorso di dieta, psicoterapia, danza terapia, attività fisica e gruppi di "mutuo aiuto"**.

« Si parte sempre dall'approccio medicale con la **diagnosi**. Poi si inserisce un discorso di



alimentazione che mira ad ampliare le conoscenze che ci sono nel campo del cibo. C'è molta ignoranza sull'argomento – spiega il medico – Successivamente, si entra nella fase di **psicoterapia** che mira all'analisi e alla comprensione dei comportamenti che mettiamo in atto al fine di individuare i rischi legati a certi atteggiamenti».

Ma se la parte medica ha la sua grande importanza, non meno efficace è la **componente sociale** di questo percorso terapeutico: « Ricontriamo risultati fantastici con la **danza terapia**. Non si tratta di ballare ma di muoversi in armonia. C'è una grande ricerca psicologica che la nostra esperta riesce a realizzare creando un rapporto molto intenso con i suoi allievi».

A completare il percorso ci sono **le attività di gruppo**: « Abbiamo tre gruppi di mutuo aiuto, i **"ciccioni anonimi"**, che sono molto efficaci soprattutto quando si deve lottare per il mantenimento, una volta scemata l'euforia della dieta che fa calare il peso. **Ogni regime dietetico dà riscontri fino a un certo punto: quando la bilancia non scende più, arriva il momento delicato**. È qui subentra il confronto tra pari, per non perdere la motivazione e lasciarsi scoraggiare. **Ci sono tre gruppi**. Uno a Cittiglio, storico e il più numeroso, poi abbiamo il gruppo di **Malnate** e l'ultimo, recentissimo, gruppo di **Oggiona Santo Stefano**. Con questi gruppi organizziamo della attività fisiche importantissime: ogni domenica ci ritroviamo un paio d'ore a camminare a passo veloce. È un appuntamento immancabile e crea molta sintonia e condivisione tra i partecipanti».

Quest'anno, l'ambulatorio sull'obesità di Cittiglio ha registrato 200 nuovi casi. **In tutto sono un migliaio le persone che fanno riferimento all'ospedale di Cittiglio per problemi legati al peso in eccesso**.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it

