

Oltre la dieta prescrittiva

INTUITIVE EATING

Dott.ssa Giada Calanca

● DIETISTA AUSL BOLOGNA ●

Approccio..

PRESCRITTIVO

L'approccio prescrittivo consiste nel seguire ciò che viene prescritto da un professionista.

Quindi una figura esterna che determina calorie, struttura dei pasti, quantità da seguire.

La classica **dieta** fa parte di questo approccio.



NON PRESCRITTIVO

Il professionista **non** dice cosa deve mangiare o fare la persona assistita.

Il dietista si muove attraverso strumenti, linguaggi e modalità che hanno lo scopo di dare tutte le capacità alla persona di **decidere in maniera autonoma**.



APROCCIO NON PRESCRITTIVO

Come funziona?

- Si educa, responsabilizza e si rafforza l'autonomia della **persona** nel fare scelte alimentari per se stessa e la propria salute.
- È un approccio fluido, rispettoso e inclusivo che pone i **bisogni**, i **valori** e le **risorse** della persona al centro di un percorso intrapreso insieme, per il raggiungimento di un benessere sostenibile e personalizzato.
- Gli strumenti che si utilizzano in un approccio non prescrittivo **NON** sono: la dieta, la compilazione di un menù, la classica educazione alimentare e nemmeno il controllo del peso.



IL CIRCOLO VIZIOSO DELLE DIETE



L'approccio non prescrittivo serve a interrompere il circolo vizioso delle diete

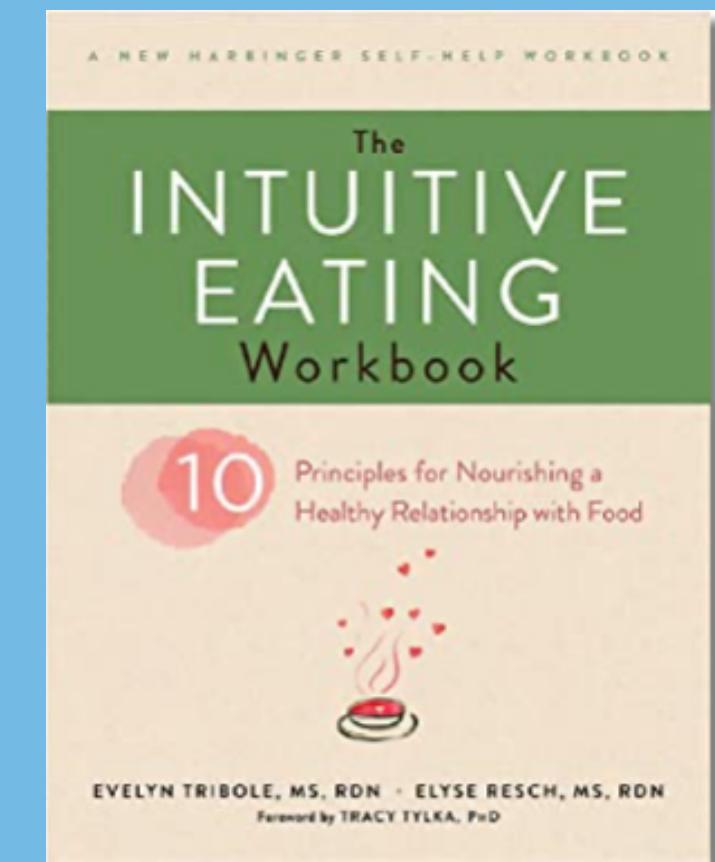
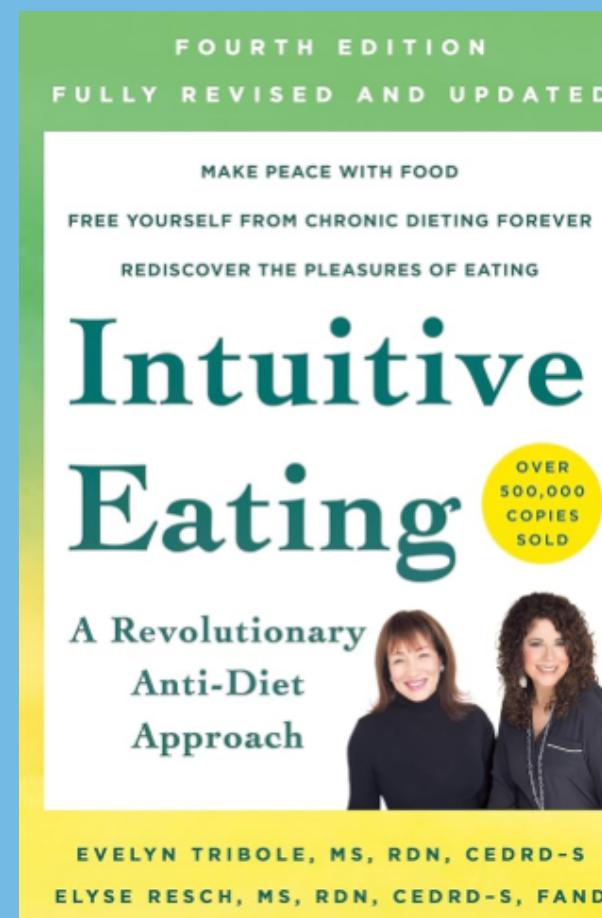
Attenzione:

Non significa mangiare in maniera dirsegolata e senza contenimento qualsiasi alimento, questo è l'effetto conseguente alla restrizione.

Nell'approccio non prescritto ciò che viene consumato è in linea con quelli che sono i propri **bisogni** e con l'obiettivo di **onorare il proprio corpo e la propria salute**.

INTUITIVE EATING

alimentazione intuitiva



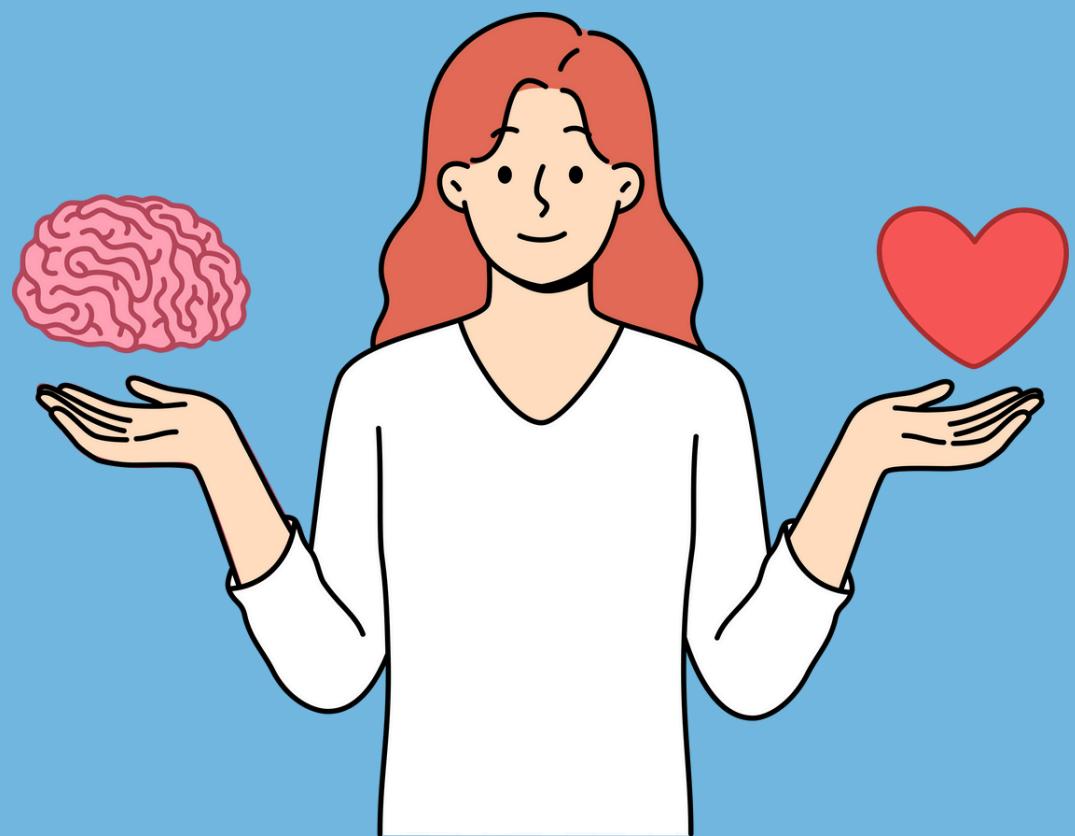
Cos'è l'Intuitive Eating?

È un'integrazione dinamica di **istinto, emozioni e pensiero razionale**.

È un processo personale tramite cui si onora la salute prestando attenzione ai messaggi e segnali corporei e **soddisfacendo i bisogni fisici ed emotivi**.

È un viaggio di scoperta interiore che pone la persona al centro; **si diventa esperti del proprio corpo**.

Infatti, solo noi stessi conosciamo veramente i nostri pensieri, sentimenti ed esperienze. Solo noi possiamo sapere quando abbiamo fame e quale cibo o pasti ci potrebbe soddisfare.



Esistono dieci principi dell'Intuitive Eating, che hanno due funzionalità:

COLTIVARE LA SINTONIZZAZIONE

La capacità di percepire le sensazioni corporee è nota come **consapevolezza enterocettiva**, che è fondamentale per la sintonizzazione.

RIMUOVERE GLI OSTACOLI ALLA SINTONIZZAZIONE

Gli ostacoli della consapevolezza enterocettiva di solito provengono dalla mente, sotto forma di pensieri, credenze e regole.

Quali sono i vantaggi?

Ad oggi esistono diversi studi che mostrano i benefici dell'intuitive eating: maggior benessere, minor rischio di sviluppare un disturbo alimentare e miglioramento dei biomarcatori, tra cui glicemia e colesterolo ematico. I mangiatori intuitivi amano mangiare un'ampia varietà dei cibi, hanno una maggior consapevolezza enterocettiva e resistenza psicologica.

È importante ricordare che la salute include un'ampia varietà di fattori.

"La salute è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale; non solo l'assenza di malattie o infermità." OMS

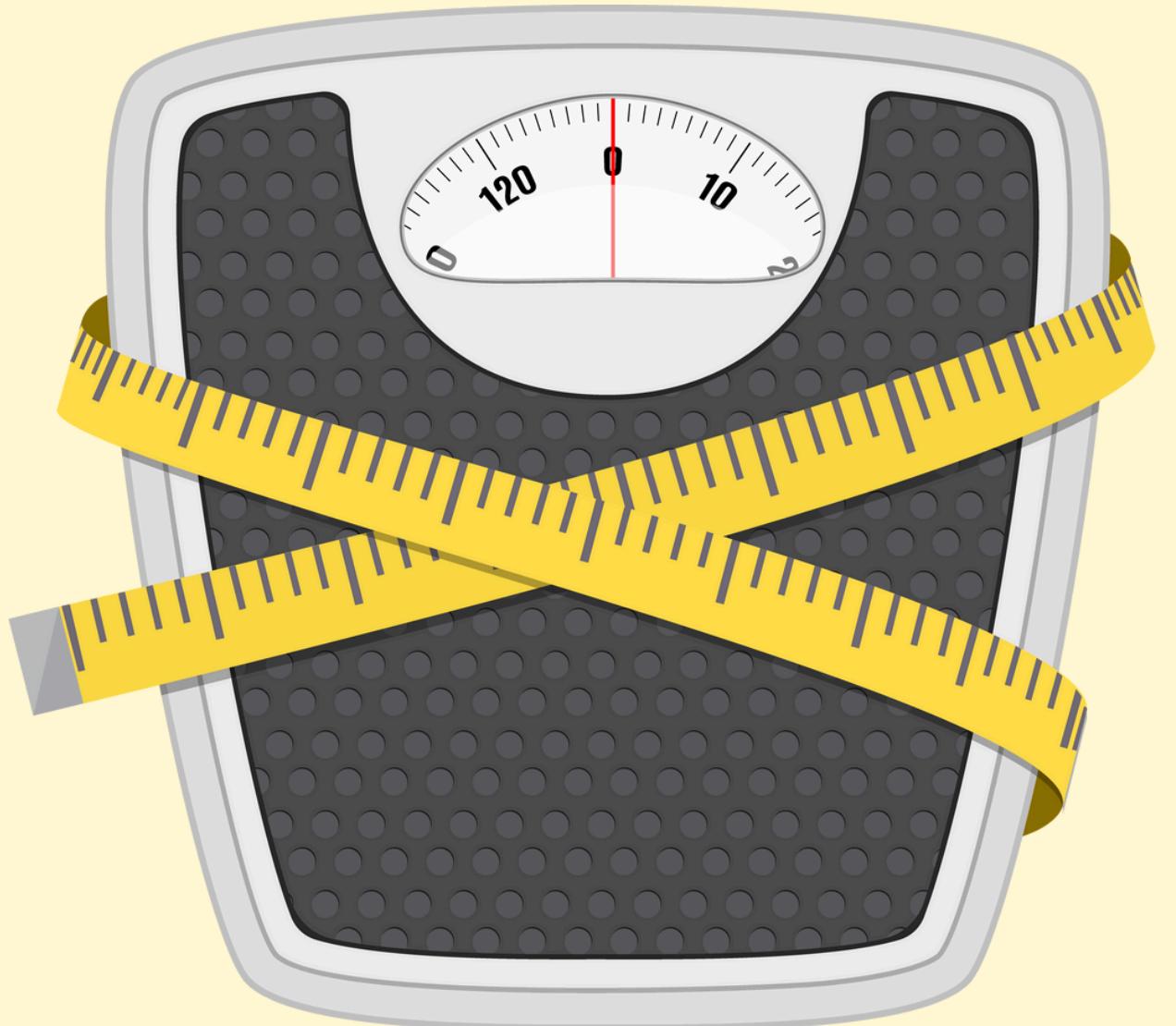


E il peso?

Seguendo i 10 principi dell'intuitive eating non si favorisce il calo del peso, **si favorisce la normalizzazione del rapporto col cibo e col corpo.**

La perdita di peso può essere o meno un "effetto collaterale".

Se ci si concentra sulla perdita di peso, quella preoccupazione interferirà con la capacità di fare scelte basate sui segnali intuitivi.



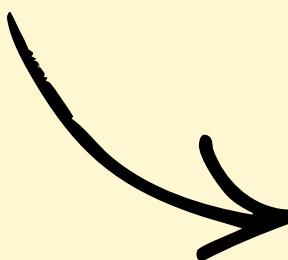
E se il paziente vuole una dieta per perdere peso?

→ IMPARARE A GESTIRE AMBIVALENZA



Benefici IE:

- Miglioramento del rapporto col cibo
- Miglioramento dell'immagine corporea
- Aumento dell'energia per la cura di sè
- Autodeterminazione della salute
- Benessere relazionale e generale



TRIGGER:

- Riconoscerli
- Imparare a gestirli
- Sviluppare tolleranza

Intuitive Eating Assessment Scale - 2

SI	NO	SEZIONE 1. Permesso incondizionato di mangiare
		1. Cerco di evitare certi cibi ricchi di grassi, carboidrati o calorie
		2. Se ho voglia di un certo cibo, non mi permetto di averlo
		3. Mi arrabbio con me stesso per aver mangiato qualcosa di "non sano"
		4. Ho cibi che non mi permetto di mangiare
		5. Non mi permetto di mangiare il cibo che desidero al momento
		6. Seguo le regole alimentari o i piani dietetici che dettano cosa, quando e come mangiare

SI	NO	SEZIONE 3. Dipendenza dalla fame interna e i segnali di sazietà
		1. Mi fido del mio corpo quando mi dice <i>quando</i> mangiare
		2. Mi fido del mio corpo quando mi dice <i>cosa</i> mangiare
		3. Mi fido del mio corpo quando mi dice <i>quanto</i> mangiare
		4. Mi affido ai miei segnali di fame per capire quando mangiare
		5. Mi affido ai miei segnali di sazietà per capire quando smettere di mangiare
		6. Confido che il mio corpo mi dica quando smettere di mangiare

SI	NO	SEZIONE 2. Mangiare per motivi fisici piuttosto che emotivi
		1. Mi ritrovo a mangiare quando mi sento emotivo (es ansioso, triste, arrabbiato ecc)
		2. Mi ritrovo a mangiare quando sono solo, anche se non ho fame fisicamente
		3. Uso il cibo per aiutarmi a lenire le mie emozioni "negative"
		4. Mi ritrovo a mangiare quando sono sotto stress, anche se non ho fame fisicamente
		5. Non sono in grado di far fronte alle mie emozioni (es ansia, tristezza) senza rivolgermi al cibo per confortarmi
		6. Quando mi annoio mangio, solamente per far qualcosa
		7. Quando sono solo, mi rivolgo al cibo per confortarmi
		8. Ho difficoltà a trovare il modo di affrontare lo stress e l'ansia, se non mangiando

SI	NO	SEZIONE 4. Congruenza delle scelte corpo-cibo
		1. La maggior parte delle volte, desidero mangiare cibi nutrienti
		2. Mangio principalmente cibi che fanno funzionare il mio corpo in modo efficiente
		3. Mangio prevalentemente cibi che danno energia e resistenza al mio corpo



Intuitive Eating Assessment Scale - 2

SCORING

Per le sezioni 1 e 2. Aggiungere le risposte "SI" nella colonna sinistra della tabella sottostante. Ogni dichiarazione affermativa indica un'area che probabilmente necessita un lavoro.

Tot "SI"	SEZIONE
	Sezione 1. Permesso incondizionato di mangiare (6 domande)
	Sezione 2. Mangiare per motivi fisici piuttosto che emotivi (8 domande)

Per le sezioni 3 e 4. Aggiungere le risposte "NO" nella colonna sinistra della tabella sottostante. Ogni dichiarazione negativa indica un'area che probabilmente necessita un lavoro.

Tot "NO"	SEZIONE
	Sezione 3. Dipendenza dalla fame interna e i segnali di sazietà (6 domande)
	Sezione 4. Congruenza delle scelte corpo-cibo (3 domande)

Può essere utile ripetere periodicamente questa valutazione per osservare i progressi.

SEZIONI	DATA	DATA	DATA	DATA	Punteggi totali	
Sezione 1. Permesso incondizionato di mangiare						
Sezione 2. Mangiare per motivi fisici piuttosto che emotivi						
Sezione 3. Dipendenza dalla fame interna e i segnali di sazietà						
Sezione 4. Congruenza delle scelte corpo-cibo						

10 principi dell'IE

P. 1

Rifiuta la mentalità della dieta

P. 2

Onora la tua fame

P. 3

Fai pace col cibo

P. 4

Sfida la "polizia del cibo"

P. 5

Senti la tua sazietà

P. 6

Scopri i fattori di soddisfazione

P. 7

Gestisci le tue emozioni senza usare il cibo

P. 8

Rispetta il tuo corpo

P. 9

Esercizio fisico: senti la differenza

P. 10

Onora la tua salute: nutrizione gentile

1: “Rifiuta la mentalità della dieta”

- Coltivare l'auto-compassione;
- Esplorare la storia di diete;
- Riconoscere come il dieting ha interferito con la qualità di vita (psicologicamente e fisicamente);
- Esplorare i benefici di lasciar andare la mentalità dieta
- Definire obiettivi per sbarazzarsi dei vincoli della stessa.

2: “Onora la tua fame”

- Aumentare consapevolezza e percezione corporea della fame;
- Identificare gli interferenti e i fattori di sincronizzazione;
- Identificare componenti importanti della cura di sé;
- Identificare i diversi segni e qualità della fame;
- Imparare a valutare la fame;
- Sviluppare un piano di nutrimento, come self-care, per i momenti in cui non si sta percependo la fame fisiologica;
- Identificare gli interferenti all’autoascolto e imparare a gestirli.

3: “Fai pace col cibo”

- Scoprire il “permesso incondizionato di mangiare”
- Affrontare e superare il pensiero dicotomico “cibo buono/ cibo cattivo”;
- imparare a creare un ambiente sicuro per fare pace con il cibo;
- sperimentare alimenti specifici e mirati;
- Imparare a valutare l'esperienza alimentare nel complesso.

4: “Sfida la “polizia del cibo” ”

- Riconoscere convinzioni e credenze relative al cibo
- Esaminare origini delle credenze
- Affrontare e gestire i pensieri relativi alle credenze alimentari
- “Sfidare” pensieri relativi al controllo e giudizio sul cibo
- Trasformare il self-talk negativo in positivo
- Adottare il pensiero “per la maggior parte” relativo agli obiettivi alimentari
- Affrontare regole dietetiche

5: “Senti la tua sazietà”

- Riconoscere le sensazioni fisiche di sazietà e le sfumature della pienezza;
- Imparare a fermarsi quando è il momento giusto;
- Scegliere il pasto in base alla capacità di sostentamento;
- lavorare sulla mentalità “clean-your-plate”;
- imparare a dire di no alle persone che ti spingono a mangiare in assenza di fame.

6: “Scopri i fattori di soddisfazione”

- Capire cosa si desidera mangiare per avere soddisfazione a fine pasto;
- Valutazione sensoriale del pasto;
- Rimuovere fattori distraenti;
- Riconoscere la sazietà sensoriale specifica;
- Esercizio di MINDFUL EATING;
- Identificare la “soglia dell’ultimo morso”;
- Coltivare ambiente alimentare piacevole

7: “Gestisci le tue emozioni senza usare il cibo”

- Riconoscere fattori non legati alle emozioni che determinano fame costante;
- Valutare livello di “privazione furtiva”;
- Esplorare emozioni associate al cibo;
- Affrontare la “tristezza di dire basta” per rispettare la sazietà.

8: “Rispetta il tuo corpo”

- Avere gratitudine nei confronti del proprio corpo;
- Praticare comportamenti rispettosi nei confronti del corpo;
- Evitare paragoni tra il proprio corpo e quello degli altri;
- Cambiare il linguaggio utilizzato nei confronti del proprio corpo.

9: “Esercizio fisico: senti la differenza”

- Scoprire attività fisica gradita e i benefici della stessa;
- Esplorare le qualità dell'esercizio consapevole, prestando attenzione alla connessione con il corpo;
- scoprire come superare le barriere dell'esercizio;
- aumentare uno stile di vita attivo e ridurre la sedentarietà.

10: “Onora la tua salute: nutrizione gentile”

- Valutare la congruenza della scelta corpo-cibo;
- Valutare l'equilibrio dei nutrienti dell'alimentazione;
- Riflettere sull'impatto che la nutrizione ha sulla salute;
- Esercitare la capacità di mangiare quantità sufficienti di cibo per l'energia e il benessere.

CONCLUSIONI

Take home message

- Strumenti, attività, esercizi ecc → non esistono solo diete e indicazioni per lavorare sull'alimentazione
- Dietista con esperienza
- Focus sul lungo termine → benessere complessivo

**Grazie per
l'attenzione**

Dott.ssa Calanca Giada
● DIETISTA AUSL BOLOGNA ●