



► Sostegno alla perdita di peso

L'uomo è un essere sociale e prova soddisfazione a lungo termine solo se ha rapporti buoni e soddisfacenti con le persone che gli sono importanti.

La decisione di perdere peso è molto importante per l'individuo, ma anche per le persone che gli stanno intorno, perché esse rappresenteranno il sostegno nel raggiungimento di questo obiettivo. La perdita di peso è accompagnata da una serie di situazioni di stress, quando non tutto va secondo i piani, e quindi è indispensabile che la persona in questa situazione percepisca-senta che il sostegno degli altri le è disponibile.

Le ricerche dimostrano che la percezione della disponibilità di sostegno è considerata importante per ridurre gli effetti nocivi dello stress. Le persone che hanno buone relazioni sociali sono più protette dagli effetti negativi dello stress.

Per quanto riguarda i tipi di sostegno, ne esistono diversi che sono importanti nel processo della perdita di peso. In primo luogo è essenziale l'autosupporto, vale a dire che la persona deve credere in se stessa e ritenere di avere la capacità di raggiungere l'obiettivo. Poi è importante avere il sostegno dei membri della famiglia, nel senso che essi accettano la sua dieta e cercano di adattarsi all'alimentazione della persona, non comprano alimenti che la gente in regime dietetico non deve mangiare, sono pronti ad ascoltarla in momenti di crisi e che siano focalizzati

sull'obiettivo impostato dalla persona che ha deciso di perdere peso, e non frustrarla nei suoi intenti. Inoltre, è molto importante il sostegno di amici ai quali potrà rivolgersi nei momenti difficili e che le daranno sostegno per il raggiungimento dei suoi obiettivi.

Spesso gli utenti dei programmi di perdita di peso affermano che il migliore e il più utile sostegno è stato quello delle persone che soffrivano dello stesso problema e perciò è importante che la persona che desidera perdere peso si coinvolga in un gruppo di sostegno di perdita di peso. I membri di questo gruppo hanno gli stessi problemi, hanno disturbi e difficoltà simili ed è ovvio che **TRA SIMILI CI SI CAPISCE MEGLIO!** Inoltre, è molto importante il supporto professionale; c'è bisogno di una guida che fornirà informazioni esatte e pertinenti, che peserà la persona e controllerà il diario alimentare, una persona a cui si potranno confidare le difficoltà e che reagirà con comprensione e affetto. Affrontare il problema o l'esperienza stressante riduce lo stress, facilita un confronto efficace e porta a una riduzione degli effetti negativi dello stress sulla salute fisica e mentale. Per una persona è più facile far fronte a un problema se è circondata da una rete sociale di qualità, dove si sente accettata e rispettata. Le persone il cui ambiente familiare è favorevole, frequentemente fanno ricorso al confronto attivo, sono orientate a far fronte incentrandosi sul problema (un buon esempio è la perdita di peso),

mentre quelli che hanno debole o nessun supporto sociale tendono a far fronte focalizzandosi sulle emozioni.

Allo stesso modo, la pratica di lavoro con gruppi di perdita di peso indica che marito e moglie riescono a raggiungere il proprio obiettivo più facilmente lavorando insieme all'interno di un gruppo perché si supportano e correggono a vicenda e il loro cambiamento di comportamento rimane stabile nel corso del tempo e inoltre trasferiscono le conoscenze e le competenze acquisite anche sui bambini.



Autore: **Marijana Rajčević Kazalac**, professore di psicologia

Recensione: **Roberta Katačić**, medico, MPH

Traduzione: **Alkemist studio d.o.o.**

