

# UN MODELLO MULTIDISCIPLINARE IN ATTO ORIENTATO ALL'EMPOWERMENT DELL'ADULTO



**Dr.ssa Chiara Gurrieri**  
**Dietista**



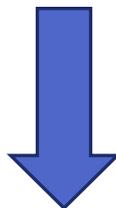
**Oltre la dieta: nuovo approccio all'obesità in età pediatrica**  
**Tortona 9 novembre 2013**

# Obiettivi dell'intervento

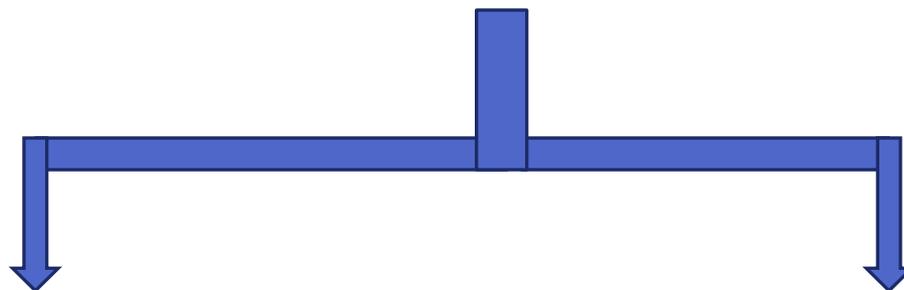
- I. Delineare le basi del rapporto terapeutico
- II. Favorire l'incremento delle conoscenze
- III. Aiutare ad individuare i comportamenti disfunzionali legati alle abitudini alimentari
- IV. Predisporre l'empowerment
- V. Supportare il miglioramento delle tecniche di problem solving in ambito alimentare



# Delineare le basi del rapporto terapeutico



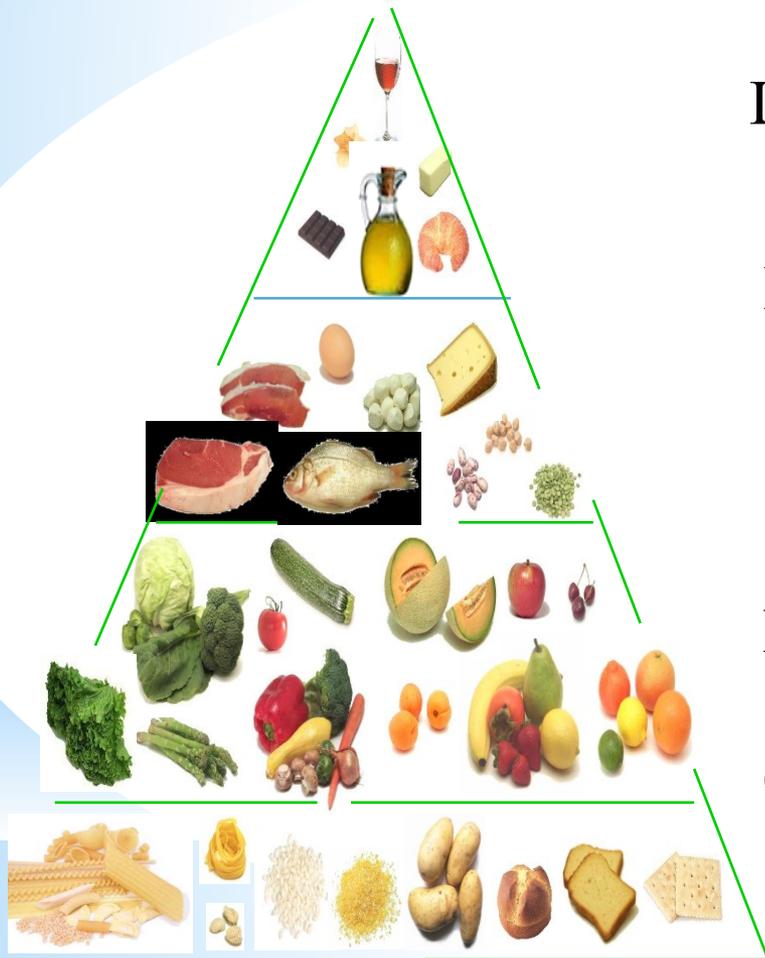
## INCONTRO INDIVIDUALE CONOSCITIVO



- Misure antropometriche
- Raccolta dati anamnestici (storia ponderale, anamnesi alimentare)
- Aspettative rispetto al ricovero
- Livello di motivazione al cambiamento
- Grado di consapevolezza del problema

Favorire l'incremento delle conoscenze

## INCONTRO DI GRUPPO – LA PIRAMIDE ALIMENTARE



La piramide alimentare

I principi nutritivi e le loro funzioni



Pregiudizi e superstizioni

Cibo "proibito"

# Aiutare ad individuare i comportamenti disfunzionali legati alle abitudini alimentari

## INCONTRO DI GRUPPO - FAME E SAZIETÀ



- Segnali biologici
- Il potere saziante degli alimenti
- I "danni" della dieta restrittiva-prescrittiva
- La restrizione dei carboidrati
- Gli effetti delle strategie di compensazione autogestite
- Fame fisiologica / voglia di mangiare

# Predisporre l'empowerment

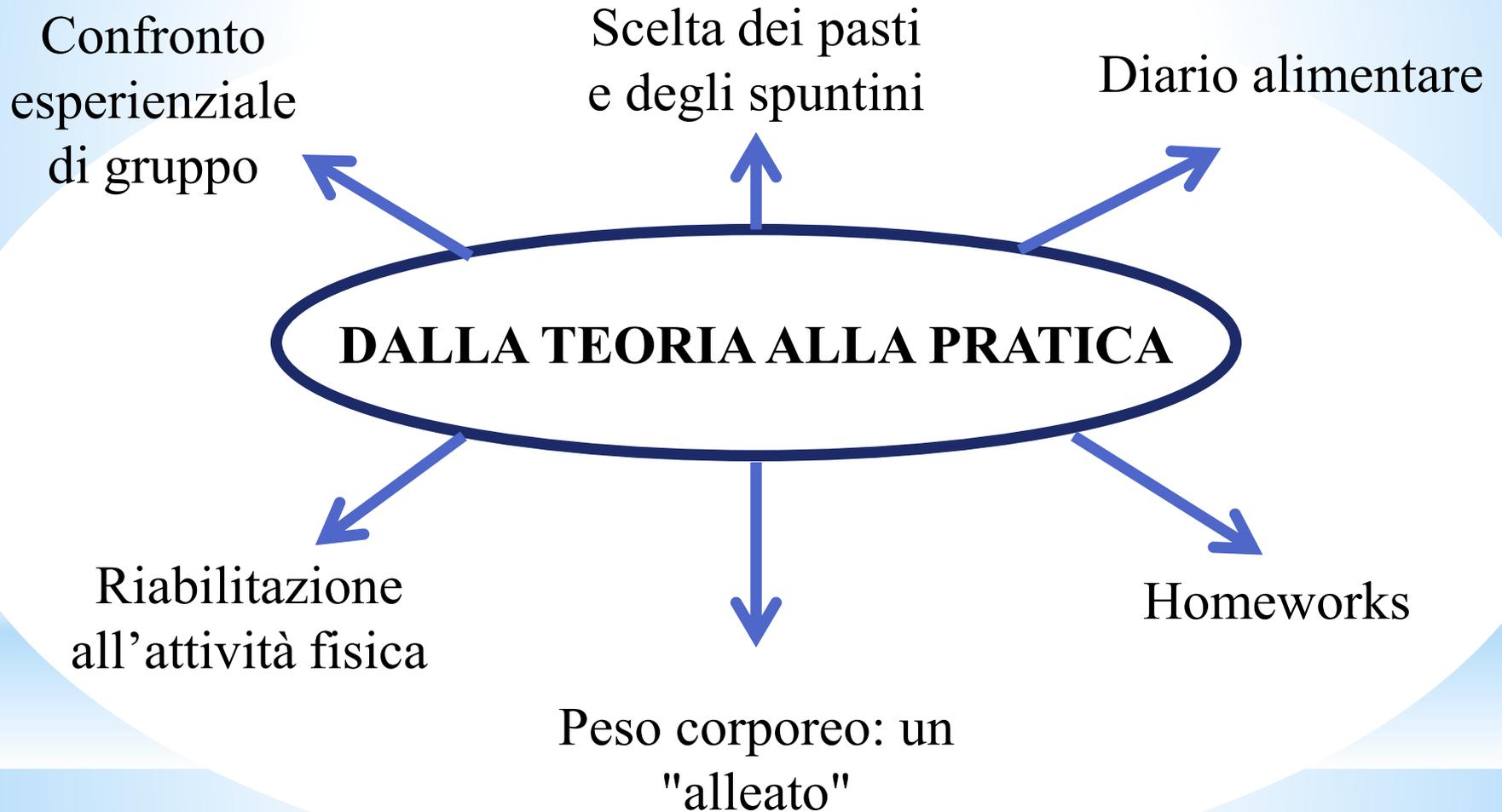
## INCONTRI DI GRUPPO – ETICHETTE NUTRIZIONALI



Guida alla spesa consapevole:

- Packaging e strategie di marketing
- Interpretazione di etichette e lista ingredienti
- Alimenti "light" a confronto

# Supportare il miglioramento delle tecniche di problem solving in ambito alimentare



# Supportare il miglioramento delle tecniche di problem solving in ambito alimentare

## RUOLO ATTIVO DEL PAZIENTE: IL MENÙ

Casa di cura **VILLA ESPERIA**

2^ SETTIMANA MENU' INVERNALE

GIOVEDI'

N° CAMERA \_\_\_\_\_

**Pranzo**

Pasta speck e zafferano		FRUTTA FRESCA
Polenta		Banana
Crema di zucca con crostini		Kiwi
Pasta al pomodoro		Yogurt
		Mela cotta
Brasato di vitellone		Pera cotta
Tortino* alle verdure*		Frutta frullata
Carote prezzemolate*		pan carrè
Carote al vapore*		pane comune
Insalata verde		pane integrale
Insalata mista ( verde e carote )		grissini
Patate lesse		
Purè		ACQUA GASATA

\* IL PRODOTTO PUO' ESSERE CONGELATO / SURGELATO **Mod. 7.5.43 MENU DEL GIORNO** - Rev.1 del 14/05/07

Gli ingredienti presenti nel menù possono contenere allergeni

Ampia disposizione degli alimenti

Gestione dei cibi critici

Scelta autonoma dei pasti

Miglioramento della percezione di fame e sazietà

Sperimentazione quotidiana del cambiamento

# RIASSUMENDO:

**Dieta prescritta con  
conteggio calorico + calo  
ponderale come  
principale obiettivo**



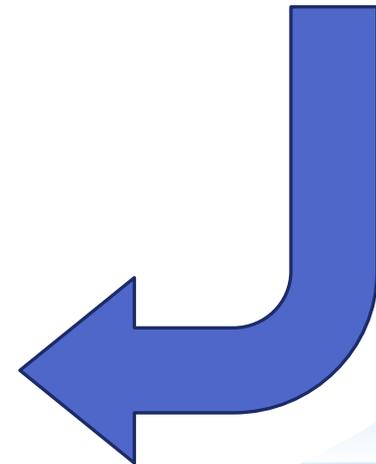
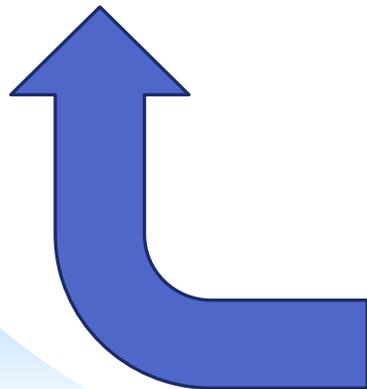
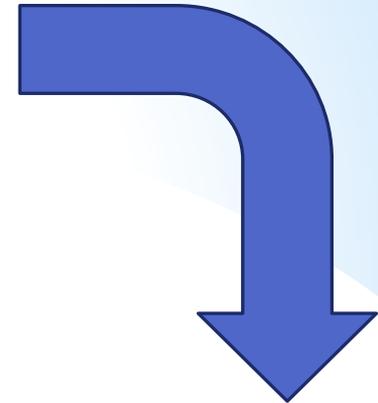
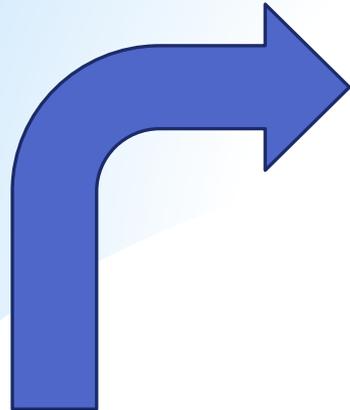
**APPRENDIMENTO E  
AUTO OSSERVAZIONE**



**PROPOSTE DI  
CAMBIAMENTO E  
SPERIMENTAZIONE**

**PICCOLI OBIETTIVI**

**VALUTAZIONE**





**GRAZIE PER L'ATTENZIONE ...**