

# Guida pratica contro l'obesità

Breve sintesi del Consensus Adipositas per medici  
e professionisti della salute



Società Svizzera di Endocrinologia  
e Diabetologia – Société Suisse  
d'Endocrinologie et de Diabétologie – SSED



La presente Guida pratica contro l'obesità si basa sul Consensus Adipositas 2016 ed è stata elaborata dalla Società Svizzera di Endocrinologia e Diabetologia (SSED) / Association Suisse pour l'Etude du Métabolisme et de l'Obésité (ASEMO), su incarico dell'Ufficio federale della sanità pubblica. Il Consensus Adipositas è disponibile gratuitamente sul sito [www.sgedssed.ch/consensus-adipositas](http://www.sgedssed.ch/consensus-adipositas) e riassume le basi scientifiche per il trattamento multidisciplinare dell'obesità.

Con la presente Guida medici e professionisti della salute dispongono di uno strumento di lavoro per la prassi quotidiana. Essa permette una visione d'insieme del processo di collaborazione multiprofessionale sulla base di uno schema di trattamento e offre strumenti di aiuto per il trattamento del sovrappeso e dell'obesità.

La Guida pratica contro l'obesità è disponibile in italiano, tedesco e francese all'indirizzo [www.sgedssed.ch/guida-pratica-obesita](http://www.sgedssed.ch/guida-pratica-obesita) (in formato PDF; può anche essere ordinato in formato cartaceo).

## Partner



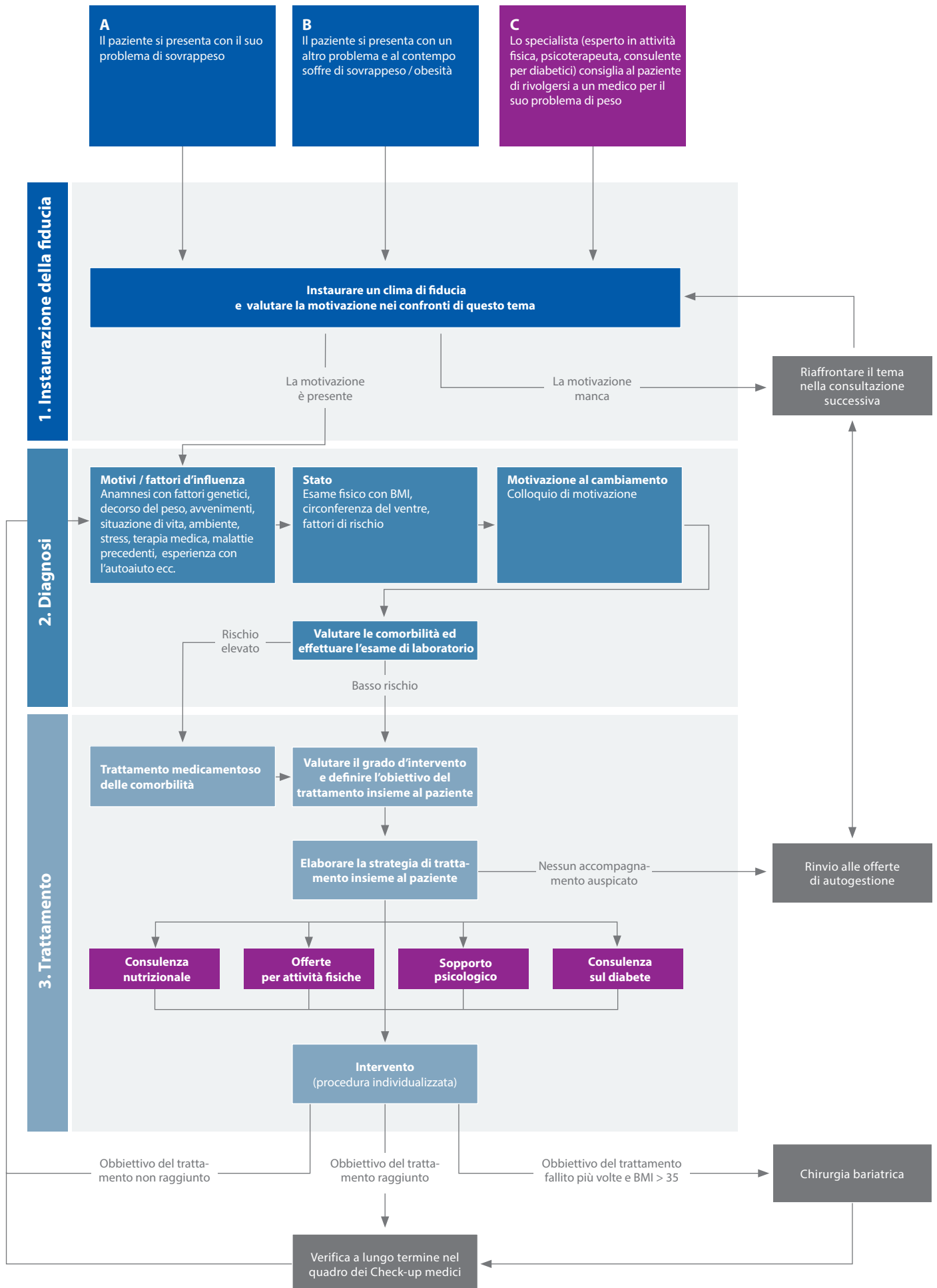
Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI  
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP

## Contatto

SGED - SSED  
Rütistrasse 3a  
CH-5400 Baden  
Tel. 056 200 17 50  
office@sgedssed.ch  
www.sgedssed.ch

# Trattamento di sovrappeso e obesità



## Fase 1: Instaurazione della fiducia

### Componenti della motivazione

#### 1. Intenzione o recepimento dell'importanza

Quanto è importante un cambiamento?  
Grado di discrepanza tra lo stato attuale e l'obiettivo

#### 2. Capacità: fiducia in un cambiamento

La persona si sente in grado di cambiare qualcosa di sé?

#### 3. Disponibilità: questione di priorità

«Certo che lo voglio, ma non ora»

I tre aspetti sono correlati.

### Atteggiamento di fondo per la gestione del colloquio

Attitudini	
<b>Motivazionale</b>	<b>Confrontativa</b>
✓ ✓ ✓	
Partenariato	Confronto
Evocazione	Consigli
Autonomia	Autorità
	X X X

### Cinque principi della gestione del colloquio motivazionale

#### Suscitare un «Change-Talk»

- Mettere in luce gli svantaggi dello status quo
- Mostrare i vantaggi del cambiamento
- Verificare l'ottimismo riguardo a un cambiamento
- Sondare l'intenzione di cambiare

#### Ascoltare in modo attivo

Affermazioni riflessive (formulare il significato di ciò che è stato compreso dalle parole pronunciate)

#### Confermare

In forma di riconoscimento, complimenti o comprensione delle affermazioni fatte

#### Riassumere

Ritornare sui punti discussi (riflessione) ed evidenziare quanto è emerso nell'ottica di possibili cambiamenti

#### Porre domande aperte

Incoraggiare il paziente a parlare

### Perfezionamento

#### Offerte di formazione per la gestione di un colloquio motivazionale

Svizzera/Svizzera tedesca: [www.gesundheitscoaching-khm.ch](http://www.gesundheitscoaching-khm.ch) | [www.fosumos.ch](http://www.fosumos.ch)

Svizzera francese: [www.chuv.ch/alcoologie/alc\\_home/alc-formation/alc-formation-offres-de-formation/alc-formation-offres-de-formation-entretien-motivationnel.htm](http://www.chuv.ch/alcoologie/alc_home/alc-formation/alc-formation-offres-de-formation/alc-formation-offres-de-formation-entretien-motivationnel.htm)  
[www.hug-ge.ch/enseignement-therapeutique-pour-maladies/cas-das-education-therapeutique-du-patient](http://www.hug-ge.ch/enseignement-therapeutique-pour-maladies/cas-das-education-therapeutique-du-patient)

### Informazioni nel Consensus Adipositas

(Il Consensus Adipositas è disponibile soltanto in tedesco e francese, i numeri di pagina si riferiscono alla versione tedesca)

**Primo contatto con pazienti** (p. 21)

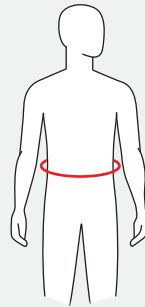
### Accertamento del sovrappeso e dell'obesità

#### Valutazione del rischio tramite il BMI

##### Calcolo del Body Mass Index (BMI)

Peso corporeo (kg) diviso per la statura al quadrato (m<sup>2</sup>)  
= BMI kg/m<sup>2</sup>

<b>Sottopeso</b>	< 18.5
<b>Peso normale</b>	18.5 – 24.9
<b>Sovrappeso</b>	≥ 25.0
<b>Pre-obesità</b>	25.0 – 29.9
<b>Obesità</b>	≥ 30.0
<b>Obesità, grado I</b>	30.0 – 34.9
<b>Obesità, grado II</b>	35.0 – 39.9
<b>Obesità, grado III</b>	≥ 40.0



#### Valutazione del rischio mediante la misurazione della circonferenza del ventre

Rischio per il metabolismo e le malattie cardiocircolatorie

Circonferenza del ventre

	Uomini	Donne
<b>Elevato</b>	> 94 cm	> 80 cm
<b>Notevolmente elevato</b>	> 102 cm	> 88 cm

#### Protocollo di misurazione per il rilevamento delle misurazioni della circonferenza del ventre

[www.bag.admin.ch/bag/it/home/themen/mensch-gesundheit/koerpergewicht-bewegung/koerpergewicht.html](http://www.bag.admin.ch/bag/it/home/themen/mensch-gesundheit/koerpergewicht-bewegung/koerpergewicht.html)

### Alimentazione



#### Informazioni specialistiche per un piatto ottimale e per un'alimentazione equilibrata

Società svizzera di nutrizione SSN

[www.sge-ssn.ch/it/10-e-te/mangiare-e-bere/in-modo-equilibrato/il-pasto-ottimale](http://www.sge-ssn.ch/it/10-e-te/mangiare-e-bere/in-modo-equilibrato/il-pasto-ottimale)

#### Rapporti scientifici sul tema dell'alimentazione

Commissione federale per l'alimentazione

[www.eek.admin.ch/eek/it/home.html](http://www.eek.admin.ch/eek/it/home.html)

### Attività fisica



#### Informazioni specialistiche

Netzwerk hepa.ch (non disponibile in italiano)

[www.hepa.ch/de/bewegungsempfehlungen.html](http://www.hepa.ch/de/bewegungsempfehlungen.html)

### Informazioni nel Consensus Adipositas

Livelli della diagnosi generale (p. 2)

Calcolo del fabbisogno complessivo di energia (p. 7)

Fattori di influenza farmacologici (p. 10)

Disturbi del comportamento alimentare (p. 11)

Contesto dell'anamnesi (p. 22)

Anamnesi funzionale al sistema e ponderazione dei rischi (p. 22)

Esame fisiologico (p. 23)

Analisi sistemica delle comorbidità (p. 24)

Comorbidità psichiatriche (p. 28)

## Fase 3: Trattamento

### Moduli di prescrizione dietetica

**Consulenza alimentare:** [www.svde-asdd.ch/verordnungsformular](http://www.svde-asdd.ch/verordnungsformular)

**Consulenza per diabetici:** [www.sgeds.ch/consensus-adipositas/verordnung](http://www.sgeds.ch/consensus-adipositas/verordnung)

**Fisioterapia:** [www.physioswiss.ch/it/servizi/formulario-prescrizione](http://www.physioswiss.ch/it/servizi/formulario-prescrizione)

### Offerte di autogestione

**Gruppi di autoaiuto, helpline Adipositas, opuscoli per i pazienti e altre offerte per i diretti interessati**

Fondazione svizzera dell'adiposità (SAPS) (non disponibile in italiano)

[www.saps.ch](http://www.saps.ch)

### Indirizzi di professionisti della salute e programmi

**Elenco dei medici svizzeri esperti di obesità**

[www.saps.ch](http://www.saps.ch) (l'elenco è disponibile su richiesta)

[www.worldobesity.org/scope/fellowship/fellows](http://www.worldobesity.org/scope/fellowship/fellows)

**Elenco delle-dei dietiste-i diplomati indipendenti ASDD e opuscolo sull'identità professionale**

Associazione svizzera delle-dei dietiste-i ASDD

[www.svde-asdd.ch](http://www.svde-asdd.ch)

**Indice dei psicoterapeuti con specializzazione nel campo dell'obesità**

Federazione svizzera delle psicologhe e degli psicologi FSP

[www.psychologie.ch/it/psicologia/ricerca-di-unoa-psicologa/](http://www.psychologie.ch/it/psicologia/ricerca-di-unoa-psicologa/)

[ricerca-di-unoa-psicologa/](http://www.psychologie.ch/it/psicologia/ricerca-di-unoa-psicologa/) (parola da cercare «obesità»)

**Ricerca di uno studio di psicoterapia**

physioswiss

[www.physioswiss.ch/it/practices](http://www.physioswiss.ch/it/practices)

**Elenco dei centri di bariatrica riconosciuti**

Swiss Society for the Study of Morbid Obesity and Metabolic Disorders

[www.smob.ch/de/listen/zentrumslisten](http://www.smob.ch/de/listen/zentrumslisten)

**Programmi di riabilitazione per diabetici e gruppi Diafit**

Diabetesschweiz

[www.diafit.ch](http://www.diafit.ch)

**Aggiornamento per medici e opuscoli per pazienti**

PAPRICA (Physical Activity Promotion in Primary Care)

[www.paprica.ch/WP\\_1/?lang=de](http://www.paprica.ch/WP_1/?lang=de)

### Informazioni nel Consensus Adipositas

**Scopi del trattamento** (p. 29)

**Contesto su alimentazione, diete, sport, allenamento comportamentale in caso di sovrappeso** (p. 33)

**Medicamenti come strumento per ridurre il peso** (p. 38)

**Chirurgia bariatrica** (p. 42)