

## Equipe Professionisti della Salute

### **Dott. Domenico Sommariva**

*Direttore Sanitario VIBIMEDICA*

*Medico Internista*

*Vice Presidente SISA*

*Società Italiana Studio dell'Arteriosclerosi - Sez. Lombarda*

### **Dott.ssa Carla Favaro**

*Biologo Nutrizionista, Specialista in Scienza dell'Alimentazione*

*Docente S.M.I.E.M. - Scuola Superiore Postuniversitaria di Medicina*

*ad Indirizzo Estetico - Agorà Milano*

### **Dott.ssa Marta Marchesi**

*Psicologa e Psicoterapeuta*

*VIBIMEDICA*

### **Dott. Alessandro Viganò**

*Specialista Educazione Motoria e Sport*

*VIBIMEDICA*



VIBIMEDICA S.r.l.

Via V. Veneto 1/F PT - Bresso (MI)

Tel. 02 61039453 - 02 6140345


Fax 02 66506648

info@vibimedica.com

www.vibimedica.com

Dir. Sanitario D. Sommariva


Fermate ATM:

 Via Pascoli dopo Via Marconi

▶ linee 708, 83

 Via V. Veneto dopo Via Gobetti

▶ linee 166, 708, 83

 Via Don Minzoni, 26

▶ linee 708, 83

# IL CONTROLLO del PESO È SALUTE

Programma per il trattamento  
multidisciplinare  
del sovrappeso e dell'obesità

## PROGRAMMA PER IL TRATTAMENTO MULTIDISCIPLINARE DEL SOVRAPPESO E DELL'OBESITÀ

Può essere anche un problema estetico, ma **l'eccesso di peso è prima di tutto un vero e proprio rischio per la salute.**

**Diabete, ipertensione, malattie cardiovascolari e artrosi sono le più frequenti conseguenze del sovrappeso e ancora di più dell'obesità.**



Curarle, o ancor meglio prevenirle, quando si vede il proprio peso continuare a crescere, diventa una necessità se si vogliono evitare problemi che magari non subito, ma probabilmente più tardi nel corso della vita, dovranno essere affrontati.

**Meglio dunque provvedere in tempo, anche perché se alcuni problemi si sono già manifestati, la perdita di peso contribuisce a renderli meno gravi o addirittura a farli scomparire.**

**Prenota presso il Centro VIBIMEDICA il tuo percorso multidisciplinare per il controllo del sovrappeso, scegliendo l'opportunità di poterlo fare in maniera del tutto personale o condividendo la tua esperienza in gruppo.**

### Percorso Multidisciplinare

#### 1. Visita medica generale

- Misurazione dei parametri antropometrici
- Misurazione della massa grassa con impedenziometro
- Stima del rischio cardiovascolare con il programma dell'Istituto Superiore di Sanità
- Prescrizione di esami (se non già in possesso del paziente)
- Valutazione dei disturbi del comportamento alimentare (test psicometrico)
- Consegna del diario alimentare che sarà compilato dal paziente stesso nei giorni successivi

#### 2. Valutazione degli esami eseguiti e del test psicometrico

- Se il test psicometrico risulta alterato si prescrive visita dallo psicologo prima di avviare il paziente al passo successivo
- Se il test psicometrico è normale si fissa appuntamento per consulenza nutrizionale
- Valutazione degli esami clinici prescritti

#### 3. Consulenza nutrizionale

- Visione della cartella clinica
- Colloquio con il paziente
- Analisi del diario alimentare
- Valutazione bisogni nutritivi e formulazione di dieta personalizzata
- Consigli per migliorare lo stile di vita

**“L'esperienza mondiale ha dimostrato che l'intervento nutrizionale e psicologico indirizzato a modificare lo stile di vita è quello che ha dato più soddisfazioni”**

Purtroppo la cura del sovrappeso e dell'obesità è un percorso difficile. I successi sono spesso solo temporanei, seguiti da una ripresa del peso anche maggiore di quanto si è perso.

È un fenomeno ben noto che è stato battezzato “yo-yo” perché ricorda il gioco del rocchetto legato ad un cordino che va su e giù. Anche il peso può andare su e giù e il risultato raggiunto con fatica e sacrifici, se non ci si sta attenti, scompare in breve tempo, con possibile danno per la salute. Molti hanno sperimentato le delusioni di diete che promettono miracoli. Non esistono.

**Il dimagrimento è un procedimento complesso e se si vuole che sia duraturo, deve essere affrontato contemporaneamente da più parti agendo su quei fattori che possono essere modificati, in particolare il comportamento verso il cibo e l'attività fisica.**

**Non è importante dimagrire in tempi brevi, quello che interessa è ottenere un calo del peso graduale, progressivo e soprattutto duraturo. Con meno sacrifici e privazioni possibile.**

#### 4. Incontri di gruppo e controlli successivi

(applicati ai gruppi di 5/10 persone)

- Dieci sedute di gruppo, alla presenza del nutrizionista o dello psicologo con discussione dei risultati raggiunti (durata un'ora e mezza / due ore comprensive del tempo dedicato alla rilevazione individuale dei dati)
- Suggerimenti per mantenere l'aderenza al programma di dimagrimento e per affrontare eventuali difficoltà incontrate o altri problemi attinenti il programma
- Misurazione del peso e circonferenza vita (eseguita individualmente prima o dopo la seduta di gruppo)

#### 5. Controllo individuale con il nutrizionista

- Visione della cartella clinica
- Colloquio con il paziente
- Eventuale correzione della dieta
- Verifica aderenza del programma

#### 6. Visita medica generale finale

- Visita medica
- Misurazione dei parametri antropometrici
- Misurazione della massa magra con impedenziometro
- Analisi degli esami prescritti in occasione dell'ultima seduta di gruppo
- Stima del rischio cardiovascolare con il programma dell'Istituto Superiore di Sanità