

# Introduzione

Il trattamento dell'obesità, per le cause e problematiche che ne sono all'origine, si presenta ancora oggi estremamente complesso. Innegabile ne è stata in passato la funzione protettiva in risposta alla scarsità di cibo e a situazioni di denutrizione collettiva dovuta a eventi naturali o politici. Le riserve di grasso aumentavano le possibilità di sopravvivenza, anche se già erano note le problematiche legate all'eccesso di peso: il numero di persone obese sul totale della popolazione rimaneva comunque limitato.

Nei tempi attuali l'ampia disponibilità di cibo nei paesi occidentali ha decisamente aumentato la percentuale di soggetti obesi trasformando l'obesità in un problema medico definibile come "una grave epidemia da eccesso alimentare". Circa il 25-30% delle persone infatti è sovrappeso e un 2-3% presenta un'obesità di altissimo grado a conferma di una patologia il cui trattamento non può più essere ignorato o rimandato.

L'intervento terapeutico si è progressivamente modificato passando da un approccio prevalentemente monotematico, che privilegiava ora la dieta, ora l'attività fisica, ora la terapia farmacologica, a un approccio multidimensionale integrato in cui la componente psicologica tende ad assumere un ruolo sempre più rilevante. In quest'ottica la riduzione del peso viene inserita in un obiettivo più ampio: il cambiamento dello stile di vita che solo ne può garantire la persistenza. L'ipnosi si rivela mezzo efficace sia per attivare questo cambiamento sia per mantenerlo: esaminarne possibilità e risultati è quanto il libro si propone.

In particolare, i casi clinici presentati permetteranno di confermare, oltre alla intrinseca difficoltà della patologia, la validità dell'ipnosi non solo nel trattamento di un'obesità prevalentemente comportamentale priva di significativi risvolti psicologici, ma anche in situazioni particolari come il *binge eating disorder* o il disturbo da alimentazione incontrollata di cui l'obesità è quasi sempre inevitabile conseguenza.

Di ogni caso clinico saranno esaminati origini, sviluppo, approccio cognitivo-comportamentale e trascritti colloqui e induzioni ipnotiche che evidenziano le modalità e le strategie messe in atto. Non saranno discusse, in quanto non attinenti alle finalità del libro, le componenti genetiche dell'obesità, le sue espressioni fisiopatologiche, le modalità dell'intervento dietologico, pur suggerendo le strategie migliori per attivarlo e renderlo efficace. Allo stesso modo non saranno presi in considerazione, rimandando a testi specifici, tempi e modi dell'attività fisica o della terapia farmacologica.

Sempre e comunque da valutare, di fronte a una richiesta di riduzione del peso, sono non solo l'adeguatezza delle motivazioni addotte ma anche rischi e benefici che tale scelta comporta. Perché se i benefici, presumibili o sicuri, sono ancora tutti da raggiungere, la dieta e il dimagrimento possono comportare rischi, spesso ignorati o sottovalutati dal paziente, che, comparsi, potrebbero essere difficilmente controllabili. In presenza di un soggetto che chieda di perdere peso occorrerà ogni volta domandarsi: "Il paziente ha risorse psicologiche sufficienti per sopportare il peso del dimagrimento?" In certi casi la scelta ottimale potrebbe essere quella di persuadere il paziente stesso a non iniziare alcuna dieta dimagrante, impegnandosi piuttosto a non aumentare più di peso. La stabilizzazione ponderale, se raggiunta, deve essere ritenuta un successo significativo in quanto espressione di un processo attivo di cambiamento che consente un miglior controllo dell'alimentazione.