

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

# I DIARI NEI PROGRAMMI DI DIMAGRIMENTO

## I diari nei programmi di dimagrimento

Il modello dell'autoregolazione indica che l'automonitoraggio precede sia l'autovalutazione dei progressi fatti verso il raggiungimento di un obiettivo, sia l'autorinforzo che deriva da questi progressi. Per cambiare le proprie abitudini un individuo deve fare attenzione alle proprie azioni, alle condizioni ambientali in cui si verificano, e ai loro effetti immediati e a lungo termine. Quindi l'autoregolazione dipende dalla veridicità, coerenza e tempestività dell'automonitoraggio. Questo è vero anche per un comportamento come l'alimentazione.

Fino a circa il 1990 lo strumento principale per l'automonitoraggio è stato il diario alimentare cartaceo. In seguito, si è cominciato a tener conto dell'attività fisica svolta e successivamente si è introdotto il controllo autonomo del proprio peso. In questa ricerca sono stati considerati tutti e tre gli aspetti: dieta, attività fisica e peso.

Sono stati considerati gli studi pubblicati tra il 1993 e il 2009 che analizzavano la perdita di peso in rapporto ai metodi di automonitoraggio. Dei 22 studi presi in esame, 15 si concentravano sull'automonitoraggio alimentare, uno sull'attività motoria e sei sul controllo del peso. Il diario cartaceo è risultato lo strumento più usato, ma erano presenti anche diari su palmari, su internet, questionari, registrazioni telefoniche, bilance telemonitorate. Le tecnologie moderne erano presenti in cinque studi.

I ricercatori hanno trovato un'associazione fortemente significativa tra automonitoraggio e perdita di peso. Commenta Maria Letizia Petroni, coordinatore scientifico dell'Osservatorio Nutrizionale e degli stili di vita Grana Padano: "Questo studio conferma che le tecniche di automonitoraggio rappresentano un cardine della terapia dell'obesità e l'insegnamento di queste tecniche deve rappresentare uno dei cardini dei programmi di educazione terapeutica. Per la loro relativa semplicità, esse sono applicabili in tutti i diversi setting terapeutici: gruppi di auto-aiuto guidato, medicina sul territorio, centri specialistici".

*Fonte:*

*Self-monitoring in weight loss: a systematic review of the literature. Burke LE, Wang J, Sevick MA.*

*J Am Diet Assoc. 2011 Jan;111(1):92-102.*