

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## LA PSICOTERAPIA AIUTA LE RAGAZZE OBESE A COMBATTERE IL BINGE EATING

Negli Stati Uniti l'alta prevalenza ed incidenza dell'obesità e dei disturbi alimentari tra le adolescenti costituiscono gravi problemi

Un programma di prevenzione basato sulla psicoterapia interpersonale può aiutare le ragazze adolescenti con perdita di controllo sul cibo ad avere un Bmi inferiore e una minore percentuale di adiposità. La psicoterapia interpersonale porta anche a un miglioramento dei sintomi dell'umore e a una riduzione del binge eating.

Gli autori di questo articolo volevano paragonare la psicoterapia interpersonale a un intervento basato sull'educazione alla salute. Le ragazze erano adolescenti ad alto rischio di obesità e disturbi alimentari.

È stata condotta una sperimentazione a gruppi paralleli, randomizzata, controllata, tra settembre 2008 e gennaio 2013, in due centri diversi. Lo studio ha incluso 113 adolescenti, tra i 12 e i 17 anni di età, ritenute ad alto rischio di obesità in età adulta e di disturbi alimentari a causa di un indice di massa corporea (Bmi) molto alto e per le segnalazioni di episodi di perdita di controllo sull'alimentazione.

Le ragazze sono state assegnate in modo casuale a partecipare a una psicoterapia interpersonale o un programma sanitario-educativo per 12 sessioni di gruppo settimanali di 90 minuti. È stata effettuata una verifica subito dopo il programma, e poi a 6 e 12 mesi.

È emerso che la partecipazione a entrambi i programmi era associata ad una diminuzione dell'aumento atteso del Bmi. Si aveva anche un miglioramento della percentuale di grasso, dei sintomi di depressione e ansia, e della frequenza degli episodi di perdita di controllo sull'alimentazione. I risultati rimanevano per più di 12 mesi di follow-up con nessuna differenza tra i gruppi.

Tuttavia, la psicoterapia interpersonale è risultata più efficace dell'educazione sanitaria nel ridurre il binge eating.

*Fonte: Targeted prevention of excess weight gain and eating disorders in high-risk adolescent girls: a randomized controlled trial. Tanofsky-Kraff, Marian, et al. The American Journal of Clinical Nutrition (2014): ajcn-092536.*