



## ***La perdita di peso è facilitata se si hanno delle persone di sostegno.***

L'aiuto può essere permanente, nelle occasioni in cui si mangia con gli altri o si mangia con gli altri o nei momenti

### **Consigli per i familiari di chi sta cercando di perdere peso**

1. Create un ambiente rilassato: lo stress è uno dei fattori che si associa all'alimentazione in eccesso. Per chi segue una dieta vivere in un ambiente rilassato e tranquillo facilita il controllo dell'alimentazione.
2. Rinforzate i comportamenti positivi, non quelli negativi: il riprendere o fare commenti negativi, quando un soggetto a dieta mangia in eccesso o trasgredisce ha, infatti, come unico effetto quello di diminuire ulteriormente la sua autostima già bassa e di facilitare l'abbandono del programma. I commenti positivi (come ad esempio: "Sei stato molto bravo ieri sera al ristorante; sono proprio orgoglioso di te! ") hanno invece l'effetto di rinforzare enormemente il controllo alimentare.
3. Assumete un atteggiamento positivo e ottimista: pensate sempre che chi fa la dieta possa riuscire nel suo intento; cercate di evitare, invece, atteggiamenti negativi o pessimisti che possono facilitare l'abbandono del programma.
4. Chiedete a chi fa la dieta come potete aiutarlo: anche se è la cosa più semplice da fare, raramente la si fa; vi accorgete con sorpresa che le sue necessità sono spesso molto diverse da quelle che credete.
5. Fate attività fisica insieme: organizzate delle gite o delle passeggiate piacevoli e che possono aiutare chi deve controllare il peso.
6. Create un ambiente con pochi stimoli: più stimoli ci sono e più è facile perdere il controllo. Se proprio non potete rinunciare ai dolci, cercate di mangiarli fuori casa; tuttavia, non dovrete mai nascondere del cibo perché chi fa la dieta se ne potrebbe risentire.
7. Accettate il peso salutare del vostro familiare: infatti, il peso è fortemente regolato dalla genetica e per questo anche dal migliore programma non ci si può aspettare una guarigione totale dall'obesità, ma solo il raggiungimento di un peso salutare. Imparate ad accettare gli altri e la loro fisicità e comunicateglielo sia con le parole che con i fatti.
8. Non evitate le situazioni sociali: questo non fa altro che aumentare il senso di frustrazione di chi fa la dieta; in tali situazioni si può dare molto sostegno a chi deve controllare il suo comportamento alimentare.





9. Accettate le trasgressioni: sono una cosa normale per chi segue una dieta; cercate di vedere gli aspetti positivi anche in questi momenti; ricordate sempre il motto " sbagliando si impara".
10. Incoraggiate chi fa la dieta a non abbandonare mai il programma: ciò comporterebbe solamente il recupero totale del peso, magari con gli interessi; prima o poi si dovrebbe ricominciare da capo.

Grazie per la collaborazione

*Tiziana Cassetti*

