

OBSITA'

CHE COS'È

Per **obesità** si fa riferimento ad una condizione di eccessivo aumento di peso, dovuta ad un accumulo di adipe nel tessuto sottocutaneo.

Il peso in eccesso aumenta il rischio di malattie e problemi di salute, fisica e psichica. L'obesità predispone allo sviluppo di diverse patologie quali, diabete, problemi cardiovascolari e articolari, aumento della pressione sanguigna, **depressione**, elevati stati d'ansia di tratto, etc.

L'obesità deriva da una combinazione di cause, tra le quali troviamo:

- Fame emozionale o psicologica
- Sedentarietà
- Dieta poco salutare
- Gravidanza
- Carenza di sonno
- Farmaci
- Problemi medici

Le complicazioni come il **diabete**, **limiti fisici**, **depressione**, **problemi sessuali** e **isolamento sociale**, possono influire negativamente sulla qualità della vita e sulla salute psicofisica della persona.

TRATTAMENTO

Ci sono molti modi per trattare l'**obesità** e raggiungere un peso forma.

Il trattamento viene programmato in base al livello di obesità, allo stato di salute e alla motivazione individuale.

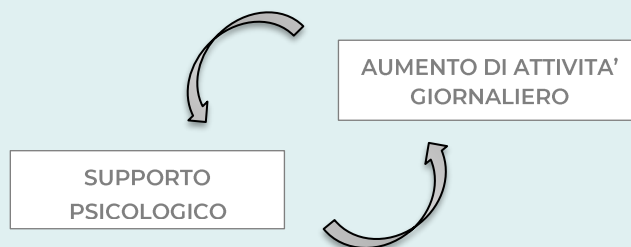
I metodi di **trattamento** includono:

- Cambiamenti nell'alimentazione
- Esercizio ed attività fisica
- Cambiamenti comportamentali
- Terapia farmacologica

NUTRIZIONE

I fattori chiave per superare l'**obesità** consistono nel ridurre l'apporto calorico giornaliero e mangiare in modo salubre. Una perdita di peso graduale e progressiva di 1-2 kg alla settimana è il modo più sano di perdere peso e il modo migliore di farlo in modo permanente.

I ricercatori sottolineano che **l'incremento dell'attività fisica** è una **parte fondamentale** del trattamento per l'obesità. La maggior parte delle persone che sono riuscite a perdere peso e mantenere i risultati sono state quelle che hanno introdotto l'attività fisica nella loro vita.



ASPETTI PSICOLOGICI

Ci sono vari modi che possono aiutarvi a modificare le abitudini e i pensieri disfunzionali come ad esempio il programma di modificazione comportamentale, che nel nostro metodo, si avvale della **terapia cognitivo comportamentale per l'obesità**, influenzando positivamente sulla qualità della vita.

In merito può essere dato sostegno sia individuale che di gruppo.

La psicoterapia può aiutare a comprendere perché si mangia eccessivamente e ad acquisire modalità per fronteggiare l'ansia in genere e la fame emozionale.



Presso il consorzio **Sannio Tech** è attivo l'osservatorio dell'obesità, un programma svolto da un team selezionato di esperti (medici, nutrizionisti e psicologi) pronti ad affiancarvi periodicamente nel vostro percorso verso il dimagrimento, tramite terapie **personalizzate**.

Terapia nutrizionale

- Test diagnostici/genetici
- Approccio nutraceutico
- Analisi impedenziometrica
- Approccio farmacologico
- Diete personalizzate

Terapia psicologica

- Colloquio
- Questionari per autosomministrazione
- Strategie comportamentali

La direzione scientifica è affidata al Prof. Giovanni Scapagnini, docente ordinario UNIMOL, Dipartimento di Medicina e Scienze della Salute "Vincenzo Tiberio"



**CONOSCERE OGGI
CIO' DI CUI HAI BISOGNO
E' FONDAMENTALE PER
LA TUA SALUTE DI DOMANI**

*per informazioni sui servizi offerti,
su come ordinare i test, sulle
modalità di esecuzione e per
qualsiasi chiarimento*

contattare il + 39 0824 363764

oppure visita il sito

www.centrodeltasrl.com

Autorizzazione sanitaria prot. N°8449 del
30.11.2010 e s.m.i.



OBESITÀ: Un percorso di cura



CENTRO DELTA S.R.L.

S.S. Appia 7 km 254+900 - 82030 APOLLOSA (BN)

Tel +39 0824 363764 / fax +39 0824 364092

www.centrodeltasrl.com - info@centrodeltasrl.com

Autorizzazione sanitaria prot. N°8449 del 30.11.2010 e s.m.i.

SANNIO TECH 
the innovation cluster