

## Tabella per la gestione dei pasti nei pazienti con disturbo dell'alimentazione

<b>PRIMA DEL PRANZO</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pianificare bene l'alimentazione</li> <li>2. Valutare i pro e i contro di farsi preparare il pasto dai familiari</li> </ol>
<b>DURANTE IL PRANZO</b>	<p>Applicare le strategie cognitive comportamentali per affrontare i pasti in caso di difficoltà:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Cerca di non deviare dal piano alimentare</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Il piano alimentare ti aiuterà a sentirti in controllo durante il recupero del peso (puoi predire quanto recupererai e ti aiuterà a recuperare il peso a una velocità appropriata)</li> <li>- Contrasta gli impulsi a deviare dal piano alimentare</li> </ul> </li> <li>2. <b>Cerca di mangiare senza farti influenzare dai segnali interni (fame, sensazione di pienezza)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cerca di mangiare senza farti influenzare dai segnali di fame e pienezza perché sono alterati dal tuo stato di sottopeso e non sono una buona guida per decidere quanto e quando mangiare</li> </ul> </li> <li>3. <b>Cerca di mangiare senza farti influenzare dalle preoccupazioni sull'alimentazione, peso e forma del corpo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Questi sono effetti secondari del tuo problema alimentare e non sono una buona guida per decidere quanto e quando mangiare (mangia meccanicamente)</li> </ul> </li> <li>4. <b>Usa la scheda di monitoraggio in tempo reale</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se hai difficoltà durante i pasti scrivi le strategie che dovresti applicare nella scheda di monitoraggio</li> </ul> </li> </ol>
<b>DOPO IL PRANZO</b>	<p><b>Impegnarsi in attività distraenti</b> (per es. la lettura, guardare la TV, lo studio, l'ascolto di musica, l'uso di Internet, ecc.) per fronteggiare la spinta a mettere in atto comportamenti di compenso (per es. vomito autoindotto o esercizio fisico eccessivo) dopo aver mangiato.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Con il paziente che utilizza il vomito autoindotto discutere l'opportunità di evitare il bagno per almeno un'ora dopo aver mangiato.</li> <li>• Con il paziente che fa esercizio fisico eccessivo proporre attività che prevedano lo stare seduti per almeno un'ora dopo il pasto</li> </ul> <p><b>N.B.</b> è fondamentale coinvolgere attivamente il paziente nella scelta delle attività</p>