

# Caso clinico

La paziente arriva raccontando un desiderio di dimagrimento, peggiorato da un inizio di perdite di controllo al rientro dal lavoro e un po' di gastrite spesso legata allo stress. Racconta di aver già provato mole diete, che dopo un po' non sostiene.

<b>Approccio prescrittivo</b>	L'obiettivo principale è il dimagrimento, migliorando anche gli altri sintomi.	<p>Vedremo la paziente alla prima visita con consegna del piano dimagrante + linee guida per la gastrite. Poi la rivedremo ai controlli per aggiustare porzioni e cibi in base a peso e sintomi.</p> <p>La dinamica sarà gerarchica: la professionista indicherà la direzione, darà i passi da fare e la paziente cercherà come seguirli al meglio con la sua guida.</p>
<b>Approccio flessibile in cambiamento</b>	L'obiettivo principale è l'equilibrio nel cibo, guardando di riflesso anche al dimagrimento.	<p>Vedremo la paziente alla prima visita per consegna di un piano flessibile con volumi o range + educazione nutrizionale (ora <i>non prescrittiva</i>, prova e andrà bene! :)). Poi la rivedremo ai controlli per aggiungere pezzetti di educazione nutrizionale e rendere sempre più flessibile il piano (es. cibi proibiti, quantità, varietà...) fino a lasciarlo. Inizierò a parlare di peso naturale e dieting per ridimensionare il legame tra cibo e peso.</p> <p>La dinamica sarà paternalistica, ma empatica: la professionista indicherà la direzione, ma cercherà di costruire i passi da fare insieme alla paziente perché siano gentili e sostenibili.</p> <p>Sarà una prima occasione terapeutica molto importante di decostruire e rivalutare la cultura della dieta il controllo e la centralità del peso. Di iniziare ad ampliare l'idea di relazione con il cibo, ed iniziare a costruire fiducia in sé.</p>
<b>Approccio non prescrittivo</b>	L'obiettivo principale è il miglioramento della qualità di vita, integrando in questo processo il rapporto con il cibo e il corpo.	<p>Vedremo la paziente per la prima visita a scopo conoscitivo. Dal secondo incontro, con regolarità, la vedremo per lavorare in ottica di segnali del corpo, decostruzione di cultura della dieta e idea del peso, ed infine educazione nutrizionale dove richiesta e vantaggiosa.</p> <p>La dinamica sarà autodeterminata: la professionista affiancherà la paziente nel mettere a fuoco la sua idea di salute, le sue risorse e priorità, e nell'aggiungere strumenti vantaggiosi in questa direzione.</p> <p>Sarà l'occasione per integrare corpo e mente nelle scelte con il cibo, in base alla realtà della persona, di decostruire il giudizio morale e il sano/non sano, di ritrovare libertà (non self-love) nel tema corpo. Di costruire ascolto, legittimazione e fiducia nei propri bisogni.</p>