

Guida alla discussione/Questionario

Questo questionario può aiutarti a comprendere meglio la tua situazione e può consentirti di avere una discussione più informata con il tuo medico sull'obesità e sulla perdita di peso mantenuta nel tempo.

1. Quali motivazioni ti portano a voler avere una conversazione con il tuo medico sull'obesità e su una perdita di peso che duri nel tempo? Seleziona tutte le risposte pertinenti.

- Voglio migliorare il mio benessere fisico e mentale
- Voglio avere maggiore mobilità/meno limitazioni fisiche
- Voglio ridurre il rischio di futuri problemi di salute legati all'eccesso di peso
- Voglio trascorrere più tempo di qualità con la mia famiglia e i miei amici
- Voglio vedermi e sentirmi meglio
- Altre motivazioni non elencate

2. Quanto è stato difficile per te raggiungere e mantenere i tuoi obiettivi di perdita di peso?

- Per niente impegnativo
- Un po' impegnativo
- Abbastanza impegnativo
- Quasi impossibile

3. Quante volte hai seguito una dieta in età adulta?

- Le diete non fanno per me
- 1-2 volte
- 3-4 volte
- 5-10 volte
- Più di 10 volte

4. Hai mai seguito delle terapie farmacologiche per perdere peso?

- Ho provato integratori acquistati al banco/non prescritti da un medico
- Ho seguito una terapia farmacologica prescritta da un medico
- Non ho mai seguito una terapia farmacologica per l'obesità

5. Hai mai sperimentato una perdita di peso seguita poi da un nuovo aumento? Se sì, quali fattori pensi che abbiano contribuito al recupero del peso? Seleziona tutte le risposte pertinenti.

- Ho raggiunto un plateau e mi sono sentito scoraggiato, quindi ho smesso di fare esercizio fisico e/o seguire una dieta
- Continuavo ad avere fame e non mi sentivo sazio, quindi ho avuto difficoltà a seguire la mia dieta
- Mi mancava il tempo per preparare piatti sani e praticare attività fisica
- Non potevo permettermi i costi di una dieta sana e dell'esercizio fisico
- Altri motivi non elencati
- Non l'ho mai sperimentato

I tuoi sforzi per perdere peso potrebbero essere contrastati da alcuni meccanismi attivati dal corpo stesso, come la resistenza biologica, che rendono difficile la perdita di peso.¹ Ciò significa che, quando provi a perdere peso, il tuo corpo reagisce limitando il numero di calorie bruciate.² Può anche significare che ti senti più affamato e meno sazio quando mangi, a causa di ormoni prodotti dal tuo corpo che mirano a farti recuperare il peso perso.²

6. Al momento hai uno dei seguenti problemi di salute? Seleziona tutte le risposte pertinenti.

- Ho la glicemia alta (pre-diabete o diabete di tipo 2)
- Ho la pressione alta
- Ho il colesterolo alto
- Ho difficoltà a dormire (ad esempio, apnea notturna)
- Soffro di dolore cronico al ginocchio, all'anca o alla schiena
- Altri problemi non elencati
- Non ho problemi di salute

L'obesità è una malattia,³ e ha un impatto significativo sulla salute aumentando il rischio di sviluppare diabete, ipertensione, colesterolo alto e altre gravi complicanze.⁴

7. In che modo il tuo peso influisce sul tuo benessere fisico? Seleziona tutte le risposte pertinenti.

- Non ha nessun impatto sul mio fisico
- Ho difficoltà a respirare quando salgo le scale o cammino
- Non riesco a fare le attività che una volta amavo
- Sto avendo difficoltà a stare al passo con i miei figli/familiari/amici
- Ho problemi con le semplici attività quotidiane, come piegarmi per mettermi le scarpe
- Altri aspetti non elencati

Vivere con l'obesità può rendere più difficili alcune attività quotidiane e può influire sulla qualità della vita.⁵

8. In che modo il tuo peso influisce sul tuo benessere mentale? Seleziona tutte le risposte pertinenti.

- Non influisce affatto
- Mi sento in imbarazzo
- Mi sento come se le persone mi giudicassero
- Sento di non ricevere le stesse opportunità nella vita, al lavoro o nella mia istruzione
- Mi fa sentire turbato/frustrato
- Mi sento a disagio nella mia pelle
- Non mi sento in salute
- Ha un impatto sulle mie relazioni con gli amici e i miei cari
- Altri aspetti non elencati

Oltre ad avere un impatto dal punto di vista fisico, l'obesità può avere un impatto emotivo a causa dei sensi di colpa che possono derivare dal non riuscire a raggiungere i propri obiettivi di perdita di peso¹ o a causa dello stigma e delle discriminazioni a cui spesso sono esposte le persone con obesità.⁵

9. Sei pronto a fissare un obiettivo specifico di perdita di peso con il tuo medico?

- Sì, ho un obiettivo preciso in mente
- Non so quale sia l'obiettivo giusto per me, ma voglio fissarne uno
- Non sono pronto a fissare un obiettivo specifico per ora

Se uno dei tuoi obiettivi è ridurre il rischio di sviluppare complicanze come il diabete o le malattie cardiache, il medico può consigliarti un obiettivo adeguato per ridurre i fattori di rischio.

10. Quando si discutono le possibili opzioni di trattamento dell'obesità, cosa vorresti che il tuo medico considerasse? Seleziona tutte le risposte pertinenti.

- La possibilità di continuare le attività quotidiane/non allontanarmi dalla famiglia/dal lavoro
- La convenienza
- Un approccio basato sui miei sforzi
- La possibilità di avere meno preoccupazioni per la mia salute a lungo termine
- Un basso rischio di effetti collaterali o complicanze
- Altre opzioni non elencate

Esistono numerose opzioni di trattamento dell'obesità. Discutere con il tuo medico di quelle che hai già provato e delle tue priorità può indirizzare la conversazione verso la ricerca della soluzione migliore per te.

Bibliografia

1. Hall KD, Kahan S. Maintenance of lost weight and long-term management of obesity. *Med Clin North Am.* 2018;102(1):183-97; 2. Melby CL, Paris HL, Foright RM, Peth J. Attenuating the biologic drive for weight regain following weight loss: must what goes down always go back up? *Nutrients.* 2017;9(5):468; 3. Apovian CM, Aronne LJ, Bessesen DH, et al.; Endocrine Society. Pharmacological management of obesity: an Endocrine Society clinical practice guideline. *J Clin Endocrinol Metab.* 2015;100(2):342-62; 4. Greenway FL. Physiological adaptations to weight loss and factors favouring weight regain. *Int J Obes (Lond).* 2015;39(8):1188-96; 5. Sarwer DB, Polonsky HM. The psychosocial burden of obesity. *Endocrinol Metab Clin North Am.* 2016;45(3):677-88.