

3.4. Riassunto

Questo studio interdisciplinare esplora il processo di adattamento dei comportamenti delle persone obese che riescono a perder peso e a mantenere stabilmente quest'ultimo paragonandoli a quelli di pazienti che sono in grado di raggiungere una perdita di peso ma non possono mantenerla in modo duraturo. I partecipanti sono stati reclutati attraverso degli annunci nei mass media e intervistati in due fasi successive di selezione telefonica per garantire che i requisiti necessari al rispetto delle quote teoriche fossero riempiti. Per la prima volta in Svizzera è stata studiata la maniera in cui numerosi individui risolvono un problema di obesità senza l'aiuto di uno specialista. I nostri risultati mostrano che le persone obese che riescono a perdere peso e a mantenerlo – con aiuto professionale e senza - hanno un'attività fisica quotidiana più intensa rispetto alle persone in grado di raggiungere una perdita senza mantenerlo. Essi controllano il loro peso più regolarmente, sono meno golosi, e mostrano più spesso una motivazione interinale fine di mantenere la loro perdita più lungo. Inoltre, gli individui di successo hanno una qualità di vita migliore. Indipendentemente dal successo di perdita di peso, tutti i partecipanti hanno le conoscenze dei nutrienti sani, di seguire uno schema di cena relativamente regolare, di mangiare meno grassi e carboidrati, e di seguire un'attività fisica quotidiana aumentata. Secondo altri studi, le donne cercano un aiuto professionale più spesso e prima dei maschi. Le differenze tra persone di successo auto-aiutanti e quali che hanno cercato un aiuto professionale sembrano fare affidamento sul fatto che le persone in cerca di aiuto professionale hanno un'attività fisica quotidiana ridotta, anche se si riferiscono ad attività fisica come uno dei più importanti fattori di successo. Le persone di successo portano un livello di motivazione intrinseca più intenso rispetto a quali che non sono riusciti a mantenere la loro perdita di peso. Questo significato è chiaramente superiore alla rilevanza di problemi di salute o ideali sociali di bellezza. Esso fornisce inoltre degli strumenti per adattare l'offerta di aiuto in materia di obesità, rendendola più personalizzabile e conveniente. In conclusione, questi risultati danno un impulso alla preparazione di un progetto di follow-up, che esamini l'efficacia di diversi interventi e utilizzi le tipologie sviluppate per elaborare strategie efficaci nella vita di tutti i giorni.