

# RICORDA AL TUO PAZIENTE DI TORNARE!



## PROBLEMA

25 milioni di italiani sono sovrappeso o soffrono di **obesità**<sup>1</sup>: 1 individuo su 10 è obeso<sup>2</sup>. Secondo i dati ISTAT<sup>2</sup>, Nel 2015, il 45,1% della popolazione dai 18 anni in su è in eccesso di peso (35,3% in sovrappeso, 9,8% obeso). L'obesità si configura come un grandissimo fattore di rischio per la salute<sup>2</sup> ed è la seconda causa **evitabile** di tumori dopo il fumo<sup>1</sup>.

Molti dei pazienti gravemente obesi che hanno preso parte a percorsi residenziali per perdere peso, nei mesi successivi alle dimissioni non si presentano più alle visite di controllo. L'elevato tasso di **drop-out** incide negativamente sulla buona riuscita dei percorsi terapeutici. Questi pazienti mostrano, inoltre, grosse difficoltà a seguire le indicazioni fornite dai dietologi durante il ricovero, tornando a mettere in atto stili di vita ad alto rischio per la loro salute.

Visto l'impatto negativo che questa problematica ha sul benessere della persona, emerge l'esigenza di disegnare interventi per supportare questa particolare tipologia di pazienti.

## BEHAVIORAL INSIGHT

Per spiegare il comportamento dei pazienti che lasciano le cliniche dopo aver intrapreso un percorso per perdere peso ci viene in aiuto un effetto che in economia comportamentale viene chiamato **fallacia della pianificazione**. È la tendenza a **rimandare un compito** che deve essere svolto entro un certo termine: in questo caso, gli individui sono propensi a rimandare le visite di controllo e la loro adesione al piano

terapeutico. Nel descrivere la procrastinazione degli impegni terapeutici contribuisce anche l'eventuale **sovraccarico di informazioni**. Infatti, nel caso in cui la persona si trova ad avere a che fare con **troppe informazioni o informazioni troppo complesse**, difficilmente riuscirà ad usarle per mettere in atto comportamenti utili per il benessere individuale.

A tutto ciò si aggiunge la tendenza degli individui ad attribuire maggior valore alle perdite o alle ricompense **più vicine al momento presente** rispetto a quelle differite nel tempo, che viene indicata con il termine di **hyperbolic discounting**. Questo concetto chiarisce il perché tendiamo ad assumere cibi non salutari o a rimandare le visite: la procrastinazione è **gratificante** e ci dà un **vantaggio immediato**, nonostante i **costi da pagare in futuro** potrebbero essere molto alti.

## AZIONE

Abbiamo messo a punto un intervento che tiene conto degli ostacoli a cui il paziente è esposto una volta uscito dal percorso residenziale.

Come prima cosa, ai pazienti aderenti al programma viene inviato un **promemoria telefonico** in forma di chiamata **una settimana prima della visita di controllo** e un altro in forma di **messaggio di testo il giorno prima** dell'appuntamento.

Sfruttando la tendenza tipica degli esseri umani di **avversione alle perdite**, viene chiesto ai pazienti di **pagare** la visita **in anticipo**, dando però la possibilità di recarsi in clinica per riprendere il denaro nel caso in cui si è impossibilitati a presentarsi all'appuntamento.

Per **semplificare** ai pazienti l'adesione al piano terapeutico, sono state fornite delle **checklist**, nelle quali segnare se hanno svolto o meno le attività giornaliere previste nel loro programma. Al termine di ogni checklist il paziente riceve, durante la visita di controllo, una nuova checklist e un **grafico** che fornisce un **feedback sui loro progressi** (**feedback informativo**).

P

*Il **Promemoria** è una protesi cognitiva che ricorda alla persona, al momento giusto, la possibilità di compiere una scelta. Se ben calibrato e ben cadenzato, questo strumento può risultare molto efficace per aumentare l'aderenza ad un percorso e aiutare le persone a portarlo a termine.*

Intervento realizzato in collaborazione con:

---

Nudge 

---

<sup>1</sup>Il Fatto Quotidiano (2019). Obesità, quasi un italiano adulto su due è in sovrappeso. Problema più diffuso al sud e tra i non laureati.

<https://www.ilfattoquotidiano.it/2019/04/09/obesita-quasi-un-italiano-adulto-su-due-e-in-sovrappeso-problema-piu-diffuso-al-sud-e-tra-i-non-laureati/5097375/>

<sup>2</sup>ISTAT (2016). Fattori di rischio per la salute: fumo, obesità, alcol e sedentarietà. <https://www.istat.it/it/archivio/189498>

**aBETTER  
PLACE**  
BEHAVIORAL TRANSFORMATION

[www.abetterplace.it](http://www.abetterplace.it)  
[info@abetterplace.it](mailto:info@abetterplace.it)