

## **Sviluppo, valutazione e disseminazione della terapia cognitivo comportamentale per gli adolescenti con disturbi dell'alimentazione**

**Riccardo Dalle Grave**

La terapia cognitivo comportamentale migliorata (CBT-E) per gli adolescenti, originariamente progettata per il trattamento di pazienti adulti con disturbi dell'alimentazione, è stata sviluppata in Italia. Il trattamento è stata valutato in studi di coorte in pazienti di età compresa tra 13 e 19 anni. Due studi hanno incluso adolescenti con anoressia nervosa grave e uno adolescenti non sottopeso con altri disturbi dell'alimentazione. I promettenti risultati ottenuti da questi studi hanno portato il National Institute for Health and Clinical Excellence a raccomandare la CBT-E per l'adolescenza come alternativa al trattamento basato sulla famiglia (FBT) sia per l'anoressia nervosa che per la bulimia nervosa. Uno studio recente, che ha confrontato la CBT-E e la FBT, ha anche dimostrato che i due trattamenti ottengono risultati simili dopo 6 e 12 mesi.

La CBT-E ha molte caratteristiche che la rendono adatta a soddisfare le esigenze delle pazienti più giovani. Innanzitutto, è un trattamento psicologico che include numerose strategie per ingaggiare il paziente, una caratteristica di vitale importanza per la gestione degli adolescenti, che di solito sono molto ambivalenti nei confronti della prospettiva di iniziare una cura. Inoltre, la CBT-E adotta un approccio collaborativo finalizzato a migliorare il senso di controllo del paziente in generale. Infine, utilizzando un approccio transdiagnostico, la CBT-E è in grado di affrontare tutte le categorie diagnostiche dei disturbi dell'alimentazione.

In futuro dovranno essere affrontate tre sfide principali:

1. Migliorare la conoscenza dei "moderatori" degli effetti della CBT-E e della FBT per capire a chi raccomandare uno dei due trattamenti
2. Identificare i "mediatori" degli effetti della CBT-E per aumentarne l'efficacia e l'efficienza
3. Massimizzare la disponibilità di CBT-E utilizzando la moderna tecnologia per formare un maggior numero di terapeuti e rendere il trattamento più scalabile.

Per approfondire

[www.cbte.co](http://www.cbte.co)

Dalle Grave R, Calugi S. Cognitive behavior therapy for adolescents with eating disorders. New York: Guilford Press; 2020.