

Az elhízás nagy népegészségügyi jelentőségű, multikauzális, pszichoszomatikus betegség, amelynek kezelése és prevenciója az egyik legfontosabb és legköltséghatékonyabb intervenció az egészségügyben, és szinte minden orvosi területen kiemelt fontosságú a megelőzés vagy a hatékonyabb gyógyítás érdekében. Az elhízás kezelésének három fő, bizonyíték alapú megközelítése a műtéti kezelés, a farmakoterápia és a viselkedésterápia. A kutatások azt mutatják, hogy a viselkedésterápia mérsékelt 5-10%-os fogyást eredményez, amely azonban jelentős javulással jár együtt az egészségügyi mutatók, valamint a pszichés jóllét tekintetében egyaránt.

Bár hazánkban az elhízás viselkedésterápiás kezelése még kevésbé elterjedt gyakorlat, a Semmelweis Egyetem ÁOK Klinikai Pszichológia Tanszékén már több éve folynak viselkedésterápiás módszerekkel történő testsúlycsökkentő programok. A módszer bizonyítottan hatékony a testsúlycsökkentésben, és ami még fontosabb a testsúly megtartásában. Programunk során főként a helyes étkezési szokások és életmód kialakítására, az önmegfigyelés és önkontroll erősítésére, a pontos és reális célok megfogalmazására, illetve a lépcsőről-lépésre elv alkalmazására helyezük a hangsúlyt.

A testsúlycsökkentő csoportokba 25 és 60 év közötti túlsúlyos ($BMI=25-30 \text{ kg/m}^2$) és elhízott ($BMI < 35 \text{ kg/m}^2$) személyek jelentkezését várjuk, kizárási kritérium a súlyos mentális megbetegedés, illetve a testsúlyt jelentősen befolyásoló testi betegség, illetve gyógyszeres kezelés.