

## Effetti del pensiero episodico futuro (Episodic Future Thinking) sui comportamenti di salute per la perdita di peso: una revisione sistematica e una meta-analisi.

---

Data di inserimento	18/03/2024
Anno	2024
Domanda di ricerca	Gli interventi che utilizzano il pensiero episodico futuro (EFT) sono efficaci nel migliorare i comportamenti per la perdita di peso?
Quello che conta	<p>Obiettivo della revisione è di stabilire le opzioni di implementazione dell'intervento EFT e di sintetizzare criticamente i dati che valutano l'impatto dell'EFT in relazione ai comportamenti per la perdita di peso e agli esiti di salute.</p> <p>Metodi di ricerca: Le strategie di ricerca sono state eseguite su 14 database, tra cui PubMed, Web of Science, Embase, CINAHL (EBSCO), PsycINFO, Scopus, Cochrane Central Register of Controlled Trials (CENTRAL), United States National Library of Medicine ClinicalTrials.gov (ClinicalTrials.gov) ed altri, senza limiti temporali e fino al 30 marzo 2023. Sono stati inclusi studi randomizzati controllati, in lingua inglese o cinese. Due revisori hanno valutato indipendentemente gli studi pertinenti, il rischio di bias, ed hanno estratto i dati. Le meta-analisi sono state condotte utilizzando il software Review Manager 5.4.1. Il protocollo di studio di questa revisione è stato registrato in PROSPERO.</p> <p>Risultati: Sono stati inclusi 18 studi RCT per un totale di 1740 partecipanti. Le meta-analisi hanno riportato un effetto statisticamente significativo a favore dell'EFT sull'attualizzazione del ritardo (MD = 0,1, IC 95%: [0,02, 0,17], P = 0,01; I2 = 73%), sulla riduzione dell'apporto energetico (MD = -107,59, IC 95%: [-192,21, -22,97], P = 0,01; I2 = 57%), di generi alimentari acquistati (SMD: -0,91, IC 95%: [-1,48, -0,34], P = 0,002; I2 = 63 %) e del BMI (MD = -2,73, 95 % CI: [-5,13, -0,32], P = 0,03; I2 = 0 %, due studi). Nessun effetto significativo nella popolazione di adolescenti e in varie altre analisi di sottogruppo effettuate.</p> <p><b>Questo studio fornisce una nuova prospettiva sugli interventi comportamentali per la perdita di peso.</b></p>
Caveat	I metodi di intervento, i contenuti, le modalità e le forme specifiche di EFT non sono tuttavia ancora chiare e sono necessarie ulteriori ricerche su come eseguire l'EFT in popolazioni specifiche. La presenza di un'elevata eterogeneità è evidente nella maggior parte dei risultati. La maggior parte degli studi inclusi, peraltro in numero limitato, ha ottenuto un giudizio di rischio di bias (valutata tramite strumento "RoB2") non chiaro o ad alto rischio anche per item critici che riguardano la definizione e validità dello studio come controllato randomizzato. A questo proposito, ulteriori studi ben condotti e di elevata qualità metodologica dovranno essere condotti per ottenere dati maggiormente affidabili.
Contesto	L'obesità e le malattie correlate sono diventate una delle principali cause di morte in tutto il mondo e sono collegate a conseguenze di vario tipo in termini di salute come il diabete di tipo 2, le malattie cardiovascolari, vari tipi di cancro, la depressione e lo stigma sul peso. È stato rilevato che il pensiero episodico futuro (EFT) supporta lo sviluppo di cambiamenti nei comportamenti di salute. Tuttavia, l'efficacia dell'EFT nel migliorare il comportamento per la perdita di peso e i risultati sulla salute non sono a tutt'oggi ancora ben documentati.

---

Implicazioni per la pratica	Il pensiero episodico futuro è un termine coniato da Cristina M. Atance e Daniel K. O'Neill partendo dal concetto di memoria episodica di E. Tulving. Questo tipo di memoria è legata alla capacità di ricordare e rivivere eventi del passato <a href="#">in termini autobiografici</a> . L'essere umano è dotato della capacità di immaginare sé stesso nel futuro. Questa tendenza è fondamentale nella pianificazione, nella presa di decisioni, nell'elaborazione di giudizi e nel conseguimento degli obiettivi. La proiezione nella nostra mente di ciò che potrebbe essere avviene durante la fase di pianificazione di comportamenti e intenzioni future. La memoria episodica, quindi la consapevolezza di sé e la capacità di ricordare eventi passati autobiografici, sono ciò che ci permette di usare le rappresentazioni del passato per proiettarle nel futuro. Sono entrambe necessarie per attuare il pensiero episodico futuro ed elaborare piani d'azione.
Giudizio di qualità revisione	L'efficacia delle prove è stata valutata utilizzando lo strumento di valutazione del bias di rischio RoB2 (versione rivista 2019).
Riferimento bibliografico revisione	Ding S, Ru Y, Wang J, Yang H, Xu Y, Zhou Q, Pan H, Wang M. Effects of episodic future thinking in health behaviors for weight loss: A systematic review and meta-analysis. Int J Nurs Stud. 2023 Dec 6;152:104667. doi: 10.1016/j.ijnurstu.2023.104667. Epub ahead of print. PMID: 38244405.
Altri riferimenti	Liu, Yuchen MMa,b; Huang, Sufang MMa,*; Feng, Danni MMa,b; Lang, Xiaorong MMa,b; Wang, Quan MDa,b; Zhang, Kexin MMa,b. <a href="#">The use of episodic future thinking in people with overweight or obesity: A scoping review</a> . Medicine 102(30):p e34269, July 28, 2023.   DOI: 10.1097/MD.00000000000034269
Parole chiave	- obesità - interventi psicosociali -
Aree di intervento	- alimentazione -
Setting	- sanitario - comunitario -
Outcome	Diminuzione del BMI, diminuzione della gratificazione a breve termine
Sintesi e traduzione	Sintesi e traduzione a cura di Lidia Fubini, DoRS, Centro di Documentazione per la Promozione della Salute della Regione Piemonte, Italia.