



REGOLE GENERALI PER UNA SANA ALIMENTAZIONE E PER IL MANTENIMENTO DEL PESO CORPOREO DOPO SLEEVE GASTRECTOMY E BY PASS GASTRICO

Azienda Sanitaria Universitaria Giuliano Isontina



L'obiettivo a lungo termine dopo un intervento di chirurgia bariatrica è quello di mantenere uno stato nutrizionale ottimale.

Il monitoraggio del peso, un'alimentazione sana ed adeguata, l'attività fisica regolare e moderata, affiancata ai controlli medici e nutrizionali, aiutano a raggiungere e mantenere l'obiettivo.

A cura del Servizio di Dietetica ASUGI - area Isontina

1. Monitoraggio del peso

Il controllo del peso è requisito indispensabile per capire il suo andamento e per porre in atto le strategie necessarie per correggere la tendenza.

Un monitoraggio efficace prevede :

- verificare il peso una volta a settimana, pesandosi la mattina a digiuno, in biancheria intima
- registrare il peso su un calendario annuale
- confrontare il peso mensilmente per individuarne l'andamento nel tempo (in calo, in mantenimento o in aumento)

2. Principi di una sana alimentazione

L'alimentazione è una delle componenti principali responsabili dell'andamento del peso e del mantenimento di un adeguato stato nutrizionale. Di seguito ricordiamo le regole generali di una sana alimentazione.

Fare pasti regolari, colazione, pranzo, cena e 2 spuntini, aiutano a soddisfare i fabbisogni nutrizionali, prevengono l'eccessivo appetito tra un pasto e l'altro, mantengono attivo il metabolismo.

Fare pasti equilibrati, i pasti principali devono contenere tutti i nutrienti:

- proteine nobili di origine animale fornite da carni magre preferibilmente bianche, pesce, uova, formaggi, affettati magri o "piatti unici" di origine vegetale come legumi e cereali (esempio pasta e fagioli, pasta e lenticchie o crema di ceci con crostini ecc.)
- carboidrati complessi apportati da alimenti come pane, pasta, riso, farro o altro cereale, cracker o patate
- fibre, vitamine, sali minerali da verdure cotte o crude, le quali aiutano anche a mantenere la sazietà più a lungo e svolgono un ruolo protettivo nei confronti delle patologie croniche
- grassi mono e poli-insaturi forniti da oli vegetali a discapito dei grassi saturi contenuti principalmente nei grassi animali.





Alternanza degli alimenti a contenuto prevalentemente proteico:

- Carni magre preferibilmente bianche 3-4 volte a settimana, rosse massimo 1-2 volte
- Pesce fresco o surgelato 2-3 volte, considerare l'uso anche di pesce azzurro (alici, sardine, sgombro) e salmone ricco in acidi grassi omega 3, protettivi rispetto alle malattie cardiovascolari
- Legumi 2 volte a settimana (fagioli, lenticchie, ceci ecc) associati a cereali (riso, pasta, polenta....)
- Uova 1-2 volte a settimana (n. 2-3 uova complessivamente)
- Carni trasformate (insaccati, affettati) 0-1 volte
- Formaggi 2-3 volte alla settimana

Il latte e lo yogurt naturale preferibilmente da latte parzialmente scremato possono essere assunti 1-2 volte al giorno.



Grassi di buona qualità e uso moderato: vanno preferiti oli vegetali: in particolare olio extra vergine di oliva, olio di semi di girasole o olio di semi di mais. Si consiglia di non superare i 3 cucchiaini/die per l'elevato apporto calorico. Vanno evitati invece olio di palma, di cocco e le margarine. Un uso saltuario deve essere fatto per i grassi animali come burro, lardo, strutto ecc.

Cinque porzioni di frutta e verdura al giorno: i prodotti ortofrutticoli, devono essere ben rappresentati: la frutta è consigliabile 2 volte al giorno e può essere usata come spuntino. Si consiglia di usare la frutta essiccata o disidratata zuccherina solo saltuariamente (datteri, uva passa, albicocche e prugne secche), per l'elevata concentrazione di zuccheri, e di moderare l'uso della frutta secca oleosa (noci, mandorle, arachidi, nocciole, anacardi ecc) per l'elevato apporto di calorie da grassi.





Dolci ed alimenti con zuccheri aggiunti: devono essere usati solo occasionalmente ed in piccole quantità per l'elevata densità energetica e lo scarso potere saziante.

Il consumo di alimenti ad alta concentrazione zuccherina (esempio: caramelle, bibite, dolci, saccarosio, miele, marmellate, gelati ecc) può causare dumping syndrome che si verifica quando il cibo che si introduce transita troppo velocemente dallo stomaco all'intestino tenue. I cibi così non completamente digeriti, attraversano l'intestino tenue e scatenano la sintomatologia generale con un effetto vasodilatatorio periferico che si manifesta con sudorazione, arrossamenti cutanei, crampi addominali, diarrea, tachicardia, vertigini (a volte svenimenti), debolezza, dolori, gorgoglii e vomito.

Dolcificanti acalorici: come aspartame, saccarina e stevia possono essere usati ma con moderazione infatti pur non apportando calorie rivestono un ruolo nel sostegno dell'obesità.



Preparazione dei cibi: aggiungere nelle preparazioni pochi grassi, usare cotture/preparazioni che permettono di ottenere una consistenza dei cibi morbida e non asciutta, ad esempio per carne o pesce preferire cotture al vapore, al forno o in umido.

È consigliabile aggiungere alle preparazioni verdure, sughi vegetali, brodi di verdure, succo di limone, latte scremato. Per insaporire le pietanze usare erbe aromatiche e spezie, aggiungere poco sale agli alimenti, evitare l'aggiunta di preparati contenenti glutammato monosodico (es dado per brodo), non abbondare nell'uso di spezie piccanti quali pepe o peperoncino.

Spuntini leggeri ma nutrienti: preferire la frutta di stagione, matura, che permette di apportare vitamine, sali minerali, fibre e una quantità moderata di zuccheri. Variare la tipologia scegliendo frutta di colore diverso per consentire un apporto diversificato di vitamine e antiossidanti.

Talvolta la frutta può essere sostituita da cracker integrali o yogurt magro che pur non essendo di composizione simile possono risultare uno spuntino più "gestibile" fuori casa.



Bevande: usare preferibilmente acqua naturale, almeno 1500 ml/die, evitare bevande gassate, bibite, succhi di frutta, alcolici e superalcolici.

Ricordarsi di bere lontano dai pasti principali e a piccoli sorsi.

Integratori vitaminici minerali: anche in presenza di un'alimentazione varia, gli integratori che sono stati prescritti dopo l'intervento di chirurgia bariatrica devono essere mantenuti fino a nuova valutazione nutrizionale al fine di evitare carenze vitaminiche e minerali.



Alcune situazioni possono influire negativamente sui comportamenti alimentari abituali, di seguito qualche consiglio per gestirle correttamente.

La spesa:

- Non acquistare abitualmente alimenti che possono essere causa di tentazione
- Non acquistare junk food (esempio patatine, cioccolatini, bibite, salatini, caramelle ecc)
- Non andare al supermercato affamati
- Non acquistare piatti pronti del commercio, ma soltanto alimenti che devono essere cucinati, questo diminuirà la tentazione di concedersi degli extra e si potranno contenere i condimenti
- Compilare una lista di quello che serve con l'esatta quantità da comprare
- Leggere le etichette



Preparazione e consumo del cibo:

- È preferibile non cucinare quando si è affamati
- Durante la preparazione evitare di assaggiare ripetutamente
- Regolare i pasti consumandoli sempre alla stessa ora, in tal modo non si incorre nel rischio di essere colti da fame improvvisa
- Consumare a casa i pasti principali
- Non mangiare in piedi e in fretta
- Preparare la tavola solo con il menù programmato, evitare di cucinare quantità superiori di cibo
- Non effettuare altre attività durante il pasto come leggere, guardare la tv
- Masticare bene prima di inghiottire
- Non consumare gli avanzi e sprecchiare subito la tavola dopo aver ultimato il pasto

Le tentazioni in casa come frenarle:

- Evitare di lasciare il cibo in vista
- Porre i cibi che più amiamo in contenitori chiusi, non trasparenti, riporli in luoghi di non frequente accesso o non acquistarli affatto



Al ristorante:

- Non arrivare al ristorante affamati
- Non iniziare a mangiare pane o grissini, ma chiacchierare e godersi la serata
- Ordinare per primi per non farsi influenzare dagli altri
- Evitare il consumo di alcolici
- Avanzare una piccola quantità se si tratta di una porzione troppo abbondante o meglio prevenire gli avanzi chiedendo mezze porzioni

- Cercare di stabilire cosa mangiare dando preferenza a:
 - primi piatti conditi con pomodoro fresco e basilico o con verdure o piatti unici (esempio pasta o riso con pesce o cous cous con carne e verdure ecc.)
 - carne o pesce grigliati o al forno oppure piatti unici (esempio pesce con patate o polenta oppure arrosto con patate o piselli ecc)
 - verdure miste cotte o crude
 - macedonia di frutta fresca
 - se si sceglie la pizza orientarsi su quelle senza formaggi o con meno condimento (esempio pizza alle verdure o margherita con poca mozzarella), o pizza piccola



Attività fisica

Si consiglia la pratica costante di attività fisica in quanto essa apporta numerosi benefici:

- riduce sovrappeso/obesità
- favorisce il mantenimento del peso raggiunto
- rallenta il declino dell'apparato muscolo-scheletrico
- comporta effetti psichici (riduce stress, depressione, ansia)
- riduce il rischio di osteoporosi
- riduce il rischio cardiovascolare
- riduce il rischio oncologico (colon, mammella, prostata)
- riduce il rischio di diabete

L'attività fisica può essere modulata in funzione all'obiettivo di peso:

- se l'obiettivo è la perdita di peso, l'attività fisica deve essere di durata superiore ai 250 minuti alla settimana
- se l'obiettivo è il mantenimento, deve essere praticata fra i 150 e 200 minuti a settimana

L'attività fisica è definita come ogni movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici che comporti dispendio energetico. Oltre all'attività fisica strutturata può anche essere utile muoversi nella propria quotidianità, di seguito alcuni suggerimenti che possono aiutare a raggiungere l'obiettivo:

- limitare l'utilizzo dell'auto, magari parcheggiando più lontano dalla destinazione al fine di fare un po' del percorso a piedi, oppure scendere dall'autobus una fermata prima, oppure utilizzare la bicicletta
- cercare qualsiasi occasione per muoversi durante un'attività lavorativa sedentaria
- fare stretching, cyclette, step o vogatore guardando la televisione
- giocare con i figli o nipoti scegliendo attività all'aperto
- fare giardinaggio
- camminare tutte le volte che è possibile
- fare le scale invece di prendere l'ascensore

Diario alimentare





Lo schema seguente è un modello di diario alimentare, la sua compilazione per un periodo di almeno una settimana, la sua successiva valutazione e osservazione può aiutare a prendere consapevolezza di alcune abitudini alimentari o a fare una valutazione nutrizionale durante una consulenza dietetica.

DATA				
PASTO	ALIMENTI E SISTEMI DI COTTURA, CONDIMENTI	PORZIONE (grammi, cucchiaini, tazze,)	LUOGO E ORA	NOTE (sensazioni, pensieri, difficoltà, facilità..)

A cura di



Dr.ssa Francesca Gregoris - Dietista
Servizio di Dietetica – area Isontina
Presidio Ospedaliero di Gorizia e di Monfalcone
Azienda Sanitaria Universitaria Giuliano Isontina

grafica e impaginazione
grafica.aziendale@asugi.sanita.fvg.it