

INDICAZIONI COMPORTAMENTALI E DIETETICHE PER PAZIENTI SOTTOPOSTI A SLEEVE GASTRECTOMY

CENTRO PER LO STUDIO, LA RICERCA E LA TERAPIA DELL'OBESITÀ (C.S.R.T.O.)

Direttore: Dott. Pietro Pizzi

Collaboratori: Dott. Alessandro Alberti, Dott. Mattia Pizzi

Il bendaggio gastrico una condizione di restringimento dello stomaco, per cui il senso di sazietà è precoce. La nova situazione anatomica dello stomaco non modifica, però, né la digestione, né l'assorbimento delle sostanze ingerite.

E' necessario, pertanto, dare l tempo allo stomaco di abituarsi a questa nuova condizione e de quindi fondamentale che la ri-alimentazione sia graduale.

Abbiamo standardizzato l'alimentazione "post-sleeve-gastrectomy" secondo il seguente schema:

1. **DIETA LIQUIDA** (1 MESE)
2. **DIETA FRULLATA** (1 MESE)
3. **DIETA MORBIDA** (1 MESE)
4. **DIETA SOLIDA**

DIETA LIQUIDA: Latte, yogurt, biscotti per l'infanzia, miele semolino (molto liquido), omogeneizzati di frutta e carne, succo di frutta, brodo di carne o vegetale, brodo di verdure frullate (molto liquido)

DIETA FRULLATA: Passato di verdure, crema di riso, pastina molto piccola o frullata, carni ben cotte (devono essere frullate), prosciutto cotto o crudo magri tritati, formaggi magri molli, purea di patate, frullati a base di latte e frutta sbucciata e privata di eventuali semi

DIETA MORBIDA: Tutti gli alimenti compresi nella dieta liquida e frullata, resi gradualmente meno liquidi

DIETA SOLIDA: Carni magre o pollami ai ferri/alla griglia, pasta al dente (meglio pasta lunga), risotto, pane, tonno in scatola al naturale, frutta (mele e pere) e verdura possibilmente cruda

Col passare del tempo e l'avvicinarsi della dieta "normale", è consigliato aumentare l'assunzione dei cibi solidi in quanto, avendo un tempo più lungo di permanenza nello stomaco, il senso di sazietà perdurerà più a lungo. In genere i cibi solidi possono essere consumati dopo 12-16 settimane dall'intervento chirurgico.

La capacità gastrica, per ogni singolo pasto, è di 100-150 ml: è fondamentale masticare a lungo il cibo.

ALIMENTI CONSIGLIATI

- Latte** Utilizzare preferibilmente latte e yogurt di tipo magro.
- Pane** Utilizzare pane integrale o comune.
Preferire gli alimenti integrali.
Escludere pane all'olio, al latte o in generale condito.
- Pasta** Utilizzare pasta, riso, semolino, orzo e farina di mais.
Consigliato l'uso di pasta lunga e riso integrale.
Limitare una volta per settimana l'uso di pasta all'uovo o ripiena (casoncelli, ravioli, tortellini) e di gnocchi.
E' consentita l'eventuale cottura in brodo di carne sgrassato o vegetale.
Utilizzare sughi semplici: pomodoro, funghi, verdure, evitando sughi elaborati ad alta densità calorica (panna, pancetta, salsiccia, etc..).
- Carne** Utilizzare manzo, cavallo, coniglio, tacchino, pollo, vitellone, vitello, maiale, agnello nelle parti più magre e private del grasso visibile.
La pelle del pollame deve essere eliminata prima della cottura.
La cottura deve avvenire senza grassi che verranno, eventualmente, aggiunti crudi a fine cottura.
Escludere impanature e fritti.
- Pesce** Utilizzare pesce fresco o surgelato magro (cernia, dentice, nasello, merluzzo, palombo, pesce persico, spada, sarde, rombo, orata, sogliola, tinca, trota, triglia)
Limitare pesce semigrasso (carpa).
Escludere pesce grasso (anguilla, capitone, sgombro, salmone).
Cottura come per la carne.
- Formaggio** Utilizzare due, tre volte a settimana al massimo.
Preferire i formaggi freschi (crescenza, scamorza, fior di latte, provola, taleggio magro, quattirolo, ricotta, mozzarella)
Escludere i formaggi più stagionati e grassi (fontina, grana, asiago, belpaese, caciocavallo, caciotta toscana, caciotta di pecora, gorgonzola, emmenthal, pecorino fresco, provolone dolce, pastorella).
- Salumi** Utilizzare un paio di volte alla settimana prosciutto crudo, cotto al naturale, bresaola, speck magro accuratamente privati del grasso visibile.
- Uova** Utilizzare da due a quattro uova a settimana (massimo).
Cottura senza grassi.
L'uovo risulta più digeribile se dopo la cottura l'albume è denso e il tuorlo morbido (alla coque, in camicia, al vapore).

- Verdura** Utilizzare tutti i tipi di verdura: cruda, cotta, variata al più possibile, con l'eccezione delle patate che saranno consumate in sostituzione di pasta e pane ed i legumi che si possono utilizzare come fonte proteica per i piatti unici con i cereali (pasta e fagioli, orzo e lenticchie, etc..).
- Frutta** Utilizzare tutta la frutta fresca di stagione, cruda almeno una volta al giorno, cotta, frullata o spremuta, variata il più possibile.
Limitare la frutta molto zuccherina (cachi, banane, fichi, uva).
Escludere frutta secca (noci, nocciole, arachidi, mandorle, prugne), frutta sciroppata e castagne.
- Condimenti** Utilizzare preferibilmente olio di oliva extra vergine, oppure olio di semi di girasole, soia o riso sempre crudi.
Limitare l'uso del burro, sempre crudo.
Escludere margarina, strutto e grassi animali in genere.
Gr. 10 di olio = 1 cucchiaio da minestra.
Gr. 5 di olio = 1 cucchiaio da the.
Gr. 10 di olio = gr. 10 di burro.
- Bevande** Consentita acqua minerale naturale, the e caffè ma in quantità moderata.
Escludere bevande alcoliche, zuccherine, gasate di ogni tipo (bibite, succhi di frutta, liquori, amari, grappa, etc..).
- Dolciumi** Escludere dolciumi di ogni tipo (zucchero, miele, marmellata, caramelle, cioccolato, biscotti, gelati, torte, budini e creme).
In sostituzione dello zucchero utilizzare saccarina o dolcificanti a base di aspartame.
- Varie** Escludere sostanze molto grasse (maionese, cacao, panna, salsa tonnata, olive, alimenti sott'olio, alimenti conservati in genere ad eccezione dei surgelati).
Utile l'uso di erbe aromatiche (prezzemolo, salvia, alloro, rosmarino, etc..).
Concesso l'uso moderato di spezie (pepe, noce moscata, cannella, zafferano, etc..).

SCHEMA DIETETICO “SOLIDO” IPOCALORICO(1000-1050 Kcal)

Colazione	Latte magro gr. 200 Fette biscottate gr. 30	oppure oppure	Yogurt magro gr. 200 Corn-flakes/biscotti secchi gr. 30
Ore 10.00	Frutta gr. 150	oppure	Spremuta gr. 150
Pranzo	Carne gr. 120 Verdura quanto basta (porzione media gr. 150) Olio gr. 10 (1 cucchiaio da minestra) Pane integrale gr. 60	oppure oppure oppure oppure oppure oppure oppure	Pesce gr. 160 Bresaola/Prosciutto crudo gr. 90 Uova n° 2 Pane comune gr. 50 Grissini/Fette gr. 40 Pasta o Riso gr. 40 Patate gr. 150
Ore 16.00	Frutta gr. 150	oppure	Spremuta gr. 150
Cena	Formaggio fresco gr. 170 Verdura quanto basta (porzione media gr. 150) Olio gr. 5 (1 cucchiaio da the) Pane integrale gr. 60	oppure oppure oppure oppure oppure oppure oppure oppure	Formaggio stagionato gr. 60 Ricotta gr. 120 Mozzarella gr. 80 Legumi secchi gr. 80 Prosciutto cotto gr. 70 Uova n° 2 Pane comune gr. 50 Grissini/Fette gr. 40 Pasta o Riso gr. 40 Patate gr. 150

Durante la giornata è possibile consumare 1 cucchiaio da the di formaggio grana o parmigiano da aggiungere al primo piatto o alla verdura cotta.