



SICOBEventi

PERUGIA, 9 GIUGNO 2025

ADVANCED BARIATRIC SURGERY
CHIRURGIA BARIATRICA ASSOCIATA AD ALTRI
INTERVENTI E CHIRURGIA REVISIONALE

PRESIDENTE ONORARIO

Maurizio Cesari

PRESIDENTI

R. Bellini - A. Contine

Mindful Eating e Chirurgia Bariatrica: verso un nuovo approccio alla consapevolezza alimentare

DR.SSA ELENA MUGNAINI- DIETISTA

**SOC CHIRURGIA GENERALE BARIATRICA E
METABOLICA**

**PO SANTA MARIA NUOVA FIRENZE
AZIENDA USL TOSCANA CENTRO
DIRETTORE DR. ENRICO FACCHIANO**

ESERCIZIO DELL'UVETTA



•Prendete un acino di uvetta

•Posate l'attenzione su di esso

•Osservatelo con cura e piena attenzione, esaminando i punti in cui risplende la luce, le grinze e qualsiasi asimmetria che lo rende unico

•Rivoltate l'acino tra le dita , esplorandone la consistenza

•Ad ogni inspirazione inalate la fragranza che scaturisce dall'uvetta

•Avvicinatela alle labbra , notando come la mano e il braccio sappiano esattamente come e dove collocarla

•Posatela delicatamente in bocca

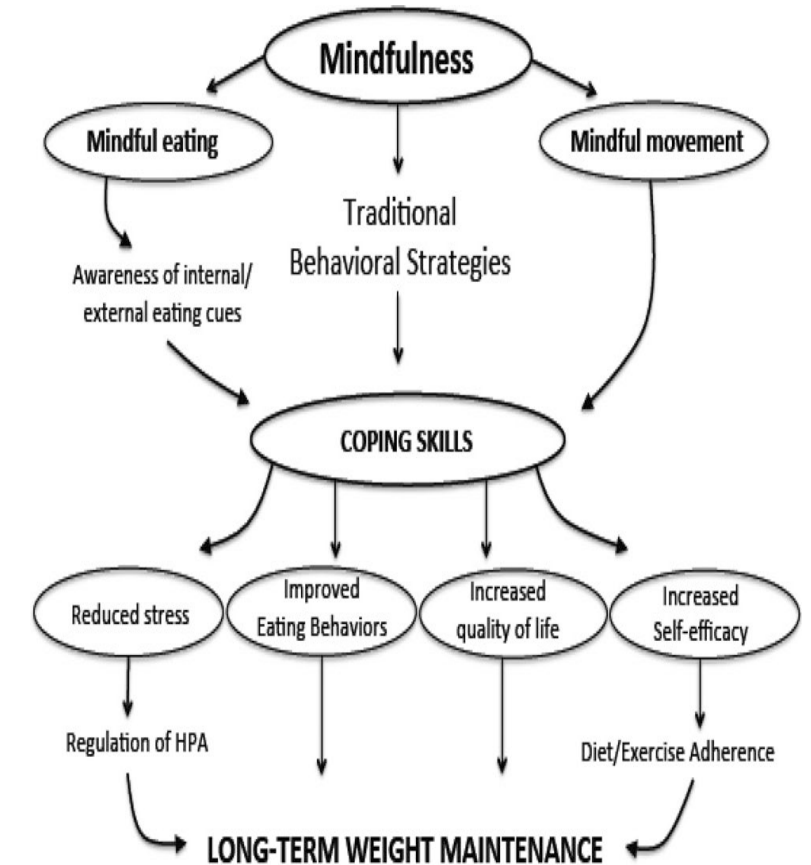
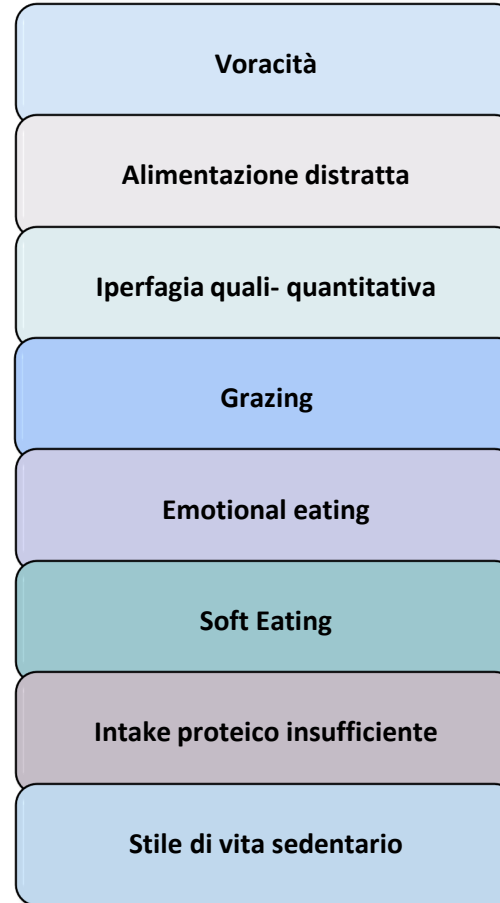
Che cos'è il Mindful Eating?



Approccio innovativo che si pone come obiettivo quello di riconoscere e prestare attenzione ai **segnali fisici** e alle sensazioni di fame e sazietà e sviluppare la **consapevolezza dei fattori scatenanti** fisici, cognitivi, socio-ambientali ed emotivi che conducono o suscitano **l'impulso ad alimentarsi**

Non è una dieta, ma un processo ed una strategia comportamentale per il cambiamento duraturo dello stile alimentare e della relazione con il cibo

Perché è utile in chirurgia bariatrica?



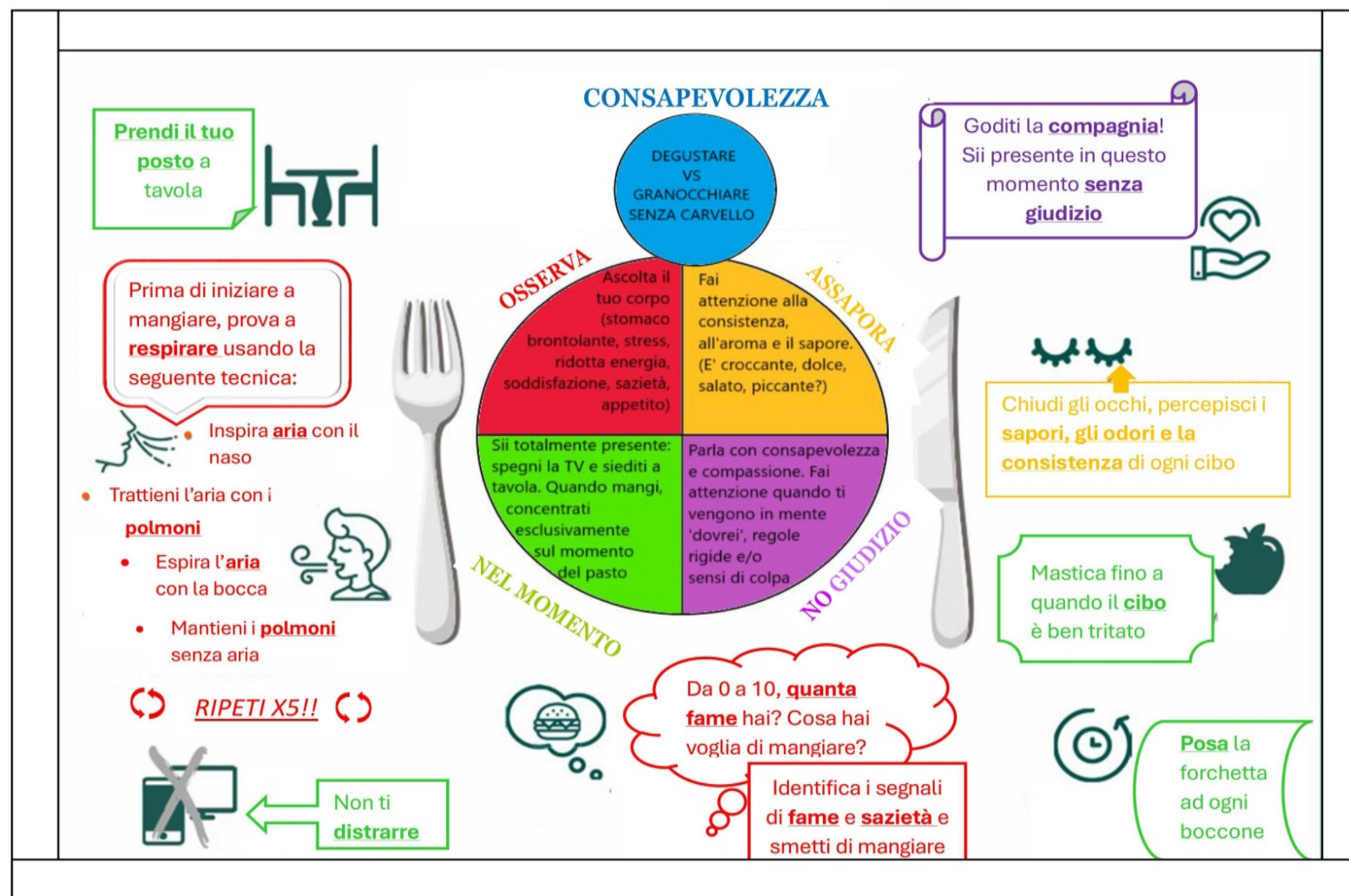
The diagram consists of two large, light blue hexagons connected by a horizontal line. The top hexagon contains the text "Disconnessione dal corpo" in bold black font. The bottom hexagon contains the text "Fame emotiva" in bold black font. To the left of the hexagons is a photograph of a woman with glasses and dark hair, wearing a white shirt, looking into an open refrigerator. The refrigerator is filled with various food items, including a yellow bottle of juice. The photograph is framed by a black border. The entire diagram is set against a light gray background.

Disconnessione dal corpo

Fame emotiva



Piatto Mindful Eating per paziente sottoposto a intervento di chirurgia bariatrica



Anche piccoli esercizi quotidiani possono trasformare radicalmente il momento del pasto, riducendo il rischio di ricadute nei vecchi schemi disfunzionali



SICOBEventi

PERUGIA, 9 GIUGNO 2025

ADVANCED BARIATRIC SURGERY

CHIRURGIA BARIATRICA ASSOCIATA AD ALTRI
INTERVENTI E CHIRURGIA REVISIONALE

PRESIDENTE ONORARIO

Maurizio Cesari

PRESIDENTI

R. Bellini - A. Contine

Grazie