

S.I.C.O.B. EVENTI



CONGRESSO SICOB PUGLIA

CASTELLANA GROTTA 12-13 GIUGNO 2025

Il paziente in chirurgia bariatrica e metabolica:

**il percorso multidisciplinare e la
meta in un centro d'eccellenza**

Resp. Scientifico
Roberta Isernia

iscriviti: sicobpuglia.it

LA SCELTA DEGLI ALIMENTI E NUTRACEUTICI DOPO CHIRURGIA BARIATRICA

DOTT.SSA SARA DE NUCCI

DIETISTA NUTRIZIONISTA PRESSO IRCCS
SAVERIO DE BELLIS – CASTELLANA
GROTTE (BA)

La strada per il successo: il percorso post chirurgico



Follow up

Trattamento dietetico a breve, medio e lungo termine finalizzato a:

- Copertura dei fabbisogni nutrizionali
- Prevenzione di eventuali carenze
- Riduzione del rischio di weight regain
- Rinforzo psicologico

Incontri periodici con dietista e psicologo a 1, 3, 6, 12 mesi e dopo controlli annuali

Il ruolo del dietista dopo chirurgia bariatrica



Valutazione delle esigenze individuali

Gestione delle fasi alimentari



Accompagnamento alla scelta degli alimenti

Gestione degli alimenti problematici



Prevenzione e gestione delle carenze nutrizionali

Monitoraggio del peso e della composizione corporea



Principi guida per l'alimentazione quotidiana

Timing dei pasti:

- 5-6 pasti al giorno
- Masticare lentamente e fare piccoli bocconi
- Il pasto deve durare almeno 30 minuti



Volume dei cibi solidi:

- Pasti da 150-200ml, da aumentare progressivamente.
- Attenzione ai segnali di sazietà!



Idratazione adeguata: l'acqua va sorseggiata durante tutto il giorno, almeno 30 minuti lontano dai pasti, fino al raggiungimento di almeno 1-1,5 litri al giorno



Priorità alle proteine: essenziali per il mantenimento della massa muscolare e la guarigione. Almeno 60-120g/die



Supplementi nutrizionali longlife: da valutare a seconda dei deficit pre intervento e in base al tipo di intervento



Fasi alimentari nel postoperatorio precoce

FASE 1

DIETA LIQUIDA (3gg – 1 settimana)

Obiettivo: idratazione e riposo intestinale con alimenti a basso contenuto di scorie

Alimenti: orzo, tè decaffeinato, bevande acaloriche senza zucchero, succhi di frutta, brodo vegetale, passato di verdura

FASE 2

DIETA SEMILIQUIDA (2 settimane)

Obiettivo: reintroduzione graduale degli alimenti di consistenza morbida.

Alimenti: yogurt, omogeneizzati, semolino, crema di riso, purè di patate, frutta grattugiata.

FASE 3

DIETA SEMISOLIDA (2-4 settimane)

Obiettivo: ritorno graduale ad un'alimentazione varia ed equilibrata.

Alimenti: pasta piccola, riso, pesce sminuzzato, carne macinata, verdure cotte.

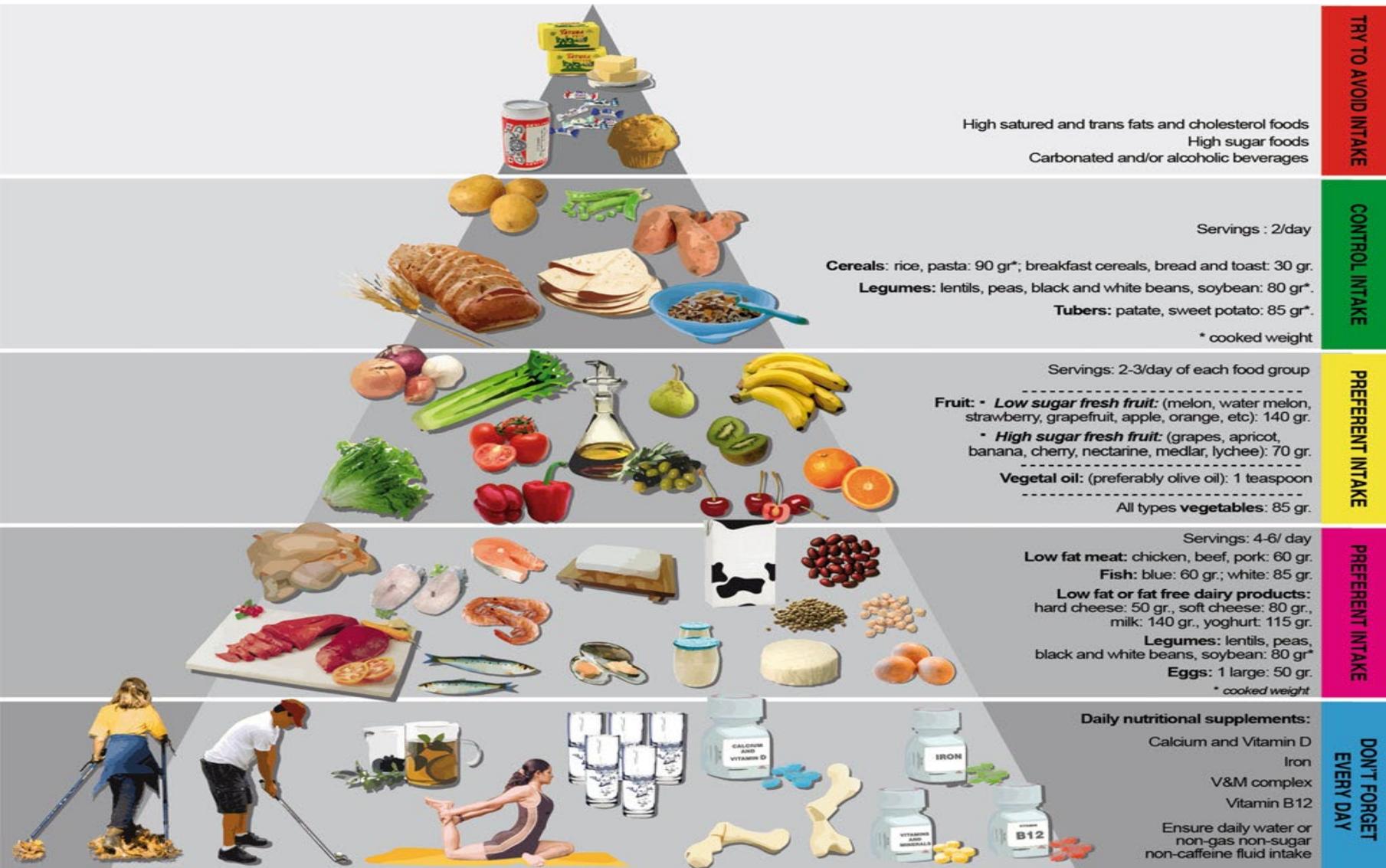
FASE 4

DIETA SOLIDA (di proseguimento)

Obiettivo: copertura dei fabbisogni, mantenimento del peso perso, evitamento delle carenze nutrizionali

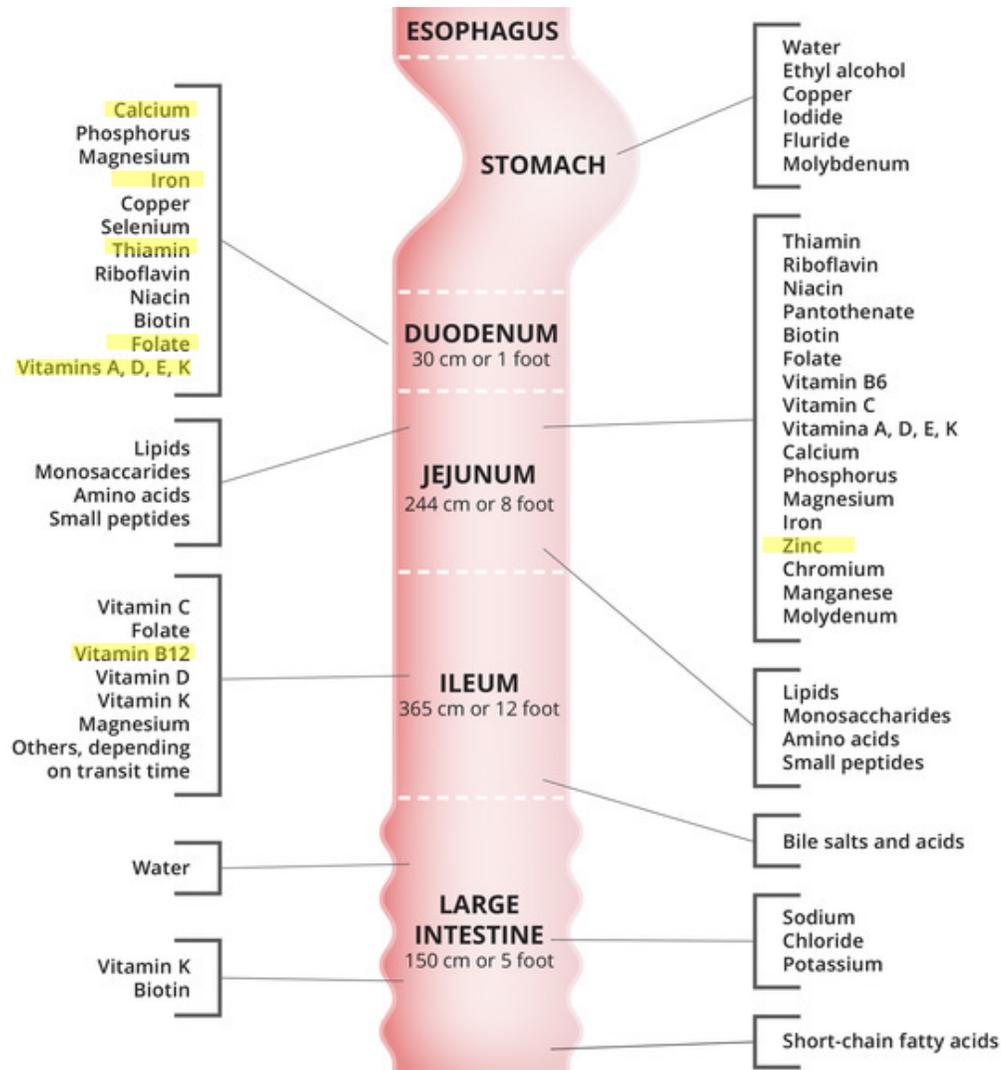
Alimenti: pasta grossa, verdura cruda, pane, frutta intera

Scelta degli alimenti nel lungo termine



- Completa di tutti i micro e macro nutrienti
- Frazionata in pasti bilanciati
- 4-5 porzioni tra frutta e verdura
- Non alimenti ultraprocesati e junk food
- Apporto energetico 1000-1200kcal
- Apporto proteico 60-120g
- Regolare attività fisica

Perché la supplementazione nutrizionale



Ridotto apporto alimentare:

- Senso di sazietà precoce
- Cambiamenti nelle preferenze alimentari (proteine)
- Nausea e vomito
- Ridotta tolleranza alle proteine

Malassorbimento:

- Modifiche anatomiche
- Ridotta produzione di acido cloridrico e fattore intrinseco (Ferro e B12)
- Assorbimento ritardato

Protocollo integrativo post intervento

SLEEVE GASTRECTOMY

Vitamins	Amount	RI**
Vitamin A	800 µg RE	100%
Vitamin B1*	2,75 mg	250%
Vitamin B2*	1,7 mg	121%
Niacin (B3)*	25 mg NE	156%
Pantothenic acid (B5)*	9 mg	150%
Vitamin B6*	1,5 mg	107%
Biotin (B8)*	150 µg	300%
Folic acid (B9)	500 µg	250%
Vitamin B12*	100 µg	4000%
Vitamin C*	100 mg	125%
Vitamin D3	75 µg	1500%
Vitamin E	15 mg α-TE	125%
Minerals		
Chromium	40 µg	100%
Copper*	1,9 mg	190%
Iron*	28 mg	200%
Iodine*	150 µg	100%
Manganese*	3 mg	150%
Molybdenum	50 µg	100%
Selenium	55 µg	100%
Zinc	28 mg	280%

COME SI SELEZIONA IL MIGLIOR SUPPLEMENTO?

- Composizione (Vitamine del gruppo B, vitamine liposolubili, minerali)
- Dosaggi (in base al tipo di intervento, sono spesso molto più elevati rispetto alle Dosi Giornaliere Raccomandate per la popolazione generale)
- Formulazioni (comprese/capsule, forme masticabili, orodispersibili, in polvere, liquidi)

RYGB

Vitamins	Amount	RI**
Vitamin A	600 µg RE	75%
Vitamin B1*	2,75 mg	250%
Vitamin B2*	2 mg	143%
Niacin (B3)*	32 mg NE	200%
Pantothenic acid (B5)*	18 mg	300%
Vitamin B6*	0,98 mg	70%
Biotin (B8)*	100 µg	200%
Folic acid (B9)	600 µg	300%
Vitamin B12*	350 µg	14000%
Vitamin C*	120 mg	150%
Vitamin D3	75 µg	1500%
Vitamin E	24 mg α-ET	200%
Minerals		
Chromium	160 µg	400%
Copper*	3 mg	300%
Iron*	70 mg	500%
Iodine*	150 µg	100%
Manganese*	3 mg	150%
Molybdenum	112,4 µg	225%
Selenium	105 µg	191%
Zinc	22,5 mg	225%

Protocollo integrativo post intervento

Calcio citrato + vitamina D3

1200-1500mg +3000 UI/die

- Forma più assorbibile
- Somministrato in 2 dosi divise
- Carenza spesso presente prima dell'intervento

Ferro pirofosfato microincapsulato

o liposomiale 45-60 mg

- Da assumere lontano dal calcio
- Da assumere insieme alla vitamina C
- Lontano dai cibi ricchi di fitati e polifenoli

Acido folico

400-800 mcg/die

800-1000 mcg/die per donne in età fertile

Vitamina B12

500-1000 mcg/die (orodispersibile o sublinguale)

- Meno assorbita a causa della scarsa presenza di fattore intrinseco
- Eccessivo consumo di alcol e fibra ne riducono l'assorbimento

Vitamina B1

50-100mg/die

- Si può verificare carenza in caso di vomito persistente
- Minor assorbimento in presenza di eccesso di alcol, sostanze nervine, citrati e carbonati

Ulteriori supplementazioni

La chirurgia bariatrica provoca una sostanziale perdita di peso, che comprende riduzioni sia della FM che della FFM e muscolo entro il primo mese.

Una significativa riduzione della FFM è associata a:

- Rallentamento della perdita di peso
- Suscettibilità al recupero del peso
- Maggiori rischi di sarcopenia

Whey protein isolate o idrolizzate

- Alto valore biologico (contengono tutti gli AAE)
- Rapida digeribilità e assorbimento
- Mantenimento della massa muscolare
- Sazietà
- Guarigione e recupero

BCAA

- Stimolano la sintesi proteica
- Metabolizzati direttamente nel muscolo
- Supportano la forza e la funzionalità
- Mantenimento della massa muscolare

Take home messages

- Accompagnamento al cambiamento dello stile di vita
- Supporto periodico e costante del team multidisciplinare
- Personalizzazione del percorso di follow up
- Gestione multimodale delle problematiche e delle complicanze
- Rinforzo dei concetti di buona pratica alimentare e comportamentale
- Controllo dell'assunzione dei supplementi nutrizionali



Successo terapeutico

S.I.C.O.B. EVENTI



CONGRESSO SICOB PUGLIA

CASTELLANA GROTTE 12-13 GIUGNO 2025

Il paziente in chirurgia bariatrica e metabolica:

il percorso multidisciplinare e la meta in un centro d'eccellenza

Resp. Scientifico
Roberta Isernia

iscriviti: sicobpuglia.it



Grazie