

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

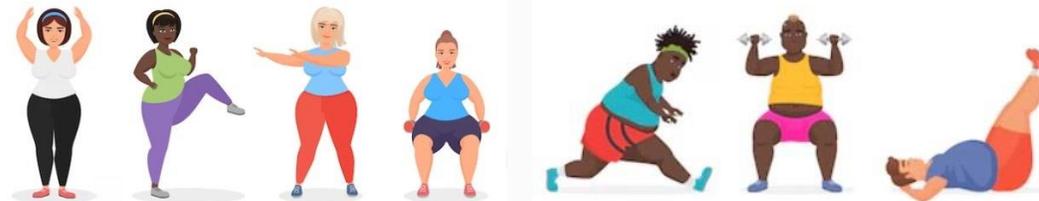
Resp. Scientifico  
Roberta Isernia

iscriviti: [sicobpuglia.it](http://sicobpuglia.it)

# ESERCIZIO FISICO DOPO CHIRURGIA BARIATRICA

**RELATORE** dott.ssa Isabella Franco

**IRCCS S.de Bellis – Castellana Grotte**





# I BENEFICI DELL'ATTIVITA' FISICA

L'ATTIVITÀ FISICA È UNA COMPONENTE IMPORTANTE DELLA  
QUALITÀ DELLA VITA PERCHÉ INFLUISCE POSITIVAMENTE  
SULLA SALUTE E SUL BENESSERE IN GENERALE

SE SVOLTA REGOLARMENTE, APPORTA BENEFICI SIGNIFICATIVI  
(FISIOLOGICI, METABOLICI E PSICOLOGICI) ALLA SALUTE  
INDIPENDENTEMENTE DAL SESSO, DALL'ETNIA, DALL'ETÀ, DALLA  
PRESENZA O MENO DI PATOLOGIE CRONICHE O DISABILITÀ

NUMEROSI STUDI CLINICI ED EPIDEMIOLOGICI HANNO  
DIMOSTRATO GLI EFFETTI PREVENTIVI E GLI EFFETTI TERAPEUTICI





# PROMUOVERE CORRETTI STILI DI VITA

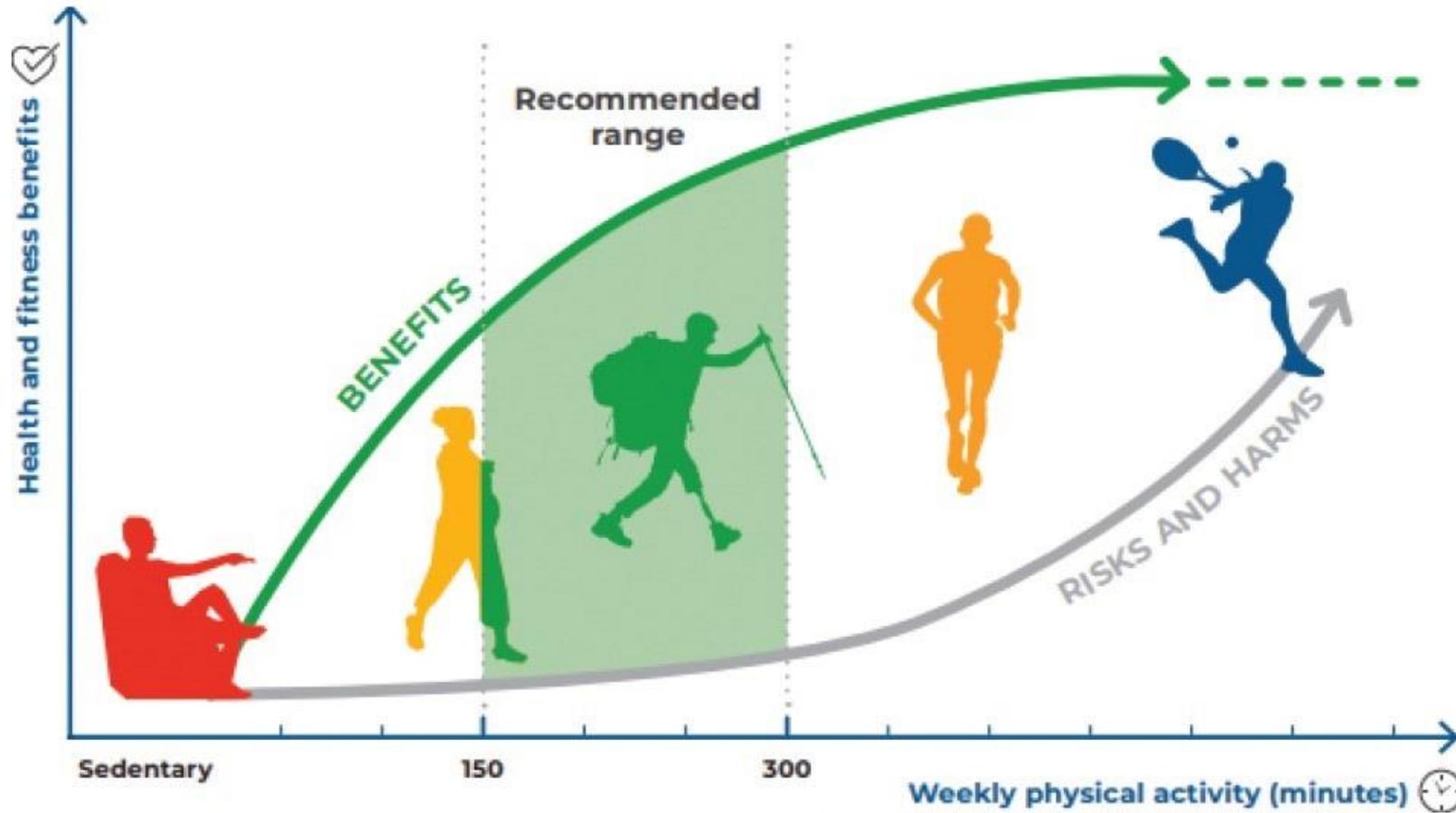
INCORAGGIARE **COMPORAMENTI** E ABITUDINI  
QUOTIDIANE CHE FAVORISCONO IL **BENESSERE**  
FISICO, MENTALE E SOCIALE

**RIDURRE INATTIVITA' E SEDENTARIETA'**  
INTEGRANDO IL **MOVIMENTO** NELLA QUOTIDIANITÀ



GUIDELINES

# LE NUOVE RACCOMANDAZIONI OMS



QUALSIASI TIPO  
DI MOVIMENTO CONTA

FARE UN PO' DI ATTIVITA' E'  
MEGLIO DI NIENTE

AUMENTARE LA QUANTITA' DI  
ATTIVITA' FISICA APPORTA  
ULTERIORI BENEFICI PER LA SALUTE

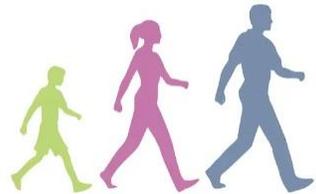


# ATTIVITA' FISICA O ESERCIZIO FISICO ?



OGNI MOVIMENTO CORPOREO PRODOTTO DAI MUSCOLI SCHELETRICI CHE COMPORTI UN DISPENDIO ENERGETICO

INCLUDE LE ATTIVITA' QUOTIDIANE, LE FACCEDE DOMESTICHE, IL GIARDINAGGIO, LE ATTIVITA' RICREATIVE



ATTIVITA' FISICA PIANIFICATA, STRUTTURATA, RIPETITIVA VOLTA A MIGLIORARE O A MANTENERE UNO PIU' ASPETTI DELLA SALUTE

INCLUDE LA CORSA, IL NUOTO, ALLENAMENTO CON I PESI, STRETCHING



# ESERCIZIO FISICO



**E' PARTE ESSENZIALE DEI PROGRAMMI DI GESTIONE DEL PESO  
IN SOGGETTI CON OBESITA'**



**AL CALO PONDERALE**

**CONTRIBUISCE**

**AL MANTENIMENTO DEL PESO**



**AIUTA A PREVENIRE  
LA RIPRESA DEL PESO**



# L'ESERCIZIO FISICO È ALTAMENTE RACCOMANDATO PRIMA e DOPO LA CHIRURGIA BARIATRICA



- ✓ FAVORISCE LA PERDITA DI PESO
- ✓ MIGLIORA RISULTATI CHIRURGICI
- ✓ MIGLIORA IL BMI
- ✓ MIGLIORA LA CAPACITÀ CARDIORESPIRATORIA
- ✓ RIDUCE GLI EFFETTI COLLATERALI DELLE MALATTIE CRONICHE



- ✓ FAVORISCE UNA ULTERIORE RIDUZIONE DI PESO E DI MASSA GRASSA
- ✓ FAVORISCE IL MANTENIMENTO DELLA MASSA MAGRA
- ✓ MIGLIORA L'EFFICIENZA MUSCOLARE E CARDIOPOLMONARE
- ✓ MIGLIORA LA FORMA FISICA E LA QUALITÀ DELLA VITA



# LA PRESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO FISICO

## LA VALUTAZIONE CHINESIOLOGICA



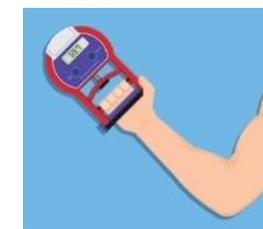
### METODI SOGGETTIVI

- ✓ ANAMNESI SPORTIVA  
(TIPO E QUANTITÀ DI ATTIVITÀ SVOLTA)
- ✓ QUESTIONARIO IPAQ  
(INTERNATIONAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE)



### METODI OGGETTIVI

- ✓ ACCELEROMETRI  
(PER 7 GIORNI)
- ✓ TEST DA CAMPO  
(CAPACITÀ CARDIORESPIRATORIA, FORZA E FLESSIBILITÀ)



# QUALE TIPO DI ESERCIZIO FISICO DOPO LA CHIRURGIA BARIATRICA ?



**ESERCIZIO  
AEROBICO**

**ESERCIZIO  
COMBINATO**



**ESERCIZIO  
DI FORZA**

**ESERCIZIO CHE COINVOLGE IL SISTEMA  
CARDIOVASCOLARE, AUMENTA LA FREQUENZA  
CARDIACA E LA RESPIRAZIONE PER UN PERIODO  
PROLUNGATO TIPICAMENTE A INTENSITÀ MODERATA**

**ESERCIZI ESEGUITI CON MACCHINE ISOTONICHE,  
PESI LIBERI, ELASTICI O A CARICO NATURALE  
(PESO CORPOREO), PER AUMENTARE  
LA FORZA E LA MASSA MUSCOLARE**



# QUANDO INIZIARE A FARE ESERCIZIO FISICO DOPO LA CHIRURGIA BARIATRICA ?



**INIZIARE L'ATTIVITÀ FISICA QUANTO PRIMA, IN ACCORDO CON IL MEDICO CHIRURGO, CAMMINANDO PER BREVI TRATTI**



**INIZIARE UN PROGRAMMA DI ESERCIZIO FISICO STRUTTURATO ENTRO 7 GIORNI DOPO INTERVENTO**



**IL PROGRAMMA DI ESERCIZIO FISICO STRUTTURATO DOVREBBE DURARE ALMENO 12-16 SETTIMANE**

**UN PROGRAMMA PIÙ LUNGO (> 16 SETTIMANE) PORTERÀ A RISULTATI MIGLIORI**

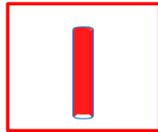


# LA PRESCRIZIONE DELL' ESERCIZIO FISICO DOPO LA CHIRURGIA BARIATRICA: **METODO FITT**

## PROGRAMMA STRUTTURATO



FREQUENZA



INTENSITA'



TIPO



TEMPO



## ATTIVITA' SUPERVISIONATA



## TEAM MULTIDISCIPLINARE



# PRESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO FISICO (in sintesi)

## 24/72 h Post Operazione

- ✓ alzarsi dal letto spesso, camminare per piccoli tratti
- ✓ mobilizzare, senza dolore, arti superiori e inferiori

## 1° - 4° Settimana

- ✓ camminare **3x5 g/sett 10-15'** a intensità **moderata**
- ✓ mobilizzare, senza dolore, arti inferiori e superiori
- ✓ esercizi con una **bottiglia vuota** per gli arti superiori **3 serie x 8-10 ripetizioni**

## VALUTAZIONE Follow-up 1° mese

- ✓ test personalizzati e modificati
- ✓ determinare **10 RM** per gli esercizi con i pesi



## VALUTAZIONE Follow-up 4° mese

- ✓ Test
- ✓ Determinare **1 RM**
- ✓ Sit and Reach
- ✓ Sit-Up

## 13°-16° Settimana

- ✓ > **300 min/sett**
- ✓ **60/80% FCmax**
- ✓ differenti tipi di attività aerobica
- ✓ **3 serie x 10-12 rip.**, **40/60 % 1RM** per arti superiori e **60/80% 1 RM** per arti inferiori variando gli esercizi
- ✓ Core stability
- ✓ Addominali

## 9°-12° Settimana

- ✓ > **300 min/sett**
- ✓ **40/60 % FCmax - 60/80% FCmax**
- ✓ camminata, corsa, bicicletta, nuoto, ballo
- ✓ **1-2 serie x 8-10 rip.**, **40/60 % 1RM** per arti superiori e **60/80% 1 RM** per arti inferiori variando gli esercizi
- ✓ Core stability
- ✓ Addominali

## 5° - 8° Settimana

- ✓ camminare **3 gg a sett 20-30'** a intensità moderata
- ✓ aggiungere peso (manubri, elastici)
- ✓ **1-2 serie x 8-10 rip.**, **30/40% 1RM** per arti superiori e **50/60% 1 RM** per arti inferiori
- ✓ **3 serie x 10-12 rip.**, **30/40% 1 RM** arti superiori e **50/60% 1 RM** per arti inferiori
- ✓ Core stability
- ✓ Addominali

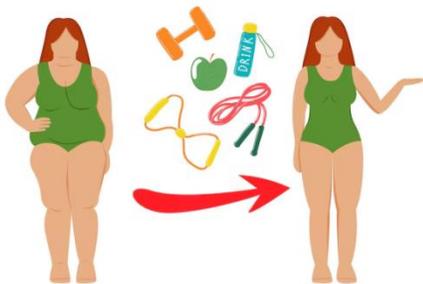




# CONCLUSIONI



L'ESERCIZIO FISICO E' PARTE INTEGRANTE DELLA  
GESTIONE DELL'OBESITA' A LUNGO TERMINE DOPO UN  
INTERVENTO DI CHIRURGIA BARIATRICA



L'OBIETTIVO DELL' ESERCIZIO FISICO DOVREBBE ESSERE  
IL MANTENIMENTO DELLA MASSA MAGRA E DEL  
CONTROLLO DEL PESO CORPOREO A LUNGO TERMINE

L'ESERCIZIO FISICO STRUTTURATO HA UN EFFETTO  
POSITIVO SULLA QUALITA' DELLA VITA E SUL  
BENESSERE FISICO A LUNGO TERMINE



L'ESERCIZIO FISICO STRUTTURATO E' IMPORTANTE, MA E' ALTRETTANTO  
IMPORTANTE SOSTITUIRE, I COMPORTAMENTI SEDENTARI CON UNA  
QUALSIASI FORMA DI ATTIVITA' FISICA PER AVERE BENEFICI SULLA SALUTE

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](http://sicobpuglia.it)



GRAZIE PER  
L'ATTENZIONE !!