

**33° CONGRESSO
NAZIONALE SICOB
SORRENTO**

**29 · 31 OTTOBRE
2025**

GESTIONE NUTRIZIONALE E DEGLI EFFETTI COLLATERALI DURANTE IL TRATTAMENTO CON GLP1 AGONISTI: QUAL'E' IL RUOLO DEL NUTRIZIONISTA?



Presented By :

**dott.ssa Titti Zagaria
Dietista Nutrizionista
Clinica Santa Maria Bari**

OBESITA' UNA PATOLOGIA CRONICA RECIDIVANTE E INFIAMMATORIA

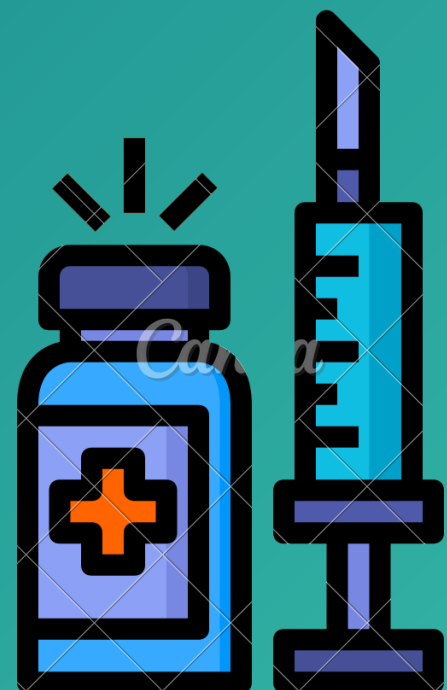


Questa prospettiva clinica impone l'adozione di un approccio terapeutico a lungo termine , mirato non solo alla riduzione ponderale ,ma al miglioramento della qualità di vita (QQL) e alla risoluzione delle comorbidità associate

Il trattamento efficace dell'obesità richiede anche modifiche comportamentali, attività fisica e in molti casi intervento farmacologico .

OBIETTIVO PRIMARIO è la creazione di un deficit energetico sostenibile che massimizzi la perdita di massa grassa preservando la massa magra funzionale

AGONISTI GLP1 E GIP/GLP-1 RA: MECCANISMI DI AZIONE E VANTAGGI CLINICI

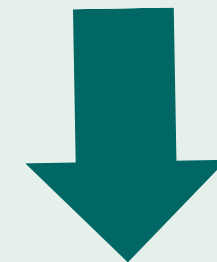


Questi farmaci mimano l'azione degli ormoni incretinici endogeni esercitando molteplici effetti metabolici e fisiologici

- stimolano la produzione di insulina
- riducono i livelli di glicemia
- sopprimono l'appetito attraverso l'azione a livello centrale e rallentano lo svuotamento gastrico e la digestione

Efficacia clinica documentata (STEP1- SURMOUNT-5)

L'elevata potenza farmacologica comporta una restrizione calorica molto severa



L'intervento nutrizionale ELEMENTO CLINICO
NECESSARIO



LA DIETA NELLA FASE ATTIVA DEL TRATTAMENTO

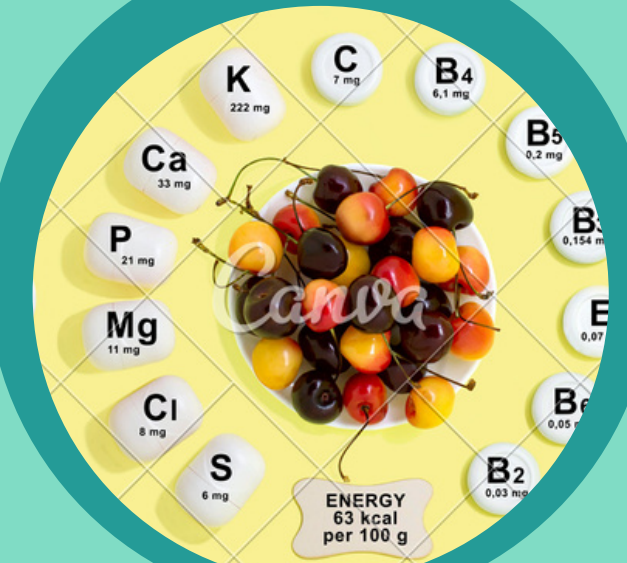
L'alimentazione è il pilastro che sostiene la terapia farmacologica, garantendo una perdita di peso sana, efficace e duratura



**GESTIONE DEI
SINTOMI
GASTROINTESTINALI: NAUSEA,
VOMITO
COSTIPAZIONE**

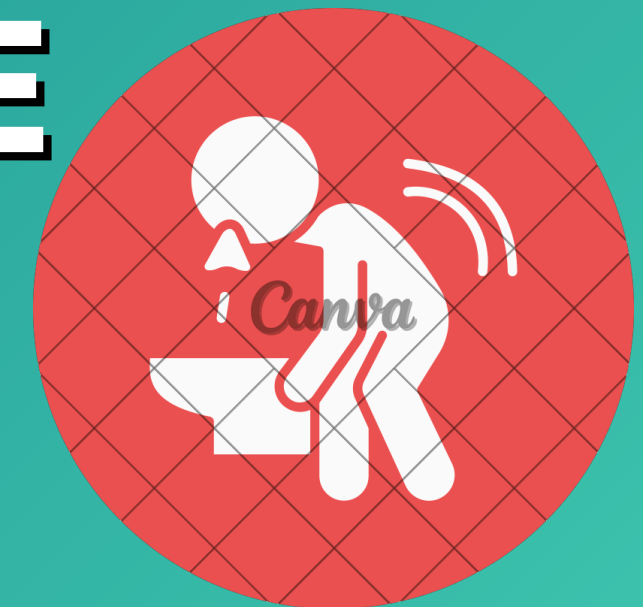


**PREVENZIONE
SARCOPENIA E
OTTIMIZZAZIONE
DELLA MASSA
MUSCOLARE**



**RISCHIO DI CARENZE
MICROINUTRIZIONALI**

PROTOCOLLI PER LA GESTIONE DEI SINTOMI GASTROINTESTINALI (GI)



Effetto Collaterale	Fisiopatologia Correlata	Intervento Dietetico Specifico
Nausea/Vomito	Rallentamento dello svuotamento gastrico	Pasti piccoli e frequenti; cibi blandi/secchi (cracker, riso); evitare cibi grassi, fritti o piccanti.
Costipazione/Stipsi	Rallentamento peristalsi + ridotta idratazione/sete	Assunzione adeguata di liquidi a piccoli sorsi; aumentare gradualmente l'apporto di fibre e/o uso di lassativi formanti massa.
Dispepsia/Reflusso	Aumento del tempo di transito gastrico	Evitare pasti serali abbondanti; non sdraiarsi immediatamente dopo aver mangiato; ridurre gli alimenti ad alto contenuto di grassi.

Quali Alimenti Limitare?

Per ottimizzare l'efficacia del farmaco e ridurre gli effetti collaterali, è consigliabile moderare il consumo di alcuni cibi e bevande.



**Piatti Ricchi di Grassi e
Carboidrati**



**Alimenti ad Alto
Contenuto Zuccherino**



**Bevande Alcoliche e
Zuccherate**

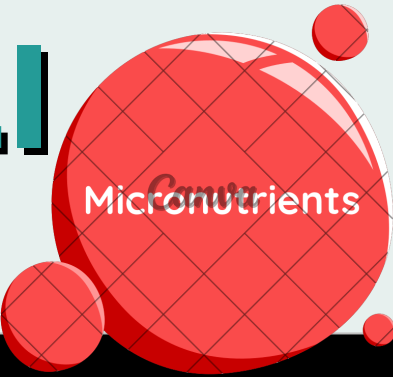
Una dieta ipocalorica ma bilanciata, con un adeguato apporto di proteine, è essenziale per assicurarsi di perdere grasso e non preziosa massa muscolare

COMPOSIZIONE CORPOREA E PREVENZIONE SARCOPENIA



Componente	Raccomandazione Quantitativa	Giustificazione Clinica (Evidence-Based)
Apporto Proteico	1.2–1.5 g/kg di peso corporeo/die	Controbilanciare la perdita di massa magra (circa 30% della massa totale persa) e sostenere la sintesi proteica muscolare.
Qualità Proteica	Alto valore biologico (proteine complete)	Assicurare un profilo aminoacidico essenziale completo per massimizzare l'anabolismo.
Frazionamento	Distribuzione uniforme (~25-40 g/pasto)	Ottimizzazione della risposta anabolica muscolare.
Attività Fisica	150 min/settimana di attività aerobica + allenamento di resistenza	Mantenere o migliorare la forma cardiorespiratoria, la capacità funzionale e la salute ossea.

RISCHIO DI CARENZE MICRONUTRIZIONALI



Micronutriente	Rischio Preesistente/Clinico	Strategia di Gestione
Vitamina D	Alta prevalenza di carenza nell'obesità; impatto sulla BMD durante la perdita di peso	Screening (25-OH Vitamina D) e supplementazione mirata al raggiungimento di livelli sierici ottimali.
Vitamina B12 e Folati	Carenze associate a stati infiammatori (PCR elevata)	Monitoraggio (Omocisteina/Acido metilmalonico) e supplementazione se l'apporto dietetico è insufficiente.
Ferro	Carenza comune (rischio anemia)	Screening (Ferritina, Sideremia) e intervento, specialmente nelle donne in età fertile.

FASE CRITICA POST-TERAPIA: PREVENZIONE DELLE RECIDIVE (EFFETTO REBAUD)

I benefici derivanti dall'uso di GLP-1 RA sono strettamente legati alla presenza continua del farmaco.

La cessazione della terapia porta a una significativa ripresa ponderale.

Questo fenomeno di recidiva si spiega con la fisiologia corporea. Il farmaco agisce sopprimendo l'appetito e alterando i segnali di sazietà. Una volta interrotta la somministrazione, le forze omeostatiche che mirano a riportare il corpo al suo “set point” metabolico riemergono rapidamente.

La fase post-trattamento non è quindi una semplice dieta di mantenimento standard, ma un protocollo intensivo di gestione cronica della potenziale recidiva.



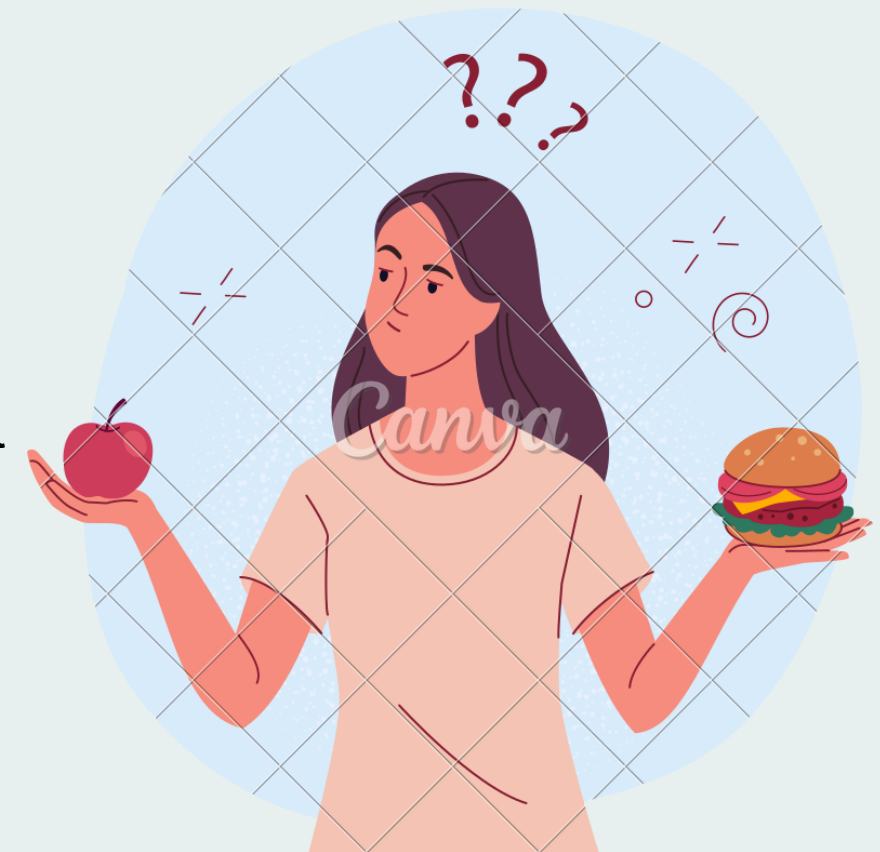
STRATEGIE DI TRANSIZIONE NUTRIZIONALE E AUMENTO CALORICO CONTROLLATO

Il piano alimentare di transizione deve essere altamente personalizzato e implementato con cautela.

Si suggerisce un aumento calorico graduale, monitorando attentamente la risposta del paziente in termini di sazietà percepita e di gestione dell'introito, in particolare rispetto ai segnali di fame emotiva o di iperfagia reattiva.

L'intervento dietetico post-farmaco deve mirare a convertire la restrizione calorica "forzata" dal farmaco in una "capacità auto-controllata" di gestione delle porzioni e in una consapevolezza alimentare profonda.

È importante mantenere l'attenzione sulla qualità dei macronutrienti: garantire un apporto proteico elevato per la LBM e modulare l'assunzione di carboidrati e grassi, prediligendo fonti lipidiche salutari ed evitando i cibi ricchi di grassi saturi e i prodotti da forno industriali.

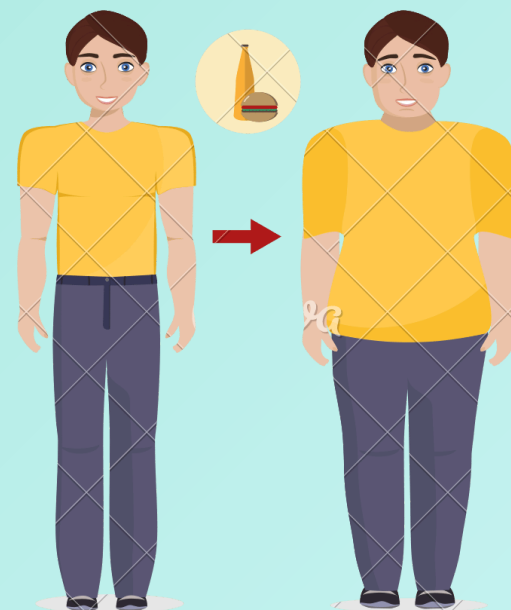


EVITARE L'EFFETTO REBOUD

UNO DEI RISCHI MAGGIORI È RECUPERARE IL PESO PERSO UNA VOLTA SOSPESO IL FARMACO. UN PERCORSO NUTRIZIONALE GUIDATO È LA CHIAVE PER MANTENERE I RISULTATI A LUNGO TERMINE.

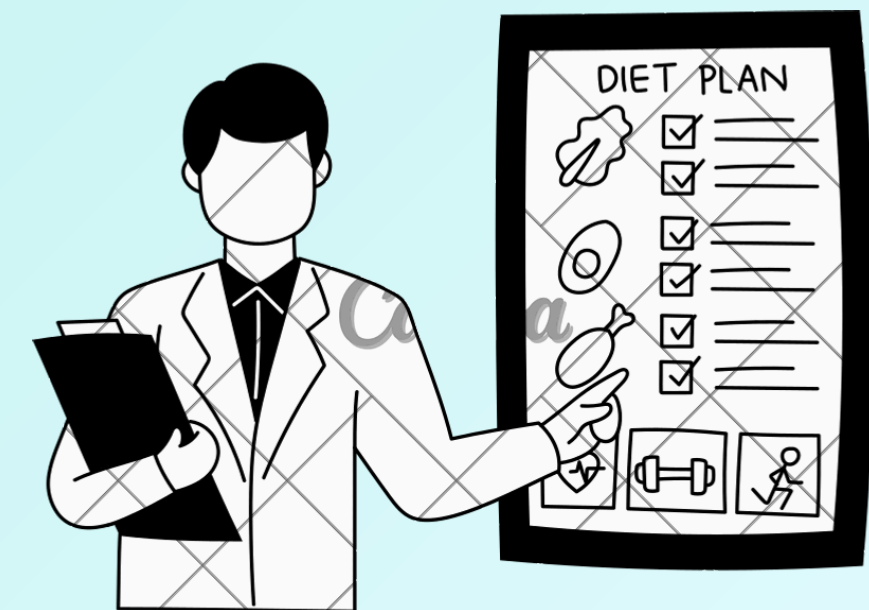
Senza un Percorso Guidato

- Sospensione del farmaco
 - Riemerge l'appetito
- Recupero del peso perso



Con il Supporto del Dietista

- Educazione alimentare
- Piano personalizzato e sostenibile
- Mantenimento del peso raggiunto



Monitoraggio e Follow-up Comportamentale

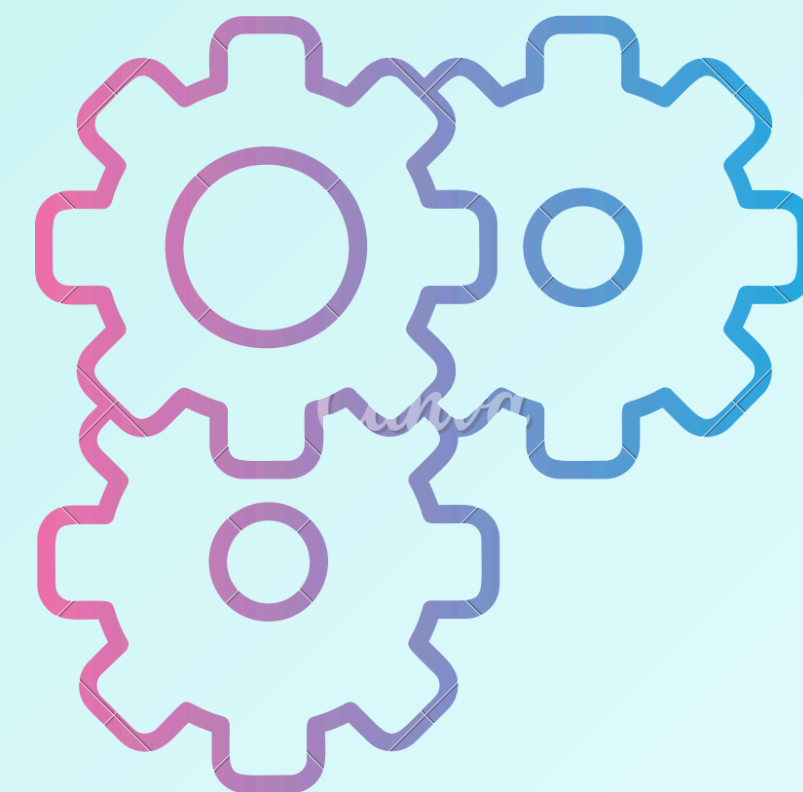
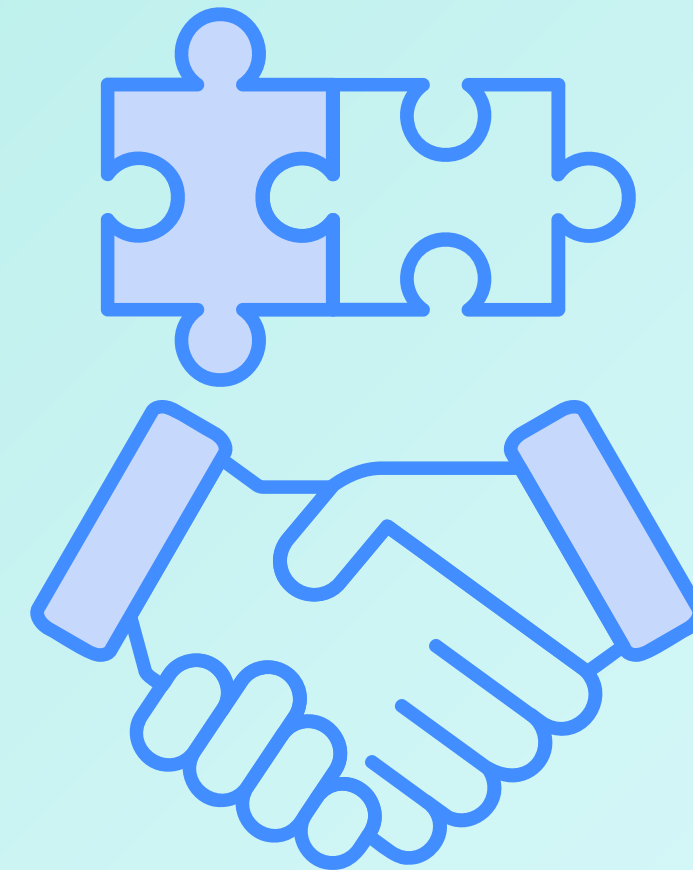
Un monitoraggio regolare e un follow-up clinico sono indispensabili per valutare l'efficacia del regime dietetico e per gestire tempestivamente eventuali effetti collaterali o deviazioni comportamentali.

La valutazione non deve limitarsi al peso, ma deve includere l'analisi della composizione corporea, lo screening biochimico per le carenze di micronutrienti e una valutazione del comportamento alimentare.



LE PROSPETTIVE FUTURE

CON L'INTRODUZIONE DI MOLECOLE ANCORA PIÙ POTENTI (COME LA RETATRUTIDE, UN TRIPLO AGONISTA) , LA NECESSITÀ DI PROTOCOLLI NUTRIZIONALI RIGOROSI E FOCALIZZATI SULLA COMPOSIZIONE CORPOREA E SUI MICRONUTRIENTI NON FARÀ CHE AUMENTARE, CONSOLIDANDO ULTERIORMENTE IL RUOLO CRUCIALE DEL DIETISTA/NUTRIZIONISTA ALL'INTERNO DEL TEAM MULTIDISCIPLINARE PER LA CURA CRONICA DELL'OBESITÀ.





THANKS

BIBLIOGRAFIA

- L'INNOVATIVO RUOLO DELLA SEMAGLUTIDE NELLA GESTIONE DELL'OBESITÀ - YOUTUBE, ACCESSO ESEGUITO IL GIORNO SETTEMBRE 29, 2025, [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=WQRG0EOL2UE](https://www.youtube.com/watch?v=WQRG0EOL2UE)
- SEMAGLUTIDE, L'ANTIDIABETICO È UTILE ANCHE PER LA CURA DELL'OBESITÀ, ACCESSO ESEGUITO IL GIORNO SETTEMBRE 29, 2025, [HTTPS://WWW.FONDAZIONEVERONESI.IT/MAGAZINE/ALIMENTAZIONE/SEMAGLUTIDE-LANTIDIABETICO-E-UTILE-ANCHE-PER-LA-CURA-DELLOBESITA](https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/alimentazione/semaglutide-lantidiabetico-e-utile-anche-per-la-cura-dellobesita)
- 1 TERAPIA DEL SOVRAPPESO E DELL'OBESITÀ RESISTENTI AL TRATTAMENTO COMPORTAMENTALE NELLA POPOLAZIONE ADULTA CON COMORBILITÀ M - SOCIETÀ ITALIANA DI GASTROENTEROLOGIA, ACCESSO ESEGUITO IL GIORNO SETTEMBRE 29, 2025, [HTTPS://WWW.SIGEITALIA.IT/DOCS/ALLEGATI/LG193_AME_TERAPIA-SOVRAPPESO-E-OBESIT%C3%A0-RESISTENTI-TRATT-COMPORT.PDF](https://www.sigeitalia.it/docs/allegati/LG193_AME_TERAPIA-SOVRAPPESO-E-OBESIT%C3%A0-RESISTENTI-TRATT-COMPORT.PDF)
- SEMAGLUTIDE E TIRZEPATIDE: GESTIONE DEGLI EFFETTI COLLATERALI GASTROINTESTINALI - SCUOLA NUTRIZIONE SALERNITANA, ACCESSO ESEGUITO IL GIORNO SETTEMBRE 29, 2025, [HTTPS://SCUOLANUTRIZIONESALERNITANA.IT/ARTICOLO/POST/1100](https://scuolanutrizionesalernitana.it/articolo/post/1100)
- SEMAGLUTIDE VS. TIRZEPATIDE FOR OBESITY - BIOPHARMA PEG, ACCESSO ESEGUITO IL GIORNO SETTEMBRE 29, 2025, [HTTPS://WWW.BIOCHEMPEG.COM/ARTICLE/355.HTML](https://www.biochempeg.com/article/355.html)
- ANTI-GLP-1: NUOVA TERAPIA PER OBESITÀ E CUORE - AICARM APS, ACCESSO ESEGUITO IL GIORNO SETTEMBRE 29, 2025, [HTTPS://WWW.AICARM.IT/FARMACI-AGONISTI-DEL-RECETTORE-GLP-1-LA-NUOVA-FRONTIERA-PER-COMBATTERE-OBESITA-E-COMPLICANZE-METABOLICHE/](https://www.aicarm.it/farmaci-agonisti-del-recettore-glp-1-la-nuova-frontiera-per-combattere-obesita-e-complicanze-metaboliche/)
- DIETA E TERAPIA CON OZEMPIC, MOUNJARO, WEGOWY - DOTT. LORENZO PRADELLI, ACCESSO ESEGUITO IL GIORNO SETTEMBRE 29, 2025, [HTTPS://WWW.NUTRIZIONISTAPRADELLI.IT/DIETA-OZEMPIC-MOUNJARO-WEGOWY/](https://www.nutrizionistapradelli.it/dieta-ozempic-mounjaro-wegowy/)
- SEMAGLUTIDE, ACCESSO ESEGUITO IL GIORNO SETTEMBRE 29, 2025, [HTTPS://D-NB.INFO/1260849201/34](https://d-nb.info/1260849201/34)
- TIRZEPATIDE AS COMPARED WITH SEMAGLUTIDE FOR THE TREATMENT OF OBESITY - PUBMED, ACCESSO ESEGUITO IL GIORNO SETTEMBRE 29, 2025, [HTTPS://PUBMED.NCBI.NLM.NIH.GOV/40353578/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40353578/)
- TIRZEPATIDE OUTPERFORMS SEMAGLUTIDE IN WEIGHT LOSS TRIAL | AJMC, ACCESSO ESEGUITO IL GIORNO SETTEMBRE 29, 2025, [HTTPS://WWW.AJMC.COM/VIEW/TIRZEPATIDE-OUTPERFORMS-SEMAGLUTIDE-IN-WEIGHT-LOSS-TRIAL](https://www.ajmc.com/view/tirzepatide-outperforms-semaglutide-in-weight-loss-trial)
- TRIAL STEP UP E STEP UP T2D: NUOVI DATI SU SEMAGLUTIDE NEI PAZIENTI CON OBESITÀ, ACCESSO ESEGUITO IL GIORNO SETTEMBRE 29, 2025, [HTTPS://CARDIOINFO.IT/NEWS/TRIAL-STEP-UP-E-STEP-UP-T2D-NUOVI-DATI-SU-SEMAGLUTIDE-NEI-PAZIENTI-CON-OBESITA/](https://cardioinfo.it/news/trial-step-up-e-step-up-t2d-nuovi-dati-su-semaglutide-nei-pazienti-con-obesita/)
- AGONISTI DEL GLP-1 - HUMANITAS, ACCESSO ESEGUITO IL GIORNO SETTEMBRE 29, 2025, [HTTPS://WWW.HUMANITAS.IT/CURE/AGONISTI-DEL-GLP-1/](https://www.humanitas.it/cure/agonisti-del-glp-1/)
- TIRZEPATIDE NAUSEA: CAUSES, RELIEF & TIPS - TRIMBODY M.D., ACCESSO ESEGUITO IL GIORNO SETTEMBRE 29, 2025, [HTTPS://WWW.TRIMBODYMD.COM/FAQS/TIRZEPATIDE-NAUSEA/](https://www.trimbodymd.com/faqs/tirzepatide-nausea/)
- WHAT TO EXPECT WITH SEMAGLUTIDE & TIRZEPATIDE SIDE EFFECTS & HOW TO ALLEVIATE THEM, ACCESSO ESEGUITO IL GIORNO SETTEMBRE 29, 2025, [HTTPS://HENDERSONWOMENSCARE.COM/WHAT-TO-EXPECT-WITH-SEMAGLUTIDE-TIRZEPATIDE-SIDE-EFFECTS-HOW-TO-ALLEVIATE-THEM/](https://hendersonwomenscare.com/what-to-expect-with-semaglutide-tirzepatide-side-effects-how-to-alleviate-them/)
- TERAPIA CON GLP-1 AGONISTI, UN TERZO DEL PESO PERSO È ATTRIBUIBILE - PHARMASTAR, ACCESSO ESEGUITO IL GIORNO SETTEMBRE 29, 2025, [HTTPS://WWW2.PHARMASTAR.IT/NEWS/DIABETE/TERAPIA-CON-GLP-1-AGONISTI-UN-TERZO-DEL-PESO-PERSO-ATTRIBUIBILE-ALLA-PERDITA-DI-MASSA-MAGRA-46404](https://www2.pharmastar.it/news/diabete/terapia-con-glp-1-agonisti-un-terzo-del-peso-perso-attribuibile-alla-perdita-di-massa-magra-46404)
- GESTIRE LA PERDITA DI MASSA MUSCOLARE ASSOCIATA A TRATTAMENTO ANTI-OBESITÀ CON GLP-1 AGONISTI - MD-DIGITAL, ACCESSO ESEGUITO IL GIORNO SETTEMBRE 29, 2025, [HTTPS://WWW.MD-DIGITAL.IT/SITE/INDEX.PHP/TERAPIA/12775-GESTIRE-LA-PERDITA-DI-MASSA-MUSCOLARE-ASSOCIATA-A-TRATTAMENTO-ANTI-OBESITA-CON-GLP-1-AGONISTI](https://www.md-digital.it/site/index.php/terapia/12775-gestire-la-perdita-di-massa-muscolare-associata-a-trattamento-anti-obesita-con-glp-1-agonisti)
- SEMAGLUTIDE E TIRZEPATIDE PERDITA MASSA MUSCOLARE E SARCOPENIA - OBESITÀ, ACCESSO ESEGUITO IL GIORNO SETTEMBRE 29, 2025, [HTTPS://WWW.OBESITA.COM/SEMAGLUTIDE-E-TIRZEPATIDE-IL-RISCHIO-DI-PERDITA-MUSCOLARE-QUANDO-SI-DIMAGRISCE/](https://www.obesita.com/semaglutide-e-tirzepatide-il-rischio-di-perdita-muscolare-quando-si-dimagrisce/)
- SEMAGLUTIDE: LATI POSITIVI E ASPETTI DA NON TRASCURARE - PAGINA 3 DI 3 - SOSCUISINE, ACCESSO ESEGUITO IL GIORNO SETTEMBRE 29, 2025, [HTTPS://WWW.SOSCUISINE.COM/BLOG/SEMAGLUTIDE-LATI-POSITIVI-E-ASPETTI-DA-NON-TRASCURARE/3/?LANG=IT](https://www.soscuisine.com/blog/semaglutide-lati-positivi-e-aspetti-da-non-trascurare/3/?lang=it)
- DEFICIT NUTRIZIONALI NEI PAZIENTI OBESI - DOTT. ANDREA FORMIGA, ACCESSO ESEGUITO IL GIORNO SETTEMBRE 29, 2025, [HTTPS://OBESITAANDREAFORMIGA.COM/DEFICIT-NUTRIZIONALI-NEI-PAZIENTI-OBESI/](https://obesitaandreaformiga.com/deficit-nutrizionali-nei-pazienti-obesi/)
- CARENZE DI MICRONUTRIENTI NEL PAZIENTE AFFETTO DA OBESITÀ SEVERA CANDIDATO A CHIRURGIA BARIATRICA - SICOB, ACCESSO ESEGUITO IL GIORNO SETTEMBRE 29, 2025, [HTTPS://WWW.SICOB.ORG/ONLINE/00_SLIDE/018.PDF](https://www.sicob.org/online/00_slide/018.pdf)
- EFFETTO DEL TRATTAMENTO CONTINUO CON TIRZEPATIDE SUL MANTENIMENTO DEL CALO PONDERALE, ACCESSO ESEGUITO IL GIORNO SETTEMBRE 29, 2025, [HTTPS://SIO-OBESITA.ORG/EFFETTO-DEL-TRATTAMENTO-CONTINUO-CON-TIRZEPATIDE-SUL-MANTENIMENTO-DEL-CALO-PONDERALE/](https://sio-obesita.org/effetto-del-trattamento-continuo-con-tirzepatide-sul-mantenimento-del-calo-ponderale/)
- CONTINUED TREATMENT WITH TIRZEPATIDE FOR MAINTENANCE OF WEIGHT REDUCTION IN ADULTS WITH OBESITY: THE SURMOUNT-4 RANDOMIZED CLINICAL TRIAL - JOURNAL CLUB, ACCESSO ESEGUITO IL GIORNO SETTEMBRE 29, 2025, [HTTPS://WWW.SIDITALIA.IT/JOURNAL-CLUB/?VIEW=ARTICOLO&ID=372](https://www.siditalia.it/journal-club/?view=articolo&id=372)
- DIETARY RECOMMENDATIONS FOR THE MANAGEMENT OF GASTROINTESTINAL SYMPTOMS IN PATIENTS TREATED WITH GLP-1 RECEPTOR AGONIST - PUBMED, ACCESSO ESEGUITO IL GIORNO SETTEMBRE 29, 2025, [HTTPS://PUBMED.NCBI.NLM.NIH.GOV/39722834/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39722834/)
- CENTRO SPECIALISTICO PER LA CURA DELL'OBESITÀ - GRUPPO INI, ACCESSO ESEGUITO IL GIORNO SETTEMBRE 29, 2025, [HTTPS://GRUPPOINI.IT/CENTRO-SPECIALISTICO-PER-LA-CURA-DELLOBESITA/](https://gruppoini.it/centro-specialistico-per-la-cura-dellobesita/)