



## CONSIGLI PRATICI NELLE EMERGENZE SANITARIE CHE IMPONGONO LA PERMANENZA NELLE PROPRIE ABITAZIONI

a cura di

*M.G. Carbonelli , F. Micanti, M. Nannipieri , M.R. Cerbone*

In questo periodo, per l'emergenza sanitaria dovuta all'epidemia da coronavirus, siamo tutti obbligati ad un mutamento delle nostre abitudini quotidiane.

L'obesità è una malattia cronica, e come tale, non può andare in "quarantena", pertanto il timore di ingrassare e di perdere tutti i vantaggi che con fatica la persona operata può aver conquistato è elevato.

Gli interventi psicologici in questa fase di emergenza da COVID possono focalizzarsi su alcuni semplici obiettivi:

- 1- Creare un promemoria in cui riportare le motivazioni che hanno ispirato il cambiamento del proprio stile di vita.
- 2- Monitorare in maniera costante il cibo assunto, associato ai fattori emotivi ed ambientali coinvolti che possono indurre a mangiare in eccesso, in questo periodo in cui si è forzatamente a casa.
- 3- Imparare a fronteggiare le situazioni che potrebbero favorire la perdita di controllo nell'assunzione di cibo, in modo da ridurre il rischio di abbuffate ed

una conseguente riduzione dei livelli di stress che inducono ad una gratificazione ottenuta attraverso il mangiare.

In questo periodo è fondamentale per la persona operata di chirurgia bariatrica mantenere il “contatto” emotivo costante con il proprio Team interdisciplinare.

Le informazioni che circolano in tema COVID-19 - purtroppo non sempre chiare nel messaggio da veicolare - stanno disorientando le categorie di pazienti indicate come a ‘rischio aumentato’ rispetto all’infezione da SARS-CoV-2.

Da quanto emerge da recenti dati provenienti dagli Istituti Nazionali ed Internazionali di Sanità, gli individui affetti da pre-esistenti patologie cardiovascolari, renali, psichiatriche e metaboliche (quali diabete ed obesità) non hanno un rischio maggiore della popolazione sana di contrarre il virus, ma presentano un maggior rischio di sviluppare le complicanze conseguenti all’infezione virale (quali : insufficienza respiratoria, danno renale acuto, sovrainfezioni, infarto miocardico acuto) che possono aggravare lo stato di salute ed aumentare il rischio di mortalità.

Ad esempio è noto che le persone con diabete, obesità, ipertensione arteriosa etc hanno normalmente un rischio maggiore di sviluppare complicazioni nel corso di qualunque malattia acuta, infezioni comprese. Importante ed essenziale risulta quindi seguire le norme igieniche e di stile di vita indicate dall’Organizzazione Mondiale della Sanità al fine di incidere sullo stato di salute pre-esistente, migliorandolo.



## **CONSIGLI NUTRIZIONALI ATTENZIONE AI MESSAGGI INGANNEVOLI**

In questo periodo arrivano tanti messaggi pubblicitari di integratori e diete protettive per il COVID 19. A tale proposito di seguito sono riportati i consigli dell'Organizzazione Mondiale della Sanità riguardanti l'alimentazione in periodo di infezione da COVID .

### **CONSIGLI DELL'ORGANIZZAZIONE MONDIALE DELLA SANITÀ**

Una nutrizione e una idratazione appropriate sono vitali durante le infezioni. Le persone che hanno una dieta equilibrata tendono ad essere più in salute con un sistema immunitario più forte e un minor rischio di contrarre malattie croniche ed infettive. Il consiglio è quello di mangiare una varietà di cibo fresco e non eccessivamente lavorato, tutti i giorni per assumere vitamine, minerali, fibre, proteine e antiossidanti di cui il corpo necessita. Bere acqua a sufficienza. Evitare zuccheri, grassi e sale per diminuire significativamente il rischio di sovrappeso, obesità , malattie cardiache , ictus, diabete ed alcuni tipi di cancro.

#### **CONSUMARE PRODOTTI FRESCI TUTTI I GIORNI**

Mangiare frutta, verdura , legumi, frutta secca, cereali integrali e fonti di proteine animali ( uova, latte, carne e pesce).

Ogni giorno è consigliabile mangiare cinque porzioni tra frutta e verdura, 180g di cereali preferibilmente integrali, 160g di carne o legumi. Carne rossa 1-2 volte a settimana, carne bianca 2-3 volte a settimana, pesce (preferibilmente azzurro) 1-2 volte alla

settimana, 2 uova a settimana . **Attenzione: le quantità sopra indicate si riferiscono ad una alimentazione standard; per gli interventi di chirurgia bariatrica seguire attentamente le prescrizioni per il tipo di alimenti, per la grammatura ed i metodi di cottura.**

Per gli spuntini scegliere verdure crude e frutta fresca evitando cibi ricchi in zuccheri e sale.

Non cuocere eccessivamente la verdura e la frutta per evitare la perdita di vitamine. Se si usano vegetali in scatola o frutta secca scegliere quelli senza zuccheri o sale aggiunto.

### **BERE UNA QUANTITA' SUFFICIENTE DI ACQUA**

L'acqua è essenziale per la vita . Trasporta nutrienti nel sangue , regola la temperatura corporea, aiuta a depurare l'organismo, lubrifica e ammortizza le articolazioni.

Bere circa 8-10 bicchieri di acqua ogni giorno. **Per chi ha effettuato interventi bariatrici ricordarsi di bere sempre lontano dai pasti ed a piccoli sorsi.** L'acqua è la scelta migliore ma si possono consumare anche altre bevande, frutta e verdura che contengono acqua, o bevande tipo succo di limone diluito in acqua e non zuccherato, tè o caffè. Attenzione però a non esagerare con il consumo di caffeina ed evitare succhi di frutta zuccherati, sciroppi , concentrati di frutta e bevande che contengono zucchero.

### **RIDURRE IL CONSUMO DI GRASSI**

Assumere grassi insaturi ( contenuti nel pesce, avocado, frutta secca, olio d'oliva, soia, olio di girasole o di mais) al posto dei grassi saturi ( che si trovano nella carne grassa , burro, olio di palma , panna, formaggi grassi , strutto e lardo). Preferire le carni bianche ed il pesce che contengono in genere pochi grassi. Evitare carni lavorate in quanto contengono spesso molti grassi e sale. Scegliere latte parzialmente o totalmente scremato e prodotti latteo caseari freschi (tra i prodotti caseari a lunga conservazione parmigiano con stagionatura superiore a 32 sett). Evitare il consumo di prodotti ricchi di grassi trans che si trovano in genere nei prodotti industriali, nei cibi da fast food, nei fritti, e preparazioni che contengono margarina.

### **RIDURRE IL CONSUMO DI SALE E ZUCCHERI**

Nella preparazione del cibo limitare l'uso del sale aggiunto e dei condimenti salati ( salsa di soia, dadi da brodo). Ridurre il consumo giornaliero di sale a meno di 5g ( circa un cucchiaino da the), ed usare sale iodato. Evitare cibi che hanno un alto contenuto di sale e zucchero ( snacks salati e dolci ). Limitare il consumo di bevande gassate e

zuccherate ( succhi di frutta, sciroppi e concentrati di frutta). Scegliere frutta fresca al posto di dolci e dolciumi vari.

### **EVITARE DI MANGIARE FUORI CASA**

Mangiare a casa per ridurre la rete di contatti con altre persone ed abbassare la probabilità di esposizione al COVID-19. Raccomandiamo di mantenere la distanza di almeno un metro tra i commensali anche a casa.

### **COUNSELLING E SUPPORTO PSICOSOCIALE**

Una nutrizione adeguata ed una giusta idratazione favoriscono uno stato di salute ottimale ed una buona immunità, ma non esiste una ricetta miracolosa che possa aiutare in questi momenti . Le persone con malattie croniche che hanno contratto il COVID 19 possono avere bisogno di supporto psicologico e dietetico durante la malattia . Cercare il counselling ed il supporto psicosociale da professionisti e dalla rete di conoscenze è importante in questo momento.



## **CONSIGLI PRATICI**

Le disposizioni sanitarie in questo periodo di emergenza ci impongono di non uscire dalle nostre abitazioni e questo cambia l'assetto giornaliero delle nostre abitudini comprese quelle alimentari. In pochi giorni ci siamo ritrovati da non avere tempo per fare la spesa a non sapere come occupare il tempo da passare a casa e cucinare è stata l'evasione che ha contagiato tutti!

Allora approfittiamo di questi giorni per fare varie cose che potranno essere utili in futuro e cominciamo ad attuare i consigli nutrizionali che spesso ci vengono dati e non riusciamo ad applicare.

### **LA DISPENSA**

Iniziamo a riordinare la dispensa controllando le date di scadenza dei prodotti e rendendoci conto di quante cose compriamo e poi non usiamo. Cerchiamo quindi di utilizzare i prodotti che stanno per scadere inventandoci anche ricette anti spreco.

### **LA SPESA**

Finalmente abbiamo tempo per fare una lista della spesa conforme alle reali necessità della famiglia senza comprare cose inutili. Acquistiamo prodotti freschi e di stagione. Controlliamo che nella lista ci siano gli alimenti che in casa non devono mai mancare come frutta e verdura. In particolare ora abbiamo tutto il tempo per comprare verdure che necessitano di tempo per essere preparate senza ricorrere per necessità ai surgelati. Assaporare la bontà della verdura e della frutta di stagione vi aiuterà a

riscoprire sapori genuini e salutari. Ricordiamoci che le proteine si trovano nella carne ma anche nel pesce che è ricco di omega tre, sostanze altamente benefiche e antiinfiammatorie. Non dimentichiamo che i legumi sono ottimi sostituti della carne e vanno consumati almeno due volte a settimana.

## **LA CUCINA**

Approfittiamone per cucinare insieme ai nostri cari e riscopriamo anche le ricette di famiglia spesso abbandonate per problemi di tempo.

## **ORARIO DEI PASTI**

E' molto importante in questo frangente mantenere una distribuzione dei pasti secondo orari consoni. Sicuramente ci alzeremo più tardi la mattina ma cerchiamo comunque di fare una buona colazione, il pranzo e la cena intervallati da uno spuntino leggero che può essere fatto consumando un frutto o uno yogurt. Mantenere gli orari dei pasti evita di spazzicare cibo durante varie ore del giorno appesantendo la nostra digestione e ricorrendo a volte a snack non idonei (dolciumi, bevande zuccherate ecc.)

## **MANGIARE CONSAPEVOLE**

Finalmente possiamo apparecchiare la tavola e sederci tutti insieme sempre a debita distanza.... Cerchiamo di mangiare nelle ore preposte al pasto evitando di mangiare mentre facciamo altre cose tipo vedere la televisione o stare al computer. Quando mangiamo in questo modo non ci rendiamo conto di quello che ingeriamo e spesso mangiamo più del dovuto.

## **COME FACCIAMO PER LA NOSTRA DIETA?**

Non possiamo andare al ristorante, alle cene con gli amici, agli aperitivi, in pizzeria. Queste sono in genere le cose che ci tormentano durante una dieta. Allora questo è il momento migliore per mettersi a dieta o seguire attentamente la dieta prescrittaci. Attenzione a non farsi prendere dall'ansia e dall'angoscia che spesso trovano nel cibo lo sfogo più semplice. Evitiamo di vedere programmi televisivi incentrati sul cibo e preparazioni non sempre adatte alla nostra dieta. Impegniamoci invece a preparare ricette dietetiche che rendono la dieta più gradevole e che spesso non possiamo fare per mancanza di tempo. La monotonia della dieta è la cosa che spesso spinge all'abbandono delle prescrizioni. In ultimo non ci dimentichiamo di muoverci in ogni modo. Finalmente possiamo rispolverare la nostra vecchia cyclette e non usarla più come attaccapanni...

## **NON ABBANDONARE LA DIETA PRESCRITTA E LA RELATIVA SUPPLEMENTAZIONE**

I pazienti che hanno effettuato interventi di chirurgia bariatrica non devono assolutamente abbandonare le prescrizioni dietetiche e la supplementazione di vitamine e minerali. E' necessario mantenere i contatti con il centro di riferimento anche per via telefonica o con metodi alternativi alle visite che per ora sono sospese.

## **LA SICOB METTE A DISPOSIZIONE I SUOI PROFESSIONISTI PER RISPONDERE A QUESITI RIGUARDANTI OGNI ASPETTO LEGATO ALLA CHIRURGIA BARIATRICA.**



**Società Italiana di Chirurgia dell'Obesità e delle Malattie Metaboliche**

### **Softitalia Consulting**

*Segreteria SICOB*



+39 081.193.138.16



+39 081.193.08.402



+39 331.40.84.884



[segreteria@sicob.org](mailto:segreteria@sicob.org)

**Rispetta l'ambiente: se non ti è necessario, non stampare questa mail.**

---

SICOB

Si precisa che le informazioni contenute in questo messaggio e negli eventuali allegati sono riservate e per uso esclusivo del destinatario. Persone diverse dallo stesso non possono copiare o distribuire il messaggio a terzi. Chiunque riceva questo messaggio per errore, è pregato di distruggerlo e di informare immediatamente [customercare@softitalia.net](mailto:customercare@softitalia.net)

**Unsubscribe - Se preferisci non ricevere più questa newsletter inoltra questo messaggio a [customercare@softitalia.net](mailto:customercare@softitalia.net) di posta elettronica scrivendo la parola CANCELLAMI nella riga dell'oggetto.**