

Sommaro Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
	Rubrica Sicob			
	Corriereadriatico.it	21/12/2014	<i>PRIMA, DURANTE E DOPO LE FESTE "SI INGRASSA DI 2KG AL GIORNO"</i>	2
	Ilgazzettino.it	21/12/2014	<i>PRIMA, DURANTE E DOPO LE FESTE DI NATALE: 10 ERRORI DA NON COMMITTERE: SI INGRASSA DI 2KG AL GIORNO</i>	5
	It.Msn.Com	21/12/2014	<i>A DIETA DURANTE LE FESTE? 10 ERRORI DA NON COMMITTERE LEGGO</i>	8
	Leggo.it	21/12/2014	<i>PRIMA, DURANTE E DOPO LE FESTE DI NATALE: 10 ERRORI DA NON COMMITTERE. "SI INGRASSA DI 2KG AL GIORNO"</i>	11
	2duerighe.com	19/12/2014	<i>CONVEGNO A NAPOLI: LA CHIRURGIA DELL'OBESITA': MEDICI, CHIRURGI E PAZIENTI A CONFRONTO</i>	14
15	Il Mattino	19/12/2014	<i>PRIMA, DURANTE E DOPO LE FESTE DIECI ERRORI DA EVITARE A TAVOLA</i>	15
	Denaro.it	18/12/2014	<i>L'OBESITA' E LA CRONANCA, INFORMARE E' PREVENIRE</i>	17
	Napolitoday.it	18/12/2014	<i>INCONTRO SULL'OBESITA' ORGANIZZATO DALLA SOCIETA' NAPOLETANA DI CHIRURGIA</i>	18
	Iamnaples.it	17/12/2014	<i>LA SNAC PRESENTA IL CONVEGNO "L'OBESITA' E I CASI DI CRONACA"</i>	20
	Ilroma.net	17/12/2014	<i>DOMANI AL "ROYAL", L'OBESITA' E I CASI DI CRONACA: INFORMARE E PREVENIRE</i>	22

Vodafone Super ADSL Family

Chiami e navighi a 32€ /mese invece di 37€
Acquista oggi, in omaggio una macchina NESCAFÉ® Dolce Gusto®

Scopri >



CHI SIAMO - LA STORIA - CONTATTI

Dal 1860 il quotidiano delle Marche

CorriereAdriatico Digital

CorriereAdriatico.it

Domenica 21 Dicembre 2014 - ultimo aggiornamento 18:04

FLASH NEWS 17:05 Sisma Firenze: trentenni sposi nel Chianti, nozze all'aperto

CERCA

- Home
- Marche
- Ancona
- Macerata
- Fermo
- Ascoli
- Pesaro
- Sport
- Spettacoli
- Gossip
- Attualità
- Economia
- Motori
- Viaggi
- Salute

Prima, durante e dopo le feste di Natale 10 errori da non commettere

PER APPROFONDIRE: [dieta](#), [natale](#)



Consiglia Condividi 0 Tweet 0 +1 0

di **Maria Pirro**

ROMA - Il Natale ha più gusto a tavola. E ha un peso: «Si ingrassa anche di due chili in un giorno, tra un pasto e l'altro» certifica Franco Contaldo, direttore di Medicina interna e nutrizione del Policlinico, università Federico II di Napoli, che riepiloga le conseguenze indigeste dell'amore per la buona cucina, dai disturbi gastrointestinali al mal di pancia e gonfiore, dagli squilibri metabolici alla ritenzione idrica, dall'ipertensione allo scompenso cardiaco. Malori improvvisi e girovita a parte, «gli interventi anti-obesità sono aumentati del 20 per cento nell'ultimo decennio» chiude il cerchio Mario Musella, docente di chirurgia generale della Federico II, tra i organizzatori del convegno, il 20 dicembre all'hotel Royal, con la Società napoletana di chirurgia (Snac) e il patrocinio della Società italiana di chirurgia dell'obesità e delle malattie metaboliche (Sicob). Senza sconfinare nella patologia, ecco 10 errori da non commettere mai: prima, dopo e durante il Natale.

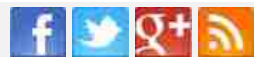
ALTRI ARTICOLI



Loris, lo sfogo di Veronica dal carcere "Mio figlio è stato ucciso due volte"



SEGUI IL CORRIERE ADRIATICO



CorriereAdriatico TV

Mai prima di Natale

Lasciate ogni speranza, o voi che entrate nella dimensione festaiola: mai iniziare una dieta dimagrante prima di Natale, è inutile tentare. Meglio godersi i dolci momenti senza rinunciare alla tradizione: ciò consentirà di essere più determinati nei giorni successivi. «La dieta non si fa da Natale a Capodanno, ma da Capodanno a Natale» ribadisce Contaldo.

La spesa extralarge

Evitate di avere la credenza stracolma. «Il consiglio è quello di fare la spesa sempre a stomaco pieno, valutando quante provviste effettivamente servono in casa, al netto degli inviti da parenti o amici» dice Elena Martucci, biologa nutrizionista e specialista in scienze dell'alimentazione. «Il danno maggiore alla linea (e anche alle tasche) è dovuto alle tentazioni che restano in cucina e fanno fare ogni giorno il pieno di grassi e calorie. Fino al 23 dicembre, dal 27 al 31 e dal 2 gennaio riprendere le sane abitudini».

Le insolite abbuffate

Rinunciare a una dieta rigorosa a Natale, non significa grandi abbuffate: soprattutto se si è già a dieta, può capitare di non essere più abituati alla digestione di pietanze succulente ed elaborate. «La raccomandazione è valida soprattutto per i pazienti sottoposti a chirurgia bariatrica, per due motivi: evitare di recuperare peso e avvertire disturbi tipici come nausea, vomito e gastrite» dice Musella. Quindi, «no» alle scorpacciate seriali. «Ripetitivi e ravvicinanti momenti conviviali, fuori dallo schema dietetico consigliato dal medico curante, per i pazienti afflitti da ipertensione, possono portare a ritenzione idrica e ulteriore aumento dei valori di pressione arteriosa, con il rischio di crisi ipertensiva ed edema polmonare» dice Ciro Mauro, direttore della cardiologia dell'ospedale Cardarelli. Sorvegliati speciali: «Formaggi e panettoni alla crema» aggiunge Contaldo.

Il digiuno (pre)

Cattiva abitudine diffusa, arrivare digiuni ai cenoni della vigilia e del 31 dicembre. «Colazione, spuntini di metà mattina e metà pomeriggio a base di frutta ed un pranzo leggero a base di verdura (ad esempio un buon minestrone senza patate né legumi con pochi crostini di pane integrale) ci consentiranno di non divorare anche le palline sull'albero di Natale, quando il ritardatario di turno ci farà aspettare per sederci a tavola» scherza (ma non troppo) Martucci.

Gli aperitivi

Aperitivi particolarmente salati e grassi sono un errore da «penna rossa». Se organizzati a casa, conviene sostituirli con crudité (finocchi, carote, coste di sedano), magari accompagnati da un buon succo di pomodoro. «La combinazione è carica di antiossidanti e di fibra, molto utile nello stimolare il senso di sazietà e nel limitare l'assorbimento dei grassi» sentenza Martucci. Al bando (o quasi) i superalcolici. «E per gli obesi, operati e non, da limitare dolci e cibi cremosi» dice Musella.

I piatti-trappola

Evitate piatti molto grandi (come diametro), utilizzate quelli per la frutta per tutte le portate: in questo modo sembrerà che le porzioni non siano tanto piccole. «Utile a non esagerare: puntare sui menu a tema, aggiungendo altro cibo a quello tradizionale» dice Contaldo. Al cenone fuori casa, per gli ammalati cronici vale una raccomandazione extra: consultare il bugiardinone dei farmaci prima di affondare il coltello. «In particolare, quelli che assumono anti-coagulanti di vecchia generazione sono a rischio per gli effetti collaterali che alcuni alimenti hanno sulla terapia» dice Mauro.

L'ingorgo di pietanze

Per tutti, è utile fare una scelta a tavola. «Qual è il vostro piatto preferito durante le feste? Quello che mangereste anche dopo una serie infinita di pietanze? Ecco, limitate a piccoli assaggi tutto il resto»

Roberta Ragusa, i figli parti offese contro il padre nel processo di marzo



Morto Pascucci, papà di 90° Minuto Lutto nel giornalismo sportivo



Chiedono il pizzo per girare il film con Raoul Bova: due arresti



Arrivato in Alto Adriatico il pesce palla argenteo: ma fate molta attenzione



Disintossicazione digitale Ecco le cinque regole



Londra, muore in un gioco erotico Arrestato l'uomo conosciuto in chat



Alba Adriatica, il colpo del brigadiere partito per legittima difesa



Fiamme dallo spazio alla terra: il video più spettacolare della Nasa

GODITI IL CINEMA DI TIMvision CON IL CORRIERE ADRIATICO.

Leggi 3 mesi a soli 9,99€ e hai GRATIS 15 film al mese.

CorriereAdriatico FOTO



La sfilata di babbi Natale lungo il Misa

10 ERRORI DA EVITARE

Prima, durante e dopo le feste "Si ingrassa di 2kg al giorno"

IL CONCERTO

Sold out al Palas di Jesi per Malika Ayane

► Una serata per i Beatles/GUARDA LE FOTO

PERICOLO IN MARE

Arrivato in Adriatico il pesce palla argenteo

► Ecco come riconoscerlo/GUARDA LE FOTO

I CONSIGLI DELL'ESPERTO

suggerisce Martucci ai suoi pazienti, golosi quanto preoccupati dallo strappo alle regole.

Il digiuno (post)
 Sensi di colpa non sono ammessi dopo. Non serve digiunare nei giorni successivi: non aiuta affatto. «Anzi, può rivelarsi controproducente perché crea squilibri nella regolazione del metabolismo glucidico» spiega Musella. Piuttosto, «è utile fare sport e aumentare le passeggiate» ricorda Contaldo. Sfruttando tutte le occasioni di movimento: persino i più pigri avranno qualche "cambio regalo" da fare in giro: «Andate a piedi».

Il pieno di cioccolata
 Dice Martucci: «Superato il Natale, fate in modo che la Befana non riempia la calza con dolci e cioccolatini ma porti in sostituzione un bel libro, un buono per un messaggio o altro. È utile imparare a trarre soddisfazione non solo dal cibo».

La bilancia che spiazza
 Bilancia da tenere lontana. «Meglio evitare di pesarsi subito dopo le feste e, vittima dei sensi di colpa, dare inizio a diete squilibrate» conclude Martucci. «Una sana e corretta alimentazione e un buon livello di attività fisica saranno i migliori buoni propositi per il 2015». E nel nuovo anno è vietato sbagliare.

[Clicca qui per la PROMO](#)

GODITI IL CINEMA DI TIMvision CON IL CORRIERE ADRIATICO.

Leggi **3 mesi** a soli **9,99€** e hai **GRATIS** **15 film al mese.**

Domenica 21 Dicembre 2014

DIVENTA FAN DEL CORRIERE ADRIATICO

POTREBBE INTERESSARTI ANCHE



Vaga in stato confusionale e cade a terra Donna soccorsa nella notte a Molini



Star madri e figlie uguali. (Ri)fatte con lo stampino (Foto) (Io Donna)



Barbara Palombelli, topless a 60 anni al mare a Sabaudia

Senatore guarda la partita della Juve durante la discussione sulla manovra



Sparatoria in una tabaccheria in pieno centro: un morto



Estrazioni del lotto Tutti i numeri vincenti



Natale senza vacanze per gli italiani 5 su 6 restano a casa per la crisi



Bimba di 7 anni lasciata sola in strada Giudice assolve il papà: "Abituata, è rom"



Terremoto a Firenze e nel Chianti Gente in strada e scuole evacuate



Valentina Scampini trovata morta La hostess era scomparsa lunedì



Disintossicazione digitale Cinque regole da sapere

ESCLUSIVA



Audi A1, la piccola premium alza il tono: ora ci sono anche i motori a tre cilindri

SOGGIORNI INSOLITI



Quando caravan, treno e aereo diventano un ostello low cost

BENESSERE



Natale, ansia e stress: quali strategie per vivere bene le feste 5 consigli "slow"

METEO

ilMeteo.it **Marche** Nord Centro Sud Isole

	Ancona	Pesaro	Ascoli P	Macerata	Fermo
Dom 21					
Lun 22					
Mar 23					

Tutte le previsioni

L'OROSCOPO DI BARBANERA



Il cielo oggi vi dice che...

Barbanera legge e racconta le parole delle stelle, segno per segno...

TUTTI I SEGNI ZODIACALI

Powered by

Perchè lei non ingrassa

Ti sei mai chiesto perchè la Jolie è sempre magra? Ecco la risposta...



odafone
uper ADSL Family

Chiami e navighi a **32€** /mese invece di **37€**
Acquista oggi, in omaggio
una macchina NESCAFÉ® Dolce Gusto®

Scopri >



NESCAFÉ
Dolce Gusto®



PRIMA PAGINA VIDEO FOTO

domenica 21 dicembre 2014 | Ultimo agg.: 18:04

IL GAZZETTINO Digital

IL GAZZETTINO.it

METEO

cerca nel sito



GODITI IL CINEMA DI TIMvision CON IL GAZZETTINO.
Leggi 3 mesi a soli 9,99€ e hai GRATIS 15 film al mese.

IONALE VENEZIA-MESTRE TREVISO PADOVA BELLUNO ROVIGO BASSANO-VICENZA VERONA PORDENONE UDINE TRIESTE NORD EST

Economia Sport Esteri Tecnologia Cultura e Spettacoli Gossip Le altre Animali Blog Viaggi Salute Motori Tempo Libero TrovaFilm

Prima, durante e dopo le feste di Natale: 10 errori da non commettere: si ingrassa di 2kg al giorno

PER APPROFONDIRE: [dieta, natale](#)



di **Maria Pirro**

Il Natale ha più gusto a tavola. E ha un peso: «Si ingrassa anche di due chili in un giorno, tra un pasto e l'altro» certifica Franco Contaldo, direttore di Medicina interna e nutrizione del Policlinico, università Federico II di Napoli, che riepiloga le conseguenze indigeste dell'amore per la buona cucina, dai disturbi gastrointestinali al mal di pancia e gonfiore, dagli squilibri metabolici alla ritenzione idrica, dall'ipertensione allo scompenso cardiaco. Malori improvvisi e girovita a parte, «gli interventi anti-obesità sono aumentati del 20 per cento nell'ultimo decennio» chiude il cerchio Mario Musella, docente di chirurgia generale della Federico II, tra i organizzatori del convegno, il 20 dicembre all'hotel Royal, con la Società napoletana di chirurgia (Snac) e il patrocinio della Società italiana di chirurgia dell'obesità e delle malattie metaboliche (Sicob). Senza sconfinare nella patologia, ecco 10 errori da non commettere mai: prima,

CONDIVIDI LA NOTIZIA

Like 0, Comment 0, Share 0
[Consiglia](#) [Tweet](#) [g+1](#)

LE ALTRE



Ecco la classifica delle peggiori «bufale» del 2014

SEGUI IL GAZZETTINO



SEGUICI SU FACEBOOK

Il Gazzettino (sito ufficiale) [Mi piace](#)

Il Gazzettino (sito ufficiale) piace a 166.294 persone.



Plug-in sociale di Facebook

OGGI SUL GAZZETTINO

Renzi: Quirinale, Berlusconi peserà e spero anche i 55

dopo e durante il Natale.

Mai prima di Natale

Lasciate ogni speranza, o voi che entrate nella dimensione festaiola: mai iniziare una dieta dimagrante prima di Natale, è inutile tentare. Meglio godersi i dolci momenti senza rinunciare alla tradizione: ciò consentirà di essere più determinati nei giorni successivi. «La dieta non si fa da Natale a Capodanno, ma da Capodanno a Natale» ribadisce Contaldo.

La spesa extralarge

Evitate di avere la credenza stracolma. «Il consiglio è quello di fare la spesa sempre a stomaco pieno, valutando quante provviste effettivamente servono in casa, al netto degli inviti da parenti o amici» dice Elena Martucci, biologa nutrizionista e specialista in scienze dell'alimentazione. «Il danno maggiore alla linea (e anche alle tasche) è dovuto alle tentazioni che restano in cucina e fanno fare ogni giorno il pieno di grassi e calorie. Fino al 23 dicembre, dal 27 al 31 e dal 2 gennaio riprendere le sane abitudini».

Le insolite abbuffate

Rinunciare a una dieta rigorosa a Natale, non significa grandi abbuffate: soprattutto se si è già a dieta, può capitare di non essere più abituati alla digestione di pietanze succulente ed elaborate. «La raccomandazione è valida soprattutto per i pazienti sottoposti a chirurgia bariatrica, per due motivi: evitare di recuperare peso e avvertire disturbi tipici come nausea, vomito e gastrite» dice Musella. Quindi, «no» alle scorpacciate seriali. «Ripetitivi e ravvicinati momenti conviviali, fuori dallo schema dietetico consigliato dal medico curante, per i pazienti afflitti da ipertensione, possono portare a ritenzione idrica e ulteriore aumento dei valori di pressione arteriosa, con il rischio di crisi ipertensiva ed edema polmonare» dice **Ciro Mauro**, direttore della cardiologia dell'ospedale Cardarelli. Sorvegliati speciali: «Formaggi e panettoni alla crema» aggiunge Contaldo.

Il digiuno (pre)

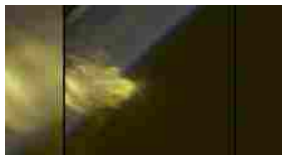
Cattiva abitudine diffusa, arrivare digiuni ai cenoni della vigilia e del 31 dicembre. «Colazione, spuntini di metà mattina e metà pomeriggio a base di frutta ed un pranzo leggero a base di verdura (ad esempio un buon minestrone senza patate né legumi con pochi crostini di pane integrale) ci consentiranno di non divorare anche le palline sull'albero di Natale, quando il ritardatario di turno ci farà aspettare per sederci a tavola» scherza (ma non troppo) Martucci.

Gli aperitivi

Aperitivi particolarmente salati e grassi sono un errore da «penna rossa». Se organizzati a casa, conviene sostituirli con crudité (finocchi, carote, coste di sedano), magari accompagnati da un buon succo di pomodoro. «La combinazione è carica di antiossidanti e di fibra, molto utile nello stimolare il senso di sazietà e nel limitare l'assorbimento dei grassi» sentenza Martucci. Al bando (o quasi) i superalcolici. «E per gli obesi, operati e non, da limitare dolci e cibi cremosi» dice Musella.

I piatti-trappola

Evitate piatti molto grandi (come diametro), utilizzate quelli per la frutta per tutte le portate: in questo modo sembrerà che le porzioni non siano tanto piccole. «Utile a non esagerare: puntare sui menu a tema, aggiungendo altro cibo a quello tradizionale» dice Contaldo. Al cenone fuori casa, per gli ammalati cronici vale una raccomandazione extra: consultare il bugiardo dei farmaci prima di affondare il coltello. «In particolare, quelli che assumono anti-coagulanti di vecchia generazione sono a rischio per gli effetti collaterali che alcuni alimenti hanno sulla terapia» dice Mauro.



Orion, una palla di fuoco dallo spazio alla Terra, spettacolare video della Nasa



Isola dei Famosi, i concorrenti ufficiali: nel cast anche Nicole Minetti e Marco Baldini



Maurizio Costanzo: «Maria mi controlla. L'aldilà? Spero che ci sia una tv in cui lavorare»



Claudia Galanti scompare da Instagram dopo la morte della figlia Indila



Rompe il banco della chiesa durante funerale e perde 57 chili: «L'umiliazione mi ha salvato»



Sesso, amore e avventure lesbo: ecco le fantasie degli italiani nel 2014



Natale, gli auguri degli angeli di Victoria's Secret



Inserita la norma che permette di girare il film di James Bond

Soldi e posti di lavoro per gli appalti Finisce in manette il sindaco di Trani

Bugitti, dalle Brigate Rosse alla banda di Mafia capitale

La mamma: «Loris ucciso due volte»

Caccia agli assassini del tabaccaio

Estorsione alla troupe di Raul Bova due pregiudicati finiscono in manette

CALEIDOSCOPIO



TREVISO
Arriva l'ufficio igiene, il "casoin" chiude: «Troppa burocrazia»



PADOVA
ScuolaZoo festeggia i 2 milioni di fan su Fb: «Miglioriamo la scuola»



ESCLUSIVA
Audi A1, la piccola premium alza il tono: ora ci sono anche i motori a tre cilindri



SOGGIORNI INSOLITI
Quando caravan, treno e aereo diventano un ostello low cost



BENESSERE
Natale, ansia e stress: quali strategie per vivere bene le feste 5 consigli "slow"

L'ingorgo di pietanze

Per tutti, è utile fare una scelta a tavola. «Qual è il vostro piatto preferito durante le feste? Quello che mangereste anche dopo una serie infinita di pietanze? Ecco, limitate a piccoli assaggi tutto il resto» suggerisce Martucci ai suoi pazienti, golosi quanto preoccupati dallo strappo alle regole.

Il digiuno (post)

Sensi di colpa non sono ammessi dopo. Non serve digiunare nei giorni successivi: non aiuta affatto. «Anzi, può rivelarsi controproducente perché crea squilibri nella regolazione del metabolismo glucidico» spiega Musella. Piuttosto, «è utile fare sport e aumentare le passeggiate» ricorda Contaldo. Sfruttando tutte le occasioni di movimento: persino i più pigri avranno qualche «cambio regalo» da fare in giro: «Andate a piedi».

Il pieno di cioccolata

Dice Martucci: «Superato il Natale, fate in modo che la Befana non riempi la calza con dolci e cioccolatini ma porti in sostituzione un bel libro, un buono per un messaggio o altro. È utile imparare a trarre soddisfazione non solo dal cibo».

La bilancia che spiazza

Bilancia da tenere lontana. «Meglio evitare di pesarsi subito dopo le feste e, vittima dei sensi di colpa, dare inizio a diete squilibrate» conclude Martucci. «Una sana e corretta alimentazione e un buon livello di attività fisica saranno i migliori buoni propositi per il 2015». E nel nuovo anno è vietato sbagliare.

domenica 21 dicembre 2014



Potrebbe interessarti anche



Star madri e figlie uguali. (Ri)fatte con lo stampino (Foto)
Io Donna



Facciamo bella tavola di Natale
DonnaD



Orgasmo femminile, ecco chi sono i partner preferiti a letto dalle donne

Powered by

Il regalo di Natale "a costo zero" che commuoverà il vostro partner



Va in discoteca con l'amica, ma non la fanno entrare: «Resta fuori, sei troppo grassa»



Ragazza madre passeggia con la figlioletta: e uno sconosciuto le regala 300 euro

SEGUICI SU FACEBOOK



Il Gazzettino (sito ufficiale)

Mi piace 166.294

SEGUICI SU TWITTER

Segui @gazzettino

GODITI IL CINEMA DI TIMvision CON IL GAZZETTINO.

Leggi 3 mesi a soli 9,99€ e hai GRATIS 15 film al mese.

IL GAZZETTINO PER I LETTORI



ACQUISTI ON LINE

Occasioni imperdibili comodamente a casa tua

INIZIATIVE EDITORIALI

Scopri le grandi iniziative del Gazzettino

GIORNALE CARTACEO

Abbonamenti, Arretrati, Prezzi per l'estero

PROFESSIONE LAVORO



ANNUNCI DI LAVORO E CONCORSI

Tante opportunità professionali
Un motore di ricerca ti aiuterà a trovare l'offerta corrispondente al tuo profilo

LEGALMENTE



LEGALMENTE.NET

Il sito di Piemonte per la pubblicità legale certificato dal Ministero di Giustizia ai sensi del D.M. 31/10/2006
Autorizzazione Ministeriale con provvedimento del 10.5.2012



APPALTI

Il sito degli appalti
Ricerca per comune, regione o tipologia

PIEMME



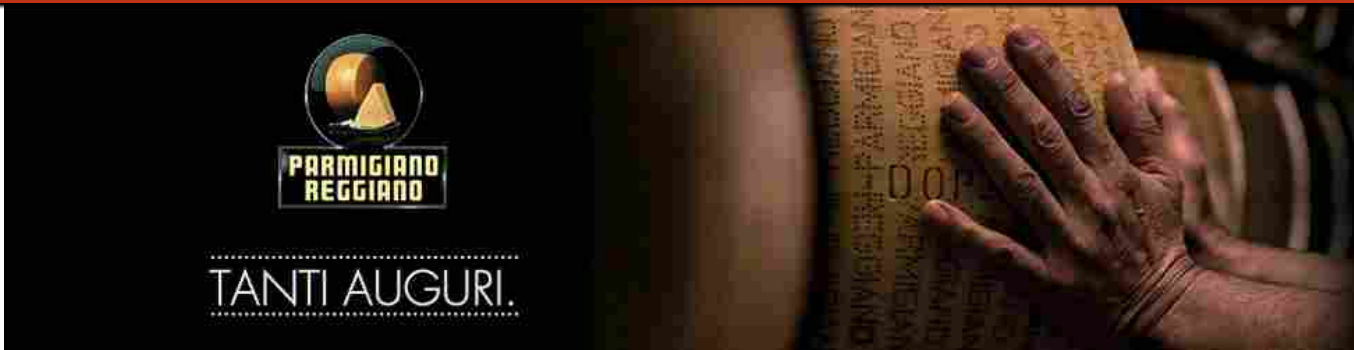
CONCESSIONARIA DI PUBBLICITA'

www.piemmeonline.it
Per la pubblicità su questo sito, contattaci

IL GAZZETTINO TV

+ TUTTI I VIDEO





Prima, durante e dopo le feste di Natale: 10 errori da non commettere. "Si ingrassa di 2kg al giorno"



Leggo

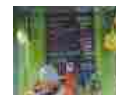
Maria Pirro
4 ore fa

Il Natale ha più gusto a tavola. E ha un peso: «Si ingrassa anche di due chili in un giorno, tra un pasto e l'altro» certifica Franco Contaldo, direttore di Medicina interna e nutrizione del Policlinico, università Federico II di Napoli, che riepiloga le conseguenze indigeste dell'amore per la buona cucina, dai disturbi gastrointestinali al mal di pancia e gonfiore, dagli squilibri metabolici alla ritenzione idrica, dall'ipertensione allo scompenso cardiaco. Malori improvvisi e girovita a parte, «gli interventi anti-obesità sono aumentati del 20 per cento nell'ultimo decennio» chiude il cerchio Mario Musella, docente di chirurgia generale della Federico II, tra i organizzatori del convegno, il 20 dicembre all'hotel Royal, con la Società napoletana di chirurgia (Snac) e il patrocinio della Società italiana di chirurgia dell'obesità e delle malattie metaboliche (Sicob). Senza sconfinare nella patologia, ecco 10 errori da non commettere mai: prima, dopo e durante il Natale.

Mai prima di Natale

Lasciate ogni speranza, o voi che entrate nella dimensione festaiola: mai iniziare una dieta dimagrante prima di Natale, è inutile tentare. Meglio godersi i dolci momenti senza rinunciare alla tradizione: ciò consentirà di essere più

INOLTRE



Paura di ingrassare? Ecco la dieta detox pre-natalizia

D La Repubblica

ALTRO DA LEGGO



Siffredi e la sexy figlia di Caniggia, scopri tutto il cast

IB Leggo



Michelle Hunziker inarrestabile, spese a Milano col super pancione

IB Leggo



Garcia, sospesa la squalifica: in panchina per Roma-Milan. Lo...

IB Leggo

determinati nei giorni successivi. «La dieta non si fa da Natale a Capodanno, ma da Capodanno a Natale» ribadisce Contaldo.



© Leggo.it Prima, durante e dopo le feste di Natale: 10 errori da non commettere. "Si ingrassa di 2kg al giorno"

La spesa extralarge

Evitate di avere la credenza stracolma. «Il consiglio è quello di fare la spesa sempre a stomaco pieno, valutando quante provviste effettivamente servono in casa, al netto degli inviti da parenti o amici» dice Elena Martucci, biologa nutrizionista e specialista in scienze dell'alimentazione. «Il danno maggiore alla linea (e anche alle tasche) è dovuto alle tentazioni che restano in cucina e fanno fare ogni giorno il pieno di grassi e calorie. Fino al 23

dicembre, dal 27 al 31 e dal 2 gennaio riprendere le sane abitudini».

Le insolite abbuffate

Rinunciare a una dieta rigorosa a Natale, non significa grandi abbuffate: soprattutto se si è già a dieta, può capitare di non essere più abituati alla digestione di pietanze succulente ed elaborate. «La raccomandazione è valida soprattutto per i pazienti sottoposti a chirurgia bariatrica, per due motivi: evitare di recuperare peso e avvertire disturbi tipici come nausea, vomito e gastrite» dice Musella. Quindi, «no» alle scorpacciate seriali. «Ripetitivi e ravvicinanti momenti conviviali, fuori dallo schema dietetico consigliato dal medico curante, per i pazienti afflitti da ipertensione, possono portare a ritenzione idrica e ulteriore aumento dei valori di pressione arteriosa, con il rischio di crisi ipertensiva ed edema polmonare» dice Ciro Mauro, direttore della cardiologia dell'ospedale Cardarelli. Sorvegliati speciali: «Formaggi e panettoni alla crema» aggiunge Contaldo.

Il digiuno (pre)

Cattiva abitudine diffusa, arrivare digiuni ai cenoni della vigilia e del 31 dicembre. «Colazione, spuntini di metà mattina e metà pomeriggio a base di frutta ed un pranzo leggero a base di verdura (ad esempio un buon minestrone senza patate né legumi con pochi crostini di pane integrale) ci consentiranno di non divorare anche le palline sull'albero di Natale, quando il ritardatario di turno ci farà aspettare per sederci a tavola» scherza (ma non troppo) Martucci.

Gli aperitivi

Aperitivi particolarmente salati e grassi sono un errore da «penna rossa». Se organizzati a casa, conviene sostituirli con crudité (finocchi, carote, coste di sedano), magari accompagnati da un buon succo di pomodoro. «La combinazione è carica di antiossidanti e di fibra, molto utile nello stimolare il senso di sazietà e nel limitare l'assorbimento dei grassi» sentenza Martucci. Al bando (o quasi) i superalcolici. «E per gli obesi, operati e non, da limitare dolci e cibi cremosi» dice Musella.



LEGGO

Vai al sito di Leggo



ALTRO IN SALUTE & BENESSERE



5 insospettabili motivi per cui si ingrassa

Sportoutdoor24



10 alimenti spezza fame

Tribù Golosa



Quante calorie state bevendo?



Scogli' lui

I piatti-trappola

Evitate piatti molto grandi (come diametro), utilizzate quelli per la frutta per tutte le portate: in questo modo sembrerà che le porzioni non siano tanto piccole. «Utile a non esagerare: puntare sui menu a tema, aggiungendo altro cibo a quello tradizionale» dice Contaldo. Al cenone fuori casa, per gli ammalati cronici vale una raccomandazione extra: consultare il bugiardino dei farmaci prima di affondare il coltello. «In particolare, quelli che assumono anti-coagulanti di vecchia generazione sono a rischio per gli effetti collaterali che alcuni alimenti hanno sulla terapia» dice Mauro.

L'ingorgo di pietanze

Per tutti, è utile fare una scelta a tavola. «Qual è il vostro piatto preferito durante le feste? Quello che mangereste anche dopo una serie infinita di pietanze? Ecco, limitate a piccoli assaggi tutto il resto» suggerisce Martucci ai suoi pazienti, golosi quanto preoccupati dallo strappo alle regole.

Il digiuno (post)

Sensi di colpa non sono ammessi dopo. Non serve digiunare nei giorni successivi: non aiuta affatto. «Anzi, può rivelarsi controproducente perché crea squilibri nella regolazione del metabolismo glucidico» spiega Musella. Piuttosto, «è utile fare sport e aumentare le passeggiate» ricorda Contaldo. Sfruttando tutte le occasioni di movimento: persino i più pigri avranno qualche "cambio regalo" da fare in giro: «Andate a piedi».

Il pieno di cioccolata

Dice Martucci: «Superato il Natale, fate in modo che la Befana non riempi la calza con dolci e cioccolatini ma porti in sostituzione un bel libro, un buono per un messaggio o altro. È utile imparare a trarre soddisfazione non solo dal cibo».

La bilancia che spiazza

Bilancia da tenere lontana. «Meglio evitare di pesarsi subito dopo le feste e, vittima dei sensi di colpa, dare inizio a diete squilibrate» conclude Martucci. «Una sana e corretta alimentazione e un buon livello di attività fisica saranno i migliori buoni propositi per il 2015». E nel nuovo anno è vietato sbagliare.

[SCARICA GRATIS L'APP DI SALUTE ANCHE PER IPAD, IPHONE, ANDROID E KINDLE](#)

[◀ Vai alla Home page MSN](#)

ALTRO IN SALUTE & BENESSERE



5 trucchi naturali per non soffrire il jet lag

Niente pillole, pilloloni, flaconcini e beveroni? Ti capiamo, anche noi preferiamo i metodi naturali. Soprattutto quando, per stare meglio, bastano piccoli...

 SportOutdoor24

SCOPRI LA NUOVA LINEA
WWW.CAFFEPARANA.IT
TEL. 05 55.73.183**PARANÀ**
CAFFÈSCOPRI LA NUOVA LINEA
WWW.CAFFEPARANA.IT
TEL. 05 55.73.183**LEGGO**

Seguici su Facebook

domenica 21 dicembre 2014 | Milano ☀ Roma ☀ | Oroscopo ✨ |

TRENDING TOPICS

Portici • Tabaccaio • Manovra • Natale • Chiara

FLASH NEWS

14:43 L.Stabilità: verso ok senza fiducia a Montecitorio

NEWS

SOCIETÀ

SPETTACOLI

GOSSIP

SPORT

TECH

VIAGGI

SALUTE

MOTORI

FOTO

SCUOLA

MATURITÀ 2014

SANITÀ

SCIENZA

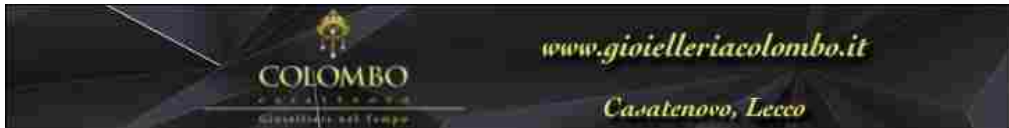
MODA

VIAGGI

CASA

CUCINA

ANIMALI



PRIMA, DURANTE E DOPO LE FESTE DI NATALE: 10 ERRORI DA NON COMMITTERE. "SI INGRASSA DI 2KG AL GIORNO"

Condividi

22

Tweet

0

g+

0

| COMMENTA



domenica 21 dicembre 2014

di **Maria Pirro**

Il Natale ha più gusto a tavola. E ha un peso: «Si ingrassa anche di due chili in un giorno, tra un pasto e l'altro» certifica Franco Contaldo, direttore di Medicina interna e nutrizione del Policlinico, università Federico II di Napoli, che riepiloga le conseguenze indigeste dell'amore per la buona cucina, dai disturbi gastrointestinali al mal di pancia e gonfiore, dagli squilibri metabolici alla ritenzione idrica, dall'ipertensione allo scompenso cardiaco. Malori improvvisi e girovita a parte, «gli interventi anti-obesità sono aumentati del 20 per cento nell'ultimo decennio» chiude il cerchio Mario Musella, docente di chirurgia generale della Federico II, tra i organizzatori del convegno, il 20 dicembre all'hotel Royal, con la Società napoletana di chirurgia (Snac) e il patrocinio della Società italiana di chirurgia dell'obesità e delle malattie metaboliche (Sicob). Senza sconfinare nella patologia, ecco 10 errori da non commettere mai: prima, dopo e durante il Natale.

CONDIVIDI LA NOTIZIA

Consiglia

Condividi

22

DIVENTA FAN DI LEGGO

Leggo - Il sito
ufficiale

Mi piace 493.125

LINK

dieta, natale

Natale in arrivo, ecco il trucco per evitare le maxi-abbuffate a tavola

SOCIETÀ

WEB TV

MILANO

SALUTE

ROMA

LEGGO TV

Incredibile Pogba: il gol impossibile da dietro la porta



Conciato per le feste: ecco come impacchettare un gatto



Amicizia animale: la scimmietta resta folgorata, salvata da un'altra scimmia

Muoversi in città?
Con **LEGGO** diventa facile

ROMA



EDIZIONE WEB



EDIZIONE CARTA

MILANO



EDIZIONE WEB



EDIZIONE CARTA

Mai prima di Natale

Lasciate ogni speranza, o voi che entrate nella dimensione festaiola: mai iniziare una dieta dimagrante prima di Natale, è inutile tentare. Meglio godersi i dolci momenti senza rinunciare alla tradizione: ciò consentirà di essere più determinati nei giorni successivi. «La dieta non si fa da Natale a Capodanno, ma da Capodanno a Natale» ribadisce Contaldo.

La spesa extralarge

Evitate di avere la credenza stracolma. «Il consiglio è quello di fare la spesa sempre a stomaco pieno, valutando quante provviste effettivamente servono in casa, al netto degli inviti da parenti o amici» dice Elena Martucci, biologa nutrizionista e specialista in scienze dell'alimentazione. «Il danno maggiore alla linea (e anche alle tasche) è dovuto alle tentazioni che restano in cucina e fanno fare ogni giorno il pieno di grassi e calorie. Fino al 23 dicembre, dal 27 al 31 e dal 2 gennaio riprendere le sane abitudini».

Le insolite abbuffate

Rinunciare a una dieta rigorosa a Natale, non significa grandi abbuffate: soprattutto se si è già a dieta, può capitare di non essere più abituati alla digestione di pietanze succulente ed elaborate. «La raccomandazione è valida soprattutto per i pazienti sottoposti a chirurgia bariatrica, per due motivi: evitare di recuperare peso e avvertire disturbi tipici come nausea, vomito e gastrite» dice Musella. Quindi, «no» alle scorpacciate seriali. «Ripetitivi e ravvicinati momenti conviviali, fuori dallo schema dietetico consigliato dal medico curante, per i pazienti afflitti da ipertensione, possono portare a ritenzione idrica e ulteriore aumento dei valori di pressione arteriosa, con il rischio di crisi ipertensiva ed edema polmonare» dice Ciro Mauro, direttore della cardiologia dell'ospedale Cardarelli. Sorvegliati speciali: «Formaggi e panettoni alla crema» aggiunge Contaldo.

Il digiuno (pre)

Cattiva abitudine diffusa, arrivare digiuni ai cenoni della vigilia e del 31 dicembre. «Colazione, spuntini di metà mattina e metà pomeriggio a base di frutta ed un pranzo leggero a base di verdura (ad esempio un buon minestrone senza patate né legumi con pochi crostini di pane integrale) ci consentiranno di non divorare anche le palline sull'albero di Natale, quando il ritardatario di turno ci farà aspettare per sederci a tavola» scherza (ma non troppo) Martucci.

Gli aperitivi

Aperitivi particolarmente salati e grassi sono un errore da «penna rossa». Se organizzati a casa, conviene sostituirli con crudité (finocchi, carote, coste di sedano), magari accompagnati da un buon succo di pomodoro. «La combinazione è carica di antiossidanti e di fibra, molto utile nello stimolare il senso di sazietà e nel limitare l'assorbimento dei grassi» sentenza Martucci. Al bando (o quasi) i superalcolici. «E per gli obesi, operati e non, da limitare dolci e cibi cremosi» dice Musella.

I piatti-trappola



IL MOSTRO MISTERIOSO RITROVATO SULLA SPIAGGIA: "SEMBRA METÀ CANE E METÀ FOCA" - FOTO/VIDEO

COMMENTA |



SESSO, LE 5 COSE CHE VOGLIONO LE DONNE E CHE GLI UOMINI DOVREBBERO SAPERE

COMMENTA |



IL "PESCE FANTASMA" AVVISTATO IN SCOZIA: HA CODE E PINNE TRASPARENTI - GUARDA IL VIDEO

COMMENTA |



NON RIESCI A MANTENERE L'EQUILIBRIO PER 20 SECONDI SU UNA GAMBA? ECCO COSA RISCHI

2 COMMENTI |



ARRIVATO IN ALTO ADRIATICO IL PESCE PALLA ARGENTEO: MA FATE MOLTA ATTENZIONE - FOTO

COMMENTA |



TEMI CALDI Mi piace 493mila

Iscriviti Crea un account o **Accedi** per vedere cosa consigliano i tuoi amici.

http://www.leggo.it/NEWS/ITALIA/torino_inci
Una persona consiglia questo elemento.

Dopo la morte di Mango e del fratello maggiore, malore anche per altri 2 fratelli
22.165 persone consigliano questo elemento.

Ecco la nuova fiamma di Alonso: è la sexy mora Lara Alvarez
216 persone consigliano questo elemento.

Plug-in sociale di Facebook

MOTORI

Auto, riparte il mercato (+9,2% a ottobre)
Ma le associazioni del settore frenano



Il Twitterone

Tweets from a list by Leggo
Tutti i cinguettii dei vip

Maurizio Gasparri @gasparripdl 10m
@matteorezzi si infarina le mani con @oscarfarinetti ? Ma no. #questiononcredo dice @AntonioRazzi fake
Expand

Filippo Franzone @fifranzo 26m
@ubbiubbi @indivanados purtroppo sono d'accordo con @gasparripdl
Retweeted by Maurizio Gasparri
Expand

Evitate piatti molto grandi (come diametro), utilizzate quelli per la frutta per tutte le portate: in questo modo sembrerà che le porzioni non siano tanto piccole. «Utile a non esagerare: puntare sui menu a tema, aggiungendo altro cibo a quello tradizionale» dice Contaldo. Al cenone fuori casa, per gli ammalati cronici vale una raccomandazione extra: consultare il bugiardino dei farmaci prima di affondare il coltello. «In particolare, quelli che assumono anti-coagulanti di vecchia generazione sono a rischio per gli effetti collaterali che alcuni alimenti hanno sulla terapia» dice Mauro.

L'ingorgo di pietanze

Per tutti, è utile fare una scelta a tavola. «Qual è il vostro piatto preferito durante le feste? Quello che mangereste anche dopo una serie infinita di pietanze? Ecco, limitate a piccoli assaggi tutto il resto» suggerisce Martucci ai suoi pazienti, golosi quanto preoccupati dallo strappo alle regole.

Il digiuno (post)

Sensi di colpa non sono ammessi dopo. Non serve digiunare nei giorni successivi: non aiuta affatto. «Anzi, può rivelarsi controproducente perché crea squilibri nella regolazione del metabolismo glucidico» spiega Musella. Piuttosto, «è utile fare sport e aumentare le passeggiate» ricorda Contaldo. Sfruttando tutte le occasioni di movimento: persino i più pigri avranno qualche "cambio regalo" da fare in giro: «Andate a piedi».

Il pieno di cioccolata

Dice Martucci: «Superato il Natale, fate in modo che la Befana non riempia la calza con dolci e cioccolatini ma porti in sostituzione un bel libro, un buono per un messaggio o altro. È utile imparare a trarre soddisfazione non solo dal cibo».

La bilancia che spiazza

Bilancia da tenere lontana. «Meglio evitare di pesarsi subito dopo le feste e, vittima dei sensi di colpa, dare inizio a diete squilibrate» conclude Martucci. «Una sana e corretta alimentazione e un buon livello di attività fisica saranno i migliori buoni propositi per il 2015». E nel nuovo anno è vietato sbagliare.



SCOPERTO IL 'GIOIELLO DELL'UNIVERSO': È A 9,5 MILIARDI DI ANNI LUCE DA NOI -FOTO

COMMENTA |

Maurizio Brugiattelli @MauBrugiattelli 20m
Risposta esatta
@Storace @Lucy_822 @antonioipi
@cassariol @maria...

CALCIO

MAGISTRATI-PARLAMENTARI, VINCONO LE TOGHE TRIONFA LA BENEFICENZA ALLA COMUNITÀ DI SANT'EGIDIO
Il quadrangolare di calcio organizzato...

COMMENTA |

MORTO REMO PASCUCCI, IL PAPA' DI 90 MINUTO. LUTTO NEL GIORNALISMO SPORTIVO
ROMA - Lutto nel mondo del giornalismo...

COMMENTA |

L'HIGHLANDER DEL PALLONE, KAZU MIURA A 47 ANNI È IL CALCIATORE PIÙ VECCHIO DEL MONDO
I piedi sono sempre gli stessi,...

COMMENTA |

Anna Marchesini, 300mila in Italia colpiti come lei dall'artrite reumatoide

Consiglia **Condividi** 22

Tweet 0

+1 0

DIVENTA FAN DI LEGGO

Leggo - Il sito ufficiale **Mi piace** 493.125

Segui @leggoit

POTREBBE INTERESSARTI ANCHE



Arrivato in Alto Adriatico il pesce palla argenteo: ma fate molta attenzione - Foto



Partner **Centrotavola Natalizi: 10 idee per stupire i tuoi ospiti (Foto) (Io Donna)**



Partner **Accelerare il metabolismo: 10 trucchi salva linea (Donnamoderna)**

Powered by

SONDAGGIO

Olimpiadi, Renzi candida Roma per il 2024. Sarebbe un bene per il Paese?

- Sì
- No

VOTA >

Bergamo, preside vieta il presepe a scuola. Che ne pensate?

- Giusto
- Sbagliato
- Non so

VOTA >

CONVEGNO A NAPOLI: LA CHIRURGIA DELL'OBESITA': MEDICI, CHIRURGI E PAZIENTI A CONFRONTO

Nello studio delle patologie croniche della società contemporanea l'obesità occupa certamente un posto di rilievo nella campo della medicina italiana. In Campania, purtroppo è ancora altissima la percentuale di persone che sottovalutano questo grave problema fisico che può essere risolto attraverso una buona informazione e prevenzione. Nel campo della chirurgia sono numerose le tecniche all'avanguardia e sono altrettanto numerosi i casi di buona sanità con interventi perfettamente riusciti. "Il titolo " muore per dimagrire" a volte è legittimo, altre volte lo è sicuramente meno. Viene da chiedersi se siamo di fronte a un fenomeno preoccupante e forse sottostimato o se la fisiologica necessità da parte dei media di "fare notizia" non stia assumendo carattere di forzatura - ha spiegato il prof. Mario Musella, docente di chirurgia generale dell'Università degli Studi di Napoli " Federico II" al convegno che si è tenuto a Napoli sulla chirurgia dell'obesità in un noto albergo del lungomare. All'incontro, organizzato dalla società Napoletana di Chirurgia (Snac) con il patrocinio della Società Italiana di Chirurgia dell'Obesità e delle Malattie Metaboliche (SICOB) oltre al professor Musella, hanno partecipato: Pietro Forestieri e Francesco Milone, entrambi Ordinari di Chirurgia Generale presso l' Università degli Studi di Napoli, "Federico II" di Napoli, Ludovico Docimo, Ordinario di Chirurgia Generale seconda Università degli Studi di Napoli e numerose associazioni di pazienti.

"Due anni fa - ha detto Vincenzo, un paziente intervenuto al dibattito - pesavo ben 180 chili. Ora, a distanza di poco tempo, dopo un intervento chirurgico di medici e chirurghi esperti, faccio delle cose, che prima non riuscivo a fare".

" Prima la mia grossa mole (pesavo ben 120 kg) non mi consentiva di svolgere i soliti gesti quotidiani e le faccende domestiche. "Ora - ha precisato una ragazza - pratico fitness e non ho nessuna difficoltà a svolgere esercizi come il volteggio. Tante persone che conosco mi hanno sempre sconsigliato di andare sotto i ferri, ma non ce la facevo, anche perchè ogni qual volta che mi muovevo il mio cuore batteva sempre più. Molto probabilmente, se non mi fossi operata, ora non starei qui a parlare con voi di questo problema che affligge migliaia di persone ; giovani ed anziani, uomini e donne."

servizio di Luigi Rubino

18 dicembre 2014

Convegno a Napoli: la chirurgia dell'Obesità: medici, chirurghi e pazienti a confronto

ultima modifica: 2014-12-19T00:14:54+00:00

da Luigi Rubino

La dieta Negli ultimi anni aumentati del 20% gli interventi chirurgici anti-obesità

Prima, durante e dopo le feste dieci errori da evitare a tavola

Tra un pasto e l'altro si possono prendere due chili al giorno

Il vademecum

Maria Pirro

Il Natale ha più gusto a tavola. E ha un peso: «Si ingrassa anche di due chili in un giorno, tra un pasto e l'altro» certifica Franco Contaldo, direttore di Medicina interna e nutrizione del Policlinico, università Federico II di Napoli, che ripropone le conseguenze indigeste dell'amore per la buona cucina, dai disturbi gastrointestinali al mal di pancia e gonfiore, dagli squilibri metabolici alla ritenzione idrica, dall'ipertensione allo scompenso cardiaco. Malori improvvisi e girovita a parte, «gli interventi anti-obesità sono aumentati del 20 per cento nell'ultimo decennio» chiude il cerchio Mario Musella, docente di chirurgia generale della Federico II, tra i organizzatori del convegno, ieri all'hotel Royal, con la Società napoletana di chirurgia (Snac) e il patrocinio della Società italiana di chirurgia dell'obesità e delle malattie metaboliche (Sicob). Senza sconfiggere nella patologia, ecco 10 errori da non commettere mai: prima, dopo e durante il Natale.

Mai prima di Natale

Lasciate ogni speranza, o voi che entrate nella dimensione festaiola: mai iniziare una dieta dimagrante prima di Natale, è inutile tentare. Meglio godersi i dolci momenti senza rinunciare alla tradizione: ciò consentirà di essere più determinati nei giorni successivi. «La dieta non si fa da Natale a Capodanno, ma da Capodanno a Natale» ribadisce Contaldo.

La spesa extralarge

Evitate di avere la credenza stracolma. «Il consiglio è quello di fare la spesa sempre a stomaco pieno, valutando quante provviste effettivamente servono in casa, al netto degli inviti da parenti o amici» dice Elena Martucci, biologa nutrizionista e specialista in scienze dell'alimentazione. «Il danno maggiore alla linea (e anche alle tasche) è dovuto alle tentazioni che restano in cucina e fanno fare ogni giorno il pieno di grassi e calorie. Fino al 23 dicembre, dal 27 al 31 e dal 2 gennaio riprendete le sane abitudini».

Le insolite abbuffate

Rinunciare a una dieta rigorosa a Natale, non significa grandi abbuffate: soprattutto se si è già a dieta, può capitare di non essere più abituati alla digestione di pietanze succulente ed elaborate. «La raccomandazione è valida soprattutto per i pazienti sottoposti a chirurgia bariatrica, per due motivi: evitare di recuperare peso e avvertire disturbi tipici come nausea, vomito e gastrite» dice Musella. Quindi, «no» alle scorpacciate seriali. «Ripetitivi e ravvicinati momenti conviviali, fuori dallo schema dietetico consigliato dal medico curante, per i pazienti afflitti da ipertensione, possono portare a ritenzione idrica e ulteriore aumento dei valori di pressione arteriosa, con il rischio di crisi ipertensiva ed edema polmonare» dice Ciro Mauro, direttore della cardiologia dell'ospedale Cardarelli. Sorvegliati speciali: «Formaggi e panettoni alla crema» aggiunge Contaldo.

Il digiuno (pre)

Cattiva abitudine diffusa, arrivare digiuni ai cenoni della vigilia e del 31 dicembre. «Colazione, spuntini di metà mattina e metà pomeriggio a base di frutta ed un pranzo leggero a base di verdura (ad esempio un buon minestrone senza patate né legumi con pochi crostini di pane integrale) ci consentiranno di non divorare anche le palline sull'albero di Natale, quando il ritardatario di turno ci farà aspettare per sederci a tavola» scherza (ma non troppo) Martucci.

Gli aperitivi

Aperitivi particolarmente salati e grassi sono un errore da «penna rossa». Se organizzati a casa, conviene sostituirli con crudité (finocchi, carote, coste di sedano), magari accompagnati da un buon succo di pomodoro. «La combinazione è carica di antiossidanti e di fibra, molto utile nello stimolare il senso di sazietà e nel limitare l'assorbimento dei grassi» sentenzia Martucci. Al bando (o quasi) i superalcolici. «E per gli obesi, operati e non, da limitare dolci e cibi cremosi» dice Musella.

I piatti-trappola

Evitate piatti molto grandi (come diametro), utilizzate quelli per la frutta per tutte

le portate: in questo modo sembrerà che le porzioni non siano tanto piccole. «Utile a non esagerare: puntare sui menu a tema, aggiungendo altro cibo a quello tradizionale» dice Contaldo. Al cenone fuori casa, per gli ammalati cronici vale una raccomandazione extra: consultare il bugiardino dei farmaci prima di affondare il coltello. «In particolare, quelli che assumono anti-coagulanti di vecchia generazione sono a rischio per gli effetti collaterali che alcuni alimenti hanno sulla terapia» dice Mauro.

L'ingorgo di pietanze

Per tutti, è utile fare una scelta a tavola. «Qual è il vostro piatto preferito durante le feste? Quello che mangereste anche dopo una serie infinita di pietanze? Ecco, limitate a piccoli assaggi tutto il resto» suggerisce Martucci ai suoi pazienti, golosi quanto preoccupati dallo strappo alle regole.

Il digiuno (post)

Sensi di colpa non sono ammessi dopo. Non serve digiunare nei giorni successivi: non aiuta affatto. «Anzi, può rivelarsi controproducente perché crea squilibri nella regolazione del metabolismo glucidico» spiega Musella. Piuttosto, «è utile fare sport e aumentare le passeggiate» ricorda Contaldo. Sfruttando tutte le occasioni di movimento: persino i più pigri avranno qualche «cambio regalo» da fare in giro: «Andate a piedi».

Il pieno di cioccolata

Dice Martucci: «Superato il Natale, fate in modo che la Befana non riempi la calza con dolci e cioccolatini ma porti in sostituzione un bel libro, un buono per un messaggio o altro. È utile imparare a trarre soddisfazione non solo dal cibo».

La bilancia che spiazza

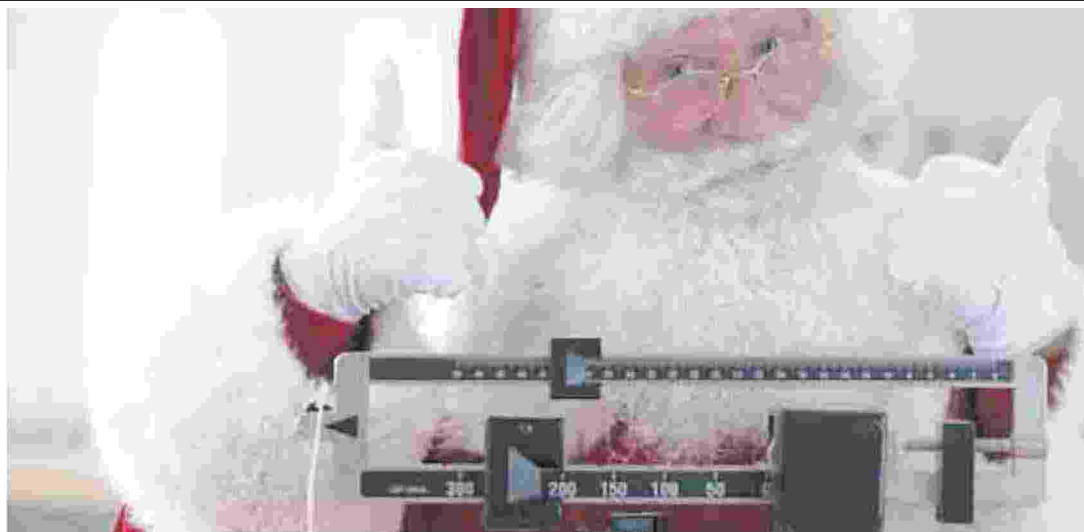
Bilancia da tenere lontana. «Meglio evitare di pesarsi subito dopo le feste e, vittima dei sensi di colpa, dare inizio a diete squilibrate» conclude Martucci. «Una sana e corretta alimentazione e un buon livello di attività fisica saranno i migliori buoni propositi per il 2015». E per il nuovo anno è vietato sbagliare.



I dati

Campania 50mila obesi

Cinquantamila grandi obesi vivono in Campania, ma per perdere peso il numero degli interventi chirurgici ogni anno eseguiti è basso rispetto alla richiesta. «Ne sono stati effettuati poco più di un decimo dei circa 7500 in Italia» emerge dal report presentato al congresso della Società napoletana di chirurgia che sottolinea quanto sia rilevante il fenomeno dell'emigrazione sanitaria, nonostante il livello di professionalità raggiunto nella regione. «Il ricorso alle tecniche è infatti la metodica di elezione per curare in maniera efficace e duratura l'obesità patologica».



Il trucco

Evitare di arrivare digiuni ai cenoni e al pranzo
Consigliabili gli spuntini



home	Terza pagina	Economia	Finanza	Politica	Professioni	Incentivi	Commenti	Sanità	Moda&affari	agenda
Futura	Culture	Diario della crisi	Sistema Food	Speciali	Meteo	Denaro impresa	lldenarohome.it	Mò Basta	newsletter	
Il direttore	Rubriche	Archivio Elettronico								

SOCIETÀ NAPOLETANA DI CHIRURGIA

L'obesità e la cronanca, informare è prevenire

DI REDAZIONE IL DENARO – GIOVEDÌ 18 DICEMBRE 2014

POSTATO IN: BOX-SANITÀ, NEWS, PANCIA, SANITÀ, TERZA PAGINA

Consiglia 0



“**Muore per dimagrire**”, un titolo che troppo spesso compare sui quotidiani per raccontare fatti di cronaca che vedono protagonisti pazienti che si sottopongono a interventi di chirurgia dell'obesità. Ma in questo campo sono numerose le tecniche all'avanguardia e sono altrettanto numerosi i casi di buona sanità con operazioni di chirurgia perfettamente riuscite. Proprio per una corretta informazione, per rendere noti dati, numeri e illustrare le tecniche innovative per questo tipo di interventi chirurgici sempre più diffusi, la Società Napoletana di Chirurgia ha organizzato un convegno a Napoli il 18 dicembre presso l'hotel Royal alle ore

15.30.

Al centro del dibattito, che culminerà in una tavola rotonda, a cui parteciperanno medici chirurghi, pazienti ed esponenti del mondo dell'informazione, la chirurgia dell'obesità. La Campania presenta tassi di prevalenza di obesità patologica impressionanti e, malgrado carenze strutturali croniche, livelli di professionalità medico-chirurgica notevoli. L'intento dell'incontro napoletano promosso dalla Società Napoletana di Chirurgia (SNAC), con il patrocinio della Società Italiana di Chirurgia dell'Obesità e delle Malattie Metaboliche (SICOB), è proprio quello di fare chiarezza su questo tipo di interventi.

Gli addetti ai lavori illustreranno ai pazienti e ai media quali sono i casi cosiddetti difficili, come prevenire eventuali danni, quali sono le prerogative degli interventi chirurgici, quali i soggetti che possono sottoporsi alla chirurgia dell'obesità. “La necessità di promuovere il meeting – afferma il prof. Mario Musella, docente di chirurgia generale presso il Dipartimento di Scienze Biomediche Avanzate dell'Università degli Studi di Napoli Federico II – nasce da una considerazione che è sotto gli occhi di tutti: la chirurgia bariatrica è nell'occhio del ciclone. Il titolo “muore per dimagrire” a volte è legittimo, altre volte lo è sicuramente meno. Viene da chiedersi se siamo di fronte a un fenomeno preoccupante e forse sottostimato, o se la fisiologica necessità da parte dei media di “fare notizia” non stia assumendo carattere di forzatura. Ecco quindi come attraverso una formula forse inconsueta per un meeting scientifico, ho pensato che fosse arrivato il momento di fare chiarezza, con tutti e verso tutti”.

Non sarà la solita tavola rotonda per promuovere le tecniche di avanguardia della chirurgia ma un incontro attraverso il quale gli esperti forniranno in maniera molto didascalica e sintetica un messaggio il più possibile equilibrato sui reali rischi ed i benefici della chirurgia bariatrica, il tutto con l'obbiettivo di stimolare una discussione costruttiva con i media e le principali associazioni dei pazienti.

Moderano: la giornalista Mediaset Anna Maria Chiariello Ludovico Docimo, Ordinario di Chirurgia Generale della Seconda Università degli Studi di Napoli Mario Musella, Associato di Chirurgia Generale dell'Università degli Studi di Napoli Federico II.

Articoli correlati

Nessun Commento

Inizia a commentare questo articolo!

Italian Innovation Day

Sabato 13 dicembre / In edicola con il Sole 24 Ore



**PER TUTTA LA CAMPANIA
 IN EDICOLA CON IL SOLE 24 ORE
 Sfogliala versione online da lunedì**

L'e-commerce del Denaro

I cookie ci aiutano ad offrirti un servizio migliore. Utilizzando il nostro sito accetti l'uso dei cookie. [OK](#) [Privacy policy](#)

BUONE NOTIZIE del parcheggio in aeroporto per le tue prossime partenze.

citynews

GIOVEDÌ, 18 DICEMBRE 6h

[Invia un contributo](#)

[Accedi](#)

NAPOLITODAY

[CRONACA](#)

[EVENTI](#)

[ZONE](#)

[SEGNALAZIONI](#)

[SEZIONI](#)

Cerca nel sito

[ZONE](#) Chiaia Vomero Fuorigrotta Poggioreale Avvocata Ponticelli Secondigliano Stella Scampia [Tutte le zone »](#)



Gamma up! tua da 8.900 euro

Scopri nelle concessionarie Volkswagen di Napoli

[Scopri di più](#)

[Apri](#)

Comunicato stampa

Incontro sull'obesità organizzato dalla Società Napoletana di Chirurgia

Comunicato - [Inserito Da Fabrizio](#) · 18 Dicembre 2014



2



Consiglia 0

"Muore per dimagrire", un titolo che troppo spesso compare sui quotidiani per raccontare di cronaca che vedono protagonisti i pazienti che si sottopongono a interventi di chirurgia bariatrica. Ma in questo campo ci sono tecniche all'avanguardia e sono in grado di restituire una buona sanità con operazioni chirurgiche veramente riuscite.



Rimani sempre aggiornato, Diventa Fan di NapoliToday su Facebook!

335mila

[Mi piace](#)

Proprio per una corretta informazione, per rendere note le tecniche

innovative per questo tipo di interventi chirurgici, la Società Napoletana di

Chirurgia ha organizzato un convegno a Napoli il 18 dicembre presso l'hotel Royal alle ore 15.30.

Al centro del dibattito, che culminerà in una tavola rotonda, a cui parteciperanno medici chirurghi,

pazienti ed esponenti del mondo dell'informazione, la chirurgia dell'obesità.

La Campania presenta tassi di prevalenza di obesità patologica impressionanti e, malgrado carenze

strutturali croniche, livelli di professionalità medico-chirurgica notevoli.

L'intento dell'incontro napoletano promosso dalla Società Napoletana di Chirurgia (SNAC), con il

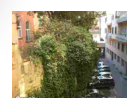
patrocinio della Società Italiana di Chirurgia dell'Obesità e delle Malattie Metaboliche (SICOB), è

proprio quello di fare chiarezza su questo tipo di interventi.

UniCredit SubitoCasa
 Affidati a UniCredit SubitoCasa.
 La nuova Agenzia immobiliare che rende la tua compravendita semplice, sicura e certificata.
[SCOPRI DI PIÙ >](#)

Calcola la tua RC Auto in 1 secondo
[SCOPRI IL PREZZO](#)
 Allianz

CASE A NAPOLI



Chiaia

Appartamento 4 locali
 690.000 €
 120 m²



Chiaia

Appartamento 5 locali
 990.000 €
 150 m²

[immobiliare.it](#)

Gli addetti ai lavori illustreranno ai pazienti e ai media quali sono i casi cosiddetti difficili, come

prevenire eventuali danni, quali sono le prerogative degli interventi chirurgici, quali i soggetti che

possono sottoporsi alla chirurgia dell'obesità.

"La necessità di promuovere il meeting - afferma il prof. Mario Musella, docente di chirurgia

generale presso il Dipartimento di Scienze Biomediche Avanzate dell'Università degli Studi

di Napoli Federico II - nasce da una considerazione che è sotto gli occhi di tutti: la chirurgia

bariatrica è nell'occhio del ciclone. Il titolo "muore per dimagrire" a volte è legittimo, altre volte

lo è sicuramente meno. Viene da chiedersi se siamo di fronte a un fenomeno preoccupante e forse

sottostimato, o se la fisiologica necessità da parte dei media di "fare notizia" non stia assumendo

carattere di forzatura. Ecco quindi come attraverso una formula forse inconsueta per un meeting

scientifico, ho pensato che fosse arrivato il momento di fare chiarezza, con tutti e verso tutti".

Non sarà la solita tavola rotonda per promuovere le tecniche di avanguardia della chirurgia ma

un incontro attraverso il quale gli esperti forniranno in maniera molto didascalica e sintetica un

messaggio il più possibile equilibrato sui reali rischi ed i benefici della chirurgia bariatrica, il tutto

con l'obiettivo di stimolare una discussione costruttiva con i media e le principali associazioni dei

pazienti.

Moderano: la giornalista Mediaset Anna Maria Chiariello

Ludovico Docimo, Ordinario di Chirurgia Generale della Seconda Università degli Studi di Napoli

Mario Musella, Associato di Chirurgia Generale dell'Università degli Studi di Napoli Federico II.

Nota - Questo comunicato è stato pubblicato integralmente come contributo esterno. Questo contenuto non è pertanto un articolo prodotto dalla redazione di NapoliToday

San Ferdinando



Seguici su :    

giovedì 18 dicembre 2014

Q Search...

IamNaples
Testata giornalistica sportiva campana



OFFERTE E NOVITA'
VISITA IL NUOVO
CARREFOUR.IT

SCOPRI

HOME NEWS ▾ MERCATO GIOVANILI ▾ BASKET ▾ PALLANUOTO ESCLUSIVE TALENT SCOUT RUBRICHE ▾ ALTRE ▾

CLASSIFICA CALENDARIO FORUM REDAZIONE PUBBLICITÀ IAMNAPLES TV IAMEVENT

La Snac presenta il convegno "L'obesità e i casi di cronaca"

Real Bodies

Apri il 26 Dicembre scopri subito Anteprima mondiale a Jesolo Lido



17 DICEMBRE 2014 - 21:29

SOCIETÀ NAPOLETANA DI CHIRURGIA

La Chirurgia dell' **OB**esità: Standard di Sicurezza e Pratica Clinica

TAVOLA ROTONDA

Incontro Dibattito tra
Medici, Chirurghi, Pazienti & Mondo dell'Informazione



NAPOLI, 18 DICEMBRE 2014 ore 15.30 - 18.30
Sala Partenope, Hotel Royal
Via Partenope, 38

PRESIEDONO

Pietro Forestieri, Ordinario di Chirurgia Generale
Università degli Studi di Napoli "Federico II"
Francesco Milone, Ordinario di Chirurgia Generale
Università degli Studi di Napoli "Federico II"

MODERANO

Anna Maria Chiariello, Generalista Mediana
Ludovico Ducimo, Ordinario di Chirurgia Generale
Seconda Università degli Studi di Napoli
Mario Musella, Assessoro di Chirurgia Generale
Università degli Studi di Napoli "Federico II"

COORDINATORE SCIENTIFICO

Prof. Mario Musella
Università degli Studi di Napoli "Federico II"
Dipartimento di Scienze Chirurgiche Applicate
ASL "Federico II"
tel. 081 742382
tel. 081 742384
mario.musella@unina.it

UFFICIO STAMPA

Chirurgia
Piazza Vittorini, 15 - 80138 Napoli
tel. 081 2811124
info@iamnaples.com
www.iamnaples.com

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA

081 2811124
Borsa S. Brigida, 3 - 80131 Napoli
tel. 081 461111
081 2811124
info@iamnaples.com
www.iamnaples.com

Con il patrocinio e la collaborazione di
Johnson & Johnson
MEDICAL DEVICES

Un incontro organizzato per informare e prevenire l'obesità

Giovedì 18 Dicembre ore 15,30 presso l'Hotel Royal

"**Muore per dimagrire**", un titolo che troppo spesso compare sui quotidiani per raccontare fatti di cronaca che vedono protagonisti pazienti che si sottopongono a interventi di **chirurgia dell'obesità**. Ma in questo campo sono numerose le tecniche all'avanguardia e sono altrettanto numerosi i casi di buona sanità con operazioni di chirurgia perfettamente riuscite.

Proprio per una corretta informazione, per rendere noti dati, numeri e illustrare le tecniche innovative per questo tipo di interventi chirurgici sempre più diffusi, la **Società Napoletana di Chirurgia** ha

Benvenuto su iamNaples.it

Error loading player:
No playable sources found

**FA PERDERE PESO IN DUE
ORE DALL'ASSUNZIONE**



Ne basta una per perdere 2,5 kg! Dopo 120 minuti diluisce i primi strati di massa grassa. Il grasso stratificato si stacca dai muscoli e si espelle - per questo dimagrisci all'istante. La prossima assumila dopo 24 ore

[CONTROLLA >>](#)

Scarica l' App di iamNaples:



Scopri il volto italiano di un'assicurazione internazionale.

L'agente Aviva più vicino ti aspetta a Milano

AVIVA
Se conta per te, conta su di noi

SETTORE GIOVANILE NAPOLI

organizzato un convegno a Napoli il 18 dicembre presso l'hotel Royal alle ore 15.30.

Al centro del dibattito, che culminerà in una tavola rotonda, a cui parteciperanno medici chirurghi, pazienti ed esponenti del mondo dell'informazione, la chirurgia dell'obesità.

La Campania presenta tassi di prevalenza di obesità patologica impressionanti e, malgrado carenze strutturali croniche, livelli di professionalità medico-chirurgica notevoli. L'intento dell'incontro napoletano promosso dalla Società Napoletana di Chirurgia (SNAC), con il patrocinio della Società Italiana di Chirurgia dell'Obesità e delle Malattie Metaboliche (SICOB), è proprio quello di fare chiarezza su questo tipo di interventi.

Gli addetti ai lavori illustreranno ai pazienti e ai media quali sono i casi cosiddetti difficili, come prevenire eventuali danni, quali sono le prerogative degli interventi chirurgici, quali i soggetti che possono sottoporsi alla chirurgia dell'obesità.

“La necessità di promuovere il meeting – afferma il prof. **Mario Musella**, docente di chirurgia generale presso il Dipartimento di Scienze Biomediche Avanzate dell'Università degli Studi di Napoli Federico II – nasce da una considerazione che è sotto gli occhi di tutti: la chirurgia bariatrica è nell'occhio del ciclone. Il titolo “muore per dimagrire” a volte è legittimo, altre volte lo è sicuramente meno. Viene da chiedersi se siamo di fronte a un fenomeno preoccupante e forse sottostimato, o se la fisiologica necessità da parte dei media di “fare notizia” non stia assumendo carattere di forzatura. Ecco quindi come attraverso una formula forse inconsueta per un meeting scientifico, ho pensato che fosse arrivato il momento di fare chiarezza, con tutti e verso tutti”.

Non sarà la solita tavola rotonda per promuovere le tecniche di avanguardia della chirurgia ma un incontro attraverso il quale gli esperti forniranno in maniera molto didascalica e sintetica un messaggio il più possibile equilibrato sui reali rischi ed i benefici della chirurgia bariatrica, il tutto con l'obiettivo di stimolare una discussione costruttiva con i media e le principali associazioni dei pazienti.

I moderatori saranno: la giornalista Mediaset Anna Maria Chiariello, Ludovico Di Stefano, Chirurgo Generale della Seconda Università degli Studi di Napoli, Mario Musella, Chirurgo Generale dell'Università degli Studi di Napoli Federico II.

LEGGI ANCHE:



Alfredo Pedullà: "Benitez parla dei sondaggi di due club, ecco quali sono..."



Il PalaBarbuto chiude le porte alla Givova: gli azzurri non si allenano. La nota della società



Napoli: oltre alla chance Strinic il ds Bigon valuta l'alternativa "italiana" Avelar. Su Darmian...



Il Torino sulle tracce dell'ex azzurro Denis



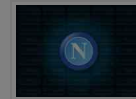
FOTO – Cena di Natale del settore giovanile, ci sono anche i comici di "Made in Sud"

17 dicembre 2014



ANTEPRIMA – Svincolo giovani Serie A, il Napoli ne lascia andare cinque. C'è anche Liivak

17 dicembre 2014



Settore Giovanile: risultati, classifiche e prossimo turno

15 dicembre 2014

PIÙ LETTI | ULTIMI

OGGI SETTIMANA MESE TUTTI



ANTEPRIMA - Svincolo giovani Serie A, il Napoli ne lascia andare cinque. C'è anche Liivak



Il PalaBarbuto chiude le porte alla Givova: gli azzurri non si allenano. La nota della società

[Close]



PUOI GIOCARE SOLO SE MAGGIORENNE - IL GIO

02:35:00

Scommesse Sportive

Scommesse live

Casinò e Slot **NEW!**

Casinò Live **NEW!**

BADDYPPOWER



limitato due proposte per restare a Napoli. Le somme le tireremo alla fine"

Condividi:



Real Bodies

Aprè il 26 Dicembre scoprila subito Anteprima mondiale a Jesolo Lido



COMMENTI



Aggiungi un commento...

Commenta

Plug-in sociale di Facebook



[Leggi il giornale](#)
[Come abbonarsi](#)
[Archivio online](#)



ROMA *on line*

17 dicembre 2014



utente login
 password

[registrati](#) [recupera la password](#)

[rubriche](#) | [mediagallery](#) | [forum](#) | [sondaggi](#) | [la nostra storia](#) | [pubblicità](#) [cerca](#)

ROMA *on line* Scopri i vantaggi dell'abbonamento al quotidiano on line...

[Home](#) » [Cronaca](#)

Cronaca

17/12/2014



DOMANI AL "ROYAL", L'OBESITÀ E I CASI DI CRONACA: INFORMARE E PREVENIRE

NAPOLI. "Muore per dimagrire", un titolo che troppo spesso compare sui quotidiani per raccontare fatti di cronaca che vedono protagonisti pazienti che si sottopongono a interventi di chirurgia dell'obesità. Ma in questo campo sono numerose le tecniche all'avanguardia e sono altrettanto numerosi i casi di buona sanità con operazioni di chirurgia perfettamente riuscite.

Proprio per una corretta informazione, per rendere noti dati, numeri e illustrare le tecniche innovative per questo tipo di interventi chirurgici sempre più

diffusi, la Società Napoletana di Chirurgia ha organizzato un convegno a Napoli il 18 dicembre presso l'hotel Royal alle ore 15.30.

Al centro del dibattito, che culminerà in una tavola rotonda, a cui parteciperanno medici chirurghi, pazienti ed esponenti del mondo dell'informazione, la chirurgia dell'obesità.

La Campania presenta tassi di prevalenza di obesità patologica impressionanti e, malgrado carenze strutturali croniche, livelli di professionalità medico-chirurgica notevoli.

L'intento dell'incontro napoletano promosso dalla Società Napoletana di Chirurgia (SNAC), con il patrocinio della Società Italiana di Chirurgia dell'Obesità e delle Malattie Metaboliche (SICOB), è proprio quello di fare chiarezza su questo tipo di interventi.

Gli addetti ai lavori illustreranno ai pazienti e ai media quali sono i casi cosiddetti difficili, come prevenire eventuali danni, quali sono le prerogative degli interventi chirurgici, quali i soggetti che possono sottoporsi alla chirurgia dell'obesità.

"La necessità di promuovere il meeting - afferma il prof. Mario Musella, docente di chirurgia generale presso il Dipartimento di Scienze Biomediche Avanzate dell'Università degli Studi di Napoli Federico II - nasce da una considerazione che è sotto gli occhi di tutti: la chirurgia bariatrica è nell'occhio del ciclone. Il titolo "muore per dimagrire" a volte è legittimo, altre volte lo è sicuramente meno. Viene da chiedersi se siamo di fronte a un fenomeno preoccupante e forse sottostimato, o se la fisiologica necessità da parte dei media di "fare notizia" non stia assumendo carattere di forzatura. Ecco quindi come attraverso una formula forse inconsueta per un meeting scientifico, ho pensato che fosse arrivato il momento di fare chiarezza, con tutti e verso tutti".

Non sarà la solita tavola rotonda per promuovere le tecniche di avanguardia della chirurgia ma un incontro attraverso il quale gli esperti forniranno in maniera molto didascalica e sintetica un messaggio il più possibile equilibrato sui reali rischi ed i benefici della chirurgia bariatrica, il tutto con l'obiettivo di stimolare una discussione costruttiva con i media e le principali associazioni dei pazienti.

Moderano: la giornalista Mediaset Anna Maria Chiariello
 Ludovico Docimo, Ordinario di Chirurgia Generale della Seconda Università degli Studi di Napoli
 Mario Musella, Associato di Chirurgia Generale dell'Università degli Studi di Napoli Federico II

[commenta l'articolo](#) [torna alla home](#) [altro](#)

La riflessione di
Pietro Lignola
 Le schiave dei miliziani

L'opinione di
Giuseppe Scalera
 I sogni smarriti dell'anno che passa

Il corsivo di
Salvatore Caiazza
 Con una difesa così e senza anima si va sempre più giù

L'analisi di
Italo Cucci
 Non si può perdere contro questo Diavolo

L'opinione di
Orazio Abbamonte
 L'inconsistenza delle Istituzioni

L'intervento di
Giuseppe Cacciatore
 Napolitano e i rischi dell'antipolitica