

XXVIII CONGRESSO NAZIONALE SICOB ONLINE
PRESIDENTI: P.GENTILESCHI, A.GIOVANELLI, M.G.
CARBONELLI, F.MICANTI

TITOLO:

*L' IMPORTANZA DI INTRODURRE UN PROGRAMMA STRUTTURATO DI ESERCIZIO FISICO NELLO
STILE DI VITA DEL PAZIENTE OBESO CANDIDATO A CHIRURGIA BARIATRICA PER LA
PREVENZIONE DEL "WEIGHT REGAIN"*



Autori:
G. Porcelli, A. Salerno, A. Giovanelli

Data
21-22 DICEMBRE 2020

WEIGHT REGAIN

DEFINIZIONE:

Il weight regain è definito come l'aumento di peso in seguito al raggiungimento del peso minimo (nadir) successivo a intervento di chirurgia bariatrica.

- Recupero del 25% del peso perso;
 - Aumento di 5 punti di BMI.

OBIETTIVO

Valutare l'introduzione di un programma strutturato di esercizio fisico come approccio multidisciplinare per la prevenzione del "weight regain"

MATERIALI E METODI

Gli effetti dell'esercizio fisico sulla salute dei pazienti obesi focalizzandosi sul fenomeno del weight regain sono stati valutati attraverso una review di cinque articoli scientifici ai quali hanno partecipato complessivamente 76 pazienti.

RISULTATI

STUDIO	INTENSITA` ALLENAMENTO	DURATA (mesi)	PESO PERSO (KG) o RIDUZIONE BMI
L. Ortega et al.	Moderata	2	5.17(KG)
L. Herring et al.	Moderata	3	5.6(KG)
P. Coen et al.	Moderata	4	17.1-11.25(KG)
A. Baillot et al.	Moderata	12	16,8 vs 13,5 kg / m ²

RISULTATI

Diversi studi riportati in letteratura indicano che la PA (**Physical activity**), di moderata intensità, sia un fattore importante per il mantenimento della perdita di peso a lungo termine. In egual misura, la restrizione calorica, risulta avere i medesimi effetti sul lungo periodo.

Tuttavia gli studi sul paziente bariatrico vanno approfonditi con ulteriori lavori scientifici.

CONCLUSIONI

Inserire la figura di un trainer nel team di professionisti che segue il paziente bariatrico

Vantaggi:

- Favorire una maggiore perdita di peso sia nel pre che nel posto operatorio;
- Mind-setting nel prevenire il weight regain;

Svantaggi:

- compliance
- Costo del servizio

CONCLUSIONI

La soluzione è seguire dei corsi di attività fisica online da seguire per un minimo di 3 mesi.

Il professionista, in questo modo, potrebbe seguire contemporaneamente più persone, questo non solo renderebbe la gestione logistica dei pazienti più semplice (perché potrebbero allenarsi anche stando a casa), ma contribuirebbe a rendere più sostenibile il prezzo del servizio.