

1. Prima regola: fare movimento

Organizzatevi una regolare attività fisica: camminare a passo spedito per 3 volte a settimana, per almeno 45 minuti di seguito e/o salire e scendere un solo piano di scale, di seguito, per 15 minuti, un paio di volte al giorno.

2. Attenzione ai condimenti

Se siete abituati a condire ad occhio usate il cucchiaino come unità di misura dell'olio. Lo stesso cucchiaino servirà per misurare sughi o intingoli particolarmente ricchi in grassi: non più di uno per pasto. Misurare i grassi solidi con un sistema di misura a volume: un cubetto di burro grande quanto una zolletta di zucchero per persona, può essere utilizzato saltuariamente per condire, quando non si esageri con dolci, salumi o formaggi grassi.

3. Com'è distribuito il cibo che mangio nella giornata?

Meglio frazionare in piccoli pasti (4 o 5) e fare la prima colazione. Concentrare la maggior parte del cibo a cena non è vantaggioso: poi si vede la tv o si va a riposare, è dunque più facile incamerare l'eccesso calorico relativo e ingrassare.

4. Masticare con calma e mettere in bocca pezzi piccoli di alimenti

Digerirete meglio, e soprattutto, resterete sazi più a lungo. La "dimensione" del vostro boccone non dovrebbe superare il volume del vostro pollice.

5. Non eliminate i classici cibi ritenuti "ingrassanti"

Ricordate che pane, pasta, patate sono gli alimenti che maggiormente contribuiscono ad una adeguata

sensazione di sazietà e, se in porzioni ragionevoli e conditi semplicemente, sono sani e non eccessivamente calorici.

6. Verdura a volontà ma attenzione alla frutta

Consumate almeno 3 buone porzioni di verdura al giorno: sono utili perché contribuiscono a migliorare anche la sensazione di sazietà. Bene anche al consumo di frutta, ma attenzione in genere, si dovrebbero assumere non meno di 2 ma non più di 3-4 frutti al giorno.

7. L'alcool

L'alcool riduce l'eliminazione dei grassi che il nostro organismo mette in riserva. È utile quindi limitarsi a un bicchiere di vino o a una birra nelle occasioni particolari. Meglio bere acqua, anche gassata, almeno un litro al giorno.

8. Il pesce

Proponetevi di assumere pesce almeno due volte per settimana, imparando ricette semplici e gradevoli. Utilizzate sale iodato o iodurato per la cottura.

9. Proponetevi obiettivi raggiungibili

È utile per la salute un dimagrimento lento (circa 500 gr/settimana), ottenuto con una riduzione dell'introito alimentare non eccessivamente rigido, ma prolungato.

10. Mantenete il dimagrimento

Evitate le oscillazioni del peso (sindrome dello yoyo); è importante il calo ponderale ma soprattutto il mantenimento nel tempo del risultato ottenuto.

**COME ARRIVARE****In treno:**

dalla stazione di Verona Porta Nuova, autobus n. 13 - fermata via San Marco.

In auto:

dal casello di Verona Nord o Verona Sud, direzione San Massimo - Stadio.

www.sacrocuore.it



www.facebook.com/OspedaleSacroCuoreDonCalabriadiNegrar



Ospedale Classificato Equiparato
Sacro Cuore - Don Calabria
Presidio Ospedaliero Accreditato - Regione Veneto



ADI ONLUS
Associazione Italiana
di Dietetica e Nutrizione Clinica



**CENTRO
DIAGNOSTICO
TERAPEUTICO**
OSPEDALE
SACRO CUORE

**Campagna Nazionale
di Sensibilizzazione
per la Prevenzione dell'Obesità e del Sovrappeso**



**Giornate
informative
sull'obesità**

Obesity Day 2017

**Martedì 10 e Mercoledì 11
ottobre 2017
dalle ore 9.00 alle ore 17.00**

COLLOQUI INFORMATIVI GRATUITI
con il chirurgo bariatrico, lo psicologo,
il dietista e il medico gastroenterologo

Centro Diagnostico Terapeutico Ospedale Sacro Cuore
Via San Marco, 121 - 37138 Verona

Per accedere è necessaria la prenotazione telefonando
dal lunedì al venerdì dalle ore 8.30 alle ore 15.00
ai numeri 045.6013493 - 045.6013024

www.obesityday.org

Si stima che in Italia siano circa 6 milioni le persone affette da obesità, il 10% della popolazione. Un dato che ci pone tra i Paesi con il maggior numero di abitanti che superano di almeno il 40% il proprio peso ideale. Si calcola che i costi diretti per l'obesità siano pari a 22,8 miliardi di euro ogni anno e che il 64% della cifra venga speso per l'ospedalizzazione.

L'obesità non è una mera questione estetica, ma una vera e propria malattia. Come tale è un rischio per la salute e va affrontata con interventi e team specialistici formati e ben strutturati. Un obeso, infatti, ha un'aspettativa di vita inferiore di 10 anni rispetto a quella di un coetaneo con peso normale.

L'Associazione italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI) dal 2001 promuove ogni anno, il 10 ottobre, la Giornata nazionale di sensibilizzazione ed informazione sull'obesità. All'iniziativa aderisce anche l'Ospedale Sacro Cuore - Don Calabria di Negrar con due giornate di colloqui informativi gratuiti al Centro Diagnostico Terapeutico di via San Marco, 121 (Verona) tenuti da un team multispecialistico formato dai chirurghi bariatrici, dalla dietista, dalla psicologa e da un medico gastroenterologo.

Se la dieta non basta Obesità e chirurgia

La terapia chirurgica dell'obesità grave nasce in Italia verso la metà degli anni '70. Inizialmente la comunità scientifica ha fatto fatica ad accettare che l'obesità potesse essere curata chirurgicamente.

La soluzione chirurgica nasce e via via si afferma perché è l'unica in grado di comportare un notevole calo ponderale là dove dieta ed esercizio fisico, accompagnati da un supporto psicologico e farmacologico non sono sufficienti. E soprattutto permette di mantenere un peso ideale per un lunghissimo periodo di tempo se non per tutta la vita.

La perdita dei chili in eccesso comporta anche un netto miglioramento delle patologie correlate all'obesità che sono il diabete, l'ipertensione, le patologie cardiovascolari, quelle respiratorie e i disturbi del sonno come le apnee notturne a sua volta fattori di rischio per altre malattie. Inoltre la perdita di peso permette una maggiore qualità e aspettativa di vita e una diminuzione dei costi sociali.

La chirurgia bariatrica rappresenta il punto finale di un percorso fatto di molte tappe. Non è più, infatti, l'epoca dell'intervento chirurgico che ha come unico scopo ridurre l'assorbimento di cibo da parte dell'organismo e costringere il paziente ad assumere una quantità di alimenti enormemente inferiore. Oggi l'intervento è preceduto da uno studio multidisciplinare che ha il fine di determinare l'idoneità del

paziente all'intervento, prima e successivamente, e di accompagnare la persona durante il cammino verso il raggiungimento del suo obiettivo.

L'esperienza clinica e gli studi presenti in letteratura ci dicono che il calo ponderale stabile ottenuto tramite l'intervento corrisponde nella maggioranza dei casi al miglioramento delle condizioni psicologiche, dell'adattamento sociale, delle relazioni interpersonali e alla diminuzione dei livelli di ansia e di depressione. Questo sicuramente grazie anche alle moderne strategie d'intervento che il panorama sanitario è in grado di proporre nella gestione del paziente candidato a chirurgia bariatrica, capaci di seguire il paziente non solo in relazione al suo corpo, ma alla totalità della sua persona.

In proposito l'Ospedale Sacro Cuore - Don Calabria di Negrar mette a disposizione del paziente un gruppo di professionisti capaci di offrire prestazioni orientate allo studio pre-operatorio, alla chirurgia ed al follow-up.

La collaborazione con l'Unità Funzionale di Riabilitazione Nutrizionale della Casa di Cura Villa Garda, leader a livello nazionale per quanto riguarda la riabilitazione dei disturbi dell'alimentazione, ha ulteriormente ampliato l'offerta di cura al paziente migliorandone l'esito post-operatorio.

Martedì 10 e mercoledì 11 ottobre 2017

CENTRO DIAGNOSTICO TERAPEUTICO
via San Marco, 121 - Verona

Martedì 10 e mercoledì 11 ottobre il team multispecialistico sull'obesità dell'Ospedale Sacro Cuore - Don Calabria di Negrar incontra le persone con problemi di obesità, ma anche medici di medicina generale e tutti coloro che sono interessati ad avere maggiori informazioni sulla malattia e sugli interventi necessari per affrontarla.

La dietista FEDERICA SCALI, la psicologa ELEONORA GECCHERLE, i chirurghi bariatrici IRENE GENTILE e ROBERTO ROSSINI, e il medico gastroenterologo EMANUELA FORTUNA sono a disposizione per un primo colloquio e per dare indicazioni per eventuali approfondimenti.

Le visite si terranno **dalle ore 9.00 fino alle ore 17.00** al Centro Diagnostico Terapeutico di via San Marco 121, a Verona. Per accedere non è necessaria l'impegnativa medica, ma solo la prenotazione telefonando **dal lunedì al venerdì dalle ore 8.30 alle ore 15.00 ai numeri 045.601.34.93 e 045.6013024.**