



**Bari**  
S.I.C.O.B.

SPRING MEETING

18 - 19 MAGGIO 2023  
THE NICOLAUS HOTEL



CONDIVIDERE PER CRESCERE  
Strategie di integrazione  
in Chirurgia Bariatrica

Presidente del Congresso  
**ANTONIO BRAUN**

# Ricette in chirurgia bariatrica

**FEDERICO ROSATO**

**DIETISTA**

**POLICLINICO AGOSTINO  
GEMELLI**

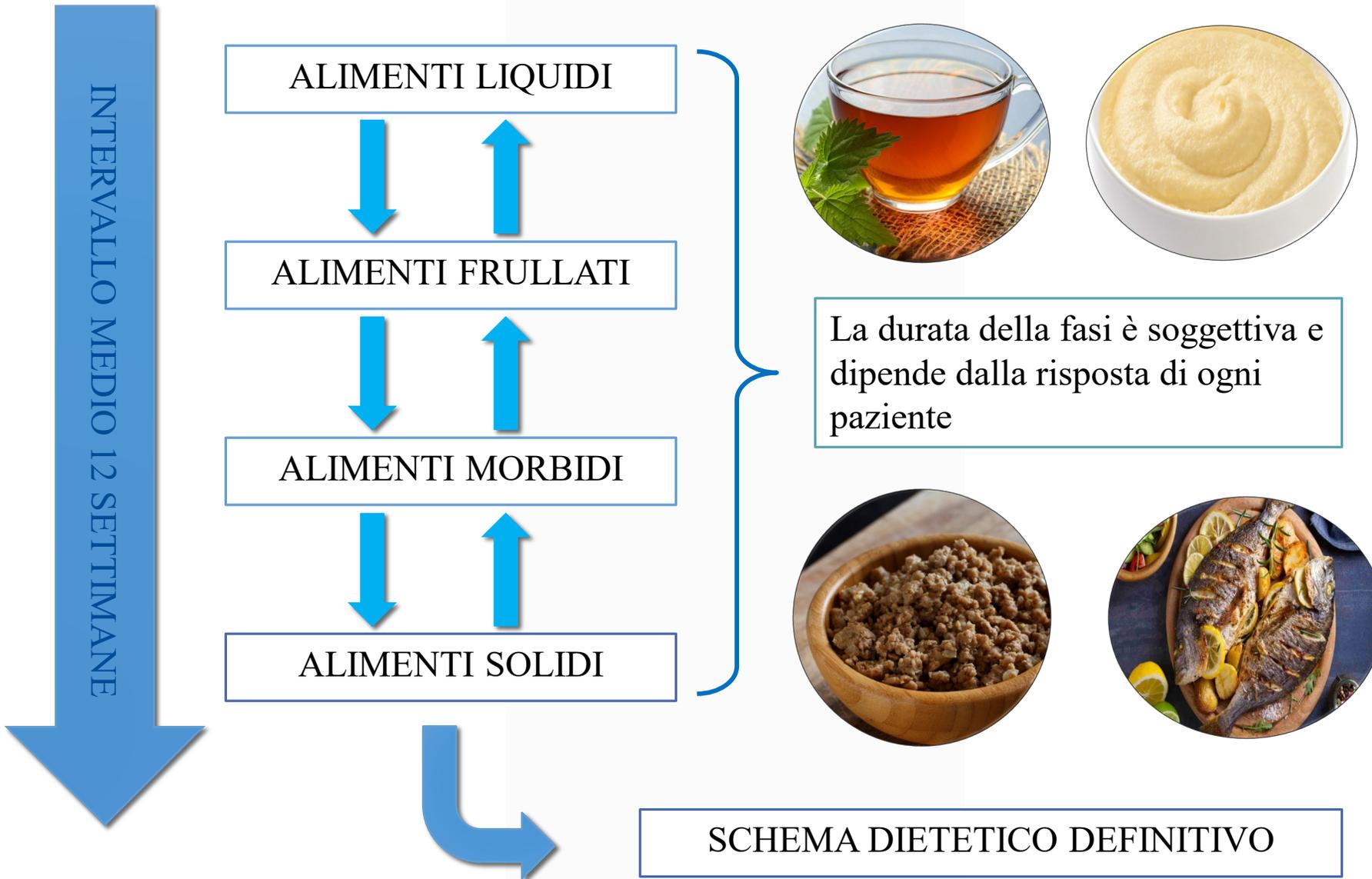
**DEBORA PORRI**

**BIOLOGA NUTRIZIONISTA**

**SPECIALISTA IN SCIENZE  
DELL'ALIMENTAZIONE**

**CASA DI CURA CARMONA**

# RIALIMENTAZIONE POST INTERVENTO



# OBIETTIVI DELLO STUDIO



Favorire un adeguato intake proteico nel postoperatorio



Migliorare l'aderenza del paziente al piano alimentare



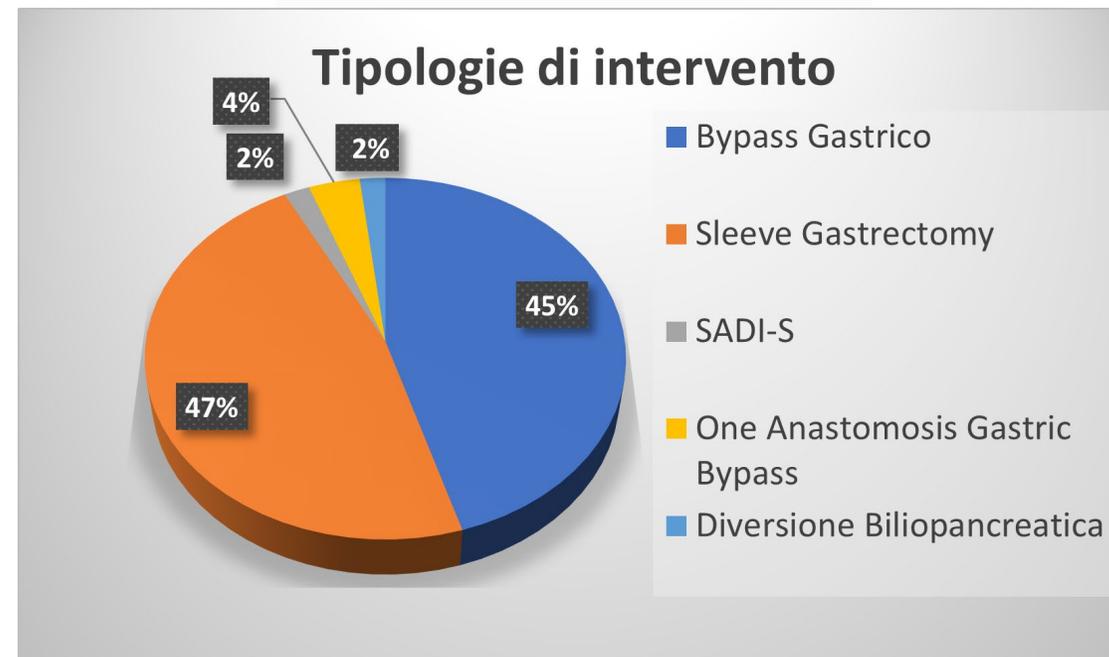
Variare l'alimentazione inserendo piatti gradevoli  
ampliando la scelta alimentare

# CASISTICA

**Periodo arruolamento:** 8 giugno – 8 luglio 2022

**Pazienti arruolati:** 53 (6M, 47F)

**Età:** 21-69 anni; Policlinico Agostino Gemelli, Roma **U.O.C. Chirurgia Endocrina e Metabolica** (Direttore: Prof. Marco Raffaelli) e **UOSD Medicina Bariatrica** (Direttore: Dott. Amerigo Iaconelli).



# MATERIALI E METODI

**Struttura opuscolo:** 18 ricette (6 per la fase semiliquida e 12 per la fase semisolida).

Alimenti naturali

Confezioni  
adeguate per  
entrambe le fasi

Calcolo dei  
macronutrienti

Elevato apporto  
proteico



# FASE SEMILIQUIDA

## Mousse di Prosciutto Cotto

Ingredienti per 2 porzioni:

- Prosciutto cotto 200g
- Fiocchi di latte 50g
- Brodo vegetale q.b.
- Gelatina in fogli 1 foglio

Preparazione:

- Eliminare il grasso dal prosciutto cotto, tagliarlo e frullarlo insieme ai fiocchi di latte e q.b di brodo vegetale, fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo
- Sciogliere la colla di pesce nel brodo vegetale tiepido
- Miscelare circa 2/3 del composto con 2/3 della gelatina
- Porre la restante parte della gelatina sul fondo degli stampini e farli riposare 10 minuti in frigorifero
- Tirare fuori gli stampini e versarvi il composto
- Far riposare in frigorifero per circa 3 ore
- Sformare le mousse e servirle

Valori nutrizionali per porzione (g):

Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
24.6	6.1	1.8	160.7



# FASE SEMILIQUIDA

## Budino di pollo

Ingredienti per 2 porzioni:

- Cosce di pollo 300g
- Gelatina in fogli 2 fogli
- Sedano, carota, cipolla per il brodo

Preparazione:

- Preparare un brodo con le verdure e gli scarti del pollo
- Tagliare il pollo a pezzetti e rosolarlo in padella antiaderente con un cucchiaino di olio, sale e rosmarino
- Sciogliere la colla di pesce in una tazza di brodo
- Frullare finemente il pollo aggiungendo del brodo se necessario
- Aggiungere metà del brodo con la colla di pesce al composto
- Versare il brodo con la colla di pesce negli stampi fino a ricoprirne i  $\frac{3}{4}$  e far rassodare in frigorifero per 10 minuti
- Nella restante parte versare il pollo frullato e far riposare in frigo per circa 3 ore
- Sformare il budino e servire

Valori nutrizionali per porzione (g):

Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
23.3	2.4	0	114.9



# FASE SEMILIQUIDA

## Budino al cioccolato o vaniglia

Ingredienti per una porzione:

- Latte scremato 100g
- Yogurt greco bianco 0% di grassi 75g
- Dolcificante 3 gocce
- Cacao amaro 5g
- Gelatina in fogli

Preparazione:

- Mettere in ammollo un foglio di gelatina in una ciotola con dell'acqua fredda
- Portare a bollore il latte in un pentolino con 3 gocce di dolcificante e il cacao in polvere mescolando con una spatola
- Mettere in una ciotola lo yogurt greco, il latte e la gelatina strizzata e mescolare fino a che non si sarà sciolta
- Versare il composto negli stampini, coprire con carta alluminio e far riposare in frigorifero per circa 3 ore

Al posto del cacao utilizzate la polpa di una bacca di vaniglia oppure della vanillina per ottenere il budino alla vaniglia

Valori nutrizionali per porzione (g):

Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
11.3	0.2	7.5	76.5



# FASE SEMISOLIDA

## Polpette di merluzzo light

Ingredienti per 2 porzioni:

- Merluzzo 300g
- Albume d'uovo 10g
- Zucchine 10g
- Formaggio spalmabile light 10g
- Parmigiano grattugiato 5g
- Pangrattato 10g, prezzemolo q.b.

Preparazione:

- Grattugiare le zucchine e cuocerle in padella antiaderente a fuoco basso per 5 minuti
- Unire il pesce a pezzetti e far cuocere per 5 minuti, aggiungere un mestolo di brodo vegetale, coprire con un coperchio e far cuocere per altri 5 minuti
- Miscelare la ricotta con il sale, l'albume, il parmigiano, il prezzemolo e poi unire il composto cotto
- Formare delle polpette ed impanarle nel pangrattato
- Posizionarle su una teglia con carta forno distanziate l'una dall'altra
- Cuocere in forno a 180° per 20 minuti o fino a doratura

Valori nutrizionali per porzione (g):

Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
27.7	1.9	4.1	144.6



# FASE SEMISOLIDA

## Zucchine ripiene di tonno e capperi

Ingredienti per 2 porzioni:

- Zucchina intera 100g
- Tonno al naturale 160g
- Capperi dissalati n°8
- Albume d'uovo 10g
- Pangrattato 5g

Preparazione:

- Bollire le zucchine in acqua salata per 10 minuti, poi scolarle, immergerle in acqua fredda
- Tagliare le zucchine a metà longitudinalmente e scavarle con un cucchiaino
- Unire l'avanzo delle zucchine, il tonno ben sgocciolato, i capperi, il pangrattato e l'albume, il sale, il pepe in una ciotola
- Mescolare bene con le mani creando un impasto denso
- Riempire le zucchine ed adagiarle su una teglia con carta da forno
- Infornare a 180° per 40 minuti
- Sforzare, attendere qualche minuto e servire

Valori nutrizionali per porzione (g):

Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
21.8	0.7	2.6	109.3



# FASE SEMISOLIDA

## Involtini di riso al vapore con carne

Ingredienti per 2 porzioni (2 involtini per porzione):

- Carta di riso un foglio per involtino
- Macinato di manzo 300g
- Sedano 10g, Carota 10g, Zucchine 10g
- Olio 5g

Preparazione:

- Grattugiare le verdure e farle cuocere in una padella antiaderente a fuoco basso
- Rimuovere le verdure e nella stessa padella far rosolare il macinato a fuoco alto con un cucchiaino di olio, sale e pepe, aggiungere un mestolo di brodo vegetale o acqua e portare a cottura
- Unire le verdure alla carne nella padella e far cuocere per 5 minuti a fuoco medio poi riporla in una ciotola
- Bagnare i fogli di riso con acqua per circa 30 secondi fino a quando non si sarà ammorbidito
- Stendere un foglio alla volta, riempirlo con un cucchiaino di ripieno e formarne un involtino
- Una volta formati gli involtini, cuocete in forno ventilato a 180° per 15 minuti

Valori nutrizionali per porzione (g):

Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
32	5.9	0.4	183.7



# FASE SEMISOLIDA

## Polpette di manzo alla salvia in salsa yogurt

Ingredienti per 2 porzioni:

- Manzo macinato 300g
- Pane grattugiato 5g
- Zucchine grattugiate 10g
- Salvia
- Yogurt greco bianco 0% di grassi 40g
- Basilico, Succo di limone
- Olio 5g

Preparazione:

- Miscelate il manzo, le zucchine grattugiate, la salvia tritata, sale e un cucchiaio di pangrattato e formate un composto omogeneo
- Formate delle polpette e adagiatele in una teglia su carta da forno e cuocete a 180° per 20 minuti
- Per la salsa mescolate lo yogurt greco con un cucchiaino di succo di limone e uno di olio, il basilico tritato e un pizzico di sale
- Servite le polpette accompagnate dalla salsa allo yogurt

Valori nutrizionali per porzione (g):

Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
34.3	3.5	2.6	81.7



# QUESTIONARIO DI GRADIMENTO

Nome: \_\_\_\_\_ Cognome: \_\_\_\_\_

La compilazione del questionario sarà utile per lo studio svolto in funzione della tesi di laurea

Quanto è stato utile questo ricettario?

Poco utile:

Mediamente utile:

Molto utile:

Da 1 a 5, quanto questo ricettario ha aiutato a seguire il suo percorso?

1:

2:

3:

4:

5:

Da 1 a 5, quanto ritiene soddisfacente la varietà ed il gusto delle ricette?

1:

2:

3:

4:

5:

# QUESTIONARIO DI GRADIMENTO

In quale fase ha tratto più beneficio da questo ricettario?

Fase semi liquida:

Fase semi solida:

Entrambe le fasi:

Quanto questo ricettario ha stimolato la sua voglia di sperimentare in cucina?

Poco:

Mediamente:

Tanto:

Ci sono degli aspetti che modificherebbe per migliorarne l'esperienza di utilizzo?

---

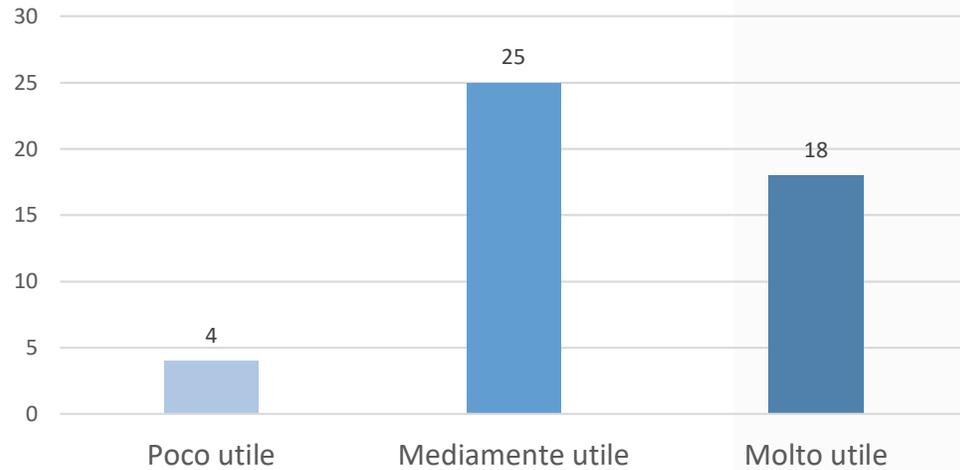
---

---

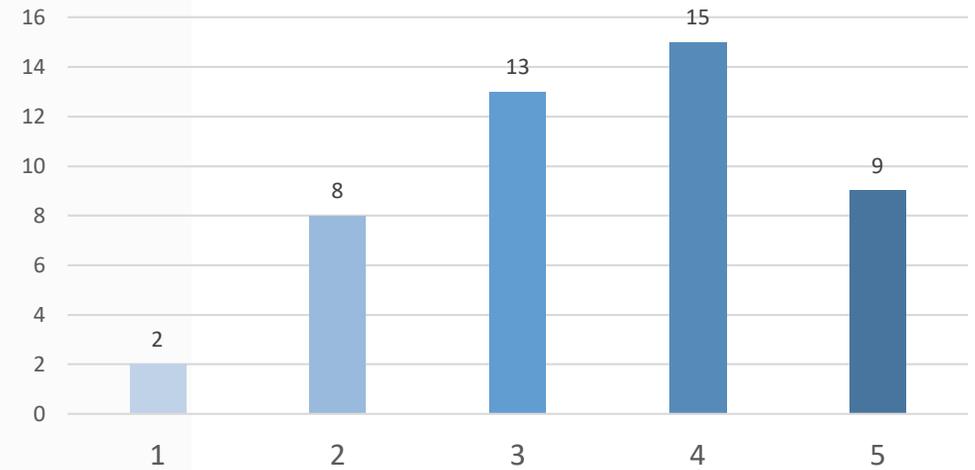
---

# RISULTATI

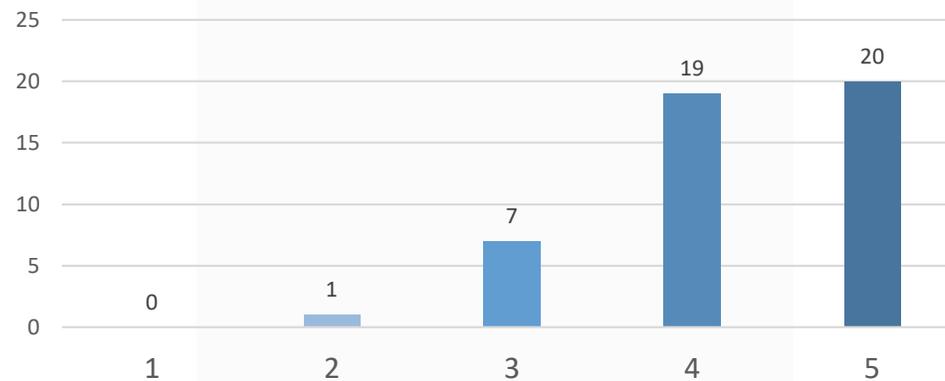
Quanto è stato utile?



Quanto ha aiutato a seguire il suo percorso?

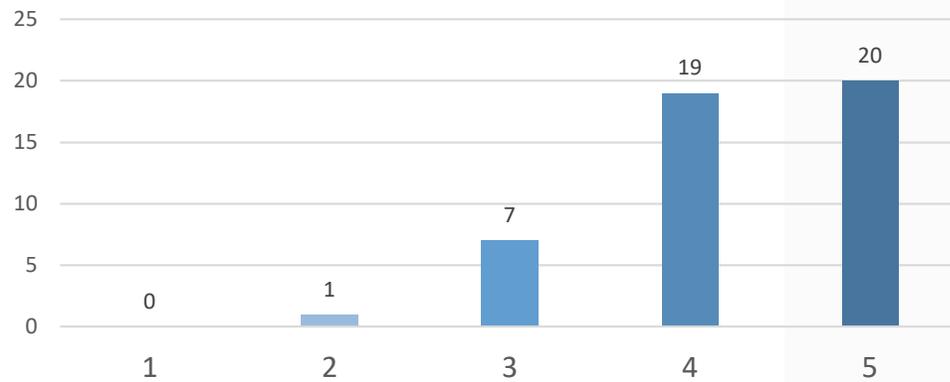


Quanto ritiene soddisfacente la varietà ed il gusto delle ricette?

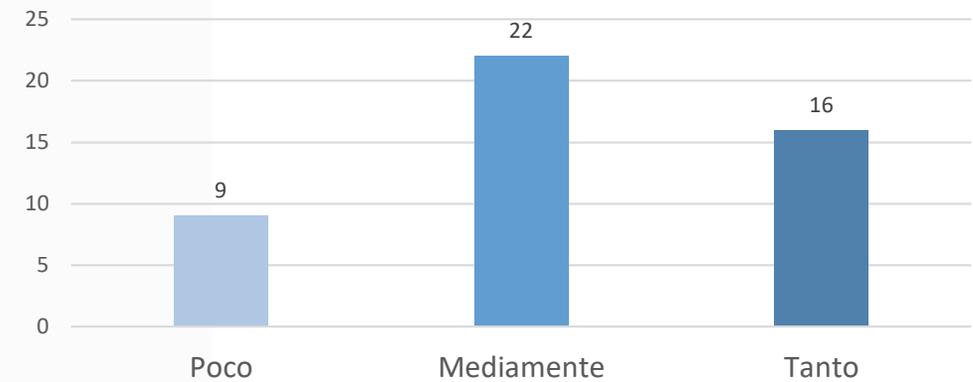


# RISULTATI

Quanto ritiene soddisfacente la varietà ed il gusto delle ricette?



Quanto ha stimolato la sua voglia di sperimentare?



# CONCLUSIONI

Questa iniziativa è stata utile per molti pazienti ad alleggerire le fasi di rialimentazione, migliorarne l'aderenza e mantenere un adeguato apporto proteico.

I pazienti hanno gradito l'attenzione e la cura nella realizzazione di un ricettario che potesse stimolarli ed aiutarli nel percorso a loro dedicato.

- Elaborare nuove ricette da aggiungere a quelle già presenti
- Elaborare ricette ulteriormente semplificate

**Il ruolo del dietista e il counseling nutrizionale nella rialimentazione post chirurgia bariatrica è fondamentale per la compliance del paziente all'intervento.**

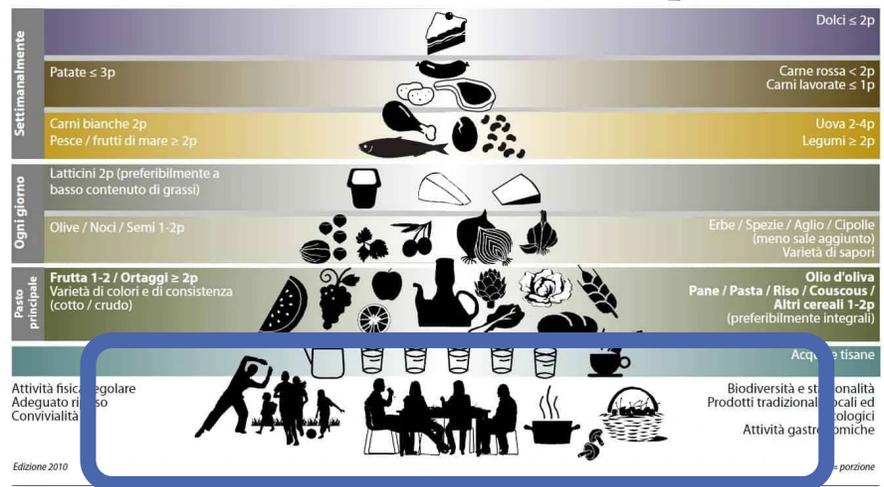


1

### Piramide Alimentare Mediterranea: uno stile di vita quotidiano

Linee Guida per la popolazione adulta

Porzioni frugali e secondo le abitudini locali  
Vino con moderazione e secondo le abitudini sociali



Edizione 2010



Fundación Dieta Mediterránea

ICAF

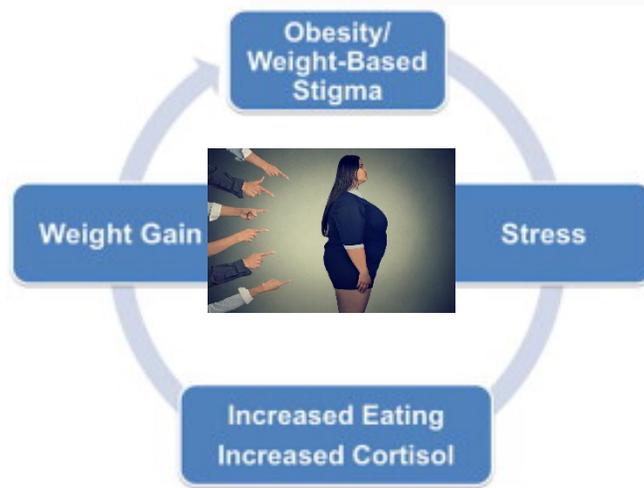
International Commission on the Anthropology of Food and Nutrition



Predimed



2



A. Janet Tomiyama, Weight stigma is stressful. A review of evidence for the Cyclic Obesity/Weight-Based Stigma model, Appetite, 2014 ISSN 0195-6663

DIETA → δίαιτα, *diàita*, «stile di vita»



- **Obesità come patologia**
- **Chirurgia bariatrica come cura di questa patologia**
- **Stile di vita sano**



**S.I.C.O.B.**  
*Bari*

**SPRING MEETING**

**18 - 19 MAGGIO 2023  
THE NICOLAUS HOTEL**

**CONDIVIDERE PER CRESCERE**  
Strategie di integrazione  
in Chirurgia Bariatrica

Presidente del Congresso  
**ANTONIO BRAUN**

# Grazie per l'attenzione