



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**

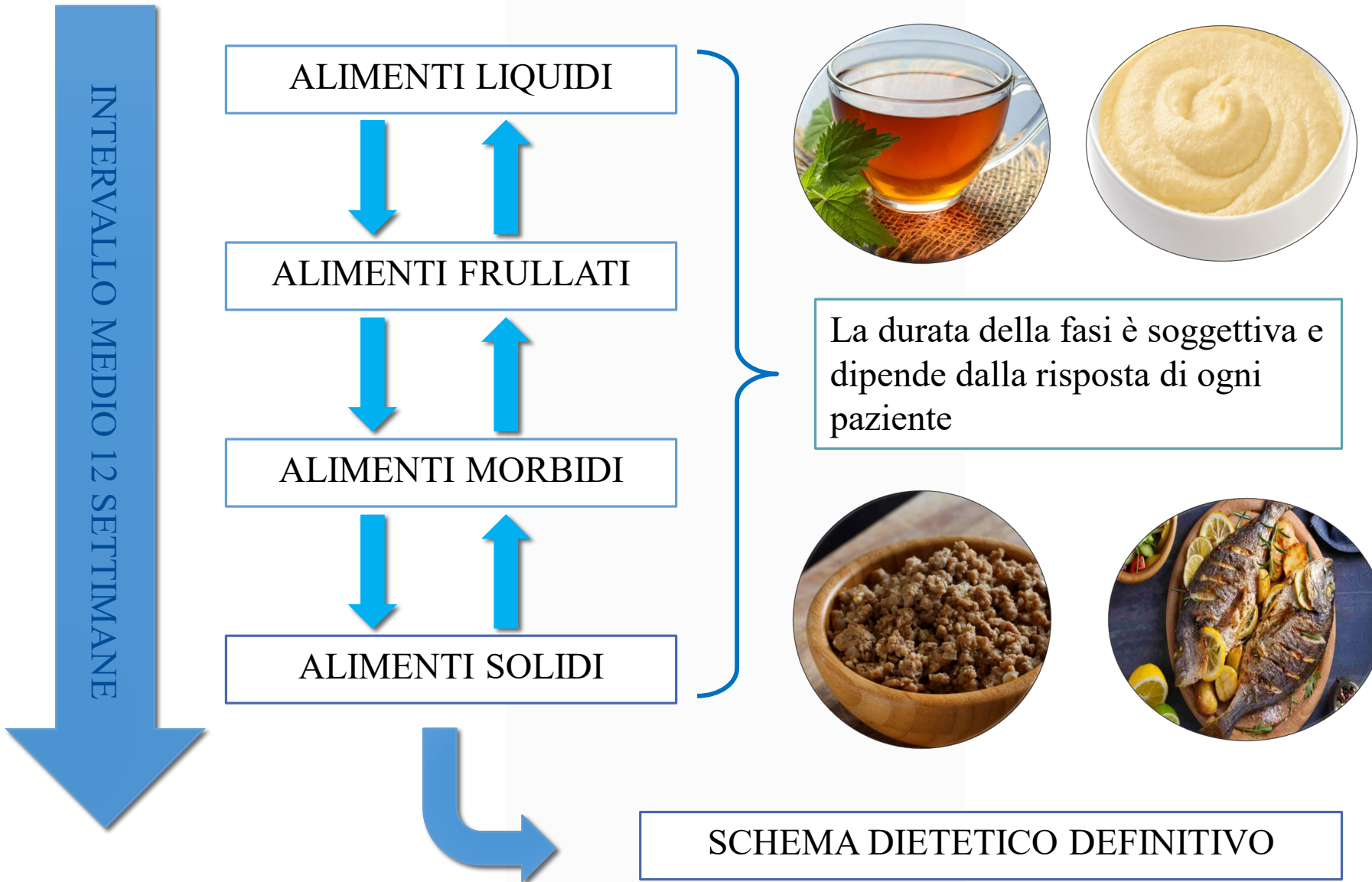
DEBORA PORRI

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



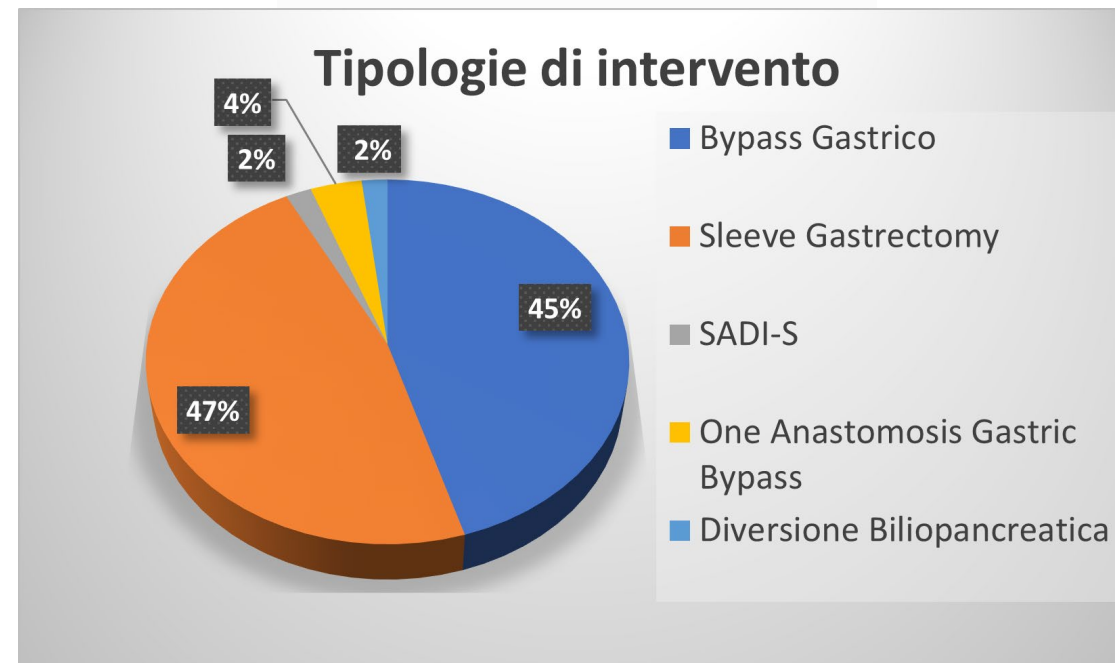
Variare l'alimentazione inserendo piatti gradevoli
ampliando la scelta alimentare

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:

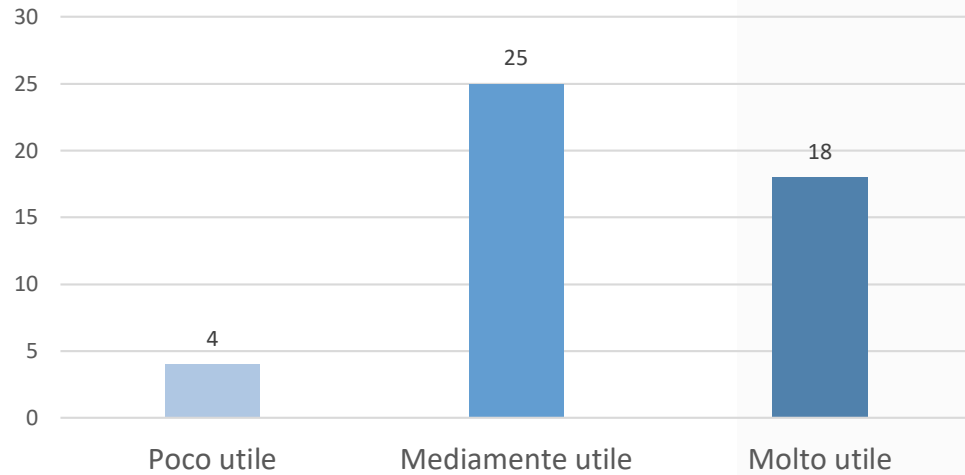
Mediamente:

Tanto:

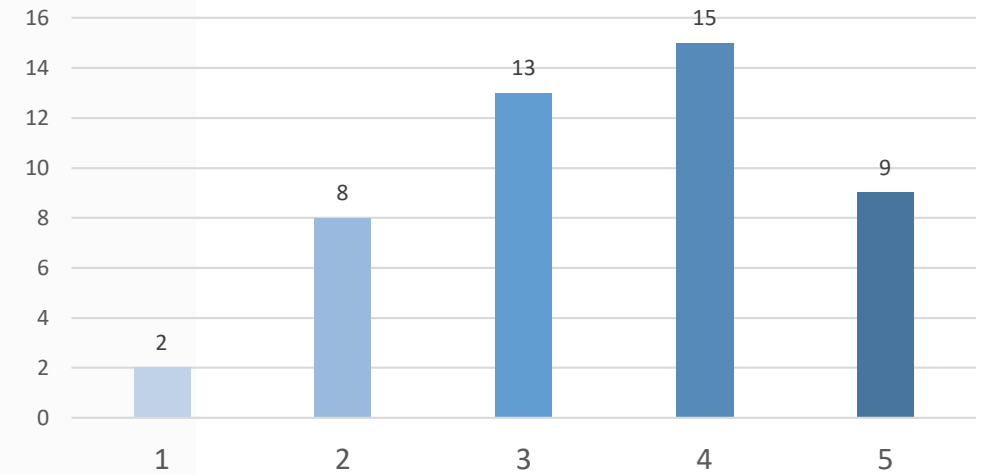
Ci sono degli aspetti che modificherebbe per migliorarne l'esperienza di utilizzo?

RISULTATI

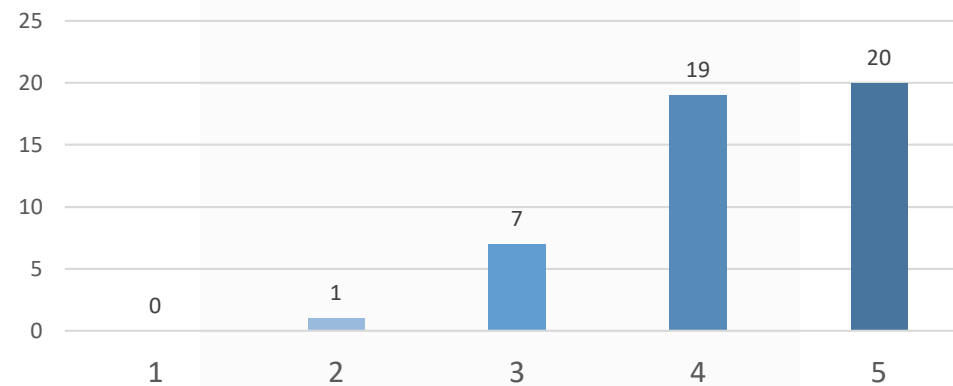
Quanto è stato utile?



Quanto ha aiutato a seguire il suo percorso?

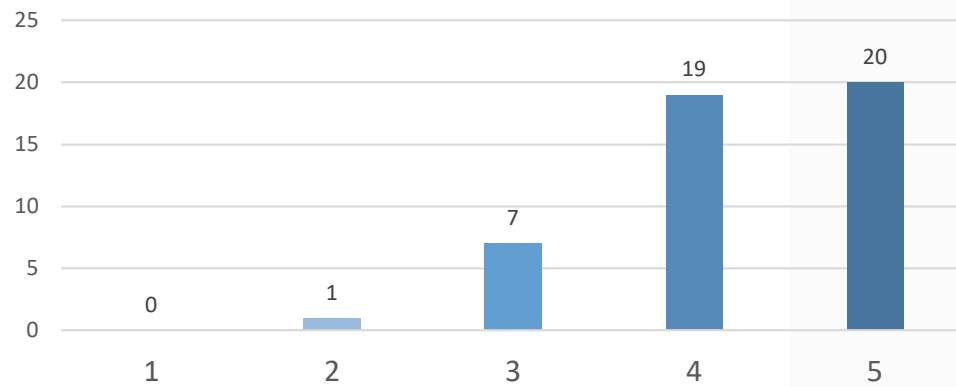


Quanto ritiene soddisfacente la varietà ed il gusto delle ricette?

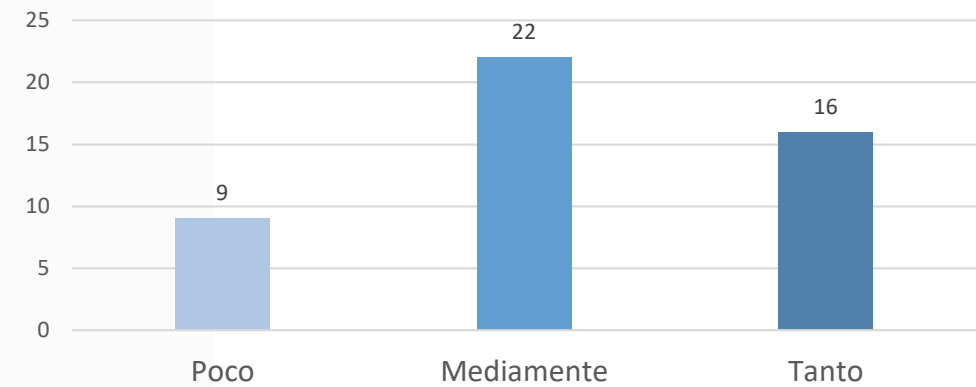


RISULTATI

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.

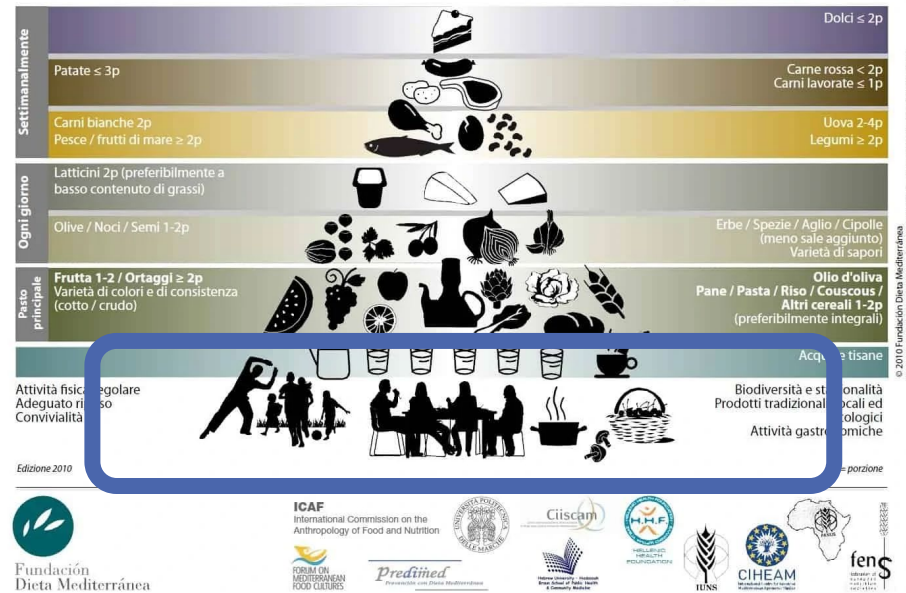


1

Piramide Alimentare Mediterranea: uno stile di vita quotidiano

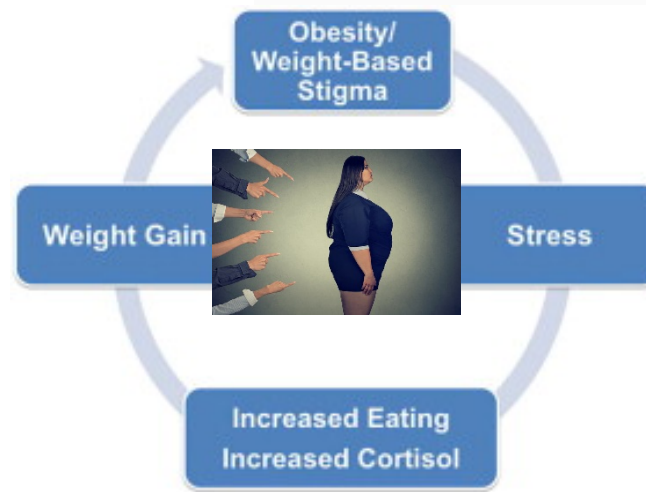
Linee Guida per la popolazione adulta

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



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

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



- **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