

# INDICAZIONI COMPORTAMENTALI E DIETETICHE PER PAZIENTI CON PALLONCINO ENDOGASTRICO

## CENTRO PER LO STUDIO, LA RICERCA E LA TERAPIA DELL'OBESITÀ (C.S.R.T.O.)

**Direttore:** Dott. Pietro Pizzi

**Collaboratori:** Dott. Alessandro Alberti, Dott. Mattia Pizzi

Il palloncino endogastrico costituisce uno strumento di supporto alla dieta. Il cardine della terapia è modificare l'atteggiamento alimentare, con l'aiuto del palloncino, per arrivare ad un corretto "comportamento alimentare" che permetterà la perdita di peso ed il mantenimento dopo la rimozione.

Il palloncino ha una funzione esclusivamente **RESTRITTIVA** (aiuta a dare un senso di sazietà precoce), lasciando al paziente il compito di fare le scelte **QUALITATIVE** più corrette per ottenere un buon calo ponderale.

La prima regola che i Pazienti devono fare propria è di **MANGIARE LENTAMENTE MASTICANDO BENE**. Nei primi giorni dopo il posizionamento del palloncino, possono insorgere nausea e/o vomito controllabili con la terapia farmacologica consigliata.

Risulta, inoltre, molto importante per avere un corretto stile di vita mantenere od iniziare in modo costante un'attività fisica aerobica tale da migliorare ed incrementare i risultati.

Viene comunque consigliata, dopo la parte endoscopica, una dieta ipocalorica con sufficiente apporto proteico ed un'eventuale integrazione farmacologica vitaminica al fine di ottimizzare il calo ponderale assicurando tutte le sostanze fondamentali per l'organismo.

Il protocollo terapeutico prevede visite periodiche dell'Equipe Bariatrica a cui i pazienti possono fare riferimento in qualsiasi momento, se necessario.

## ALIMENTI CONSIGLIATI

- Latte** Utilizzare preferibilmente latte e yogurt di tipo magro.
- Pane** Utilizzare pane integrale o comune, pane tostato, grissini confezionati senza grassi.  
Preferire gli alimenti integrali.  
Escludere pane all'olio, al latte o in generale condito.
- Pasta** Utilizzare pasta, riso, semolino, orzo e farina di mais.  
Consigliato l'uso di pasta e riso integrale.  
Limitare una volta per settimana l'uso di pasta all'uovo o ripiena (casoncelli, ravioli, tortellini) e di gnocchi.  
E' consentita l'eventuale cottura in brodo di carne sgrassato o vegetale.  
Utilizzare sughi semplici: pomodoro, funghi, verdure, evitando sughi elaborati ad alta densità calorica (panna, pancetta, salsiccia, etc..).
- Carne** Utilizzare manzo, cavallo, coniglio, tacchino, pollo, vitellone, vitello, maiale, agnello nelle parti più magre e private del grasso visibile.  
La pelle del pollame deve essere eliminata prima della cottura.  
La cottura deve avvenire senza grassi che verranno, eventualmente, aggiunti crudi a fine cottura.  
Evitare impanature e fritti.
- Pesce** Utilizzare pesce fresco o surgelato magro (cernia, dentice, nasello, merluzzo, palombo, pesce persico, spada, sarde, rombo, orata, sogliola, tinca, trota, triglia).  
Limitare pesce semigrasso (carpa).  
Escludere pesce grasso (anguilla, capitone, sgombro, salmone).  
Cottura come per la carne.
- Formaggio** Utilizzare due, tre volte a settimana al massimo.  
Preferire i formaggi freschi (crescenza, scamorza, fior di latte, provola, taleggio magro, quartirolo, ricotta, mozzarella)  
Limitare i formaggi più stagionati e grassi (fontina, grana, asiago, belpaese, caciocavallo, caciotta toscana, caciotta di pecora, gorgonzola, emmenthal, pecorino fresco, provolone dolce, pastorella).
- Salumi** Utilizzare u paio di volte alla settimana prosciutto crudo, cotto al naturale, bresaola, speck magro accuratamente privati del grasso visibile.
- Uova** Utilizzare da due a quattro uova a settimana (massimo).  
Cottura senza grassi.  
L'uovo risulta più digeribile se dopo la cottura l'albume è denso e il tuorlo morbido (alla coque, in camicia, al vapore).

- Verdura** Utilizzare tutti i tipi di verdura: cruda, cotta, variata al più possibile, con l'eccezione delle patate che saranno consumate in sostituzione di pasta e pane ed i legumi che si possono utilizzare come fonte proteica per i piatti unici con i cereali (pasta e fagioli, orzo e lenticchie, etc..).
- Frutta** Utilizzare tutta la frutta fresca di stagione, cruda almeno una volta al giorno, cotta, frullata o spremuta, variata il più possibile.  
Limitare la frutta molto zuccherina (cachi, banane, fichi, uva).  
Evitare frutta secca (noci, nocciole, arachidi, mandorle, prugne), frutta sciroppata e castagne.
- Condimenti** Utilizzare preferibilmente olio di oliva extra vergine, oppure olio di semi di girasole, soia o riso sempre crudi.  
Limitare l'uso del burro, sempre crudo.  
Escludere margarina, strutto e grassi animali in genere.  
Gr. 10 di olio = 1 cucchiaio da minestra.  
Gr. 5 di olio = 1 cucchiaio da the.  
Gr. 10 di olio = gr. 10 di burro.
- Bevande** Consentita acqua minerale naturale, the e caffè ma in quantità moderata.  
Escludere bevande alcoliche, zuccherine, gasate di ogni tipo (bibite, succhi di frutta, liquori, amari, grappa, etc..).
- Dolciumi** Escludere dolciumi di ogni tipo (zucchero, miele, marmellata, caramelle, cioccolato, biscotti, gelati, torte, budini e creme).  
In sostituzione dello zucchero utilizzare saccarina o dolcificanti a base di aspartame.
- Varie** Escludere sostanze molto grasse (maionese, cacao, panna, salsa tonnata, olive, alimenti sott'olio, alimenti conservati in genere ad eccezione dei surgelati).  
Utile l'uso di erbe aromatiche (prezzemolo, salvia, alloro, rosmarino, etc..).  
Concesso l'uso moderato di spezie (pepe, noce moscata, cannella, zafferano, etc..).

## SCHEMA DIETETICO IPOCALORICO(1000-1050 Kcal)

<b>Colazione</b>	Latte magro gr. 200 Fette biscottate gr. 30	oppure oppure	Yogurt magro gr. 200 Corn-flakes/biscotti secchi gr. 30
<b>Ore 10.00</b>	Frutta gr. 150	oppure	Spremuta gr. 150
<b>Pranzo</b>	Carne gr. 120  Verdura quanto basta (porzione media gr. 150) Olio gr. 10 (1 cucchiaio da minestra) Pane integrale gr. 60	oppure oppure oppure oppure oppure oppure	Pesce gr. 160 Bresaola/Prosciutto crudo gr. 90 Uova n° 2  Pane comune gr. 50 Grissini/Fette gr. 40 Pasta o Riso gr. 40 Patate gr. 150
<b>Ore 16.00</b>	Frutta gr. 150	oppure	Spremuta gr. 150
<b>Cena</b>	Formaggio fresco gr. 170  Verdura quanto basta (porzione media gr. 150) Olio gr. 5 (1 cucchiaio da the) Pane integrale gr. 60	oppure oppure oppure oppure oppure oppure oppure oppure	Formaggio stagionato gr. 60 Ricotta gr. 120 Mozzarella gr. 80 Legumi secchi gr. 80 Prosciutto cotto gr. 70 Uova n° 2  Pane comune gr. 50 Grissini/Fette gr. 40 Pasta o Riso gr. 40 Patate gr. 150

**Durante la giornata** è possibile consumare 1 cucchiaio da the di formaggio grana o parmigiano da aggiungere al primo piatto o alla verdura cotta.