

# Meeting ITACARE-P 2024

ITACARE-P LABS

Come orientare dieta e scelte alimentari in un paziente con obesità:  
suggerimenti pratici dal mondo dei dietisti per chi opera nel team  
riabilitativo



*Letizia da Vico, Barbara Biffi, Silvia Brazzo, Francesca Buffoli*

Grand Hotel Dino, Baveno (VB)  
22-23 novembre 2024





## Sostenere Incoraggiare Gratificare Valorizzare

• Il metabolismo di base delle persone obese è più alto rispetto agli individui normopeso (età, altezza, lavoro...)

• L'aumento di peso dipende da cause comprensibili.

• 100 g di patate fritte = 188 kcal , mentre 100 g di patatine fritte in busta = 507 kcal.

• Cereali preferibilmente integrali , frutta, latte/ yogurt parzialmente scremati

• bevande zuccherate e gassate, prodotti da forno preconfezionati, pasti pronti ..



• Il numero di diete fatte non è di ostacolo ad avere un calo ponderale.

• 1 lattina aranciata+1 brioches+ un pacchetto cracker

• Tutti gli oli vegetali hanno lo stesso contenuto calorico, ma l'EVO è più salutare.

• Kg 1 di mele, di grandezza media, corrisponde a circa 6 porzioni. Kg 0,5 di pasta corrisponde a 6 porzioni.

• Alimenti della Dieta Mediterranea per la prevenzione e la cura dell'obesità.

- Lingvay I, et al. Obesity in adults . Lancet. 2024 Sep 7;404(10456):972-987.
- Tsimihodimos V, et al. Extra Virgin Olive Oil and Metabolic Diseases. Int J Mol Sci. 2024 Jul 25;25(15):8117
- Cardamone E, et al. Adherence to Mediterranean Diet and its main determinants in a sample of Italian adults: results from the ARIANNA cross-sectional survey. Front Nutr. 2024 Feb 27;11:1346455.
- Koskinas KC, et al. Obesity and cardiovascular disease: an ESC clinical consensus statement. Eur Heart J. 2024 Oct 7;45(38):4063-4098
- Mendoza K, et al. Ultra-processed foods and cardiovascular disease: analysis of three large US prospective cohorts and a systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. Lancet Reg Health Am. 2024 Sep 2;37:100859.
- Alpert JS. New Coronary Heart Disease Risk Factors. Am J Med. 2023 Apr;136(4):331-332.
- Sun Y, et al. Meal Skipping and Shorter Meal Intervals Are Associated with Increased Risk of All-Cause and Cardiovascular Disease Mortality among US Adults. J Acad Nutr Diet. 2023 Mar;123(3):417-426.e3-
- Bays HE ,et al. Thirty Obesity Myths, Misunderstandings, and/or Oversimplifications: An Obesity Medicine Association (OMA) Clinical Practice Statement (CPS) 2022. Obes Pillars. 2022 Aug 10;3:100034.
- Wharton S, et al. Obesity in adults: a clinical practice guideline. CMAJ. 2020 Aug 4;192(31):E875-E891.
- Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana - Revisione 2018. Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali: 2019
- Chung N, et al. Non-exercise activity thermogenesis (NEAT): a component of total daily energy expenditure. J Exercise Nutr biochem 2018;22:23-30
- Società Italiana di Nutrizione Umana e Società Italiana di Scienze dell'alimentazione. Documento SINU – SISA per la Prima Colazione. Roma: SINU, SISA 2018.





- “Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico, né in difetto né in eccesso, avremmo trovato la strada per la salute”.

(Ippocrate 460-377a.C.).