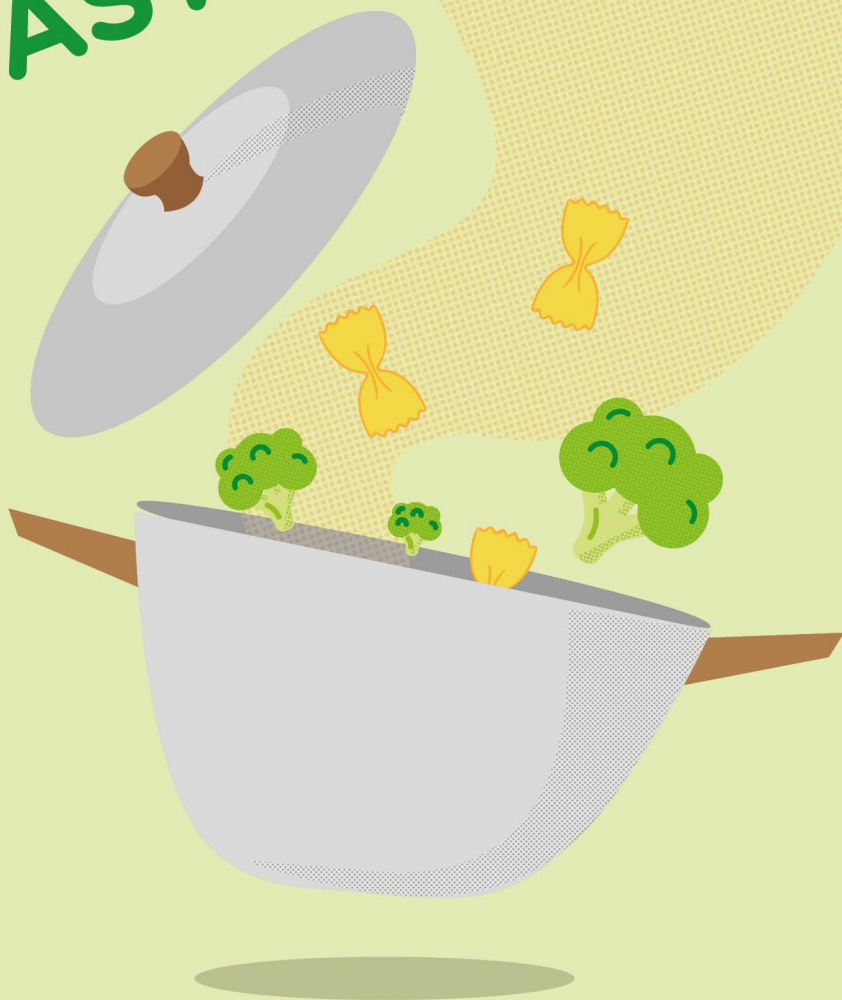


Daniela De Maggi

Debora Porri

Federico Rosato

SLEEVE GASTRONOMY



Debora Porri Daniela De Maggi Federico Rosato

Sleeve Gastronomy

Con il patrocinio di:

ANSA

Associazione Nazionale Specialisti in Scienza dell'Alimentazione



Sleeve Gastronomy

di Debora Porri, Daniela De Maggi, Federico Rosato, 2023

Progetto grafico e illustrazioni di Anjala Testacuzzi

Indice

5 Prefazione

A cura del Prof. Marco Antonio Zappa

7 L'importanza dell'alimentazione post chirurgia bariatrica

A cura della Dott.ssa Debora Porri

17 Il ricettario

19 Piatti unici

27 Primi piatti

35 Secondi piatti

47 Dolci

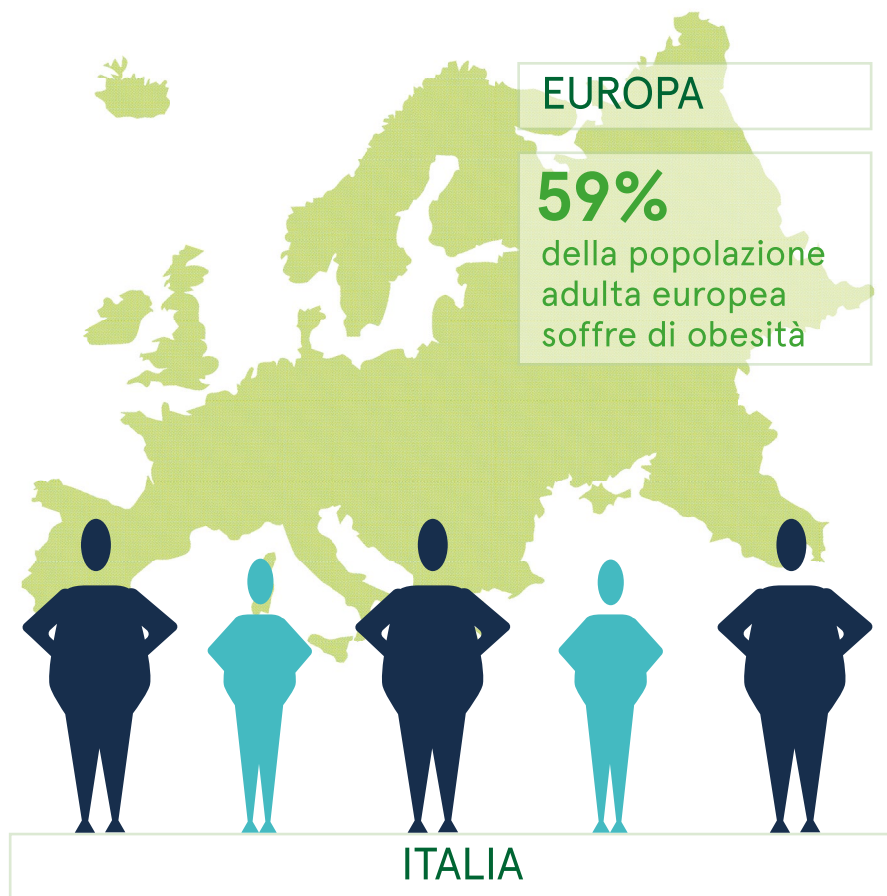
57 Lo stigma dell'obesità

A cura della Prof.ssa Hellas Cena

61 Il piatto sano di Harvard e il piatto bariatrico

66 Ringraziamenti

Rapporto 2022 sull'Obesità



23 MLN

Italiani Adulti

11,8%

UOMINI

8,9%

DONNE

1,7 MLN

Bambini e Adolescenti

27,3%

RAGAZZI

20,8%

RAGAZZE

Prefazione

Prof. Marco Antonio Zappa

Il Rapporto 2022 sull'Obesità pubblicato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità evidenzia come i tassi di sovrappeso e obesità abbiano raggiunto proporzioni epidemiche in tutta Europa, Italia compresa. In particolare, il 59% degli adulti europei e quasi 1 bambino su 3 si trovano in una condizione di sovrappeso versus obesità, ed è altamente probabile che la recente pandemia da COVID 19 abbia influito in maniera significativa su questi numeri: i dati preliminari suggeriscono infatti un aumento dell'esposizione ai fattori di rischio dell'obesità, determinato anche dal conseguente aumento dello stile di vita sedentario e del consumo di cibi malsani.

Appare quindi evidente l'importanza di contrastare efficacemente questa patologia, e la chirurgia bariatrica rappresenta un'importante arma a nostra disposizione per la lotta all'obesità.

La chirurgia bariatrica nasce in Italia verso la metà degli anni '70; inizialmente, il concetto di un presidio terapeutico per la cura dell'obesità rappresentato da un atto chirurgico non fu particolarmente promosso ed accolto dalla comunità medico-scientifica per poi rappresentare, a partire dagli '90, con il rapido diffondersi della chirurgia laparoscopica, il trattamento **più efficace** per la cura della grande obesità.

Ad oggi la chirurgia bariatrica si configura come una realtà ampiamente consolidata e condivisa e, a causa della notevole espansione e diffusione dell'obesità, è la chirurgia in più rapida espansione.

La chirurgia bariatrica, basata principalmente su due modalità di azione quali la restrizione e il malassorbimento, garantisce un calo ponderale importante e significativo mantenuto nel tempo, comportando quindi una riduzione del rischio di **mortalità** e del rischio di sviluppare **sovrappeso** e obesità.

Va sempre ricordato come sia fondamentale associare alla chirurgia un percorso formato da un team specialistico e multidisciplinare, all'interno di un centro bariatrico in grado di strumenti necessari per raggiungere e mantenere il risultato.

La multidisciplinarietà rappresenta un aspetto fondamentale e la nutrizione svolge un ruolo chiave nell'ambito della chirurgia bariatrica: per tale ragione ho da subito approvato questo progetto portato avanti dalla **Dott.ssa Debora Porri** e da **Daniela de Maggi**, perchè chirurgia e nutrizione rappresentano un binomio imprescindibile per garantire il successo e l'adequatezza delle cure.

L'impegno di entrambe le autrici, la prima attraverso le sue competenze specialistiche e la seconda grazie al suo impegno costante attraverso la **Fondazione Fiocchetto Verde**, ha visto nascere e crescere questa iniziativa, che ha portato alla stesura del volume che state per leggere e che spero possa essere un importante supporto per chi ancora combatte e si trova ad affrontare problematiche legate all'obesità, specialmente di ordine sociale e psicologico.

Tra gli scopi statutari della SICOB c'è anche quello di raccogliere e diffondere informazioni pertinenti al campo di attività e la società scientifica pone da sempre primariamente l'attenzione al paziente. La SICOB è garante della professionalità dei propri soci e dei propri centri e va ricordato sempre come la chirurgia bariatrica italiana sia riconosciuta tra le migliori al mondo in termini di **risultati e di tecnica all'avanguardia** (laparoscopica e robotica).

Questo progetto nasce dunque con lo scopo di "sdoganare" il più possibile la chirurgia bariatrica da falsi pregiudizi così da comprendere appieno come essa rappresenti a tutt'oggi l'unica strategia terapeutica per guarire dalla grande obesità.

L'importanza dell'alimentazione post chirurgia bariatrica

Dott.ssa Debora Porri

Noi siamo quello che mangiamo.

Chissà se Feuerbach quando ha enunciato questa massima, ha pensato anche all'altro lato della medaglia, al peso che può avere questa affermazione.

Noi siamo quello che mangiamo.

Questa frase identifica in maniera rigida ed esclusiva l'individuo, nella sua completezza, all'interno di questa definizione. Di conseguenza, può dare adito ad interpretazioni "estreme" e quindi scorrette. L'interpretazione, a mio avviso, adeguata di *"Noi siamo quello che mangiamo"* si ottiene attraverso la traduzione in *"La nostra salute dipende da quello che mangiamo"* e, in questo caso, non posso che essere pienamente d'accordo con Feuerbach. Chiaramente, la salute non può dipendere esclusivamente dall'alimentazione, ma è ampiamente riconosciuto come anche le nostre scelte abbiano un ruolo più o meno significativo in termini di salute. Faccio riferimento a quelli che in gergo si chiamano *fattori modificabili* ovvero l'attività fisica, il fumo, il consumo di alcolici e, in particolare, l'alimentazione.

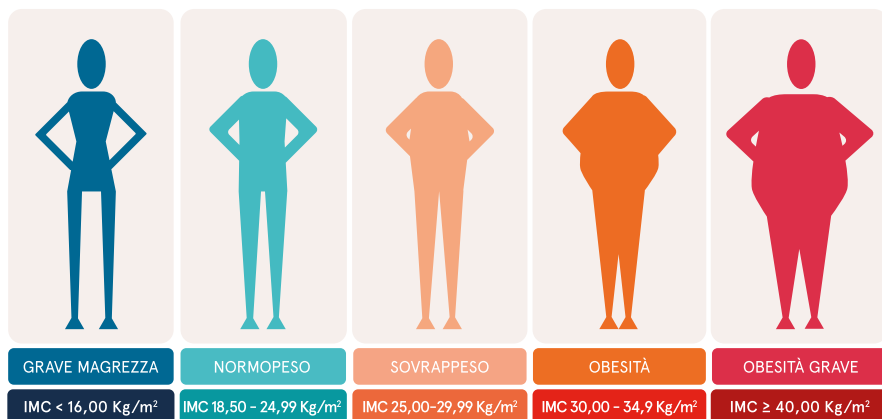
Quando si parla di alimentazione, anche nell'ambito della chirurgia bariatrica, è automatico pensare alla dieta e quest'ultima, a sua volta, viene intesa nella sua accezione negativa, associata quindi a sentimenti ostili, a parole come rinuncia, sacrificio, restrizione. Etimologicamente parlando però, partendo proprio dal significato stesso della parola dieta, è facilmente intuibile quanto in realtà questo termine racchiuda in sé ben altri aspetti: dieta deriva dal greco *diaita*, δίαίτα, che significa *"modo di vivere"*. Essere a dieta, dunque *dovrebbe significare* avere un *"modo di vivere"* sano, fatto

quindi di scelte e abitudini corrette. Tali abitudini permettono di garantire e preservare la salute, attuale ma anche futura, ovvero a lungo termine.

Uno dei determinanti fondamentali della salute, strettamente correlato al modo di alimentarsi, è proprio il peso. Il peso è un parametro indicativo dello stato di salute, più precisamente se rapportato all'altezza nella famosa formula del calcolo dell'indice di massa corporea (**BMI – Body Mass Index**); la formula del BMI consiste nella divisione del peso di un soggetto adulto, espresso in chilogrammi (kg), per il quadrato della sua statura espressa in metri (m). Questo numero identifica dunque lo stato ponderale, individuando dei range all'interno dei quali si collocano il sottopeso, il normopeso, il sovrappeso e l'obesità. Il BMI, in maniera semplicistica, rappresenta anche un indicatore di malnutrizione, sia per eccesso che per difetto.

Si è abituati a correlare automaticamente la malnutrizione al sottopeso, indentificandola come una scarsa alimentazione in termini quantitativi. Nella realtà dei fatti però, anche una persona affetta da obesità si trova in uno stato di malnutrizione, in questo caso di una malnutrizione per eccesso. Quando si intraprende un percorso di cura per l'obesità, come appunto la chirurgia bariatrica, l'obiettivo è quello di correggere lo stato nutrizionale, ovvero il grado con cui sono soddisfatte le necessità fisiologiche di un soggetto in relazione ai nutrienti introdotti con il regime alimentare; questa "correzione", a sua volta, determinerà il calo ponderale, permettendo il raggiungimento di un peso adeguato.

BMI - BODY MASS INDEX



Lo stato nutrizionale sappiamo ampiamente essere correlato allo stato di salute, e si può affermare che i due facciano parte di una relazione biunivoca: uno stato nutrizionale compromesso, può infatti determinare l'instaurarsi di determinate patologie, così come quest'ultime possono subire un peggioramento correlato allo scadimento dello stato nutrizionale.

In un soggetto affetto da obesità che si sottopone ad un intervento di chirurgia bariatrica per guarire da questa condizione, la valutazione dello stato nutrizionale riveste un ruolo di estrema importanza, non solo per evitare complicanze ma per riuscire a garantire il mantenimento di un risultato adeguato, ovvero il raggiungimento del normopeso.

La chirurgia bariatrica prevede una modifica più o meno radicale dell'anatomia del tratto digerente, andando a favorire il calo ponderale attraverso due principali meccanismi:

La riduzione dell'intake alimentare (intervento restrittivo, minori volumi di cibo che possono essere introdotti);

La riduzione dell'assorbimento di cibo (parte del cibo introdotto non viene assorbito, e quindi metabolizzato, dall'organismo)

Non è sicuramente questa la sede in cui è possibile trovare approfondimenti e spiegazioni relative ai diversi tipi di intervento a nostra disposizione, per averle è necessario fare riferimento al proprio chirurgo.

Tornando all'alimentazione, appare evidente come lo stato nutrizionale, considerando le consistenti modifiche alla parte del nostro corpo deputata all'introduzione e all'assorbimento del cibo, debba essere necessariamente preso in considerazione quando si parla di chirurgia bariatrica. Infatti la chirurgia dell'obesità non si esaurisce nell'atto operatorio: chi vi si sottopone deve sapere che sta intraprendendo un percorso, in cui l'intervento in sé rappresenta l'inizio e non la fine, e all'interno del quale è prevista l'osservanza di consigli alimentari mirati e l'assunzione di integratori specifici per tipo di intervento.

Le principali attenzioni devono fare riferimento alla prevenzione di eventuali carenze nutrizionali, malnutrizione proteica e/o deficit di vitamine e minerali per le quali è prevista un'integrazione specifica e mirata, ed ad altre possibili complicazioni correlate all'alimentazione quali disturbi come nausea, vomito o reflusso, disidratazione, Dumping Syndrome, ipoglicemia.

Chiaramente, l'intervento nutrizionale deve essere personalizzato, sia sulla base della tipologia di intervento eseguito, che sulle caratteristiche stesse del paziente in esame.

Per quanto riguarda i deficit vitaminici/minerali per esempio, negli interventi restrittivi vanno attenzionati la vitamina B12, i folati, la vitamina D, il ferro, il rame, il calcio, il magnesio e lo zinco mentre per quanto riguarda gli interventi malassorbitivi, l'accento è posto sulla vitamina B12, le vitamine A D E K (quelle liposolubili) i folati, il ferro, il rame, il calcio, il magnesio e lo zinco. Inoltre, alcune di queste sostanze, in caso di intervento malassorbitivo, vanno integrate per il resto della vita. La differenza nella tipologia di integrazione a seconda del tipo di intervento risiede nelle caratteristiche di assorbimento da parte dell'organismo dei micronutrienti sovraccitati, che possono essere o meno compromesse successivamente alle modificazioni attuate chirurgicamente.

TIPOLOGIE DI INTERVENTO BARIATRICO

RESTRITTIVO

La perdita di peso si ottiene da una significativa riduzione dell'assorbimento dei cibi, attraverso un marcato cambiamento anatomico che influisce sul processo digestivo.

RESTRITTIVO MECCANICO

Vuole ottenere il calo ponderale ostacolando il passaggio di cibo nello stomaco, obbligando il soggetto a mangiare molto di meno.



BENDAGGIO GASTRICO

La perdita di peso si ottiene con la riduzione forzata dell'introito di cibo, dovuta alla presenza di un anello gonfiabile in silicone nella parte più alta dello stomaco.

RESTRITTIVO ORMONALE

Ottiene la perdita di peso sempre con un'alimentazione ridotta, che non è però "forzata" ma "spontanea", in quanto riduce drasticamente l'appetito e dà sazietà precoce.



SLEEVE GASTRECTOMY



BYPASS GASTRICO (RYGBP)

I micronutrienti, ovvero le vitamine e i minerali, rappresentano sostanze che non apportano calorie ma la cui presenza è indispensabile per il corretto funzionamento dell'intero organismo. Non di rado l'attenzione viene posta sui *macronutrienti*, ovvero carboidrati, proteine e grassi, più noti e conosciuti, ma i micronutrienti sono altrettanto importanti. Certo, sono richiesti in piccole quantità, ma sono essenziali per alcuni processi fisiologici dell'organismo, come la produzione dell'energia, l'attivazione di enzimi, la crescita, nel caso del ferro per esempio del trasporto dell'ossigeno nel sangue, oppure il calcio e il fosforo quali componenti essenziali dell'osso, la vitamina A per la salute dell'occhio, per la riproduzione, per l'immunità e molto altro ancora.

Talvolta, è necessario procedere con un'integrazione specifica di vitamine e minerali ancora prima dell'intervento chirurgico in quanto, di per sé, un paziente affetto da obesità si trova in una condizione di malnutrizione in eccesso che, a causa dell'abuso di alimenti ipercalorici, junk food, eccesso di zuccheri semplici e quindi un'alimentazione squilibrata, comporta possibili carenze in termini di micronutrienti. Inoltre, la condizione stessa di obesità ed in particolare il tessuto adiposo stesso, sembrerebbe addirittura sequestrare per esempio parte della Vitamina D circolante nel sangue e quindi causare ipovitaminosi.

MALASSORBITIVI

Determinano una riduzione della capacità di assorbimento dell'intestino determinando quindi un marcato cambiamento del processo digestivo in modo tale da assorbire una quantità significativamente minore del cibo assunto.



MINI BYPASS GASTRICO

È tecnica che combina restrizione e malassorbimento.



DIVERSIONE BILIOPANCREATICA

L'approccio è unicamente malassorbitivo.

Per un soggetto che si sottopone alla chirurgia bariatrica, deve essere inoltre prescritta un'integrazione proteica, oltre a quella vitaminico/minerale, specie nel primo periodo post intervento; le proteine, a differenza delle vitamine e dei minerali, fanno parte della categoria dei *macronutrienti* e svolgono un'importante azione strutturale. Rappresentano i "mattoni" per il nostro organismo e sono fondamentali per la crescita ed il mantenimento delle cellule e dei tessuti, ma hanno anche un importante ruolo fisiologico per quanto riguarda funzioni regolatorie e protettive del nostro corpo.

Le proteine rappresentano il macronutriente principale nell'alimentazione post chirurgia bariatrica e per chi decide di intraprendere questo percorso terapeutico, l'integrazione è un aspetto fondamentale che richiede estrema costanza nell'assunzione del prodotto specifico.

Esistono moltissime formulazioni, adatte ad ogni tipo di esigenza e soprattutto finalizzate ad evitare importanti stati carenziali.

Ricordiamoci però la definizione di **integrazione** alimentare: la possiamo considerare come qualcosa di addizionale a una sana e corretta alimentazione, con lo scopo di colmare eventuali carenze.

Posta l'importanza sostanziale dell'integrazione specifica post chirurgia bariatrica, dopo l'intervento, per mantenere un corretto stato nutrizionale e, conseguentemente, un buono stato di salute, è fondamentale una **corretta alimentazione**.

In questo senso, dalla nostra parte ritroviamo il prezioso contributo della famosa Dieta Mediterranea, riconosciuta ormai come Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità.

Il 16 novembre del 2010, l'UNESCO definisce e descrive la **Dieta Mediterranea** come patrimonio basato su un insieme di competenze, conoscenze e tradizioni che vanno dal paesaggio alla tavola e che riguardano, nel bacino del Mediterraneo, le culture, le colture, la raccolta, la pesca, la conservazione, la trasformazione, la preparazione, la cottura e soprattutto le modalità di consumazione del pasto, senza tralasciare l'importanza della stagionalità e dei significati culturali, sociali, religiosi correlati ad essa.

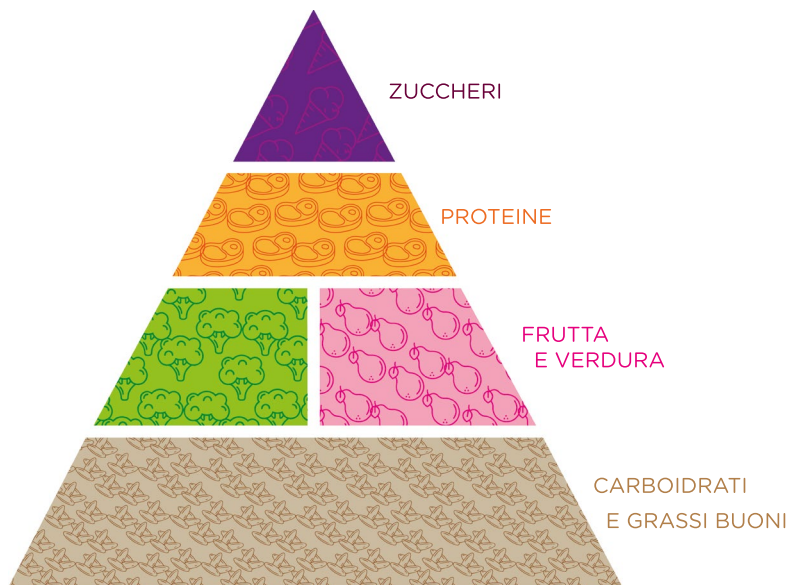
Tale modello nutrizionale privilegia il consumo di cereali preferibilmente integrali, frutta, verdura, semi, olio di oliva, pesce, carne bianca, legumi, uova, latticini, prevedendo

il consumo moderato di carne rossa, vino rosso e dolci e lo strumento di riferimento è rappresentato dalla **famosa piramide alimentare** che, negli anni, ha subito diversi aggiornamenti includendo anche l'acqua come nutriente fondamentale, **l'attività fisica, la stagionalità e la convivialità**.

Successivamente ad un intervento di chirurgia bariatrica quindi, non sono necessari regimi restrittivi per il controllo del peso, ma è fondamentale un cambiamento delle abitudini alimentari e dello stile di vita, basandosi sempre sul modello mediterraneo ma prestando alcune accortezze specifiche circa la scelta dei cibi e la modalità di consumo dei pasti.

Dopo l'intervento è fondamentale effettuare regolarmente 5 pasti al giorno e gli spuntini a metà mattina e a metà pomeriggio rappresentano pasti altrettanto importanti rispetto ai principali, colazione pranzo e cena, perchè permettono di imparare a ge-

LA PIRAMIDE ALIMENTARE



ACQUA



ATTIVITÀ FISICA



STAGIONALITÀ



CONVIVIALITÀ

stire l'intervento, rispettando il senso di fame e il senso di sazietà, evitando di arrivare al pasto successivo con troppa fame: questo potrebbe compromettere infatti la modalità corretta del consumo del pasto, che va assunto lentamente, masticando con cura e attenzione.

Il macronutriente prioritario sono le proteine, che non devono mai mancare ed essere consumate in ogni pasto; sono diverse le fonti proteiche di origine alimentare ed è buona norma variarne il consumo, senza però demonizzare i tanto temuti carboidrati. Questi ultimi, infatti, se consumati con moderazione, possono rientrare tranquillamente all'interno di un'alimentazione post chirurgia bariatrica sana e bilanciata, anche ad ogni pasto. Ciò che più si discosta da quello che è il modello mediterraneo è probabilmente l'assunzione di frutta e di verdura, che difficilmente raggiunge gli standard previsti.

La valutazione dello stato nutrizionale deve essere effettuata periodicamente a cura di specialisti nel settore e i follow-up rappresentano strumenti fondamentali a disposizione del paziente, per garantire l'adequatezza del trattamento terapeutico e il raggiungimento degli obiettivi di salute.

Tornando quindi a quanto detto all'inizio di questo capitolo, la nostra salute dipende da quello che mangiamo anche dopo aver effettuato un intervento di chirurgia bariatrica e la dieta, ovvero il modo di vivere, deve prevedere l'adozione di uno stile di vita sano, riducendo al minimo la sedentarietà e mantenendo un'alimentazione sana ed equilibrata, senza rinunciare al gusto, alla convivialità e al piacere di fare qualcosa, ovvero mangiare, che spesso può rappresentare una difficoltà importante e da non sottovalutare.

DOPO L'INTERVENTO



**5 PASTI
AL GIORNO**



**PRIORITÀ
ALLE PROTEINE**



Il ricettario

....*Sleeve Gastronomy* nasce proprio da qui, dalla voglia di chi sta lottando o ha lottato contro l'obesità cambiando il suo stile di vita dopo un intervento di chirurgia bariatrica, di fare pace con qualcosa che per molto tempo, e magari ancora per un po', è stato un nemico e non un alleato: il cibo.

Cosa troverai tra le pagine di questo libro?

Il cuore del volume che tieni tra le mani è proprio il capitolo che stai per leggere, ovvero quello dedicato alle ricette, suddivise in piatti unici, primi piatti, secondi piatti e dolci.

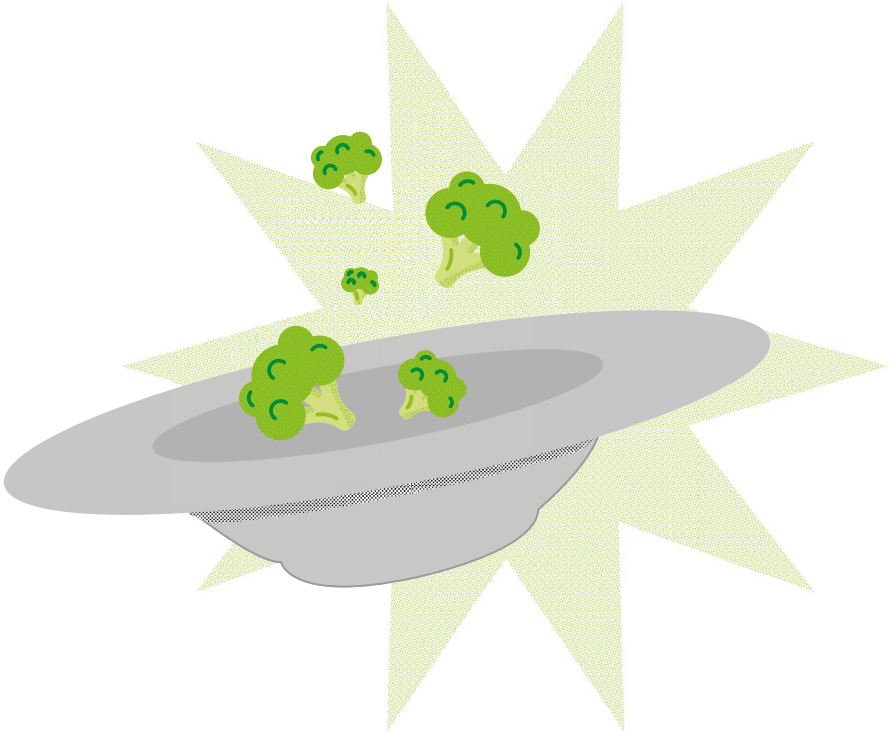
Non si tratta però di ricette qualsiasi, nè tantomeno di ricette "dietetiche" o finalizzate al calo ponderale: *Sleeve Gastronomy* racchiude una raccolta di preparazioni che arrivano direttamente dalle vostre cucine. Abbiamo infatti chiesto a voi, abbiamo coinvolto chi davvero conosce da vicino l'obesità e la chirurgia bariatrica, chi ha potuto toccare con mano gli argomenti trattati nel capitolo precedente. Chi si riconosce o si riconoscerà nel testo di questo libro che, mi auguro, apprezzerà.

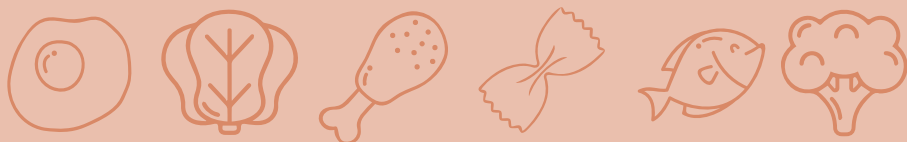
Le ricette contenute in *Sleeve Gastronomy* sono redatte da uomini e donne accomunati dal fatto di aver sofferto di obesità e di aver scelto la chirurgia bariatrica per poterne guarire. Abbiamo ricevuto moltissime ricette da chi, magari proprio come hai fatto tu che ora stai leggendo, ha risposto al nostro appello e ha voluto condividere una ricetta speciale, una preparazione legata ad un ricordo, oppure uno di quei "piatti forti" che ci piace preparare per stupire i nostri ospiti o per accogliere e raccogliere intorno alla tavola famigliari e amici.

Alle ricette troverete associato uno specifico consiglio nutrizionale perché, come detto in precedenza, l'intervento chirurgico non rappresenta una bacchetta magica ma è di fondamentale importanza anche imparare a gestire il proprio intervento, effettuare scelte consapevoli, rieducarsi dal punto di vista alimentare ed adottare non solo un'alimentazione corretta ma anche uno stile di vita sano.

Inoltre, proprio a conferma dell'importanza del riscoprire, e non abbandonare mai, il *piacere di mangiare* (correttamente) le vostre ricette saranno arricchite anche dal prezioso consiglio culinario da parte di uno chef, **Federico Rosato**, che con le sue indicazioni trasmette tutto l'amore e la passione per la cucina.

Questo progetto, dal quale poi ha preso vita il libro, è nato dall'incontro tra me (Debora) e **Daniela De Maggi**, la Presidentessa dell'**Associazione Fiocchetto Verde**, che ha subito accolto, anzi, abbracciato, la mia idea. Insieme abbiamo portato avanti questa iniziativa con l'obiettivo di ribadire ancora una volta l'importanza della nutrizione e dello stile di vita post chirurgia bariatrica e per tentare di liberarci degli stereotipi sociali, dei preconcetti e i pregiudizi radicati nella società di oggi, dove sempre più persone hanno necessità di guarire da una malattia che si chiama "obesità".





Piatti unici



Piatti unici

Le ricette inserite in questa sezione non sono propriamente classificabili come “primo piatto” o “secondo piatto” ma rappresentano invece i cosiddetti “piatti unici”, preparazioni culinarie che possiamo utilizzare come “jolly” e scegliere se farne la portata principale oppure, ridimensionando le porzioni, un antipasto o un entree per un’occasione speciale.

La Nutrizionista:

Colgo l’occasione del capitolo dei “piatti unici” per sottolineare, all’interno di uno stile di vita sano, l’**importanza della convivialità**.

Il cibo è amore, condivisione, nella nostra cultura e tradizione rappresenta spesso anche un’occasione di festa, in associazione a momenti importanti, traguardi, ricorrenze e festeggiamenti.

Quando si parla di “mangiare” non possiamo quindi non includere anche l’aspetto relativo alla convivialità e alla socialità.

Infatti, l’aggiornamento della piramide alimentare ha previsto l’inserimento all’interno della famosa figura geometrica anche l’aspetto conviviale, proprio alla base della piramide stessa, a sottolineare l’importanza della qualità della vita intesa anche in questo senso.

L’interesse di un professionista della salute, nel mio caso un esperto di nutrizione, è quello di garantire sicuramente un **corretto stato nutrizionale** del paziente, con il fine ultimo però di preservare e mantenere la salute, anche a lungo termine.

Se l’aspetto conviviale è visto in maniera negativa, se manca la socialità e il piacere di consumare un pasto in compagnia, inevitabilmente la qualità della vita è compromessa e non è più possibile parlare di “buona salute”.

Il concetto di salute infatti, da tempo non è più considerato come la semplice assenza di malattia ma, Secondo l’Organizzazione Mondiale della Sanità, per salute si intende « uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, e non la semplice assenza di malattia o di infermità ».

Un soggetto che si è sottoposto alla chirurgia bariatrica, soffriva – o tutt’ora soffre – di **obesità**, una vera e propria patologia, complessa e ad eziopatogenesi multifattoriale. Tradotto, sono tante le cause che portano allo sviluppo di questa patologia e molto spesso è presente o si sviluppa un **rapporto alterato con il cibo** e verosimilmente anche una compromissione della socialità. Non mi addentro in questo argomento perché non è di mia competenza ma ritengo che qualunque specialista della salute debba tenere primariamente conto della qualità della vita del paziente. Pertanto, l’alimentazione o la dieta dopo la chirurgia bariatrica, e abbiamo visto nel capitolo precedente la definizione di “dieta” – ricordiamocelo, non può e non deve compromettere la qualità della vita andando a limitare in misura estrema la socialità e la convivialità.

Cosa mi serve?

Per 4 porzioni

1 kg di patate lesse

300 gr di farina

1 00 gr di prosciutto cotto

oppure di gorgonzola

prezzemolo

sale, olio, pepe

Fagottini di patate

Marianna, Latina

Bypass gastrico, 2015

Quanto ci metto?

15 minuti più il tempo cottura patate

Come si fa?

1. Lessa le patate in acqua bollente salata.
2. Schiaccia le patate creando una poltiglia e impastale con la farina, il prezzemolo, pepe.
3. Aggiungi un cucchiaino di olio, sale e pepe a piacere.
4. Componi poi una sfoglia alta circa mezzo centimetro e con il coppapasta ricava i dischetti.
5. Farcisci ogni dischetto con gorgonzola o prosciutto cotto e sovrapponi un altro dischetto.
6. Cuoci in padella con poco olio girando spesso la sfera.



Il consiglio della Nutrizionista:

Se vuoi creare un piatto con un indice glicemico più basso, sostituisci le patate classiche a quelle dolci.

La patata dolce, conosciuta anche come batata, contiene un buon quantitativo di fibre e, nonostante il nome "patata dolce" possa essere fuorviante, presenta un indice glicemico inferiore rispetto alla patata classica a pasta gialla.



Il consiglio dello Chef:

Puoi aggiungere spezie ed erbe aromatiche al gorgonzola come timo, rosmarino o salvia che ne esaltano il sapore o paprika dolce o senape in polvere che accentuano la parte pungente del gorgonzola. Inoltre potresti passare i fagottini nel pangrattato prima di cuocerli, ottenendo una crosticina croccante.

Quadrotti provola e speck

Giovanni, Firenze
Minybypass gastrico, 2019

Quanto ci metto?

15 minuti

Cosa mi serve?

Per 4 porzioni

2 rotoli di pasta sfoglia fresca

200 gr provola affumicata tagliata fina

200 gr speck affumicato tagliato fino

Come si fa?

1. Stendi la pasta sfoglia e farciscila con la provola e lo speck.
2. Adagia sopra il secondo foglio di pasta sfoglia e chudi ai lati, premendo le estremità.
3. Taglia la torta in quadrati delle dimesioni che preferisci.
4. Inforna a 180° per 20 minuti.



Il consiglio dello Chef:

Puoi aggiungere spezie, erbe e della verdura alla farcitura come, ad esempio, della scarola cotta e ben strizzata e delle olive denocciolate. Inoltre, puoi sperimentare diverse forme decorative con la pasta sfoglia ad esempio tagliandola a strisce e arrotolandola su se stessa per rendere il piatto anche più bello alla vista.



Il consiglio della Nutrizionista:

Il consumo degli affettati e degli insaccati, a causa del loro elevato contenuto di sale e talvolta di conservanti, deve essere moderato.

Flan di zucchine, fiori di zucca e cipolle

Marialuisa, Pavia
Sleeve gastrectomy, 2016

Cosa mi serve?

Per 4 porzioni

3 zucchine

5 fiori di zucca

6 uova

1 cipolla grande

Quanto ci metto?

20 minuti di preparazione

20 minuti di cottura

Come si fa?

1. Lava e taglia le verdure: le zucchine a rondelle, i fiori di zucca grossolanamente e la cipolla fine.
2. Lascia appassire le verdure in padella con un filo di olio per qualche minuto.
3. Aggiungi sale e pepe a piacere.
4. Sbatti 6 uova e, una volta raffreddate, aggiungile alle verdure.
5. Versa il composto in una teglia foderata con carta da forno.
6. Inforna a 180 gradi per 20 minuti.



Il consiglio della Nutrizionista:

È sempre bene consumare verdure e ortaggi di stagione. I fiori di zucca sono reperibili a maggio, prima che le temperature diventino eccessivamente alte.



Il consiglio dello Chef:

Prova ad aggiungere altre verdure come carote, peperoni o funghi, per dare una maggiore varietà di sapori e colori al flan. Puoi utilizzare dei fiori di zucca freschi per decorare il flan prima di servire, o per creare una guarnizione con cui accompagnarlo.

Gran Macinato

(Piatto unico iperproteico)

Giovanni, Firenze
Minyypass gastrico, 2019

Quanto ci metto?

20 minuti

Cosa mi serve?

Per 4 porzioni

500 gr di macinato

5 uova

200 gr di parmigiano

10 pomodorini pachino

olio

Sale, pepe

1 cipolla grande

Come si fa?

1. Metti in una padella cipolla, pomodorini tagliati in due e olio.
2. Rosola un poco la cipolla e fai appassire i pomodorini.
3. Aggiungi macinato sale pepe.
4. Gira con il mestolo fino a che la carne non è a cottura media.
5. Aggiungi le uova e gira fino alla quasi totale cottura.
6. Aggiungi parmigiano o pecorino.



Il consiglio dello Chef:

Per rendere il macinato più saporito puoi avere l'accortezza di togliere i pomodorini e la cipolla dalla padella, far rosolare il macinato a fuoco vivo per 5 minuti, abbassare il fuoco, riaggiungere gli altri ingredienti e continuare con la ricetta.



Il consiglio della Nutrizionista:

Io e Daniela abbiamo deciso di inserire questo piatto perché rappresenta una delle preparazioni che spesso aiuta i soggetti sottoposti a diversione biliopancreatica. Chiamata anche "piatto unico iperproteico", questa pietanza prevede un quantitativo proteico molto elevato.

Cosa mi serve?

Per 4 porzioni

4 melanzane piccole

50 gr di pangrattato

Olio evo quanto basta

Grana quanto basta

200 gr di prosciutto cotto

175 gr di galbanino

Aglione

300 gr di salsa di pomodoro

Prezzemolo

Sale, pepe

Melanzane ripiene

Emanuela, Messina

Sleeve gastrectomy, 2018

Quanto ci metto?

20 minuti di preparazione

30 minuti di cottura

Come si fa?

1. Lava le melanzane e con uno scovolino scavale privandole della polpa.
2. La polpa che otteniamo va soffritta per poi unirla al pangrattato.
3. Condisci il pangrattato con sale, pepe, prezzemolo, grana, la polpa soffritta delle melanzane, olio evo e salsa di pomodoro a crudo.
4. Imbottisci le melanzane con il pangrattato condito più un po' di prosciutto cotto e Galbanino.
5. Una volta imbottite le melanzane, infornale a 180° per almeno mezz'ora.



Il consiglio della Nutrizionista:

Se hai un intervento malassorbitivo, ricorda che non ci sono problemi se vuoi friggere le melanzane, invece che cuocerle al forno.



Il consiglio dello Chef:

Al posto del pangrattato, puoi usare dei cubetti di pane tostato: darà croccantezza alla preparazione. Le melanzane si sposano bene con la menta, puoi aggiungerne un po' quando le riempi.

Funghi ripieni

Flavia, Reggio Calabria
Sleeve gastrectomy, 2018

Quanto ci metto?

15 minuti di preparazione
15 minuti di cottura

Cosa mi serve?

Per 4 porzioni

10 funghi champignon

100 gr di salsiccia

100 gr di caciocavallo

sale, pepe

olio extravergine di oliva

trito di prezzemolo fresco

Come si fa?

1. Lava finemente i funghi, staccando il gambo e tenendolo da parte.
2. Taglia la salsiccia a pezzettini e cuocila in padella, dopo qualche minuto aggiungi anche i gambi dei funghi tritati o tagliati grossolanamente. Termina con un trito di prezzemolo fresco e aggiungi sale e pepe a piacere.
3. Con l'aiuto di un cucchiaino farcisci i funghi con il ripieno di salsiccia aggiungendo anche il formaggio tagliato a dadini e infornali a 180° per circa 15 minuti.



Il consiglio dello Chef:

Per alleggerire un po' il piatto, puoi sostituire la salsiccia con della carne di manzo o vitello magro macinata e il caciocavallo con del formaggio spalmabile light o dello stracchino, in questo modo otterrai un ripieno morbido allo stesso modo ma più leggero e digeribile.



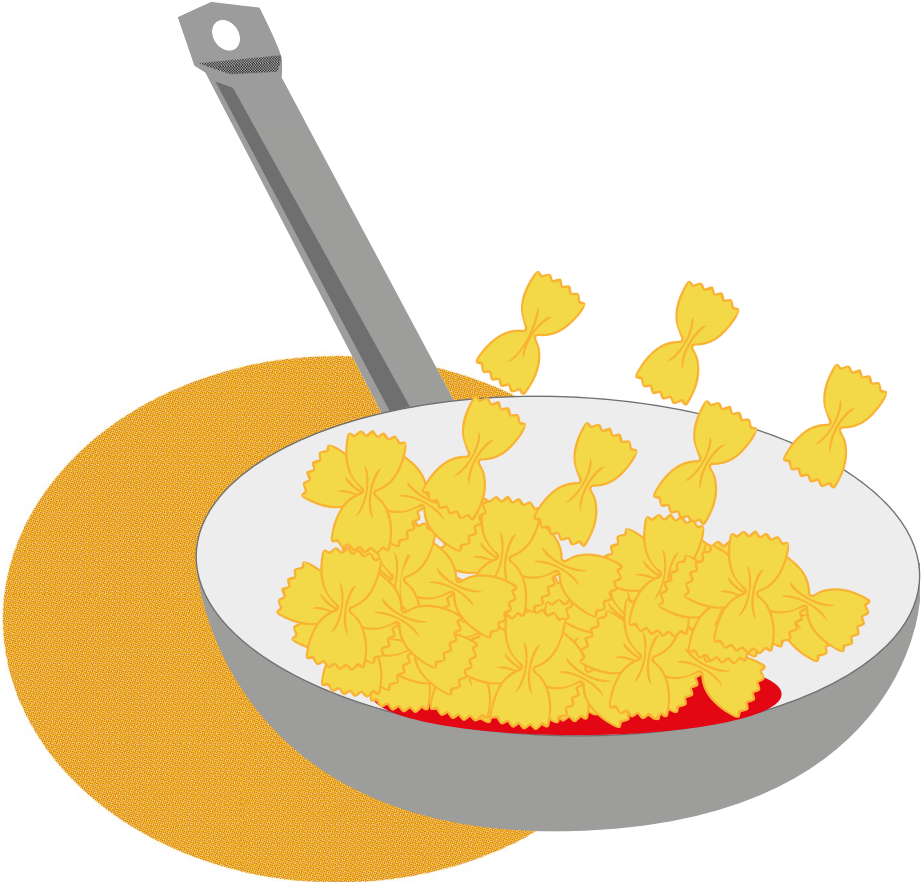
Il consiglio della Nutrizionista:

I funghi sono composti per quasi il 90% da acqua e apportano pochissime calorie, possono però contenere diverse tossine, molte delle quali termolabili. Assicurati sempre della provenienza se li consumi crudi mentre da cotti non consumarne quantità eccessive o in pasti ravvicinati.



Primi Piatti





Cosa mi serve?

Per 2 porzioni

250 gr pasta fresca

1 cipolla (di medie dimensioni)

4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

7 acciughe

1 mestolo di acqua di cottura della pasta

q.b. pepe nero

Bigoli
in salsa veneta

Milena, Padova

Sleeve gastrectomy, 2017

Quanto ci metto?

30 minuti + il tempo di cottura della pasta

Come si fa?

1. In una padella dai bordi bassi aggiungi l'olio e le cipolle affettate molto sottili.
2. Lascia cuocere su fiamma vivace finché le cipolle non saranno appassite.
3. Quando le cipolle si saranno ammorbidite aggiungi le alici in pezzi, mescola velocemente ed aggiungi un mestolo di acqua di cottura della pasta.
4. Metti il coperchio e lascia cuocere su fiamma media finché le cipolle non si saranno disfatte ed avranno creato una crema. Nel frattempo prepara la pasta, scolala e saltala nella padella con la salsa.



Il consiglio della Nutrizionista:

Le alici appartengono alla categoria del "pesce azzurro", ricco quindi di grassi insaturi, in particolare del tipo omega 3. Aggiungi al tuo piatto anche qualche alice intera, dopo che hai impiattato la tua porzione.



Il consiglio dello Chef:

Al posto dell'acqua di cottura puoi usare un brodo vegetale con carota, sedano e cipolla per dare più sapore alla preparazione, puoi cuocere la pasta direttamente nel brodo. I chiodi di garofano si sposano molto bene con la cipolla, prova a metterne qualcuno nella cipolla che metti nel brodo oppure direttamente nella padella con quella da far appassire, in questo caso però togliili prima di scolare la pasta.

Pasta estate

Silvana, Milano
Sleeve gastrectomy, 2015

Quanto ci metto?

30 minuti + il tempo di cottura della pasta

Cosa mi serve?

Per 1 porzione

70 gr pasta integrale

150 gr gamberi

zucchine qb

3 fettine di avocado

2 pomodori secchi

1 cucchiaino di olive nere

cipolla qb

olio qb

sale qb

Come si fa?

1. Soffriggi in una padella la cipolla con un filo d'olio evo.
2. Dopo 5 minuti di cottura, aggiungi la zuccina tagliata alla julienne o a dadini e termina la cottura.
3. Aggiungi i gamberetti saltati precedentemente in padella e i pomodori secchi tagliati.
4. Scola la pasta e saltala nel condimento.
5. Aggiungi olive e avocado.
6. Aggiusta di sale.



Il consiglio dello Chef:

Per migliorare la presentazione ed esaltare i sapori del piatto, frulla le zucchine e le cipolle una volta cotte con le olive e l'avocado, salta la pasta nella crema ottenuta e poi guarnisci con i gamberetti scottati.



Il consiglio della Nutrizionista:

In questa pasta troviamo diverse fonti di grassi buoni (avocado e olive), quindi un consiglio potrebbe essere quello di fare il soffritto con metà olio e metà acqua.

Vellutata finocchi e feta

Cosa mi serve?

Per 1 porzione

2 finocchi

Brodo vegetale qb

1 feta

Giulia, Milano

Sleeve gastrectomy, 2015

Quanto ci metto?

40 minuti

Come si fa?

1. Cuoci i 2 finocchi tagliati a pezzetti, ricoperti appena con brodo vegetale o acqua salata per 20/30 minuti.
2. A fine cottura, frulla i finocchi e eventualmente allunga con altro brodo.
3. Taglia a dadini la feta ed uniscila alla vellutata con sale e pepe qb.



Il consiglio della Nutrizionista:

Per rendere il piatto adatto alla dieta solida, accompagna con del pane per masticare di più e rendere il pasto completo. Ricorda che una volta terminata la fase di svezzamento post intervento, è importante fare attenzione alle consistenze dei cibi.



Il consiglio dello Chef:

Sia i finocchi che la feta si sposano bene con la freschezza della menta o della mentuccia. Prova ad aggiungerne un trito quanto frulli i finocchi e qualche fogliolina per guarnire.

La cavolata

Cinzia, Roma
Diversione, 1992

Quanto ci metto?

1 ora

Cosa mi serve?

Per 3 porzioni

1 piccolo cavolfiore

1 piccolo broccolo

6/7 foglie di cavolo nero

1 patata grande

Aglio

Olio

Sale

Peperoncino

Come si fa?

1. Riempi una pentola con acqua, aggiungi il sale e porta a bollore.
2. Aggiungi il cavolo nero privato della costola centrale e tagliuzzato, le cimette piccole del cavolfiore e del broccolo, e infine la patata a piccoli pezzi. Lascia cuocere per 30/40 minuti circa.
3. A parte, prepara in un piccolo tegamino uno spicchio d'aglio, olio e peperoncino e fallo scaldare a fuoco dolce. Quando inizia a soffriggere togliilo dal fuoco e lascialo qualche minuto da parte, prima di versarlo nella zuppa.
4. Lascia riposare la zuppa per qualche minuto e servila calda.



Il consiglio dello Chef:

Fai un brodo vegetale con gli scarti delle verdure. Fai rosolare le verdure tagliate a pezzetti in padella con l'olio e l'aglio e poi ultima la cottura aggiungendo del brodo vegetale poco alla volta. Aiuterà ad insaporire l'olio con le verdure invece di versarlo alla fine.



Il consiglio della Nutrizionista:

Per arricchire la zuppa, aggiungi dei legumi, fonte proteica di origine vegetale. Se hai poco tempo, vanno bene anche precotti, basterà solo sciacquarli con cura.

Cosa mi serve?

Per 3 porzioni

- 500 gr bucatini
- 500 gr. di broccoli verdi
- 250 gr di fagioli bianchi di Spagna
- 300 gr di finocchietto selvatico
- 4 o 5 spicchi di aglio rosso
- 1 mazzetto di sparaciello
- 300 gr di mollica di pane tostata
- olio extra vergine di oliva

Pasta di San Giuseppe

Quanto ci metto?

1 ora + il tempo di cottura della pasta

Come si fa?

1. Metti a bollire tutte le verdure.
2. Una volta bollite le verdure, friggile nell'olio e mettile in un cola brodo.
3. Tosta la mollica su una padella antiaderente.
4. Cuoci la pasta in acqua salata bollente.
5. Condisci la pasta con le verdure e guarnisci il piatto con la mollica.



Il consiglio della Nutrizionista:

Ricorda che i fagioli sono legumi e quindi appartengono alla categoria delle fonti proteiche e non a quella delle verdure. I fagioli borlotti hanno poche calorie e un buon contenuto di ferro.



Il consiglio dello Chef:

Puoi rendere più gustosa la mollica del pane tostandola in padella insieme a del prezzemolo tritato o un altro odore a tua scelta.

Sformato di crespelle agli asparagi

Michela, Bergamo
Sleeve gastrectomy, 2007

Quanto ci metto?

1 ora

Cosa mi serve?

Per 4 porzioni

12 crespelle

600 gr di asparagi a tocchetti

1 cipolla

30 gr di formaggio grattugiato

50 gr di besciamella

Olio extra vergine di oliva

Come si fa?

1. Prepara un soffritto con la cipolla, aggiungi gli asparagi e falli saltare portandoli a cottura, eventualmente aggiungendo un mestolo di acqua o di brodo.
2. Frulla gli asparagi cotti con il formaggio grattugiato e la besciamella.
3. Rivesti il fondo di una pirofila di ceramica con le crespelle, la crema di asparagi, qualche pezzetto di asparago, formaggio grattugiato e aggiungi un altro strato di crespelle.
4. Prosegui con gli strati fino ad ultimare gli ingredienti.
5. Termina con del formaggio grattugiato.
6. Cuoci in forno a 180°C per 20-25 minuti circa.



Il consiglio dello Chef:

Quando componi lo sformato, metti un fondo di crema sotto il primo strato di crespelle così non si attaccheranno alla pirofila. Separare le teste degli asparagi dal resto, poi rosolare delicatamente in padella, puoi utilizzarle per guarnire ogni porzione di sformato.



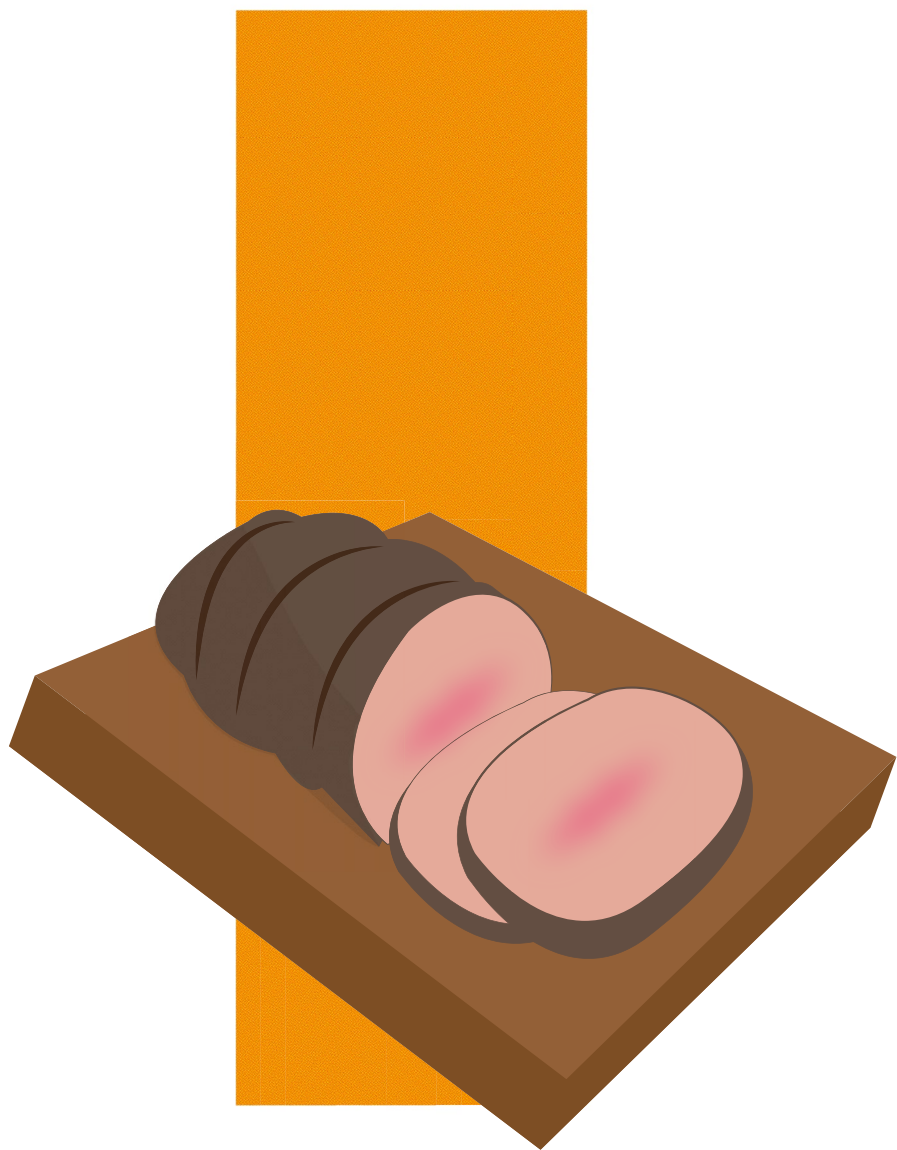
Il consiglio della Nutrizionista:

Per rendere il piatto più completo, e quindi composto da tutti i macronutrienti (carboidrati, proteine e grassi) dovresti aggiungere una proteina, per esempio delle fettine di prosciutto.



Secondi Piatti





Cosa mi serve?

Per 3 porzioni

150 gr di bocconcini di soia

3 cucchiaini di olio evo (30 gr)

2 carote medie

1 cipolla grande

1 gambo di sedano

2 spicchi di aglio

1/2 bicchiere di passata di pomodoro

1 tazzina da caffè di vino bianco (facoltativo)

Sale e pepe

240 gr di fagioli neri già lessati

Spezzatino di
bocconcini di soia

Giuliana, Alessandria

Sleeve gastrectomy, 2013

Quanto ci metto?

35 minuti

Come si fa?

1. Metti a bagno la soia in acqua molto calda, oppure mettila 3 minuti nel microonde al massimo e lasciala ammorbidire.
2. Taglia a dadini la carota, la cipolla, il sedano e l'aglio.
3. Metti l'olio in un wok e aggiungi le verdure tagliate a rosolare piano.
4. Strizza molto bene i bocconcini di soia e aggiungili alle verdure.
5. Aggiungi il vino bianco, alza la fiamma per far evaporare.
6. Aggiungi sale, pepe e la passata di pomodoro con un goccio di acqua.
7. Cuoci lentamente per circa 15 minuti, aggiungi i fagioli scolati e continua la cottura per altri 5 minuti.



Il consiglio dello Chef:

Prima di aggiungere i bocconcini di soia, puoi strizzarli e scottarli da entrambi i lati su una padella antiaderente molto calda, togliili, rosola le verdure e continua con la ricetta. Al posto dei fagioli neri puoi usare anche un altro legume, o un mix di legumi come lenticchie, ceci e fagioli.



Il consiglio della Nutrizionista:

La soia è stata spesso ingiustamente accusata, ma al momento non esistono evidenze scientifiche tali da correlare il consumo della soia con effetti dannosi. Per una questione più che altro precauzionale, è sconsigliata in donne che hanno sofferto/soffrono di tumore al seno e in chi assume regolarmente la tiroxina (un farmaco per la tiroide).

Pollo al curry

Silvia, Palermo
Sleeve gastrectomy, 2014

Quanto ci metto?

30 minuti

Cosa mi serve?

Per 1 porzione

120 gr di petto di pollo

1 cipolla

Sale

5 gr di olio

Curry

Come si fa?

1. Trita finemente la cipolla e falla rosolare in padella con l'olio.
2. Taglia il pollo a dadini ed aggiungilo alla cipolla.
3. Aggiungi un mestolo di acqua, il sale, il curry e fai cuocere per 15-20 minuti con il coperchio.



Il consiglio della Nutrizionista:

Il curry contiene la curcumina, una molecola antiossidante e antinfiammatoria, è un'ottima spezia per insaporire le nostre preparazioni.



Il consiglio dello Chef:

Puoi far rosolare prima il pollo nella padella antiaderente per qualche minuto a fuoco alto, poi togliilo dalla padella e a fuoco basso fai stufare la cipolla in modo da non farla bruciare. Aggiungi il pollo alla cipolla e continua la ricetta. Puoi utilizzare anche mezzo mestolo di latte di cocco e del coriandolo per rendere il piatto più cremoso e saporito.

Cosa mi serve?

Per 4 porzioni

500 gr di lombata di manzo
Cipolla, sedano, carota
Rosmarino, aglio in polvere, sale
1 cucchiaino di olio (10 gr)

Roast beef

Cinzia, Roma
Diversione biliopancreatica, 2010

Quanto ci metto?

40 minuti di preparazione
24 ore di riposo

Come si fa?

1. Trita la cipolla, la carota ed il sedano.
2. Su una teglia da forno, spargi l'olio e il trito di verdure.
3. Condisci la lombata con sale, aglio in polvere e rosmarino ed adagiala sulla teglia.
4. Preriscalda il forno a 180° ed inforna la teglia per 20 minuti, girandola a metà cottura.
5. Fai raffreddare la lombata cotta e consumala il giorno dopo tagliandola in fettine sottili.



Il consiglio dello Chef:

Per rendere la rosolatura della lombata più omogenea, puoi rosolare a fuoco alto con un filo di olio il taglio intero su una padella antiaderente 2 minuti per lato prima di cuocerlo in forno. Puoi anche realizzare una salsa con le verdure frullandole con un mestolo d'acqua e aggiustando di sale una volta tolta la teglia dal forno.



Il consiglio della Nutrizionista:

Il roastbeef, di origine anglosassone, è sempre una buona soluzione per introdurre la carne rossa all'interno dell'alimentazione.

Polpette di ricotta e zucchine

Daniela, Catania
Sleeve gastrectomy, 2022

Quanto ci metto?

30 minuti di preparazione

Cosa mi serve?

Per 2 porzioni

400 gr di zucchine

150 gr di ricotta

1 uovo medio

50 gr parmigiano grattugiato

50 gr pangrattato

Sale e pepe

1 cucchiaino di olio (10 gr)

Come si fa?

1. Lava le zucchine e toglie le punte, grattugiale e condiscile con un pizzico di sale.
2. Lascia qualche minuto le zucchine a spurgare e poi strizzale per asciugarle.
3. Unisci alle zucchine la ricotta, uovo, pangrattato, parmigiano, sale e pepe, amalgama bene il tutto.
4. Forma delle polpette ed appiattiscile leggermente.
5. Passa le polpette nel pangrattato.
6. Cuocile in forno a 200° per 15 minuti circa con un cucchiaino di olio, rigirandole a metà cottura fino alla loro doratura.



Il consiglio della Nutrizionista:

Se volessi decidere di preparare una versione adatta anche ad un amico che segue una dieta vegana, sostituisci l'uovo e la ricotta con i fagioli e con qualche cucchiaino di acqua faba, ovvero l'acqua di cottura dei legumi o acqua in cui sono conservati. Si ottiene montando questo liquido con fruste elettriche per circa 10 min, da freddo e con aggiunta di qualche goccia di limone.



Il consiglio dello Chef:

In questa ricetta puoi usare della mentuccia romana per dare un tocco di freschezza alle polpette. Puoi anche realizzare una semplice salsa con dello yogurt greco, un cucchiaino di olio, sale e pepe in cui intingerle.

Cosa mi serve?

Per 4 porzioni

- 1 kg di patate lesse
- 400 gr di carne di manzo macinata
- 2 uova medie
- 50 gr di formaggio grattugiato
- Prezzemolo, pangrattato
- Sale e pepe
- 2 pomodori
- 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio
- 1 peperone verde
- Uva passa
- Olio

Pasticcio di patate

Quanto ci metto?

50 minuti

Come si fa?

1. Trita la cipolla, rosola con l'olio, aggiungi i pomodori a pezzi, sale e pepe.
2. Cuoci per 10 minuti e aggiungi la carne e fai rosolare fino a cottura.
3. Setaccia le patate e aggiungi il prezzemolo tritato, le uova e il formaggio.
4. Ammolla l'uva passa in acqua e aggiungila alla carne.
5. Ungi una teglia e forma 3 strati alternando uno strato di purea di patate e uno strato di carne e termina con uno strato di purea.
6. Spolvera la superficie con del pangrattato.
7. Cuoci in forno preriscaldato a 200° per 20 minuti.



Il consiglio della Nutrizionista:

Questo è un pasto completo, ricorda che le patate non sono verdure ma rappresentano una fonte di carboidrati.



Il consiglio dello Chef:

Puoi anche utilizzare del formaggio semi stagionato, come per esempio una scamorza, tagliata a cubetti da inserire nell'impasto, così da ottenere una consistenza filante una volta cotta.

Salmone gratinato

Marcella, Messina
Sleeve gastrectomy, 2021

Quanto ci metto?

45 minuti di preparazione

Cosa mi serve?

Per 2 porzioni

2 tranci di salmone

300 gr di pancarrè senza bordo

4 pomodorini piccoli

Sale, olio, prezzemolo e limone

Come si fa?

1. Taglia a pezzetti il pancarrè fino a renderlo mollica.
2. Unisci i pomodorini tagliati a metà, sale, un giro d'olio extravergine e prezzemolo.
3. Lava e asciuga il salmone, condiscilo con succo di limone e pressa il composto sui tranci.
4. Taglia due fettine di limone e posizionale sulla superficie insieme a due ciuffetti di prezzemolo e un altro giro d'olio.
5. Avvolgi il salmone in un foglio d'alluminio e infornalo a 180° per 20/25 minuti.



Il consiglio della Nutrizionista:

Il salmone è un pesce ricco di vitamine, acidi grassi omega-3 e sali minerali. Purtroppo è pesce tipico dei mari freddi del Nord, Scozia, Norvegia e Canada per cui è un alimento importato: se puoi, scegli sempre quello selvaggio e non quello d'allevamento.



Il consiglio dello Chef:

A 5 minuti da fine cottura, apri i cartocci e attiva la funzione grill così da far dorare la panatura. Puoi utilizzare dell'aneto da mettere all'interno dei cartocci per insaporire. Puoi anche accompagnare il salmone con delle verdure spadellate velocemente come carote, sedano, porro, zucchine tagliate a julienne sottili così da farle rimanere croccanti.

Cosa mi serve?

Per 3 porzioni

400 gr di tritato di pollo

100 gr di formaggio spalmabile light

1 uovo

pangrattato condito con aromi

a piacere (esempio: 2 cucchiaini di
passata di pomodoro)Nuggets di pollo
al forno

Luisa, Trapani

Sleeve gastrectomy, 2021

Quanto ci metto?

25 minuti

Come si fa?

1. In una ciotola mescola il tritato con formaggio spalmabile, un pizzico di sale e qualche cucchiaino di pan grattato.
2. Forma delle polpettine, passale nell' uovo sbattuto e poi nel pangrattato.
3. Inforna a 180° per almeno 15 minuti.



Il consiglio della Nutrizionista:

Per alleggerire il pasto, dimezza la dose di formaggio spalmabile ma scegli pure quello normale e non quello light.



Il consiglio dello Chef:

Aggiungendo delle verdure stufate a pezzetti all'impasto iniziale renderai i nuggets più gustosi. Inoltre, puoi creare una salsa con yogurt greco, menta e un pizzico di sale con cui accompagnarli.

Burger di barbabietola e fagioli cannellini

Elena, Bologna
Sleeve gastrectomy, 2020

Quanto ci metto?

35 minuti di preparazione

Cosa mi serve?

- 10 burger da c.a. 50 gr l'uno:
- 150 gr barbabietola rossa
- 300 gr fagioli cannellini
- Cipolla passata in padella con un velo d'olio
- 40 gr pane grattugiato
- Sale
- Pepe

Come si fa?

1. Frulla la barbabietola insieme ai cannellini, aggiungendo il pane, il sale, pepe e cipolla.
2. Forma i burger e inforna a 180° per 15 minuti.



Il consiglio dello Chef:

Per aggiungere un tocco in più a questa ricetta, potresti provare ad aggiungere delle spezie come il cumino o il coriandolo per conferire una nota aromatica e speziata ai burger. Potresti aggiungere anche delle verdure grattugiate come carote o zucchine al composto per renderli ancora più gustosi.



Il consiglio della Nutrizionista:

Questa ricetta si può definire vegana, non contiene fonti alimentari di origine animale. Anche chi segue regimi restrittivi come le diete vegane o vegetariane può sottoporsi a chirurgia bariatrica ma l'integrazione e il follow up nutrizionale rivestiranno ancora più importanza.

Cosa mi serve?

Per 3 porzioni

900 ml di acqua tiepida

300 gr di farina di ceci

Sale e pepe qb

Origano qb

Farinata di ceci

Cristina, Messina

Sleeve gastrectomy, 2021

Quanto ci metto?

4 ore e 40 minuti

Come si fa?

1. Mescola l'acqua e la farina di ceci in una ciotola capiente, aggiungendo a poco a poco l'acqua alla farina. Mescola bene con la frusta per evitare la formazione di grumi.
2. Aggiungi all'impasto (liquido) 50ml di olio e lascia riposare per almeno 4 ore.
3. Trascorso il tempo di riposo elimina la schiuma eventualmente presente in superficie e regola il sapore aggiungendo un pochino di sale fino, pepe e origano.
4. Cospargi con olio extravergine d'oliva il fondo di una teglia da forno antiaderente. Lo spessore della farinata dovrà risultare piuttosto sottile, pari a circa mezzo centimetro.
5. Cuoci a 200° in forno ventilato per 30 minuti, i primi 10 minuti nella parte bassa del forno.



Il consiglio della Nutrizionista:

I ceci sono proteine, ma contengono anche una buona percentuale di carboidrati. Abbina al tuo piatto una porzione di verdure.



Il consiglio dello Chef:

Puoi aggiungere, al momento della cottura, dei pomodorini tagliati a metà, delle olive denocciolate e del rosmarino o ulteriore origano per dare sapidità e sapore alla farinata.

Uova croccanti

Serena, Catania
Sleeve gastrectomy, 2015

Quanto ci metto?

15 minuti di preparazione

Cosa mi serve?

Per 1 porzione

15 gr di semi misti:

(canapa/ lino/ papavero)

2 uova

150 gr di asparagi

Insalata verde

Pane integrale o di segale

Come si fa?

1. Versa i semi in una padella e accendi il fuoco a fiamma media.
2. Falli tostare per 30 secondi quindi apri le uova, versale sopra e cuocile un paio di minuti.
3. A parte, in una padella o nel tostapane, tosta le fette di pane.
4. Piega a metà le uova e servile accompagnandole con asparagi, insalata e il pane tostato.



Il consiglio della Nutrizionista:

Il consumo delle uova è un argomento che è stato molto dibattuto, specie per quanto riguarda i livelli di colesterolo. Ad oggi sappiamo che le uova sono anche una fonte di nutrienti essenziali preziosi, non solo proteine e grassi (l'uovo contiene una buona percentuale di acido oleico) ma anche vitamine e sali minerali e antiossidanti come la luteina e la zeaxantina.

Da linee guida è possibile consumare fino a 4 uova a settimana.



Il consiglio dello Chef:

Puoi stufare i gambi degli asparagi a pezzettini, sbattere le uova e miscelare il composto, cuocere l'omelette e servirla accompagnata dal pane tostato e guarnire il tutto con le cime degli asparagi scottate in padella.



Dolci



Dolci

La Nutrizionista :

Una delle frasi che mi trovo spesso a ripetere durante la prima visita di un paziente che decide di intraprendere il percorso di chirurgia bariatrica è questa: "non esiste intervento che funzioni per i dolci".

Questa frase significa semplicemente che i dolci, per quanto insostituibili, purtroppo (e sottolineo purtroppo) fanno ingrassare.

Ma la realtà è che non è il dolce che di per sé comporta un aumento di peso, è l'abuso di dolci il vero determinante.

Questa premessa per anticiparvi che nella prossima sezione non troverete il mio consiglio nutrizionale, ma solo quello da parte del nostro chef, Federico.

E il motivo è molto semplice: tornando alla famosa piramide alimentare citata nei capitoli precedenti, i dolci si trovano sulla vetta; questa però, a discapito di come si possa pensare, non è una posizione di privilegio: significa che il consumo di dolci deve essere saltuario, occasionale e assolutamente non giornaliero.

Il ragionamento alla base della decisione di non inserire il consiglio nutrizionale nel capitolo dei dolci parte da qui: se abbiamo stabilito, non io ma autorevoli esperti di gran lunga più competenti di me, che il consumo dei dolci deve essere saltuario, allora quella volta che voglio cucinare un dolce, quella volta che voglio stupire i miei ospiti con un buon dessert o che voglio semplicemente concedermi una colazione o una merenda speciale con un'amica, perchè devo preparare qualcosa di "light"?

A mio avviso, si chiama "dolce" proprio perchè deve essere dolce. Altrimenti diventa un dolce a metà. Un mezzo dolce. Un semi dolce, chiamiamolo come vogliamo.

E il concetto di "light" che tanto spopola ultimamente, possiamo davvero applicarlo ad un dolce, pur mantenendolo tale? Io non credo.

Sola dosis venenum facit, "è la dose che fa il veleno".

Se mantengo uno stile di vita sano, fatto da un'alimentazione equilibrata e un buon livello di attività fisica, e "quella volta" di cui parlavamo prima rimane l'occasione e non la regola, cosa potrà mai farmi un dolce se non lasciarmi felice e soddisfatta dopo averlo mangiato? A proposito di felicità, è ampiamente documentata ormai la presenza in alcuni cibi di determinate sostanze in grado di avere un effetto diretto sul tono dell'umore. Primi tra tutti teobromina e triptofano che vanno a stimolare proprio la produzione del cosiddetto "ormone del buonumore", la serotonina.

E indovinate un po' dove si trovano? Nel cacao e nel cioccolato fondente.

Cosa mi serve?

Per 1 porzione

125 gr yogurt greco naturale 0% grassi

½ cucchiaino di caffè liofilizzato

decaffeinato

1 pizzico di cacao magro amaro in polvere

1 pizzico di aroma alla vaniglia

1 goccia di stevia liquida (facoltativo)

Mousse al caffè

Federica, Trieste

Sleeve gastrectomy, 2010

Quanto ci metto?

30 minuti di preparazione

1 ora di riposo

Come si fa?

1. Mescola tutti gli ingredienti; il caffè è bene scioglierlo prima con un goccino di latte scremato.
2. Quando diventa una spuma compatta, metti in frigorifero per un'ora circa.
3. Puoi fare una variante con i frutti di bosco, molto fresca, soprattutto d'estate.
4. Puoi anche alternare strati di mousse al caffè con strati di yogurt bianco solo leggermente dolcificato (stevia), per ottenere un fantastico aspetto bicolore.



Il consiglio dello Chef:

Per esaltare il gusto del caffè, puoi mescolare un po' di cannella al cacao amaro in polvere.

Eventualmente puoi aggiungere delle gocce di cioccolato allo yogurt o della frutta secca per dare croccantezza alla mousse.

Torta di mele

Loredana, Roma
Sleeve gastrectomy, 2017

Quanto ci metto?

30 minuti di preparazione

40 minuti di cottura

Cosa mi serve?

Per 6 porzioni

150 gr di farina "0"

50 gr di farina di cocco

40 gr olio di semi

2 uova medie

40 gr stevia

1 bustina lievito per dolci

Buccia grattugiata di limone non trattato

3 mele medie

Mezzo bicchiere di latte scremato, oppure di
acqua (60 gr)

Come si fa?

1. Sbatti le uova con la stevia.
2. Aggiungi l'olio, il latte, il limone grattugiato.
3. Sempre mescolando aggiungi farina e lievito setacciandoli, se serve aggiungi ancora un po' di latte da creare la giusta cremosità.
4. Sbuccia le mele, tagliane 2 a pezzettini e 1 a spicchi sottili.
5. Fodera una tortiera con la carta forno e versa l'impasto.
6. Adagia sulla superficie gli spicchi di mela a raggiera.
7. Per dare più colore si può spargere la superficie con zucchero grezzo scuro.
8. Cuoci a 180° per 40 minuti.



Il consiglio dello Chef:

Per rendere ancora più soffice l'impasto puoi usare l'olio extra-vergine di oliva invece di quello di semi e puoi aggiungere della cannella quando sbatti le uova per rendere la torta ancora più gustosa.

Cosa mi serve?

Per 6 porzioni

250g ricotta

200 gr yogurt greco

1 uovo medio

1 banana matura

20 gr fecola di patate

Olio per ungere i pirottini

Frutta a scelta o gocce di cioccolato

fondente

Mini cheesecake

Francesca, Palermo

Sleeve gastrectomy, 2021

Quanto ci metto?

15 minuti di preparazione

25 minuti di cottura

Come si fa?

1. Lavora la ricotta, lo yogurt, l'uovo e la banana schiacciata.
2. Quando il composto sarà omogeneo unisci la fecola di patate e mescola eliminando i grumi
3. Unisci la frutta a pezzetti o le gocce di cioccolato.
4. Ungi i pirottini e versa l'impasto.
5. Cuoci in forno a 180° per 25 minuti.



Il consiglio dello Chef:

Al posto della frutta a pezzetti puoi aggiungere, a metà pirottino un cucchiaino di frutta frullata in caso della frutta o un pezzetto di cioccolato fondente nel caso del cioccolato. Continua a riempire il pirottino e la cheesecake avrà un cuore fondente.

Muffin di carote e mele

Angelica, Milano
Sleeve gastrectomy, 2008

Quanto ci metto?

30 minuti di preparazione

25 minuti di cottura

Cosa mi serve?

Per 10 muffin

4 uova

200 gr di zucchero

200 gr di carote

1 mela renetta

100 gr di nocciole

150 ml di olio di semi

100 gr di farina tipo 0

50 gr di fecola di patate

1 bustina di lievito per dolci

1 pizzico di sale

Come si fa?

1. Separa i tuorli dagli albumi e con l'aiuto delle fruste elettriche montali con lo zucchero fino a che risultano chiari e spumosi.
2. Trita nel mixer le carote, taglia la mela a pezzettini molto piccoli e polverizza le nocciole con l'aiuto di un macinino.
3. Unisci dapprima carote, mela e nocciole al composto e poi aggiungi l'olio, la farina setacciata insieme alla fecola e al lievito e infine un pizzico di sale.
4. Monta gli albumi a neve e unisci delicatamente all'impasto.
5. Ungi degli stampi per muffin con dell'olio e cospargi con un po' di farina.
6. Distribuisci la preparazione e inforna a 180° per 18 min e a 160° per altri 7 min.



Il consiglio dello Chef:

Puoi utilizzare un mix di nocciole e mandorle che si accostano bene con le carote. Inoltre puoi aggiungere della cannella all'impasto per dare un tocco di delicatezza. Non dimenticare di condire gli albumi con un pizzico di sale prima di montarli a neve, per evitare che si smontino durante la lavorazione.

Cosa mi serve?

Per una tazza da 350/400ml

1 uovo medio

20 gr di cioccolato fondente 85%

2 cucchiaini di latte vegetale

2 cucchiaini di farina di
mandorle o di nocciole

1 cucchiaino di eritritolo

Mezzo cucchiaino di lievito per dolci

Buccia grattugiata di arancia non tritata
o una puntina di vaniglia

Torta in tazza cioccolatosa

Quanto ci metto?

30 minuti di preparazione

1 ora e 45 minuti di cottura

Come si fa?

1. Sciogli il cioccolato con il latte in una tazza abbastanza grande da 350/400 ml, quindi aggiungi l'uovo e mescola bene.
2. Aggiungi poi tutti gli altri ingredienti e mescola.
3. Cuoci in microonde a 750 w per 1 minuto e 45 secondi, o finché i bordi iniziano a staccarsi dalle pareti della tazza.



Il consiglio dello Chef:

Per aromatizzare la ricetta puoi inserire dello zenzero grattugiato al posto o in aggiunta alla scorza di arancia.

Puoi anche aggiungere una punta di sale all'impasto, ne esalterà il gusto.

Palline al cocco

Alberto, Catania
Sleeve gastrectomy, 2021

Quanto ci metto?

15 minuti di preparazione

1 ora di riposo

Cosa mi serve?

Amaretti

Cocco rapè

Caffè qb

250gr di mascarpone

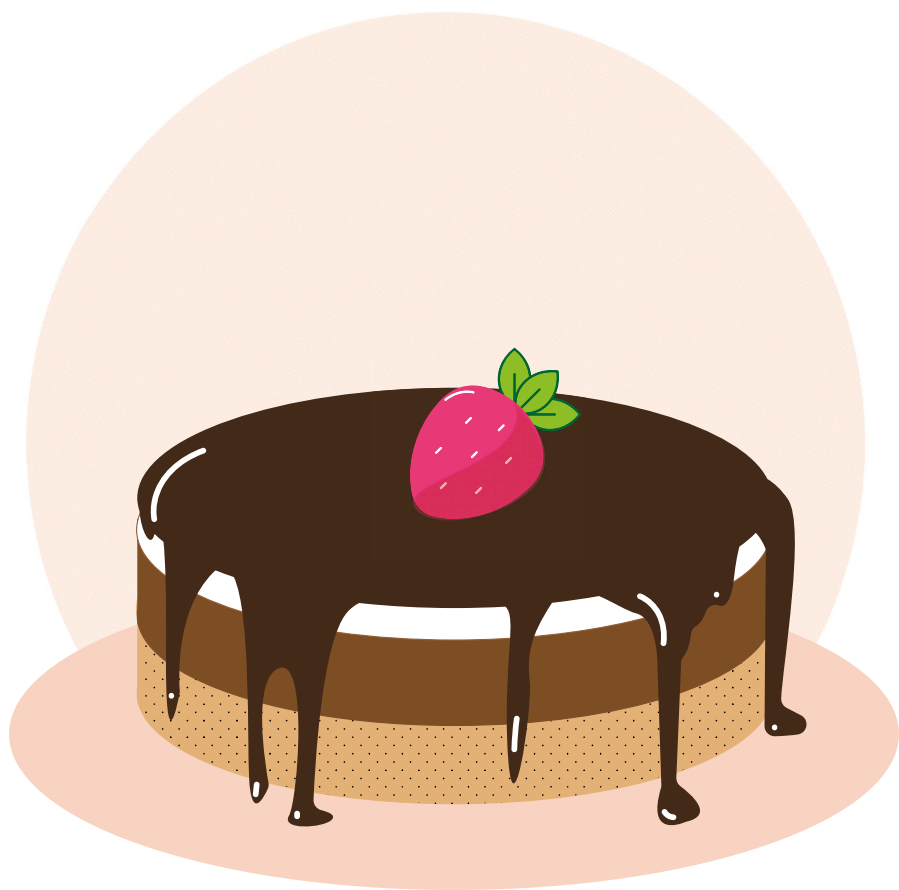
Come si fa?

1. Assembla due amaretti insieme con un cucchiaino di mascarpone.
2. Intingi la pallina prima nel caffè e poi passalo nel cocco rapè.
3. Disponi in frigorifero almeno un'ora.



Il consiglio dello Chef:

Al posto del mascarpone che potrebbe risultare pesante al gusto, puoi utilizzare della ricotta leggermente zuccherata e montata con una forchetta o una frusta, inoltre puoi unire al cocco rapè del cioccolato extra fondente grattugiato.



WEIGHT STIGMA



Lo stigma dell'obesità

Prof.ssa Hellas Cena

La situazione relativa all'obesità in Italia e in Europa è preoccupante, i numeri sono in continuo aumento e la gravità della situazione ha portato l'*Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)*, già nel 2001, a coniare il termine di "**Globesity**" per sottolineare la dimensione del problema a livello mondiale.

L'ultimo Rapporto 2022 sull'obesità dell'OMS ⁽¹⁾ relativo alla situazione in Europa, evidenzia come i tassi di sovrappeso e obesità abbiano raggiunto proporzioni epidemiche tali da collocare il nostro continente al secondo posto nel mondo dietro gli Stati Uniti. Dal documento emerge infatti che una percentuale pari al 59% degli adulti europei e quasi 1 bambino su 3 (29% dei maschi e 27% delle femmine) è in sovrappeso o è affetto dall'obesità.

In seguito alle dichiarazioni del *National Institute of Health* nel 1998, della *The Obesity Society*, dell'*American Obesity Society* nel 2008 e dell'*American Medical Association (AMA)* nel 2013, l'obesità viene riconosciuta come una vera e propria patologia ⁽²⁾. I soggetti che ne soffrono affrontano non solo un aumentato rischio di gravi complicanze di ordine metabolico e cardiovascolare strettamente associate alla patologia stessa, ma si trovano spesso a dover affrontare una forma pervasiva e resiliente di *stigma sociale*. L'individuo affetto da obesità risulta infatti spesso oggetto di discriminazione sul posto di lavoro, nei contesti educativi ma anche in quelli sanitari e nella società nella sua interezza. Cosa si intende quando si parla di *stigma*?

Lo **stigma del peso**, altrimenti noto come *weight stigma*, è definito come uno o più atteggiamenti negativi e credenze nei confronti di un individuo a causa del suo peso. Lo stigma si manifesta con stereotipi e/o pregiudizi nei confronti delle persone in sovrappeso e affette da obesità e può comportare l'esclusione e l'emarginazione sociale, fino a disuguaglianze non tollerabili, come ad esempio un'assistenza sanitaria adeguata o discriminazione sul posto di lavoro.

Spesso l'eccesso di responsabilità che viene erroneamente attribuito all'individuo in merito allo sviluppo dell'obesità è frutto di un retaggio sociale tramandato culturalmente e profondamente radicato nella società odierna. Lo sviluppo dell'obesità può dipendere anche da radici culturali più o meno significative che giocano però un ruolo irrisorio rispetto a moltissime altre componenti di tipo genetico, ambientale, metabolico e ormonale. L'obesità è una patologia complessa e come tale va considerata.

Purtroppo però, nella maggior parte dei casi, questo non avviene: nel 2017, l'OMS pubblica un'indagine ⁽³⁾ finalizzata alla valutazione dello stigma del peso e alla sensibilizzazione in merito, e dall'analisi risulta che quasi il 20% dei soggetti affetti da obesità ha sperimentato lo stigma e il pregiudizio legati al loro peso; addirittura questa percentuale raggiunge il 40% se vengono considerati anche gli individui affetti da un'obesità grave (obesità di III grado diagnosticata quando l'indice di massa corporea supera 40 oppure la cosiddetta "superobesità", quando questo valore è superiore a 50, quindi coloro i quali hanno accesso alla chirurgia bariatrica), lasciando ipotizzare una correlazione diretta tra aumento del peso e aumento del giudizio, ovviamente in accezione negativa.

Il soggetto affetto da obesità viene descritto come un individuo inconsapevole e poco attento alla propria salute, colpevole di eccessi tali da aver causato un aumento smisurato del proprio peso e che denotano quindi scarsa volontà e bassa autostima. Con commenti stigmatizzanti da parte di chiunque, dall'insegnante, al datore di lavoro, al collega, l'amico, il familiare e addirittura l'operatore sanitario.

Uno degli aspetti più preoccupanti relativi allo stigma del peso è l'induzione di questo già nell'ambiente sanitario, non solo a livello tecnico e strutturale (presidi, macchinari, sedie... non adatti ad accogliere persone affette da obesità) ma anche per via dei pregiudizi di alcuni professionisti della salute. Purtroppo, non è solo la stigmatizzazione generale che il soggetto subisce nella vita di tutti i giorni a ritardare l'accesso alle cure mediche specialistiche, ma è proprio l'atteggiamento negativo del professionista che allontana il paziente, non garantendogli assistenza adeguata e determinando, nella maggior parte dei casi, scarsa aderenza alla terapia medica/nutrizionale.

Lo stigma poi, oltre a rappresentare un'importante barriera nella lotta all'obesità, è un fattore di rischio significativo per ansia, stress, bassa autostima e addirittura depressione. Oltre agli aspetti psicologico-sociali, è stato dimostrato come l'esperienza della stigmatizzazione possa suscitare risposte fisiologiche influenzando negativamente sui livelli di cortisolo, sullo stress ossidativo e proteina C-reattiva, promuovendo, molto probabilmente a causa dell'utilizzo del cibo come mezzo di consolazione, anche una disregolazione globale del metabolismo lipidico e glucidico e alterazione del comportamento alimentare.

Per tali ragioni, è fondamentale parlare di stigma dell'obesità, infondere nella comunità medico-scientifica e specialmente nei professionisti della nutrizione la cultura del rispetto del paziente e la convinzione che si sta trattando una patologia, e non un semplice eccesso alimentare.



Concludo questo breve capitolo con la proposta di una soluzione al problema di cui sopra, con l'adozione da parte dei professionisti della salute di **5 strategie per ridurre lo stigma legato al peso**, recentemente pubblicate su una prestigiosa rivista scientifica che tratta tematiche relative all'obesità (*Obesity Reviews*):

1) Aumentare le conoscenze relative all'obesità, includendo anche discussioni in merito ai danni causati dai messaggi sociali e culturali riguardanti il peso corporeo. Riconoscere l'obesità come patologia complessa e tutte le conseguenze ad essa correlate, comprese quelle di ordine psicologico e sociale.

2) Aumentare le conoscenze relative al controllo del peso e alle diverse cause che portano ad eccessivo incremento ponderale, evitando quindi di attribuire eccessiva responsabilità all'individuo.

3) Evocare empatia, ovvero la capacità di comprendere l'esperienza vissuta di un altro e di comunicare tale comprensione che risulta comunque essenziale per un'assistenza terapeutica efficace, in particolar modo per quanto riguarda l'obesità. Questo prevede anche l'attenzione all'uso di una terminologia corretta (es. una persona non è obesa, ma è *affetta* da obesità).

4) Approccio inclusivo del peso, considerandolo un fattore importante modificabile come alcuni comportamenti su cui è possibile intervenire e che hanno un effetto più o meno diretto sul peso corporeo.

5) Approccio multidisciplinare al trattamento dell'obesità e alla lotta allo stigma, coinvolgendo più di uno degli aspetti precedentemente discussi.

(1) "WHO European Regional Obesity Report 2022".

(2) Kyle TK, Dhurandhar EJ, Allison DB. "Regarding Obesity as a Disease: Evolving Policies and Their Implications." *Endocrinol Metab Clin North Am* 2016; 45:511-520. <https://doi.org/10.1016/j.ecl.2016.04.004>.

(3) World Health Organization. Regional Office for Europe. (2017). "Weight bias and obesity stigma: considerations for the WHO European Region." World Health Organization.

Il piatto del mangiar sano e il piatto bariatrico

Il Piatto del Mangiar Sano, creato dagli esperti di nutrizione della *Harvard T.H. Chan School of Public Health* e dagli editori delle *Pubblicazioni Harvard Health*, è una guida per creare pasti salutari e bilanciati, utilizzando uno schema grafico.

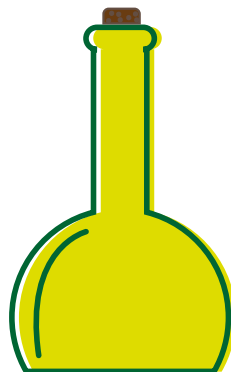
Lo stesso schema è riportato con alcune modifiche secondo le indicazioni per **un'alimentazione sana post chirurgia bariatrica**.

Lo schema è generale e rappresenta una guida, è importante e fondamentale affidarsi alla propria equipe multidisciplinare e ai consigli specifici e personalizzati degli specialisti, durante le visite di controllo.

Il piatto del mangiar sano di Harvard

Oli sani

Usa oli sani (come l'olio di oliva e l'olio canola) per cucinare e per condire.
Limita il burro.
Evita i grassi trans.



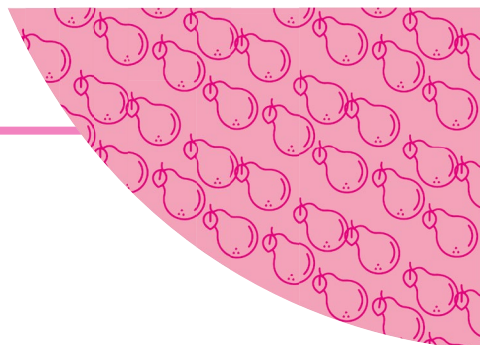
Ortaggi

Più ortaggi e più varietà è, meglio è!
Patate e patatine fritte non contano
come ortaggi.



Frutta

Mangia molta frutta,
di tutti i colori.



Acqua



Acqua, tè, caffè
(con poco o niente zucchero).
Limita il latte e i latticini (1-2 porzioni
al giorno) e i succhi di frutta
(1 bichiere piccolo al giorno).
Evita le bevande zuccherate.

Cereali integrali

Mangia diverse varietà di cereali
integrali (come pane integrale, pasta
integrale e riso integrale).
Limita i cereali raffinati (come riso
bianco e pane bianco).

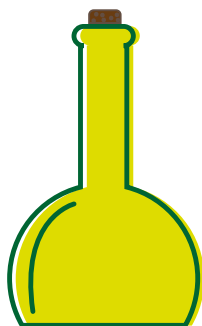
Proteine sane

Scegli pesce, pollame, legumi e semi
oleaginosi; limita la carne rossa e i
formaggi; evita pancetta, salumi e
altre carni conservate.

Il piatto bariatrico

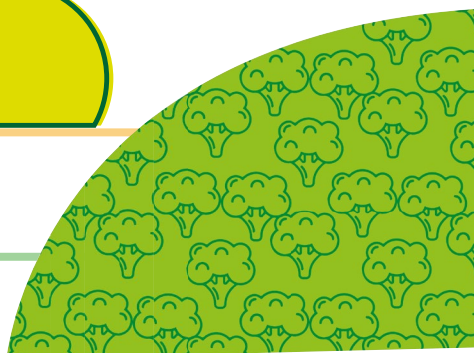
Oli sani

Usa oli sani (come l'olio di oliva e l'olio canola) per cucinare e per condire.
Limita il burro.
Evita i grassi trans.



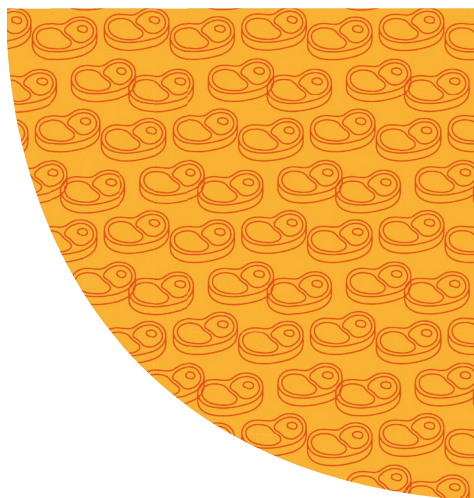
Ortaggi

Prediligi la verdura di stagione in accompagnamento al secondo piatto.



Frutta

Limita la frutta esclusivamente agli spuntini.



Acqua



Bevi acqua esclusivamente lontano dai pasti.
Evita le bevande zuccherate.

Cereali integrali

Mangia diverse varietà di cereali integrali (come pane integrale, pasta integrale e riso integrale).
Limita i cereali raffinati.

Proteine sane

Le proteine non devono mancare ai pasti principali, pranzo e cena. Scegli carne, pesce, legumi e uova. Evita salumi come pancetta, lardo. Puoi consumare come spuntino affettati privati del grasso visibile come prosciutto crudo o cotto, bresaola, tacchino.

Ringraziamenti

Questo libro è stato redatto grazie al contributo non condizionante di:

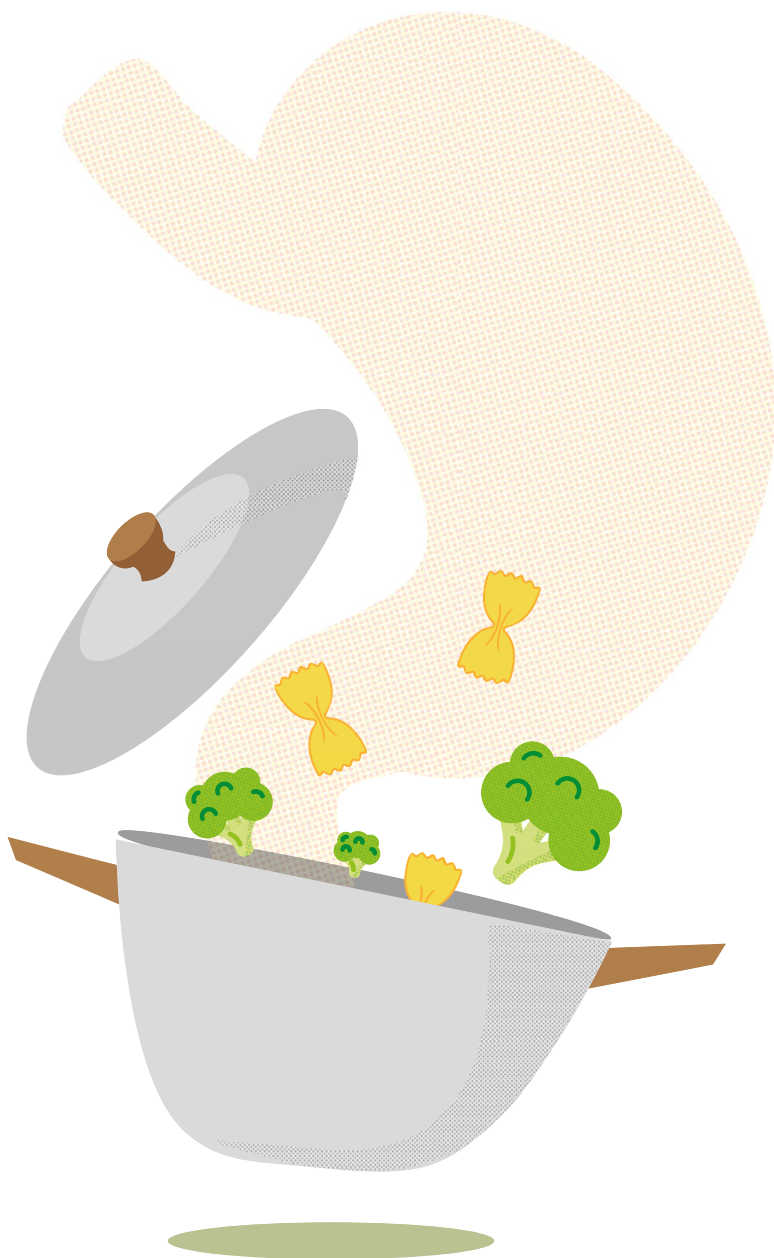
Barilife, Bioitalia, FitForMe, PromoPharma.



Voglio esprimere la mia più sincera gratitudine verso la Direzione di ciascuna azienda che ha preso parte al progetto, grazie per l'impegno, la professionalità e la puntualità che contraddistingue il vostro operato.

Un ringraziamento speciale alle persone fisiche attraverso le quali è stato possibile realizzare *Sleeve Gastronomy*: Alessandro Mancini, Sandro Senes, Simona Schiattarella e Vincenza Laganà.

Debora Porri



Sleeve Gastronomy
di Debora Porri, Daniela De Maggi, Federico Rosato

© Tutti i diritti riservati all'Autore.
Nessuna parte di questo libro può essere pertanto
riprodotta senza il preventivo assenso dell'Autore.

finito di stampare 2023
presso GFC Stampa, Volla (NA)

Distribuzione gratuita

*“...Non si tratta però di ricette qualsiasi, né tantomeno di ricette “dietetiche” o finalizzate al calo ponderale: **Sleeve Gastronomy** racchiude una raccolta di preparazioni che arrivano direttamente dalle vostre cucine. Abbiamo infatti chiesto a voi, abbiamo coinvolto chi davvero conosce da vicino l'obesità e la chirurgia bariatrica, chi ha potuto toccare con mano gli argomenti trattati nel capitolo precedente. Chi si riconosce o si riconoscerà nel testo di questo libro che, mi auguro, apprezzerà. ”*

DEBORA PORRI



DEBORA PORRI

Dottoressa Magistrale in Biologia Applicata alle Scienze della Nutrizione all'Università degli Studi di Milano, specializzata in Scienze dell'Alimentazione presso l'Università degli Studi di Pavia. Attualmente Biologa Nutrizionista Specialista presso l'UO di Chirurgia Bariatrica della Casa di Cura Carmona, Messina.



DANIELA DE MAGGI

Nata a Roma. Fin da bambina è stata affetta da obesità. A ventiquattro anni si approccia alla chirurgia bariatrica, sottoponendosi ad un intervento per dimagrire. Dedica la sua vita alle persone affette da questa seria e multifattoriale malattia, accompagnandole nel loro percorso di cura. Nel 2010 espande su territorio nazionale la sua attività e dieci anni dopo formalizza la sua attività fondando l'Associazione Fiocchetto Verde. Dirige una comunità di più di 15.000 persone con lo scopo di dare loro informazioni, consapevolezza e responsabilità senza mai farli sentire colpevoli per una patologia così stigmatizzata e derisa dalla società.



FEDERICO ROSATO

Chef diplomato ad "A.L.M.A. Scuola Internazionale di Cucina Italiana", l'accademia di cucina dello Chef Gualtiero Marchesi. Dietista laureato presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma, con competenze specifiche di chirurgia bariatrica.