

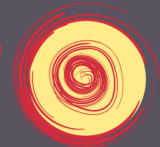
# Eccesso ponderale e obesità

## Il nostro programma

Dott.ssa Laura Armeli  
Internista

Dott.ssa Chiara Manila Galli  
Endocrinologa 2° Certificat AIDAP in Obesity and  
Eating Disorders  
Responsabile scientifico

**CENTRO PER LA CURA DELL' OBESITA'**  
Il nostro programma



**POLIAMBULATORI**  
CONSORZIO IL SOLE



**Dott.ssa Chiara Manila  
Galli**  
Endocrinologa



**Dott.ssa Laura Armeli  
Grigio**  
Internista



**Sig. Andrea Peratello**  
Fisioterapista

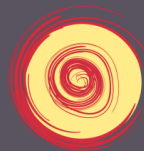
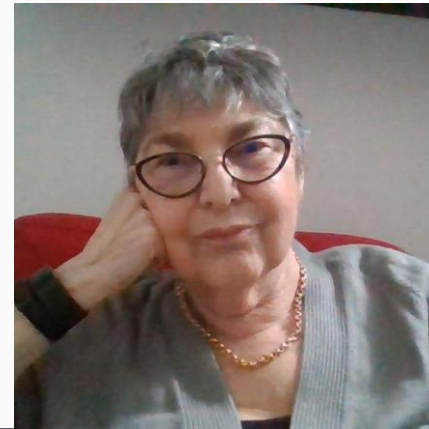


**Dott.ssa Ombretta  
Fornasiero**  
Psicologa

## Il nostro team

# Qual è la nostra cura? Presentiamo il nostro programma

**Dott.ssa Chiara Manila Galli**  
Endocrinologa



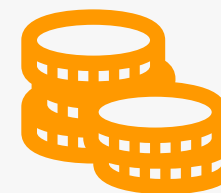
# Scopi

Il nostro team si propone **due scopi**:

**1. definire una cura tagliata** sul  
problema del paziente



**2. ottimizzare i tempi ed i costi**  
del trattamento



# L'eccesso ponderale: il problema

**L'eccesso ponderale** può essere un **problema lieve** (per esempio un aumento di peso dovuto al cambio di abitudini: tipici esempi sono il matrimonio, o un aumento fisiologico dopo una gravidanza) o un **problema cronico** (persistenza del problema dopo ripetuti cicli di dieta, dimagrimento, recupero del peso (sindrome yo-yo); difficoltà a dimagrire per **problemi costituzionali**; difficoltà a seguire le prescrizioni per abitudine a **gratificarsi e a sedare le emozioni con il cibo.**



# Diversi problemi, diversi piani di trattamento

Ognuna di queste **situazioni è diversa** e richiede un **diverso piano di trattamento** che il paziente deve, non solo **apprendere**, ma fare **proprio** ed **attuare**.

E per farlo ci vuole del **tempo** perché:

- ✓ il problema tende a **ripresentarsi**
- ✓ l'obiettivo è **mantenere il risultato**
- ✓ e per mantenere il risultato è necessario il **coinvolgimento attivo del paziente**, per cui occorre dare informazioni dettagliate sull'**eccesso ponderale**, la **nutrizione**, le **modificazioni dello stile di vita** che è necessario attuare.

Se il trattamento fosse effettuato solo con metodi tradizionali (**visita faccia a faccia**), risulterebbe troppo oneroso in termini di tempo e denaro.

# Metodi d'intervento

In linea con quanto attuato dai centri più importanti per la cura dell'eccesso ponderale e dell'obesità noi affianchiamo alle **tradizionali visite** faccia a faccia anche **interventi digitali**:

- ✓ **Audiovisivi**
- ✓ **Incontri on line**
- ✓ **Mail**
- ✓ **Video chiamate**

# Il programma: Fase 1

Il paziente e gli specialisti costruiscono insieme il **Programma Alimentare** e di **Modificazione dello stile di vita**.

L'internista seguirà il paziente **in presenza**, l'endocrinologa **in telemedicina**.

In preparazione del **primo incontro** si consiglia la visione degli [Audiovisivi Informativi](#) in calce al programma.

**Nella prima settimana** verranno effettuati tutti gli interventi necessari alla prescrizione del piano nutrizionale e della terapia.



# Il programma: Fase 1 - primo intervento

## 1^ intervento

- a) **Visita con l'internista**, durante la quale verrà fatta la **valutazione clinica** sullo stato di salute e sulla necessità di dimagrire (*visita medica, visione esami, raccolta delle abitudini alimentari, somministrazione del questionario per la valutazione del comportamento alimentare*)
- b) **Colloquio in telemedicina con l'endocrinologa-nutrizionista**, che verrà effettuato appena disponibili **gli esami richiesti** (in genere dopo una settimana).

# Il programma: Fase 1 - secondo intervento

## 2<sup>a</sup> intervento

Dopo una settimana dall'inizio della dieta

- a) visita medica per controllo parametri
- b) colloquio endocrinologo-nutrizionista per eventuali necessità

***In assenza di problemi (calo ponderale regolare 0,5-1 kg/sett) con parametri cardiovascolari normali (frequenza cardiaca e pressione arteriosa), la prima visita di controllo e il primo colloquio saranno dopo un mese ma il paziente dovrà comunque controllare il peso e la pressione arteriosa ogni settimana e comunicare i valori alla struttura dove il medico li vedrà.***

# Il programma: Fase 2 - Controlli

## Primo controllo

Dopo un mese di trattamento vengono effettuati sia il **controllo internistico** che il **colloquio nutrizionale**. Viene deciso se proseguire senza modificazioni del programma, inserire un farmaco o un altro intervento a seconda dei risultati ottenuti.

## Successivi controlli

La durata prevista del trattamento è:

**6 mesi** per il calo ponderale, con controlli internistici **mensili** e colloqui nutrizionali, se necessari.

## Mantenimento

**6 mesi** per il mantenimento, con controlli internistici **semestrali** e colloqui nutrizionali, se necessari.

# Audiovisivi e link

**Sono disponibili audiovisivi:**

- a) Informativi (accesso libero)
- b) Integrativi della cura (con credenziali\*)

**La visione degli audiovisivi è indispensabile e parte integrativa della cura.**

**\*Le credenziali verranno fornite durante il trattamento.**

# Audiovisivi Informativi - 1

[trattamento dell'obesità, modificazione dello stile di vita - YouTube](#)

[peso naturale, peso estetico. peso salutare \(FMBC\) - YouTube](#)

[peso e malattie, quale peso - YouTube](#)

[Peso e malattie le malattie legate al peso parte seconda - YouTube](#)

**Sindrome Metabolica *(In preparazione)***

[dati epidemiologici e stile di vita nei tempi - YouTube](#)

[L'importanza dello stile di vita attivo - YouTube](#)

**Quando calare di peso fa male: la sarcopenia *(In preparazione)***

[geni dell'invecchiamento e di lunga vita, nutraceutica e nutrigenomica - YouTube](#)

# Audiovisivi Informativi - 2

[2023 i geni dell'invecchiamento\\_mTOR - nutraceutica e nutrigenomica - YouTube](#)

[La dieta Mediterranea - YouTube](#)

[2023 Le Diete Alternative Dieta Vegetariana divulg 1702023 - YouTube](#)

[2023 Le Diete Alternative Dieta chetogenica e il digiuno breve divulg 2102023 - YouTube](#)

***Lo stigma per l'obesità (In preparazione)***



# Audiovisivi integrativi alla cura (1)

**Accompagnano le prime visite e forniscono informazioni di supporto**

- Programma nutrizionale con dieta a scambi
- Piano nutrizionale: gli alimenti e i gruppi alimentari
- Piano nutrizionale: che cos'è una caloria
- Istruzioni per seguire il programma nutrizionale
- Monitoraggio settimanale del peso

*Indicati per tutti i pazienti*



# Audiovisivi integrativi alla cura (2)

Forniscono informazioni per

- Automonitoraggio Dell'alimentazione
- Pianificare l'alimentazione e controllare il peso

Indicati per tutti i pazienti



# Audiovisivi integrativi alla cura (3)

- Controllo Degli Stimoli
- Attività Alternative
- Problem Solving
- Gestire l'impulso di mangiare in eccesso
- La forza dell'abitudine
- Preoccupazione per il peso e l'aspetto fisico

*Indicati per chi ha difficoltà a seguire il programma nutrizionale*

# GRAZIE



**Dott.ssa Chiara Manila Galli**

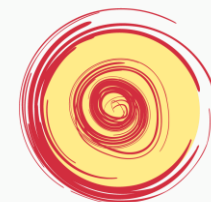
*Poliambulatorio Il Sole*

*Via XXV Aprile, 24 20092 Cinisello Balsamo (MI)*

*Telefono: 02.611.11.16*

*Direttore sanitario Dott. Flavio Doni*

*<https://poliambulatorisole.it>*



**POLIAMBULATORI  
CONSORZIO IL SOLE**