



FeSIN

**Federazione delle Società Italiane
di Nutrizione**

ADI - Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica
SINPE - Società Italiana di Nutrizione Artificiale e Metabolismo
SINU - Società Italiana di Nutrizione Umana
SINUPE - Società Italiana di Nutrizione Pediatrica
SIO - Società Italiana dell'Obesità
SISA - Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione

Giuseppe Rotilio
Presidente

Francesco Leonardi
Segretario

TRATTAMENTO DELL'OBESITA': DECALOGO Fe.S.I.N.

Comitato Editoriale FeSIN *

Nino C. Battistini, Furio Brighenti, Riccardo Caccialanza, Giulia Cairella, Antonio Caretto, Manuela Gambarara, Marcello Giovannini, Francesco Leonardi, Lucio Lucchin, Pietro Migliaccio, Maurizio Muscaritoli, Francesco Nicastro, Fabrizio Pasanisi, Luca Piretta, Danilo Radrizzani, Giuseppe Rotilio, Roberto Vettor, Federico Vignati

Gruppo di Lavoro *

Francesco Leonardi ¹, Pietro A. Migliaccio ², Luca Piretta ³

1) *Unità Operativa Complessa di Dietetica e Nutrizione Clinica - Azienda Ospedale "Cannizzaro", Catania*
Mail: francesco.leonardi8@tin.it

2) *L.D.SC. Alimentazione - Medico Nutrizionista Clinico, Roma*
Mail: pietromigliaccio@migliaccionutrizione.it

3) *Gastroenterologia A*
Dipartimento di Medicina Interna e Scienze Mediche - Sapienza Università di Roma
Mail: pires@tiscali.it

*) hanno equamente contribuito alla realizzazione di questo documento.

Uffici di Segreteria:

Promo Leader Service Congressi srl - Via della Mattonaia, 17 - 50121 Firenze - Tel. 055 2462235 - Fax 055 2462270 - elisa.dimarco@promoleader.com



FeSIN

Federazione delle Società Italiane
di Nutrizione

ADI - Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica
SINPE - Società Italiana di Nutrizione Artificiale e Metabolismo
SINU - Società Italiana di Nutrizione Umana
SINUPE - Società Italiana di Nutrizione Pediatrica
SIO - Società Italiana dell'Obesità
SISA - Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione

Giuseppe Rotilio
Presidente

Francesco Leonardi
Segretario

TRATTAMENTO DELL'OBESITA':

DECALOGO Fe.S.I.N.

- Dieta (δίαίτα) vuol dire: "Stile di Vita" -

- 1 Seguire una dieta equilibrata e varia; svolgere una vita attiva;
- 2 Evitare le "diete fai da te";
- 3 Alternare restrizioni ad eccessi alimentari può causare un aumento di peso;
- 4 Non seguire le diete di amici o conoscenti, non sono personalizzate;
- 5 Ricordarsi che spesso le diete pubblicizzate dai mass-media non hanno base scientifica;
- 6 Non praticare il digiuno o diete squilibrate o troppo restrittive o che escludono gruppi di alimenti;
- 7 Sottoporsi ad accertamenti per valutare lo stato di salute prima di iniziare una dieta dimagrante;
- 8 Chiedere il parere del medico e/o del nutrizionista e/o del farmacista prima di assumere integratori;
- 9 Praticare metodiche dimagranti invasive solo se prescritte ed applicate dal medico;
- 10 La chirurgia dell'obesità è indicata per i soggetti grandi obesi e richiede controlli clinico-nutrizionali post-operatori per un lungo periodo di tempo.

La Fe.S.I.N., nel fare riferimento alle "Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana" dell'INRAN, raccomanda inoltre di non assumere farmaci e di non seguire diete non validate dalla comunità scientifica.

Roma, 04-5-2011

Uffici di Segreteria:

Promo Leader Service Congressi srl - Via della Mattonaia, 17 - 50121 Firenze - Tel. 055 2462235 - Fax 055 2462270 - elisa.dimarco@promoleader.com