

INDICE

Introduzione 5

Parte I. Informazioni generali sull'obesità

Capitolo 1. Definizione di obesità e classificazione	11
Capitolo 2. L'epidemia obesità	15
Capitolo 3. Le cause dell'obesità	19
Capitolo 4. Le complicanze mediche dell'obesità	31
Capitolo 5. Le complicanze sociali e psicologiche	43
Capitolo 6. Vantaggi della perdita di peso e indicazioni	55
Capitolo 7. Terapia dell'obesità	63

Parte II. Il bendaggio gastrico regolabile: informazioni e strategie per il paziente

Capitolo 8. L'intervento di bendaggio gastrico regolabile	85
Capitolo 9. Prepararsi all'intervento	99
Capitolo 10. La valutazione multi-disciplinare pre-operatoria ...	107
Capitolo 11. Il giorno dell'intervento	111
Capitolo 12. Le visite di controllo e le valutazioni mediche ...	117
Capitolo 13. L'alimentazione dopo l'intervento	119
Capitolo 14. La regolazione del bendaggio gastrico	131
Capitolo 15. Misurare il peso una volta la settimana	137
Capitolo 16. Adottare uno stile di vita attivo	143
Capitolo 17. Strategie per potenziare la perdita di peso	155
Capitolo 18. Affrontare gli ostacoli alla perdita di peso	165
Capitolo 19. Affrontare gli obiettivi di peso e gli obiettivi primari	199
Capitolo 20. Affrontare gli ostacoli al mantenimento del peso	215

Appendice 1. Calorie e grassi in 100 g di alimento.....	233
Appendice 2. Esempi di menù per perdere peso dopo la fase di dieta liquida.....	241
Appendice 3. Linee guida per una sana alimentazione italiana.....	253
Letture per approfondire.....	255