



AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA INTEGRATAVERONA

(D.Lgs. n. 517/1999 - art. 3 L.R. Veneto n. 18/2009)



DAI di **Neuroscienze**

U.O.C. Recupero e Rieducazione
Funzionale

(direttore Dott. Ermes Vedovi)

DAI di **Emergenza e Terapie Intensive**

U.O.C. di Anestesia e Rianimazione
B Borgo Roma

(Direttore Prof. Enrico Polati)



Libretto informativo di educazione alla Preabilitazione in Endocrinochirurgia

Che cos'è la tiroidectomia

La tiroidectomia (asportazione della tiroide) convenzionale prevede un approccio anteriore al collo. È una tecnica che esiste da molti anni ed è collaudata e sicura. Prevede un incisione che nel corso degli anni è diminuita dagli iniziali 6-8 cm fino a circa 1,5 - 2,5 cm grazie all'avvento di nuovi approcci come quello endoscopico.

A seconda del suo caso, il chirurgo adotterà la tecnica più adatta.

È verosimile che l'incisione cui sarà sottoposta/o sia piccola rispetto agli interventi di molti anni fa.

Esiste un modo per prepararsi all'intervento ?

Certamente, avere un intervento programmato La mette nella situazione di potersi preparare fisicamente allo stesso. Le forniremo dettagli su cosa fare al fine di arrivare fisicamente preparata/o e ottenere un miglior recupero post-chirurgico



Ha senso fare esercizi fisici prima dell'intervento ?

Certamente, non ci sono limitazioni, il movimento fa bene e assolve uno scopo di miglioramento della qualità complessiva dei tessuti come i muscoli predisponendoli ad un più rapido recupero post- chirurgico.

Livelli di energia

La tiroide produce ormoni che rendono il corpo efficiente.

Fino a quando l'effetto di tali ormoni non sarà compensato dai farmaci sostitutivi nel periodo post-chirurgico, potrebbe sentirsi con poca energia.

Per questa ragione, è utile adottare uno stile di vita sano e regolare a partire dall'alimentazione per arrivare ad un regolare esercizio fisico e regolari abitudini del ritmo sonno-veglia.

In altre parole, rimanga in forma in vista dell'intervento, perché tutto quello che acquisirà prima della chirurgia servirà come "serbatoio di energia" che si potrà usare nel post-chirurgico.

Attività fisica raccomandata

I seguenti sono i livelli di attività fisica raccomandati dall'OMS (WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour)

Adulti (18-64 anni):

Attività fisica aerobica 150-300 minuti/settimana di intensità moderata o 75-150 minuti/settimana di intensità vigorosa o loro combinazione

L'attività aerobica deve essere svolta in periodi di almeno 10 minuti.

Adulti più anziani (oltre 65 anni):

Come gli adulti entro i 65 anni ma in aggiunta devono incorporare esercizi per l'equilibrio per prevenzione delle cadute

Voce

La tiroide è attaccata ai nervi che controllano la voce. Pertanto a seguito della chirurgia, si può produrre una transitoria alterazione della fonazione. Per tale ragione, è utile informare il medico di ogni attuale difficoltà eventualmente presente, al fine poi di pianificare un piano di riabilitazione più preciso

Deglutizione

Anche la deglutizione potrebbe essere transitoriamente alterata a seguito della chirurgia. Se ci si pensa, è abbastanza logico perchè i piani muscolari del collo si muovono durante la deglutizione e la chirurgia produce una limitazione transitoria di tale funzione. Pertanto, come per la voce, se tu presenti in questo momento un problema di deglutizione, riferiscilo al medico.

Organizzazione familiare e lavorativa

Generalmente a seguito della chirurgia, il recupero di tutte le attività funzionali comprese quelle familiari e lavorative avviene tra le 2 e le 4 settimane dall'intervento. Per la guida dell'auto solitamente si rispetta un termine di 1-2 settimane. Pertanto, si organizzi con i suoi famigliari in vista del post-chirurgico.



Qual è il ruolo del cibo?

Il rapporto tra nutrizione, **corretta** alimentazione e salute è molto stretto.

Il mantenimento di un corretto peso corporeo e della massa muscolare permette una notevole riduzione delle complicanze nel postoperatorio.

Fare attenzione a mantenere una **dieta equilibrata** che **non escluda alcuna categoria di cibo**, ma che ne bilanci le quantità, ti aiuterà non solo a mantenere una **qualità di vita migliore** ma anche ad affrontare con minori disagi il periodo postoperatorio e a **riprendere** più in fretta tutte le tue **attività quotidiane**.



Pesarti una/due volte a settimana, sempre alla stessa ora, preferibilmente al mattino a digiuno, ci permetterà di seguire il corretto equilibrio tra le energie che consumi e le energie che introduci con il cibo: l'obiettivo è di ridurre il grasso viscerale (la circonferenza dell'addome e il grasso che circonda gli organi addominali) senza farti perdere massa muscolare.

Mi mettete a dieta?

Evita modifiche importanti del tuo comportamento alimentare, in particolar modo **evita diete drastiche** o regimi alimentari monocibo o a base di un solo macronutriente, perché risultano nutrizionalmente squilibrate o esageratamente severe, con aumento dello stato infiammatorio e aumentato rischio di sarcopenia, scombussolano il metabolismo e rendono più complesso trovare un equilibrio ormonale.

Non esistono evidenze che digiuni prolungati aiutino a combattere le neoplasie né che riducano l'insorgenza di diabete.

Durante la visita, verrà calcolato il tuo BMI e verrà valutata la tua composizione corporea, per darti i consigli nutrizionali più adatti alle tue esigenze.

Ti verrà inoltre chiesto se hai avuto modifiche sostanziali del peso e dei pasti, difficoltà digestive, nausea o alterazioni dell'alvo. Se possibile crea un piccolo diario, spiegandoci cosa mangi e in che quantità: ci aiuterà a seguirti meglio.



Posso bere un bicchiere ai pasti?

Uno degli alimenti da eliminare progressivamente è l'alcol: non esiste un consumo di alcol esente da rischi per la salute, l'alcol è metabolizzato dal fegato così come molti farmaci, pertanto il suo consumo aumenta il lavoro del fegato, sovraccaricandolo.

Se possibile limita anche le bevande diverse dall'acqua: aumentano l'assunzione di zuccheri e sono metabolicamente attive (ad esempio molte contengono caffeina).

Asseconda il senso di sete e tenta ove possibile di anticiparlo, bevendo a sufficienza: l'ideale sarebbe 6-8 bicchieri di acqua al giorno o 1,5-2l.

Se hai avuto febbre, se sudi tanto o hai avuto scariche diarroiche, aumenta la quantità di 1 litro circa. Ricordati di bere durante tutto l'arco della giornata, anche fuori dai pasti, in piccole quantità e a temperatura ambiente. Sia l'acqua di rubinetto che quella di bottiglia sono sicure e controllate.

Quali cibi posso mangiare?

Nella corretta alimentazione non esistono cibi vietati e cibi concessi: esistono cibi che vanno consumati in maggiori o minori quantità a seconda dello stato di salute e delle patologie pregresse.

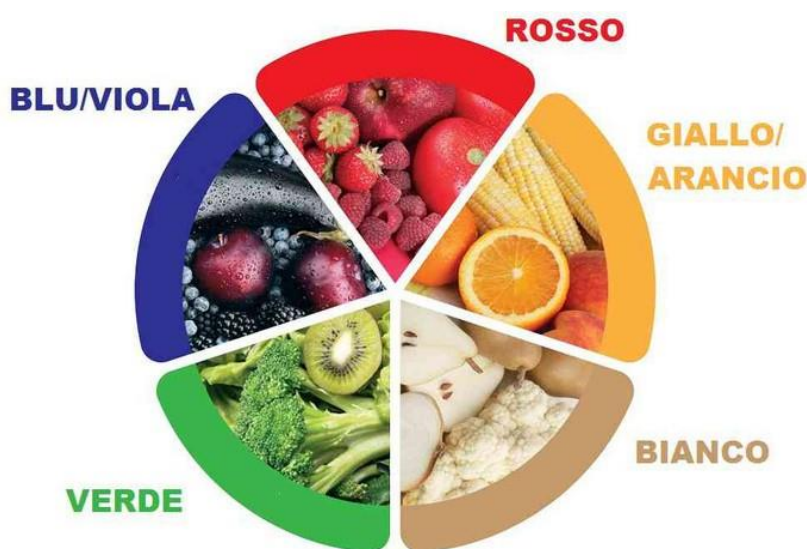
Alcune categorie possono essere mangiate senza limiti: un esempio sono frutta e verdura.

Le fibre contenute nella frutta e nella verdura riducono la velocità di assorbimento degli zuccheri, riducendo le variazioni di glicemia, uno dei principali meccanismi che favoriscono l'insorgenza di resistenza insulinica.



Quali verdure scegliere?

Cerca di scegliere sempre verdure di stagione: sono più croccanti e saporite, costano meno e sono più facilmente accessibili.



Le verdure possono essere usate come spuntino (sgranocchia un finocchio o una carota per merenda), possono essere unite ai pasti principali aiutandoti a ridurre i condimenti (ad esempio la pasta con i broccoli), la frutta può essere aggiunta come ingrediente negli impasti dei dolci.

Le fibre contenute nei vegetali (non nei frullati e nelle centrifughe) aiutano a regolarizzare l'alvo, nutrono il microbiota intestinale e

permettono un assorbimento più graduale di grassi e zuccheri.

La dieta ricca di vegetali, inoltre, fornisce il giusto apporto di vitamine (A, B, C, E, folati), minerali (selenio, ferro, calcio, zinco, potassio) e molecole bioattive (isotiocianati, indoli).

Tutti questi nutrienti agiscono al loro meglio solo se assorbiti con gli alimenti, perché stimolano correttamente le cellule dell'apparato intestinale e proteggono l'organismo da infezioni e processi ossidativi.

Quando sceglie la verdura e la frutta per il suo pasto, cerchi di avere tutti i colori in tavola (verde, bianco, rosso, arancio, blu/viola), così avrà un apporto bilanciato di tutti i nutrienti.

Posso mangiare la pasta?



Il consumo regolare di cereali come pane, pasta e riso, specie se integrali, è raccomandato, anche nei pazienti diabetici. Le raccomandazioni consigliano che la metà dell'energia introdotta con il cibo provenga dai carboidrati e che essi dovrebbero essere per la maggior parte "complessi".

I prodotti a base di cereali, specie se uniti ai legumi in ricette tradizionali come pasta e fagioli, pasta e ceci, riso

e piselli, offrono un apporto non solo di amidi, ma anche di proteine e fibre.

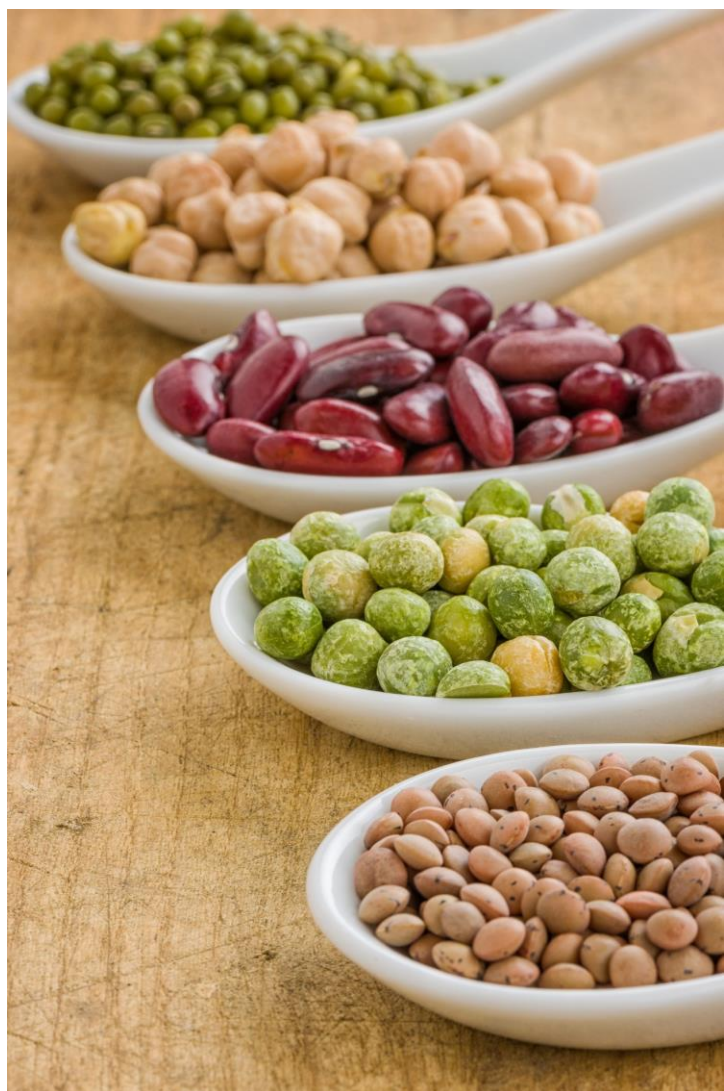
Si raccomanda di consumare almeno metà delle porzioni di cereali nella loro forma integrale, perché nella porzione del germe (embrione del chicco) del cereale sono presenti **vitamine, minerali e grassi insaturi** e nella corteccia risiedono le **fibre**. Un modo per rendere più piacevole il consumo di cereali è variare quanto più possibile includendo anche **mais, orzo, farro, avena, segale o miglio** nella dieta e/o associandoli a pseudocereali come **grano saraceno, quinoa o amaranto**, che sono fonte non solo di amido, ma anche di proteine e **vitamine del gruppo E e B**, minerali e fibre.

Proprio l'elevata presenza di fibre consente di agire come prebiotico, cioè di **nutrire la nostra flora intestinale e ridurre il rischio di infezioni**, nonché aiuta a **modulare la glicemia**, riducendo l'assorbimento di zuccheri e grassi che aumentano il colesterolo "cattivo" (LDL).

Benché l'assunzione di cereali integrali sia più salutare, e per questo consigliata, non vuol dire che le farine raffinate (00,0) siano un veleno, né che contengano agenti sbiancanti nocivi (vietati dal 1998 in tutta Europa) e ancor meno che favoriscano lo sviluppo di neoplasie: è più che sufficiente limitarne il consumo alternandole a prodotti integrali. Quanti più prodotti integrali si consumano, quanto più le variazioni di glicemia dopo i pasti sono ridotte.

Parlano tutti di proteine: come le assumo? Quante?

Un soggetto adulto dovrebbe assumere circa 1,2g/kg di proteine al giorno, che possono aumentare fino a 1,8g/kg nel caso di stati infiammatori cronici o particolari necessità.



L'assunzione di proteine nella dose adeguata permette di non incorrere nella sarcopenia, cioè in quella situazione in cui l'organismo che fa fatica a produrre energia dal grasso o dall'accumulo di glicogeno nel fegato, ruba le proteine ai muscoli, rendendoli sempre più sottili e meno funzionali. Le proteine possono essere assunte da più fonti.

Plurime tipologie di cibo sono ricche in proteine: una delle più salutari sono i **legumi**, di cui si consiglia l'assunzione **almeno 2-4 volte a settimana**, ma non vi è un limite (a patto di mantenere una dieta equilibrata).

Qualora vi fossero fastidi legati a flatulenza e gonfiore addominale, è bene sapere che questi sono legati alla buccia delle leguminacee, pertanto possono essere risolti usando legumi decorticati o passati con il passaverdure (non frullati).

Un'altra fonte proteica è l'**uovo**, che può essere assunto **2-4 volte a settimana**, considerandone anche l'uso come ingrediente.

Il **pesce** viene raccomandato almeno un **paio di volte a settimana**, preferendo quello fresco o surgelato a quello in scatola e scegliendo possibilmente quello di piccola taglia che, oltre alle proteine, apporta acidi grassi polinsaturi e minerali quali rame e iodio.

La **carne** andrebbe limitata a **massimo 2 assunzioni a settimana**, preferendo la carne bianca a quella rossa, così come l'assunzione di formaggi, di cui si consigliano massimo 3 porzioni a settimana, preferibilmente di formaggi magri (<25% grassi) come stracchino, mozzarella e feta.

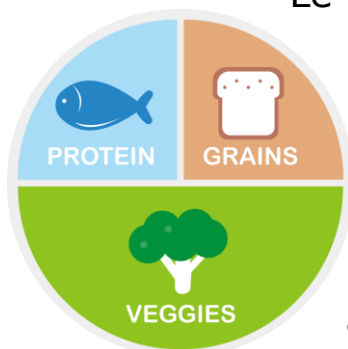
In pratica: cosa devo mangiare?

- vari il più possibile la sua alimentazione (non mangiare la stessa pietanza due giorni di seguito)
- inserisca almeno 5 porzioni di frutta/verdura al giorno (almeno 400g/die)
- introduca almeno metà delle calorie con carboidrati, meglio se integrali
- beva 2l di acqua al giorno

La consulenza nutrizionale valuterà il suo stato nutrizionale alla prima visita e la aiuterà a mantenerlo stabile durante le prime settimane prima dell'intervento, aiutandola a mantenere sana la sua flora intestinale, a perdere grasso viscerale e a mantenere sano e forte il suo apparato muscolare.



Le verranno fornite indicazioni sulle dosi dei nutrienti da assumere e consigli per mantenere piacevole e sano il suo rapporto con il cibo.



Qualora avesse difficoltà a mantenere un adeguato apporto nutrizionale, le verranno consigliati adeguati supplementi per arrivare all'intervento nella miglior condizione possibile.

Dopo l'intervento sarà supportato dai nutrizionisti ospedalieri per ottimizzare l'assunzione di cibo non appena possibile e, qualora questo non fosse immediatamente possibile, fornire un apporto nutritivo ottimale e personalizzato.

Non esiti a contattarci qualora avesse domande all'indirizzo

Giulia.dagostini@aovr.veneto.it