



CSB360®

NEWSLETTER DA CASA DE SAÚDE DA BOAVISTA



ALIMENTAÇÃO PÓS CIRURGIA BARIÁTRICA O NOVO NORMAL ALIMENTAR



Por Dr.ª Ana Helena Pinto
Clínica da Obesidade
da Casa de Saúde da Boavista

Cirurgia bariátrica e a reconciliação com a alimentação

Muitas vezes, a decisão de avançar para a cirurgia bariátrica chega com a carga de muita frustração, cansaço e descrédito relativamente à alimentação, pelas eventuais anteriores tentativas de perda de peso, recorrendo a dietas, restrições calóricas e alimentares, períodos de aumento da atividade física e tentativas de mudança. A alimentação acarreta, muitas vezes, um peso, em si, que vai para lá do peso pessoal. É assim que a cirurgia aparece como uma das possibilidades para a reconciliação com a alimentação. Aliás, exige-a.

Preparar antes para conquistar depois

Faz parte do processo pré-cirurgia a preparação daquele que será o período pós-operatório. Seguem-se semanas de mudanças obrigatórias, seja na quantidade, seja na consistência dos alimentos. Depois do jejum, o início gradual da hidratação, colher a colher e depois a alimentação em consistência líquida - sumos e caldos, em quantidades pequeninas e frequentes, ao longo do dia. A adaptação quer-se em quantidade e consistência.

Adaptada a cada tipo de cirurgia, a mastigação será recuperada mais tarde. Depois do período de consistência líquida (alguma(s) semana(s)), segue-se a consistência tipo papa, inicialmente bem desfeita. Ao longo de mais algumas semanas, a dieta vai ganhando consistência – mole e húmida. A normalização da consistência pode chegar quase um mês depois da cirurgia, consoante a tipologia da intervenção realizada e a recuperação da pessoa. A normalização chega, no entanto, com e para um novo normal.

Novos hábitos alimentares, nova vida, a recuperação da felicidade

A cirurgia bariátrica pode ser uma das ajudas na reconciliação com a alimentação, por levar a descobrir, encontrar, construir e assimilar um novo normal alimentar.

Novos hábitos, novos estilos, diferentes, que se manifestam numa visão e perspectiva de quantidade com saciedade, passando também pelo processo de escolha e decisão da seleção alimentar: Que alimentos comprar? Quais deles colocar no prato? De que prescindir e o que preferir? A cirurgia pressupõe isso mesmo, uma adaptação dos hábitos alimentares. Com o objetivo de proporcionar o aporte energético e nutricional essenciais, ao mesmo tempo que respeita a intervenção, essa adaptação possibilita recuperação e ajuda a manter-se no tempo.

O que se pretende é que o novo normal alimentar ocorra em quantidades, proporções, horários e escolha de alimentos. Pretende-se que se institua, de forma gradual, normalizada, agradável e apetecível. Espera-se, deste modo, que as ajudas que a sintomatologia pós-operatória possibilitam, as alterações de apetite e saciedade, as sensações pré e pós-prandiais sejam auxílio para assumir este novo normal, de modo a que, com o tempo, seja apenas “normal”. Um caminho para a conquista de hábitos, um estilo de vida e alimentar que proporciona bem-estar, saciedade, prazer, saúde, satisfação pessoal e mais felicidade.