



I Jornada de l'obesitat CAMFiC. “Una mirada integral a l'obesitat: Ciència i proximitat des de l'Atenció Primària

Marina Garcia

Dietista-nutricionista CAP Casanova (CAPSBE)

Rita Simorra

Dietista-nutricionista EAP Sarrià, Vallvidrera i Les Planes

Membres del GdT d'obesitat de la CAMFIC

Barcelona , 11/12/2025

Nutrició en persones amb tractament farmacològic per l'obesitat



Romina – 63 anys



Font: A woman riding a bike down a dirt road [Photograph]. (n.d.). ECPOMedia.
<https://ecpomedia.org/image/a-woman-riding-a-bike-down-a-dirt-road/>



Fa 1 mes que ha iniciat tractament farmacològic per la malaltia adiposa.

“Abans menjava cinc galetes per esmorzar amb el cafè amb llet i ara només em puc menjar una”



Romina – 63 anys

1

Quin **paper** juga l'**alimentació** dintre del tractament de l'obesitat?

2

Com es pot **adaptar l'alimentació** amb els efectes secundaris freqüents dels fàrmacs?

3

Com es pot **adaptar l'alimentació** per assegurar una **bona nutrició**?

1

Quin paper juga **l'alimentació** dintre del
tractament de l'obesitat?



Quin paper juga l'alimentació dintre del tractament de l'obesitat?

Medical Nutrition Therapy (MNT)

MNT is used in managing chronic diseases and focuses on nutrition assessment, diagnostics, therapy and counselling. MNT should:

- a. be personalized and meet individual values, preferences and treatment goals to promote long term adherence
- b. be administered by a registered dietitian to improve weight-related and health outcomes

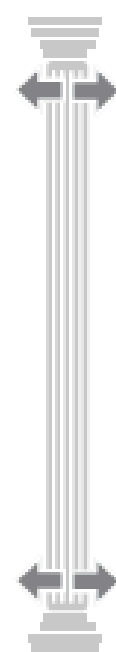
Physical Activity

30-60 mins of aerobic activity on most days of the week, at moderate to vigorous intensity, can result in:

- a. small amount of weight and fat loss
- b. improvements in cardiometabolic parameters
- c. weight maintenance after weight loss

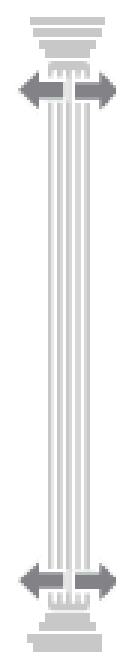
❶ Remember nutrition and physical activity recommendations are important for all Canadians regardless of body size or composition.

The Three Pillars of Obesity Management that Support Nutrition and Activity



Psychological Intervention

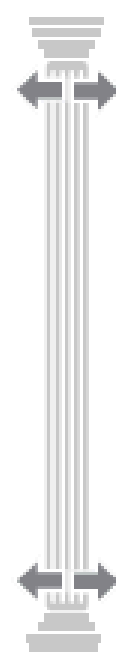
- a. Implement multicomponent behaviour modification
- b. Manage sleep, time, and stress
- c. Cognitive behavioural therapy and/ or acceptance and commitment therapy should be provided for patients if appropriate



Pharmacological Therapy

- a. semaglutide
- b. liraglutide
- c. naltrexone/bupropion
(in a combination tablet)
- d. orlistat

criteria
BMI $\geq 30 \text{ kg/m}^2$ or
BMI $\geq 27 \text{ kg/m}^2$ with obesity
(adiposity) related complications



Bariatric Surgery

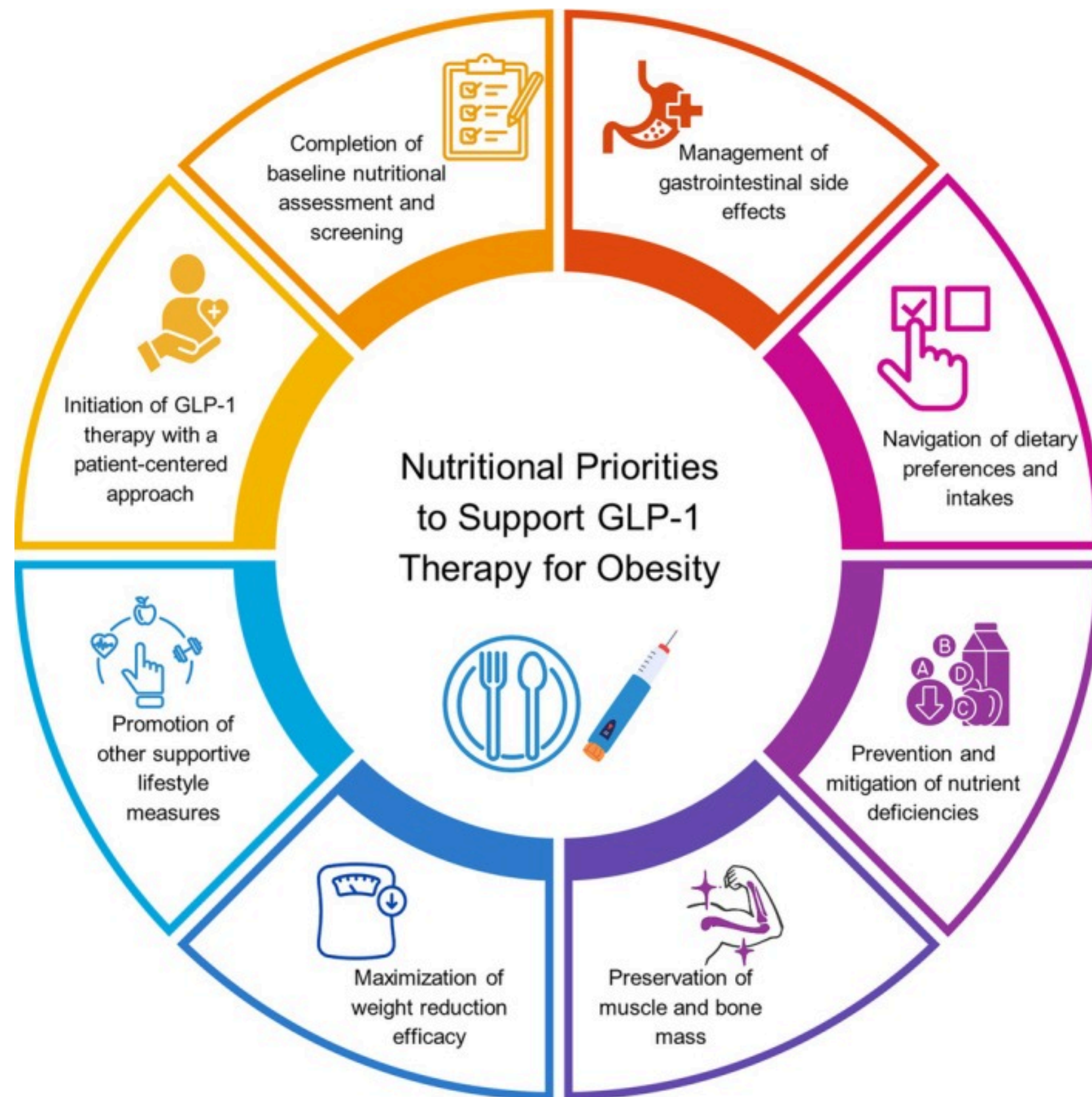
❶ Procedure should be decided by surgeon in discussion with the patient.

- a. Sleeve gastrectomy
- b. Roux-en-Y gastric bypass
- c. Biliopancreatic diversion with/without duodenal switch

criteria
BMI $\geq 40 \text{ kg/m}^2$ or
BMI $\geq 35 - 40 \text{ kg/m}^2$ with an obesity
(adiposity) related complication or
BMI $\geq 30 \text{ kg/m}^2$ with poorly
controlled type 2 diabetes



Campbell-Scherer D, Walji S, Kemp A, Piccinini-Vallis H, Vallis TM. Canadian Adult Obesity Clinical Practice Guidelines: Primary Care and Primary Healthcare in Obesity Management. Downloaded from: <https://obesitycanada.ca/guidelines/primarycare> Version 1, August 4, 2020. The Canadian Adult Obesity Clinical Practice Guidelines are a living document, with only the latest chapters posted at obesitycanada.ca/guidelines.



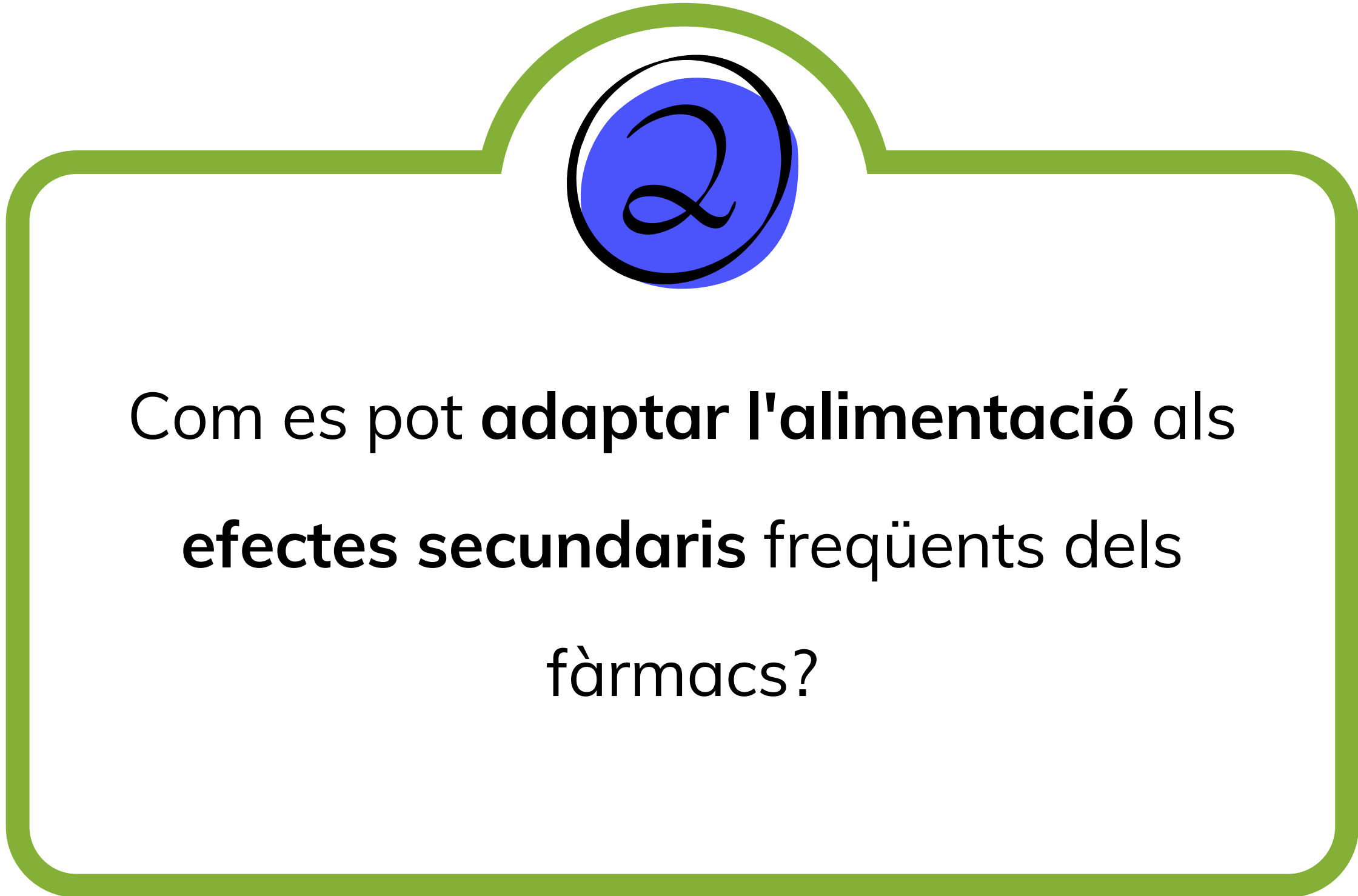
Mozaffarian, D., Agarwal, M., Aggarwal, M., Alexander, L., Apovian, C. M., Bindlish, S., ... & Callahan, E. A. (2025). Nutritional priorities to support GLP-1 therapy for obesity: a joint Advisory from the American College of Lifestyle Medicine, the American Society for Nutrition, the Obesity Medicine Association, and The Obesity Society. *Obesity Pillars*, 100181.



Com impacta el tractament farmacològic sobre la forma d'alimentar-se?

Disminueix la ingesta energètica 16-39%	Disminueix la " gana emocional " (alimentació relacionada amb emocions, habitualment productes no nutritius)
Disminueixen els afartaments	Disminueix preferència per UP, aliments palatables i alcohol

Mozaffarian, D., Agarwal, M., Aggarwal, M., Alexander, L., Apovian, C. M., Bindlish, S., ... & Callahan, E. A. (2025). Nutritional priorities to support GLP-1 therapy for obesity: a joint Advisory from the American College of Lifestyle Medicine, the American Society for Nutrition, the Obesity Medicine Association, and The Obesity Society. *Obesity Pillars*, 100181.



2

Com es pot **adaptar l'alimentació** als
efectes secundaris freqüents dels
fàrmacs?

Efectes secundaris freqüents (gastrointestinals)

- Vòmits
- Alt. Ritme deposicional (diarrea, estrenyiment)
- Dolor epigàstric
- Retràs buidament gàstric
- RGE



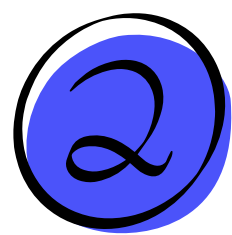
Romina – 63 anys



Font: A woman riding a bike down a dirt road [Photograph]. (n.d.). ECPOMedia.
<https://ecpomedia.org/image/a-woman-riding-a-bike-down-a-dirt-road/>



“Tinc sensació d’atipar-me molt ràpid i ja estic massa plena, menjo la meitat que abans...”



Com es pot **adaptar l'alimentació** amb els **efectes secundaris** freqüents dels fàrmacs?

- Fer **àpats freqüents** i de **petit volum**.
- Evitar **salses** greixoses, **fregits**, i espècies **picants**.
- Evitar begudes **alcohòliques**
- Fer **coccions suaus** (vapor, bullit, papillota...) i evitar aliments crus
- Evitar aliments amb **olors intensos**.
- Assegurar una **bona hidratació** (aigua, brou, infusions...)
- *Si restrenyiment ➡ revisió fibra patró alimentari

Mozaffarian, D., Agarwal, M., Aggarwal, M., Alexander, L., Apovian, C. M., Bindlish, S., ... & Callahan, E. A. (2025). Nutritional priorities to support GLP-1 therapy for obesity: a joint Advisory from the American College of Lifestyle Medicine, the American Society for Nutrition, the Obesity Medicine Association, and The Obesity Society. *Obesity Pillars*, 100181.



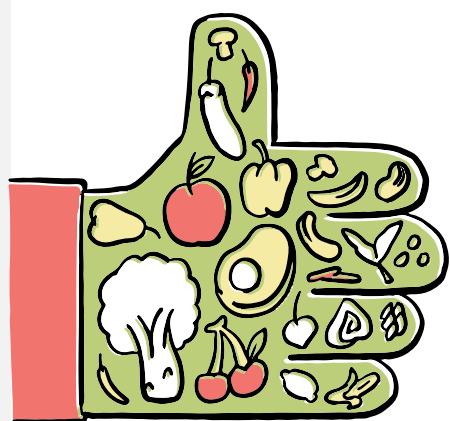
3

Com es pot **adaptar l'alimentació** per
assegurar una **bona nutrició**?

IMPORTANT!



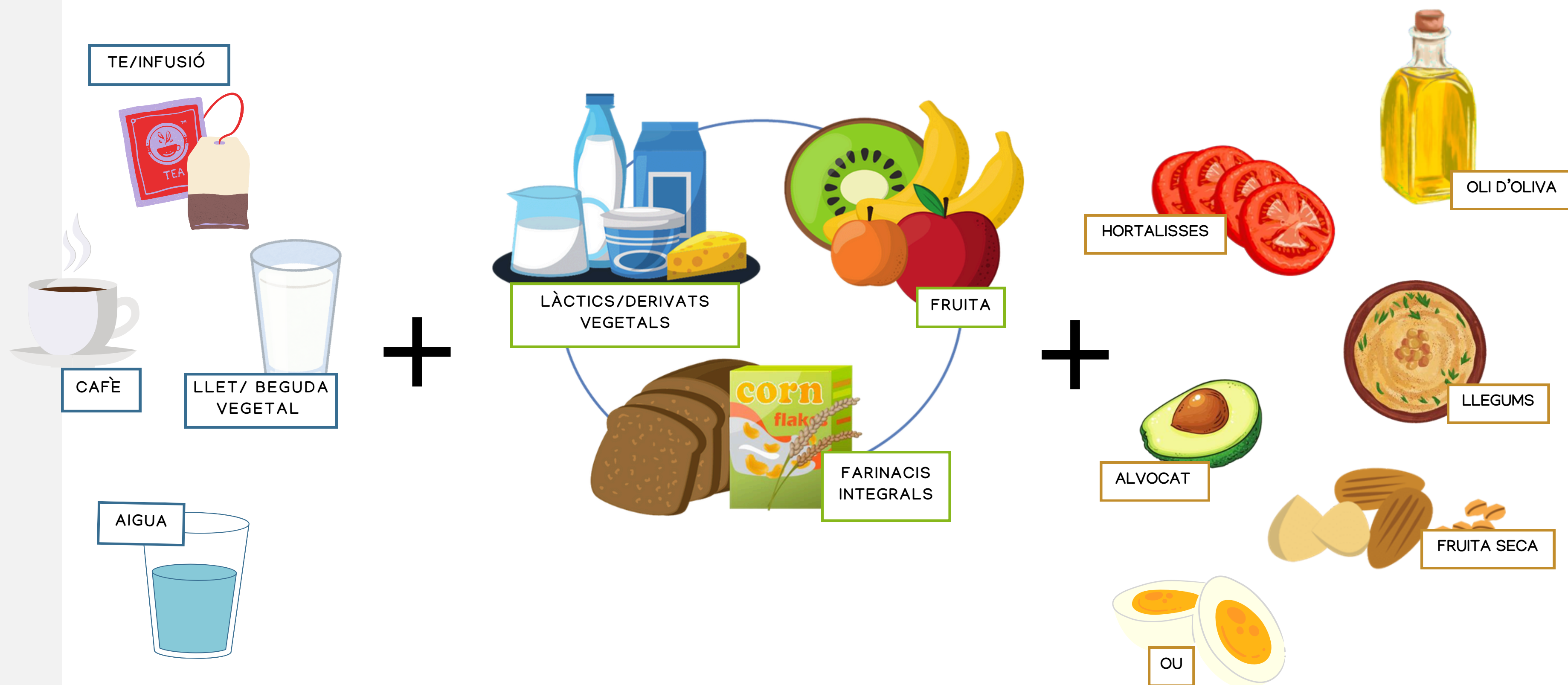
**Anamnèsi nutricional amb
entrevista motivacional**



**PvO
+
ttx.farmacològic**

Densitat nutricional

ESMORZAR: Què necessitem posar-hi?



Esmorzars amb alta densitat nutricional i baixa densitat calòrica

**Torrada integral amb
tonyina i pebrot
escalivat + pera**



**Esmorzar: Pa de llavors
amb rodanxes de
tomàquet, formatge fresc i
orenga + cafè**

Mig mati: mandarina



**Iogurt sencer amb fruita,
flocs de cereals integrals
i fruits + cafè**



alícia

Berenars / snacks saludables



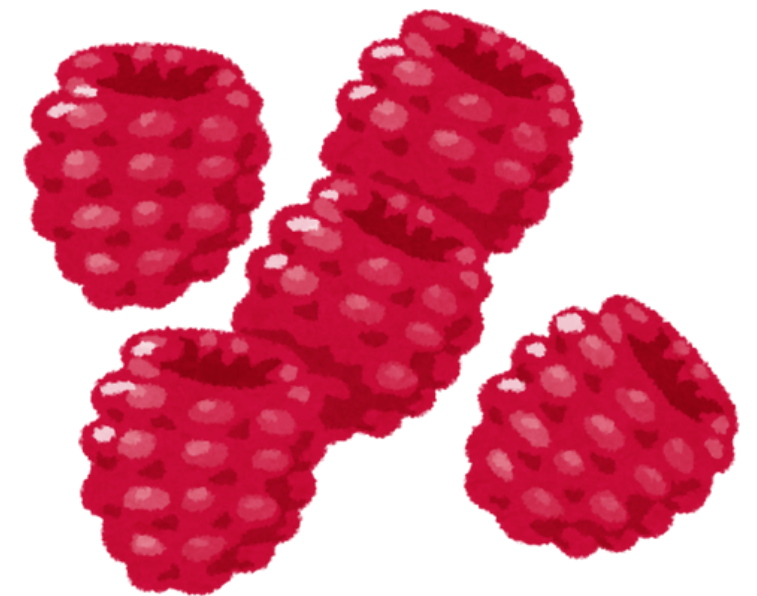
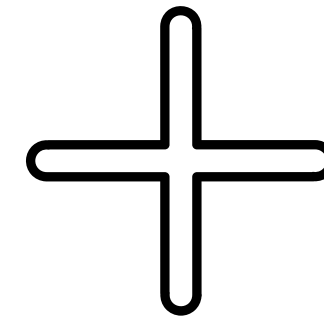
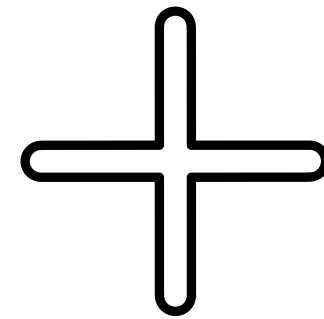
Berenars / snacks saludables



Berenars / snacks saludables

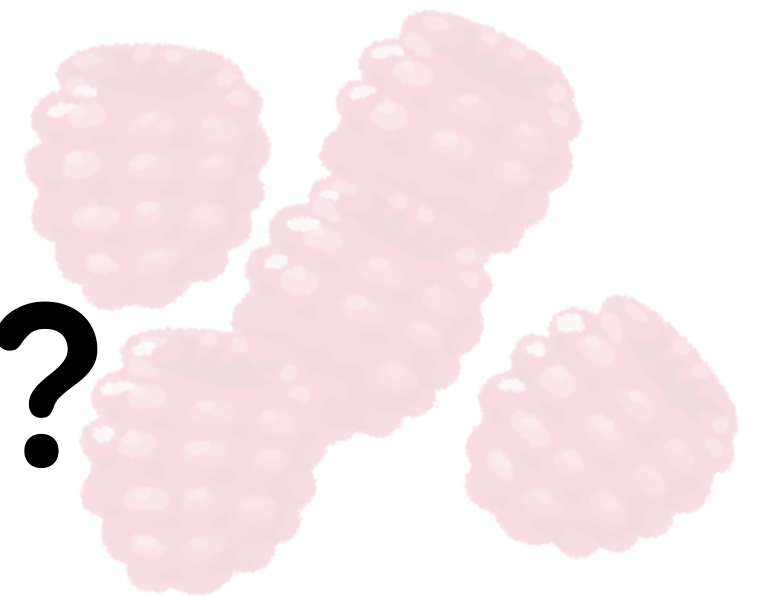


Preferències alimentàries





I quin iogurt és millor?





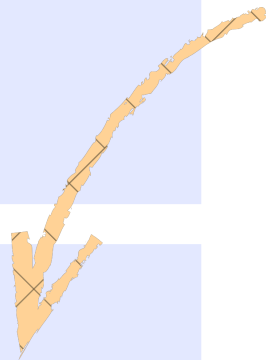
Ingredients (versió NATURAL)	llet sencera pasteuritzada, llet desnatada en pols i ferments	Leche desnatada pasteurizada, agua, sales de magnesio, aromas, fermentos lácticos y vitamina B9.	llet desnatada, ferments, quall microbià
Per 100g Valor energètic (kcal)	62	53	62
Proteïna (g)	3.7	9.4	11
Greix (g)	3.4	0.1	0.2
HC (g)	4.1	3.6	4
Preu	1.00€ (6x125g)	3.09€ (500g)	1.59€ (150g)



Ingredients (versió NATURAL)	Quin té millor perfil nutricional? ¹¹		
Per 100g Valor energètic (kcal)	62	53	62
Proteïna (g)	3.4	0.1	0.2
Greix (g)	4.1	3.6	4
Preu	1.00€ (6x125g)	3.09€ (500g)	1.59€ (150g)



Ingredients (versió NATURAL)	llet sencera pasteuritzada, llet desnatada en pols i ferments	Leche desnatada pasteurizada, agua, sales de magnesio, aromas, fermentos lácticos y vitamina B9.	llet desnatada, ferments, quall microbià
Per 100g Valor energètic (kcal)	62	53	62
Proteïna (g)	3.7	9.4	▲ 11
Greix (g)	3.4	0.1	▼ 0.2
HC (g)	4.1	3.6	4
Preu	1.00€ (6x125g)	3.09€ (500g)	1.59€ (150g)





Ingredients
(versió NATURAL)

agua, crema de coco* 17% (extracto de coco* (16%), agua), soja* (16%), almidón*, aroma de coco* (0,45%), fermentos de yogur*. Contiene soja (*)=De cultivo ecológico.

Bebida de soja* (agua, habas de soja descascarilladas* (9%)), Fermentos veganos
Corrector de acidez: citrato de calcio, Vitamina D
Vitamina B12.

base de soja 95.4% (agua, habas de soja descascarilladas (15,7%)), azúcar, estabilizante (pectinas), citrato tricálcico, correctores de acidez (citratos de sodio, ácido cítrico), aroma natural, sal marina, antioxidantes (extracto rico en tocoferoles, ésteres ácidos grasos de ácido ascórbico), vitaminas (B12, D2), fermentos (S. thermophilus, L. bulgaricus).

Valor energètic

113 Kcal

64 Kcal

68Kcal

Proteïna (g)

4.8

7

5.8

Greix (g)

7.3

3.6

3.3

HC (g)

3.4

1.4

2.5

Fibra (g)

ND

ND

1.5

Preu

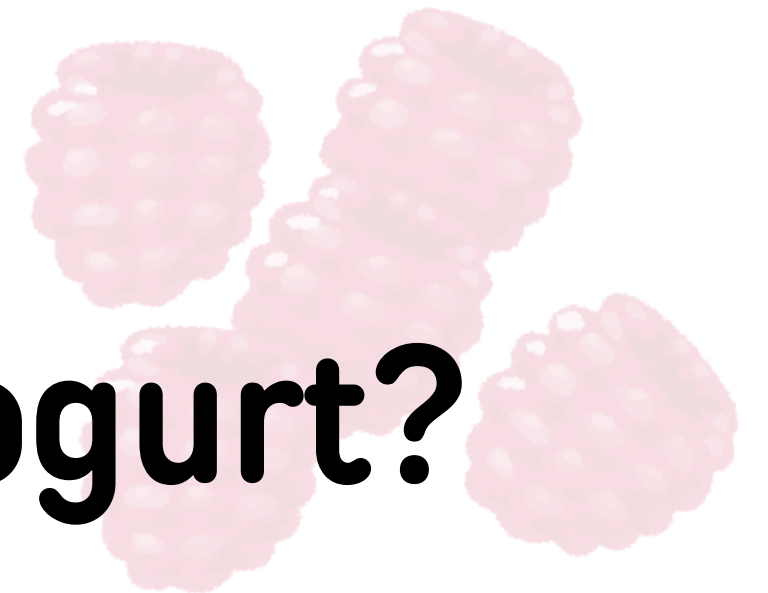
2.84€ (400g)

2.83€ (400g)

2.6€ (400g)



I amb que puc acompanyar el iogurt?





Ingredients	chocolate negro (54%) [azúcar, pasta de cacao, manteca de cacao, lactosa (leche), grasa láctea anhidra (leche), emulgente (lecitina de soja), aroma], maíz 45%, sal, aceite de girasol alto oleico.	Harina de trigo 64%, aceite vegetal (girasol alto oleico) 17%, azúcar, jarabe de glucosa y fructosa, almidón de trigo 4%, salvado de trigo 3%, gasificantes (carbonato ácido de sodio y carbonato ácido de amonio), sal.	Clara d’ou, llavors de lli daurat, xia, piper de carbassa i de girasol, sal i espècies	nou
Valor energètic (kcal)	476 Kcal	464 Kcal	296Kcal	654 Kcal
Proteïna (g)	6 ▼	6 ▼	16.2 ▲	15.2 ▲
Greix (g)	21 ▲	17 ▲	21.8	65.2
HC (g)	64	70	13.1	13.7
Fibra (g)	3.5 ▼	3.6 ▼	9.5 ▲	6.7 ▲
Preu	1.95€ (130g)	1.60€ (800g)	1.02€ (100gr) - 0.36€ (35g)	2.75€ (200gr) - 0.41€ (30gr)

RECEPTA

CRACKERS DE LLAVORS**Ingredients:**

150g clara d'ou	30g pipes carbassa
30g lli daurat	Sal
30g xia	Herbes provençals
30g pipes gira-sol	

Pas 1

Barreja les llavors amb la clara d'ou i les espècies en un bol, i deixa-les hidratar a la nevera durant 30 minuts.

Pas 2

Estén la massa hidratada sobre una safata de forn folrada amb paper antiadherent, amb un gruix d'uns 2 mm.

Pas 3

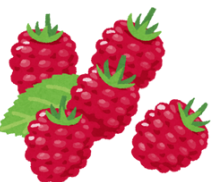
Cou al forn durant 30 – 40 minuts a 180 °C

Pas 4

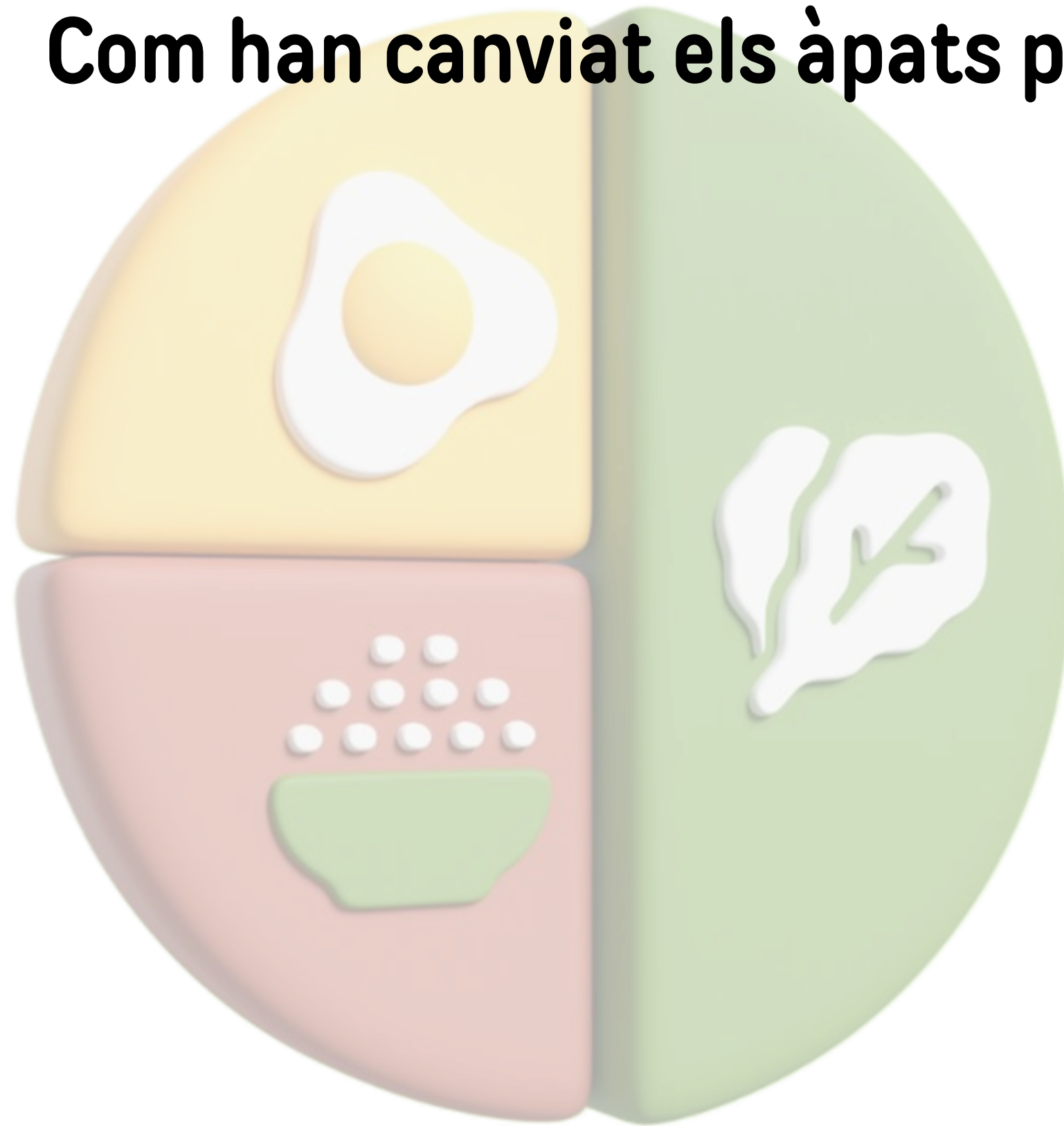
Deixa refredar i trenca en trossos de la mida desitjada

Pas 5

Emplata i guarda la resta en un recipient hermètic



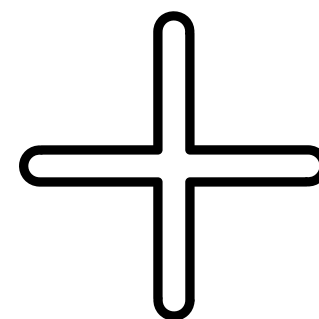
Com han canviat els àpats principals



“Tinc sensació d’atipar-me molt ràpid i ja estic massa plena, menjo la meitat que abans...”

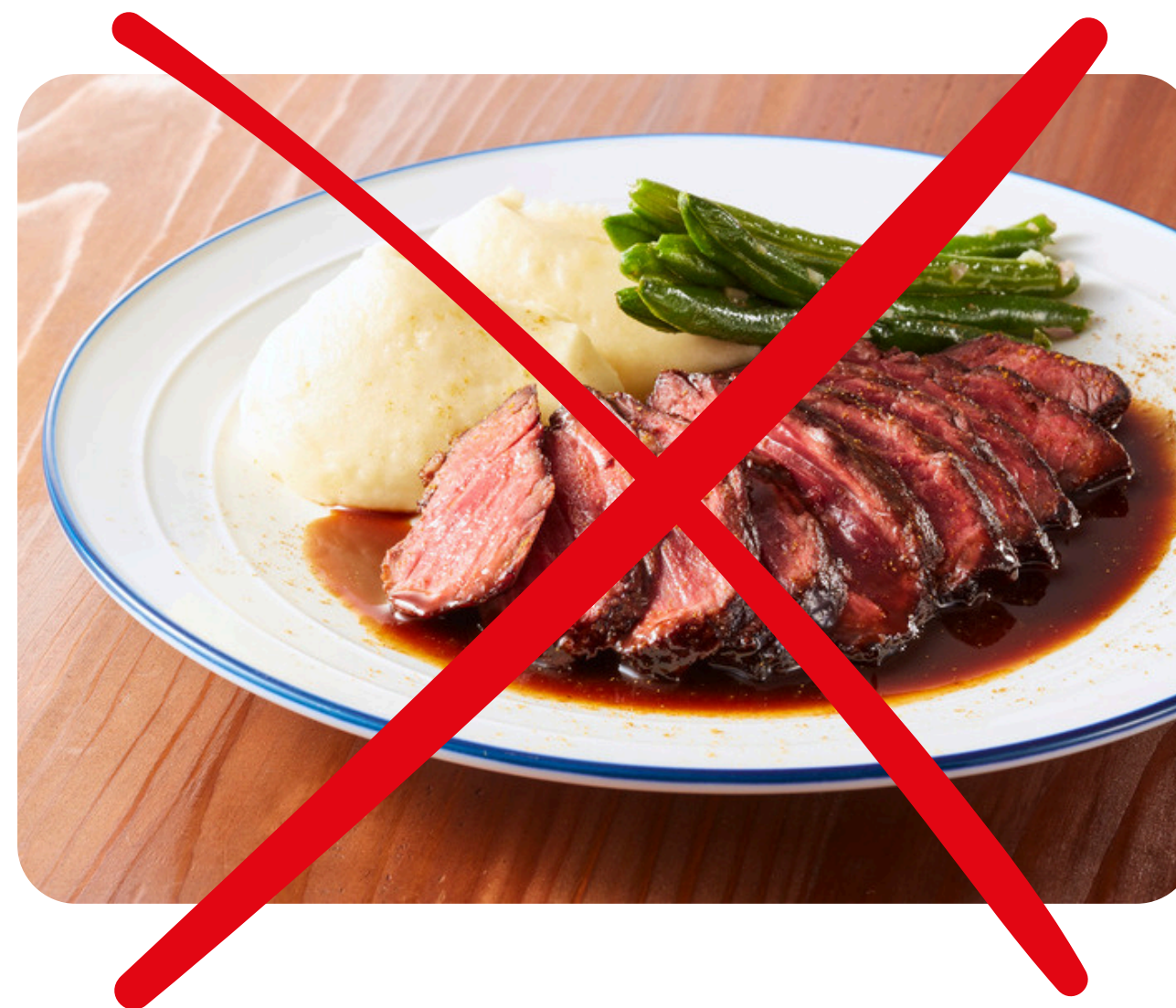
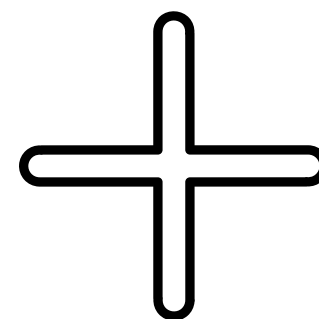


DINARS i SOPARS: Que feia la Romina?





DINARS i SOPARS: Que feia la Romina?





DINARS i SOPARS: Preferències alimentàries



Crema de verdures



Energia	87 kcal
Hidrats de carboni	8,3g
Sucres afegits	0g
Fibra	3,4g
Proteïnes	1,4g
Greixos	5,4g

+ lletia vermella i
formatge fresc



Energia	209 kcal
Hidrats de carboni	16g
Sucres afegits	0g
Fibra	8,2g
Proteïnes	10g
Greixos	11g

+ musclos al natural



Energia	165 kcal
Hidrats de carboni	10g
Sucres afegits	0g
Fibra	3,4g
Proteïnes	13g
Greixos	7g

alícia



30g cigró cuit, 5g oli d'oliva, espècies i sal

Valor nutricional (Per ració)

Energia	83 kcal	
Hidrats de carboni	6g	
Sucres afegits	0g	
Fibra	1,7g	
Proteïnes	2g	
Greixos	5,6g	↓
Saturats	0,75g	↓
Sal	0,3g	↓

RECEPTA

CIGRONS CRUIXENTS

Ingredients:

120g cigrons cuits escorreguts

Espècies: pebre vermell, all en pols, comí, cúrcuma al gust.

Pas 1

Rentar i escórrer els cigrons en conserva

Pas 2

Afegir els cigrons en una safata amb paper de forn, cuinar 30 minuts a 160 °C

Pas 3

Una vegada passat aquest temps, afegir les espècies desitjades i coure 10 minuts més, si és necessari



↑ Densitat nutricional
↓ Densitat energètica



↑ Densitat energètica
↓ Densitat nutricional

Romina – 63 anys



Font: A woman riding a bike down a dirt road [Photograph]. (n.d.). ECPOMedia.
<https://ecpomedia.org/image/a-woman-riding-a-bike-down-a-dirt-road/>



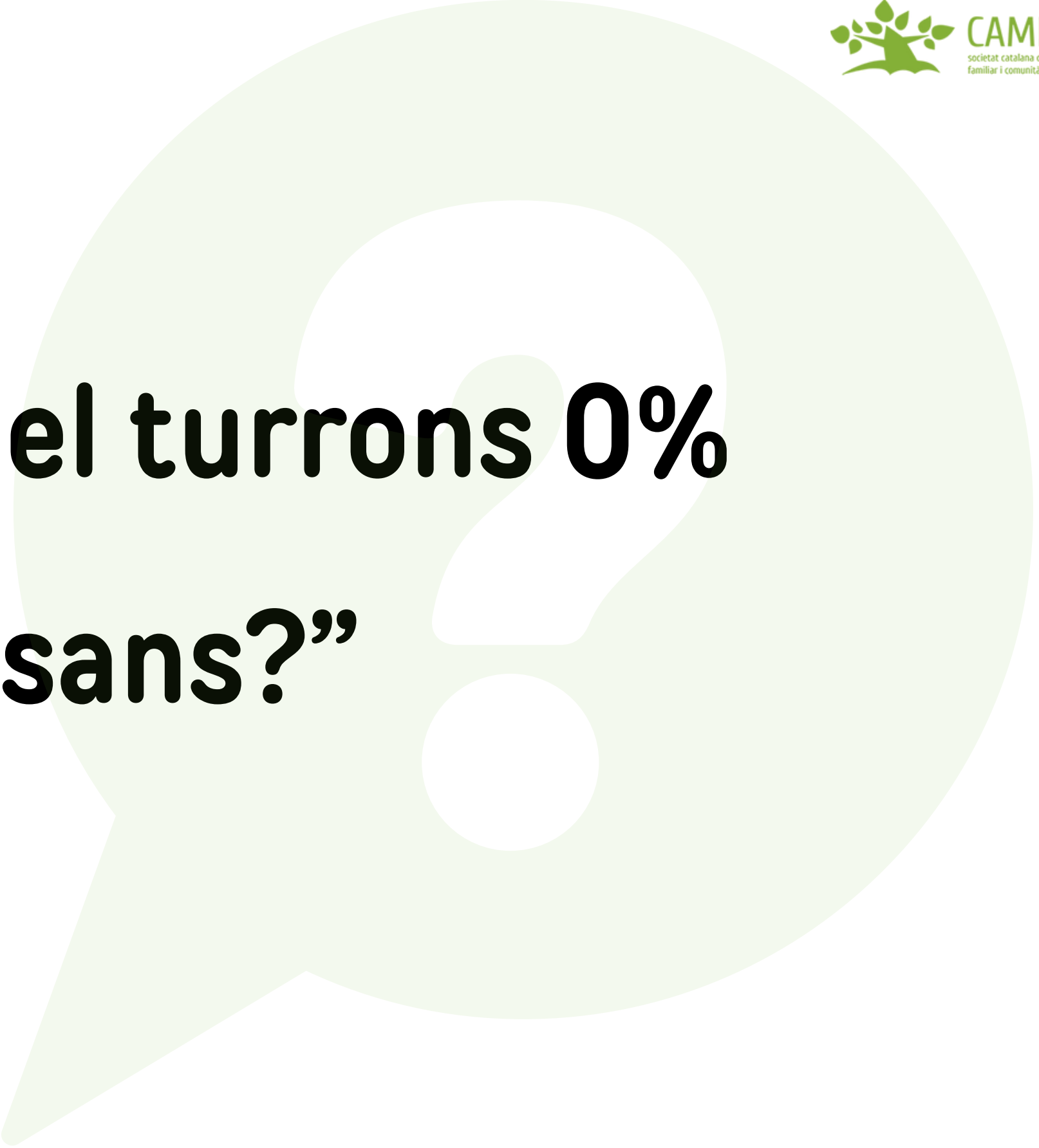
“Tinc uns dubtes sobre certes creences que sempre m’ha acompanyat amb la meva alimentació...”



END

Mites sobre alimentació i obesitat





**“Aquest nadal, el turrons 0%
són més sans?”**

**“Aquest nadal, el turrons 0%
són més sans?”**



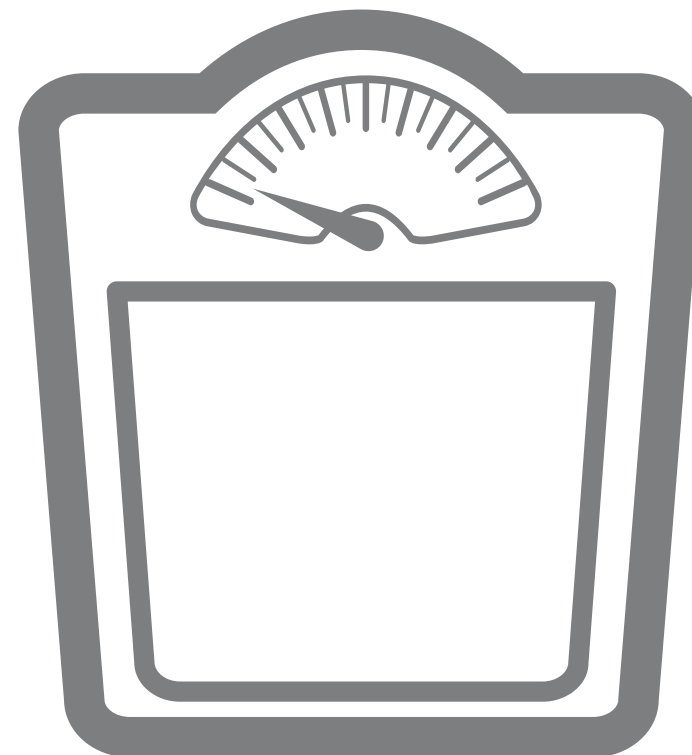
0% = - GREIX / SUCRE ≠ + SALUDABLE





“Menjar hidrats de carboni a la nit, engreixa”

“Menjar hidrats de carboni a la nit, engreixa”



“Menjar hidrats de carboni a la nit, engreixa”

Hidrats de carboni integrals



↑ **Qualitat nutricional**

Hidrats de carboni refinats



↓ **Qualitat nutricional**



“La salut dels ossos depen del consum de làctics”

**“La salut dels ossos depen del
consum de làctics”**



“La salut dels ossos depen del consum de làctics”



MISSATGES IMPORTANTS PER EMPORTAR

- La **nutrició** és un pilar del **tractament de l'obesitat**.
- És important adaptar-la per evitar **dèficits nutricionals** i garantir els mínims requeriments nutricionals.
- **Nutrició de precisió**: individualitzar en cada persona.
- Fer **canvis realistes** per assegurar **l'adherència** a llarg termini.
- L'**alimentació planificada** és un factor protector envers la **malnutrició**.

- Mozaffarian, D., Agarwal, M. et al. Nutritional priorities to support GLP-1 therapy for obesity: A joint Advisory from the American College of Lifestyle Medicine, the American Society for Nutrition, the Obesity Medicine Association, and The Obesity Society. *Obesity* (Silver Spring). 2025 Aug;33(8):1475–1503. doi: 10.1002/oby.24336. Epub 2025 May 30. PMID: 40445127; PMCID: PMC12304835.
- Campbell-Scherer D, Walji S, Kemp A, Piccinini-Vallis H, Vallis TM. Canadian Adult Obesity Clinical Practice Guidelines: Primary Care and Primary Healthcare in Obesity Management. Downloaded from: <https://obesitycanada.ca/guidelines/primarycare> Version 1, August 4, 2020. The Canadian Adult Obesity Clinical Practice Guidelines are a living document, with only the latest chapters posted at obesitycanada.ca/guidelines.
- Rolls, B., & Hermann, M. (2024). *The ultimate volumetric diets*. Harper Collins.

Gràcies i bon profit!

Marina Garcia i Rita Simorra

Dietistes-nutricionistes APiC



Grup de Treball d'Obesitat de la CAMFiC

