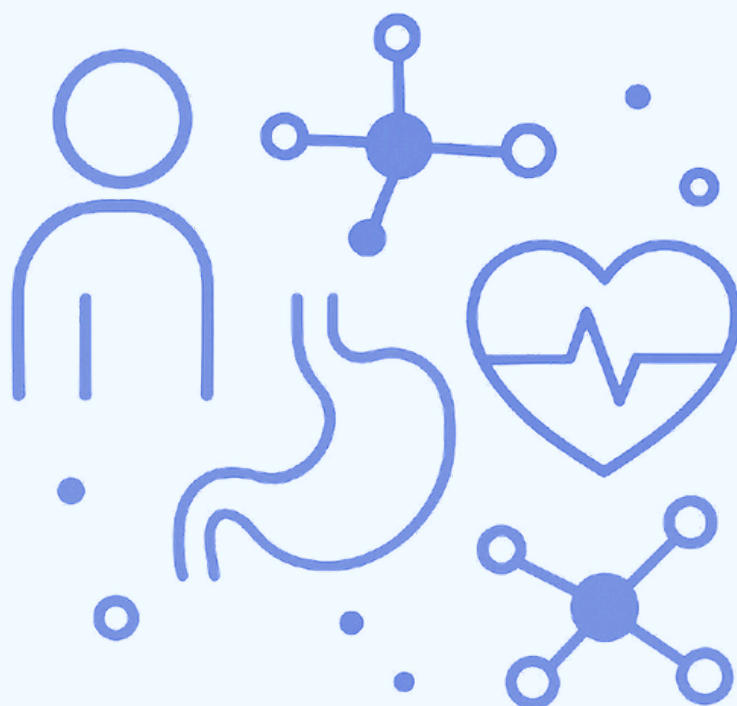


# *Terapia con i farmaci agonisti del GLP-1 e GLP-1/GIP: informazioni utili*

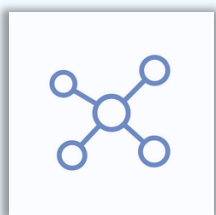


*Guida pratica per i pazienti  
a cura della Società Italiana di Obesità  
della regione Lazio (SIO Lazio)*

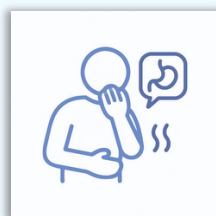


# *Terapia con i farmaci agonisti del GLP-1 e GLP-1/GIP: informazioni utili*

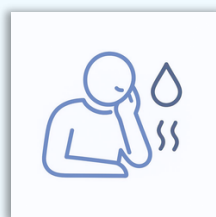
Clicca [sull'immagine](#) per essere reindirizzato alla pagina di interesse



**Cosa sono, come agiscono e quali sono i risultati attesi**



**Effetti indesiderati gastrointestinali**



**Altri effetti indesiderati**



**FAQ: le domande più frequenti**

Clicca [sull'immagine](#) per essere reindirizzato alla pagina di interesse



**Chi ha collaborato alla creazione di questo opuscolo**



**Centri accreditati SIO nel Lazio**



**Bibliografia**





## *Cosa sono e come funzionano i farmaci agonisti recettoriali di GLP-1 e il GIP?*

- Il GLP-1 e il GIP sono ormoni intestinali che regolano la glicemia e il senso di fame. I farmaci che mimano la loro azione agiscono aumentando la sazietà, riducendo il desiderio di mangiare e rallentando lo svuotamento dello stomaco.
- Semaglutide e liraglutide agiscono sul recettore del GLP-1, mentre tirzepatide agisce sia sul recettore del GLP-1 che del GIP. Questi farmaci sono progettati per durare più a lungo rispetto agli ormoni naturali e vengono assunti giornalmente o settimanalmente.
- Oltre alla perdita di peso, alcuni farmaci di questa classe hanno dimostrato benefici su cuore, rene, fegato e riduzione delle apnee ostruttive del sonno in specifiche popolazioni. I miglioramenti sono in parte legati al calo ponderale e in parte a effetti diretti del farmaco. Il medico ti spiegherà quali benefici sono attesi nel tuo caso.
- Questi farmaci sono sicuri e di solito ben tollerati, ma possono causare effetti indesiderati (soprattutto gastrointestinali) e, raramente, eventi più seri. Per questo è importante la prescrizione e il follow-up medico.



## *Indicazioni e risultati attesi*

- Questi farmaci sono indicati in caso di BMI  $\geq 30$  kg/m<sup>2</sup> o BMI  $\geq 27$  kg/m<sup>2</sup> con una complicanza legata all'eccesso ponderale.
- L'obiettivo da raggiungere non è uguale per tutti e i risultati differiscono da persona a persona. È importante parlare con il proprio medico per intraprendere un percorso personalizzato mirato al miglioramento della salute.

TORNA ALL'INIZIO





## *Gestione degli effetti indesiderati gastrointestinali*

I disturbi gastrointestinali rappresentano gli effetti indesiderati più frequenti di liraglutide, semaglutide e tirzepatide, soprattutto all'inizio della terapia e durante la fase di aumento della dose. Più spesso, questi sintomi sono **lievi** e tendono a **migliorare** nel tempo. In generale, uno **stile di vita attivo** e una **dieta equilibrata**, su indicazione del tuo specialista di fiducia, aiutano a controllare tali disturbi.

Contatta subito il tuo medico o recati in Pronto Soccorso se: hai segni di disidratazione (capogiri importanti, svenimento), dolore addominale forte e persistente o associato a febbre, ittero (colore giallo della cute o degli occhi) o dolore importante sotto le coste a destra, sangue nelle feci o vomito "scuro".

[Clicca sull'icona per essere reindirizzato alla pagina di interesse](#)

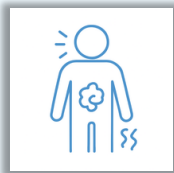
### *Diarrea*



### *Gastrite*



### *Costipazione*



### *Nausea/vomito*



[TORNA ALL'INIZIO](#)





## Diarrea



### **Composizione dei pasti:**

riduci temporaneamente gli alimenti integrali, preferendo alimenti come riso, avena, mele e carote cotte, ricchi in fibre solubili, sempre in accordo con la prescrizione dietetica dello Specialista.



### **Mantieni una buona idratazione:**

cerca di bere liquidi durante tutta la giornata, non solo acqua, vanno bene anche tisane (senza zucchero!) e minestre.

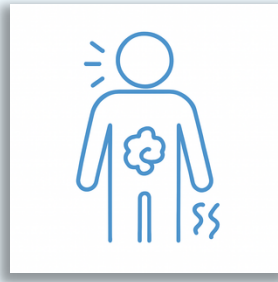


### **Cosa evitare:**

limita caffè, bevande gassate, alcol e succhi di frutta, perché possono essere irritanti per le mucose. Per lo stesso motivo, se noti che alcuni dolcificanti peggiorano i sintomi, riducili temporaneamente.

[TORNA ALL'INIZIO](#)





# Costipazione



## **Composizione dei pasti:**

aumenta gradualmente l'apporto di fibre privilegiando cereali integrali, legumi, frutta come le prugne secche, semi di chia.

Inoltre, aggiungi una porzione di verdure a foglia larga a ogni pasto.



## **Mantieni una buona idratazione:**

cerca di bere 1,5–2 L di acqua al giorno (se non controindicato), aiuta a favorire il transito intestinale e ad ammorbidire le feci.



## **Fai attività fisica:**

l'attività fisica anche leggera favorisce la motilità intestinale; ad esempio, una camminata potrebbe farti stare meglio, mentre è preferibile evitare attività fisica ad alta intensità.

[TORNA ALL'INIZIO](#)



## *Nausea, senso di pienezza e vomito*



### **I pasti:**

fraziona i pasti durante la giornata, mangiando più o meno ogni 3–4 ore (tre pasti principali e due/tre spuntini al giorno). Prediligi porzioni più piccole e mastica lentamente.

Fermati ai primi segnali di sazietà.



### **Composizione del pasto:**

limita il consumo di cibi ad alto contenuto di grassi perché favoriscono la nausea. Evita anche spezie e cibi molto dolci. Prediligi invece alimenti secchi (cracker, pane tostato), facilmente digeribili (proteine da fonti magre, alimenti non processati) e condimenti leggeri.

[TORNA ALL'INIZIO](#)

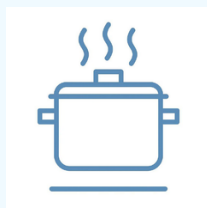


[Continua...](#)





## *Nausea, senso di pienezza e vomito*



### **Modalità di cottura:**

prediligi modalità di cottura semplici come quella alla piastra, al forno, al vapore, bollitura, o frittura ad aria: rendono gli alimenti più facili da digerire



### **Bevande:**

bevi lontano dai pasti e a piccoli sorsi.  
Evita bevande gassate, zuccherate e alcol.  
Tè allo zenzero, tisane al finocchio o alla menta piperita, a qualcuno possono dare sollievo.



### **Dopo il pasto:**

evita di coricarti e di fare attività fisica nelle 3 ore successive al pasto.

[TORNA ALL'INIZIO](#)





## *Bruciore di stomaco, reflusso gastro-esofageo*



### **Composizione del pasto:**

riduci la quantità di grassi, dolci e processati poichè stimolano la produzione di succhi gastrici. Limita anche spezie, agrumi, pomodoro, cioccolato, caffè e alcol, poiché tendono ad aumentare l'acidità gastrica.



### **Durante i pasti:**

come per la gestione di nausea e vomito, frazionare i pasti durante la giornata può ridurre la produzione di acidi gastrici. Similmente, prediligi porzioni più piccole e mastica lentamente.



### **Dopo il pasto:**

evita di coricarti e di fare attività fisica nelle 3 ore successive al pasto.

TORNA ALL'INIZIO





## *Altri effetti indesiderati*

Liraglutide, semaglutide e tirzepatide possono causare effetti collaterali non gastrointestinali, legati a perdita di peso o a un'alimentazione non corretta. Mangiare "meno" infatti non sempre equivale a mangiare "meglio". Per un percorso sicuro ed efficace, è importante seguire una dieta equilibrata sotto la guida di uno specialista e consultare sempre il medico in caso di dubbi.

**Clicca [sull'icona](#) per essere reindirizzato alla pagina di interesse**



*Perdita della massa muscolare*



*Disidratazione*



*Spossatezza*



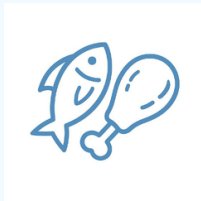
*Perdita di capelli*

**TORNA ALL'INIZIO**





## *Perdita di massa muscolare*



### **Adeguate apporto proteico:**

garantisci al tuo organismo un apporto proteico adeguato a preservare la massa muscolare.

Lo specialista che ti segue imposterà un piano alimentare personalizzato. Se la fame è molto ridotta, potrebbe essere necessario adottare strategie per raggiungere il fabbisogno proteico giornaliero, concordandole con il team curante.



### **Composizione del pasto:**

consuma alimenti proteici all'inizio del pasto e prediligi le fonti proteiche magre come carne bianca, pesce, uova, legumi e latticini, limitando invece il consumo di carne rossa e affettati.



### **Esercizio fisico:**

è importante che alla dieta si accompagni un programma di allenamento di forza/resistenza.

TORNA ALL'INIZIO





## Disidratazione



### **Bevi molto:**

l'idratazione è fondamentale, specialmente se hai vomito o diarrea. Cerca di bere circa 2 litri di liquidi al giorno (salvo diverse indicazioni mediche).



### **Quando bere:**

bevi a piccoli sorsi durante la giornata, preferibilmente lontano dai pasti.



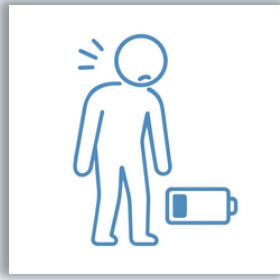
### **Cosa evitare:**

limita alcol, bevande zuccherate e caffeina.

Dai priorità all'acqua, ma vanno bene anche tisane e minestre.

[TORNA ALL'INIZIO](#)





## *Spossatezza*



### **Bevi molto:**

spossatezza e disidratazione vanno a braccetto! Assicurati di bere a sufficienza (circa 2 litri di acqua al giorno) per prevenire la disidratazione che può causare, tra le altre cose, stanchezza talora marcata.



### **Previene le carenze nutrizionali:**

un senso di affaticamento può essere un segnale di carenza di vitamine o minerali. È fondamentale che tu scelga cibi come frutta, verdura, cereali integrali, legumi, fonti proteiche magre, noci e semi.

Mantieni un adeguato apporto energetico attraverso pasti piccoli e frequenti.

[TORNA ALL'INIZIO](#)



[Continua...](#)





## *Spossatezza*



### **Mantieni la forza muscolare:**

la debolezza fisica può derivare dalla perdita di massa muscolare. Per contrastare questo fenomeno e conservare la forza, combina l'apporto proteico raccomandato con esercizi di resistenza.

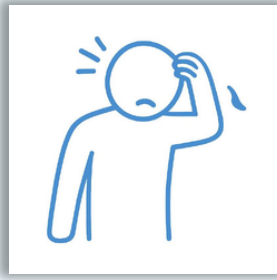


### **Monitora la rapidità del dimagrimento:**

una perdita di peso troppo rapida o una restrizione calorica eccessiva possono privare l'organismo dell'energia necessaria per funzionare bene. Segui una dieta bilanciata e non scendere al di sotto delle quantità raccomandate di macro e micronutrienti.

[TORNA ALL'INIZIO](#)





## *Perdita di capelli*



### **Questo evento avverso è reversibile:**

se insorge, si manifesta a circa 6-12 settimane dall'inizio della terapia e solitamente tende a migliorare circa 3-6 mesi dopo la stabilizzazione del peso corporeo.



### **Previene le carenze nutrizionali:**

per mitigare questo effetto indesiderato mantieni un'alimentazione corretta seguendo una dieta equilibrata.



### **Monitora la rapidità del dimagrimento:**

il grado di riduzione del peso corporeo influenza l'entità della caduta dei capelli; le forme più gravi si osservano nei pazienti con più elevato tasso di riduzione del peso corporeo.

TORNA ALL'INIZIO





## *FAQ- Le domande più frequenti:*

### *Cosa succede se dimentico di somministrare il farmaco il giorno programmato?*

Le regole da seguire nel caso in cui si dimentichi una dose cambiano a seconda del farmaco e del dispositivo: controlla sempre il foglietto illustrativo. Se hai dubbi, contatta il medico/centro.

Se salti più di due somministrazioni consecutive per qualsiasi motivo, rivolgiti al tuo medico per capire qual è la soluzione migliore per la tua situazione.

### *Se dimentico la penna fuori dal frigo?*

È consigliato conservare la penna in frigo a una temperatura compresa tra 2° e 8°. La conservazione fuori dal frigo varia in base al prodotto. In generale: evita calore e luce, non congelare, e segui sempre le indicazioni del foglietto illustrativo. Se la penna è rimasta fuori frigo per molte ore/giorni, chiedi al farmacista o al medico prima di usarla.

### *Se devo sottopormi a un intervento chirurgico o a un esame endoscopico?*

Se ti devi sottoporre a un intervento chirurgico o a un esame endoscopico, avvisa sempre chirurgo/anestesista o medico prescrittore almeno un mese prima della data della procedura. La decisione di sospendere o proseguire il farmaco dipende dal tipo di procedura e dal tuo profilo di rischio: sarà il team a darti indicazioni personalizzate.

[TORNA ALL'INIZIO](#)



[Continua...](#)





## *FAQ- Le domande più frequenti:*

### *Cosa fare in caso di influenza gastrointestinale*

Dal momento che i principali effetti collaterali dei farmaci agonisti del recettore del GLP-1 e del GLP-1/GIP interessano l'apparato gastrointestinale, in caso di influenza gastrointestinale, il rischio principale è la disidratazione. La prima cosa da fare in questo caso è chiamare il proprio medico/centro per avere indicazioni su come comportarti. Generalmente, se questi sintomi sono leggeri, non è necessario sospendere la terapia; se invece sono più marcati (numerosi episodi di vomito o diarrea, febbre alta) sarà opportuno valutare una sospensione temporanea o una riduzione della dose; ma questa è una decisione che spetta al tuo medico.

### *Se sto programmando una gravidanza?*

Ricorda che questi farmaci non possono essere assunti in gravidanza e allattamento. Pertanto, se stai programmando una gravidanza parlane con il tuo ginecologo e con il medico che ti ha in cura. Se stai assumendo tirzepatide o liraglutide, ti consigliamo di sospendere i farmaci un mese prima di iniziare la ricerca di una gravidanza, mentre se stai assumendo semaglutide ti consigliamo di sospenderla due mesi prima. Se scopri di essere in gravidanza durante l'assunzione di uno di questi farmaci, sospendilo immediatamente e avvisa il tuo ginecologo.

[TORNA ALL'INIZIO](#)





*Hanno collaborato alla creazione di questo materiale informativo:*

**Il Consiglio Direttivo di SIO Lazio**

Valeria Guglielmi (Presidente); Esmeralda Capristo, Melania Manco, Stefania Mariani, Benedetta Russo, Dario Tuccinardi (Consiglieri);

Danila Capoccia

**e il suo gruppo Giovani**

Maria Eugenia Parrotta, Ivan Beato, Valentina Cipriani, Marianna Chinucci, Federica Coccaro, Francesco De Domenico, Anna Lucatello, Giulia Marotta, Valeria Scipione, Valeria Zanghi Buffi.

Questa guida è stata realizzata allo scopo di supportare i pazienti che iniziano un trattamento farmacologico con agonisti del recettore del GLP-1 o del GLP-1/GIP. Questa guida non può sostituire il consiglio del medico, pertanto deve intendersi come un accompagnamento.

Fai sempre riferimento al tuo curante per dubbi o in caso di urgenti necessità.



## *Elenco dei Centri per la Cura dell'obesità accreditati SIO della regione Lazio*

- **UOC di Medicina Interna – Centro Medico dell'Obesità**  
*Policlinico Tor Vergata, Roma*
- **UOC di Patologie dell'Obesità**  
*Fondazione Policlinico Universitario A. Gemelli IRCSS, Roma*
- **Università Campus Bio-Medico di Roma**  
*Fondazione Policlinico Universitario Campus Bio-Medico, Roma*
- **UO Dietologia e Nutrizione – Centro Diagnosi e Terapia della Grave Obesità**  
*Azienda Ospedaliera S. Camillo – Forlanini, Roma*
- **Centro di Alta Specializzazione per la Cura dell'Obesità (CASCO)**  
*Policlinico Umberto I, Roma*
- **UOS di Endocrinologia**  
*Ospedale Isola Tiberina-Gemelli Isola, Roma*
- **UO Dietologia e Nutrizione – Centro Diagnosi e Terapia della Grave Obesità**  
*Azienda Ospedaliera S. Camillo – Forlanini*





# Bibliografia

- Mechanisms of action and therapeutic applications of GLP-1 and dual GIP/GLP-1 receptor agonists. Liu QK. *Front Endocrinol (Lausanne)*. 2024;15:1431292. doi:10.3389/fendo.2024.1431292
- Managing Adverse Effects of Incretin-Based Medications for Obesity. Kushner RF, Almandoz JP, Rubino DM. *JAMA*. 2025;:2836876.doi:10.1001/jama.2025.11153.
- Nutritional Priorities to Support GLP-1 Therapy for Obesity: A Joint Advisory From the American College of Life- style Medicine, the American Society for Nutrition, the Obesity Medicine Association, and the Obesity Society. Mozaffarian D, Agarwal M, Aggarwal M, et al. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 2025;122(1):344-367. doi:10.1016/j.ajcnut.2025.04.023.
- Clinical Practice Guideline on Pharmacological Interventions for Adults With Obesity. Grunvald E, Shah R, Herna- ez R, et al. *Gastroenterology*. 2022;163(5):1198-1225. doi:10.1053/j.gastro.2022.08.045.
- Medications for Obesity: A Review. Gudzone KA, Kushner RF. *JAMA*. 2024;332(7):571-584. doi:10.1001/ jama.2024.10816
- Clinical Recommendations to Manage Gastrointestinal Adverse Events in Patients Treated with Glp-1 Receptor Agonists: A Multidisciplinary Expert Consensus. Gorgojo-Martínez, J. J., Mezquita-Raya, P., Carretero-Gómez, J., Castro, A., Cebrián-Cuenca, A., de Torres-Sánchez, A., García-de-Lucas, M. D., Núñez, J., Obaya, J. C., Soler, M. J., Górriz, J. L., & Rubio-Herrera, M. Á. 2022;12(1):145. *Journal of Clinical Medicine*, 12(1), 145. doi.org/10.3390/ jcm12010145

