

UNA SANA ALIMENTAZIONE: PIACERE E BENESSERE

La **Dot.ssa Dealba Gheduzzi**, Biologa nutrizionista, sarà a Vostra completa disposizione per chiarimenti ed eventuali consulenze.

Mangiare sano = volersi bene e vivere meglio! Consulenza alimentare

Nel primo colloquio la Dr.ssa raccoglie informazioni in merito a:

- abitudini alimentari;
- attività svolta (lavoro, attività fisica...);
- aspettative e desideri (calo di peso, risoluzione dei problemi legati all'alimentazione...).

Indicazioni

Esami recenti di sangue e urine, referti di esami specialistici (gastroscopie, ...) ed un elenco dei farmaci eventualmente assunti.

Durante il colloquio si decide insieme il tipo di piano alimentare da adottare sulla base delle esigenze e dei gusti personali, oltre che gli obiettivi da raggiungere.

In merito alle misurazioni la Dr.ssa si riserva di valutare:

- peso;
- altezza;
- circonferenze (vita, fianchi, polso...);
- analisi BIA della composizione corporea.

Dopo il primo colloquio viene elaborato e consegnato (dopo una settimana dal colloquio) un fascicolo che comprende:

- dati personali raccolti (altezza, peso, BMI,...)
- risultati dell'analisi BIA
- elenco degli errori alimentari con spiegazione, consigli utili per spesa, preparazione pasti ecc.
- considerazioni sull'importanza dell'attività fisica con esempi e tabelle
- piano alimentare e ricettario (con definizioni, consigli per l'acquisto, la conservazione e la preparazione dei piatti e diverse alternative alimentari).

Dalla data di inizio della dieta sono consigliabili controlli mensili, nei quali si rivaluta l'esame BIA x seguire l'andamento della composizione corporea con la dieta e per apportare eventuali aggiustamenti quali/quantitativi del piano alimentare.

Bioimpedenziometria

La Bioimpedenziometria è un sistema indolore di valutazione della massa corporea conduttiva.

Come è noto il corpo umano è costituito da differenti tessuti, tra cui muscoli, organi "parenchimatosi" quali fegato, cuore ed altri, acqua, osso e diversi tipi di tessuto adiposo.

La riduzione di questi tessuti che spesso viene confusa con il dimagrimento porta a conseguenze diverse.

La semplice misurazione del peso corporeo ci fornisce indicazioni quantitative ma non qualitative (in pratica si valuta solo "quanti kg sono persi" ma non si conosce "che cosa si è perso"); al contrario, la Bioimpedenziometria consente di differenziare nel corso di un dimagrimento da restrizione calorica la perdita di massa magra da quella di massa grassa.

In sintesi, la Bioimpedenziometria permette di:

- valutare quanto grasso c'è nel corpo prima di iniziare la dieta;
- calcolare il metabolismo basale e quindi adattare la dieta;
- escludere o valutare l'entità di eventuali stati di ritenzione idrica;
- verificare se l'acqua totale in valore assoluto e non rimane stabile, indicando un sostanziale equilibrio idrico;
- dimostrare che la dieta sta realmente facendo perdere tessuto adiposo, e non altri tessuti più importanti.

L'alimentazione rappresenta uno dei più importanti fattori che incidono sulla salute: mangiare troppo/poco e/o in modo sbagliato può portare non solo a variazioni del peso (soprappeso e sottopeso) ma anche a problemi di salute (ipercolesterolemia, diabete, ...).

L'alimentazione non può essere uguale per tutti: le esigenze di energia e nutrienti variano infatti in base all'età, al sesso, all'attività fisica e alla eventuale presenza di malattie.

Seguire una dieta adeguata significa nutrire il nostro organismo con tutte le sostanze di cui ha bisogno per farlo funzionare al meglio e per prevenire/migliorare molti problemi legati ad una cattiva alimentazione.

Il biologo nutrizionista

Cosa fa? Elabora diete personalizzate e fornisce consigli nutrizionali adatti alle esigenze individuali.

Per chi? Per chi deve perdere/acquistare peso; per chi non ha problemi di peso ma vuole seguire un'alimentazione corretta; Per chi soffre di disturbi e di patologie diagnosticate (ipercolesterolemia, problemi intestinali, difficoltà digestive, ...) e vuole seguire una dieta adeguata; per gli sportivi; per le donne in gravidanza/allattamento/ menopausa.

A che età? Una corretta alimentazione non ha "età" ed è adatta a tutti: bambini, adolescenti, adulti e anziani.

Trattamenti ed attività ambulatoriali

- Elaborazione di diete personalizzate;
- analisi della composizione corporea mediante bioimpedenziometria (analisi BIA);
- educazione alimentare e consigli nutrizionali