

La consulenza nutrizionale prevede:



anamnesi dettagliata del paziente

analisi dello stile di vita e delle abitudini alimentari

valutazione dei parametri antropometrici

valutazione del fabbisogno nutrizionale ed energetico

individuazione degli obiettivi da raggiungere

correzione di eventuali errori alimentari

elaborazione di piani nutrizionali personalizzati

controlli nel tempo per verificare il raggiungimento degli obiettivi prefissi ed eventuali aggiustamenti del piano alimentare in relazione alla "compliance" del paziente



*Una sana alimentazione
promuove uno stile di vita più
salutare*



La conoscenza della nutrizione intesa come "nutrimento appropriato" alla persona è un elemento molto importante per la vita di ciascuno di noi.

Le attuali abitudini di vita, caratterizzate spesso da ritmi frenetici che ci costringono a consumare frettolosamente i pasti e a fare ricorso a cibi pre-confezionati, possono indurre ad un'alimentazione non corretta e a volte non adeguata.

Il consumo di cibi molto energetici, ma con scarso valore nutritivo, abbinato ad una maggiore sedentarietà, rischiano con il tempo di produrre conseguenze negative sulla salute individuale.

E' noto, infatti, l'incremento dell'incidenza di patologie cronico-degenerative quali quelle tumorali, cardio-vascolari e metaboliche come conseguenza di uno stile di vita non equilibrato.

In questa situazione risulta certamente utile, se non indispensabile,

riacquisire una corretta coscienza alimentare

Per questo è necessario:

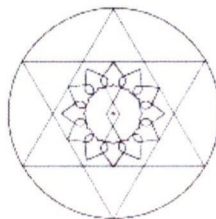
imparare a distinguere gli alimenti che per noi sono indispensabili ed utili, da quelli che sono eccessivi e dannosi

utilizzare in modo appropriato i diversi nutrienti quali proteine, carboidrati, lipidi, vitamine, sali minerali e acqua

raggiungere un'armonia con il cibo che permetta di avere un buon equilibrio psico-fisico

avere le adeguate energie per svolgere al meglio le proprie attività

*al fine di ottenere uno stato di
ben-essere
psichico, fisico individuale e sociale.*



In questo contesto opera il

Biologo Nutrizionista

Un professionista che contribuisce, con le sue conoscenze degli alimenti e della loro funzionalità, a fornire un supporto nutrizionale ed elaborare dei piani alimentari, tali da valorizzare i cibi di buona qualità, nel rispetto della stagionalità e della territorialità, tenendo conto della mentalità e della cultura dell'individuo e della società di oggi.

La consulenza nutrizionale può essere indicata in caso di:

soggetti in sovrappeso, per dimagrire in modo sano e duraturo

persone con rischio cardio-vascolare, dislipidemie e malattie del metabolismo ed altre condizioni patologiche accertate

chiunque voglia migliorare il proprio stile di vita e le proprie abitudini alimentari