

Perchè nasce il centro di nutrizione

L'alimentazione oggi **non è semplicemente un bisogno fisiologico per il sostentamento dell'organismo** ma negli anni ha cambiato radicalmente il suo ruolo e condiziona in diverso modo l'individuo e la società nella quale è inserito. Si evidenziano così nel tempo i benefici e i problemi legati ai nuovi stili di vita e regimi alimentari. Le informazioni riguardo **le regole di una sana e corretta alimentazione** trasmesse dai media sono spesso forvianti, non veritiere e creano confusione. **L'alimentazione influenza la nostra salute, la qualità e le aspettative di vita** ma anche il nostro stato d'animo e il nostro aspetto. Spesso l'alimentazione inadeguata ed eccessiva è causa di importanti patologie o stati morbosi.

Il nostro centro, grazie anche alla presenza di **numerosi specialisti**, offre la possibilità di affrontare i problemi legati all'alimentazione in modo completo, **dalla valutazione clinica alla personalizzazione di programmi nutrizionali** fino al supporto psicologico. Il primo contatto, che avviene con il nutrizionista aiuta il paziente a **personalizzare il proprio percorso**.

Dove siamo

via IV Novembre 26/E - 23891 BARZANÒ

Prenotazione visite

Tel 039 9210202 - Fax 039 9217095

Dal lunedì al venerdì dalle 8.00 alle 20.00
sabato dalle 8.00 alle 13.00

Contatti

www.analisibarzano.it

polidiagnostico@analisiibarzano.it



cab polidiagnostico srl

Sede Legale via dei Mille, 4 - Barzanò Partita IVA 03134480130
Direttore dott. Paolo Godina - Direttore Sanitario dott. Stefano Mozzanica



2013
NOVITA

Nutrizione

Dimagrimento



Centro di nutrizione

Centro polispecialistico multidisciplinare specializzato nella cura dei problemi legati all'alimentazione.

«Siamo quello che mangiamo», ormai non ci sono più dubbi: l'alimentazione influenza la nostra salute, la qualità della vita, le aspettative di vita ma anche il nostro stato d'animo e il nostro aspetto.

Centro di Nutrizione

SOVRAPPESO OBESITÀ: PERDERE E MANTENERE NEL TEMPO IL PESO PERDUTO

Un'alimentazione inadeguata ed uno stile di vita scorretto, il sovrappeso, l'obesità, l'accumulo di grasso viscerale, sono tra i maggiori fattori di rischio di numerose patologie metaboliche come l'ipertensione, diabete, dislipidemie, patologie coronariche e cardiovascolari nonché fattori predisponenti per alcuni tipi di tumore.

Il **programma** rivolto al controllo del peso dà importanza sia al programma di **dimagrimento ma soprattutto al mantenimento** dei risultati ottenuti che è sempre stato il punto dolente di tutte le diete.

SOVRAPPESO E OBESITÀ NEL BAMBINO

Il sovrappeso e l'obesità sono in forte crescita in Italia ed in particolare nei bambini.

Educare ad un corretto comportamento alimentare i bambini è il presupposto fondamentale per ridurre il rischio di obesità in età adulta.

L'approccio alla cura dell'obesità del bambino prevede il coinvolgimento della famiglia che è determinante per il successo del programma ed in particolare per il mantenimento dei risultati.

Il **pediatra collabora con i nutrizionisti** per valutare l'opportunità di procedere nel programma, per determinare gli obiettivi e escludere patologie.



Alimentazione e cura delle patologie

Correggere gli errori nutrizionali ed adottare un **regime alimentare adeguato** è spesso la cura più efficace in molte patologie indipendentemente dal peso corporeo:

- stipsi
- disturbi gastrointestinali
- dislipidemie
- diabete
- steatosi epatica
- ipertensione
- nefropatie
- patologie metaboliche.

Sovrappeso e obesità in gravidanza

La condizione di sovrappeso e soprattutto quella di obesità **sono fattori di rischio importanti** per patologie come il diabete gestazionale, l'ipertensione in gravidanza e la gestosi. I ginecologi inviano spesso le gestanti dal nutrizionista che prescrive un piano alimentare adeguato, definisce gli obiettivi, e segue le pazienti durante tutta la gravidanza.

Una **corretta gestione del peso corporeo** in un periodo così importante per la donna può essere la condizione che determina la qualità della gravidanza e la salute del bimbo.

Intolleranze alimentari

Sempre più frequentemente l'alimentazione inadeguata scatena ridotta tolleranza agli alimenti (intolleranza), che si manifesta con disturbi come:

- gonfiore addominale
- emicrania
- stipsi
- dermatiti
- cefalee ricorrenti
- asma
- bronchiti ricorrenti
- fatica cronica, ecc.

Il problema ad oggi è spesso sottovalutato e poco conosciuto, l'uso di test diagnostici di non comprovato valore scientifico e l'adozione di diete "miracolose" spesso portano i Pazienti ad adottare comportamenti confusi e/o dannosi. La parte più complessa del percorso è la **determinazione degli alimenti non tollerati** che si raggiunge con un'accurata anamnesi alimentare e comportamentale talora supportata da test diagnostici. **La conferma dell'intolleranza** deve seguire un percorso che aiuti nel recupero della tolleranza e che per-



metta al paziente di imparare a **costruirsi un'alimentazione equilibrata** consapevole dei limiti evidenziati.

Disturbi del comportamento alimentare

Spesso il rapporto con il cibo è difficile e gli alimenti sono lo sfogo in situazioni di ansia o stress, talora tali situazioni cadono addirittura in disturbi veri e propri del comportamento alimentare.

Anoressia Nervosa, Bulimia e Disturbi del comportamento alimentare atipici sono patologie in forte aumento. I casi più severi possono richiedere anche il ricovero ma la gran parte dei disturbi viene trattata in ambulatorio. La riabilitazione del paziente con disturbi del comportamento alimentare prevede un percorso che spesso coinvolge una equipe di psicologo o psichiatra, nutrizionista e medico.

Nutrizione dello sportivo

Solo uno stato di salute ottimale garantisce la massima espressione delle potenzialità fisiche ed atletiche di un individuo. **L'alimentazione corretta** è il primo passo per portare gli atleti a ottimali condizioni di salute che è una condizione determinante per affrontare al meglio i periodi di intenso allenamento e di gara. Definire al meglio **l'alimentazione durante i periodi di preparazione** ed in particolare **nelle fasi di gara** può diventare il fattore che determina il risultato della prestazione. In molte situazioni **l'integrazione alimentare**, se adeguata, può aiutare gli atleti nei momenti di maggiore stress, in situazioni di carenza, sovrallenamento e per migliorare l'effetto dell'allenamento (ipertrofia muscolare, miglior recupero, riduzione del rischio di traumi).

