

## Di cosa mi occupo

Mi occupo di tutti gli aspetti legati alla nutrizione e alla dietetica nelle diverse fasi fisiologiche e patologiche della vita di un paziente, nello specifico:

- Dieta per il calo ponderale – Per chi vuole perdere peso, l'alimentazione è la prima cosa che deve essere modificata. Spesso è difficile crearsi da soli una dieta che sia varia, completa di tutti i nutrienti necessari al benessere dell'organismo ma allo stesso tempo permetta anche di perdere il peso in eccesso. Le diete fai da te possono anche dare risultati in tempi brevi però non saranno duraturi e soprattutto si ottengono mettendo a dura prova la propria salute. Il peso in eccesso si perde in maniera efficace solo imparando a mangiare correttamente secondo le esigenze del proprio organismo. Ecco perché il ruolo del nutrizionista è davvero importante per chi vuole dimagrire.
- Nutrizione in gravidanza ed allattamento – La gravidanza e l'allattamento sono due fasi molto delicate per la donna. Il metabolismo, le esigenze nutrizionali ed energetiche cambiano. Diventa difficile distinguere la fame "positiva" (ovvero provocata dall'aumentata necessità energetica della madre) da quella "dannosa" (ovvero provocata solo dalla golosità, dalla noia o dall'ansia, che porta solo ad un accumulo eccessivo di peso). La guida di un nutrizionista, che conosce la materia a fondo, è fondamentale se si vuole intraprendere una gestazione equilibrata e ponderata. L'accumulo eccessivo di peso costituisce infatti un rischio per la salute della madre ma anche per il nascituro.
- Nutrizione nell'anziano – Con l'avanzare dell'età il nostro corpo subisce dei cambiamenti fisiologici, quali il rallentamento del metabolismo basale e la diminuzione della muscolatura scheletrica, dovuti principalmente ad una ridotta attività fisica. Per mantenersi in forma è importante stabilire il giusto apporto di nutrienti e adeguare l'apporto calorico alle nuove esigenze dell'organismo, servizio che solo un esperto di nutrizione può offrire.
- Nutrizione per lo sportivo – Chi pratica sport o fitness ha delle esigenze energetiche e nutrizionali che si differenziano da quelle di una persona sedentaria. A seconda del tipo di sport, sia esso di forza o di resistenza, e a seconda della frequenza e intensità degli allenamenti, il regime alimentare va modificato se si intende ottenere buoni risultati dal punto di vista del rendimento sportivo o dal punto di vista della forma fisica.
- Dieta vegetariana e vegana – Coloro che seguono un regime alimentare vegetariano o vegano devono fare molta attenzione a combinare esattamente i cibi durante i pasti al fine di garantire un apporto quotidiano di nutrienti adeguato. Privarsi degli alimenti di origine animale è possibile, ma c'è un elevato rischio di carenza di alcuni elementi fondamentali come il ferro e la vitamina B12. Ecco perché, per chi vuole essere vegetariano o vegano, è importante consultare un esperto di nutrizione.
- Dieta per chi soffre di patologie metaboliche – Chi soffre di un disturbo metabolico come il diabete, l'ipercolesterolemia, l'ipertrigliceridemia e l'ipertensione arteriosa deve necessariamente assumere un regime alimentare controllato. Assumere

un'alimentazione adeguata al proprio problema metabolico è importante tanto quanto assumere la terapia prescritta dal proprio medico curante. Di conseguenza, il ruolo del nutrizionista è quello di insegnare al paziente ad alimentarsi in modo adeguato al proprio disturbo metabolico e a soddisfare le proprie esigenze nutrizionali ed energetiche per sentirsi sempre in forma.

- Nutrizione per le intolleranze alimentari – I disturbi legati alle intolleranze alimentari si risolvono solo con la modificazione della dieta. Spesso chi non è esperto però tende a confondere le intolleranze, le allergie e altri disturbi che possono essere legati all'assunzione di certi cibi. Affidatevi ad un esperto che vi aiuti a fare chiarezza e vi guidi verso il regime alimentare più corretto per il vostro problema.
- Consigli nutrizionali – Per coloro che sono consapevoli di avere un'alimentazione sregolata (che può creare problemi metabolici a lungo termine), un'alimentazione poco varia o insoddisfacente, ma non intendono seguire una vera e propria dieta, fornisco consigli nutrizionali personalizzati. Questo approccio aiuta ogni paziente ad acquisire un regime alimentare più sano e più vario adatto alle proprie esigenze e ai gusti personali.