A medical chart with a stethoscope and a pen resting on it. The chart has a table with columns for 'Datum', 'Vrijeme', and 'Pozitiv'. The text 'ZAKAZIVANJE' is visible on the chart. A blue semi-transparent rectangle is overlaid on the chart, containing the text '22° caso clinico' and 'Acne giovanile'.

**22° caso clinico**  
**Acne giovanile**

Datum:	Vrijeme:	Pozitiv
13:30	13:45	
13:45	14:00	

ZAKAZIVANJE



Mattia

## DATI ANAMNESTICI

Sesso: maschile

Età: 17 anni

Statura: 170 cm

Peso attuale: 74 kg

BMI: 25,6

Stato fisiologico: sovrappeso

WHR rischio cardiovascolare: 0,88 Nella media

Storia ponderale personale:  
sovrappeso già in età pediatrica



## Storia patologica personale

Acne persistente sul volto comparsa a 15 anni



## Storia familiare

Madre e nonna paterna con diabete di tipo 2



## Attività lavorativa

Studente al liceo



## Attività sportiva e Stile di vita

Un'ora e mezza di nuoto il sabato pomeriggio.

Abbastanza sedentario, dopo la scuola e il tempo libero studia o è solito restare molto tempo davanti al pc.



# Motivo del consulto nutrizionale



Su consiglio del dermatologo si rivolge al nutrizionista per migliorare la sintomatologia dell'acne anche attraverso l'alimentazione.

A spiral-bound notebook with a blue overlay containing the text 'Anamnesi Alimentare'. The notebook is open, showing a blank page on top and a lined page on the bottom. The blue overlay is semi-transparent and covers the central part of the notebook. The background of the notebook is a collage of various food items, including what looks like a pizza, a bowl of food, and some vegetables.

# **Anamnesi Alimentare**

È stata effettuata una valutazione generale della composizione corporea attraverso il software di Terapia Alimentare: il soggetto presenta un BMI che indica un **leggero sovrappeso**, ma nessun rischio cardio-metabolico.

Si è ritenuto opportuno intervenire subito indagando le abitudini alimentari del soggetto attraverso l'**anamnesi alimentare**, disponibile all'interno del software di **Terapia Alimentare**, prima di elaborare il piano dietetico.



Dal 24h Recall (1 giornata tipo infrasettimanale) emerge:

- a **colazione** assume tutti i giorni latte intero e cereali classici con due cucchiari di zucchero;
- durante l'**intervallo** a scuola beve una bibita e mangia uno snack dalle macchinette;
  - a **pranzo**, a casa o in mensa, mangia sempre un primo di pasta o riso condito con ragù o altri sughi pronti del commercio e un frutto a scelta;
- a **cena** mangia sempre un secondo con la verdura, del pane e un succo di frutta in brick;
- beve circa un litro di **acqua** durante la giornata.

	Alimento	Porzione
Colazione	latte intero corn flakes zucchero	una tazza grande 5 cucchiari 2 cucchiari
Intervallo	coca cola patatine	330 ml sacchetto da 40 g
Pranzo	pasta col ragù frutto	un piatto grande banana
Spuntino	gelato	stecco
Cena	bistecca di vitello insalata di pomodori pane succo di frutta olio evo acqua oligominerale	una porzione grande una porzione media una ciabatta un brick da 200 ml 3 cucchiari 1 L

Terapia Alimentare Windows - [Anamnesi]

Home Utilità Configurazione Strumenti Documentazione

**Acne Caso Clinico | 17 anni - 74,0 kg - 170,0 cm**

Cartella Clinica Visita **Anamnesi** Esercizi Stampa

Diario Alimentare

Alimento	Colazione	Porzione	Alimento	Pranzo	Porzione	Alimento	Cena	Porzione
latte intero corn flakes zucchero	una tazza grande 5 cucchiari 2 cucchiari		pasta col ragù frutto	un piatto grande banana		bistecca di vitello insalata di pomodori pane succo di frutta	una porzione grande una porzione media una ciabatta un brick da 200 ml	
coca cola patatine	Spuntino 330 ml sacchetto da 40 g		gelato	Spuntino stecco		olio evo acqua oligominerale	3 cucchiari 1 L	

Elaborazione giornaliera

AZZERA GIORNO RESET IMPOSTATI CARICO GLICEMICO

-COLAZIONE		-PRANZO		-CENA	
LATTE INTERO	240 A	PASTA ALIMENTARE	100 A	BISTECCA DI VITELLO	
CORN FLAKES CLASSICI	50 A	RAGU' DI CARNE	80 A	INSALATA DI POMODORI	
ZUCCHERO	20	BANANE	240	PANE DI FRUMENTO	
Disponibile		Disponibile		SUCCO DI FRUTTA	
-SPUNTINO		-SPUNTINO		Disponibile	
COCA COLA	330	GELATO CONF.PANNA E CIOCC.	120 A	OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	
PATATINE CLASSICHE(IN BUSTA)	40	Disponibile		ACQUA OLIGOMINERALE	
Disponibile		Disponibile		Disponibile	
Disponibile		Disponibile		Disponibile	
Disponibile		Disponibile		Disponibile	
Disponibile		Disponibile		Disponibile	
Disponibile		Disponibile		Disponibile	
Disponibile		Disponibile		Disponibile	

Bilanciamento giornaliero

	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI	ALCOOL	CALORIE	Olio Totale	Qualità: Lipidica	KIT. LARNA
Obiettivi	81,66	370,82	79,57	0,00	2433,37			
Risultati	93,56	387,01	103,84	1,60	2771,29		PROTEINE 13,5%	12-18%
Variazione	14,6%	4,4%	30,5%	0,0	13,9%		CARBOIDRATI 52,4%	<=60%
	MAI	PRAL	NAE	CSI	AI	TI	GRASSI 33,7%	20-35%
	1,27 ↓	12,42 ↑	61,26 ↑	28,93 =	0,34 =	0,71 ↑	ALCOOL 0,4%	

Il regime alimentare adottato di 2800 kcal è leggermente al di sopra del fabbisogno di 2500 kcal e la qualità è lipidica.

Alcuni degli **indici nutrizionali**, che riconducono ad una prima analisi qualitativa del menù, sono **fuori norma**. In particolare:

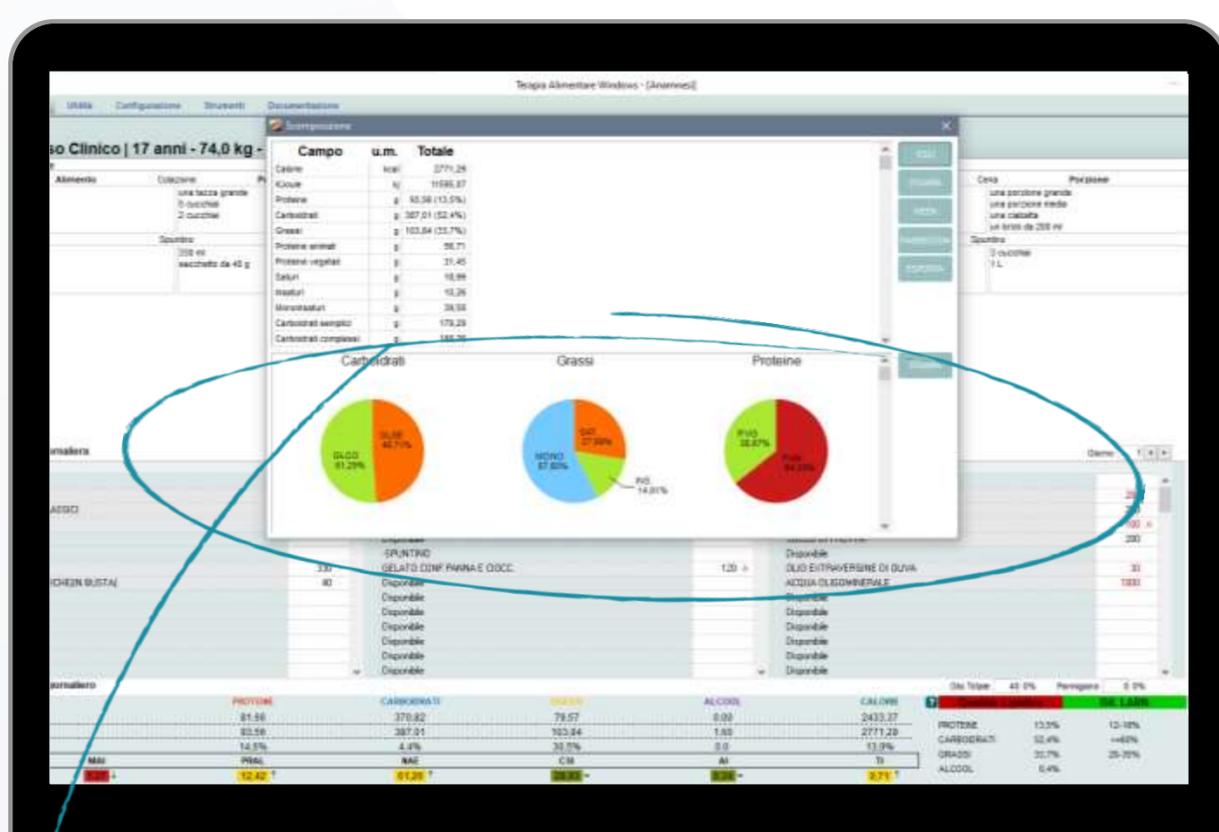
- **MAI**: l'indice di adeguatezza mediterranea, è **molto basso** perché presenti pochi alimenti che caratterizzano la dieta mediterranea come verdura, frutta fresca, legumi, pesce, cereali integrali.

- **PRAL**: indica una dieta leggermente acidificante e **povera di carboidrati complessi**.

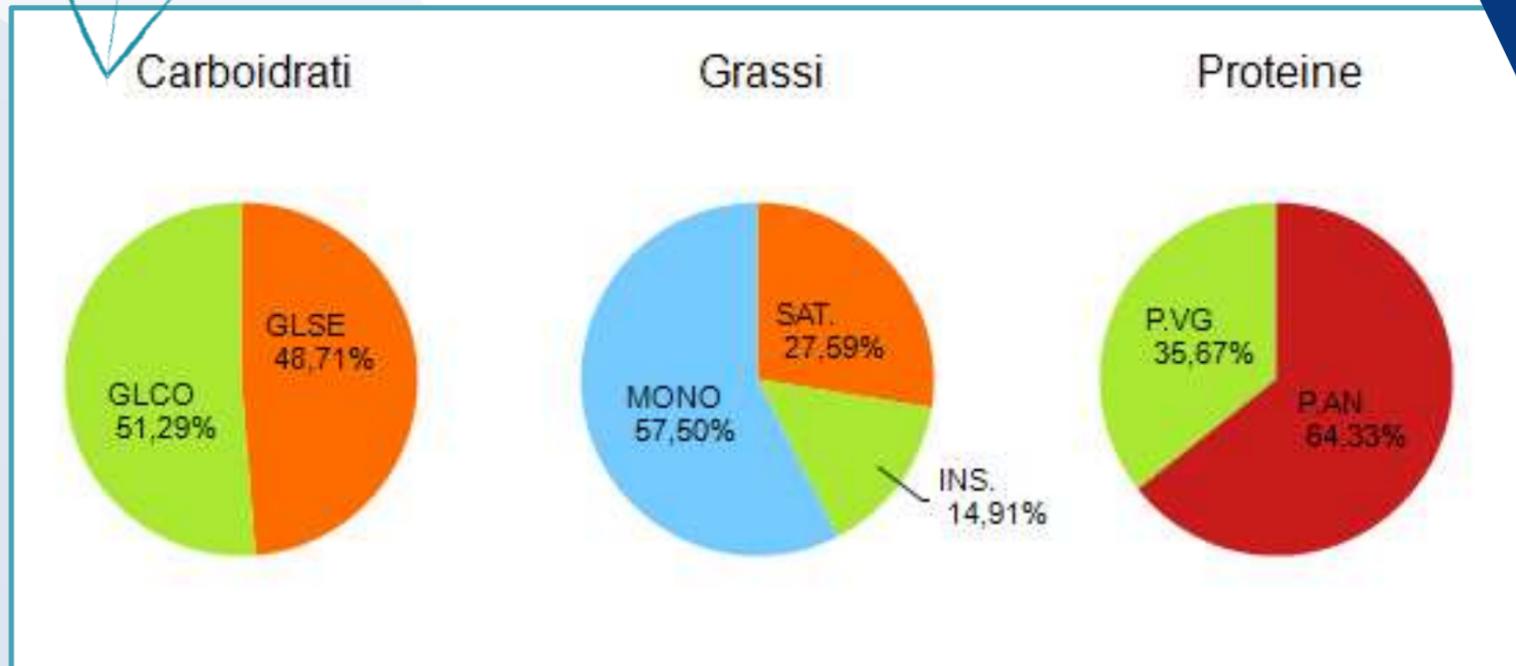
- **TI**: indica che la quantità di acidi grassi omega3 e omega6 è **scarsa**.

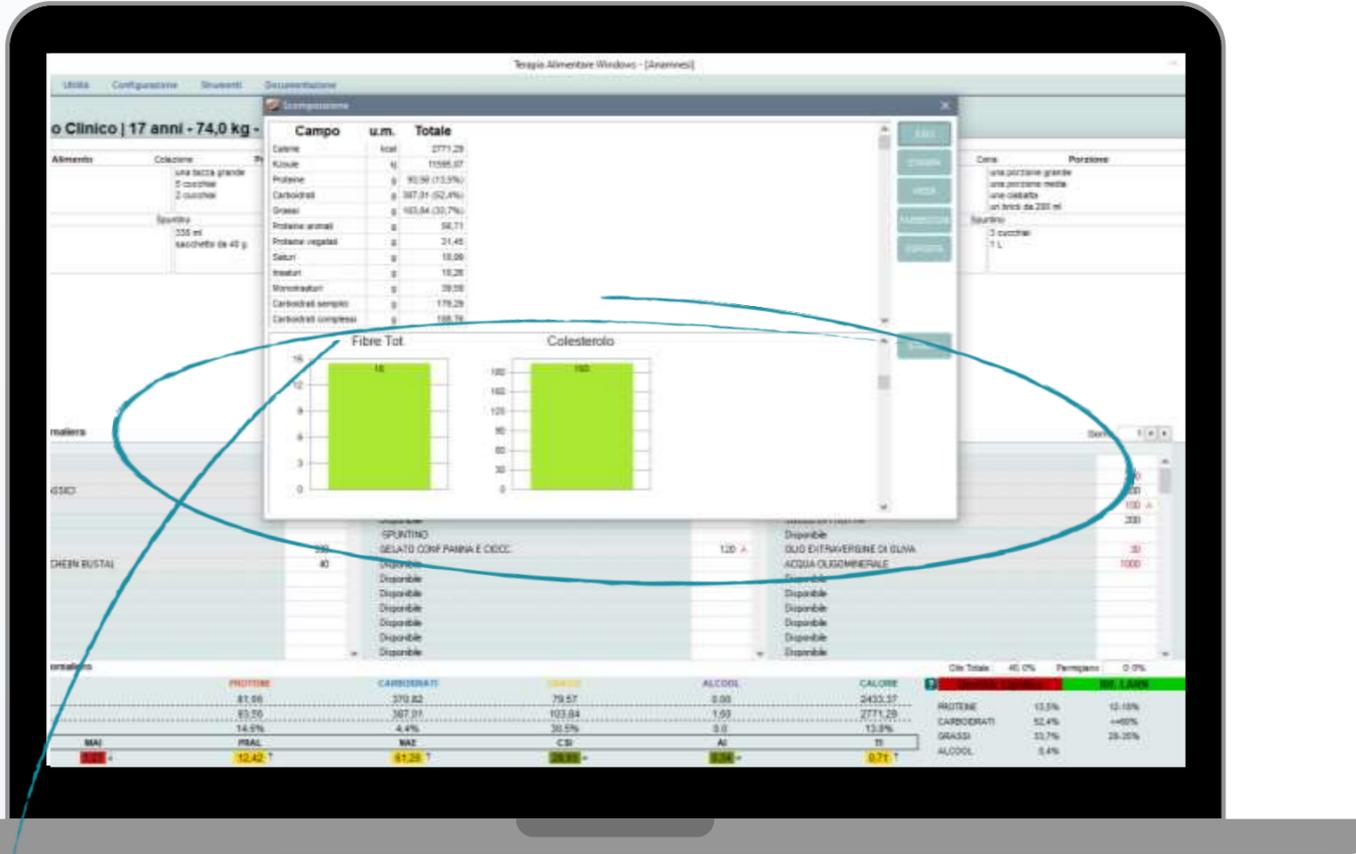


	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI	ALCOOL	CALORIE
	81,66	370,82	79,57	0,00	2433,37
	93,56	387,01	103,84	1,60	2771,29
	14,6%	4,4%	30,5%	0,0	13,9%
<b>MAI</b>	<b>PRAL</b>	<b>NAE</b>	<b>CSI</b>	<b>AI</b>	<b>TI</b>
1,27 ↓	12,42 ↑	61,26 ↑	28,93 =	0,34 =	0,71 ↑

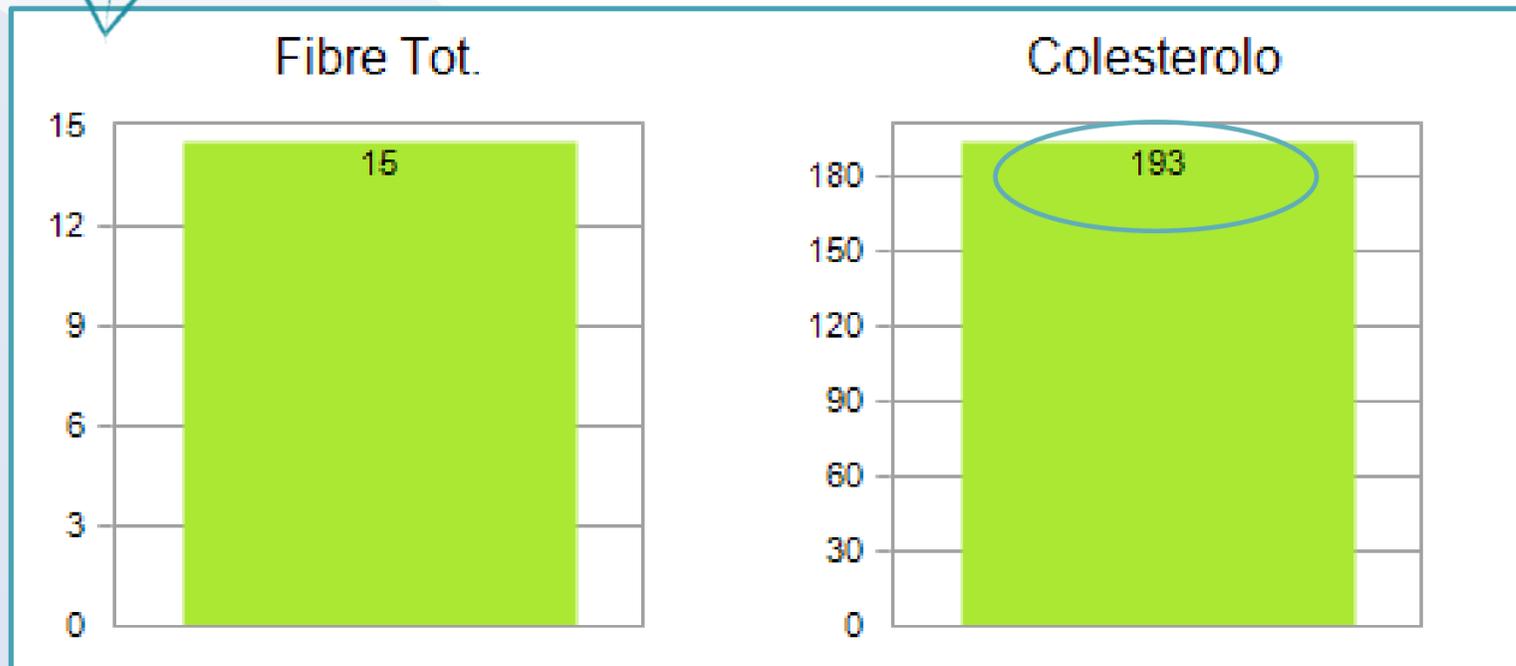


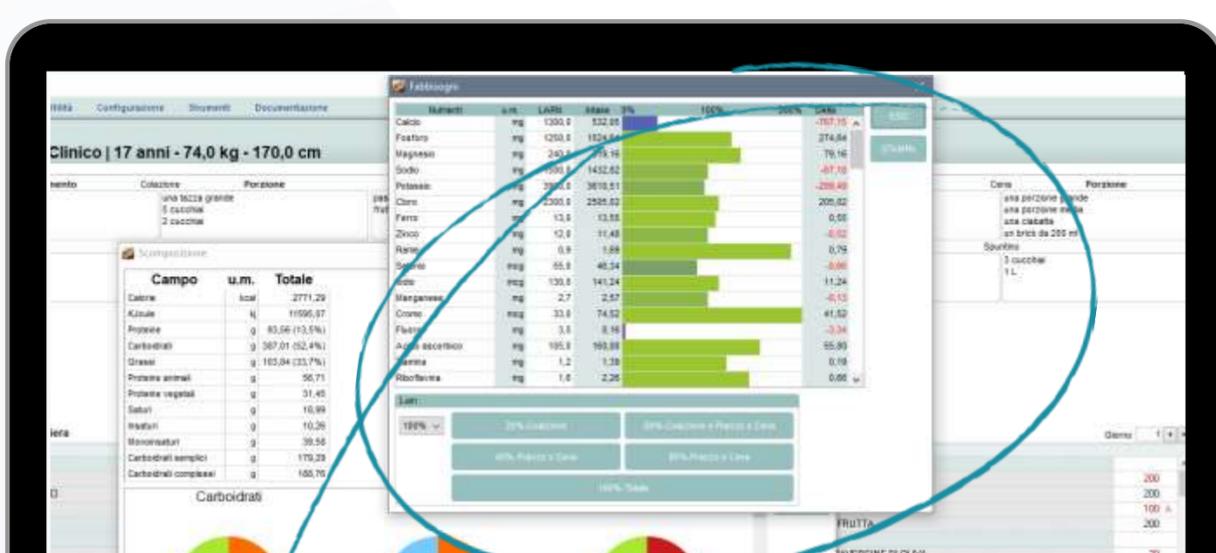
La ripartizione dei macronutrienti evidenzia che i carboidrati semplici rappresentano la metà dell'apporto totale di carboidrati. Gli acidi grassi monoinsaturi prevalgono, ma il quantitativo di acidi grassi saturi è piuttosto alto. Le proteine sono principalmente di origine animale.





L'intake di fibra è scarso rispetto al minimo giornaliero consigliato di 25 g.  
L'intake di colesterolo è alto, di quasi 200 mg.





Nutrienti	u.m.	LARN	Intake	0%	100%	200%	Delta
Calcio	mg	1300,0	532,85				-767,15
Fosforo	mg	1250,0	1524,64				274,64
Magnesio	mg	240,0	319,16				79,16
Sodio	mg	1500,0	1432,82				-67,18
Potassio	mg	3900,0	3610,51				-289,49
Cloro	mg	2300,0	2505,02				205,02
Ferro	mg	13,0	13,55				0,55
Zinco	mg	12,0	11,48				-0,52
Rame	mg	0,9	1,69				0,79
Selenio	mcg	55,0	46,34				-8,66
Iodio	mcg	130,0	141,24				11,24
Manganese	mg	2,7	2,57				-0,13
Cromo	mcg	33,0	74,52				41,52
Fluoro	mg	3,5	0,16				-3,34
Acido ascorbico	mg	105,0	160,80				55,80
Tiamina	mg	1,2	1,39				0,19
Riboflavina	mg	1,6	2,26				0,66
Niacina	mg	18,0	31,15				13,15
Acido pantotenico	mg	5,0	3,02				-1,98
Piridossina	mg	1,3	3,93				2,63
Biotina	mcg	30,0	40,34				10,34
Acido folico	mcg	400,0	336,58				-63,42
Cianocobalamina	mcg	2,4	2,73				0,33
Retinolo	mcg	700,0	689,48				-10,52
Calciferolo	mcg	15,0	2,88				-12,12
Tocoferolo	mg	13,0	15,74				2,74
Menadione	mcg	140,0	60,00				-80,00

Il fabbisogno dei micronutrienti risulta generalmente coperto. L'apporto di calcio però è insufficiente e acido pantotenico e acido folico, che si trovano in frutta e verdura, sono scarsi. Il fabbisogno di calciferolo viene normalmente coperto dall'esposizione al sole.

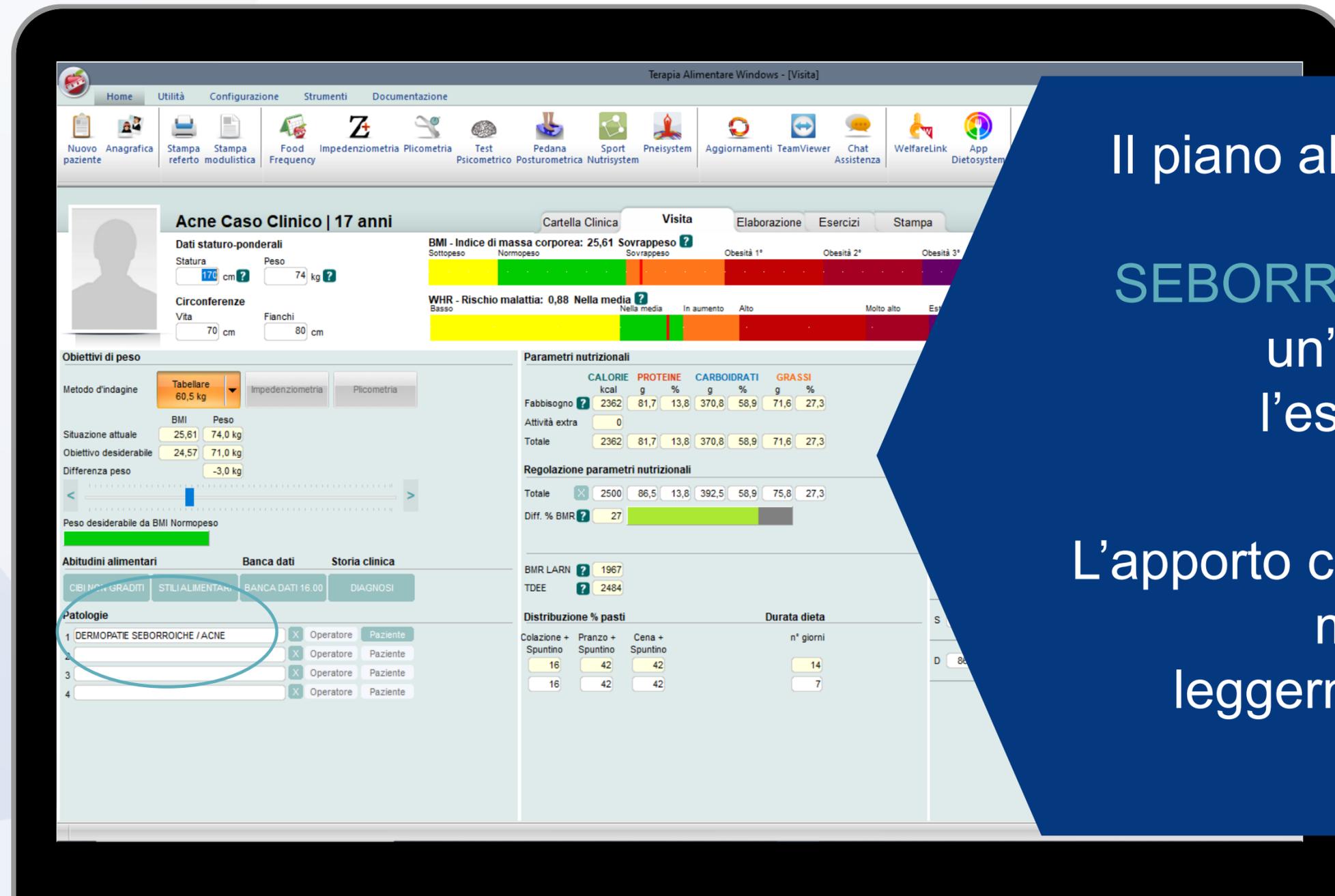
# CONCLUSIONI ANAMNESI ALIMENTARE

Sulla base dell'anamnesi alimentare, il soggetto presenta un'alimentazione:

- leggermente ipercalorica;
- ricca in carboidrati semplici e grassi;
- scarsa in fibra;
- povera di alcuni micronutrienti contenuti principalmente in frutta e verdura.



# Elaborazione Dietetica



Il piano alimentare è stato elaborato con il modulo patologia **DERMOPATIE SEBORROICHE/ACNE**, così da utilizzare un'apposita banca dati di alimenti e l'esclusione automatica delle ricette sconsigliate per patologia.

L'apporto calorico giornaliero è di **2500 kcal** medie, corrispondente al TDEE e leggermente inferiore all'intake calorico abituale.

## Il piano dietetico è caratterizzato da:

- alimenti a **basso indice glicemico**, poiché l'insulino-resistenza sembra essere maggiormente associata allo sviluppo di acne giovanile;
- alimenti con **basso contenuto di grassi**, soprattutto di origine animale;
- **metodi di cottura** delle pietanze come: vapore, microonde, griglia o piastra o padella antiaderente, pentola a pressione;
- **adeguate porzioni di frutta e verdura**.

Elaborazione giornaliera

AZZERA GIORNO   RESET IMPOSTATI   CARICO GLICEMICO   Settimana 1

COLAZIONE 7%		PRANZO 26%		CENA 37%	
THE AL LATTE SENZA ZUCCHERO	200 A	CARCIOFI IN INSALATA	180	CECI STUFATI	
BISCOTTI CON GRANO E AVENA	30 A	RISO INT. CON CARCIOFI	110 A	NASELLO IN SALSA ROSSA	
Disponibile		PANE INTEGRALE	25 A	PANE INTEGRALE	
Disponibile		Disponibile		CENTR. DI KWI, ARANCIA, MELA	
Disponibile		Disponibile		Disponibile	
Disponibile		Disponibile		Disponibile	
SPUNTINO 5%	CG 11	SPUNTINO 5%	CG 14	SPUNTINO 0%	
KWI	250	CRACKERS NON SALATI	25 A	Disponibile	
Disponibile		Disponibile		Disponibile	
Disponibile		Disponibile		Disponibile	

Bilanciamento giornaliero

Olio Totale 35 14%   Parmigiano 30 5%

	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI	ALCOOL	CALORIE	Qualità: Proteica
Obiettivi	86,54	392,49	75,80	0,00	2500,17	PROTEINE 18,6%
Risultati	101,90	302,88	72,14	0,00	2192,63	CARBOIDRATI 51,8%
Variazione	17,7%	-22,8%	-4,8%	0,0	-12,3%	GRASSI 29,6%
	MAI	PRAL	NAE	CSI	AI	TI
	6,39 =	-19,04 =	29,80 =	24,86 =	0,31 =	0,63 ↑

## Sono stati esclusi:

- gelati e dolci confezionati perché molto ricchi in grassi saturi e zuccheri semplici;
- patatine e altri alimenti fritti o ricchi in grassi legati all'insorgenza di insulino-resistenza;
  - bevande zuccherate come succo di frutta e cola;
- latte: un consumo molto abbondante è da sconsigliare per il possibile contenuto di ormoni esogeni e fattori di crescita nel latte stesso.

Elaborazione giornaliera

AZZERA GIORNO   RESET IMPOSTATI   CARICO GLICEMICO   Settimana 1

COLAZIONE 7%		CG 7	PRANZO 26%		CG 54	CENA 37%		CG 54
THE AL LATTE SENZA ZUCCHERO	200	A	CARCIOFI IN INSALATA	180		CECI STUFATI		
BISCOTTI CON GRANO E AVENA	30	A	RISO INT. CON CARCIOFI	110	A	NASELLO IN SALSA ROSSA		
Disponibile			PANE INTEGRALE	25	A	PANE INTEGRALE		
Disponibile			Disponibile			CENTR. DI KWI, ARANCIA, MELA		
Disponibile			Disponibile			Disponibile		
Disponibile			Disponibile			Disponibile		
SPUNTINO 5% <td></td> <td>CG 11</td> <td>SPUNTINO 5% <td></td> <td>CG 14</td> <td>SPUNTINO 0% <td></td> <td>CG 14</td> </td></td>		CG 11	SPUNTINO 5% <td></td> <td>CG 14</td> <td>SPUNTINO 0% <td></td> <td>CG 14</td> </td>		CG 14	SPUNTINO 0% <td></td> <td>CG 14</td>		CG 14
KWI	250		CRACKERS NON SALATI	25	A	Disponibile		
Disponibile			Disponibile			Disponibile		
Disponibile			Disponibile			Disponibile		

Bilanciamento giornaliero

Olio Totale 35 14%   Parmigiano 30 5%

	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI	ALCOOL	CALORIE	Qualità: Proteica
Obiettivi	86,54	392,49	75,80	0,00	2500,17	PROTEINE 18,6%
Risultati	101,90	302,88	72,14	0,00	2192,63	CARBOIDRATI 51,8%
Variazione	17,7%	-22,8%	-4,8%	0,0	-12,3%	GRASSI 29,6%
	MAI	PRAL	NAE	CSI	AI	TI
	6,39 =	-19,04 =	29,80 =	24,86 =	0,31 =	0,63 ↑



La programmazione, a partire dalle abitudini alimentari del soggetto, mira a migliorare la componente dell'acne legata all'alimentazione, senza però eliminare definitivamente specifici alimenti.

Gli indici sono rientrati nella normalità.

	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI	ALCOOL	CALORIE
	86,54	392,49	75,80	0,00	2500,17
	101,90	302,88	72,14	0,00	2192,63
	17,7%	-22,8%	-4,8%	0,0	-12,3%
<b>MAI</b>	<b>PRAL</b>	<b>NAE</b>	<b>C SI</b>	<b>AI</b>	<b>TI</b>
6,39 =	-19,04 =	29,80 =	24,86 =	0,31 =	0,63 ↑



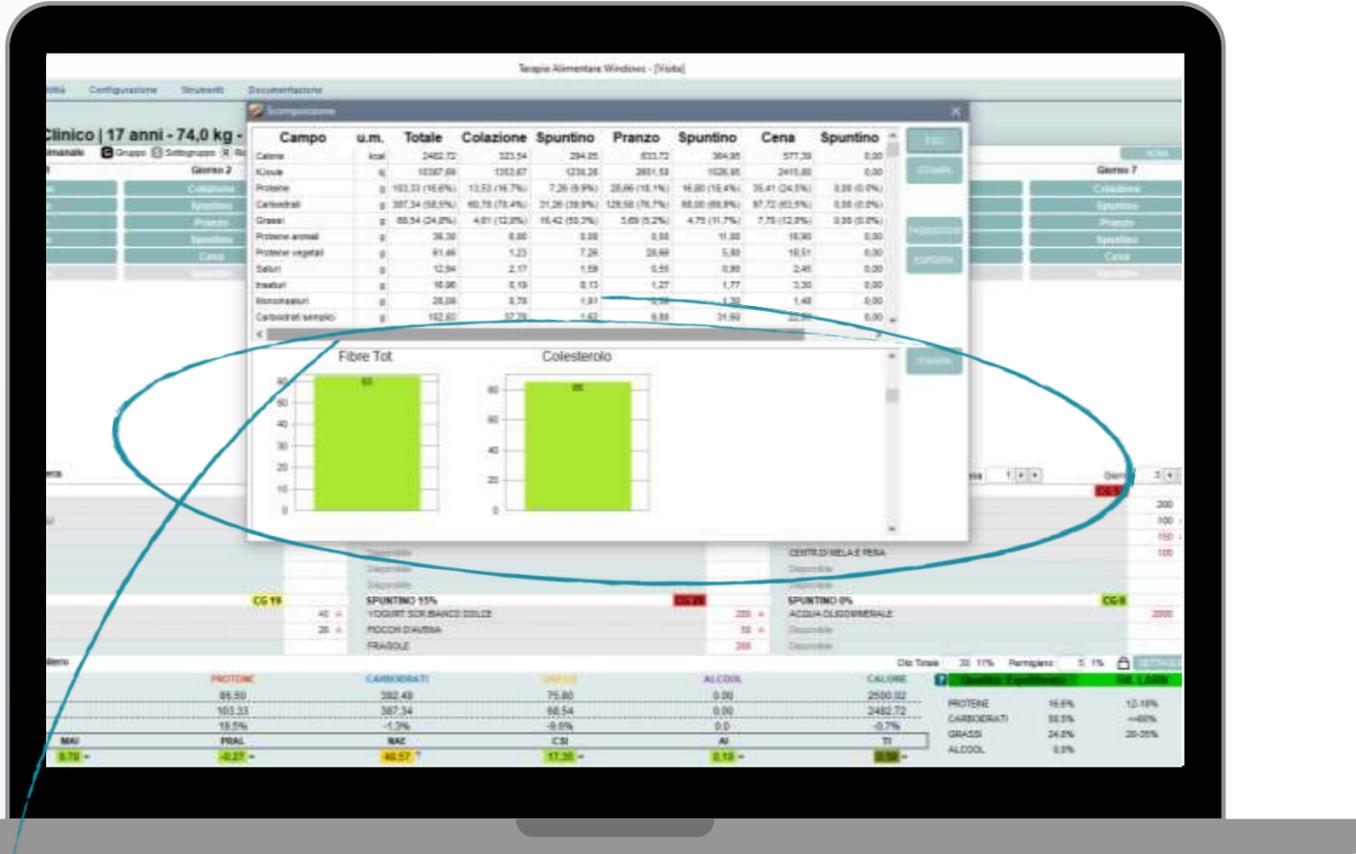
La qualità della dieta proposta è **equilibrata**, con una buona ripartizione tra i macronutrienti.

Ora i **carboidrati semplici** si sono **ridotti** a favore di quelli complessi.

Gli **acidi grassi saturi** sono **diminuiti** e gli **acidi grassi insaturi** sono **aumentati**.

Le **proteine** ora sono principalmente di **origine vegetale**.





L'apporto di fibra è aumentato e quello di colesterolo si è ridotto notevolmente.  
L'apporto di micronutrienti è migliorato ulteriormente.



# CONCLUSIONI SUL CASO

Il caso preso in esame è un soggetto che:

- è affetto da acne persistente;
- è in leggero sovrappeso;
- segue uno stile di vita sedentario;

Si consiglia un piano dietetico:

- leggermente ipocalorico rispetto all'intake abituale ed equilibrato;
- con alimenti a basso indice glicemico;
- con alimenti a basso contenuto di zuccheri e grassi animali;

Si consiglia inoltre di:

- praticare regolarmente attività fisica. L'esercizio fisico porta benefici anche alla cute perché favorisce l'afflusso del sangue verso l'epidermide e di conseguenza contribuisce alla rigenerazione cellulare, rendendo più viva e più fresca la pelle.
- lavarsi il viso due volte al giorno usando acqua tiepida ed un detergente delicato.
- monitorare il peso corporeo per prevenire aumenti di peso che possono essere la causa di squilibri ormonali, che sono coinvolti nella patogenesi dell'acne.

# CONTATTI



[WWW.DSMEDICA.INFO](http://WWW.DSMEDICA.INFO)



02 28005700



[NUTRIZIONE@DSMEDICA.INFO](mailto:NUTRIZIONE@DSMEDICA.INFO)



[@DS.MEDICA](https://www.facebook.com/DS.MEDICA)



[@DSMEDICA](https://www.instagram.com/DSMEDICA)

**DIETOSYSTEM<sup>®</sup>**  
al fianco dei migliori nutrizionisti