

23° caso clinico

Cefalea



DATI ANAMNESTICI



Marta

Sesso: femminile

Età: 38 anni

Statura: 163 cm

Peso attuale: 57 kg

BMI: 21,45

Stato fisiologico: normopeso

Storia ponderale personale:
peso stabile da almeno 10 anni
fino ai 28 anni pesava 53 Kg

Circonferenza vita: 75 cm

Circonferenza fianchi: 105 cm

WHR Rischio cardiovascolare: 0,71 Nella media

Biotipo costituzionale: ginoide

Storia familiare:

Figlia unica.

Non è sposata e non ha figli.

Padre 68 anni in buona salute.

Madre 65 anni ipertensione e in lieve sovrappeso.



Storia patologica personale

Assume farmaci consigliati dal MMG e dal neurologo per la cefalea (ibuprofene o acido acetilsalicidico).

All'età di 15 anni ha iniziato a soffrire di mal di testa che si acutizzava in attacchi molto fastidiosi a volte con fotofobia (almeno 1 volta a settimana).

Dopo indagini diagnostiche il curante decide a 20 anni d'inviare la paziente dal neurologo che, dopo accertamenti tutti negativi, imputa il mal di testa soprattutto allo stress per le gare troppo snervanti (ginnastica artistica a livello semi-agonistico) così consiglia farmaci diversi FANS, sedativi blandi.

La paziente col tempo abbandona l'agonismo e gli attacchi sembrano diradarsi per molto tempo, non senza farmaci.



Esami ematochimici

Esegue regolarmente gli esami una volta l'anno.
Nulla da segnalare.



Attività lavorativa

Diplomata al liceo artistico, all'età di 19 anni ha cominciato a lavorare nel negozio del padre e vi lavora tutt'oggi occupandosi principalmente degli acquisti.



Attività sportiva

Dai 6 ai 20 anni ha praticato ginnastica artistica e pattinaggio sul ghiaccio.

Dai 20 ai 30 anni ha continuato ad allenarsi per 3 volte la settimana in palestra.

Negli ultimi 8 anni pratica 2 volte alla settimana latino-americano a livello amatoriale.



Stile di vita

Tendenzialmente attenta alla forma fisica, conduce una vita dinamica ma mangia ad orari non regolari e spesso la qualità non è naturale, vegetale ma ricca di prodotti conservati, formaggi, prodotti lievitati (pizza) per una questione di praticità.

Abita da sola.

Non mangia abbondantemente ma è consapevole di assumere prodotti spesso non salutari e che potrebbero farla aumentare di peso, oltre che non giovarle la salute, ma l'attività fisica che pratica costantemente da sempre glielo consentono.

La danza è la sua passione.

Non ha mai fumato.



Motivo del consulto nutrizionale



Si rivolge al nutrizionista su indicazione del suo MMG perché soffre di cefalea da quando aveva 15 anni e dopo molte indagini e cure si è convinta di indagare anche la qualità alimentare per trovare ulteriore conforto.



Analisi della Composizione Corporea

È stata effettuata una valutazione generale della composizione corporea attraverso il software di Terapia Alimentare: il soggetto presenta un **BMI normopeso**, un **rapporto vita/fianchi nella norma** correlato a un rischio cardio-metabolico nella media, una circonferenza polso correlata a una **struttura scheletrica esile**.

Non è stato necessario sottoporla ad analisi impedenziometrica, ma si è ritenuto opportuno intervenire subito dal punto di vista nutrizionale.



Anamnesi Alimentare

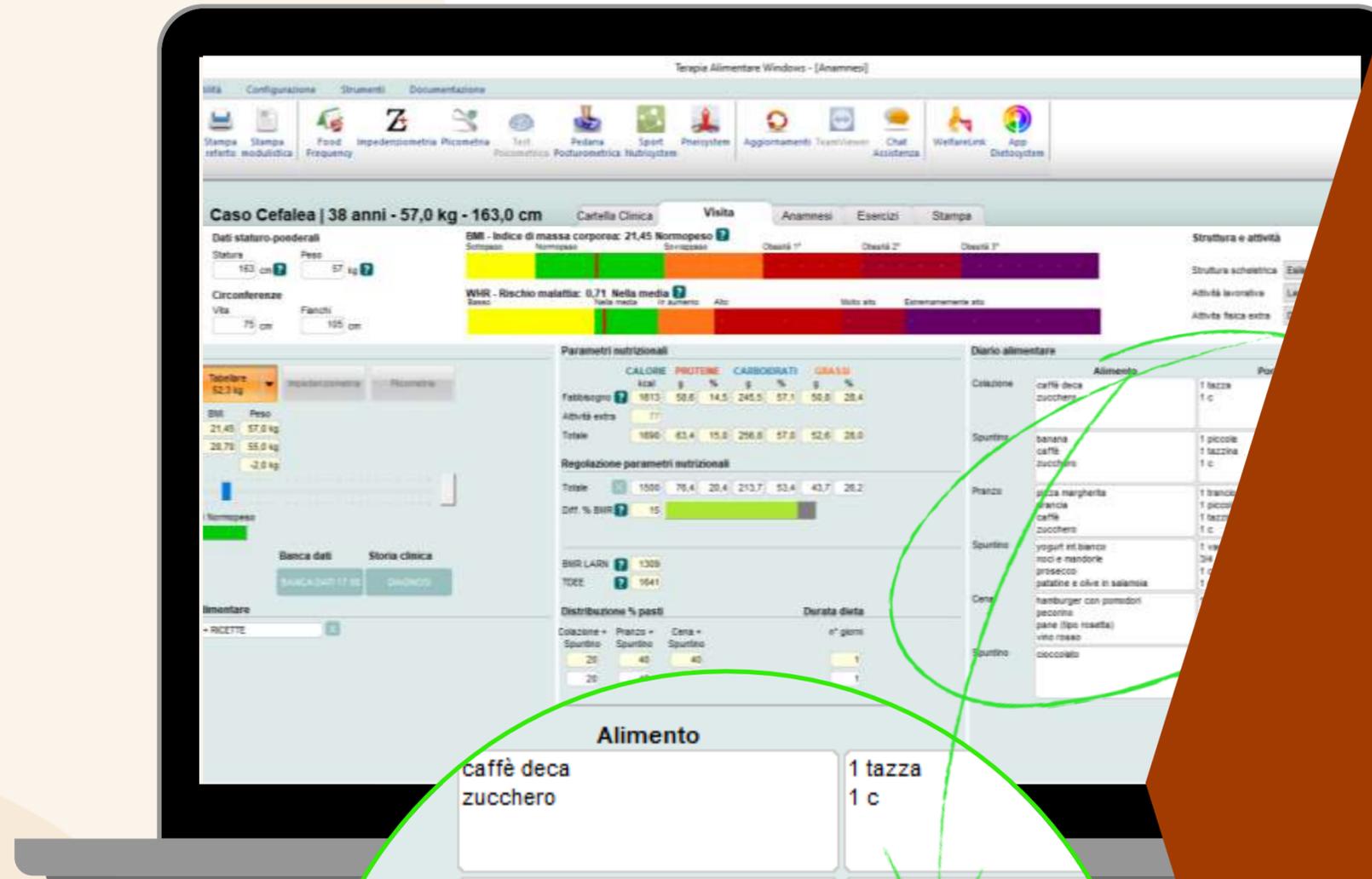
Attraverso l' anamnesi alimentare, disponibile all'interno del software di Terapia Alimentare, è possibile analizzare le abitudini dietetiche della paziente.

Questo consente di poter intervenire accuratamente nella correzione alimentare.



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

- **salta la colazione**; beve solo una tazza di caffè decaffeinato zuccherato;
- come **spuntino di metà mattinata** mangia una banana e beve un caffè zuccherato;
- a **pranzo** consuma un trancio di pizza, oppure un piatto di pasta; mangia un frutto (es. arancia) e beve un caffè zuccherato;
- a **metà pomeriggio** assume uno yogurt con noci e mandorle;
- nel **tardo pomeriggio** fa un aperitivo a base di prosecco, patatine e olive in salamoia;
- a **cena** mangia un secondo piatto (bistecca, hamburger, tonno in scatola) con della verdura (es. pomodori), del pane bianco, qualche pezzetto di pecorino (ama i formaggi) e un bicchiere di vino rosso:
- **dopo cena**, a volte, mangia qualche quadratino di cioccolato.



Terapia Alimentare Windows - [Anamnesi]

Home Utilità Configurazione Strumenti Documentazione

Caso Cefalea | 38 anni - 57,0 kg - 163,0 cm Cartella Clinica Visita **Anamnesi** Esercizi Stampa

Diario Alimentare

Alimento	Colazione	Porzione	Alimento	Pranzo	Porzione	Alimento	Cena
caffè deca zucchero	1 tazza 1 c		pizza margherita arancia caffè zucchero	1 trancio 1 piccola 1 tazzina 1 c		hamburger con pomodori pecorino pane (tipo rosetta) vino rosso	1 piatto piccolo 1 pezzetto 1 piccolo 1 bicchiere
	Spuntino			Spuntino			Spuntino
banana caffè zucchero	1 piccola 1 tazzina 1 c		yogurt int.bianco noci e mandorle prosecco patatine e olive in salamoia	1 vasetto 3/4 1 calice 1 manciata		cioccolato	2 c

Elaborazione giornaliera AZZERA GIORNO RESET IMPOSTATI CARICO GLICEMICO

Food Intake		Food Intake		Food Intake	
CAFFÈ DECAFFEINATO	60	PIZZA MARGHERITA	100	HAMBURGER	
ZUCCHERO	5	ARANCE	100	POMODORI	
Disponibile		CAFFÈ	30	OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	
BANANE	100	ZUCCHERO	5	SALE FINO	
CAFFÈ	30	Disponibile		ROSETTA	
ZUCCHERO	5	Disponibile		PECORINO	
Disponibile		YOGURT INT.BIANCO E ZUCCH.	125	VINO DA PASTO ROSSO	
Disponibile		NOCI	10	Disponibile	
Disponibile		MANDORLE	10	Disponibile	
Disponibile		Disponibile		Disponibile	
Disponibile		VINO BIANCO	130	Disponibile	
Disponibile		PATATINE CLASSICHE(IN BUSTA)	10	Disponibile	
Disponibile		OLIVE VERDI IN SALAMOIA	10	Disponibile	
Disponibile		Disponibile		Disponibile	

Bilanciamento giornaliero

	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI	ALCOOL	CALORIE	Olio Totale	Qualità: Lipidica
Obiettivi	76,36	213,71	43,72	0,00	1500,31	5,0%	
Risultati	54,11	163,26	68,80	26,91	1636,20		
Variazione	-29,1%	-23,6%	57,4%	0,0	9,1%		
	MAI	PRAL	NAE	CSI	AI	TI	
	0,80	0,21 ↑	37,83	26,53 ↑	0,39	0,82 ↑	

Il regime alimentare adottato è **normo calorico** (1636 Kcal/die), praticamente pari al TDEE (1641 kcal).

Terapia Alimentare Windows - [Anonimo]

Home Utenti Configurazione Strumenti Documentazione

Caso Cefalea | 38 anni - 57,0 kg - 163,0 cm

Catella Clinica Vista Anamnesi Esercizi Stampa

Diario Alimentare

Alimento	Quantità	Porzione	Alimento	Quantità	Porzione	Alimento	Quantità	Porzione
caffè deca	1 tazza	T.C.	pizza margherita	1 pezzo		hamburger con panetton	1 pezzo piccolo	
caffè	1 tazza	T.C.	avocado	1 pezzo		peccorelle	1 pezzo	
			caffè	1 tazza		panna 30% grassi	1 pezzo	
			zucchero	1 g		olio extravergine di oliva	1 cucchiaio	
birra	1 bicchiere	Spartito	ingrati riciclati	1 pezzo		zucchero	2 quadretti	
caffè	1 tazza	T.C.	mezza macedonia	1 tazza				
zucchero	1 g		prosciutto	1 fetta				
			patate e olive in salamoia	1 porzione				

Elaborazione generale

Alimento	Quantità	Porzione	Alimento	Quantità	Porzione	Alimento	Quantità	Porzione
CAFFEEDECAFFINATO	50		PIZZA MARGHERITA	100		HAMBURGER	100	
ZUCCHERO	5		AVOCADE	100		PANCONI	100	
Disponibile			CAFFÈ	30		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5	
BIANCO	100		ZUCCHERO	5		SALE FINO	10	
CAFFÈ	30		Disponibile			ROSETTA	10	
ZUCCHERO	5		VOGURIT INT BIANCO E ZUCCH	125	A	PECORINO	10	
Disponibile			NOI	10	A	VINO DA TAVOLA ROSSO	10	
Disponibile			MANDORLE	10	A	Disponibile		
Disponibile			VINO BIANCO	130	A	Disponibile		
Disponibile			PATATE CLASSICHE IN SUSTIA	10		CIOCOLATO AL LATTE	10	
Disponibile			OLIVE VERDI IN SALAMOIA	10		Disponibile		
Disponibile						Disponibile		

Bilanciamento giornaliero

	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI	ALCOOL	CALORIE		
Obiettivo	76,36	213,71	43,72	0,00	1500,31		
Realizzato	54,11	163,26	68,80	26,91	1636,20		
Variazione	-29,1%	-23,6%	57,4%	0,0	9,1%		
MAI	0,21 ↑	37,83	26,53 ↑	0,39	0,82 ↑		

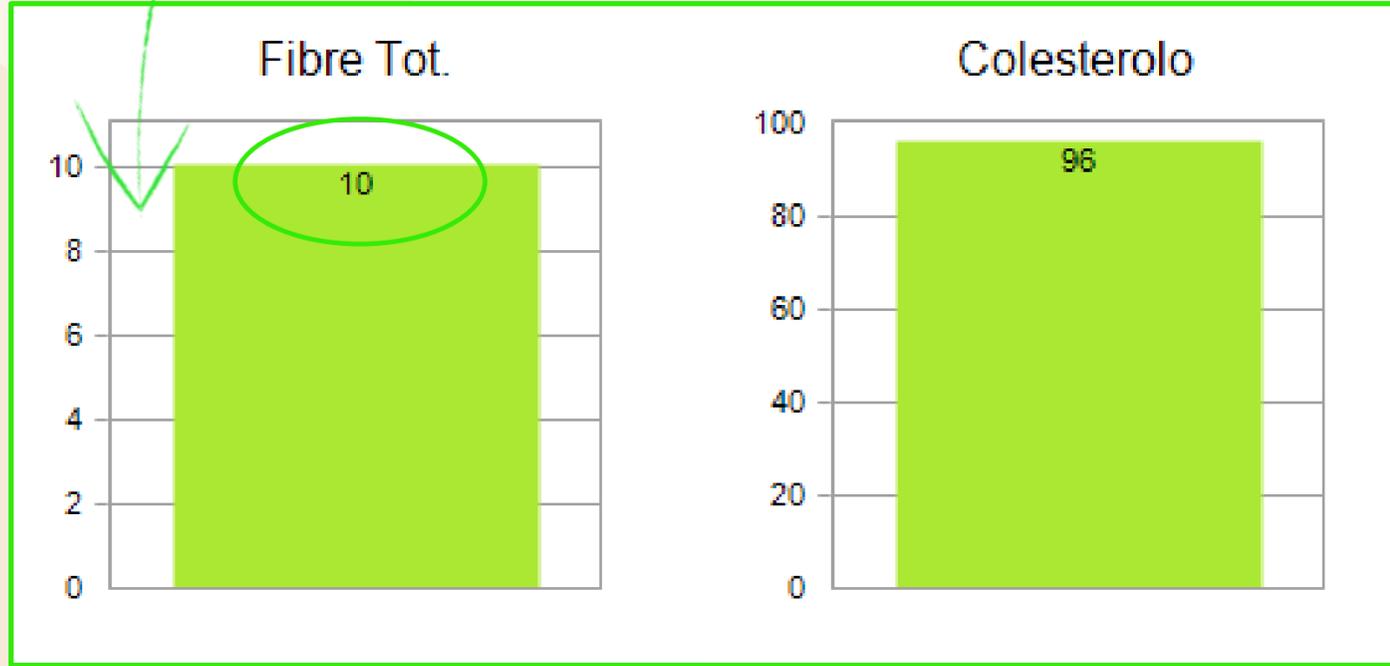
Gli indici nutrizionali riconducono ad una prima analisi qualitativa del menù:

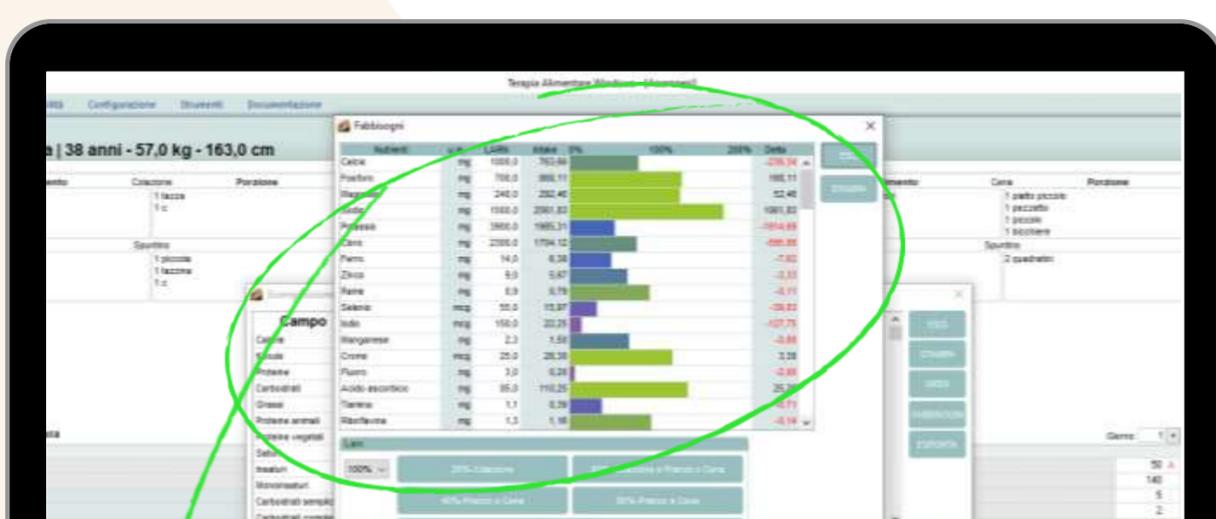
- **MAI fuori norma**: qualità del menù che discosta dalla dieta mediterranea = scarsa di pesce e di legumi, oltre che di cereali integrali;
- **PRAL elevato**: alimentazione acidificante = troppe proteine animali rispetto a quelle vegetali;
- **TI e CSI sopra la norma**: qualità lipidica fuori norma = troppi grassi saturi, omega-3 scarsi.

	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI	ALCOOL	CALORIE
	76,36	213,71	43,72	0,00	1500,31
	54,11	163,26	68,80	26,91	1636,20
	-29,1%	-23,6%	57,4%	0,0	9,1%
MAI	PRAL	NAE	CSI	AI	TI
0,80	0,21 ↑	37,83	26,53 ↑	0,39	0,82 ↑



L'intake di **fibra** è **molto scarso** e non raggiunge la quota giornaliera raccomandata di 25g.





Nutrienti	u.m.	LARN	Intake	0%	100%	200%	Delta
Calcio	mg	1000,0	763,66				-236,34
Fosforo	mg	700,0	868,11				168,11
Magnesio	mg	240,0	292,46				52,46
Sodio	mg	1500,0	2561,83				1061,83
Potassio	mg	3900,0	1985,31				-1914,69
Cloro	mg	2300,0	1704,12				-595,88
Ferro	mg	14,0	6,38				-7,62
Zinco	mg	9,0	5,67				-3,33
Rame	mg	0,9	0,79				-0,11
Selenio	mcg	55,0	15,97				-39,03
Iodio	mcg	150,0	22,25				-127,75
Manganese	mg	2,3	1,50				-0,80
Cromo	mcg	25,0	28,30				3,30
Fluoro	mg	3,0	0,20				-2,80
Acido ascorbico	mg	85,0	110,25				25,25
Tiamina	mg	1,1	0,39				-0,71
Riboflavina	mg	1,3	1,16				-0,14
Niacina	mg	18,0	10,36				-7,64
Acido pantotenico	mg	5,0	1,00				-4,00
Piridossina	mg	1,3	0,93				-0,37
Biotina	mcg	30,0	27,01				-2,99
Acido folico	mcg	400,0	115,70				-284,30
Cianocobalamina	mcg	2,4	1,07				-1,33
Retinolo	mcg	600,0	678,50				78,50
Calciferolo	mcg	15,0	0,47				-14,53
Tocoferolo	mg	12,0	7,47				-4,53
Menadione	mcg	140,0	37,08				-102,92

L'intake di **micronutrienti** è **inadeguato**.
 Tranne il magnesio, tutti gli altri micronutrienti di particolare interesse per chi soffre di cefalea (**riboflavina, piridossina, acido folico, cianocobalamina**) non vengono assunti adeguatamente.
 Inoltre, l'intake di **sodio** risulta essere **esagerato**.

CONCLUSIONI ANAMNESI ALIMENTARE

Sulla base dello studio dell'anamnesi alimentare, si evince che il soggetto:

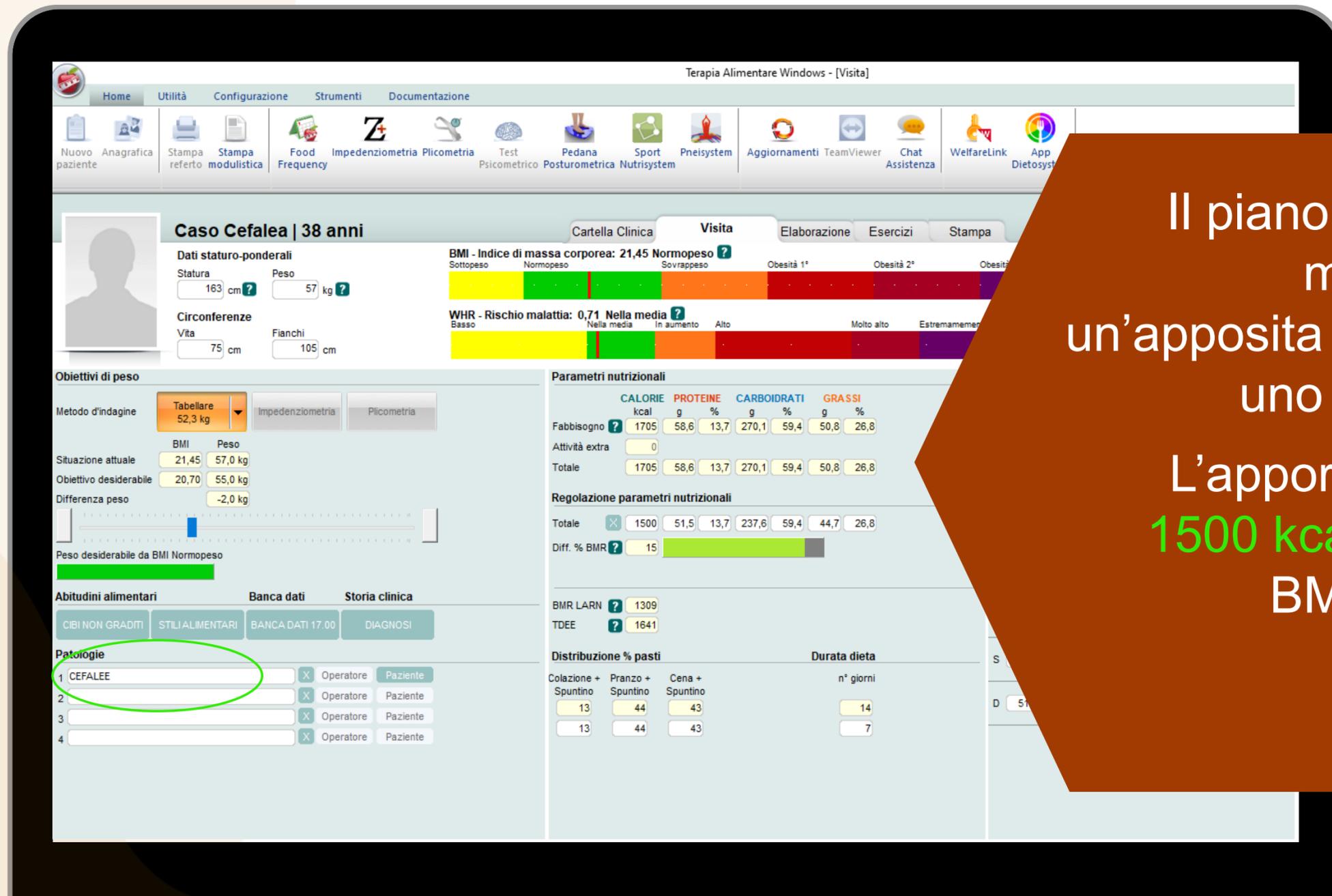
- salta la prima colazione
- assume molti alimenti ricchi di lievito e di zucchero
- mangia poca verdura fresca
- mangia poco pesce fresco e poca carne bianca, preferendo la carne rossa
- beve troppi caffè e troppo vino
- usa troppo sale

In generale presenta un'alimentazione:

- normo calorica
- ricca di lipidi, soprattutto di grassi saturi
- povera di omega-3
- scarsa in fibra
- sbilanciata nei micronutrienti
- ricca in sodio



Elaborazione Dietetica



Il piano alimentare è stato elaborato con il modulo **CEFALEE** così da utilizzare un'apposita banca dati di alimenti e di ricette e uno schema alimentare già strutturato.

L'apporto calorico giornaliero previsto è di **1500 kcal medie**, tra il metabolismo basale BMR calcolato dalla formula LARN di Harris-Benedict (1309 Kcal) e il TDEE (1641 Kcal).

Nel dettaglio:

ALIMENTI UTILIZZATI

Yogurt.

Pane, pasta, riso (soprattutto integrali).

Olio di oliva.

Frutta e verdura fresche, centrifugati di verdura e frutta fresca come le mele, legumi.

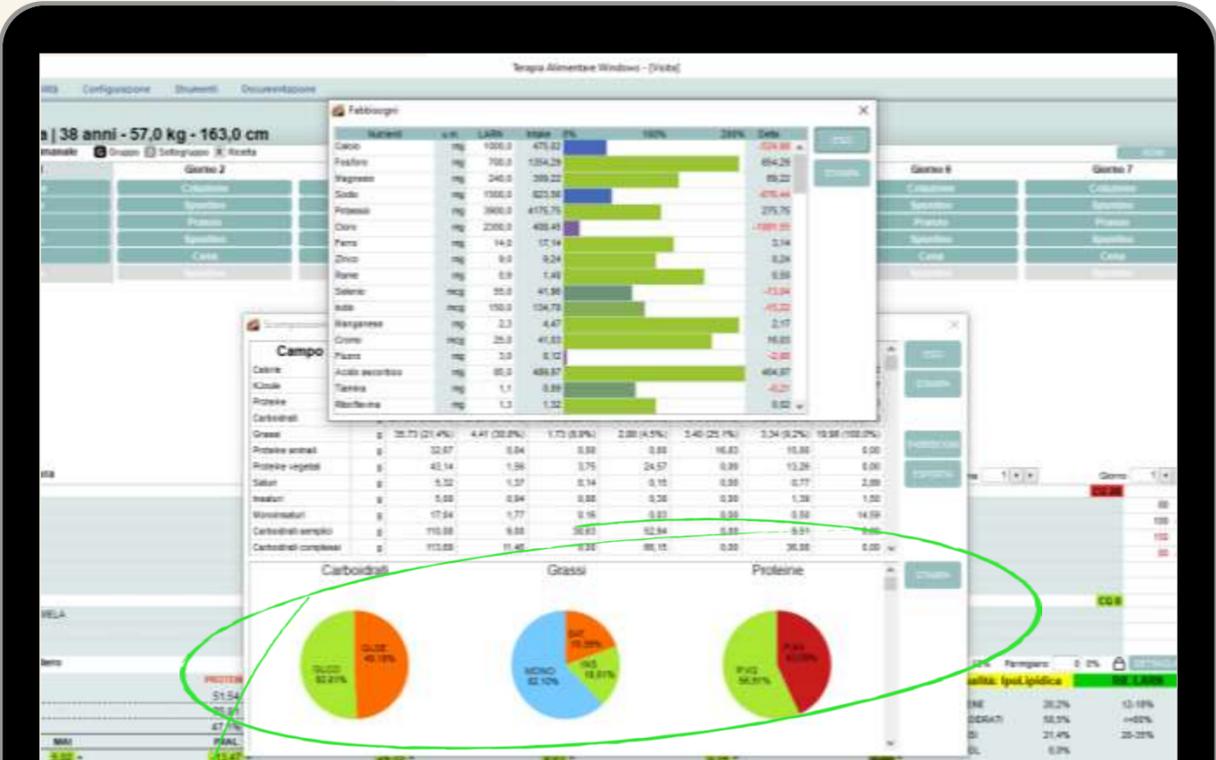
Pesce fresco, carne bianca.

ALIMENTI ESCLUSI

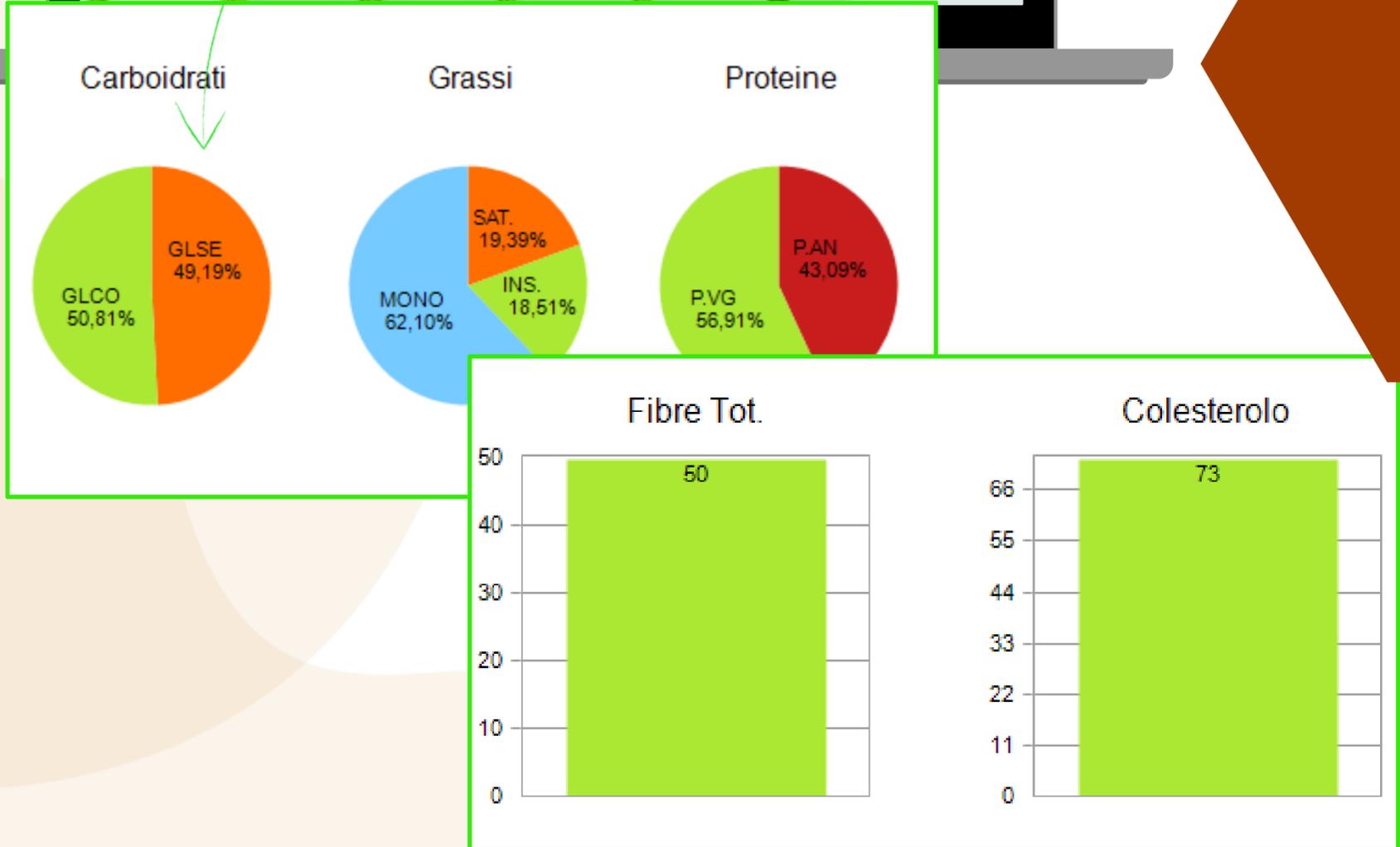
Cibi contenenti ammine: formaggi fermentati e stagionati, estratto di lievito, conserve di pesce, crostacei, vino, birra, banane, uva, semi di soia, nocciole e noci, oli di semi vari, patate, spinaci, cavoli, pomodori, banane, fragole, avocado, uva, cioccolato.

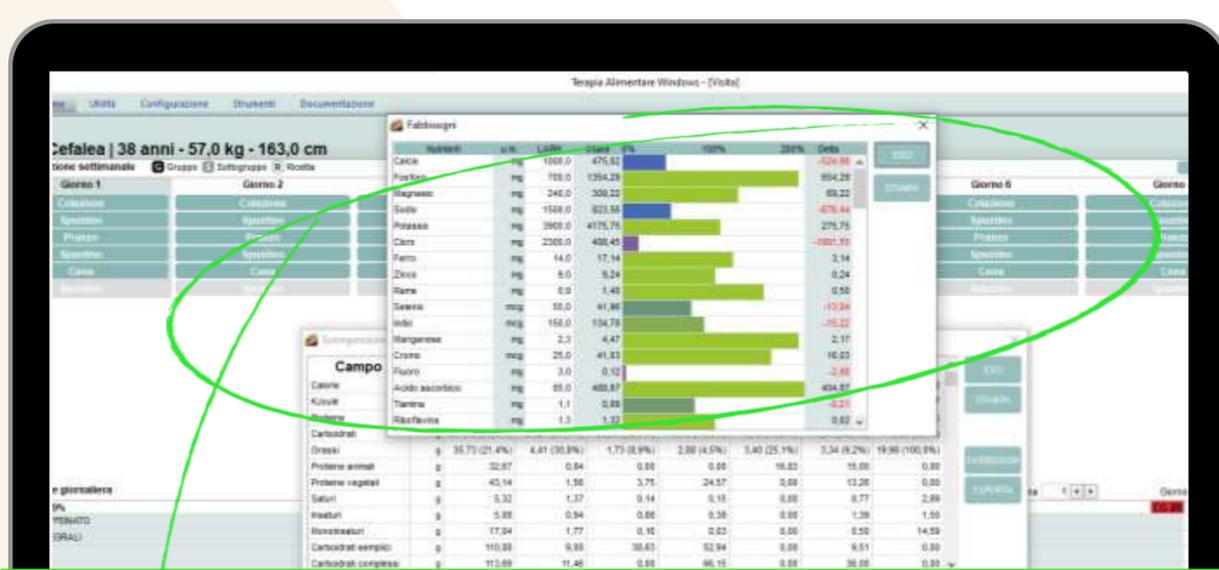
Cibi dalla digestione complessa: agrumi, cipolle, crauti, olive in salamoia, pizza, fritti.

Il **caffè**, se in modica quantità, può essere benefico.



La qualità della dieta è **ipolipidica** e gli **indici nutrizionali** sono nella **norma**, compresi il MAI, il PRAL, il TI e il CSI. È stato **riadeguato** anche l'intake dei **grassi saturi** e l'apporto di **fibra**.





Nutrienti	u.m.	LARN	Intake	0%	100%	200%	Delta
Calcio	mg	1000,0	475,02				-524,98
Fosforo	mg	700,0	1354,29				654,29
Magnesio	mg	240,0	309,22				69,22
Sodio	mg	1500,0	823,56				-676,44
Potassio	mg	3900,0	4175,75				275,75
Cloro	mg	2300,0	408,45				-1891,55
Ferro	mg	14,0	17,14				3,14
Zinco	mg	9,0	9,24				0,24
Rame	mg	0,9	1,40				0,50
Selenio	mcg	55,0	41,96				-13,04
Iodio	mcg	150,0	134,78				-15,22
Manganese	mg	2,3	4,47				2,17
Cromo	mcg	25,0	41,03				16,03
Fluoro	mg	3,0	0,12				-2,88
Acido ascorbico	mg	85,0	489,87				404,87
Tiamina	mg	1,1	0,89				-0,21
Riboflavina	mg	1,3	1,32				0,02
Niacina	mg	18,0	15,75				-2,25
Acido pantotenico	mg	5,0	1,72				-3,28
Piridossina	mg	1,3	1,89				0,59
Biotina	mcg	30,0	25,94				-4,06
Acido folico	mcg	400,0	489,82				89,82
Cianocobalamina	mcg	2,4	0,12				-2,28
Retinolo	mcg	600,0	1280,99				680,99
Calciferolo	mcg	15,0	0,14				-14,86
Tocoferolo	mg	12,0	13,50				1,50
Menadione	mcg	140,0	219,33				79,33

I **micronutrienti**, in particolare il sodio, la riboflavina, la piridossina e l'acido folico hanno raggiunto il **fabbisogno LARN** e non necessitano l'integrazione di vitamine.

Attenzione: una giornata alimentare non è esaustiva nell'ottimizzare gli apporti di tutti i micronutrienti, in quanto il loro bilanciamento si raggiunge nell'arco di circa un mese.

CONCLUSIONI SUL CASO

In conclusione il caso preso in esame è un soggetto:

- normopeso
- con cefalea a partire dall'adolescenza
- si nutre a orari irregolari
- si nutre spesso con prodotti conservati e poco salutari
- segue un'alimentazione inadeguata alla patologia di cui soffre
- conduce uno stile di vita dinamico

Si consiglia un piano dietetico:

- ribilanciato nei macronutrienti, più vicino al modello mediterraneo
- ribilanciato nei micronutrienti: fibra, riboflavina, piridossina, acido folico
 - povero di sodio
 - povero di acidi grassi saturi e ricco di acidi grassi omega-3
 - ricco di proteine vegetali
 - ricco di cereali integrali
 - ricco di frutta e verdura fresche
- povero di alimenti contenenti amine e di alimenti a digestione complessa
 - poco caffè e tanta acqua
- integratore alimentare a base di vitamine del gruppo B, magnesio e coenzima Q (se necessario)
 - prodotti nutraceutici come lo zenzero, il ginkgo o l'estratto di partenio

Si consiglia di mantenere uno stile di vita attivo e di continuare con l'attività fisica svolta.

CONTATTI



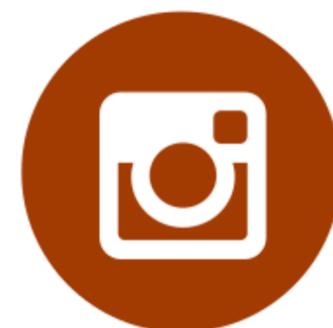
WWW.DSMEDICA.INFO



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



02 28005700



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



NUTRIZIONE@DSMEDICA.INFO

DIETOSYSTEM[®]
al fianco dei migliori nutrizionisti