

The background of the slide features a blurred medical setting. A stethoscope is visible, resting on a white medical chart. The chart has various fields and text, including 'ZAKAZIVANJE' and 'POZIV'. The overall color palette is light and clinical, with a prominent orange semi-transparent overlay in the center.

# **13° caso clinico**

## **Diabete Mellito tipo 2**



Daniela

## DATI ANAMNESTICI

Sesso: femminile

Età: 51 anni

Statura: 153 cm

Peso attuale: 68 kg

Peso precedente (2 anni fa): 63 kg

BMI: 29,05

Stato fisiologico: borderline sovrappeso-obesità 1°

**Biotipo costituzionale: androide**

**WHR rischio cardiovascolare: 0,90 Alto**

**Stato ponderale personale**

**Normopeso fino all'età di 30 anni.**

**Incremento del peso corporeo a seguito delle due gravidanze e del divorzio con il marito.**





## Storia patologica personale

Ha goduto sempre di buona salute

Ad un controllo casuale 2 anni fa riceve diagnosi di:

- Diabete mellito tipo 2
- Ipertensione arteriosa

Entrambi le patologie sono in trattamento farmacologico ma la paziente dimentica spesso di assumere le medicine prescritte dal curante e non fa controlli periodici dal medico.



## Ultimi accertamenti medici

Iperglicemia a digiuno 180 mg/dl

Colesterolo LDL 120 mg/dl

Creatinina 1,2 mg/dl

HbA1c 8,1%

ECG - sovraccarico ventricolare sinistro –  
cardiopatía ipertensiva



## Storia familiare

Matrimonio a 30 anni; divorzio a 45 anni  
2 figli maschi  
Figlia unica  
Padre cardiopatico deceduto a 80 anni  
Madre di anni 84 in buona salute da molti anni soffre di artrosi diffusa e ipertensione arteriosa di grado lieve.



## Attività lavorativa

Casalinga

Ha conseguito il diploma di scuola media superiore (segretaria azienda) ma non ha mai lavorato fuori casa.



## Attività sportiva

Nessuna



## Stile di vita

Sedentaria.

Ex fumatrice di circa 10 sigarette/die (ha cominciato a fumare a 20 anni e ha smesso 2 anni fa quando il MMG le ha detto che era diabetica e ipertesa).



# Motivo del consulto nutrizionale



**Affaticamento  
eccessivo**



**Nicturia e Insonnia**



**Perdere peso**



**Controllare la  
patologia**



# **Analisi della Composizione Corporea**

Dopo aver stilato la cartella clinica è stata effettuata una prima valutazione antropometrica per accertare la tipologia costituzionale del soggetto.

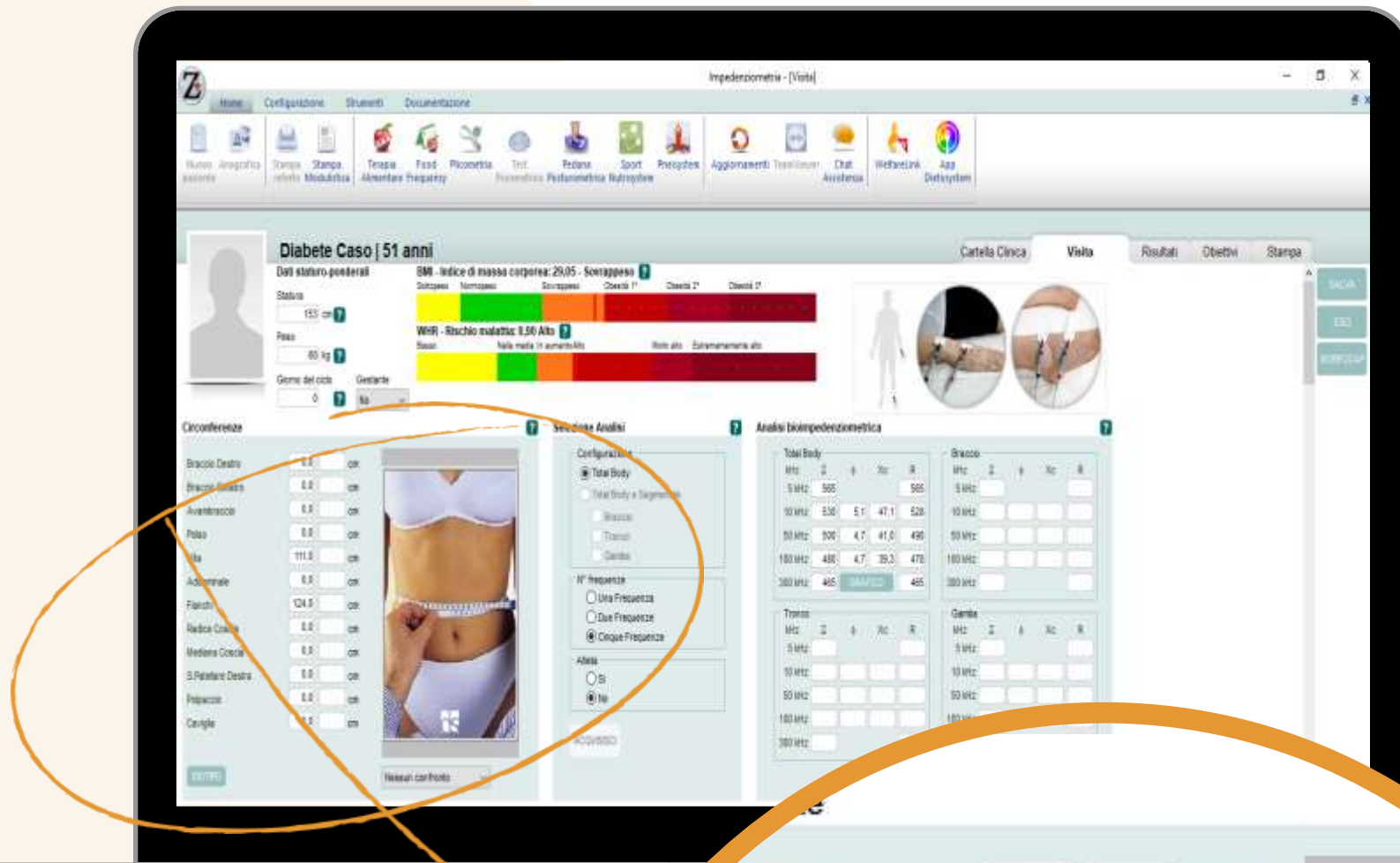
Il software di impedenziometria ci viene in aiuto con una prima parte di inserimento circonferenze utili all'analisi.





# CIRCONFERENZE

Sono state misurate le circonferenze più significative per valutare la distribuzione del tessuto adiposo: circonferenza vita e fianchi.



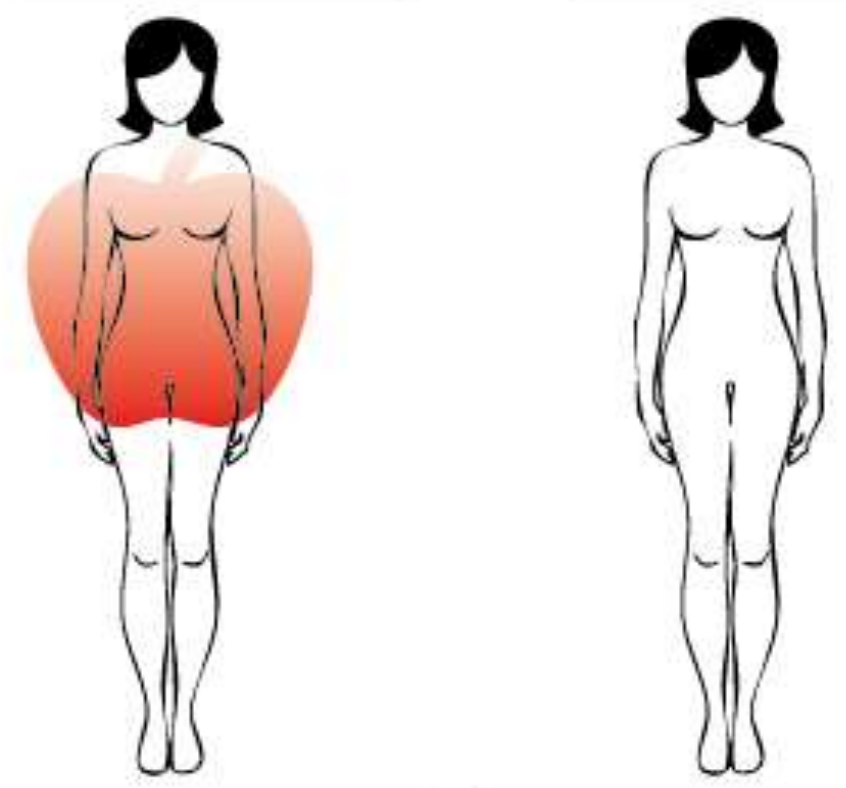
# BIOTIPO COSTITUZIONALE

Conformazione di tipo **androide**: la massa grassa tende ad accumularsi prevalentemente nel **distretto superiore**: addome. Inoltre, il valore del **WHR** (rapporto vita/fianchi) è correlato con un rischio cardio-metabolico alto.

Braccio Destro	0,0	cm
Braccio Sinistro	0,0	cm
Avambraccio	0,0	cm
Polso	0,0	cm
Vita	111,0	cm
Addominale	0,0	cm
Fianchi	124,0	cm
Radice Coscia	0,0	cm
Mediana Coscia	0,0	cm
S.Patellare Destra	0,0	cm
Polpaccio	0,0	cm
Caviglia	0,0	cm



Fianchi: 124,0  
Vita/Radice coscia: 0,90  
WTR: 0,00



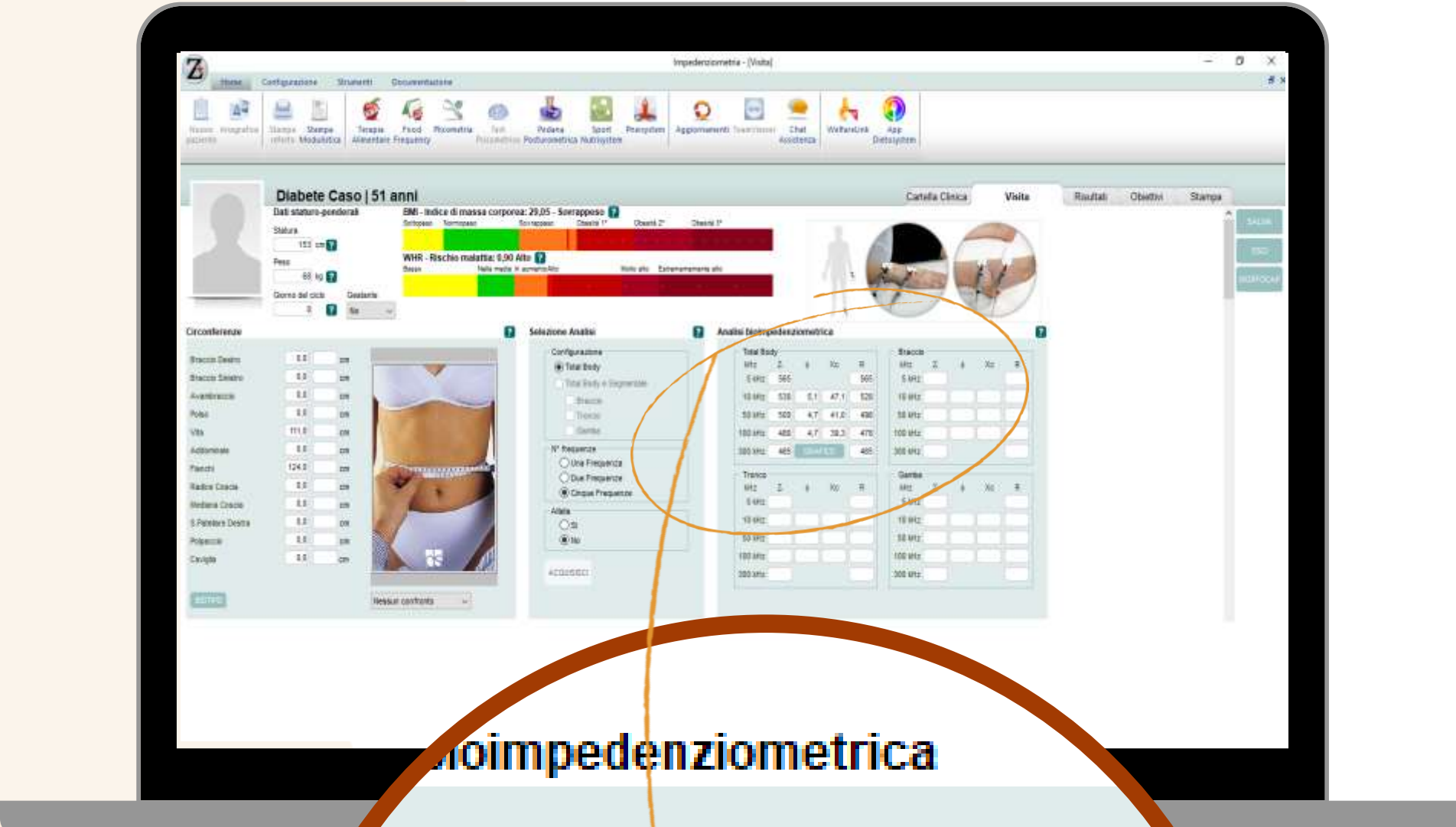
Massa grassa superiore

Evidenziate le caratteristiche di base antropometriche, il soggetto è stato sottoposto ad analisi impedenziometrica in multifrequenza.

La scelta di adottare per questo soggetto una multifrequenza è dettata dall'analisi di uno stato patologico che richiede un'indagine approfondita dello stato nutrizionale.



# IMPEDENZE



## Bioimpedenziometrica

Total Body				
kHz	Z	$\phi$	Xc	R
5 kHz	565			565
10 kHz	530	5,1	47,1	528
50 kHz	500	4,7	41,0	498
100 kHz	480	4,7	39,3	478
300 kHz	465			465

Sono state rilevate **impedenza**, **angolo di fase** e **reattanza** da 5 kHz a 250 kHz.

# ANALISI DATO GREZZO



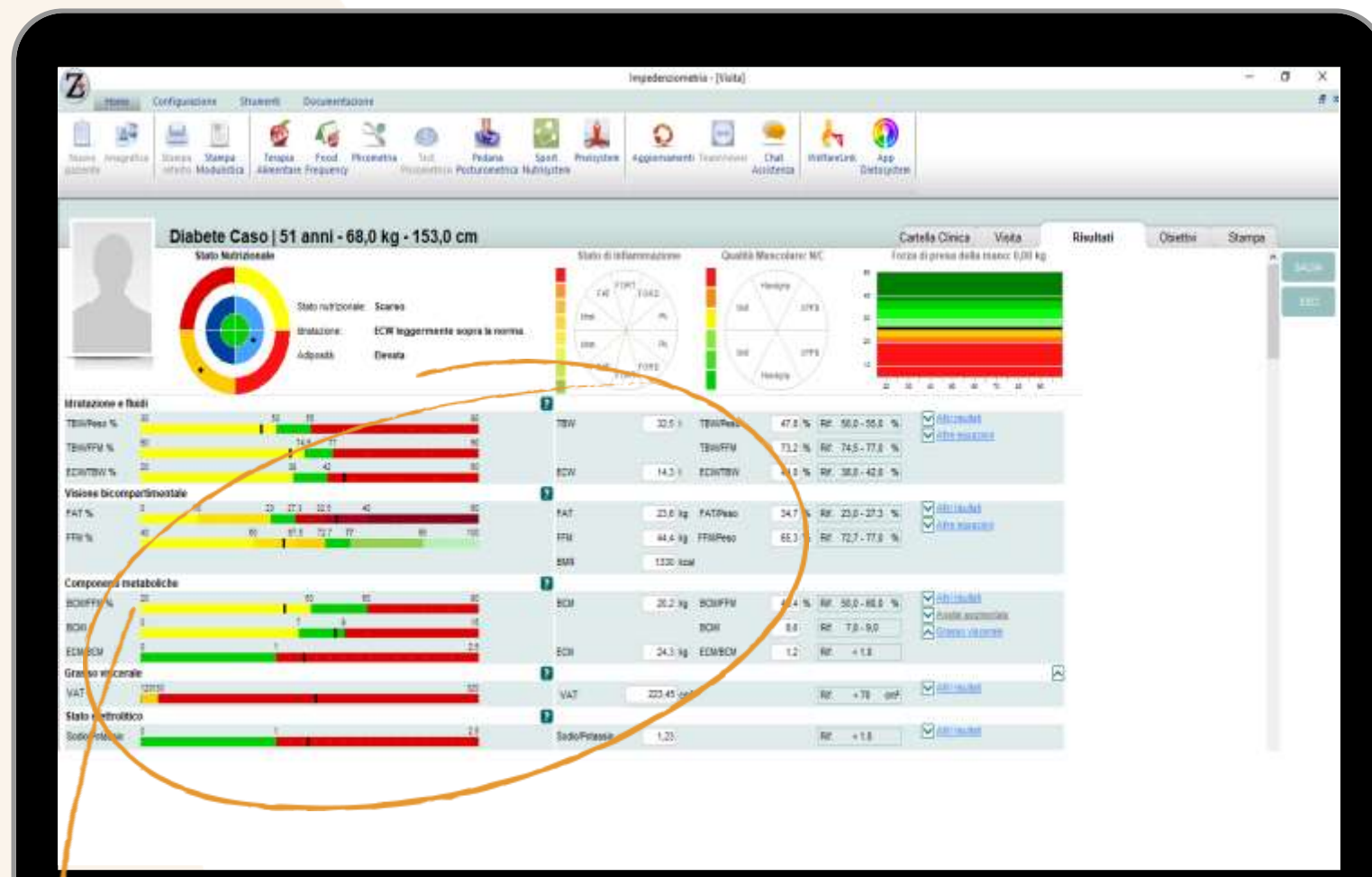
I valori delle **impedenze a 5 kHz e a 100 kHz** sono al di **sotto del range di normalità**, in base all'età e al sesso del soggetto. Questo risultato potrebbe essere spiegato da un **eccesso di tessuto adiposo**.

Il **rapporto alte/basse frequenze**, caratteristico della multifrequenza, si trova al **limite della normalità** a indicare che il soggetto rischia di incorrere in un'**alterazione della qualità elettrolitica**.

Il valore di **angolo di fase a 50 kHz**, significativo per conoscere la distribuzione dei liquidi, è lievemente **più basso** rispetto al range di riferimento, a indicare una piccola **prevalenza di fluidi nel compartimento extra cellulare**, probabilmente a causa della cardiopatia ipertensiva di cui soffre la paziente.

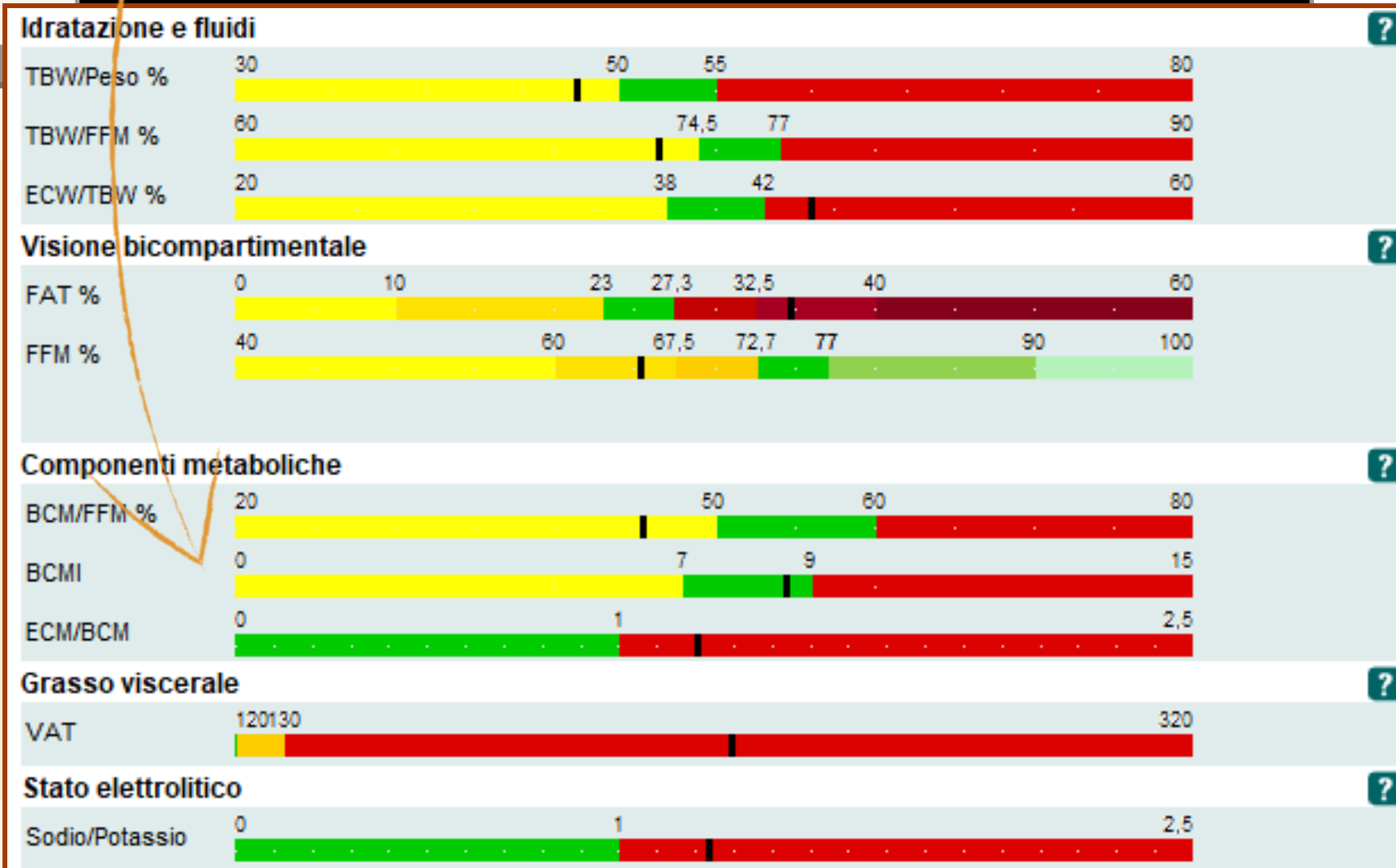
Il valore di **reattanza a 50 kHz**, correlata con la BCM (massa cellulare metabolicamente attiva), è **leggermente più basso** rispetto al range di normalità, a indicare una **lieve carenza di BCM**, in particolare di tessuto muscolare, probabilmente come conseguenza della vita sedentaria svolta e poiché il diabete è spesso associato a una perdita di massa attiva, come il muscolo.

# RISULTATI IMPEDENZIOMETRICI



Lo stato nutrizionale risulta scarso. L'acqua totale sul peso e sulla massa magra (FFM) è leggermente inferiore alla norma.

È presente un'espansione del compartimento extra cellulare seppure lieve (**ECW sopra la norma**). La massa metabolicamente attiva (**BCM**) è **inferiore alla norma** ed è presente un eccesso di tessuto adiposo (**FAT molto elevato**) localizzato come grasso viscerale.



# STATO NUTRIZIONALE



# CONCLUSIONI ANALISI IMPEDENZIOMETRICA

Sulla base dello studio della composizione corporea, il soggetto presenta:

- **tessuto adiposo abbondante** e concentrato soprattutto nel distretto superiore del corpo, **biotipo androide** e **VAT elevato**, tipico dei soggetti diabetici.
- **alterazione dei compartimenti intra ed extra cellulari**, a favore dell'ECW.
  - massa metabolicamente attiva **BCM insufficiente**.



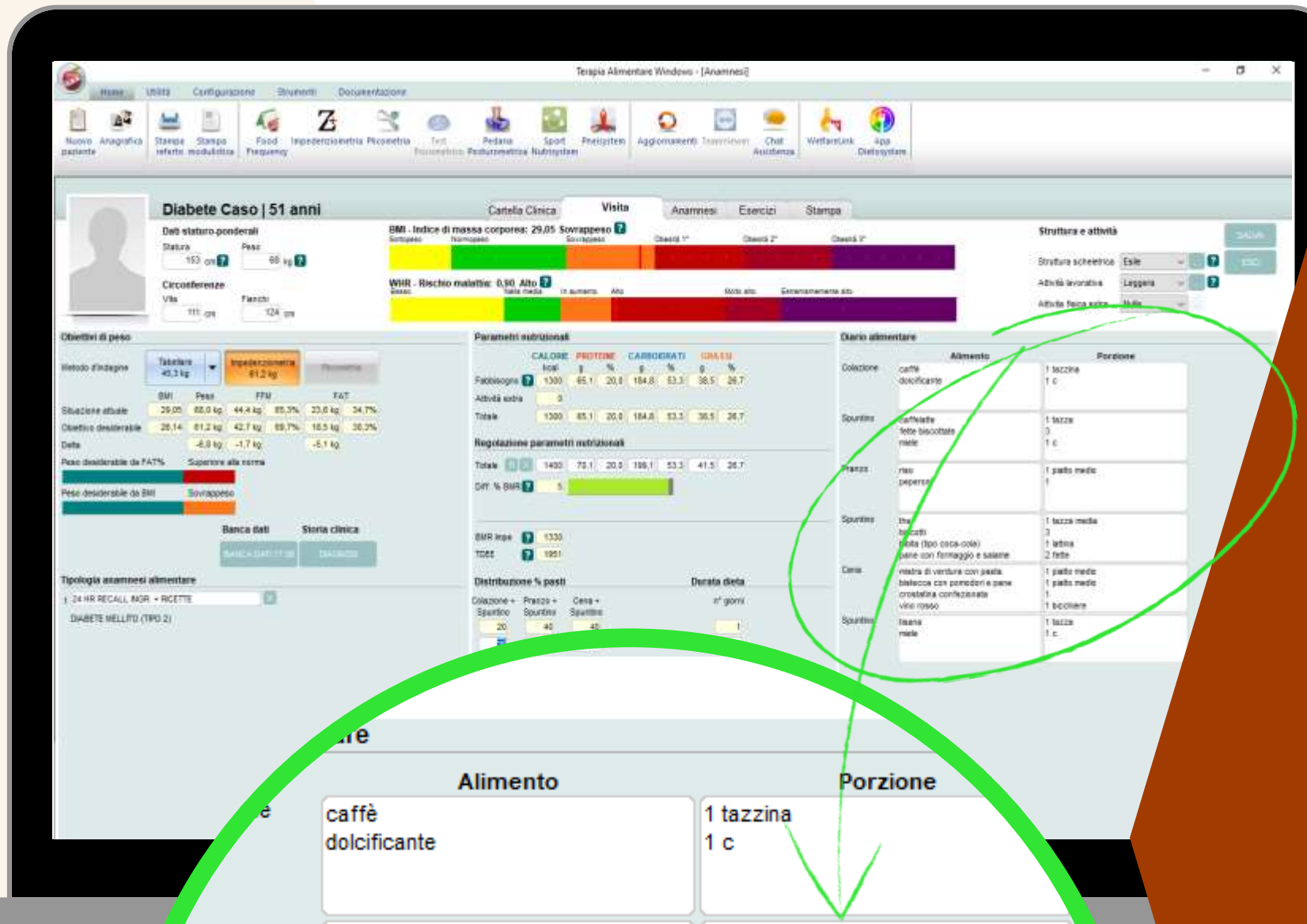
# Anamnesi Alimentare

Effettuata l'analisi della composizione corporea, l'anamnesi alimentare, disponibile all'interno del software di Terapia Alimentare, consente di analizzare le abitudini alimentari ma soprattutto la qualità alimentare del soggetto e intervenire nella modifica del menù tenendo conto di tutti i parametri precedentemente analizzati attraverso l'impedenziometria.



Dal 24h Recall (1 giornata tipo infrasettimanale) è emerso che:

- la mattina appena sveglia (ore 7.00) beve un caffè nero con dolcificante;
- alle 9.00 prende un caffelatte con 3 fette biscottate e 1 cucchiaino di miele;
- alle 12.30 mangia pastasciutta o risotto con un po' di verdura cruda o cotta;
- alle 17.00 beve tè o caffè con 2 o 3 biscotti;
- alle 18.00 comincia a preparare la cena e mentre cucina mangia del pane con formaggio e salame, oppure cracker e grissini, oppure noci e mandorle, il tutto accompagnato da una bibita gassata (tipo coca-cola);
- alle 20.00 cena con minestra di verdura con pasta o riso, bistecca, pomodori o insalata, pane e un dolce (tipo merendina), 1 bicchiere di vino rosso;
- prima di andare a dormire beve una tisana con miele e durante la notte beve acqua.



	Alimento	Porzione
	caffè dolcificante	1 tazzina 1 c
Spuntino	caffelatte fette biscottate miele	1 tazza 3 1 c
Pranzo	riso peperoni	1 piatto medio 1
Spuntino	the biscotti bibita (tipo coca-cola) pane con formaggio e salame	1 tazza media 3 1 lattina 2 fette
Cena	minestra di verdura con pasta bistecca con pomodori e pane crostatina confezionata vino rosso	1 piatto medio 1 piatto medio 1 1 bicchiere
Spuntino	tisana miele	1 tazza 1 c

Terapia Alimentare Windows - [Anamnesi]

Home Utilità Configurazione Strumenti Documentazione

**Diabete Caso | 51 anni - 68,0 kg - 153,0 cm**      Cartella Clinica    Visita    **Anamnesi**    Esercizi    Stampa

Diario Alimentare

Alimento	Colazione	Porzione	Alimento	Pranzo	Porzione	Alimento	Cena	Porzione
caffè dolcificante	1 tazza	1 c	riso peperoni	1 piatto medio	1	mistra di verdura con pasta bistecca con pomodori e pane crostatina confezionata vino rosso	1 piatto medio 1 piatto medio 1 bicchiere	
caffelatte fette biscottate miele	Spuntino 1 tazza 3 1 c		the biscotti bibita (tipo coca-cola) pane con formaggio e salame	Spuntino 1 tazza media 3 1 lattina 2 fette		tisana miele	Spuntino 1 tazza 1 c	

Elaborazione giornaliera

AZZERA GIORNO    RESET IMPOSTATI    CARICO GLICEMICO

Alimento	Quantità	Alimento	Quantità	Alimento	Quantità
CAFFE'	30	THE AL LIMONE	200	MINISTRONE CON RISO	
DOLCIFICANTE ASPARTAME	5	BISCOTTI FROLLINI	30 A	BISTECCA DI MANZO AL LIMONE	
LATTE INTERO MACCHIATO	170 A	COCA COLA	330	POMODORI	
MIELE	5	PANE A FETTE BIANCO	25 A	OLIO DI OLIVA	
FETTE BISCOTTATE	30 A	EMMENTHAL	30 A	PANE A FETTE BIANCO	
CONCHIGLIE POMOD. E BASILICO	80 A	SALAME FABRIANO	40 A	VINO DA PASTO ROSSO	
PEPERONI	120			CROSTATINA CONFEZIONATA	

Bilanciamento giornaliero

	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI	ALCOOL	CALORIE	Olio Totale	Parmigiano	NUTRIENTI MOLECOLARI
Obiettivi	70,13	199,05	41,48	0,00	1400,32	15,0%	10,0%	
Risultati	84,60	289,48	69,38	16,05	2160,60			
Variazione	20,6%	45,4%	67,2%	0,0	54,3%			
MAI	PRAL	NAE	CSI	AI	TI			
0,88 ↓	21,20 ↑	66,08 ↑	38,25 ↑	0,68 ↑	1,32 ↑			

Il regime alimentare adottato è **ipercalorico** (2160 Kcal/die), sopra al BMR calcolato sia dalla formula LARN di Harris-Benedict (1330 kcal) sia dai risultati impedenziometrici (1330 kcal)

Diabete Caso | 51 anni - 68,0 kg - 153,0 cm

Diario Alimentare

Alimento	Colazione	Porzione	Alimento	Pranzo	Porzione	Alimento	Cena	Porzione
caffè dolcificante	1 tazza 1 c		riso peperoni	1 piatto medio 1		risata di verdura con pasta balecca con pomodori e pane crostata confezionata vino rosso	1 piatto medio 1 piatto medio 1 bicchiere	
caffè latte fette biscottate miele	Spuntino 1 tazza 3 1 c		the biscotti bibita (tipo coca-cola) pane con formaggio e salame	Spuntino 1 tazza media 3 1 lattina 2 fette		Isana miele	Spuntino 1 tazza 1 c	

Elaborazione giornaliera

Alimento	Quantità	Alimento	Quantità	Alimento	Quantità
CAFFÈ	30	THE AL LIMONE	200	MINISTRONE CON RISO	60
DOLOFICANTE ASPARTAME	5	BISCOTTI FROLLINI	30	BISTECA DI MANZO AL LIMONE	120
Disponibile		Disponibile		POMODORI	150
Disponibile		Disponibile		OLIO DI OLIVA	10
LATTE INTERO MACCHIATO	170	COCA COLA	330	PANE A FETTE BIANCO	25
MIELE	5	PANE A FETTE BIANCO	25	VINO DA PASTO ROSSO	150
FETTE BISCOTTATE	30	EMMENTHAL	30	CROSTATINA CONFEZIONATA	100
Disponibile		Disponibile		Disponibile	
Disponibile		Disponibile		TISANA DI CAMOMILLA	200
CONCHIGLIE POMOD E BASILICO	80	SALAME FABIANO	40	MIELE	5
PEPERONI	120	Disponibile		Disponibile	
Disponibile		Disponibile		Disponibile	
Disponibile		Disponibile		Disponibile	

Bilanciamento giornaliero

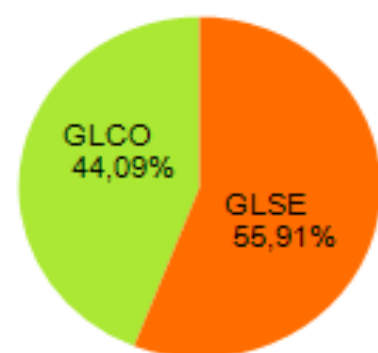
Obiettivi	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI	ALCOOL	CALORIE
Obiettivi	70,13	199,05	41,48	0,00	1400,32
Risultato	84,66	294,56	69,38	16,05	2160,60
Variazione	20,6%	48,4%	67,2%	0,0	54,3%
MAI	PRAL	NAE	CSI	AI	TI
0,69 ↓	21,13 ↑	66,01 ↑	38,25 ↑	0,68 ↑	1,32 ↑

Ad una prima **analisi qualitativa** del menù, gli indici nutrizionali evidenziano una situazione di allarme. Infatti, tutti i valori sono evidenziati in giallo, rosso e marrone.

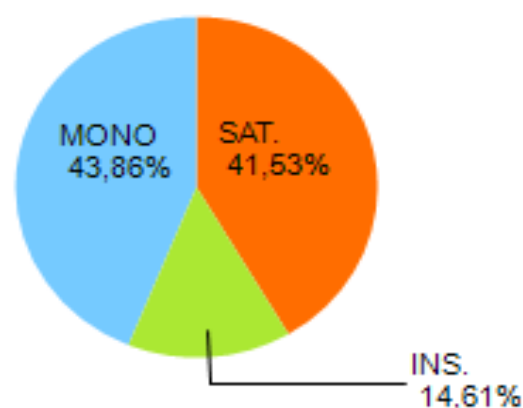
- **MAI fuori norma:** qualità del menù che discosta dalla dieta mediterranea = troppo poca frutta, verdura, pesce, cereali integrali, ecc.
- **PRAL e NAE elevati:** alimentazione acidificante = troppe proteine animali rispetto alle vegetali ed escrezione acida netta alta;
- **TI, AI e CSI sopra la norma:** qualità lipidica fuori norma = troppi grassi saturi, omega-3 scarsi.

	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI	ALCOOL	CALORIE
Obiettivi	70,13	199,05	41,48	0,00	1400,32
Risultato	84,66	294,56	69,38	16,05	2160,60
Variazione	20,6%	48,0%	67,2%	0,0	55,7%
MAI	PRAL	NAE	CSI	AI	TI
0,69 ↓	21,13 ↑	66,01 ↑	38,25 ↑	0,68 ↑	1,32 ↑

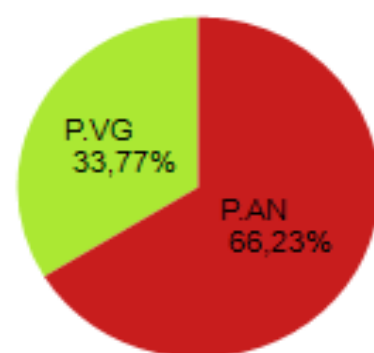
Carboidrati



Grassi

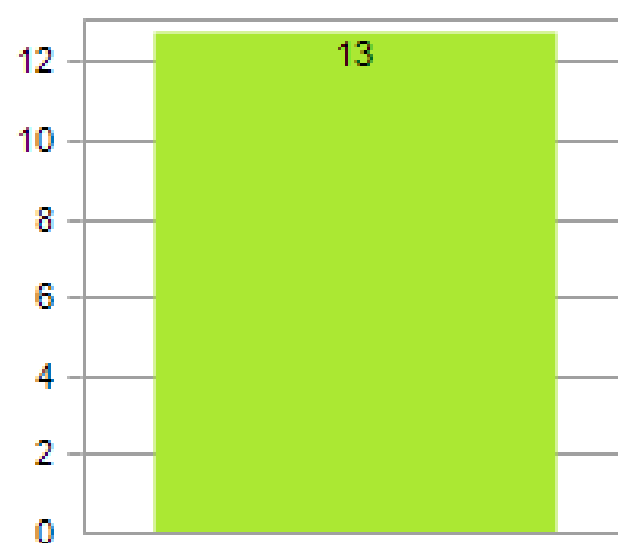


Proteine

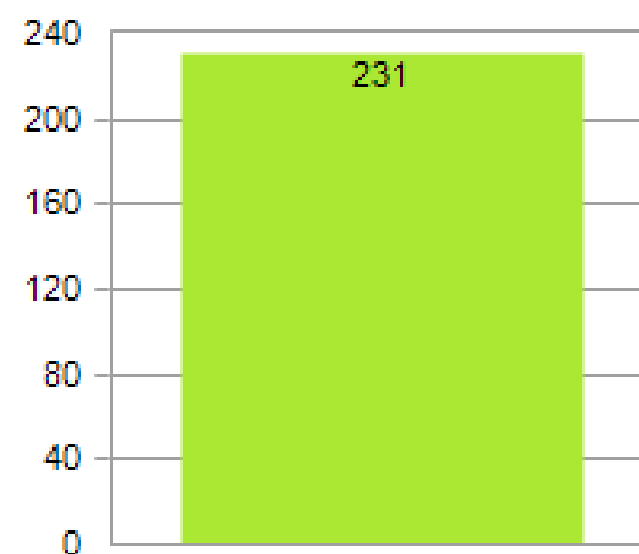


Nonostante i macronutrienti siano bilanciati percentualmente in riferimento ai LARN, si evidenzia un'assunzione **eccessiva di carboidrati semplici, acidi grassi saturi e proteine animali.**

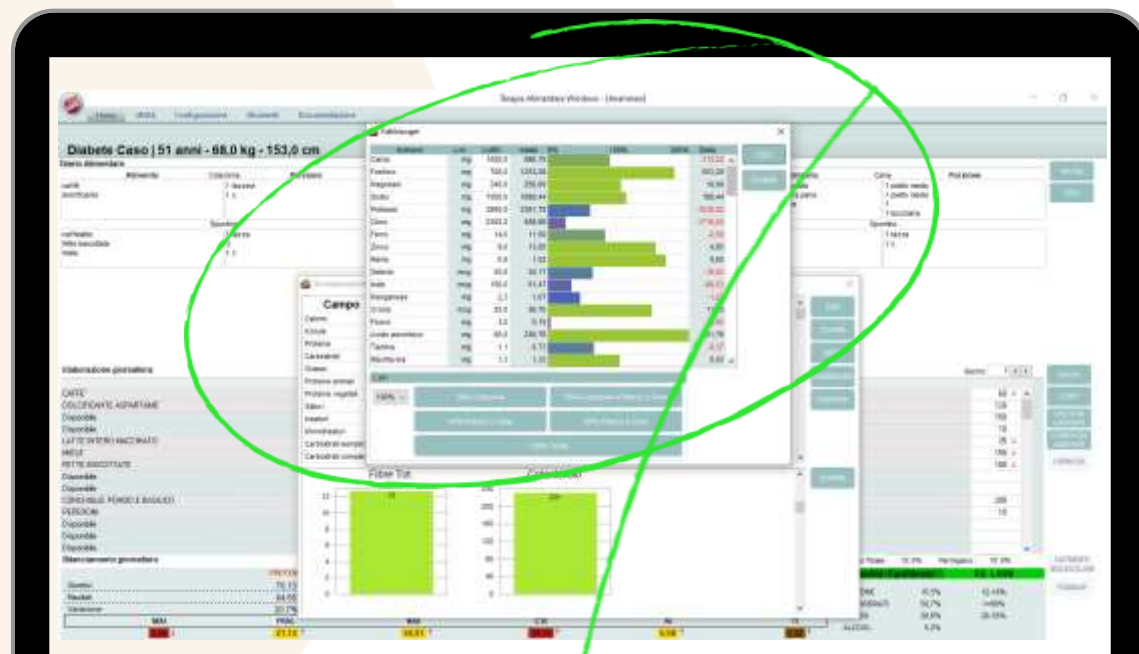
Fibre Tot.



Colesterolo



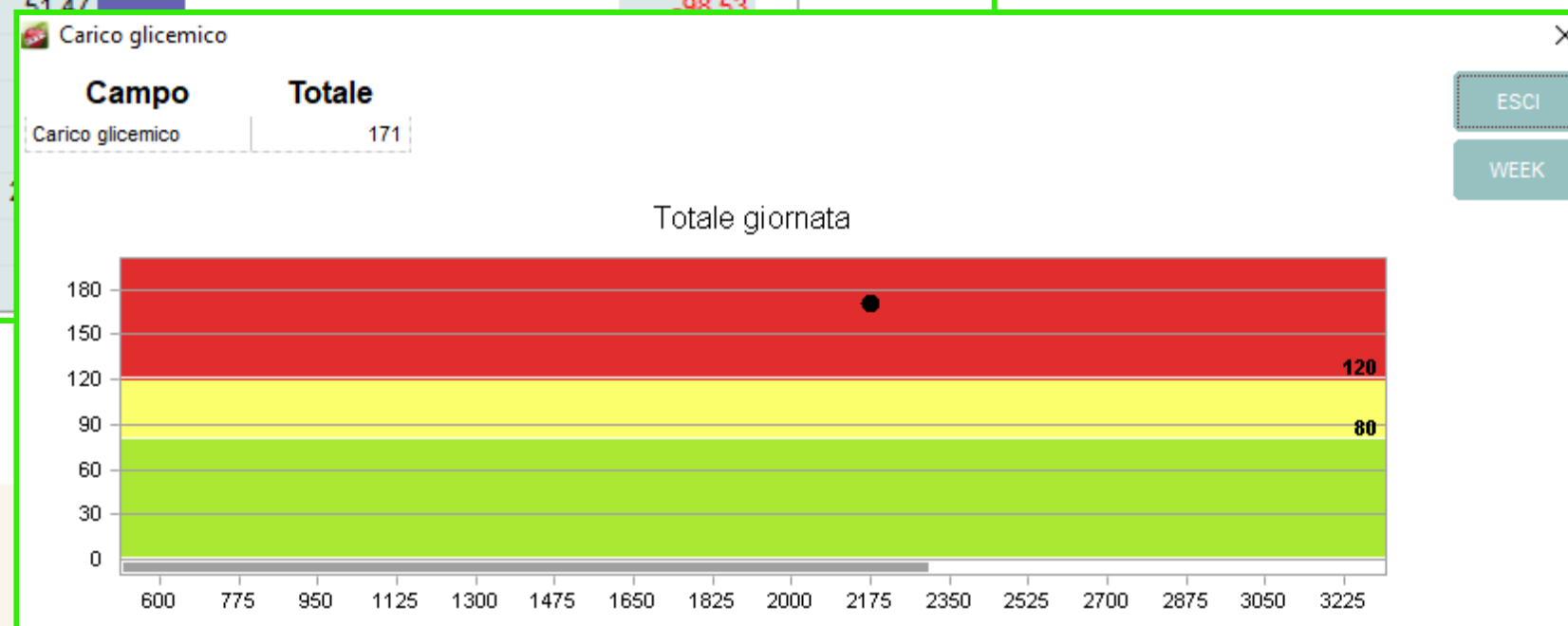
L'**intake di fibra è scarso** rispetto al minimo giornaliero consigliato di 25g. Il colesterolo è al di sotto della soglia limite giornaliera di 300 mg, ma si tratta comunque di valore non trascurabile.



### Fabbisogni

Nutrienti	u.m.	LARN	Intake	0%	100%	200%	Delta
Calcio	mg	1000,0	886,78				-113,22
Fosforo	mg	700,0	1253,28				553,28
Magnesio	mg	240,0	250,00				10,00
Sodio	mg	1500,0	1680,44				180,44
Potassio	mg	3900,0	2361,78				-1538,22
Cloro	mg	2300,0	589,98				-1710,02
Ferro	mg	14,0	11,50				-2,50
Zinco	mg	9,0	13,85				4,85
Rame	mg	0,9	1,52				0,62
Selenio	mcg	55,0	35,17				-19,83
Iodio	mcg	150,0	51,47				-98,53
Manganese	mg	2,3					
Cromo	mcg	25,0					
Fluoro	mg	3,0					
Acido ascorbico	mg	85,0					
Tiamina	mg	1,1					
Riboflavina	mg	1,3					

Buttons: ESCI, STAMPA



Il **carico glicemico è elevato** e inadeguato alla condizione patologica della paziente e non tutti i micronutrienti sono assunti in maniera adeguata.

# CONCLUSIONI ANAMNESI ALIMENTARE

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

- ipercalorica e con un carico glicemico elevato
  - acidificante, ricca di proteine animali
  - ricca in grassi saturi e carboidrati semplici
- scarsa in fibra, povera di verdure e cereali integrali
  - un indice glicemico fuori norma





# Elaborazione Dietetica

Terapia Alimentare Windows - [Visita]

Home Utilità Configurazione Strumenti Documentazione

Nuovo paziente Anagrafica Stampa referto Stampa modulistica Food Frequency Impedenziometria Plicometria Test Psicometrico Pedana Posturometrica Sport Nutrisystem Pneisystem Aggiornamenti TeamViewer Chat Assistenza WelfareLink App Dietosystem

**Diabete Caso | 51 anni**

Cartella Clinica **Visita** Elaborazione Esercizi Stampa

**Dati statura-ponderali**  
Statura: 153 cm? Peso: 68 kg?  
BMI - indice di massa corporea: 29,05 Sovrappeso ?  
WHR - Rischio malattia: 0,90 Alto ?

**Obiettivi di peso**  
Metodo d'indagine: Tabellare 45,3 kg Impedenziometria 61,2 kg Plicometria  
Situazione attuale: BMI 29,05, Peso 68,0 kg, FFM 44,4 kg, 65,3%, FAT 23,6 kg, 34,7%  
Obiettivo desiderabile: BMI 26,14, Peso 61,2 kg, FFM 42,7 kg, 69,7%, FAT 18,5 kg, 30,3%  
Delta: -6,8 kg, -1,7 kg, -5,1 kg

**Parametri nutrizionali**  
Fabbisogno: 1221 kcal, 65,1 g, 21,3 g, 159,0 g, 48,8 g, 40,4 g, 29,8 g  
Attività extra: 0  
Totale: 1221 kcal, 65,1 g, 21,3 g, 159,0 g, 48,8 g, 40,4 g, 29,8 g  
Regolazione parametri nutrizionali: Totale 1400 kcal, 74,7 g, 21,3 g, 182,3 g, 48,8 g, 46,4 g, 29,8 g  
Diff. % BMR: 5

**Ripartizione settimanale**  
L: 74,7 g, 21,3 g, 182,3 g  
M: 74,7 g, 21,3 g  
M: 74,7 g, 21,3 g  
G: 74,7 g, 21,3 g, 182,3 g  
V: 74,7 g, 21,3 g, 182,3 g  
S: 74,7 g, 21,3 g, 182,3 g, 48,8 g  
D: 74,7 g, 21,3 g, 182,3 g, 48,8 g

**Distribuzione % pasti**  
Durata dieta: n° giorni  
Colazione + Spuntino: 25, 45, 30, 14  
Pranzo + Spuntino: 25, 45, 30, 7  
Cena + Spuntino: 25, 45, 30, 7

**Patologie**  
1 DIABETE MELLITO (TIPO 2) X Operatore Paziente  
2 X Operatore Paziente  
3 X Operatore Paziente  
4 X Operatore Paziente

Il piano alimentare è stato elaborato con il modulo di patologia **DIABETE MELLITO (TIPO 2)** così da utilizzare un'apposita banca dati di alimenti e ricette consentiti e uno schema alimentare già strutturato. L'apporto calorico giornaliero è di 1400 kcal medie, lievemente superiore al BMR di 1330 kcal.

È stato proposto un piano alimentare caratterizzato da:

- colazione: the/caffè con biscotti integrali o ai cereali e frutta fresca
- spuntino: spezzafame di frutta fresca e secca e fette biscottate integrali
- pranzo: riso integrale/pasta integrale o ai cereali, secondo, contorno
  - spuntino: yogurt, cereali non raffinati, frutta fresca
- cena: secondo, contorno e pane integrale o ai cereali

È da notare che tutti i pasti sono completi dal punto di vista nutrizionale e contengono sempre una fonte di carboidrati complessi e proteine.

Elaborazione giornaliera

AZZERA GIORNO    RESET IMPOSTATI    CARICO GLICEMICO    Settimana 1    Giorno 1

COLAZIONE 14%		PRANZO 22%		CENA 17%	
THE VERDE	200	PASTA DI GRANO SARAC.E VERDURE	60 A	INSALATA DI FAGIOLI CANNELLINI	100
BISCOTTI D'AVENA	40 A	NASELLO BOLLITO OLIO E LIMONE	100 A	SPINACIAL POMODORO	200
MACEDONIA MISTA	100	FINOCCHI IN INSALATA	210	PANE INTEGRALE	40 A
Disponibile		Disponibile		Disponibile	
Disponibile		Disponibile		Disponibile	
Disponibile		Disponibile		Disponibile	
SPUNTINO 15%		SPUNTINO 13%		SPUNTINO 0%	
SPEZZAFAME PESCHE E NOCI	150 A	YOGURT SCR.AL LAMPONE	125 A	Disponibile	
FETTE BISCOTTATE INTEGRALI	30 A	FIOCCHI DI FRUMENTO INT.	20 A	Disponibile	
Disponibile		ARANCE	150	Disponibile	

Bilanciamento giornaliero

Olio Totale 30 19%    Parmigiano 0 0%    DETTAGLIO

	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI	ALCOOL	CALORIE	Qualità: Proteica	Rif. LARN
Obiettivi	74,67	182,27	46,38	0,00	1399,62	PROTEINE 19,9%	12-18%
Risultati	69,96	190,31	45,49	0,00	1402,88	CARBOIDRATI 50,9%	<=60%
Variazione	-6,3%	4,4%	-1,9%	0,0	0,2%	GRASSI 29,2%	20-35%
	MAI	PRAL	NAE	AI	TI	ALCOOL 0,0%	
	6,64 =	-44,14 =	0,74 =	0,13 =	0,34 =		

NUTRIENTI MOLECOLARI    FODMAP

È stata suggerita anche l'assunzione dell'integratore Glymela; una capsula, due volte al giorno prima dei pasti principali, accompagnato da un bicchiere d'acqua.

GLYMELA è un integratore alimentare di Gymnema, Acido alf R-Lipoico ed estratto di Mela Annurca e Cromo.

Gymnema aiuta il metabolismo dei carboidrati e dei lipidi e controlla il senso di fame.

Il Cromo contribuisce al mantenimento dei livelli normali di glucosio



La programmazione alimentare, a partire dalle abitudini alimentari del soggetto, mira inoltre a migliorare la qualità nutrizionale. Gli indici, tutti rientrati nella norma (verdi), sono rappresentativi di questo risultato.

Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4	Giorno 5	Giorno 6	Giorno 7	
Colazione	Colazione	Colazione	Colazione	Colazione	Colazione	Colazione	ESCI
Spuntino	Spuntino	Spuntino	Spuntino	Spuntino	Spuntino	Spuntino	SALVA IN ARCHIVIO
Pranzo	Pranzo	Pranzo	Pranzo	Pranzo	Pranzo	Pranzo	CARICA DA ARCHIVIO
Spuntino	Spuntino	Spuntino	Spuntino	Spuntino	Spuntino	Spuntino	
Cena	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena	
Spuntino	Spuntino	Spuntino	Spuntino	Spuntino	Spuntino	Spuntino	

Elaborazione giornaliera

AZZERA GIORNO   RESET IMPOSTATI   CARICO GLICEMICO   Settimana 1   Giorno 1

COLAZIONE 14%	CG 20	PRANZO 22%	CG 18	CENA 17%	CG 19
THE VERDE 200		PASTA DI GRANO SARAC.E VERDURE 60 A		INSALATA DI FAGIOLI CANNELLINI 100	
BISCOTTI D'AVENA 40 A		NASELLO BOLLITO OLIO E LIMONE 100 A		SPINACI AL POMODORO 200	
MACEDONIA MISTA 100		FINOCCHI IN INSALATA 210		PANE INTEGRALE 40 A	
Disponibile		Disponibile		Disponibile	
Disponibile		Disponibile		Disponibile	
Disponibile		Disponibile		Disponibile	
SPUNTINO 15%	CG 15	SPUNTINO 13%	CG 17	SPUNTINO 0%	CG 0
SPEZZAFAME PESCHE E NOCI 150 A		YOGURT SCR.AL LAMPONE 125 A		Disponibile	
FETTE BISCOTTATE INTEGRALI 30 A		FIOCCHI DI FRUMENTO INT. 20 A		Disponibile	
Disponibile		ARANCE 150		Disponibile	

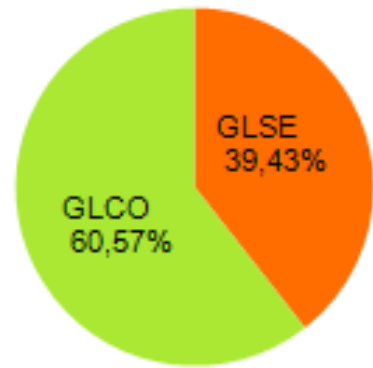
Bilanciamento giornaliero

Olio Totale 30 19%   Parmigiano 0 0%   DETTAGLIO

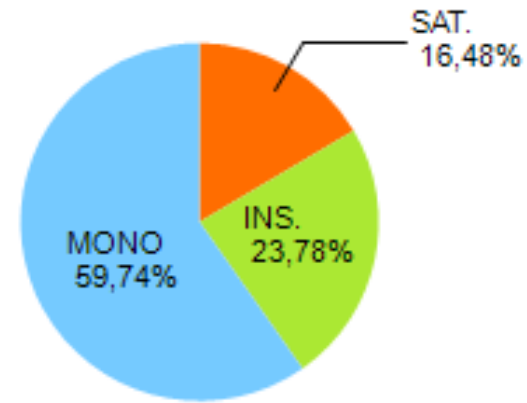
	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI	ALCOOL	CALORIE	Qualità: Proteica	Rif. LARN
Obiettivi	74,67	182,27	46,38	0,00	1399,62		
Risultati	69,96	190,31	45,49	0,00	1402,88	PROTEINE 19,9%	12-18%
Variazione	-6,3%	4,4%	-1,9%	0,0	0,2%	CARBOIDRATI 50,9%	<=60%
	MAI	PRAL	NAE	AI	TI	GRASSI 29,2%	20-35%
	6,64 =	-44,14 =	0,74 =	0,13 =	0,34 =	ALCOOL 0,0%	

NUTRIENTI MOLECOLARI   FODMAP

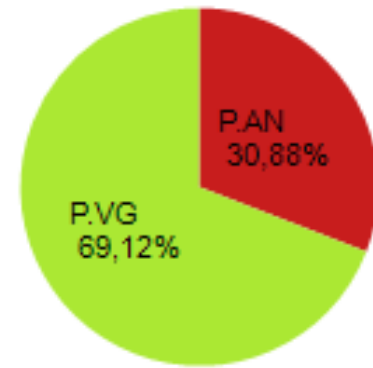
Carboidrati



Grassi

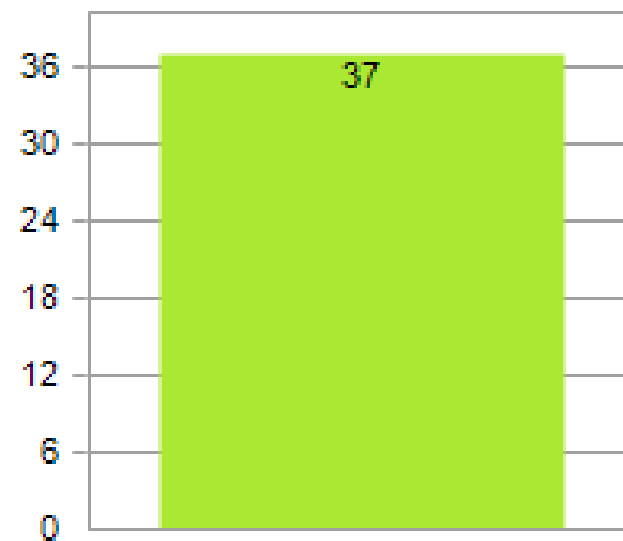


Proteine

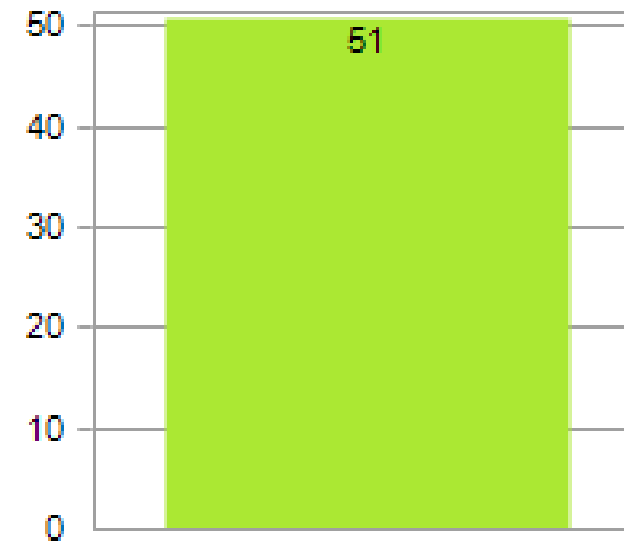


È stato riadeguato l'intake dei grassi saturi e delle proteine animali.  
È stato incrementato l'apporto di carboidrati complessi.

Fibre Tot.



Colesterolo



È diminuito l'intake di colesterolo.  
L'apporto di fibra è ora corretto e supera i 25g raccomandati al giorno.



L'utilizzo del modulo di patologia DIABETE MELLITO (TIPO 2) ha permesso di ottenere subito un menù adeguato alle esigenze della paziente, con un carico glicemico controllato (assenza dei picchi glicemici) nel corso dell'intera giornata alimentare.

**Fabbisogni**

Nutrienti	u.m.	LARN	Intake	0%	100%	200%	Delta
Calcio	mg	1000,0	561,29				-438,71
Fosforo	mg	700,0	860,60				160,60
Magnesio	mg	240,0	460,81				220,81
Sodio	mg	1500,0	1398,46				-101,54
Potassio	mg	3900,0	4422,32				522,32
Cloro	mg	2300,0	340,86				-1959,14
Ferro	mg	14,0	17,07				3,07
Zinco	mg	9,0	11,65				2,65
Rame	mg	0,9	1,64				0,74
Selenio	mcg	55,0	43,15				-11,85
Iodio	mcg	150,0	230,67				80,67
Manganese	mg	2,3	2,44				0,14
Cromo	mcg	25,0	23,73				-1,27
Fluoro	mg	3,0	0,32				-2,68
Acido ascorbico	mg	85,0	360,58				275,58
Tiamina	mg	1,1	0,95				-0,15
Riboflavina	mg	1,3	1,66				0,36

L'intake dei micronutrienti, migliore rispetto all'anamnesi alimentare, deve essere valutato in un periodo di tempo più ampio. Infatti 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

Il caso preso in esame è un soggetto che presenta:

- diabete mellito (tipo II)
- cardiopatia ipertensiva
- sovrappeso con adiposità localizzata nel distretto superiore del corpo (grasso viscerale)
- rischio cardio vascolare alto
- alimentazione ipercalorica non adeguata al suo stato patologico

Si consiglia un piano dietetico:

- ribilanciato nei macronutrienti, più vicino al modello mediterraneo
  - ribilanciato nei micronutrienti e in fibra
  - con un carico glicemico controllato e costante
  - con prodotti freschi e di stagione
  - acqua
  - integratore Glymela

La dieta e lo sport sono considerati terapia per i soggetti affetti da questa patologia. Si consiglia, infatti, di iniziare un'attività fisica di tipo aerobico. Mantenere uno stile di vita attivo è fondamentale per chi è affetto da Diabete.



# CONTATTI



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



02 28005700



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



@DS.MEDICA



@DSMEDICA

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