

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 overlay for the text.

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

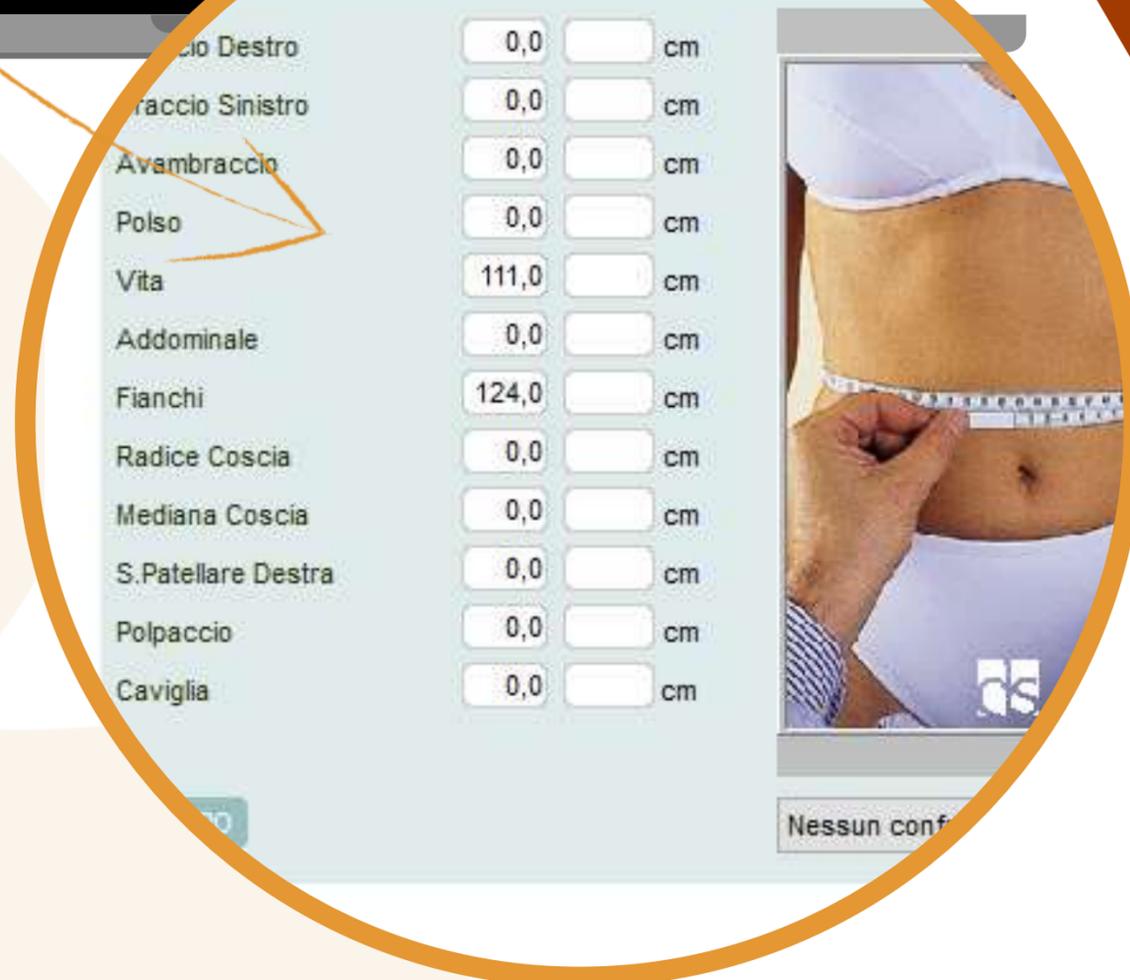
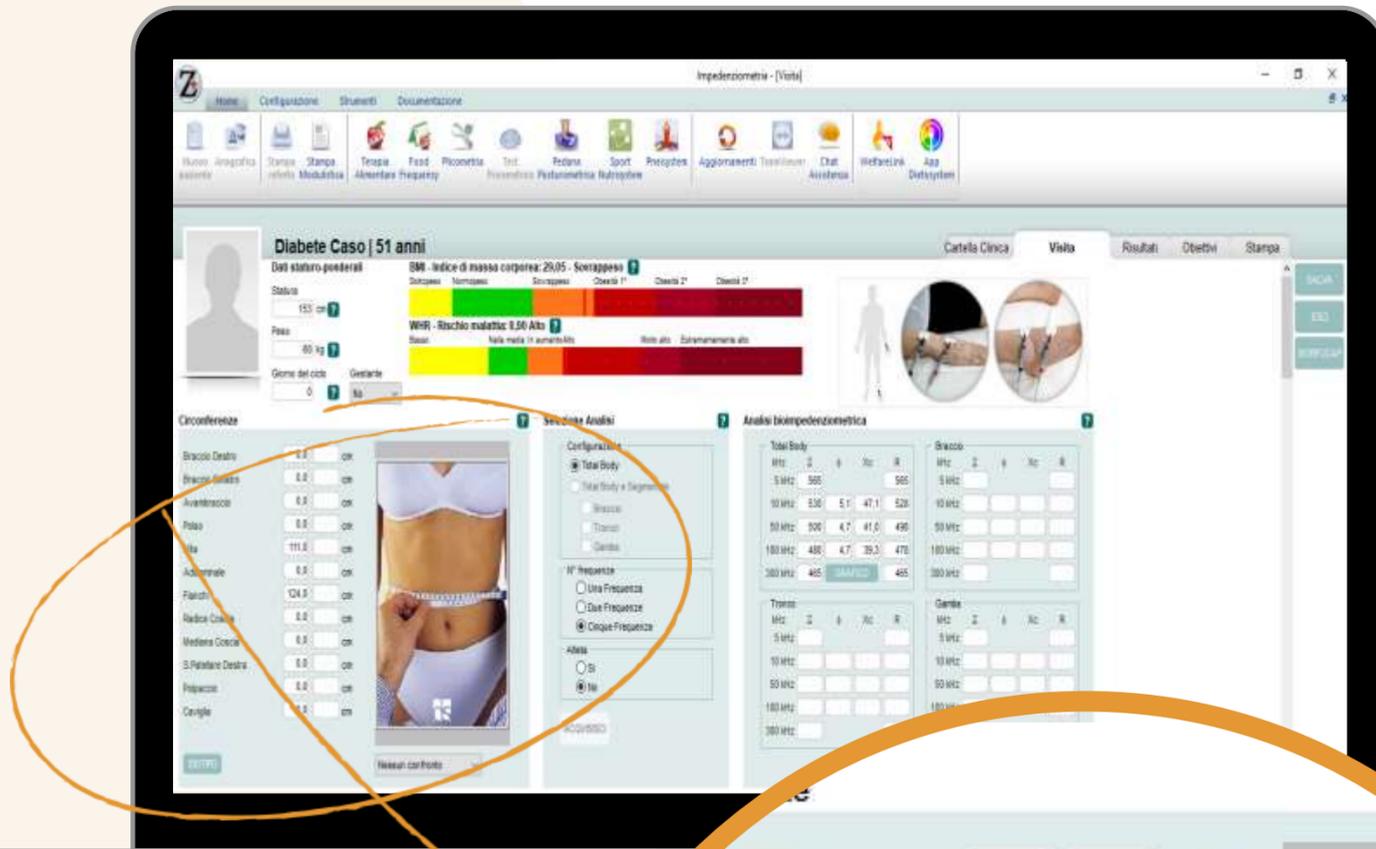
Dopo aver stilato la cartella clinica è stata effettuata una prima valutazione antropometrica per accertare la tipologia costituzionale del soggetto.

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.



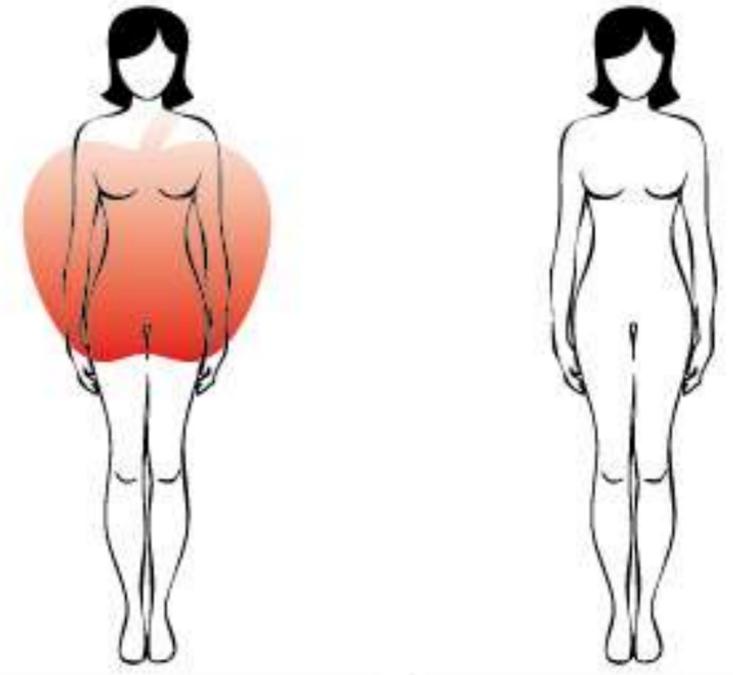
BIOTIPO COSTITUZIONALE

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 WTR 0,90



...sità 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.



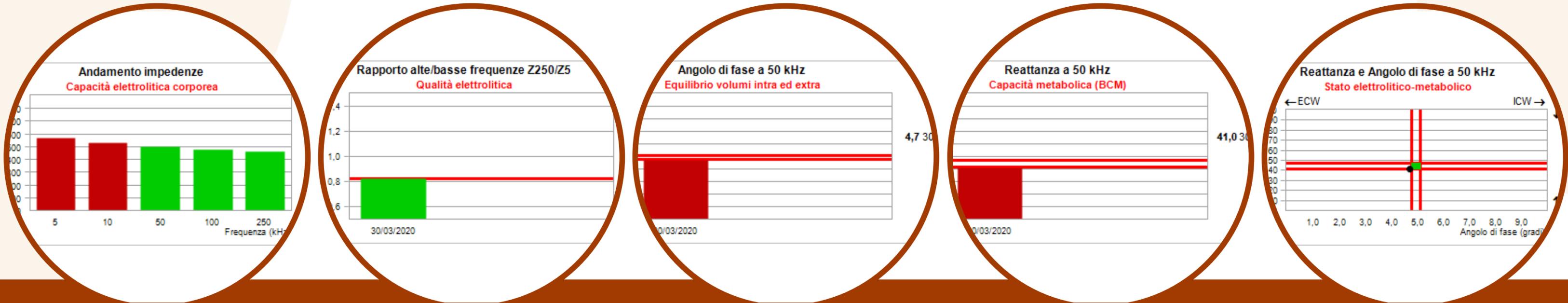
IMPEDENZE

bioimpedenziometrica

| Total Body | | | | |
|------------|-----|--------|------|-----|
| kHz | Z | ϕ | 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**.

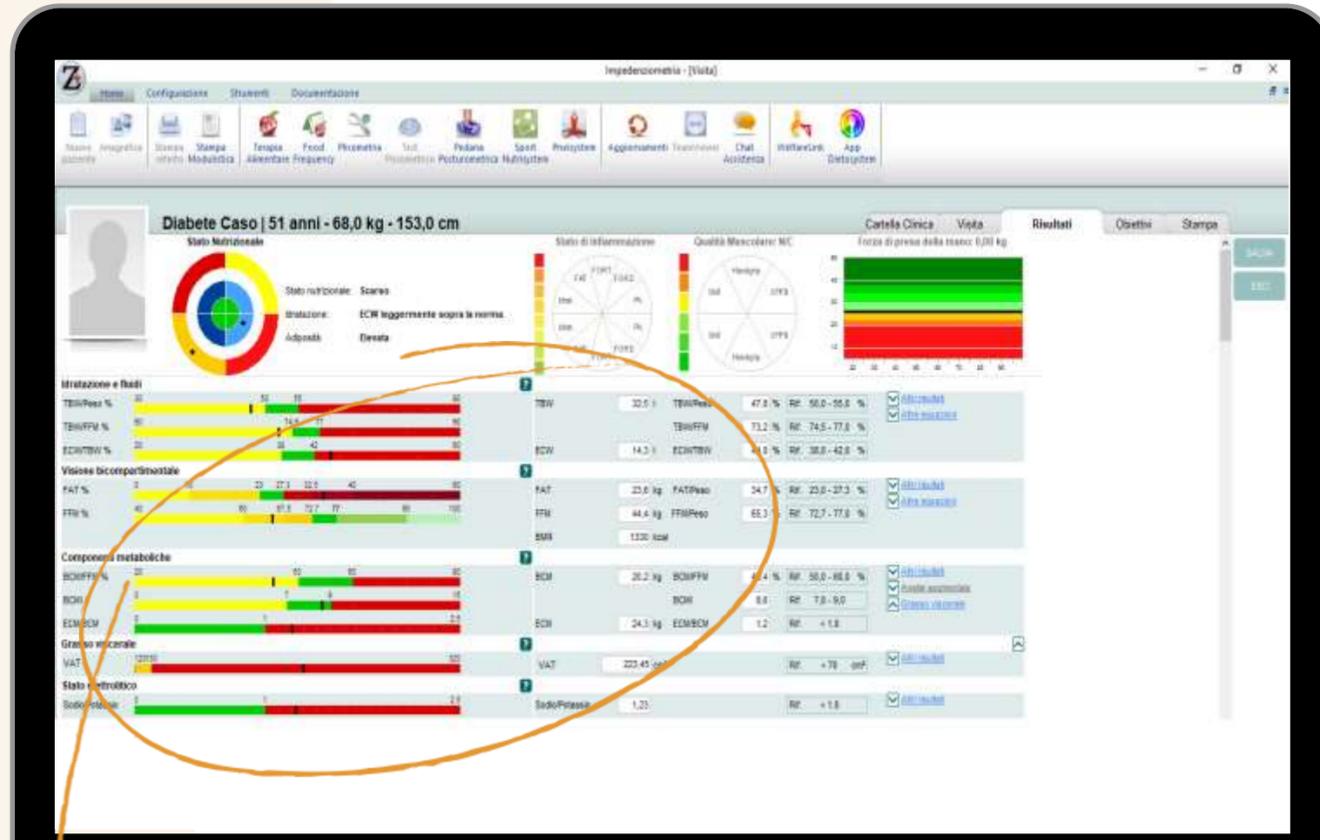
Il valore di **angolo di fase a 50 kHz**, significativo per conoscere la distribuzione dei liquidi, è lievemente **più basso** rispetto al range di riferimento, a indicare una piccola **prevalenza di fluidi nel compartimento extra cellulare**, probabilmente a causa della cardiopatia ipertensiva di cui 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 | 0,88 ↓ | PRAL | 21,20 ↑ | NAE | 66,08 ↑ | CSI | 38,25 ↑ | AI | 0,68 ↑ | TI | 1,32 ↑ |

Qualità: Equilibrata Rif. LARN

PROTEINE 15,7% 12-18%
 CARBOIDRATI 50,2% <=60%
 GRASSI 28,9% 20-35%
 ALCOOL 5,2%

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 bialecca con pomodori e pane crostata confezionata vino rosso | 1 piatto medio | 1 |
| caffè latte | Spuntino | 1 tazza | the biscotti | Spuntino | 1 tazza media | Isana miele | 1 tazza | 1 c |
| fette biscottate miele | 1 c | 1 c | bibita (tipo coca-cola) | 1 lattina | 1 | | | |
| | | | pane con formaggio e salame | 2 fette | 2 | | | |

Elaborazione giornaliera

| Alimento | Porzione | Alimento | Porzione | Alimento | Porzione |
|-----------------------------|----------|---------------------|----------|----------------------------|----------|
| 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

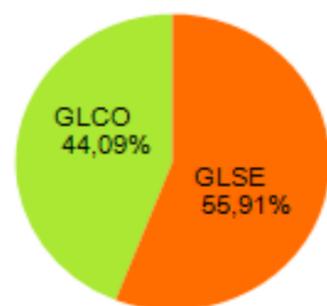
| Obiettivi | PROTEINE | CARBOIDRATI | GRASSI | ALCOOL | CALORIE |
|------------|-------------|-------------|------------|-----------|-----------|
| Obiettivi | 70,13 | 199,05 | 41,48 | 0,00 | 1400,32 |
| Risultato | 84,66 | 294,56 | 69,38 | 16,05 | 2179,98 |
| Variazione | 20,6% | 48,0% | 67,2% | 0,0 | 55,7% |
| MAI | PRAL | NAE | CSI | AI | TI |
| 0,69 ↓ | 21,13 ↑ | 66,01 ↑ | 38,25 ↑ | 0,68 ↑ | 1,32 ↑ |

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.

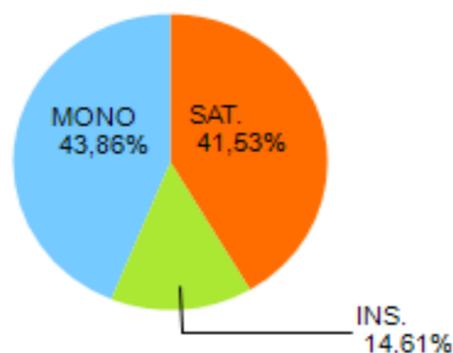
- **MAI fuori norma:** qualità del menù che discosta dalla dieta mediterranea = troppo poca frutta, verdura, pesce, cereali integrali, ecc.
- **PRAL e NAE elevati:** alimentazione acidificante = troppe proteine animali rispetto alle vegetali ed escrezione acida netta alta;
- **TI, AI e CSI sopra la norma:** 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 | 2179,98 |
| 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 ↑ |

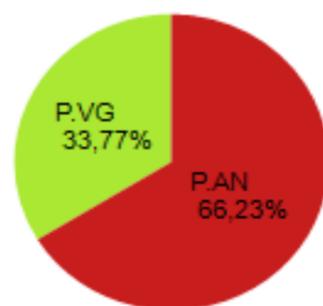
Carboidrati



Grassi

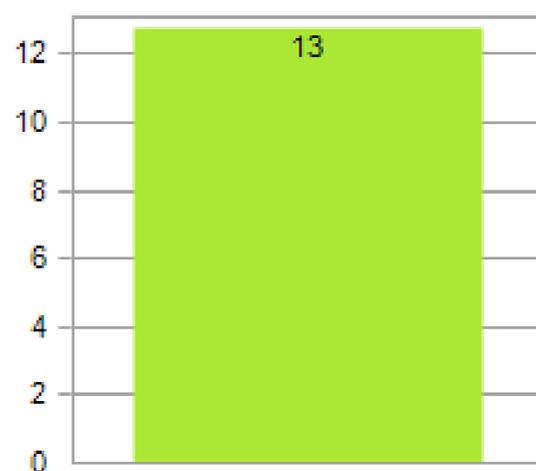


Proteine

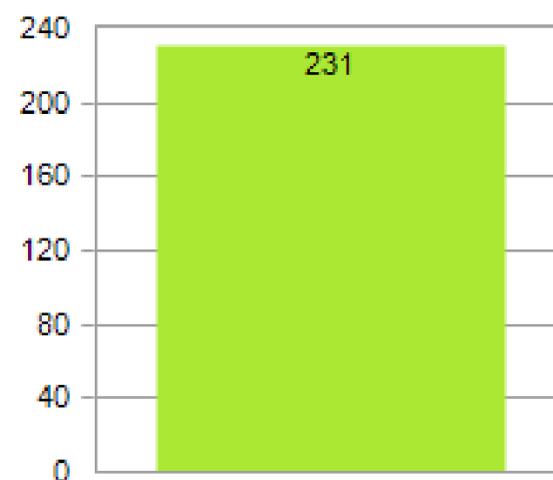


Nonostante i macronutrienti siano bilanciati percentualmente in riferimento ai LARN, si evidenzia un'assunzione **eccessiva di carboidrati semplici, acidi grassi saturi e proteine animali.**

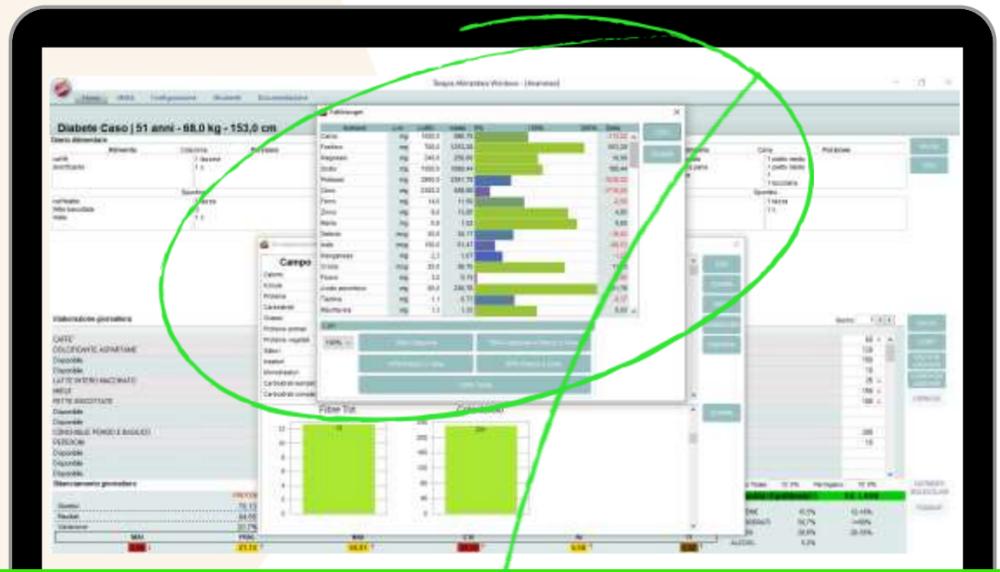
Fibre Tot.



Colesterolo

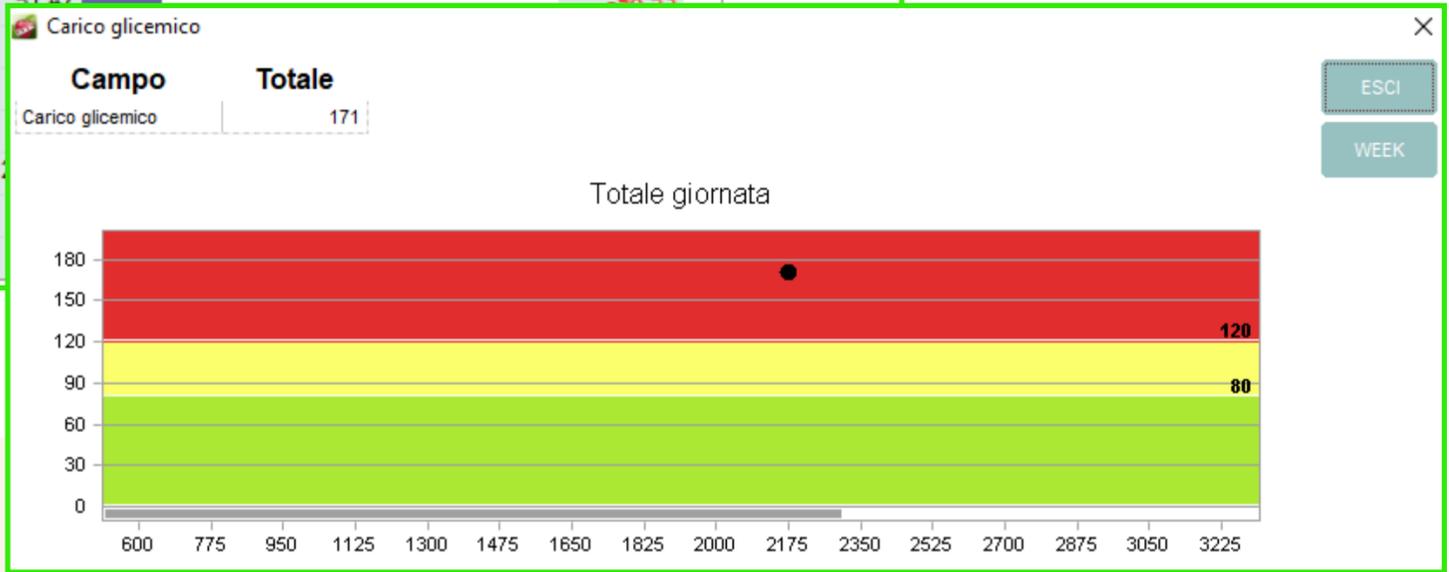


L'**intake di fibra è scarso** rispetto al minimo giornaliero consigliato di 25g. Il colesterolo è al di sotto della soglia limite giornaliera di 300 mg, ma si tratta comunque di valore non trascurabile.



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 | | | | | |



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
Peso desiderabile da FAT%: Superiore alla norma
Peso desiderabile da BMI: Sovrappeso

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, Pranzo + Spuntino: 45, Cena + Spuntino: 30
14, 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 | | SALVA | |
|----------------------------------|--------|--------------------------------|--------|--------------------------------|---------|------------------|-------|--------------------|--|--------------|--|----------------------|--|
| COLAZIONE 14% | | CG 20 | | PRANZO 22% | | CG 18 | | CENA 17% | | CG 19 | | COMP. | |
| THE VERDE | 200 | PASTA DI GRANO SARAC.E VERDURE | 60 A | INSALATA DI FAGIOLI CANNELLINI | 100 | | | | | | | SALVA IN ARCHIVIO | |
| BISCOTTI D'AVENA | 40 A | NASELLO BOLLITO OLIO E LIMONE | 100 A | SPINACIAL POMODORO | 200 | | | | | | | CARICA DA ARCHIVIO | |
| MACEDONIA MISTA | 100 | FINOCCHI IN INSALATA | 210 | PANE INTEGRALE | 40 A | | | | | | | COPIA SU | |
| Disponibile | | Disponibile | | Disponibile | | | | | | | | NUTRIENTI MOLECOLARI | |
| Disponibile | | Disponibile | | Disponibile | | | | | | | | FODMAP | |
| 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 | | | | | | | | | | |
| FETTE BISCOTTATE INTEGRALI | 30 A | FIOCCHI DI FRUMENTO INT. | 20 A | | | | | | | | | | |
| Disponibile | | ARANCE | 150 | | | | | | | | | | |
| 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 | CSI | AI | ALCOOL | 0,0% | | | | | | |
| | 6,64 = | -44,14 = | 0,74 = | 9,35 = | 0,13 = | | | | | | | | |

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 | ESCI |
| Spuntino | SALVA IN ARCHIVIO |
| Pranzo | CARICA DA ARCHIVIO |
| Spuntino | |
| Cena | |
| 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 | |

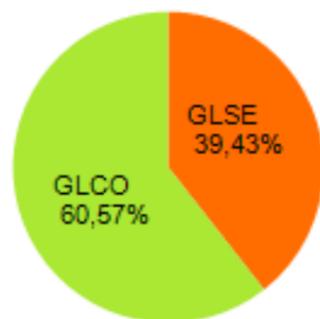
Bilanciamento giornaliero

Olio Totale 30 19% Parmigiano 0 0% DETTAGLIO

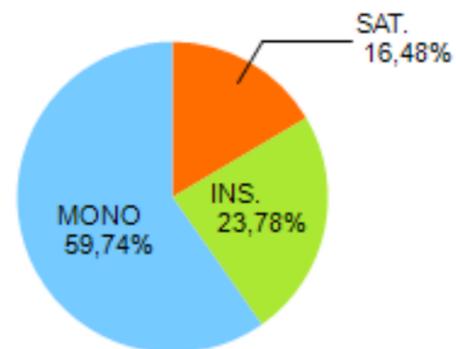
| | PROTEINE | CARBOIDRATI | GRASSI | ALCOOL | CALORIE | Qualità: Proteica | Rif. LARN |
|------------|----------|-------------|--------|--------|---------|-------------------|-----------|
| Obiettivi | 74,67 | 182,27 | 46,38 | 0,00 | 1399,62 | PROTEINE 19,9% | 12-18% |
| Risultati | 69,96 | 190,31 | 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 | COOL 0,0% | |
| | 6,64 = | -44,14 = | 0,74 = | 0,13 = | 0,34 = | | |

NUTRIENTI MOLECOLARI FODMAP

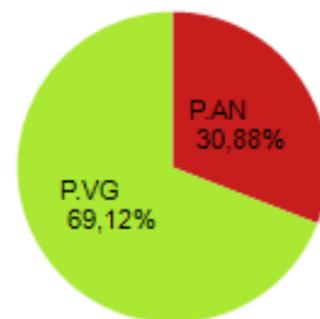
Carboidrati



Grassi

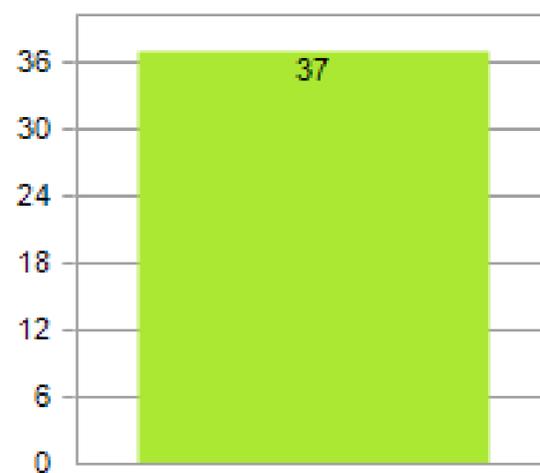


Proteine

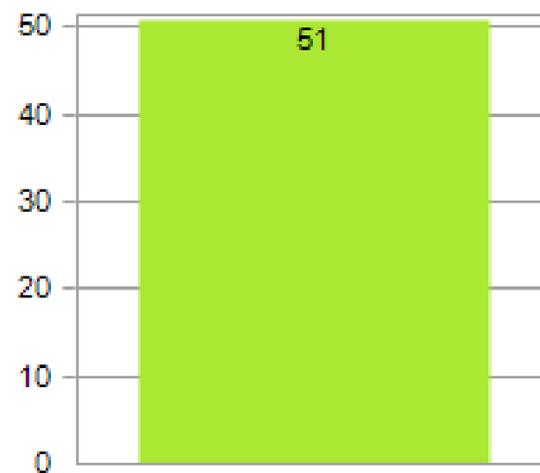


È stato riadeguato l'intake dei grassi saturi e delle proteine animali.
È stato incrementato l'apporto di carboidrati complessi.

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



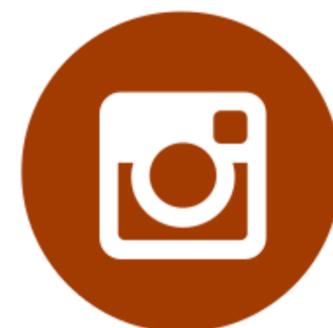
02 28005700



NUTRIZIONE@DSMEDICA.INFO



@DS.MEDICA



@DSMEDICA

DIETOSYSTEM[®]
al fianco dei migliori nutrizionisti