The background of the slide features a blurred medical setting. A stethoscope is visible, resting on a white surface. Below it, a medical chart or form is partially visible, showing a table with columns for 'Data: 13:30', '13:45', and '14:00'. The chart also contains the name 'ZAKAZIVANJE' and the word 'POZIV'.

15° caso clinico

Dieta Antiaging

Antiossidante

DATI ANAMNESTICI

Sesso: femminile

Età: 32 anni

Statura: 174 cm

Peso attuale: 64 kg

BMI – Stato fisiologico: 20,9 - Normopeso

WHR - Rischio cardiovascolare: 0,74 - Nella media

Struttura scheletrica: esile

Storia ponderale: da sempre normopeso



Monica



Storia familiare

Madre di 60 anni, soffre di cefalea.

Padre di 62 anni, soffre di ipercolesterolemia.

Fratello di 22 anni, in salute.



Attività lavorativa

Impiegata di banca



Attività sportiva

Pilates 45 minuti alla settimana



Stile di Vita

Moderato, nel tempo libero ama fare gite fuoriporta con il fidanzato.



Motivo del consulto nutrizionale



Migliorare la propria
alimentazione



Pelle sottotono,
colorito spento



Primi segni del tempo



Rivedersi in forma per
la bella stagione

Anamnesi Alimentare

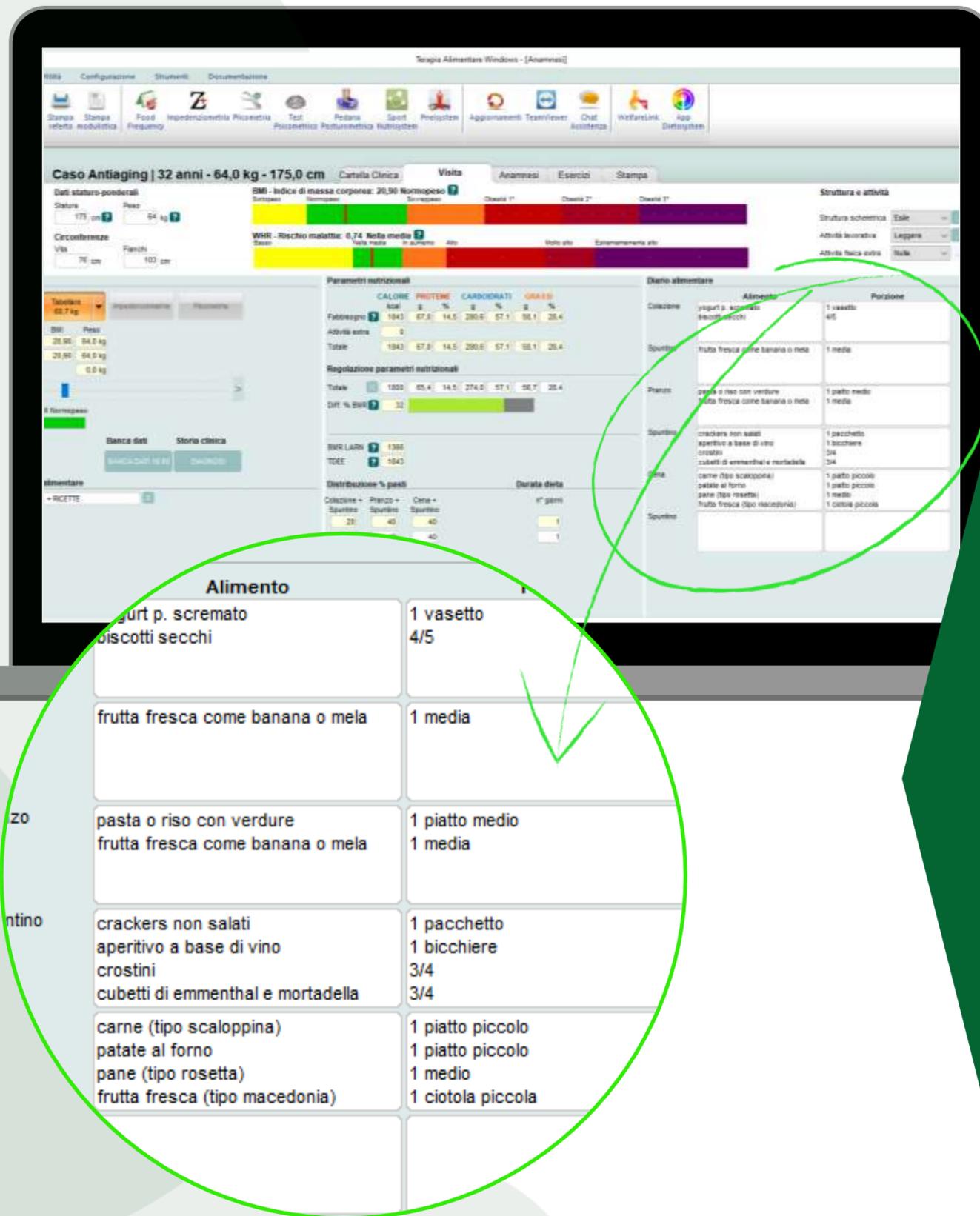
È stata effettuata una valutazione generale della **composizione corporea** attraverso il software di Terapia Alimentare: il soggetto presenta un BMI normopeso e nessun rischio cardio-metabolico. Viste le ottime condizioni di salute della signora si è ritenuto sufficiente intervenire subito nella correzione alimentare attraverso l'anamnesi alimentare, disponibile all'interno del software di Terapia Alimentare.



24 H RECALL

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

- a colazione mangia uno **yogurt parzialmente scremato** bianco o ai frutti, con 4/5 **biscotti secchi**;
- a metà mattina mangia un **frutto** (mela o banana) facili da consumare al lavoro.
- a pranzo mangia in ufficio un piatto abbondante di **pasta/riso** con verdure fresche, preparato la sera prima. Termina il pasto sempre con una mela;
- nel pomeriggio mangia un **pacchetto di cracker**;
- dopo il lavoro è solita incontrarsi con le amiche per un **aperitivo**. Beve del vino e mangia qualche stuzzichino (crostini, cubetti di mortadella e di formaggio);
- la sera mangia un secondo piatto a base di **carne**. Non è abituata a mangiare pesce o legumi. Le piacciono molto gli alimenti ricchi di amido, come pasta, pizza, pane, patate;
- beve **poca acqua**;
- non beve caffè.



Caso Antiaging | 32 anni - 64,0 kg - 175,0 cm

Cartella Clinica Visita **Anamnesi** Esercizi Stampa

Diario Alimentare

Alimento	Colazione	Porzione	Alimento	Pranzo	Porzione	Alimento	Cena
yogurt p. scremato biscotti secchi	1 vasetto 4/5		pasta o riso con verdure frutta fresca come banana o mela	1 piatto medio 1 media		carne (tipo scaloppina) patate al forno pane (tipo rosetta) frutta fresca (tipo macedonia)	1 piatto piccolo 1 piatto piccolo 1 medio 1 ciotola piccola
	Spuntino		Spuntino		Spuntino		Spuntino
	frutta fresca come banana o mela 1 media		crackers non salati aperitivo a base di vino crostini cubetti di emmenthal e mortadella	1 pacchetto 1 bicchiere 3/4 3/4			

Elaborazione giornaliera

AZZERA GIORNO RESET IMPOST

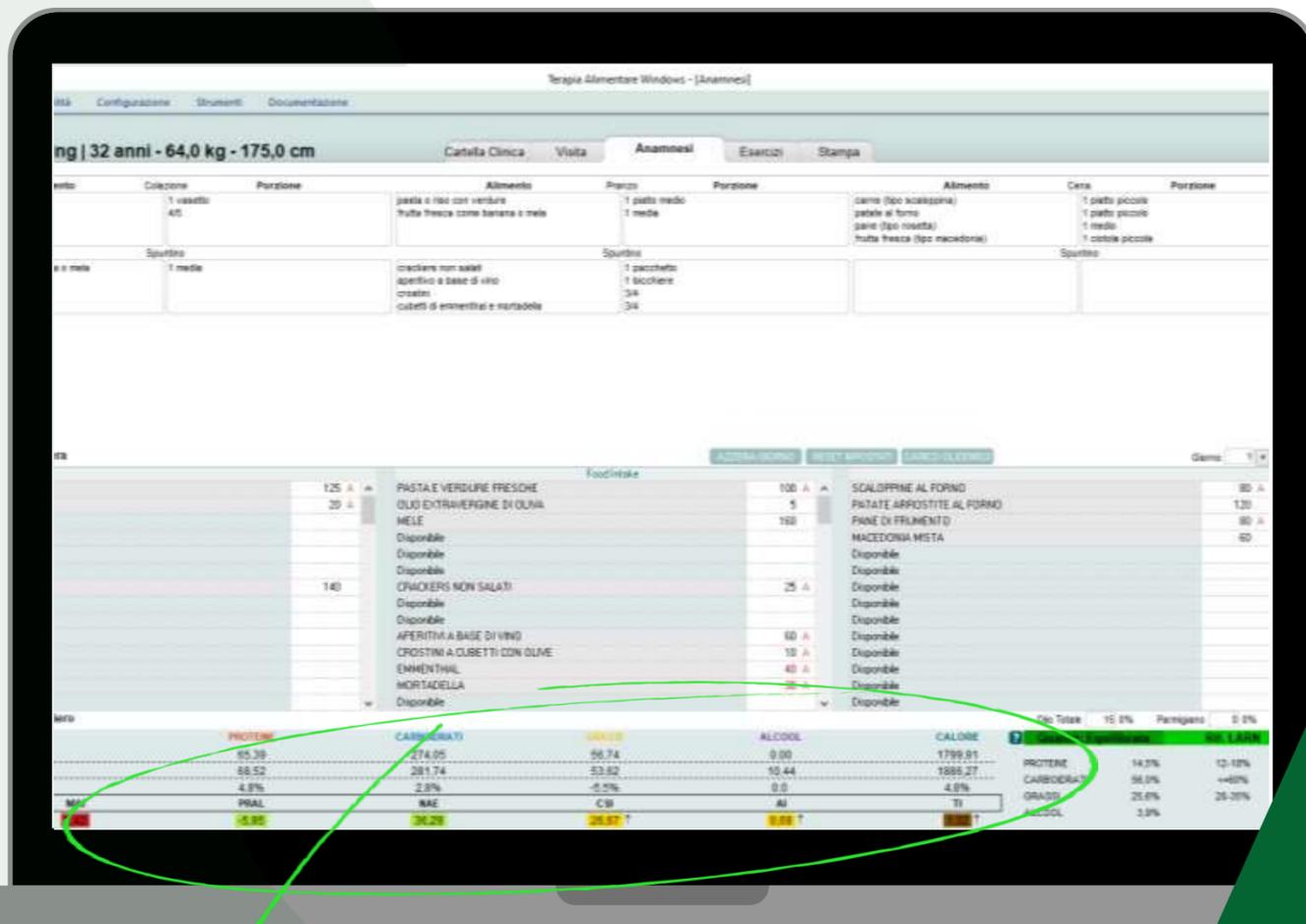
Alimento	Quantità	Alimento	Quantità	Alimento	Quantità
YOGURT P.S. BIANCO	125 A	PASTA E VERDURE FRESCHE	100 A	SCALOPPINA	
BISCOTTI SECCHI	20 A	OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5	PATATE AL FORNO	
Disponibile		MELE	160	PANE DI FRUGA	
Disponibile		Disponibile		MACEDONIA	
Disponibile		Disponibile		Disponibile	
Disponibile		Disponibile		Disponibile	
BANANE	140	CRACKERS NON SALATI	25 A	Disponibile	
Disponibile		Disponibile		Disponibile	
Disponibile		Disponibile		Disponibile	
Disponibile		APERITIVI A BASE DI VINO	60 A	Disponibile	
Disponibile		CROSTINI A CUBETTI CON OLIVE	10 A	Disponibile	
Disponibile		EMMENTHAL	40 A	Disponibile	
Disponibile		MORTADELLA	30 A	Disponibile	
Disponibile		Disponibile		Disponibile	

Bilanciamento giornaliero

	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI	ALCOOL	CALORIE	Qualità: Equilibrata
Obiettivi	65.39	274.05	56.74	0.00	1799.91	
Risultati	68.52	281.74	53.62	10.44	1886.27	PROTEINE 14,5%
Variazione	4,8%	2,8%	-5,5%	0,0	4,8%	CARBOIDRATI 56,0%
	MAI	PRAL	NAE	CSI	AI	TI
	2.42	-5.95	36.29	26.67 ↑	0.69 ↑	1.32 ↑

Olio Totale 15 0% Pa

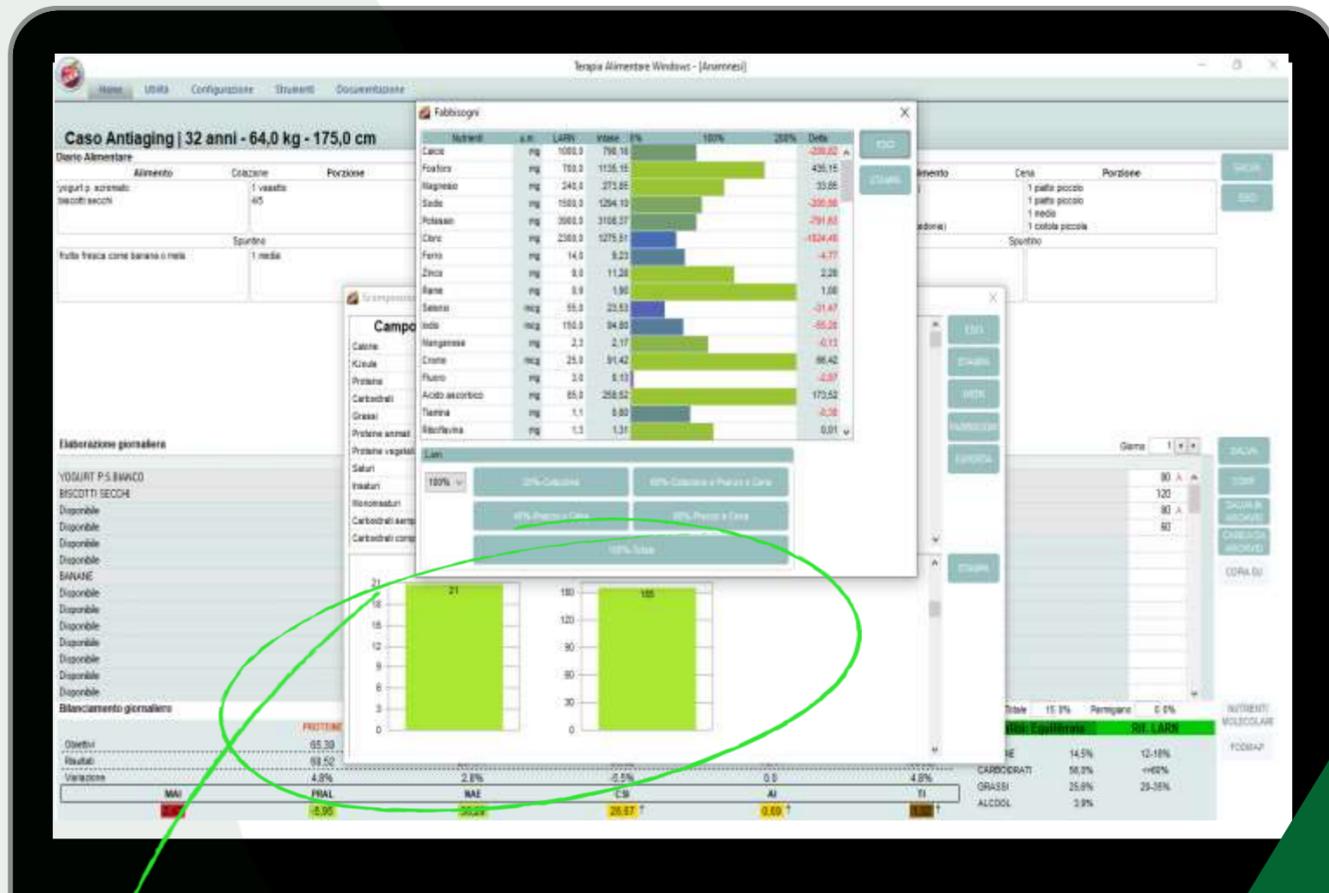
Il regime alimentare adottato è **normo calorico** (1886 Kcal/die), si avvicina molto al TDEE (1843 kcal).



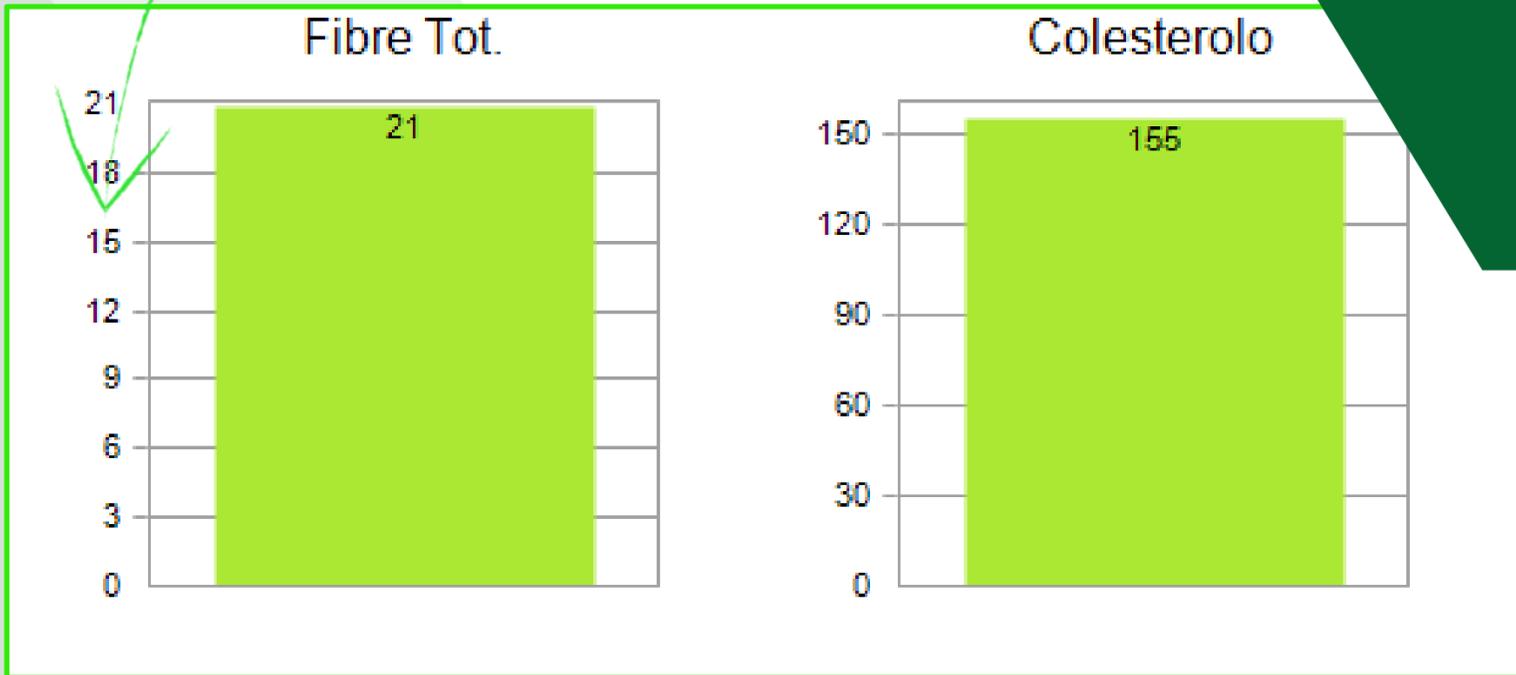
Gli **indici nutrizionali** riconducono ad una prima analisi qualitativa del menù:

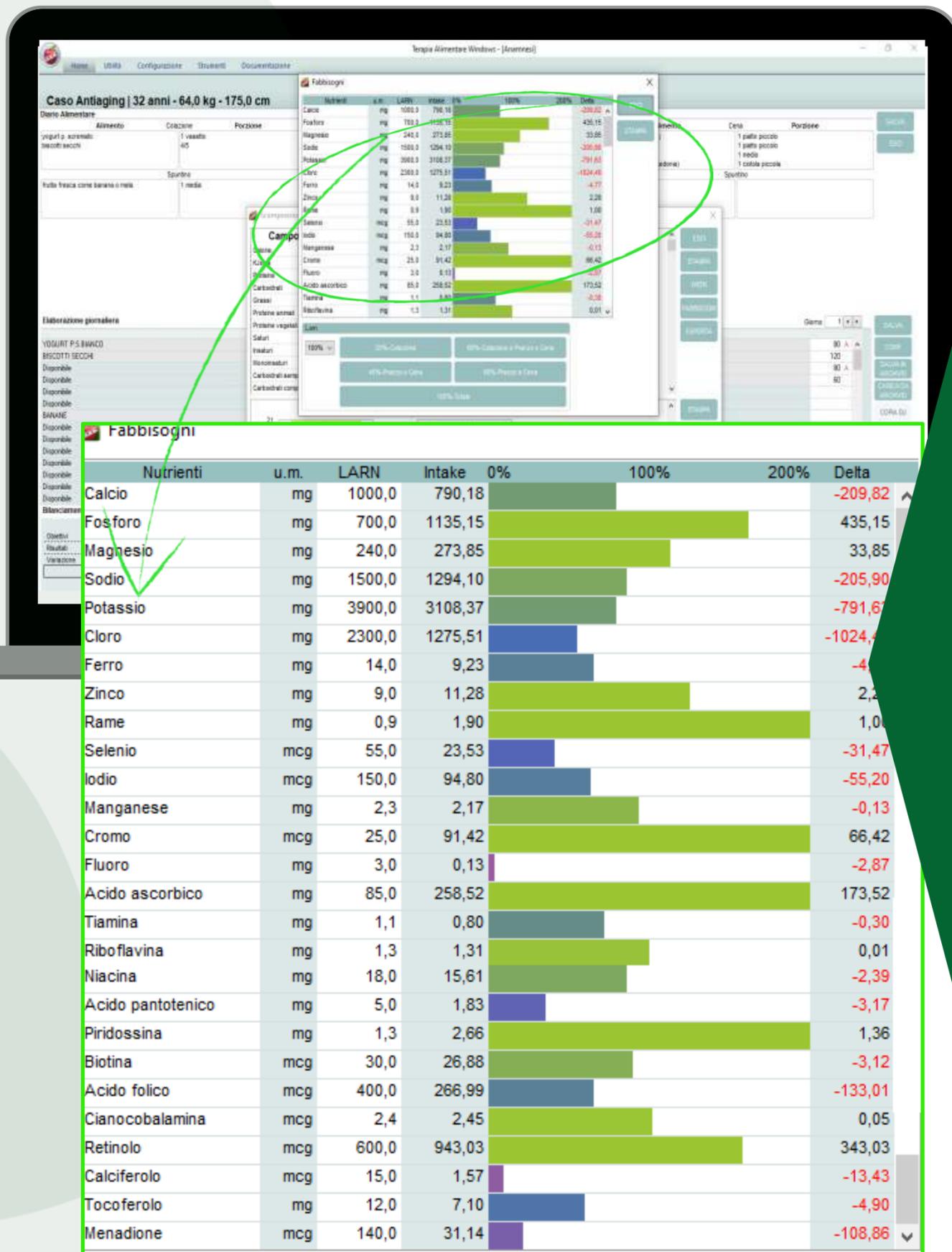
- **MAI fuori norma**: qualità del menù che discosta dalla dieta mediterranea = assenza di pesce e legumi, oltre che di cereali integrali;
- **TI, AI e CSI fuori norma**: qualità lipidica fuori norma = troppi grassi saturi, omega-3 scarsi.

	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI	ALCOOL	CALORE
	65,39	274,05	56,74	0,00	1799,91
	68,52	281,74	53,62	10,44	1886,27
	4,8%	2,8%	-5,5%	0,0	4,8%
MAI	PRAL	NAE	CSI	AI	TI
2,42	-5,95	36,29	26,67 ↑	0,69 ↑	1,32 ↑



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





L'intake di micronutrienti è insufficiente, soprattutto per quanto riguarda l'acido folico, il selenio e il potassio, di particolare interesse per chi, come la paziente, vuole contrastare i primi segni dell'invecchiamento.

Da non sottovalutare il ferro che, seppur appena al di sotto del fabbisogno, è necessario mantenere sempre nella norma.

Alcune fonti ricche di selenio, potassio, acido folico e ferro sono i legumi, la frutta secca, la frutta fresca colorata (giallo-rosso-bluastro-nero) i cereali integrali, la farina di soia, il pesce, le frattaglie, le verdure a foglia verde scuro.

Mangiare anche un po' di scorza di agrumi, ricca di vitamina C e potenti antiossidanti naturali.

CONCLUSIONI ANAMNESI ALIMENTARE

Sulla base dello studio dell'anamnesi alimentare, il soggetto ha un'alimentazione:

- normo calorica;
- bilanciata nei macronutrienti in riferimento ai LARN, ma grassi saturi troppo elevati;
- scarsa in fibra, legumi, frutta colorata, pesce e cereali integrali;
- sbilanciata nei micronutrienti;
- povera di acqua.



Elaborazione Dietetica

Terapia Alimentare Windows - [Visita]

Home Utilità Configurazione Strumenti Documentazione

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

Caso Antiaging | 32 anni

Cartella Clinica **Visita** Elaborazione Esercizi Stampa

Dati staturali-ponderali

Statura: 175 cm? Peso: 64 kg?

Circonferenze

Vita: 76 cm Fianchi: 103 cm

BMI - Indice di massa corporea: 20,90 Normopeso ?

Sottopeso Normopeso Sovrappeso Obesità 1° Obesità 2°

WHR - Rischio malattia: 0,74 Nella media ?

Basso Nella media In aumento Alto Molto alto Estremo

Obiettivi di peso

Metodo d'indagine: **Tabellare** 60,7 kg Impedenziometria Plicometria

Situazione attuale: BMI 20,90 Peso 64,0 kg

Obiettivo desiderabile: BMI 20,90 Peso 64,0 kg

Differenza peso: 0,0 kg

Peso desiderabile da BMI Normopeso

Parametri nutrizionali

	CALORIE	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI
	kcal	g	%	g
Fabbisogno ?	1816	53,6	11,8	294,6
Attività extra	0			
Totale	1816	53,6	11,8	294,6

Regolazione parametri nutrizionali

	CALORIE	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI
	kcal	g	%	g
Totale	1800	53,1	11,8	292,0

Diff. % BMR ? 32

BMR LARN ? 1366
TDEE ? 1843

Distribuzione % pasti

	Colazione + Spuntino	Pranzo + Spuntino	Cena + Spuntino	n° giorni
	16	42	42	14
	16	42	42	7

Abitudini alimentari Banca dati Storia clinica

CIBI NON GRADITI STILI ALIMENTARI BANCA DATI 16.00 DIAGNOSI

Patologie

1	DIETA ANTIAGING	X	Operatore	Paziente
2		X	Operatore	Paziente
3		X	Operatore	Paziente
4		X	Operatore	Paziente

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

L'apporto calorico giornaliero è di **1800 kcal** medie, corrispondente al TDEE.

Terapia Alimentare Windows - [Controllo]

Home Utilità Configurazione Strumenti Documentazione

Caso Antiaging | 32 anni - 64,0 kg - 175,0 cm Cartella Clinica Visita **Elaborazione** Esercizi Sta

Programmazione settimanale G Gruppo S Sottogruppo R Ricetta

Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4	Giorno 5
Colazione	Colazione	Colazione	Colazione	Colazione
Spuntino	Spuntino	Spuntino	Spuntino	Spuntino
Pranzo	Pranzo	Pranzo	Pranzo	Pranzo
Spuntino	Spuntino	Spuntino	Spuntino	Spuntino
Cena	Cena	Cena	Cena	Cena
Spuntino	Spuntino	Spuntino	Spuntino	Spuntino

Elaborazione giornaliera

COLAZIONE 23%	CG 10	PRANZO 27%	CG 17
YOGURT SCR.BIANCO-BIFIDUS	125 A	INSALATA DI POMOD.E LATTUGA	
BISCOTTI INTEGRALI	20 A	RISO INTEGRALE IN BIANCO	
BACCHE DI GOJI	10 A	CURCUMA	
MANDORLE	40 A	MELE	
MIRTILLI	100	Disponibile	
Disponibile		Disponibile	
SPUNTINO 7%	CG 14	SPUNTINO 9%	CG 17
BANANE	180	CRACKERS INTEGRALI	
Disponibile		Disponibile	
Disponibile		Disponibile	

Bilanciamento giornaliero

	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI	ALCOOL		
Obiettivi	53,09	292,03	54,71	0,00		
Risultati	79,48	253,33	59,44	0,00		
Variazione	49,7%	-13,3%	8,6%	0,0	0,2%	
	MAI	PRAL	NAE	CSI	AI	TI
	7,76 =	-14,39 =	27,85 =	14,74 =	0,17 =	0,37 =

In generale è stato consigliato di assumere molti **alimenti vegetali** che contengono **antiossidanti** ed è stato fornito alla paziente un elenco di quelli più comuni e classici della **dieta mediterranea**, distinguibili dal colore.

Da ridurre, invece, i formaggi grassi e da evitare i salumi e gli insaccati.

Niente aperitivi né superalcolici.

Variare frequentemente i colori degli alimenti vegetali consente di assumere tutti gli oligoelementi necessari:

ROSSO

es. peperoni, pomodori,
fragole, ciliegie

indica la presenza di
licopene e antocianine,
che favoriscono la
naturale protezione delle
cellule dai radicali liberi

GIALLO-ARANCIO

es. limoni, albicocche,
arance, pompelmi, meloni,
carote, peperoni, zucca

è fonte di carotenoidi e
flavonoidi che aiutano a
proteggere la vista,
possono prevenire
l'invecchiamento cellulare
e rafforzare la risposta
immunitaria

VERDE

es. broccoletti, cavoli,
cetrioli, fagiolini

indica la presenza di
clorofilla, magnesio, acido
folico, carotenoidi e
polifenoli che aiutano a
rinforzare i vasi sanguigni,
le ossa, i denti e possono
migliorare la funzionalità
del sistema nervoso

VIOLA

es. melanzane, cipolle,
cavolo nero

indica la presenza di
antocianine, potassio e
magnesio che possono
combattere la fragilità
capillare e prevenire
l'aterosclerosi, oltre ad
aiutare a migliorare la
memoria

BIANCO

es. rape, insalata lattuga,
verza, fagioli bianchi

garantisce un apporto di
quercetina, composti
solforati, flavonoidi,
potassio e selenio che
possono aiutare a
mantenere regolari i livelli
di colesterolo LDL, la
fluidità del sangue, e
avere effetti benefici sul
tessuto osseo



Caso Antiaging | 32 anni - 64,0 kg - 175,0 cm

Cartella Clinica Visita **Elaborazione** Esercizi Stampa

Programmazione settimanale Gruppo Sottogruppo Ricetta

Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4	Giorno 5	Giorno 6
Colazione	Colazione	Colazione	Colazione	Colazione	Colazione
Spuntino	Spuntino	Spuntino	Spuntino	Spuntino	Spuntino
Pranzo	Pranzo	Pranzo	Pranzo	Pranzo	Pranzo
Spuntino	Spuntino	Spuntino	Spuntino	Spuntino	Spuntino
Cena	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena
Spuntino	Spuntino	Spuntino	Spuntino	Spuntino	Spuntino

Elaborazione giornaliera

AZZERA GIORNO RESET IMPOSTATI CARICO GLICEMICO Settimana 1

COLAZIONE 23% CG 10		PRANZO 27% CG 50		CENA 22%	
YOGURT SCR.BIANCO-BIFIDUS	125 A	INSALATA DI POMOD.E LATTUGA	120	BROCCOLIAL VAPORE	
BISCOTTI INTEGRALI	20 A	RISO INTEGRALE IN BIANCO	100 A	NASELLO LESSATO CON LIMONE	
BACCHE DI GOJI	10 A	CURCUMA	5	PANE INTEGRALE	
MANDORLE	40 A	MELE	200	FRAGOLE	
MIRTILLI	100	Disponibile		Disponibile	
Disponibile		Disponibile		Disponibile	
SPUNTINO 7% CG 14		SPUNTINO 9% CG 17		SPUNTINO 0%	
BANANE	180	CRACKERS INTEGRALI	40 A	TISANA DI TARASSACO	
Disponibile		Disponibile		Disponibile	
Disponibile		Disponibile		Disponibile	

Bilanciamento giornaliero

Olio Totale 20 10% Parmigiano

	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI	ALCOOL	CALORIE	?	Qualità: Equilibrata
Obiettivi	53.09	292.03	54.71	0.00	1799.82		
Risultati	79.48	253.33	59.44	0.00	1802.84		PROTEINE 17,6
Variazione	49,7%	-13,3%	8,6%	0,0	0,2%		CARBOIDRATI 52,7
	MAI	PRAL	NAE	CSI	AI	TI	GRASSI 29,7
	7,76 =	-14,39 =	27,85 =	14,74 =	0,17 =	0,37 =	ALCOOL 0,0

È stato proposto un menù caratterizzato da:

- colazione: yogurt scremato bianco con Bifidus, biscotti integrali, bacche di Goji, frutta secca e mirtili;
 - spuntino: frutta fresca (es. banana);
- pranzo: riso/pasta integrale con crudità e frutta fresca (es. mela);
 - spuntino: cracker integrali;
- cena: pesce ricco di omega-3/carne bianca/uova/formaggi magri con verdure cotte (es. broccoli), pane integrale e frutta fresca;
 - spuntino: tisana diuretica-depurativa;
 - almeno 8/10 bicchieri di acqua minerale naturale.

Si è cercato di non alterare le abitudini alimentari della paziente e andare incontro alle sue esigenze.

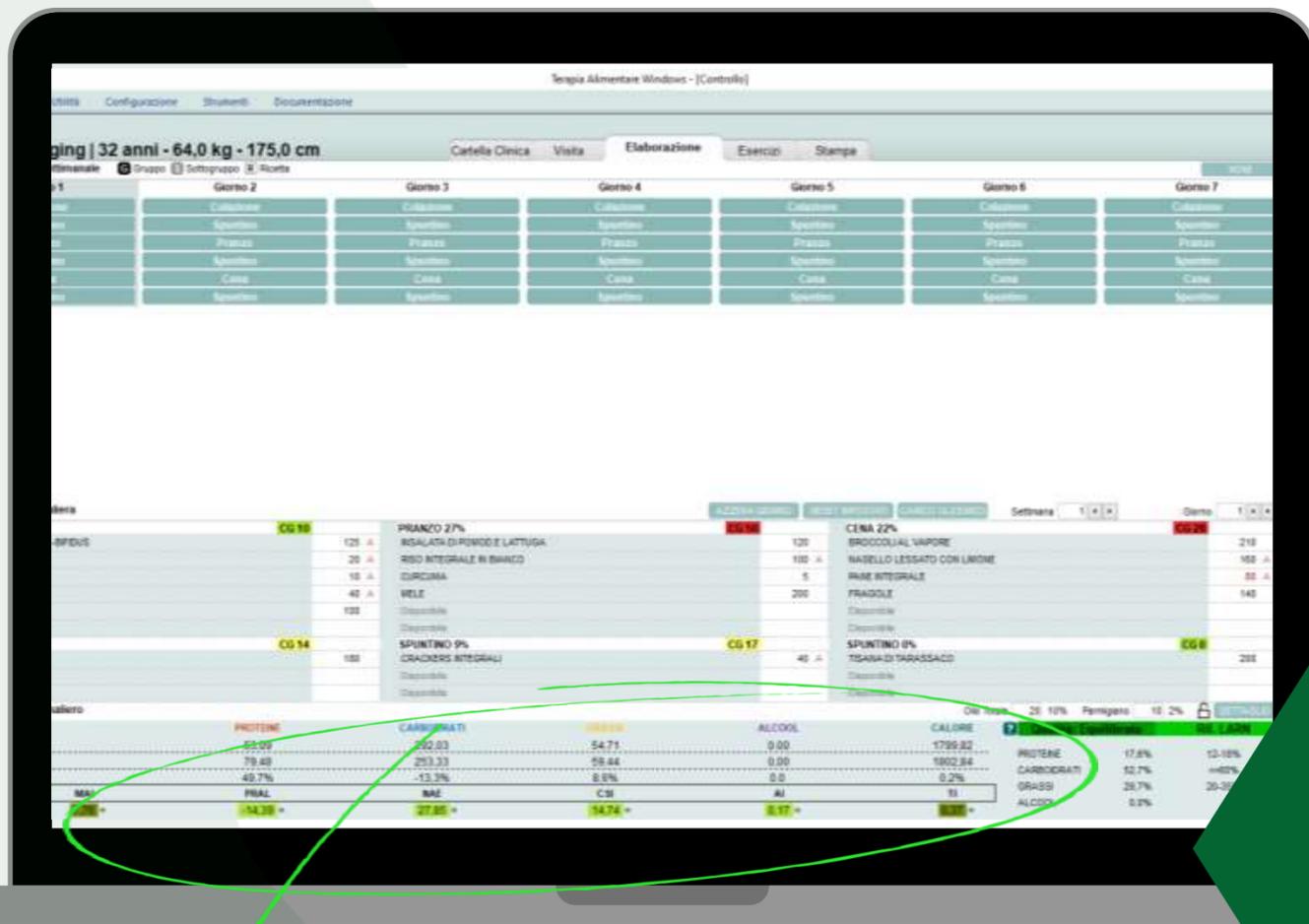
È stato consigliato di assumere un cucchiaino di curcuma al giorno e un integratore naturale antiossidante

Disponibile		Disponibile		Disponibile	
SPUNTINO 7%	CG 14	SPUNTINO 9%	CG 17	SPUNTINO 0%	
BANANE	180	CRACKERS INTEGRALI	40 A	TISANA DI TARASSACO	
Disponibile		Disponibile		Disponibile	
Disponibile		Disponibile		Disponibile	
Bilanciamento giornaliero					
	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI	ALCOOL	CALORIE
Obiettivi	53.09	292.03	54.71	0.00	1799.82
Risultati	79.48	253.33	59.44	0.00	1802.84
Variazione	49.7%	-13.3%	8.6%	0.0	0.2%
MAI	PRAL	NAE	CSI	AI	TI
7,76 =	-14,39 =	27,85 =	14,74 =	0,17 =	0,37 =

Olio Totale 20 10% Parmigiano

? Qualità: Equilibrata

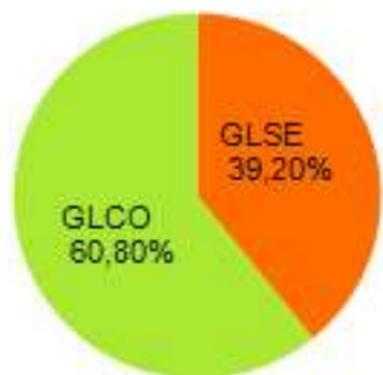
PROTEINE 17,6
CARBOIDRATI 52,7
GRASSI 29,7
ALCOOL 0,0



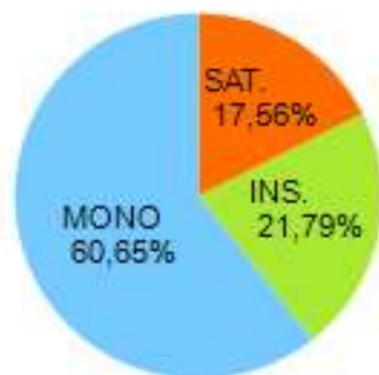
La qualità della dieta risulta **equilibrata** e tutti gli indici nutrizionali nella norma, compresi il MAI, il TI, l'AI e il CSI.

	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI	ALCOOL	CA
	53,09	292,03	54,71	0,00	1799,82
	79,48	253,33	59,44	0,00	1802,84
	49,7%	-13,3%	8,6%	0,0	0,2%
MAI	PRAL	NAE	CSI	AI	TI
7,76 =	-14,39 =	27,85 =	14,74 =	0,17 =	0,37 =

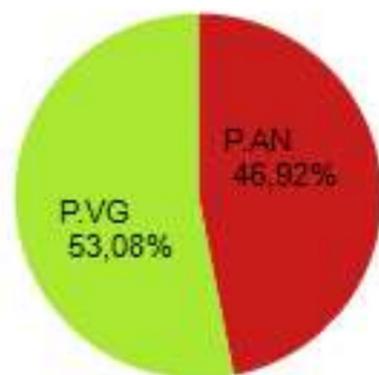
Carboidrati



Grassi

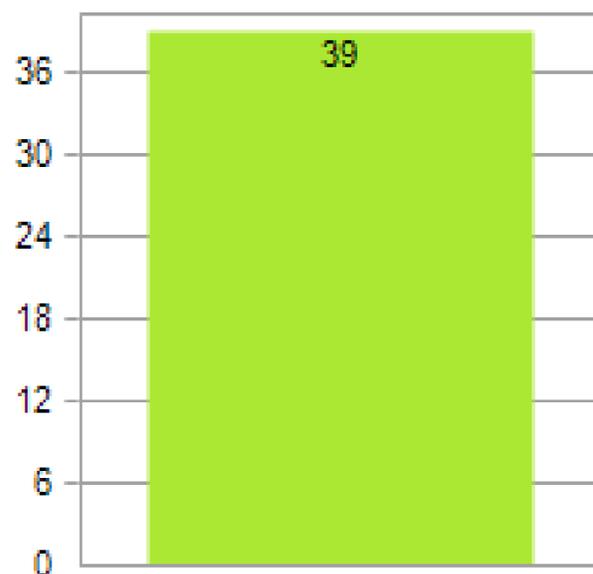


Proteine

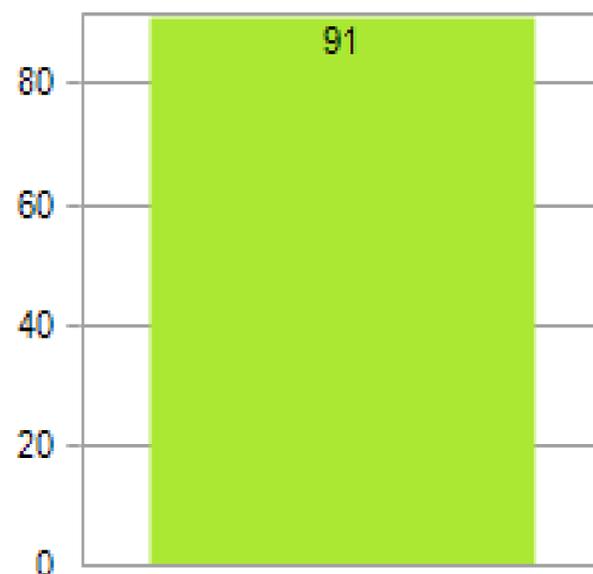


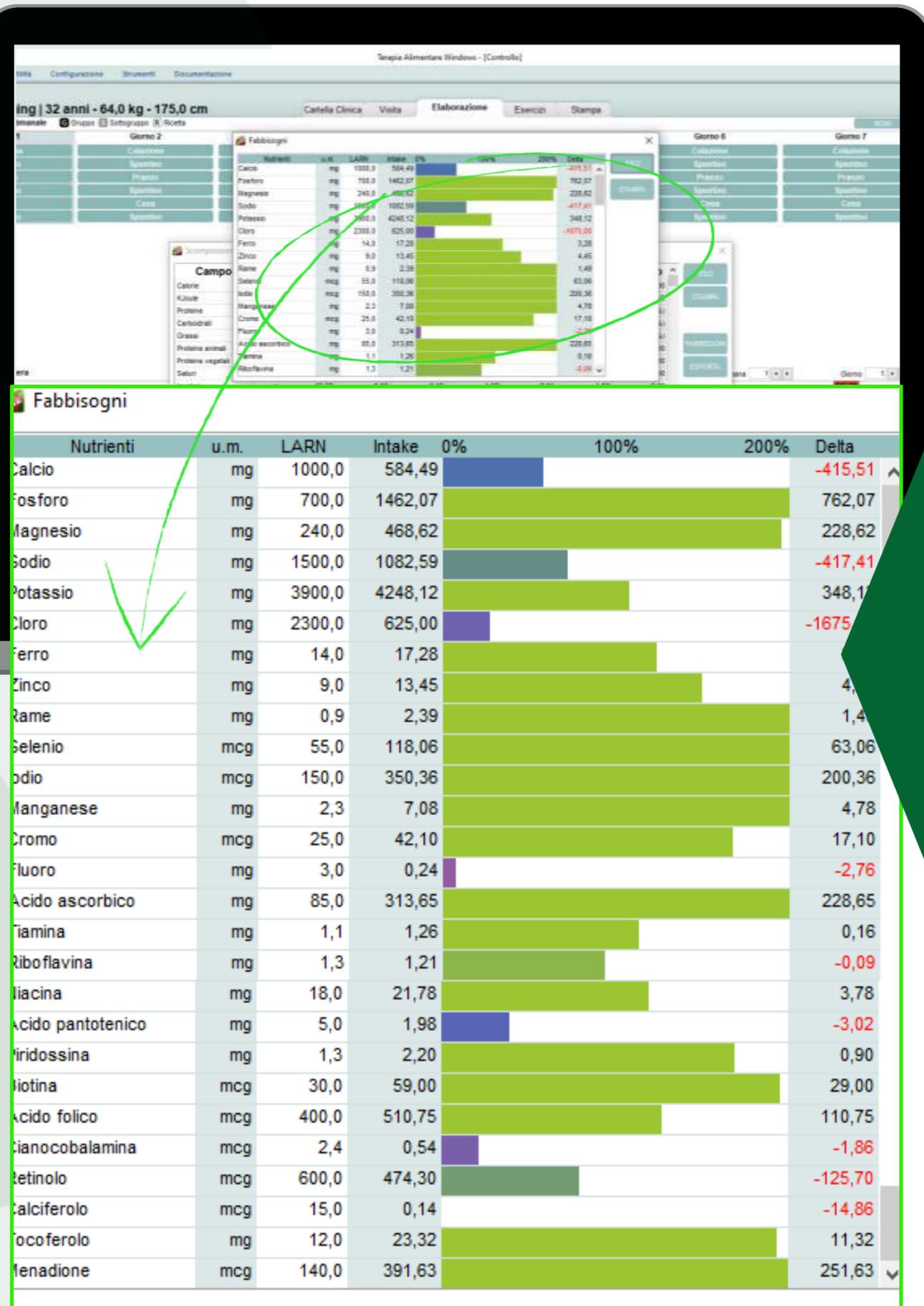
È stato riadeguato l'intake dei **grassi saturi** e l'apporto di **fibra**.

Fibre Tot.



Colesterolo





È stato riequilibrato l'intake dei micronutrienti, in particolare dell'acido folico, del selenio, del potassio e del ferro.

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

Il caso preso in esame presenta:

- un buono stato di salute;
- normopeso;
- pelle sottotono e colorito un po' spento;
- alimentazione normo calorica, ma ricca di grassi saturi e povera di fibra.

Si consiglia un piano dietetico antiossidante:

- normo calorico;
- ribilanciato nei macronutrienti, più vicino al modello mediterraneo e antiossidante;
- ribilanciato nei micronutrienti: fibra, potassio, selenio, acido folico,
- acqua;
- integratore naturale antiossidante.

Si consiglia di incrementare l'attività fisica svolta.

CONTATTI



WWW.DSMEDICA.INFO



02 28005700



NUTRIZIONE@DSMEDICA.INFO



@DS.MEDICA



@DSMEDICA

DIETOSYSTEM[®]

al fianco dei migliori nutrizionisti