

The background of the slide features a blurred medical setting. A stethoscope is visible, resting on a document that appears to be a patient chart or medical record. The chart has various fields and text, including the name 'ZAKAZIVANJE' and 'POZIV'. The overall tone is professional and clinical.

# **24° caso clinico**

## **Dieta Crudista**

## DATI ANAMNESTICI

Sesso: femminile

Età: 42 anni

Statura: 161 cm

Peso attuale: 53 kg

BMI: 20,45

Stato fisiologico: Normopeso

WHR Rischio cardiovascolare: 0,64 Basso

Storia ponderale personale:  
non si pesa quasi mai, ma si vede sempre uguale



Clara



## **Storia personale**

Perfettamente in salute.



## **Storia familiare**

Padre iperteso.



## **Attività lavorativa**

Guida turistica nel museo di arte contemporanea della sua città.



## **Attività sportiva e Stile di Vita**

Pilates, 1 ora x 2 volte alla settimana.  
Stile di vita attivo, durante il lavoro sta prevalentemente in piedi, la sera fa lunghe passeggiate con il cane.





# Motivo del consulto nutrizionale



Ama assumere alimenti crudi, non lavorati, da agricoltura biologica. Vorrebbe sposare appieno il crudismo onnivoro perché lo ritiene salubre e privo di tossine, ma soprattutto conserva tutte le proprietà nutritive.

# 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, si è ritenuto sufficiente intervenire subito indagando le abitudini e i gusti alimentari del soggetto attraverso l'anamnesi alimentare, disponibile all'interno del software di Terapia Alimentare.

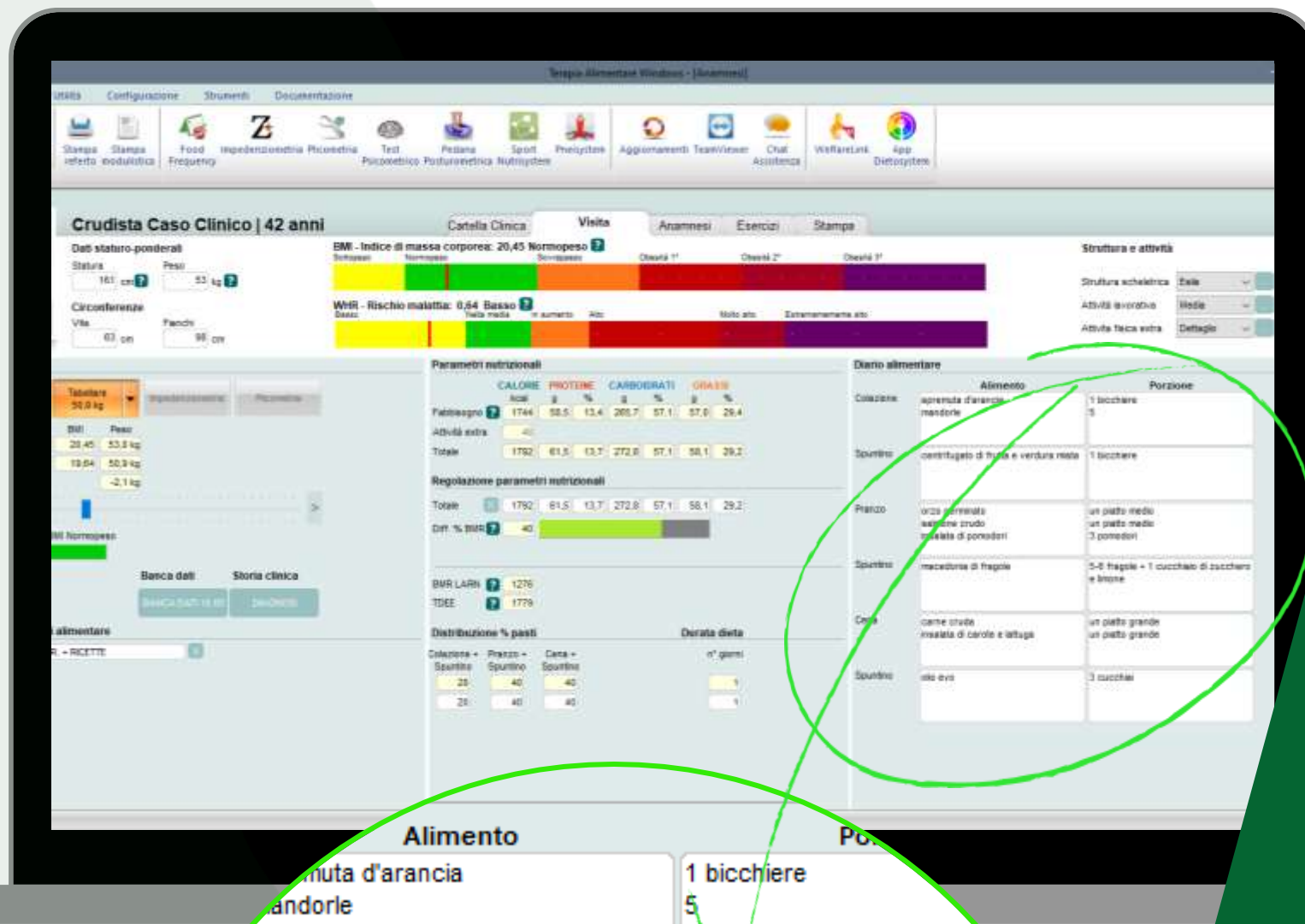




# 24 H RECALL

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

- a **colazione** assume della spremuta d'arancia o pompelmo e della frutta secca;
- come **spuntino di metà** mattina beve un centrifugato di frutta e verdura mista;
- a **pranzo** mangia dei cereali germinati, un secondo di pesce crudo e della verdura cruda;
- nel **pomeriggio** mangia della frutta fresca anche in macedonia;
- a **cena** mangia una tartare di carne con verdure crude;
- per condire usa solo **olio extravergine di oliva**.



Alimento	Porzione
spremuta d'arancia mandorle	1 bicchiere
centrifugato di frutta e verdura mista	1 bicchiere
orzo germinato salmone crudo insalata di pomodori	un piatto medio un piatto medio 3 pomodori
macedonia di fragole	5-6 fragole + 1 cucchiaino di zucchero e limone
carne cruda insalata di carote e lattuga	un piatto grande un piatto grande
olio evo	3 cucchiaini

Terapia Alimentare Windows - [Anamnesi]

Home Utilità Configurazione Strumenti Documentazione

**Crudista Caso Clinico | 42 anni - 53,0 kg - 161,0 cm**

Cartella Clinica Visita **Anamnesi** Esercizi Stampa

Diario Alimentare

Alimento	Colazione	Porzione	Alimento	Pranzo	Porzione	Alimento
spremuta d'arancia mandorle	1 bicchiere	5	orzo germinato salmone crudo insalata di pomodori	un piatto medio un piatto medio 3 pomodori		carne cruda insalata di carote e lattuga
centrifugato di frutta e verdura mista	Spuntino	1 bicchiere	macedonia di fragole	Spuntino	5-6 fragole + 1 cucchiaino di zucchero e limone	olio evo

Elaborazione giornaliera

AZZERA GIORNO RESET IMPOSTATI CAR

Food Intake

COLAZIONE	PRANZO	CENA
SPREMITA D'ARANCIA 200	ORZO INTERO 60 A	CAVALLO
MANDORLE 40 A	SALMONE 120 A	CAROTE
Disponibile	POMODORI IN INSALATA 160	LATTUGA
-SPUNTINO	Disponibile	Disponibile
CENTR. CAROTE, SEDANO, MELE 200 A	-SPUNTINO	Disponibile
Disponibile	FRAGOLE 100	OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
Disponibile	ZUCCHERO 10	Disponibile
Disponibile	SUCCO DI LIMONE 5	Disponibile
Disponibile	Disponibile	Disponibile
Disponibile	Disponibile	Disponibile
Disponibile	Disponibile	Disponibile
Disponibile	Disponibile	Disponibile
Disponibile	Disponibile	Disponibile

Bilanciamento giornaliero

	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI	ALCOOL	CALORIE	
Obiettivi	67,29	298,37	63,54	0,00	1959,93	
Risultati	77,56	122,62	80,13	0,00	1491,24	
Variazione	15,3%	-58,9%	26,1%	0,0	-23,9%	
	MAI	PRAL	NAE	CSI	AI	TI
	3,94 ↓	-1,65 =	33,33 =	20,36 =	0,18 =	0,37 =

Olio Totale 30,0% Parmigiano

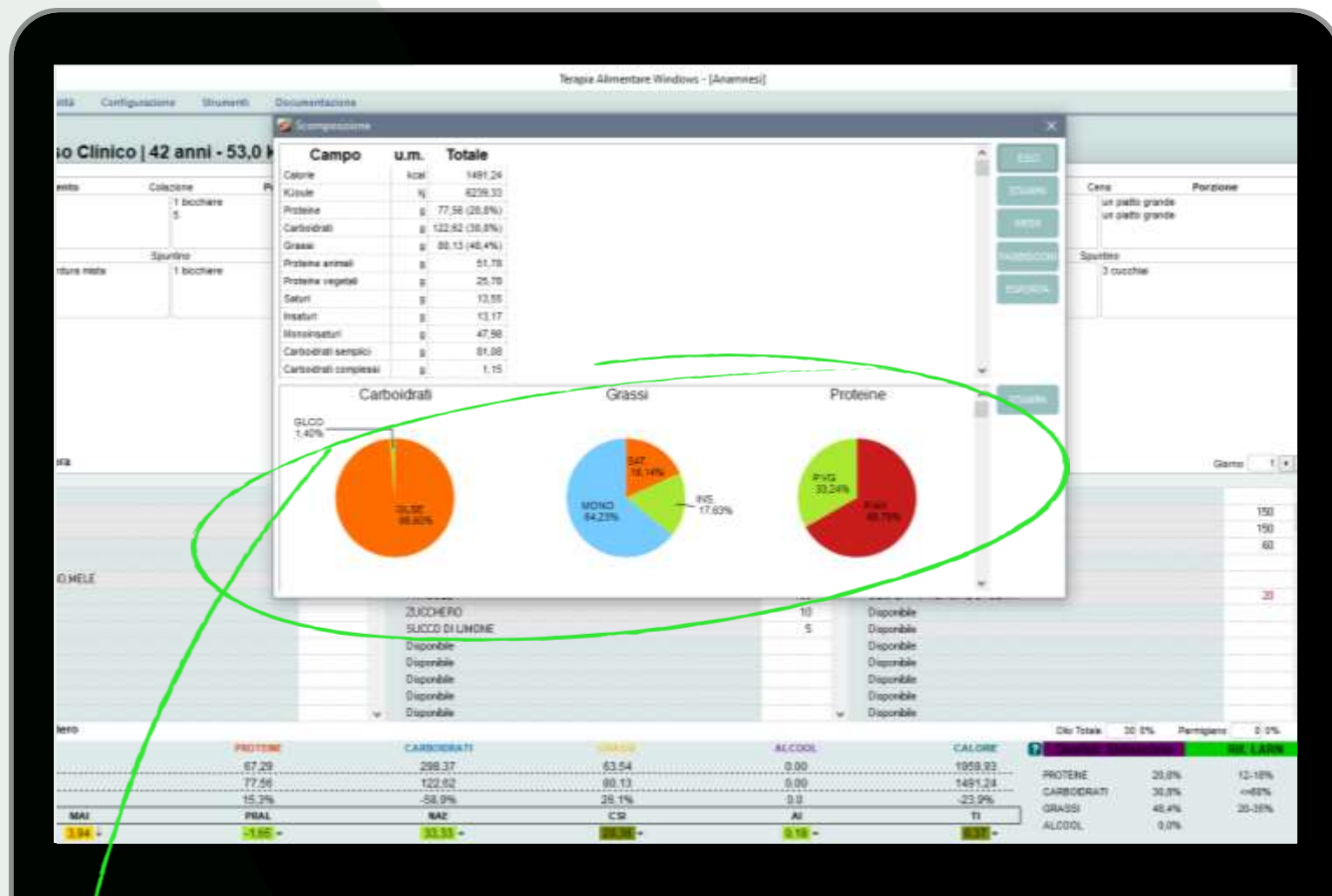
Qualità: Sbilanciata

	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI	ALCOOL
	20,8%	30,8%	48,4%	0,0%

Il regime alimentare adottato è **ipocalorico** (1500 Kcal/die) rispetto al TDEE (2000 kcal/die) e **sbilanciato** dal punto di vista della percentuale dei macronutrienti: i carboidrati rappresentano solo il 31% delle kcal totali della giornata, i grassi il 48% e le proteine il restante 21%.

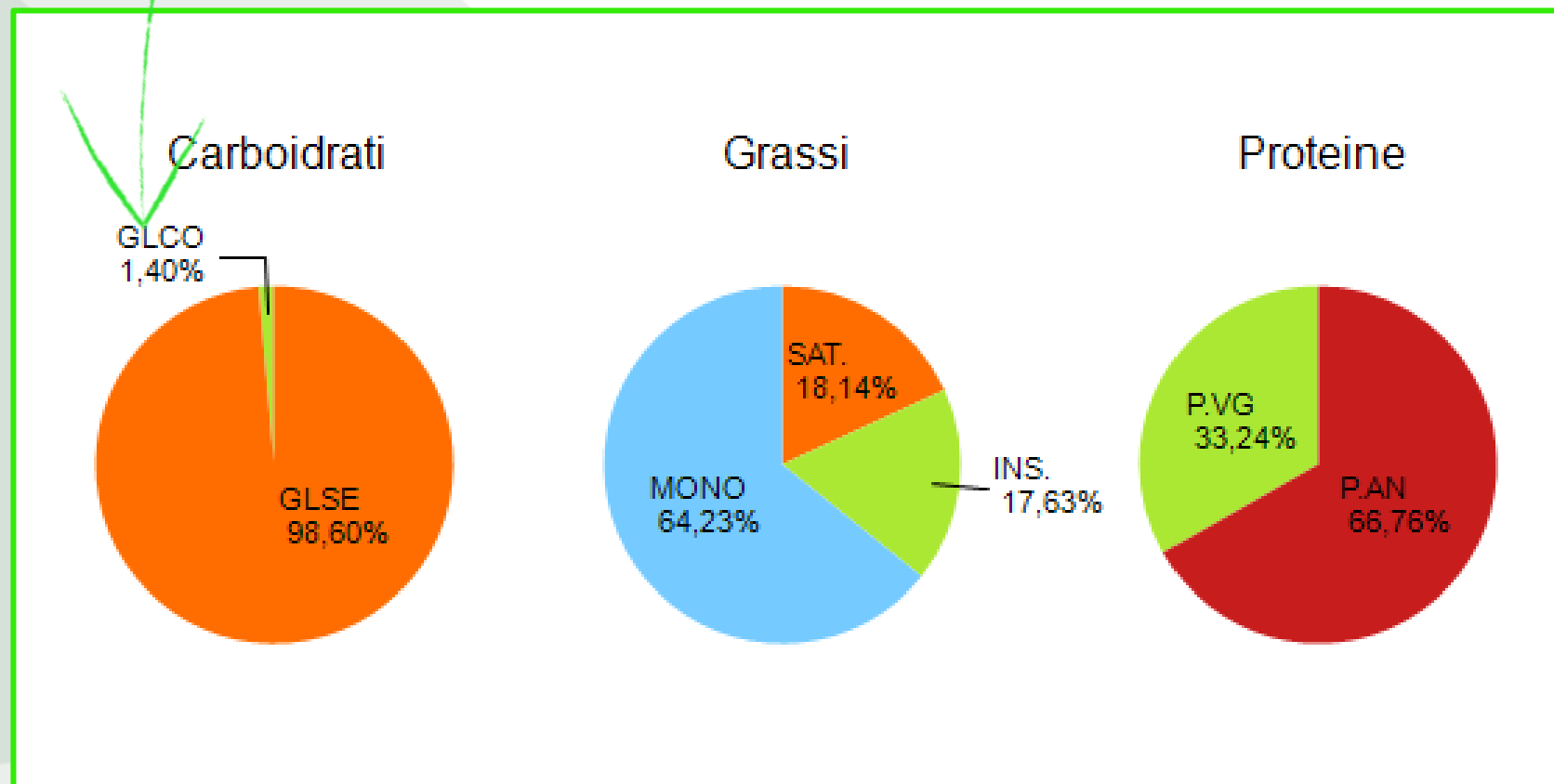


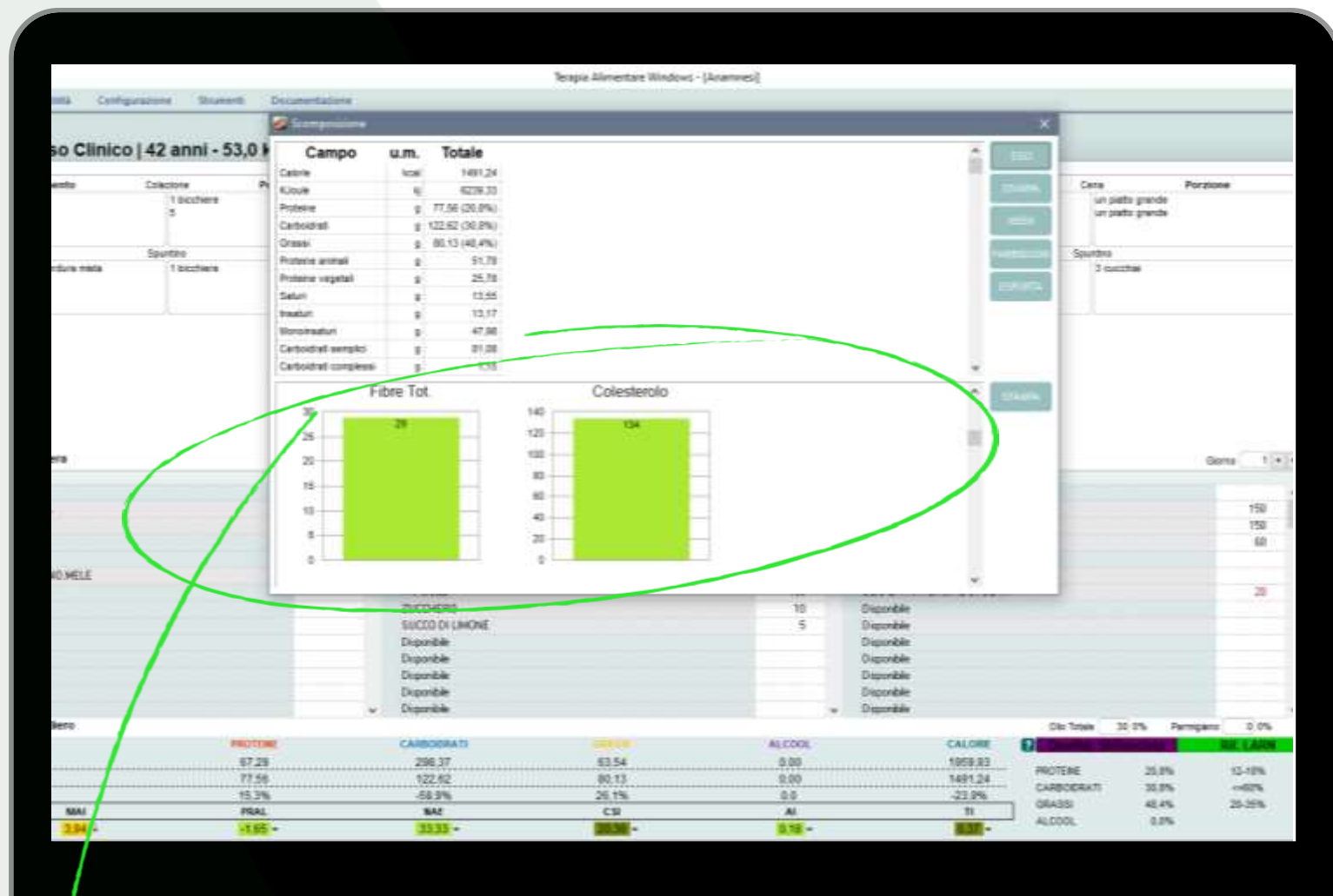




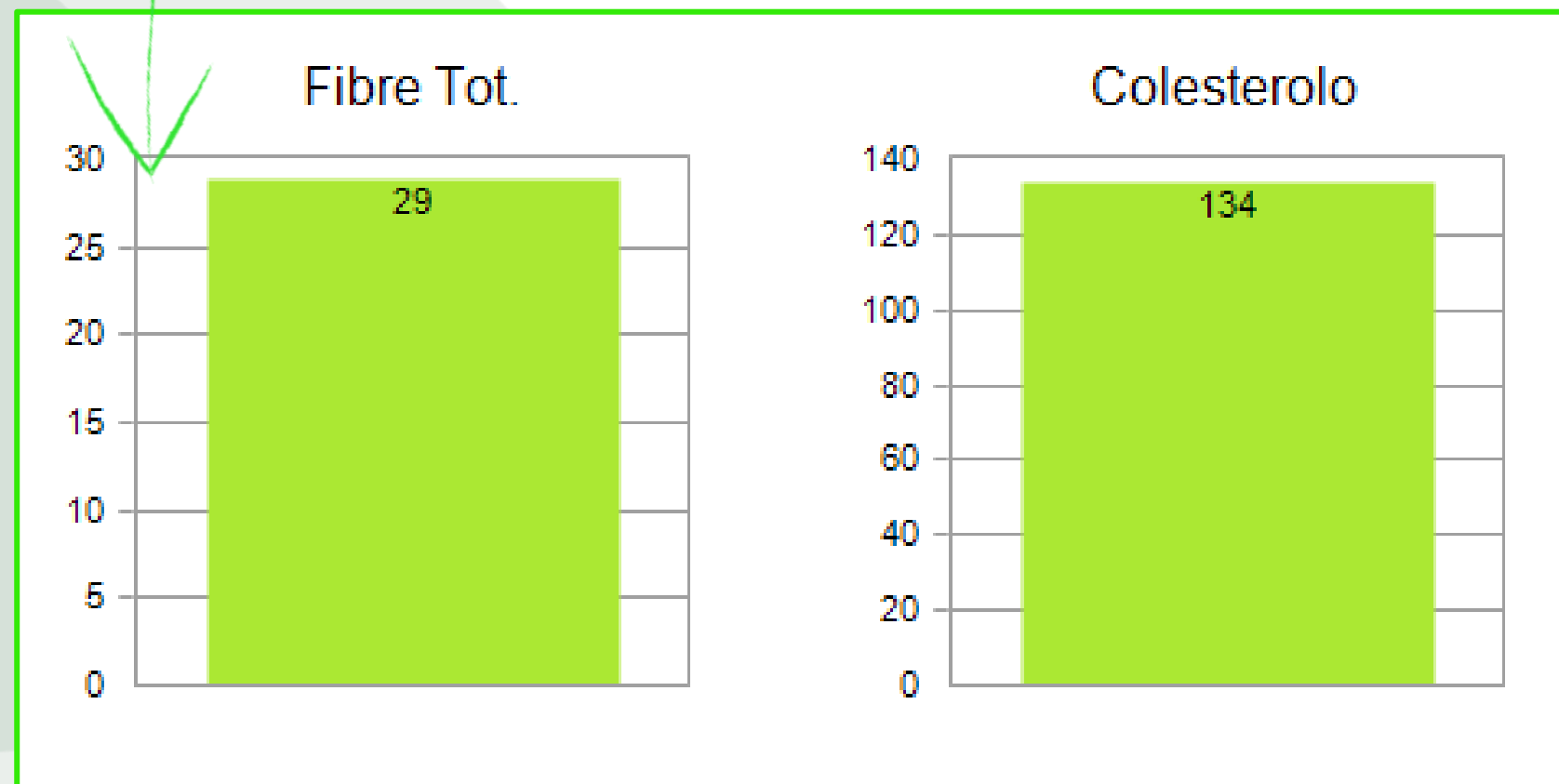
Analizzando nel dettaglio i macronutrienti, si evince che i **carboidrati complessi** sono **bassissimi** con una copertura totale di carboidrati semplici che però sono forniti da frutta e verdura.

La percentuale di proteine animali deve essere riadeguata.





L'intake di fibra e colesterolo è adeguato.







Nutrienti	u.m.	LARN	Intake	0%	100%	200%	Delta
Calcio	mg	1000,0	522,20				-477,80
Fosforo	mg	700,0	1404,65				704,65
Magnesio	mg	240,0	356,52				116,52
Sodio	mg	1500,0	655,00				-845,00
Potassio	mg	3900,0	3660,80				-239,20
Cloro	mg	2300,0	583,15				-1716,85
Ferro	mg	14,0	15,50				1,50
Zinco	mg	9,0	21,02				12,02
Rame	mg	0,9	2,14				1,24
Selenio	mcg	55,0	63,69				8,69
Iodio	mcg	150,0	149,63				-0,37
Manganese	mg	2,3	3,27				0,97
Cromo	mcg	25,0	45,90				20,90
Fluoro	mg	3,0	0,27				-2,73
Acido ascorbico	mg	85,0	226,15				141,15
Tiamina	mg	1,1	1,10				0,00
Riboflavina	mg	1,3	1,25				-0,05
Niacina	mg	18,0	26,49				8,49
Acido pantotenico	mg	5,0	4,43				-0,57
Piridossina	mg	1,3	2,85				1,55
Biotina	mcg	30,0	65,80				35,80
Acido folico	mcg	400,0	276,90				-123,10
Cianocobalamina	mcg	2,4	7,97				5,57
Retinolo	mcg	600,0	4664,06				4064,06
Calciferolo	mcg	15,0	10,50				-4,50
Tocoferolo	mg	12,0	26,30				14,30
Menadione	mcg	140,0	171,37				31,37

L'alimentazione copre in buona parte tutti i fabbisogni di micronutrienti, tranne il **calcio** il cui intake è **insufficiente**: è consigliato consumare alimenti come il kefir un'acqua ricca di calcio.

# CONCLUSIONI ANAMNESI ALIMENTARE

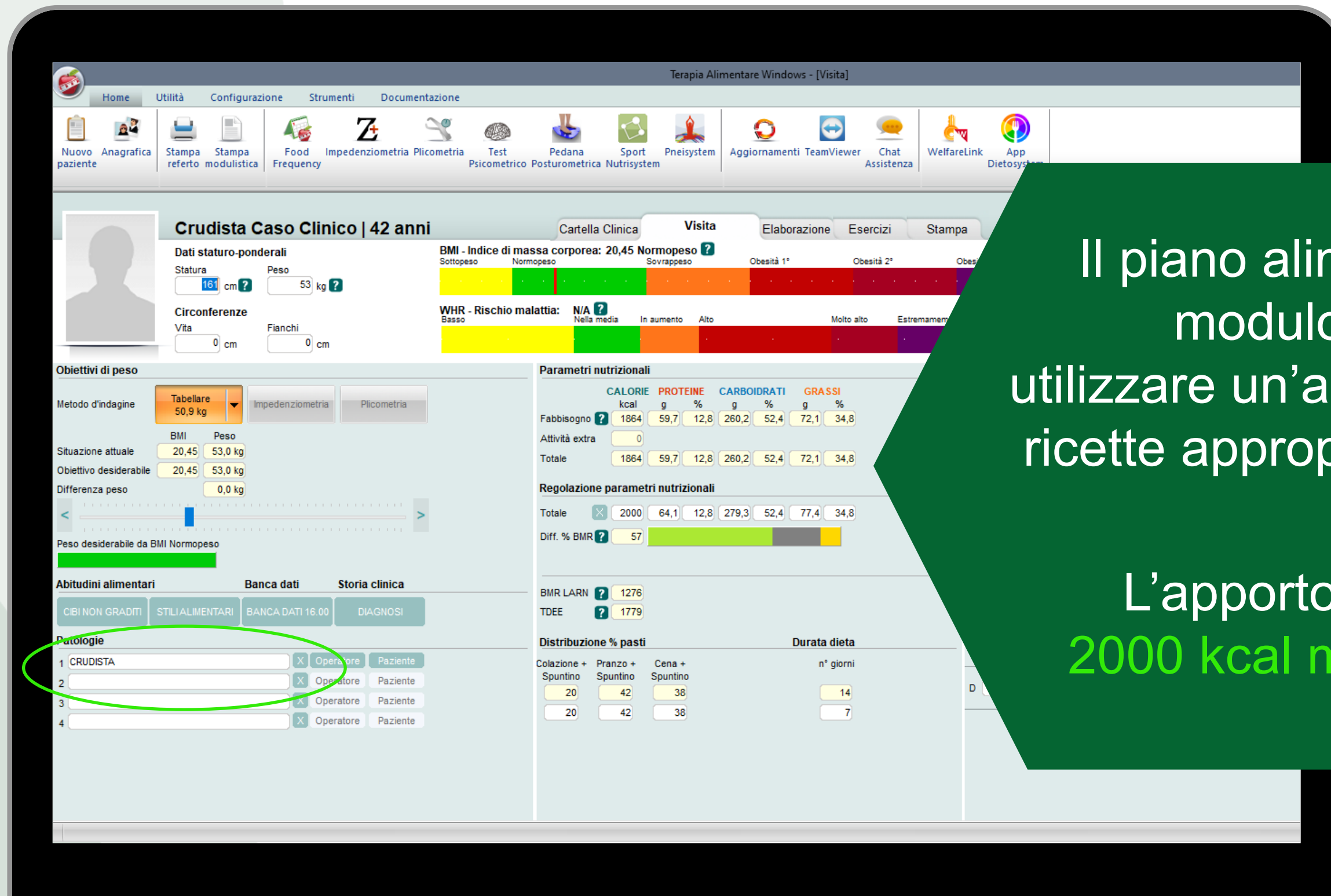
Sulla base dello studio dell'anamnesi alimentare, il soggetto ha un'alimentazione:

- ipocalorica;
- sbilanciata nei macronutrienti in riferimento ai LARN;
  - povera di carboidrati complessi;
- in generale apporta il giusto intake di vitamine e minerali.



# Elaborazione Dietetica





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

L'apporto calorico giornaliero medio è di **2000 kcal medie**, corrispondente al TDEE.

Terapia Alimentare Windows - [Visita]

Home Utilità Configurazione Strumenti Documentazione

**Crudista Caso Clinico | 42 anni - 53,0 kg - 161,0 cm** Cartella Clinica Visita **Elaborazione** Esercizi Stampa

Programmazione settimanale Gruppo Sottogruppo Ricetta

Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4	Giorno 5
<b>Pranzo</b>	<b>Pranzo</b>	<b>Pranzo</b>	<b>Pranzo</b>	<b>Pranzo</b>
R ORZO GERMINATO IN INSALATA S PESCE CRUDO S VERDURE SENZA OLIO Disponibile Disponibile Disponibile	R LEGUMI GERMINATI S CARNE CRUDA S VERDURE SENZA OLIO Disponibile Disponibile Disponibile	R INSALATA DI GERME DI GRANO R POLPETTE DI FAVE S VERDURE SENZA OLIO Disponibile Disponibile Disponibile	R INSALATA DI GERMOGLI DI SOIA S CARNE CRUDA S VERDURE SENZA OLIO Disponibile Disponibile Disponibile	R INSALATA DI GERME DI GRANO R PARMIGIANO S VERDURE SENZA OLIO Disponibile Disponibile Disponibile
<b>Cena</b>	<b>Cena</b>	<b>Cena</b>	<b>Cena</b>	<b>Cena</b>
R QUINOA GERMOGLIATA CRUDISTA S LEGUMI GERMINATI S VERDURE SENZA OLIO Disponibile Disponibile Disponibile	R INSALATA DI GERMOGLI DI SOIA R PARMIGIANO S VERDURE SENZA OLIO Disponibile Disponibile Disponibile	R ORZO GERMINATO IN INSALATA S PESCE CRUDO S VERDURE SENZA OLIO Disponibile Disponibile Disponibile	R LEGUMI GERMINATI R POLPETTE CON SEMI DI CANAPA S VERDURE SENZA OLIO Disponibile Disponibile Disponibile	R INSALATA DI GERMOGLI DI SOIA S CARNE CRUDA S VERDURE SENZA OLIO Disponibile Disponibile Disponibile

**Elaborazione giornaliera**

COLAZIONE 10%	PRANZO 30%	CENA 20%
KEFIR 125 A BANANE 200 Disponibile Disponibile Disponibile	ORZO GERMINATO IN INSALATA 120 A FILETTI DI SALMONE AL LIMONE 100 A INSALATA DI PEPERONI ROSSI 200 Disponibile Disponibile Disponibile	QUINOA GERMOGLIATA CRUDISTA 120 A LEGUMI GERMINATI 100 A RUCOLA E CAVOLFLORE 200 Disponibile Disponibile Disponibile
SPUNTINO 15%	SPUNTINO 3%	SPUNTINO 0%
CENTR. DI KWI, ARANCIO, MELA 200 MANDORLE 20 A Disponibile	COPPETTA DI FRAGOLE 200 Disponibile	Disponibile

**Bilanciamento giornaliero**

	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI	ALCOOL	CALORIE	Qualità: Equilibrata
Obiettivi	64,04	279,28	77,41	0,00	2000,14	PROTEINE 16,0%
Risultati	80,02	277,63	71,05	0,00	2000,68	CARBOIDRATI 52,0%
Variazione	24,9%	-0,6%	-8,2%	0,0	0,0%	GRASSI 32,0%
	MAI	PRAL	NAE	CSI	AI	ALCOOL 0,0%
	26,75 ↑	-48,41 =	-13,43 =	12,42 =	0,18 =	

A partire dalle esigenze e dalle abitudini alimentari del soggetto, la programmazione propone un'alimentazione **equilibrata, onnivora**, con alimenti **non lavorati** dall'industria alimentare e **crudi**, o che comunque **non abbiano subito un trattamento termico superiore ai 45°**.

## Fra gli alimenti consigliati:

### FRUTTA E VERDURA

Di origine biologica e di stagione per poter beneficiare al massimo dei principi nutritivi di cui sono ricche.

### CEREALI

Germinati, come importanti fonti di carboidrati complessi.

### LEGUMI

Germinati.

### SEMI E FRUTTI OLEAGINOSI

Mandorle, nocciole, noci, semi di girasole, semi di zucca, semi di sesamo, pinoli.  
Non tostati e non salati, importanti per le loro elevate concentrazioni di sali minerali.  
Da usare da soli o nelle insalate.

### ALGHE

Per insaporire ed integrare alcuni nutrienti e germogli.

### SPEZIE E OLIO

Olio extravergine di oliva, olio di sesamo, di semi di lino, di noci e di cocco per condire ed insaporire i cibi.

### CARNI E PESCI

Crudi, sottoforma di sushi, carpacci o tartare oppure cotti fino ad una temperatura di 45° gradi (non pollo e maiale).

### LATTE

Consentito ma non pastorizzato.

Alcuni alimenti crudi risultano **tossici** e dunque vanno assolutamente evitati come fagioli, patate e melanzane. Gli spinaci, essendo molto ricchi di ossalati, potrebbero interferire con l'assorbimento di ferro, magnesio e zinco.



Per preparare al meglio le pietanze da consumare, dovendo evitare la cottura, sarebbe bene munirsi di alcuni strumenti come:



### FRULLATORE

per preparare frullati, ma anche per tritare i cibi.



### CENTRIFUGA

per preparare succhi di frutta e verdura.



### ESTRATTORE

per ottenere degli estratti di frutta e di verdura rispettando integralmente la composizione originale degli alimenti



### ESSICCATORE

per essiccare gli alimenti senza cuocerli, mediante aria calda.



### GERMOGLIATORE

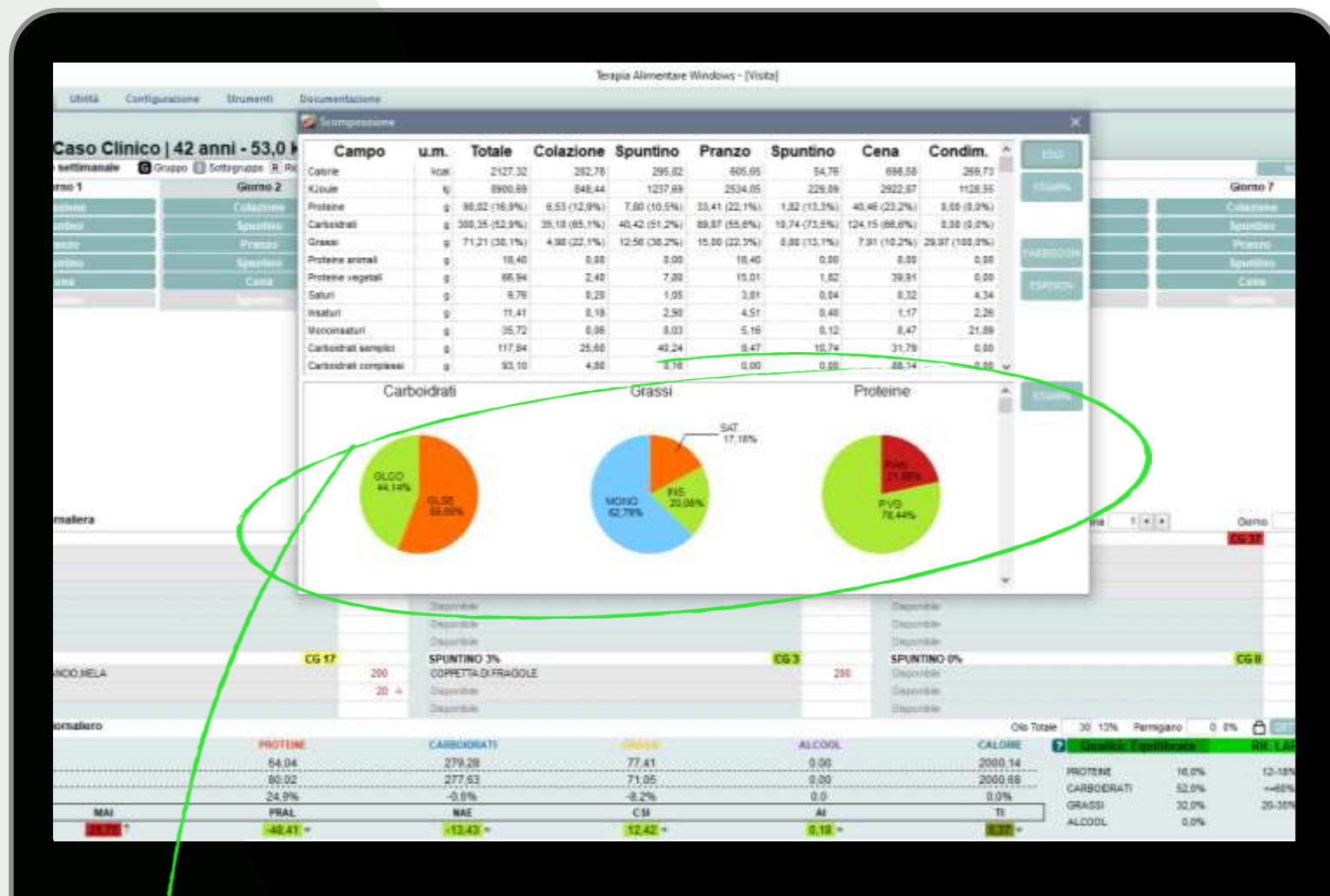
per organizzare una produzione casalinga di germogli.



La qualità della dieta ora risulta **equilibrata** e le calorie totali risultano così ripartite: carboidrati 52%, grassi 32% e proteine 16% (1.2 g/kg).

Gli **indici nutrizionali** sono **migliorati** ulteriormente.

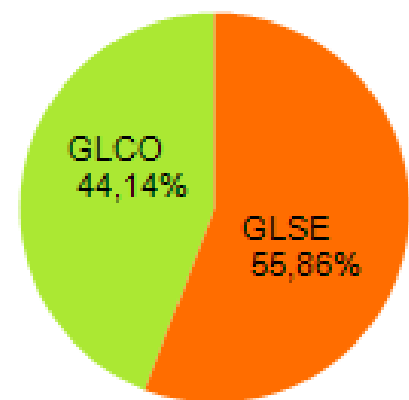
	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI	ALCOOL	CALORIE
	64,04	279,28	77,41	0,00	2000,14
	80,02	277,63	71,05	0,00	2000,68
	24,9%	-0,6%	-8,2%	0,0	0,0%
<b>MAI</b>	<b>PRAL</b>	<b>NAE</b>	<b>CSI</b>	<b>AI</b>	<b>TI</b>
26,75 ↑	-48,41 =	-13,43 =	12,42 =	0,18 =	0,37 =



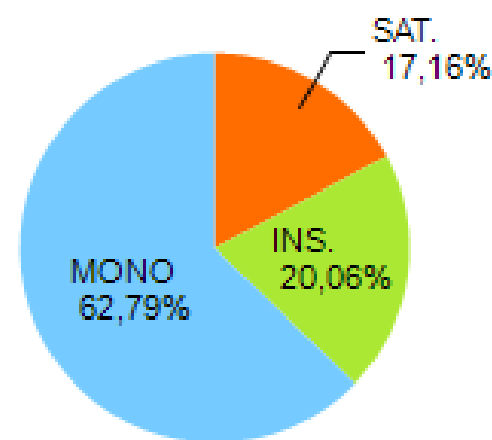
I **carboidrati complessi** sono **aumentati** notevolmente rispetto ai carboidrati semplici, grazie all'introduzione di cereali germinati a cena.

Le **proteine animali** sono state **dimezzate** per rendere il **menù equilibrato** e di **elevata qualità nutrizionale**.

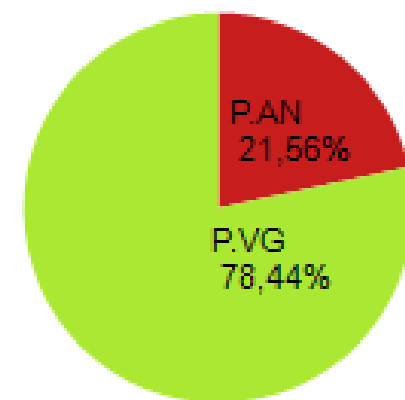
Carboidrati



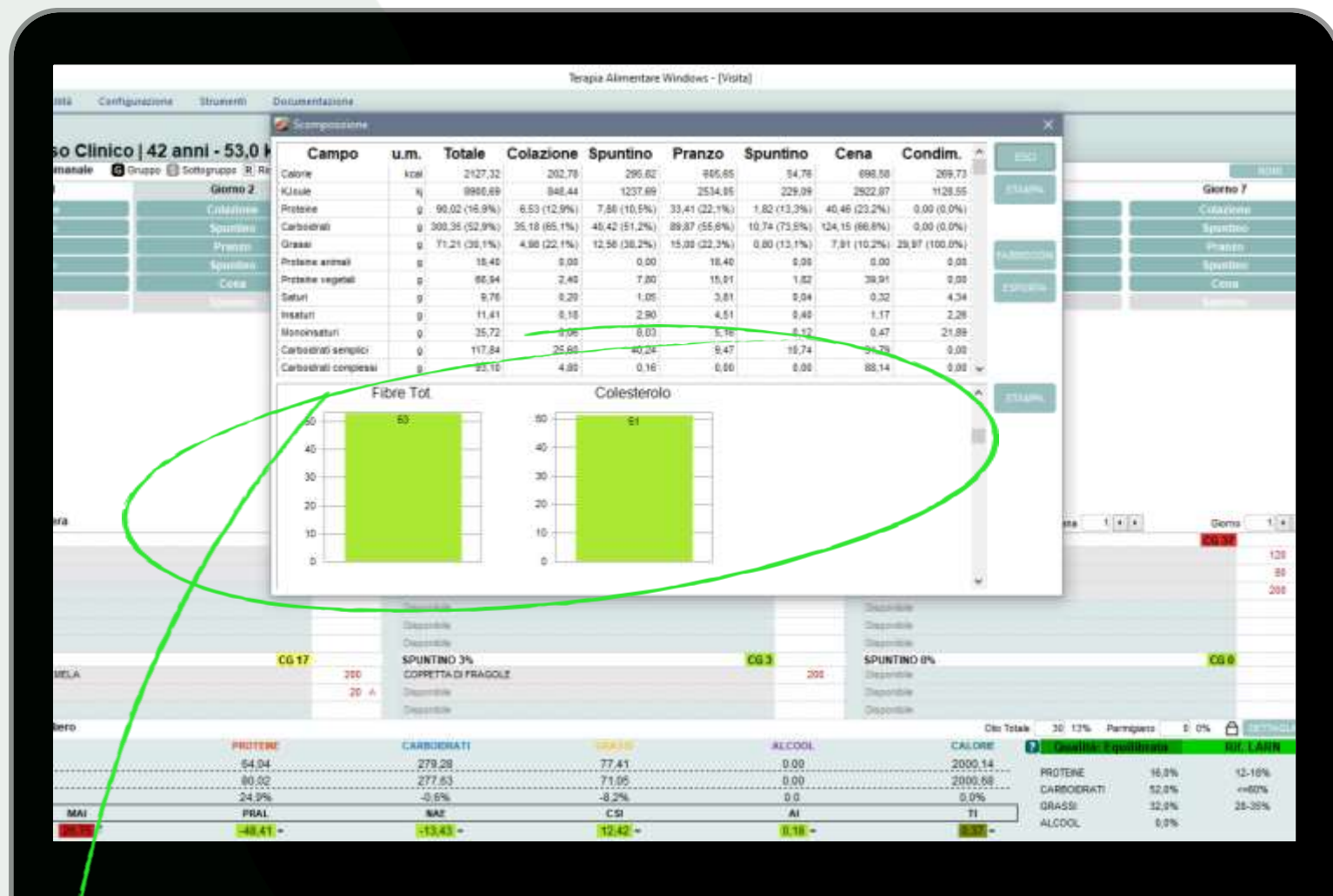
Grassi



Proteine

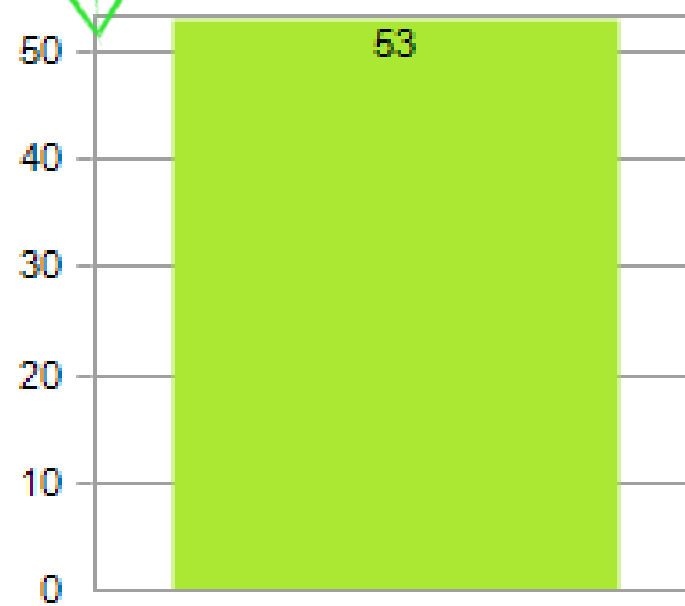




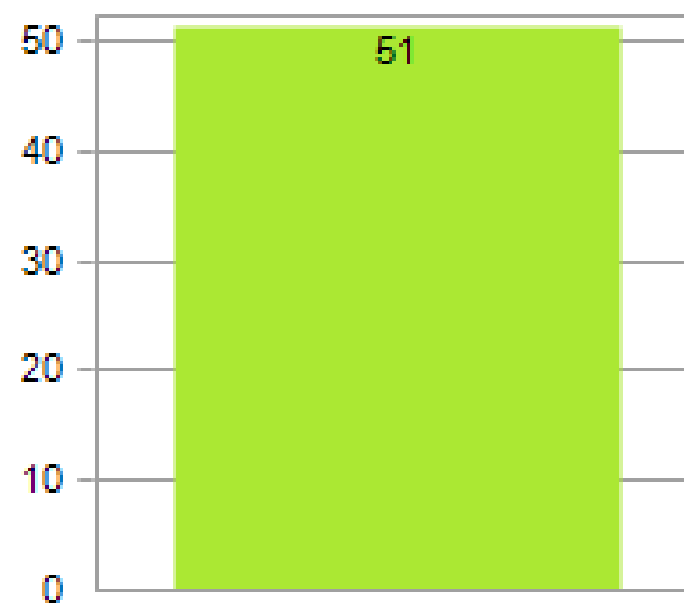


Il quantitativo di **fibra** è **aumentato** e quello di **colesterolo** **dimezzato**.

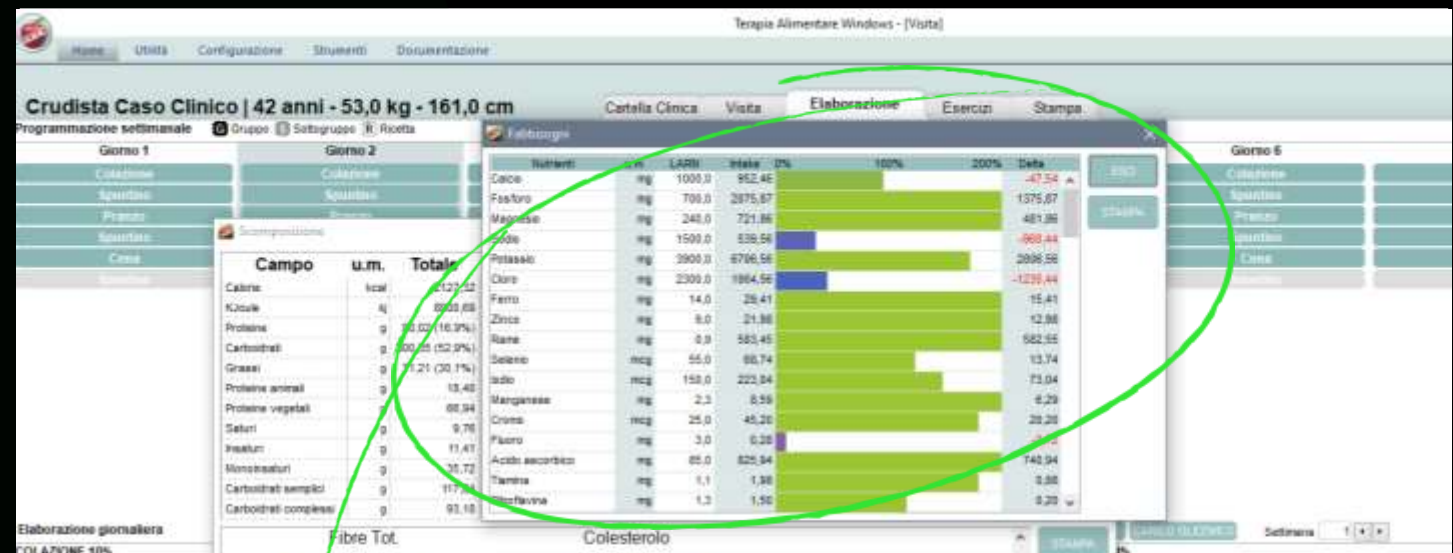
Fibre Tot.



Colesterolo







Nutrienti	u.m.	LARN	Intake	0%	100%	200%	Delta
Calcio	mg	1000,0	952,46				-47,54
Fosforo	mg	700,0	2075,87				1375,87
Magnesio	mg	240,0	721,86				481,86
Sodio	mg	1500,0	539,56				-960,44
Potassio	mg	3900,0	6706,56				2806,56
Cloro	mg	2300,0	1064,56				-1235,44
Ferro	mg	14,0	29,41				15,41
Zinco	mg	9,0	21,98				12,98
Rame	mg	0,9	583,45				582,55
Selenio	mcg	55,0	68,74				13,74
Iodio	mcg	150,0	223,04				73,04
Manganese	mg	2,3	8,59				6,29
Cromo	mcg	25,0	45,20				20,20
Fluoro	mg	3,0	0,28				-2,72
Acido ascorbico	mg	85,0	825,94				740,94
Tiamina	mg	1,1	1,98				0,88
Riboflavina	mg	1,3	1,50				0,20
Niacina	mg	18,0	24,28				6,28
Acido pantotenico	mg	5,0	3,96				-1,04
Piridossina	mg	1,3	4,51				3,21
Biotina	mcg	30,0	64,44				34,44
Acido folico	mcg	400,0	595,50				195,50
Cianocobalamina	mcg	2,4	3,52				1,12
Retinolo	mcg	600,0	4298,08				3698,08
Calciferolo	mcg	15,0	8,10				-6,90
Tocoferolo	mg	12,0	26,10				14,10
Menadione	mcg	140,0	317,75				177,75

L'intake di **micronutrienti** è **migliorato** e anche l'intake di **calcio** è **adeguato** grazie all'introduzione del kefir a colazione.

# CONCLUSIONI SUL CASO

Il caso preso in esame è un soggetto che:

- è in buono stato di salute;
- è normopeso;
- è attivo;
- segue un regime che prevede alimenti crudi, non lavorati dall'industria e biologici.

Si consiglia un piano crudista di tipo onnivoro:

- normocalorico;
- ribilanciato nei macronutrienti;
- che prevede l'utilizzo di alimenti crudi, alcuni dei quali sottoposti a germinazione ed essiccazione;
- ricco di vitamine, minerali, antiossidanti e fibra.

È importante fare attenzione alla conservazione degli alimenti per contenere il rischio biologico.

I prodotti freschi e crudi vanno riposti in frigorifero e consumati entro pochi giorni dall'acquisto.

# 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