

The background of the image is a blurred medical setting. It features a stethoscope resting on a white surface, likely a desk or table. Below the stethoscope, there is a medical chart or form with various fields and text. The text on the chart is partially legible and includes words like 'ZAKAZIVANJE', 'TERMINA ZA', 'I SMJENA ZA', 'Datum:', 'Vrijeme:', and '13:30', '13:45', '14:00'. The overall scene suggests a clinical or hospital environment.

# **18° caso clinico**

## **Dieta Vegetale**

## **Naturale Integrale**

## DATI ANAMNESTICI

Sesso: maschile

Età: 38 anni

Statura: 177 cm

Peso attuale: 77 kg

BMI: 23

Stato fisiologico: Normopeso

WHR Rischio cardiovascolare: 0,82 Nella media

Storia ponderale: da sempre normopeso



Andrea



## **Storia personale**

Perfettamente in salute



## **Storia familiare**

Madre intollerante al lattosio  
Padre con gastrite



## **Attività lavorativa**

Insegnante di liceo



## **Attività sportive e Stile di Vita**

Gioca a pallacanestro 2 volte a settimana con gli amici  
Stile di vita attivo: si reca al lavoro in bicicletta tutti i giorni



## **Storia Alimentare**

Da qualche anno ha eliminato dalla sua alimentazione carne e latticini e ridotto pesce e uova.

Segue in generale un'alimentazione che prevede pochi alimenti industriali e il più possibile derivanti da agricoltura biologica ed ecosostenibile.



## **Motivo del consulto**

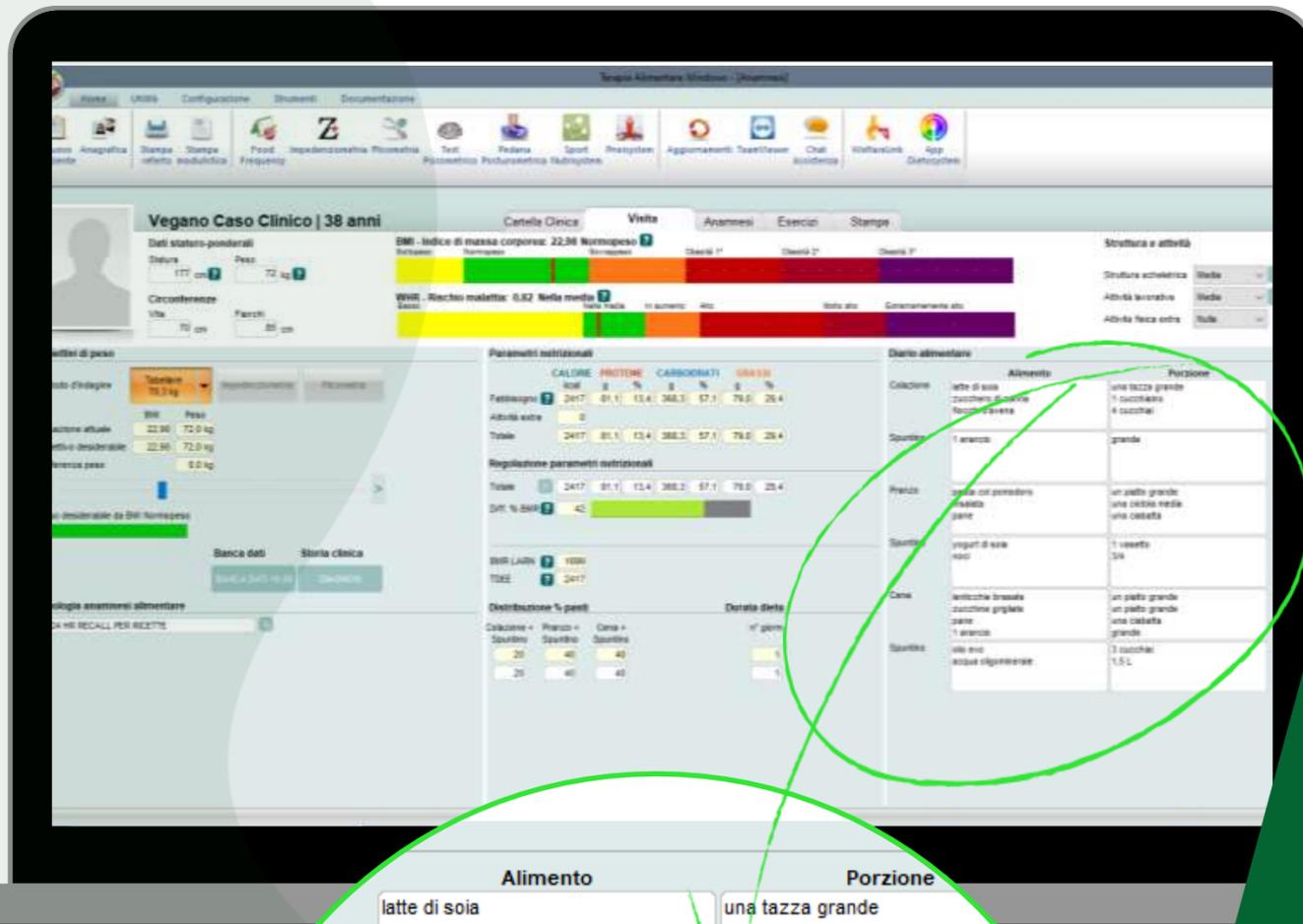
Vorrebbe diventare vegetariano al 100% ma evitare una dieta fai-da-te.

# 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:
- **colazione**: assume del latte di soia o di mandorla con un po' di zucchero di canna e dei fiocchi d'avena;
  - **spuntino di metà mattina**: mangia un frutto (arancio o banana), pratici da consumare al lavoro;
  - **pranzo**: mangia sempre un primo (pasta o riso), della verdura fresca e del pane;
  - **spuntino nel pomeriggio**: mangia uno yogurt di soia e delle noci.
  - **cena**: si cucina dei legumi e a volte del pesce o delle uova accompagnati da verdure e pane e poi un frutto.
  - beve circa 1,5 L di acqua oligominerale e non consuma bibite né alcolici.

Terapia Alimentare Windows - [Anamnesi]

Home Utilità Configurazione Strumenti Documentazione

**Vegano Caso Clinico | 38 anni - 72,0 kg - 177,0 cm**    Cartella Clinica    Visita    **Anamnesi**    Esercizi    Stampa

**Diario Alimentare**

Alimento	Colazione	Porzione	Alimento	Pranzo	Porzione	Alimento	Cena	Porzione
latte di soia zucchero di canna fiocchi d'avena	una tazza grande 1 cucchiaino 4 cucchiaini		pasta col pomodoro insalata pane	un piatto grande una ciotola media una ciabatta		lenticchie brasate zucchine grigliate pane 1 arancio	un piatto grande un piatto grande una ciabatta grande	
arancio	Spuntino grande		yogurt di soia noci	Spuntino 1 vasetto 3/4		olio evo acqua oligominerale	3 cucchiaini 1,5 l	

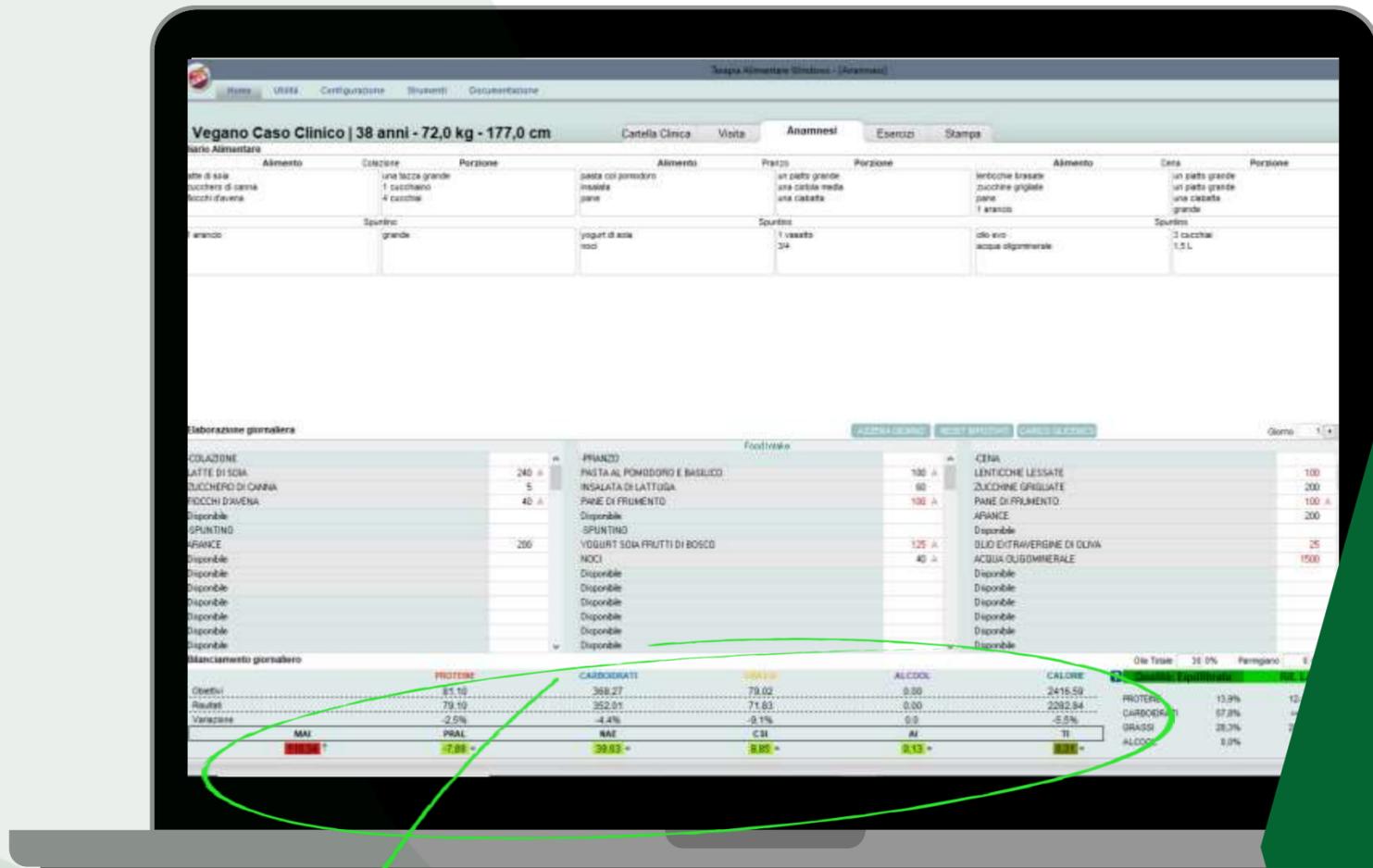
**Elaborazione giornaliera**    AZZERAZIONE GIORNO    RESET IMPOSTATI    CARICO GIORNO

COLAZIONE		-PRANZO		-CENA	
LATTE DI SOIA	240 A	PASTA AL POMODORO E BASILICO	100 A	LENTICCHIE LESSATE	
ZUCCHERO DI CANNA	5	INSALATA DI LATTUGA	60	ZUCCHINE GRIGLIATE	
FIOCCHI D'AVENA	40 A	PANE DI FRUMENTO	100 A	PANE DI FRUMENTO	
Disponibile		Disponibile		ARANCE	
SPUNTINO		-SPUNTINO		Disponibile	
ARANCE	200	YOGURT SOIA FRUTTI DI BOSCO	125 A	OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	
Disponibile		NOCI	40 A	ACQUA OLIGOMINERALE	
Disponibile		Disponibile		Disponibile	
Disponibile		Disponibile		Disponibile	
Disponibile		Disponibile		Disponibile	
Disponibile		Disponibile		Disponibile	
Disponibile		Disponibile		Disponibile	
Disponibile		Disponibile		Disponibile	

**Bilanciamento giornaliero**

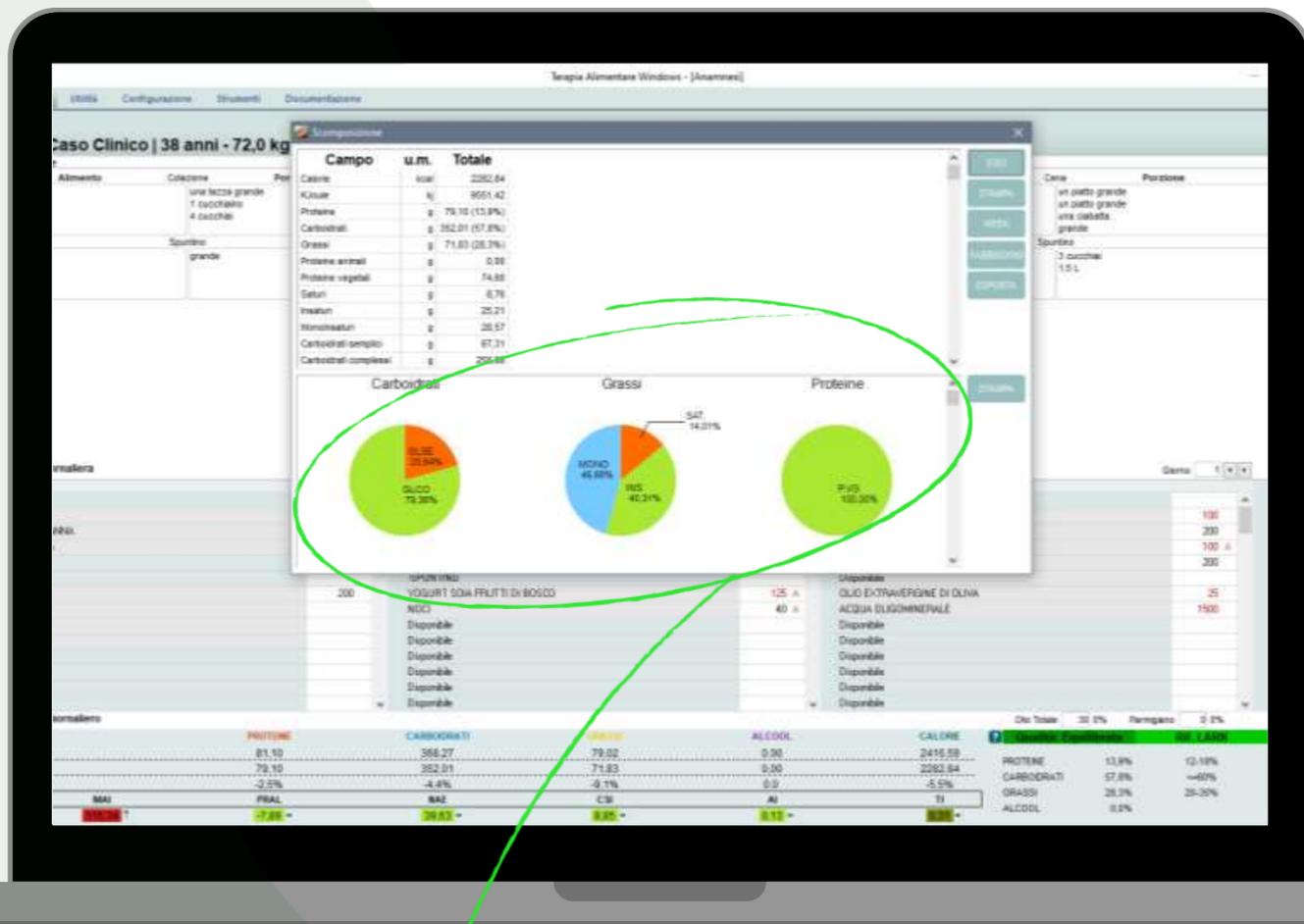
	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI	ALCOOL	CALORIE	Olio Totale	Parmigiano
Obiettivi	81,10	368,27	79,02	0,00	2416,59	30,0%	0,0%
Risultati	79,10	352,01	71,83	0,00	2282,84		
Variazione	-2,5%	-4,4%	-9,1%	0,0	-5,5%		
<b>MAI</b>	<b>PRAL</b>	<b>NAE</b>	<b>CSI</b>	<b>AI</b>	<b>TI</b>	<b>Qualità: Equilibrata    Rif. LARN</b>	
115,34 ↑	-7,89 =	39,63 =	8,85 =	0,13 =	0,31 =	PROTEINE	13,9%    12-18%
						CARBOIDRATI	57,8%    <=60%
						GRASSI	28,3%    20-35%
						ALCOOL	0,0%

Il regime alimentare adottato è **normo calorico** (2300 Kcal/die – TDEE (2400 kcal/die) ed equilibrato.

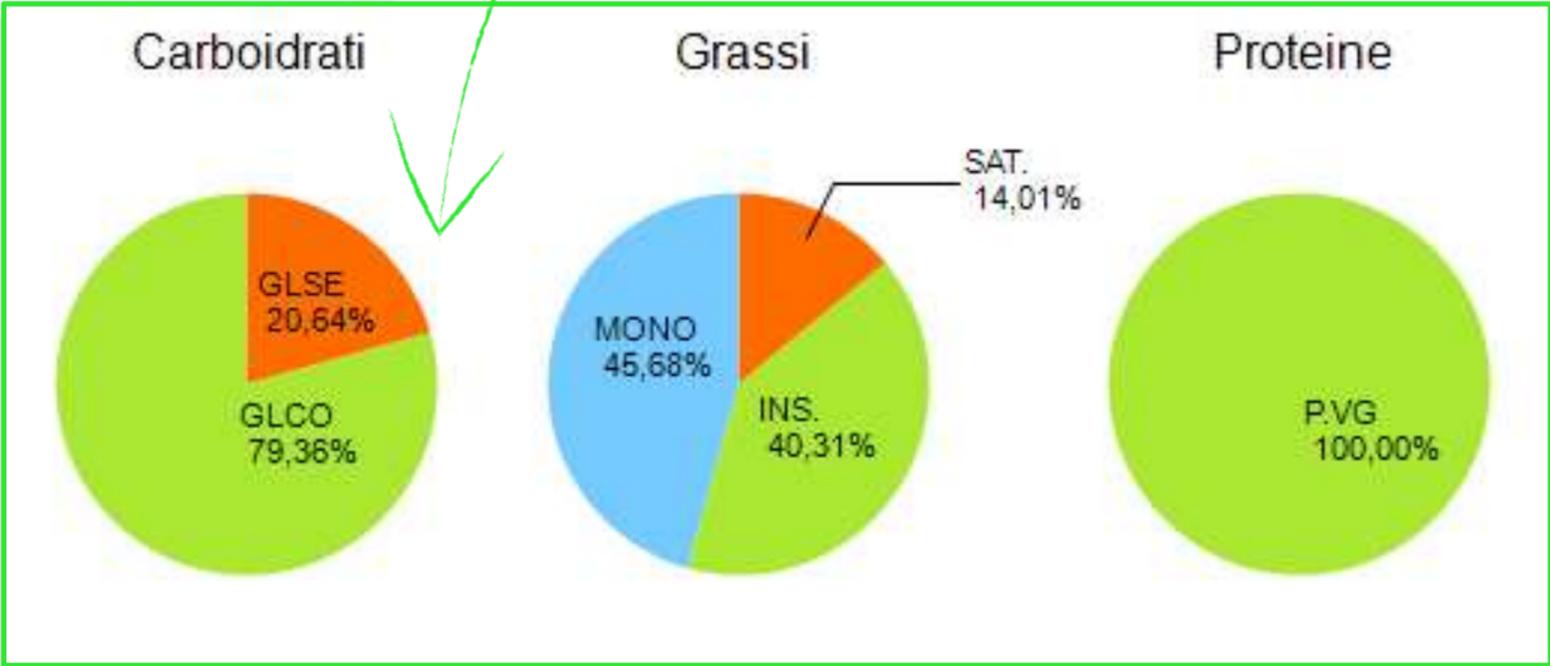


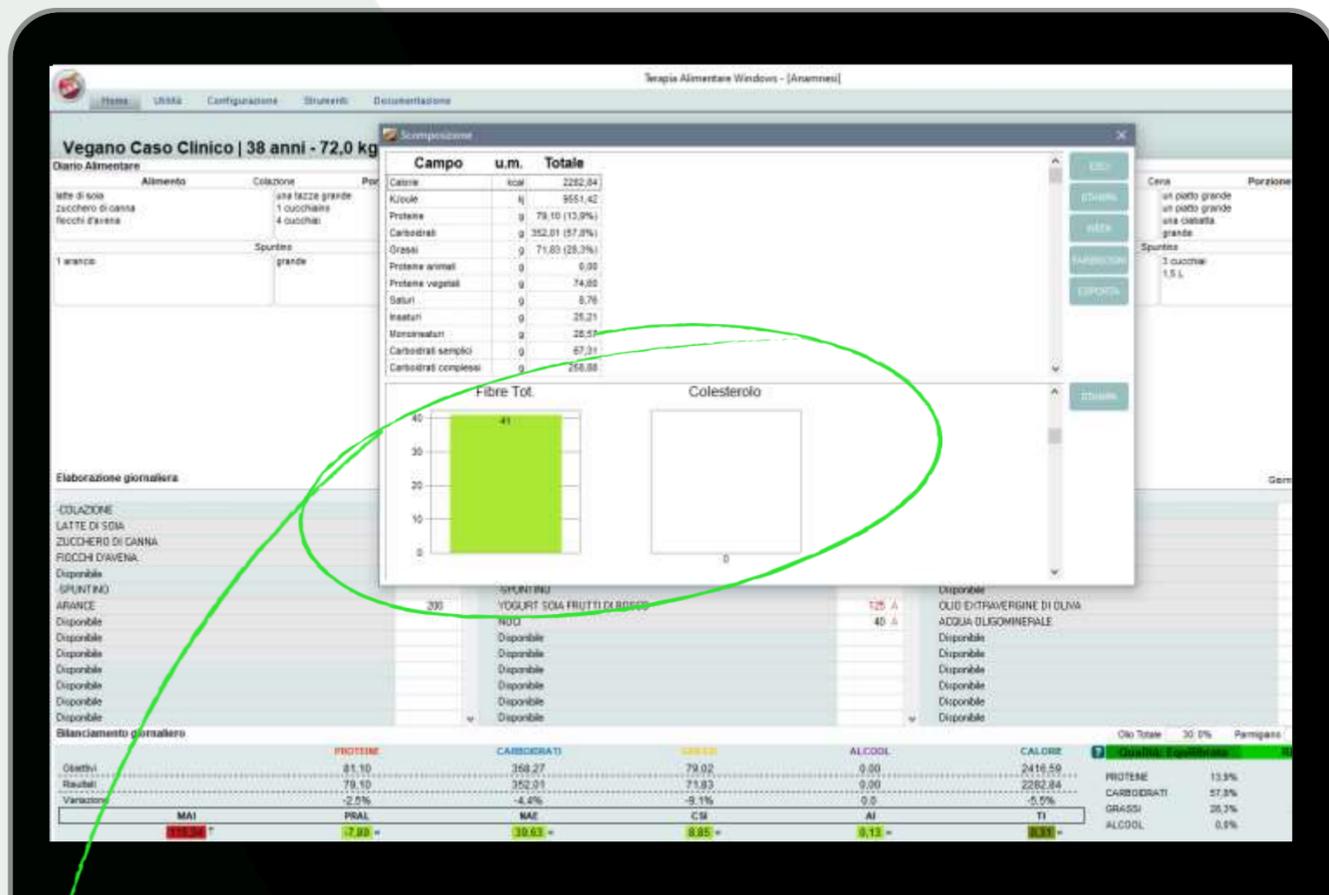
- Gli **indici nutrizionali** riconducono ad una prima analisi qualitativa del menù:
- **Indice di qualità lipidica (CSI), Indice di aterogenicità (AI) e Indice di trombogenicità (TI) sono positivi:** l'alimentazione è ricca di acidi grassi mono e polinsaturi (olio evo, frutta secca).
  - **PRAL negativo:** esprime una dieta alcalinizzante e normo proteica.
  - **Indice ORAC è molto alto:** è correlato al potere antiossidante degli alimenti.
  - **MAI è fuori norma:** il regime analizzato è ricco di alimenti vegetali e privo di alimenti animali, alcuni dei quali parte integrante del regime mediterraneo.

	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI	ALCOOL	CAL
Obiettivi	81,10	368,27	79,02	0,00	2416,00
Risultati	79,10	352,01	71,83	0,00	2282,00
Variazione	-2,5%	-4,4%	-9,1%	0,0	-5,5%
<b>MAI</b>	<b>PRAL</b>	<b>NAE</b>	<b>CSI</b>	<b>AI</b>	<b>TI</b>
115,34 ↑	-7,89 =	39,63 =	8,85 =	0,13 =	0,31 =

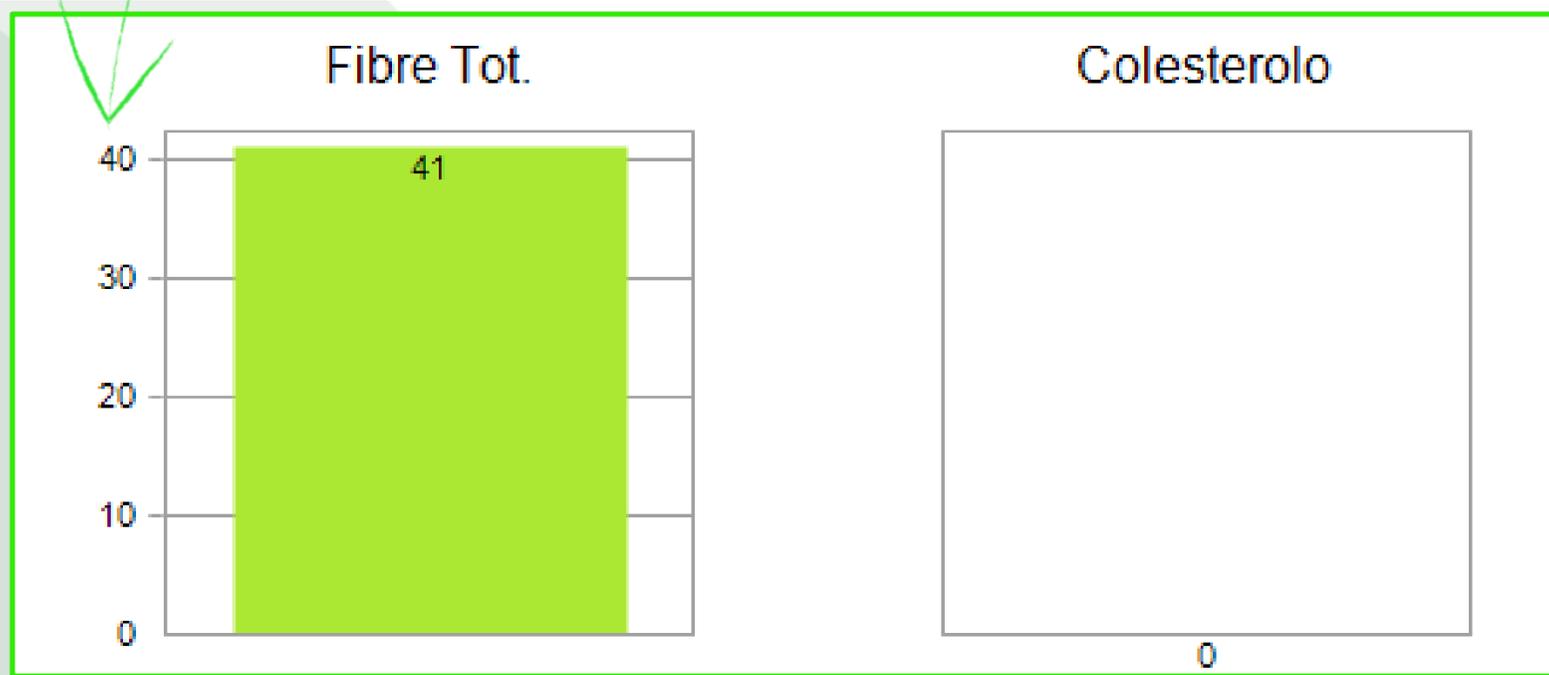


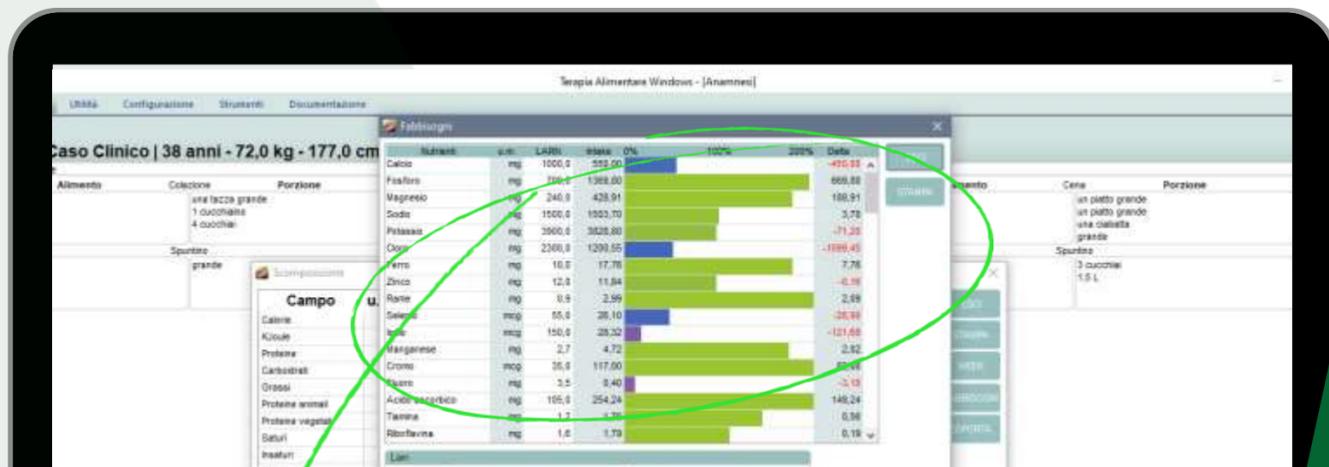
La ripartizione dei macronutrienti risulta **equilibrata**.





L'intake di fibra è adeguato, oltre la quota giornaliera raccomandata di 25g.





Nutrienti	u.m.	LARN	Intake	0%	100%	200%	Delta
Calcio	mg	1000,0	550,00				-450,0
Fosforo	mg	700,0	1369,80				669,80
Magnesio	mg	240,0	428,91				188,91
Sodio	mg	1500,0	1503,70				3,70
Potassio	mg	3900,0	3828,80				-71,20
Cloro	mg	2300,0	1200,55				-1099,45
Ferro	mg	10,0	17,76				7,76
Zinco	mg	12,0	11,84				-0,16
Rame	mg	0,9	2,99				2,09
Selenio	mcg	55,0	26,10				-28,90
Iodio	mcg	150,0	28,32				-121,68
Manganese	mg	2,7	4,72				2,02
Cromo	mcg	35,0	117,00				82,00
Fluoro	mg	3,5	0,40				-3,10
Acido ascorbico	mg	105,0	254,24				149,24
Tiamina	mg	1,2	1,76				0,56
Riboflavina	mg	1,6	1,79				0,19
Niacina	mg	18,0	10,56				-7,44
Acido pantotenico	mg	5,0	1,99				-3,01
Piridossina	mg	1,3	2,60				1,30
Biotina	mcg	30,0	53,81				23,81
Acido folico	mcg	400,0	570,00				170,00
Cianocobalamina	mcg	2,4	0,32				-2,08
Retinolo	mcg	700,0	619,40				-80,60
Calciferolo	mcg	15,0	0,00				-15,00
Tocoferolo	mg	13,0	15,96				2,96
Menadione	mcg	140,0	361,56				221,56

Dall'analisi dei micronutrienti emerge:

- **Calcio: intake insufficiente**; è consigliato consumare alimenti come il tofu, in particolare il tofu cagliato con solfato di calcio e acqua ricca di calcio.

- **Ferro: intake adeguato**, ma derivando esclusivamente da alimenti vegetali si consiglia di condire le pietanze con del limone.

- **Niacina e Acido pantotenico: intake insufficiente**. Il soggetto potrebbe alternare pasta e riso con cereali in chicco e introdurre dei semi oleosi.

- **Vitamina B12: intake insufficiente** perché non sono presenti alimenti di origine animale. Se il soggetto desidera seguire un'alimentazione di tipo vegano è consigliata l'integrazione.

- **Vitamina D: è raccomandabile un'adeguata esposizione al sole.**

# CONCLUSIONI ANAMNESI ALIMENTARE

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

- normo calorica;
- ben bilanciata nei macronutrienti in riferimento ai LARN;
  - ricca in fibra, legumi, verdura e frutta;
- povera di alcuni micronutrienti la cui carenza può essere coperta con alimentazione e integrazione (Vit. B12).



# 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 Sport Pneisystem Aggiornamenti TeamViewer Chat Assistenza WelfareLink App Dietosystem

**Vegano Caso Clinico | 38 anni**

Cartella Clinica **Visita** Elaborazione Esercizi Stampa

**Dati statura-ponderali**  
 Statura: 177 cm, Peso: 72 kg  
 Circonferenze: Vita: 70 cm, Fianchi: 85 cm

**BMI - Indice di massa corporea: 22,98 Normopeso**  
 Sottopeso Normopeso Sovrappeso Obesità 1\* Obesità 2\* Obesità 3\*

**WHR - Rischio malattia: 0,82 Nella media**  
 Basso Nella media In aumento Alto Molto alto Estremo

**Obiettivi di peso**  
 Metodo d'indagine: Tabellare 70,3 kg  
 BMI attuale: 22,98, Peso attuale: 72,0 kg  
 BMI obiettivo desiderabile: 22,98, Peso obiettivo desiderabile: 72,0 kg  
 Differenza peso: 0,0 kg

**Parametri nutrizionali**

	CALORIE	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI
	kcal	g	%	g
Fabbisogno	2385	62,4	10,5	368,3
Attività extra	0			
<b>Totale</b>	<b>2385</b>	<b>62,4</b>	<b>10,5</b>	<b>368,3</b>

**Regolazione parametri nutrizionali**

Totale: 2385 kcal, 62,4 g proteine, 10,5% carboidrati, 368,3 g grassi

Diff. % BMR: 40%

BMR LARN: 1699, TDEE: 2417

**Distribuzione % pasti**

	Colazione + Spuntino	Pranzo + Spuntino	Cena + Spuntino	Durata dieta (n° giorni)
	15	45	40	14
	15	45	40	7

**Abitudini alimentari** Banca dati Storia clinica

CIBI NON GRADITI STILI ALIMENTARI BANCA DATI 16.00 DIAGNOSI

**Patologie**

1	VEGETALE NATURALE INTEGRALE	X	Operatore	Paziente
2		X	Operatore	Paziente
3		X	Operatore	Paziente
4		X	Operatore	Paziente

Il piano alimentare è stato elaborato con il modulo patologia **VEGETALE NATURALE INTEGRALE** così da utilizzare una apposita banca dati di alimenti e ricette appropriate e uno schema alimentare già strutturato. L'apporto calorico giornaliero è di **2400 kcal** medie, corrispondente al TDEE.

Terapia Alimentare Windows - [Visita]

Home Utilità Configurazione Strumenti Documentazione

**Vegano Caso Clinico | 38 anni - 72,0 kg - 177,0 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>
G GERMINATI S VEGETARIANI S PANE COMUNE R ACQUA MEDIO MINERALE R VITAMINA B12 Disponibile	S CRUDITÈ S PASTA, RISO E CEREALI IN CHICCHI S PIATTI A BASE DI LEGUMI-CEREALI S GALLETTE R ACQUA MEDIO MINERALE R VITAMINA B12	S CRUDITÈ S PASTA, RISO E CEREALI IN CHICCHI S PIATTI A BASE DI LEGUMI-CEREALI S PANE SPECIALE R ACQUA MEDIO MINERALE R VITAMINA B12	G GERMINATI S VEGETARIANI S CRACKERS INTEGRALI R ACQUA MEDIO MINERALE R VITAMINA B12 Disponibile	S CRUDITÈ S PASTA, RISO E CEREALI IN CHICCHI S PIATTI A BASE DI LEGUMI-CEREALI S PANE COMUNE R ACQUA MEDIO MINERALE R VITAMINA B12
<b>Cena</b>	<b>Cena</b>	<b>Cena</b>	<b>Cena</b>	<b>Cena</b>
S CRUDITÈ S VERDURE COTTE S PIATTI VEGET. A BASE DI LUPINI S PIADINE R ACQUA MEDIO MINERALE Disponibile	S CRUDITÈ S VERDURE COTTE S PIATTI VEGET. A BASE DI SOIA S PANE SPECIALE R ACQUA MEDIO MINERALE Disponibile	S CRUDITÈ S VERDURE COTTE S PIATTI VEGET. A BASE DI TEMPEH S PANE COMUNE R ACQUA MEDIO MINERALE Disponibile	S CRUDITÈ S VERDURE COTTE S PIATTI VEGET. A BASE DI TOFU S PANE COMUNE R ACQUA MEDIO MINERALE Disponibile	S CRUDITÈ S VERDURE COTTE S PIATTI VEGET. A BASE DI SOIA S GALLETTE R ACQUA MEDIO MINERALE Disponibile

**Elaborazione giornaliera**

COLAZIONE 12%	PRANZO 42%
CG 22	CG 77
PORRIDGE DI AVENA E SOIA ESTIVO 100 A	JULIENNE DI CAROTE 100 A
Disponibile	FARRO CON CREMA DI VERDURE 100 A
Disponibile	BORLOTTI IN INSALATA 80 A
Disponibile	PANE DI FRUMENTO 50 A
Disponibile	ACQUA MEDIO MINERALE 400
Disponibile	VITAMINA B12 5
SPUNTINO 5% CG 4	SPUNTINO 8% CG 8
NOCI DEL BRASILE 10 A	YOGURT DI SOIA BIANCO 125 A
POMPELMO 250	ANACARDI 20 A
Disponibile	Disponibile

**Bilanciamento giornaliero**

	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI	ALCOOL
Obiettivi	62,45	368,27	83,76	0,00
Risultati	101,12	356,26	77,13	0,00
Variazione	61,9%	-3,3%	-7,9%	0,0
MAI	PRAL	NAE	CSI	AI
22,57 ↑	-26,47 =	21,05 =	11,27 =	0,14 =

A partire dalle esigenze e dalle abitudini alimentari del soggetto, la programmazione propone un'alimentazione equilibrata a base vegetale, con l'utilizzo di alimenti non elaborati o minimamente elaborati dall'industria alimentare; favorisce l'uso di alimenti che hanno subito il minor numero di processi produttivi e di basso o nullo impatto, situazioni che possono ritrovarsi nella pratica di agricoltura biologica e biodinamica.

In particolare si consiglia l'utilizzo delle seguenti categorie di alimenti:

<b>FRUTTA FRESCA</b>	<b>VERDURA FRESCA</b>	<b>CEREALI INTEGRALI</b>	<b>LEGUMI</b>	<b>SEMI E FRUTTI OLEAGINOSI</b>
Dolce, matura e di stagione.	Foglie, gambi, tuberi, frutti, fiori, radici, bulbi, erbe aromatiche.	In chicco: farro, riso, frumento, orzo, avena, segale, granturco, miglio, Nelle 3 forme: ammollati, germinati, cotti oppure in fiocchi.	ceci, lenticchie, soia verde, grano saraceno, fagiolini, piselli, fagioli, ecc., alcuni dei quali anche germogliati oltre che cotti.	Mandorle, nocciole, noci, semi di girasole, semi di zucca, semi di sesamo, pinoli. Non tostati e non salati.
<b>PRODOTTI FRESCI</b>	<b>OLIO DI CONDIMENTO</b>	<b>ERBE AROMATICHE</b>	<b>SUCCO DI LIMONE</b>	<b>ALGHE MARINE</b>
Al posto di quelli conservati, in alternativa anche surgelati.	A crudo (aggiunta di olio a fine cottura).	Per insaporire, stimolare la produzione di enzimi digestivi e introdurre micronutrienti benefici.	Fresco, per insaporire le verdure.	In piccole quantità per insaporire ed integrare alcuni nutrienti.

Tutti gli alimenti a base di carne, pesce e salumi sono sconsigliati.

Viene anche sconsigliato l'uso di cibi, in scatola, trattati, raffinati, OGM, se pur di origine vegetale, che andrebbero evitati o assunti solo occasionalmente.

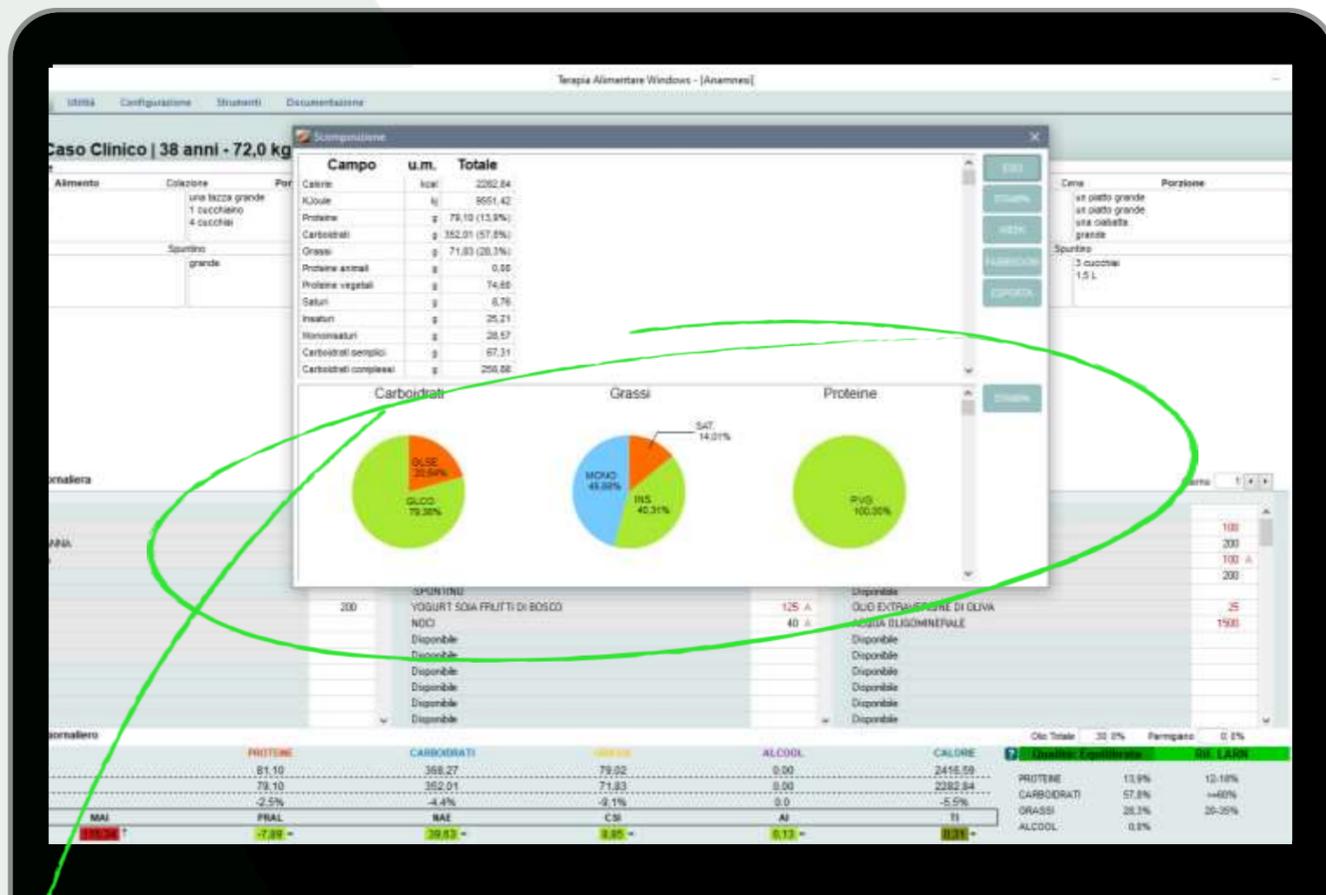
Nello specifico, è stato proposto un menù caratterizzato da:

- colazione: porridge con latte di soia, fiocchi d'avena, frutta fresca e secca;
  - spuntino: frutta fresca e secca;
- pranzo: piccola porzione di crudité, cereali in chicco (es. farro), legumi, pane;
  - spuntino: yogurt di soia e frutta secca;
- cena: piccola porzione di crudité, piccola porzione di verdura cotta, piatto vegetariano anche **AUTOPRODOTTO** a base di tempeh/tofu/soia/lupini/frumento, pane;
  - Acqua medio minerale;
  - Integratore di vitamina B12.

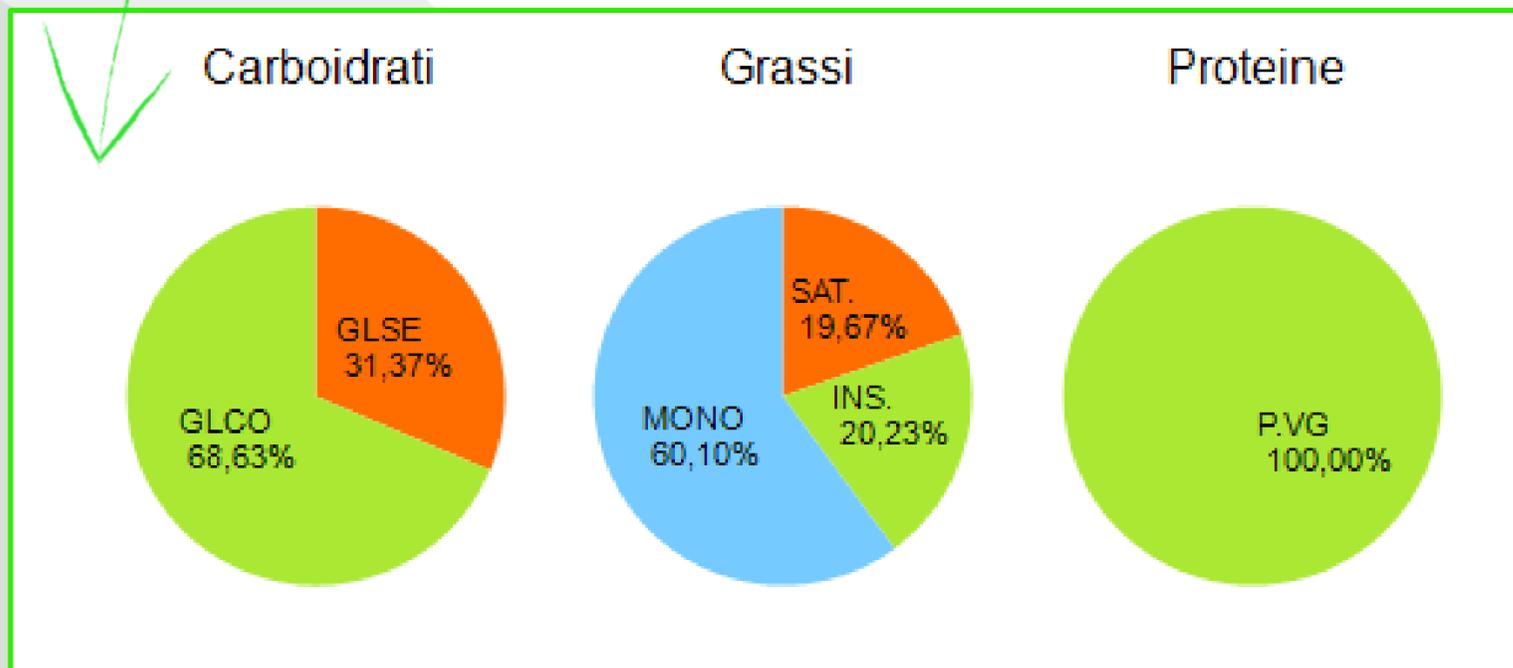
COLAZIONE 12%		CG 22	PRANZO 42%		CG 77	CENA 19%		CG 49
PORRIDGE DIAVENA E SOIA ESTIVO		100 A	JULIENNE DI CAROTE		100	RADICCHIO ROSSO IN INSALATA		
Disponibile			FARRO CON CREMA DI VERDURE		100 A	BROCCOLIAL VAPORE		
Disponibile			BORLOTTI IN INSALATA		80 A	TEMPEH AUTOPRODOTTO		
Disponibile			PANE DI FRUMENTO		50 A	PANE DI FRUMENTO		
Disponibile			ACQUA MEDIO MINERALE		400	ACQUA MEDIO MINERALE		
Disponibile			VITAMINA B12		5	Disponibile		
SPUNTINO 5%		CG 4	SPUNTINO 8%		CG 8	SPUNTINO 0%		CG 0
NOCI DEL BRASILE		10 A	YOGURT DI SOIA BIANCO		125 A	Disponibile		
POMPELMO		250	ANACARDI		20 A	Disponibile		
Disponibile			Disponibile			Disponibile		

Bilanciamento giornaliero							Olio Totale	35	13%	Parmigiano	0	0%	DET
	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI	ALCOOL	CALORIE	?	Qualità: Equilibrata		Rif. LAF				
Obiettivi	62,45	368,27	83,76	0,00	2384,65		PROTEINE	16,6%	12-18%				
Risultati	101,12	356,26	77,13	0,00	2434,63		CARBOIDRATI	54,9%	<=60%				
Variazione	61,9%	-3,3%	-7,9%	0,0	2,1%		GRASSI	28,5%	20-35%				
	MAI	PRAL	NAE	CSI	AI	TI	ALCOOL	0,0%					
	22,57 ↑	-26,47 =	21,05 =	11,27 =	0,14 =	0,39 =							



La qualità della dieta risulta **equilibrata** e **gli indici nutrizionali nella norma.**





Nutrienti	u.m.	LARN	Intake	0%	100%	200%	Delta
Calcio	mg	1000,0	903,53				-96,47
Fosforo	mg	700,0	1878,55				1178,55
Magnesio	mg	240,0	660,54				420,54
Sodio	mg	1500,0	2762,43				1262,43
Potassio	mg	3900,0	5654,20				1754,20
Cloro	mg	2300,0	1076,62				-1223,38
Ferro	mg	10,0	23,86				13,86
Zinco	mg	12,0	13,05				1,05
Rame	mg	0,9	2,90				2,00
Selenio	mcg	55,0	36,86				-18,14
Iodio	mcg	150,0	108,39				-41,61
Manganese	mg	2,7	6,30				3,60
Cromo	mcg	35,0	146,33				111,33
Fluoro	mg	3,5	0,63				-2,87
Acido ascorbico	mg	105,0	298,21				193,21
Tiamina	mg	1,2	1,75				0,55
Riboflavina	mg	1,6	1,36				-0,24
Niacina	mg	18,0	19,47				1,47
Acido pantotenico	mg	5,0	2,06				-2,94
Piridossina	mg	1,3	2,84				1,54
Biotina	mcg	30,0	44,81				14,81
Acido folico	mcg	400,0	603,08				203,08
Cianocobalamina	mcg	2,4	2,74				0,34
Retinolo	mcg	700,0	2105,49				1405,49
Calciferolo	mcg	15,0	0,60				-14,40
Tocoferolo	mg	13,0	18,58				5,58
Menadione	mcg	140,0	183,41				43,41

Vitamine e minerali sono migliorati ulteriormente, grazie all'inserimento di acqua medio minerale e cereali in chicco e integrali. Per questo tipo di alimentazione è consigliata l'integrazione di vitamina B12.

# 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 vegetariano che prevede pochi alimenti industriali e vorrebbe diventare vegetariano al 100% ma evitare una dieta fai-da-te.

Si consiglia un piano dietetico vegetale, naturale e integrale:

- normocalorico;
- che prevede l'utilizzo di alimenti non elaborati o minimamente elaborati dall'industria alimentare e quindi anche autoprodotti;
  - con assunzione di acqua medio minerale;
  - con assunzione di un integratore di vitamina B12.

# 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