The background features a blurred medical setting with a stethoscope resting on a white chart. The chart has various fields and text, including 'ZAKAZIVANJE', 'POZIV', and 'TERMINA ZA'. A semi-transparent orange rectangle is overlaid on the center of the image, containing the main text.

11° caso clinico

Disbiosi intestinale

DATI ANAMNESTICI

Sesso: femminile

Età: 42 anni

Statura: 164 cm

Peso attuale: 61 kg

BMI: 22,68

Stato fisiologico: normopeso

Biotipo costituzionale: ginoide

WHR rischio cardiovascolare: 0,75 Nella media

Storia ponderale personale
Dai 18 anni stabile tra 57-61 kg



Claudia



Storia patologica personale

Da sempre cagionevole di salute.
Frequenti raffreddori e influenze (circa
2 volte all'anno).

Mal di gola e torcicollo.

Mal di schiena cervicale



Storia familiare

Madre di 70 anni, 4 mesi fa si è
fratturata l'anca e attualmente è in
terapia riabilitativa.

Padre di 71 con principio di artrosi.

Figli di 11 e 8 anni.



Attività lavorativa

Impiegata call center TIM



Attività sportiva e Stile di Vita

Nuoto 1 ora il sabato mattina.

Pilates 1 ora e mezza il martedì sera.

Stile di vita moderatamente attivo.



Motivo del consulto nutrizionale



**Malesse intestinale
acutizzato nel giro
degli ultimi tre mesi**



Gonfiore



Alvo alterno



Spossatezza



Mal di schiena cervicale

Non disponendo ancora di esami strumentali o di laboratorio, è stato somministrato un questionario di valutazione del **rischio di presenza di disbiosi intestinale**, composto di 4 step di indagine.

80 cm 106 cm

STORIA CLINICA QUESTIONARI ANALISI DI LABORATORIO VALUTAZIONE NUTRIZIONALE DIETE DI PREPARAZIONE

Benessere intestino
Rischio Cardiovascolare
Alzheimer (>59 anni)
Parkinson
Epilessia

Anamnesi
La sua alimentazione è
 Mediterranea
 Vegetariana/Vegana/Latto-ovo-vegetariana
 Prettamente Amidacea
 Prettamente Onnivora [RESET]

Quanti pasti fa al giorno?
 1 pasto principale
 2 pasti principali
 3 pasti principali
 3 pasti principali più spuntini [RESET]

Con quale frequenza mangia pasta, pane, crackers e carboidrati?
 Mai/Quasi mai
 Tutti i giorni pranzo e cena
 Tutti i giorni pranzo o cena
 A giorni alterni [RESET]

Con quale frequenza mangia pizza, focaccia, briocce e prodotti lievitati?
 Più volte alla settimana
 Almeno 1 volta alla settimana
 2-3 volte al mese
 Mai/Quasi mai [RESET]

Mangia Fast Food?
 Mai/Quasi mai
 2-3 volte al mese
 Almeno 1 volta alla settimana
 Più volte alla settimana [RESET]

Con quale frequenza mangia verdura?
 Mai/Quasi mai
 2-3 volte alla settimana
 Tutti i giorni pranzo o cena
 Tutti i giorni pranzo e cena [RESET]

Con quale frequenza mangia frutta?
 Mai/Quasi mai
 2-3 volte alla settimana
 Tutti i giorni pranzo o cena
 Tutti i giorni pranzo e cena [RESET]

Con quale frequenza mangia carne/pesce?
 Mai/Quasi mai
 2-3 volte alla settimana
 Tutti i giorni pranzo o cena
 Tutti i giorni pranzo e cena [RESET]

Con quale frequenza mangia formaggi e salumi?
 Mai/Quasi mai
 Una volta alla settimana
 Più volte alla settimana
 Tutti i giorni pranzo e cena [RESET]

Con quale frequenza mangia dolci?
 Mai/Quasi mai
 Una volta alla settimana
 Più volte alla settimana
 Tutti i giorni pranzo e cena [RESET]

Con quale frequenza beve alcolici e/o bevande zuccherine?
 Mai/Quasi mai
 Una volta alla settimana
 Tutti i giorni pranzo o cena
 Tutti i giorni pranzo e cena [RESET]

Quante volte in un anno assume antibiotici e/o terapie farmacologiche?
 Mai
 1 volta
 1-2 volte
 3-4 volte [RESET]

Ha dei particolari sintomi/fastidi? (facoltativo)
 Prurito anale/vaginale, cistiti, micosi, dermatiti, allergie, stanchezza
 Crampi addominali, meteorismo, flatulenza, alvo irregolare
 Gonfiore addominale, flatulenza, eruttazioni, alvo irregolare [RESET]
 Nessun sintomo/fastidio [RESET]

Ha assunto antibiotici in quantità entro i 5 anni di età?
 No
 Sì [RESET]

IBS
 Gonfiore e crampi addominali acuti persistenti
 Gonfiore e crampi addominali acuti saltuari
 Alvo con sintomi acuti persistenti
 Prevalenza diarrea
 Prevalenza stipsi
 Alternò
 Alvo con sintomi acuti saltuari
 Prevalenza diarrea
 Prevalenza stipsi
 Alternò
 Nessuno dei sintomi sopra indicati [RESET]

PRAL (facoltativo)
 0 / -10
 + 0.1 / + 5
 + 5.1 / + 9
 + 9.1 / + 20
 > +20 [RESET]

SIBO
 Gonfiore, flatulenza addominale, eruttazioni e dolore cronico
 Gonfiore, flatulenza addominale, eruttazioni persistenti
 Gonfiore, flatulenza addominale, eruttazioni saltuarie
 Gonfiore e flatulenza addominale saltuarie
 Nessuno dei sintomi sopra indicati [RESET]

FORT (facoltativo)
 310-300
 299-<=250
 311-320.5
 320.6-330
 > 330 [RESET]

FORD (facoltativo)
 1.07-1.53
 1.54->=2.0
 0.66-1.06
 0.65-0.25
 < 0.25 [RESET]

Permeabilità Intestinale (LGS)
[RESET]

	0	1	2	3
Stitichezza e/o diarrea	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dolore addominale o sensazione di gonfiore	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muco o sangue nelle feci	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dolore o gonfiore alle articolazioni, artrite	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fatica cronica o frequente	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Seni paranasali o naso chiuso	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Infezioni croniche o frequenti	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eczema, eruzioni cutanee	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uso di FANS (es. Ibuprofene, Aspirina...)	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uso di antibiotici	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Consumo importante di alcol	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Colite ulcerosa, morbo di Crohn o celiachia	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Asma, rinite o allergie respiratorie	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Allergie alimentari, ipersensibilità o intolleranze	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Confusione mentale, scarsa memoria o sbalzi di umore	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Punteggio Totale 10 Punti

TEST FOODMAP GRAFICO

1

Anamnesi alimentare, assunzione di farmaci, sintomi tipici

Anamnesi

La sua alimentazione è

- Mediterranea
 Vegetariana/Vegana/Latto-ovo-vegetariana
 Prettamente Amidacea
 Prettamente Onnivora

RESET

Quanti pasti fa al giorno?

- 1 pasto principale
 2 pasti principali
 3 pasti principali
 3 pasti principali più spuntini

RESET

Con quale frequenza mangia pasta, pane, crackers e carboidrati?

- Mai/Quasi mai
 Tutti i giorni pranzo e cena
 Tutti i giorni pranzo o cena
 A giorni alterni

RESET

Con quale frequenza mangia pizza, focaccia, brioche e prodotti lievitati?

- Più volte alla settimana
 Almeno 1 volta alla settimana
 2-3 volte al mese
 Mai/Quasi mai

RESET

Mangia Fast Food?

- Mai/Quasi mai
 2-3 volte al mese
 Almeno 1 volta alla settimana
 Più volte alla settimana

RESET

Con quale frequenza mangia verdura?

- Mai/Quasi mai
 2-3 volte alla settimana
 Tutti i giorni pranzo o cena
 Tutti i giorni pranzo e cena

RESET

Con quale frequenza mangia frutta?

2

Segni della sindrome dell'intestino gocciolante (leaky gut syndrome- lgs), intolleranze alimentari, allergie e malattie autoimmuni legata all'aumentata permeabilità intestinale

Permeabilità Intestinale (LGS)

RESET	0	1	2	3
Stitichezza e/o diarrea	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dolore addominale o sensazione di gonfiore	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muco o sangue nelle feci	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dolore o gonfiore alle articolazioni, artrite	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fatica cronica o frequente	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Seni paranasali o naso chiuso	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Infezioni croniche o frequenti	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eczema, eruzioni cutanee	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uso di FANS (es. Ibuprofene, Aspirina...)	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uso di antibiotici	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Consumo importante di alcol	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Colite ulcerosa, morbo di Crohn o celiachia	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Asma, rinite o allergie respiratorie	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Allergie alimentari, ipersensibilità o intolleranze	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Confusione mentale, scarsa memoria o sbalzi di umore	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Punteggio Totale				10 Punti

3

Segni della small intestinal bacterial overgrowth - sibo (sovraccarico batterico nell'intestino tenue – flatulenza, gonfiore addominale, meteorismo, diarrea...)

SIBO

- Gonfiore, flatulenza addominale, eruttazioni e dolore cronico
 Gonfiore, flatulenza addominale, eruttazioni persistenti
 Gonfiore, flatulenza addominale, eruttazioni saltuarie
 Gonfiore e flatulenza addominale saltuarie
 Nessuno dei sintomi sopra indicati

RESET

FORT (facoltativo)

- 310-300
 299-<=250
 311-320.5
 320.6-330
 > 330

RESET

FORD (facoltativo)

- 1.07-1.53
 1.54->=2.0
 0.66-1.06
 0.65-0.25
 < 0.25

RESET

4

Segni di ibs (sindrome intestino irritabile) – combinazioni diverse della triade di segni: dolore, gonfiore addominale e alterazioni dell'alvo

IBS

- Gonfiore e crampi addominali acuti persistenti
 Gonfiore e crampi addominali acuti saltuari
 Alvo con sintomi acuti persistenti
 Prevalenza diarrea
 Prevalenza stipsi
 Alterno
 Alvo con sintomi acuti saltuari
 Prevalenza diarrea
 Prevalenza stipsi
 Alterno
 Nessuno dei sintomi sopra indicati

RESET

PRAL (facoltativo)

- 0 / -10
 + 0.1 / + 5
 + 5.1 / + 9
 + 9.1 / + 20
 > +20

RESET



I risultati del questionario, visibili graficamente con il grafico a torta, evidenziano un **sospetto di disbiosi alto**.

In allerta, con i relativi picchi di colore rosso e arancio, sono l'**anamnesi**, da approfondire con 24hRecall, la sintomatologia riconducibile alla **SIBO** e la sintomatologia riconducibile all'**IBS**.

Presumibilmente il soggetto, a causa di **alimentazione disordinata** concomitante ad **assunzione inappropriata di farmaci** e **stile di vita scorretto**, è stato affetto da alterazione della flora batterica intestinale e SIBO per un lungo periodo di tempo.

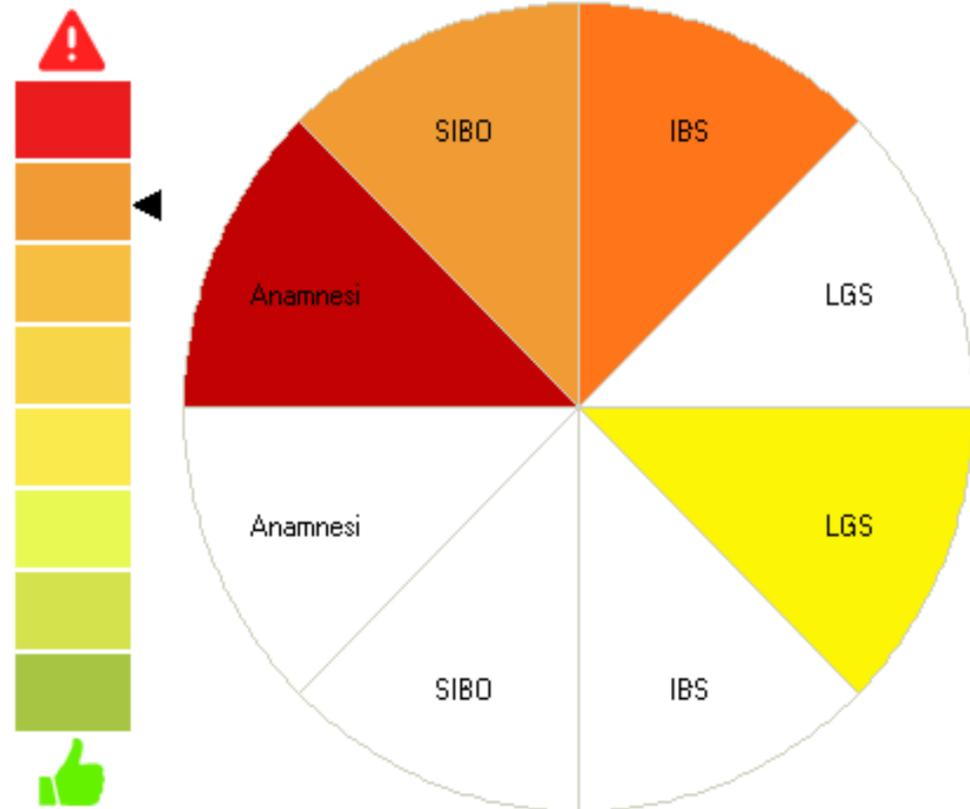
Ora potrebbe essere affetta da IBS.

Per approfondire il sospetto, è necessario effettuare esami ulteriori e **accertare la diagnosi**. Si rimanda dunque a visita medica, con il consiglio dei seguenti test di laboratorio: **Breath Test H2 al lattulosio**, **Breath Test H2 al sorbitolo**, **permeabilità intestinale lattulosio/mannitolo**, **calprotectina**, **anticorpi anti-transglutaminasi**, **anticorpi anti-saccharomyces cerevisiae (ASCA)**.

Grafico Disbiosi

BENESSERE INTESTINO

Sospetto disbiosi: Alto



VALUTAZIONE

Dieta ricca in proteine e grassi e povera

CONSIGLI

Si consiglia di approfondire con i seguenti test:
Breath Test H2 al lattulosio
Breath Test H2 al sorbitolo
Permeabilità intestinale lattulosio/mannitolo
Calprotectina
Anticorpi anti-transglutaminasi (ASCA)
Anticorpi anti-saccharomyces cerevisiae (ASCA)

Per approfondire l'alimentazione del soggetto, si è ritenuto opportuno procedere con un ulteriore test, il **Test Fodmap**.

Tale test permette di ottenere una valutazione di tipo qualitativo dell'attuale alimentazione del paziente sulla base della quantità di **fodmap** (fermentable oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides and polyols) consumati.

Gli alimenti assunti più frequentemente colorano lo spicchio del grafico della categoria corrispondente di rosso o di verde, a seconda se loro contenuto in fodmap è alto o basso.

The screenshot displays the FODMAP test interface. On the left, there are four sections of radio button options for consumption frequency:

- Con quale frequenza mangia verdure?**
 - Mai/Quasi mai
 - 2-3 volte al mese
 - Almeno 1 volta alla settimana
 - Più volte alla settimana
- Con quale frequenza mangia frutta?**
 - Mai/Quasi mai
 - 2-3 volte alla settimana
 - Tutti i giorni pranzo o cena
 - Tutti i giorni pranzo e cena
- Con quale frequenza mangia carne?**
 - Mai/Quasi mai
 - 2-3 volte alla settimana
 - Tutti i giorni pranzo o cena
 - Tutti i giorni pranzo e cena
- Con quale frequenza mangia formaggi e salumi?**
 - Mai/Quasi mai
 - Una volta alla settimana
 - Più volte alla settimana
 - Tutti i giorni pranzo e cena

Below these sections are three 'RESET' buttons. In the center, a circular gauge is divided into segments, each representing a food category. The segments are color-coded: red for high FODMAP content and green for low FODMAP content. A vertical color scale legend is positioned to the left of the gauge. To the right of the gauge is a list of food items with checkboxes:

- Anguria
- Arachidi
- Arancia
- Asparagi
- Avena
- Avocado
- Banana
- Barbabietola
- Birra
- Broccoli
- Burro
- Cachi
- Caffè
- Caffè d'orzo
- Carciofi
- Carne
- Carota
- Cavolfiore

At the bottom right, there are buttons for 'STAMPA', 'HELP', 'SEZ. TUTTI', and 'INVERTI'. At the bottom center, there are three radio button options for a score range:

- + 5.1 / + 9
- + 9.1 / + 20
- > +20

Two 'RESET' buttons are located below these options.

Riepilogo Alimenti FODMAP assunti

Consentiti

- Arachidi
- Arancia
- Banana
- Caffè
- Carne
- Crostacei
- Formaggio stagionato
- Lattuga
- Mais e Polenta
- Mandarino
- Mandorle
- Molluschi
- Olive
- Patata
- Peperoncino
- Peperoni
- Pomodori
- Riso
- Salumi
- Spinaci cotti
- Uova
- Vino
- Zucchero
- Zucchine

Non consentiti

- Ananas
- Birra
- Broccoli
- Carciofi
- Chewing-gum/Mentine su
- Cioccolato al latte
- Cipolla
- Finocchi
- Formaggi freschi
- Funghi
- Gelato
- Latte
- Lenticchie
- Pane
- Pasta
- Radicchio
- Yogurt



TEST FODMAP

Dieta a "MEDIO" contenuto di alimenti FODMAP



Selezione Alimenti FODMAP

Tutti

ESCI

- Aglio
- Albicocche
- Ananas
- Anguria
- Arachidi
- Arancia
- Aspara
- Ave
- A
- Bir
- Broc
- Burro
- Cachi
- Caffè
- Caffè d'orzo
- Carciofi
- Carne
- Carota
- Cavolfiore

SEZ. TUTTI

INVERTI

Il risultato del test è una dieta a **MEDIO** contenuto di alimenti fodmap. Gli alimenti nel box rosso "non consentiti" sono gli alimenti assunti a medio e alto contenuto di fodmap.



Anamnesi Alimentare

È stata effettuata una valutazione generale della **composizione corporea** attraverso il software di Terapia Alimentare: il soggetto presenta un BMI normopeso, un rapporto vita/fianchi nella norma correlato a un rischio cardio-metabolico nella media, una circonferenza polso correlata a una struttura scheletrica media.

Non è stato necessario sottoporla ad analisi impedenziometrica, si è ritenuto opportuno intervenire subito sui sintomi riferiti dal soggetto.



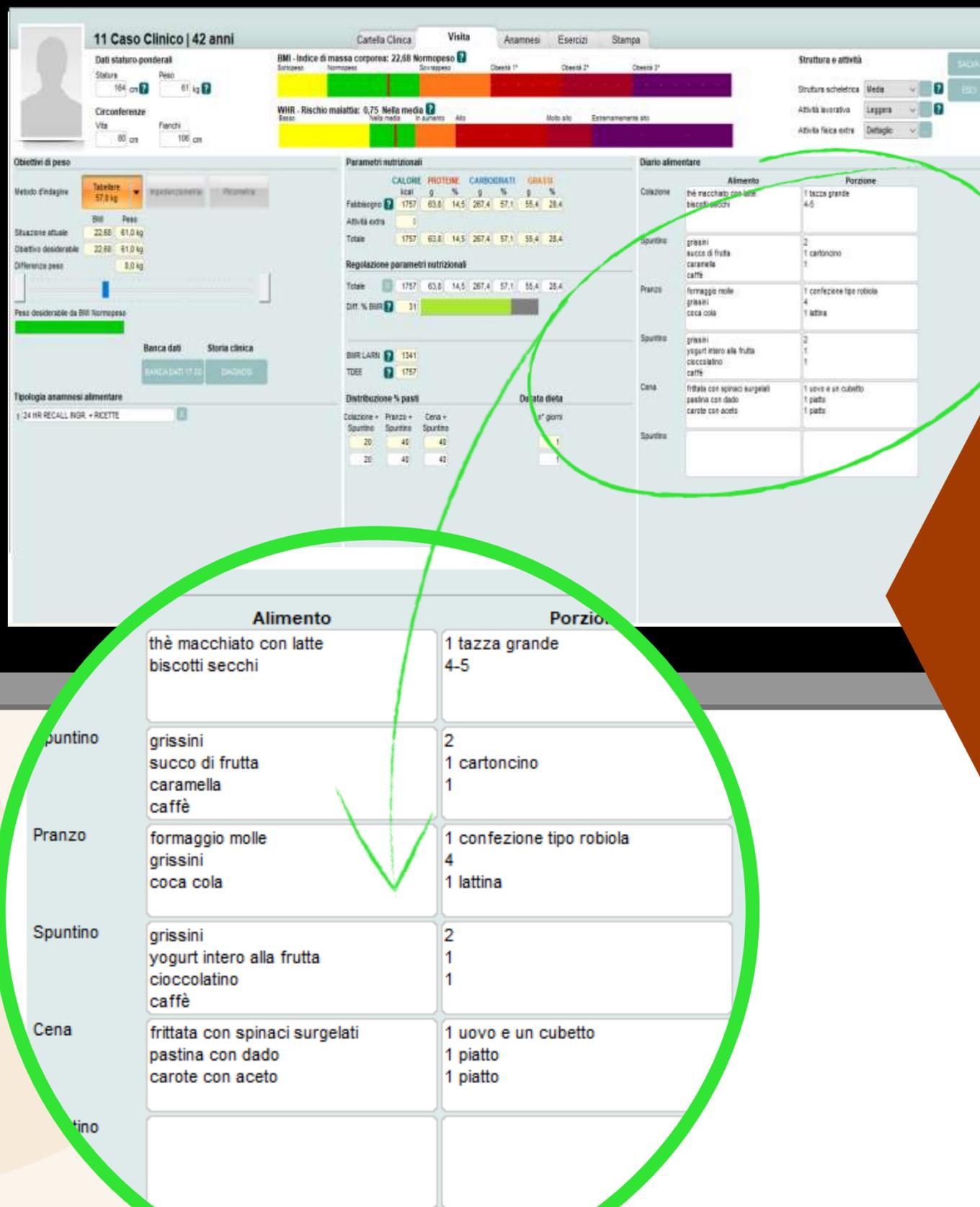
L'anamnesi alimentare, disponibile all'interno del software di Terapia Alimentare, permette di analizzare le abitudini e la qualità alimentare. Questo consente di intervenire accuratamente nella correzione alimentare.



24 H RECALL

Dal 24h Recall (1 giornata tipo infrasettimanale) è emerso che l'alimentazione è **disordinata**:

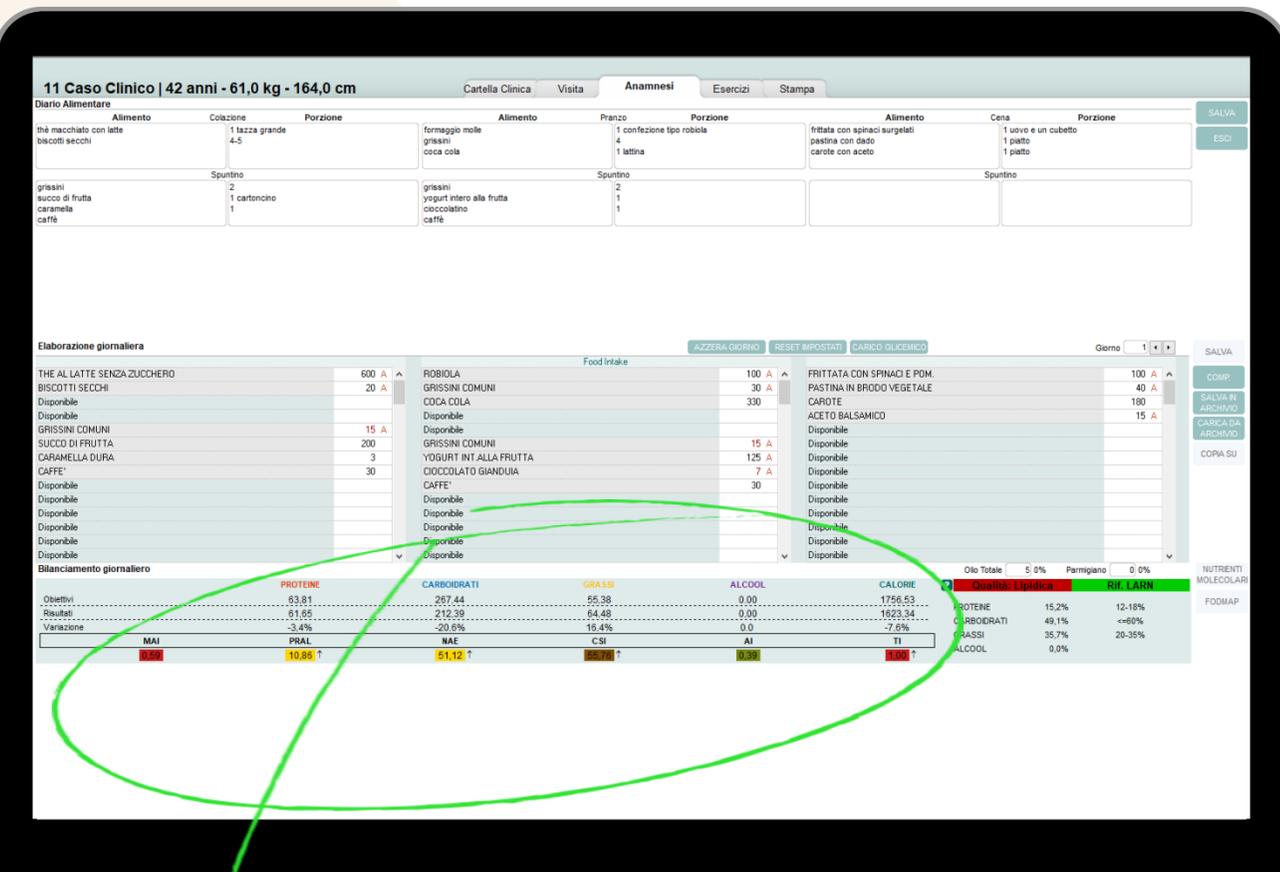
- pranzo con **piccole porzioni**;
- **pasto serale completo** con la famiglia;
- tanti piccoli **"spilucchiamenti"** fuori pasto la mattinata e il pomeriggio (grissini, succo di frutta, caramella, cioccolatini, caffè, yogurt alla frutta);
- **pochissima frutta e ortaggi**;
- **1 lattina di bibita zuccherata/birra** quasi tutti i giorni;
- **formaggi e salumi** quasi tutti i pranzi;
- **secondi piatti di origine animale**.



La paziente riferisce di mangiare piccole porzioni a pranzo e di “spilucchiare” nel corso della mattinata o pomeriggio, abitudine che è aumentata da quando la madre si è fratturata l'anca e deve seguirla maggiormente per le visite mediche e le terapie di riabilitazione.

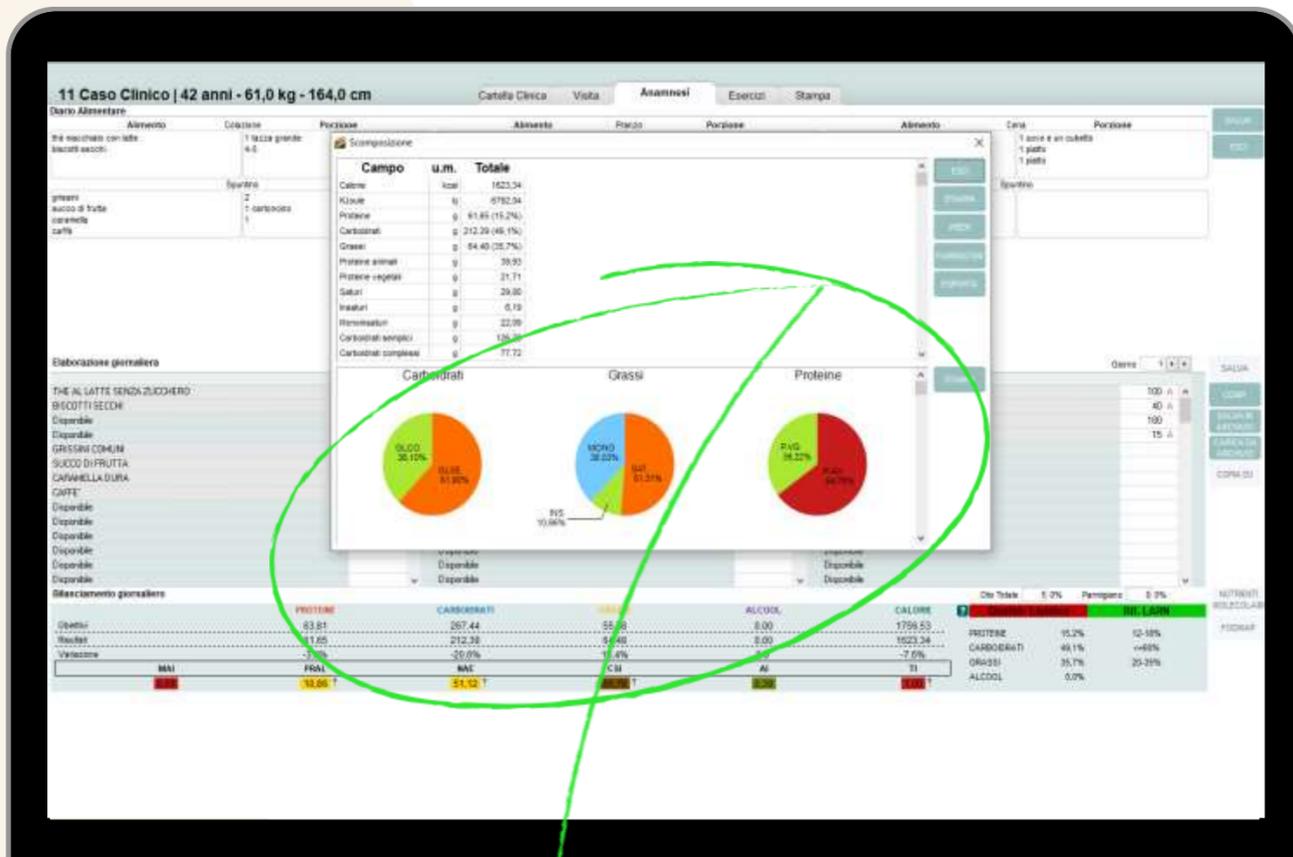
Cucinare le piace, soprattutto alla cena e nel weekend, ma nell'ultimo periodo ha avuto meno tempo da dedicarci.

È golosa di formaggi e salumi, che consuma quasi tutti i pranzi al lavoro.



	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI	ALCOOL	CALORIE
Obiettivi	63,81	267,44	55,38	0,00	1756,53
Risultati	61,65	212,39	64,48	0,00	1623,34
Variazione	-3,4%	-20,6%	16,4%	0,0	-7,6%
MAI	PRAL	NAE	CSI	AI	TI
0,59	10,86 ↑	51,12 ↑	55,76 ↑	0,39	1,00 ↑

- Gli **indici nutrizionali** consentono un'analisi qualitativa del menu.
- **PRAL** elevato. Alimentazione acidificante: troppe proteine animali rispetto alle vegetali.
 - **TI** sopra la norma. Qualità lipidica alterata, scarso apporto di acidi grassi polinsaturi omega-3 e omega-6 e acido oleico monoinsaturo.
 - **CSI** sopra la norma. Qualità lipidica fuori norma, elevati grassi saturi e colesterolo, rischio aterogenico elevato.
 - **MAI** fuori norma. Qualità del menù non conforme alla dieta mediterranea: troppe poche verdure e troppi zuccheri semplici.



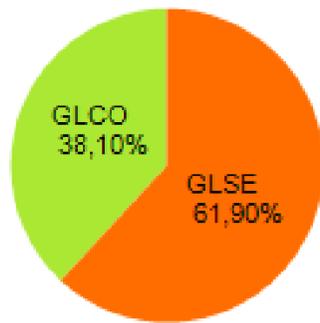
La **qualità della dieta è lipidica**: la ripartizione dei macronutrienti è sbilanciata verso i lipidi.

Nel complesso dei **carboidrati**, eccedono quelli **semplici**.

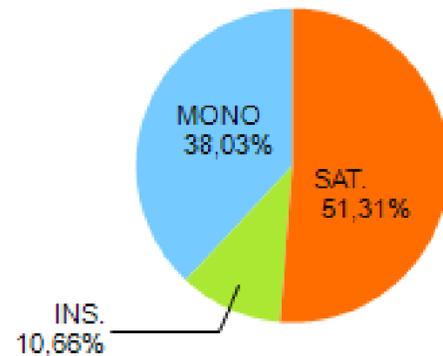
Nel complesso dei **grassi**, eccedono quelli **saturi**.

Nel complesso delle **proteine**, eccedono quelle di **origine animale**.

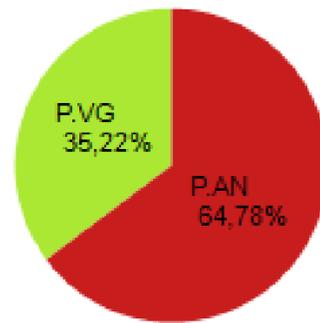
Carboidrati

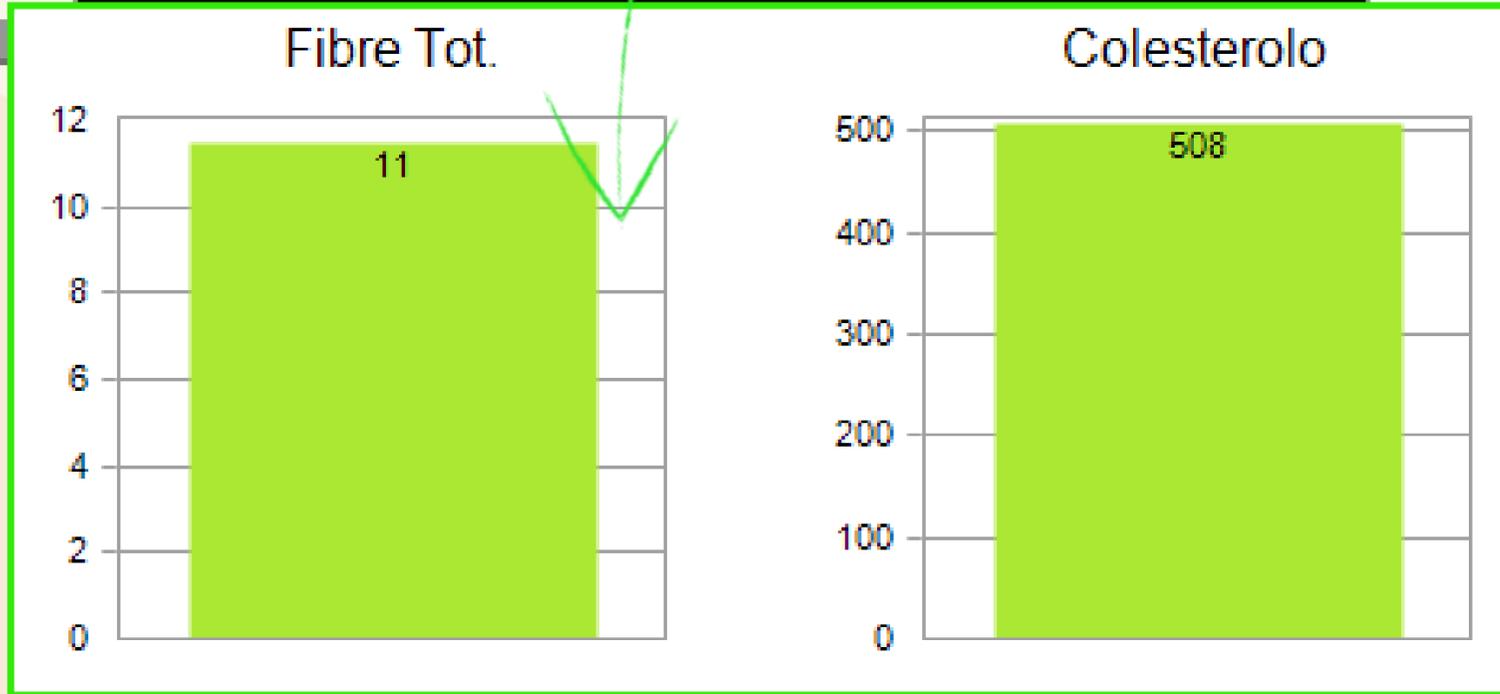
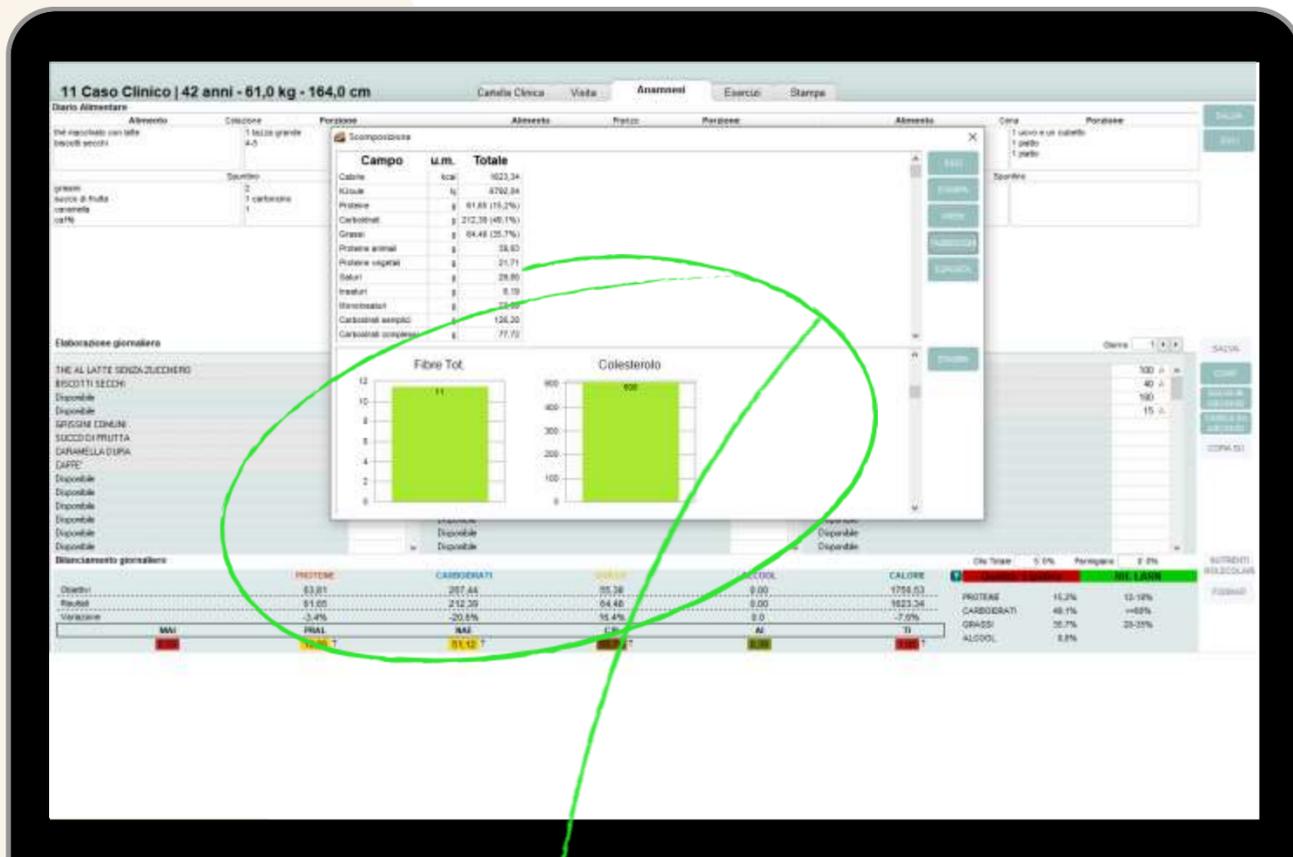


Grassi



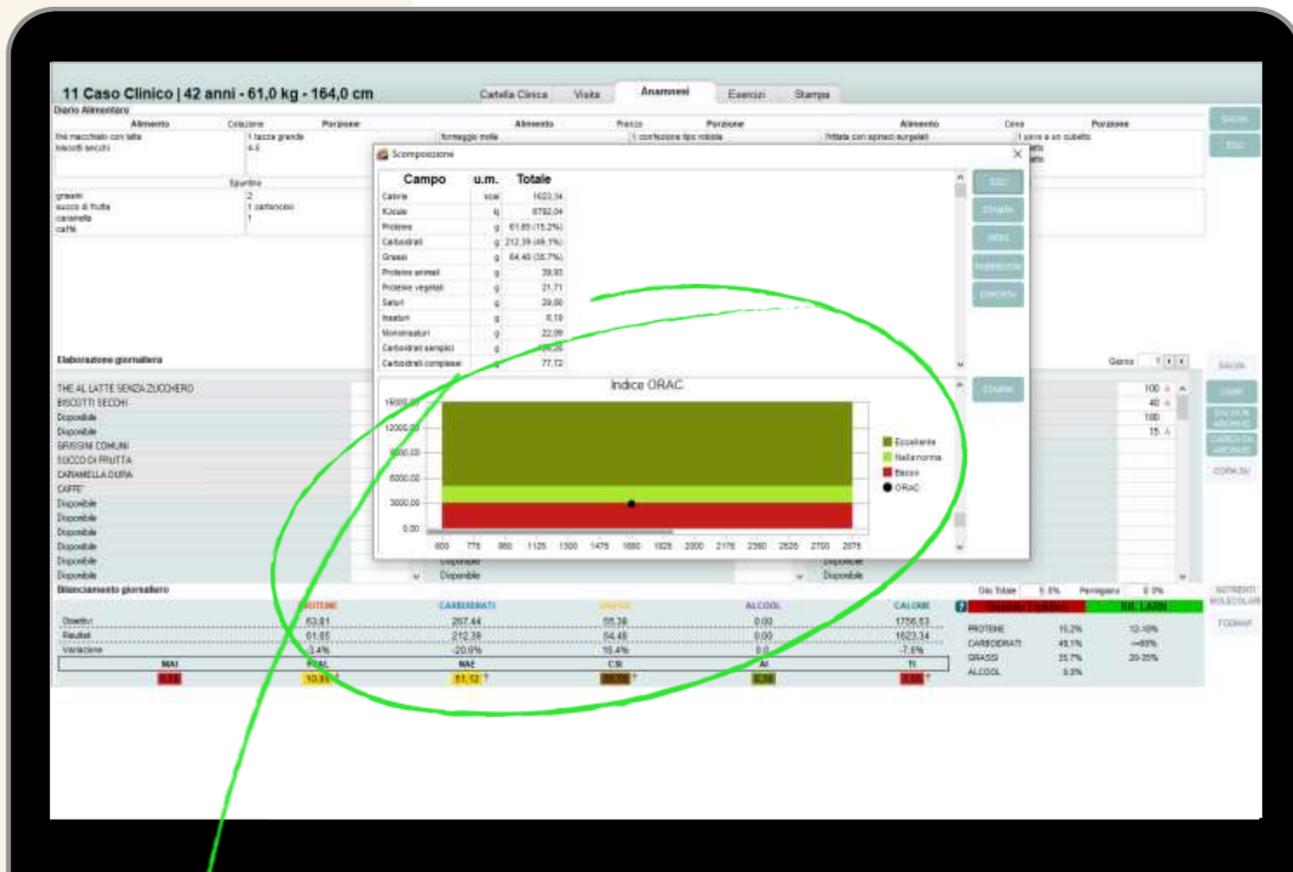
Proteine



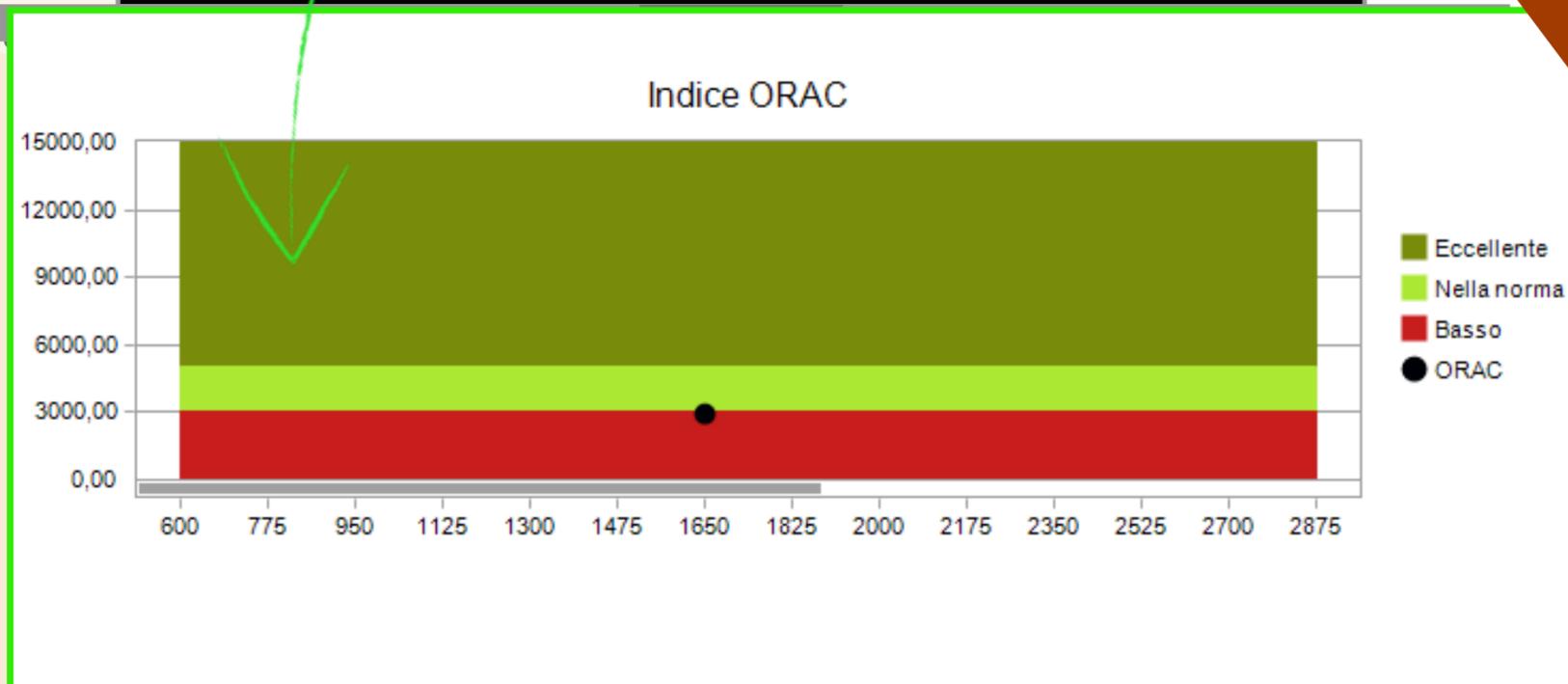


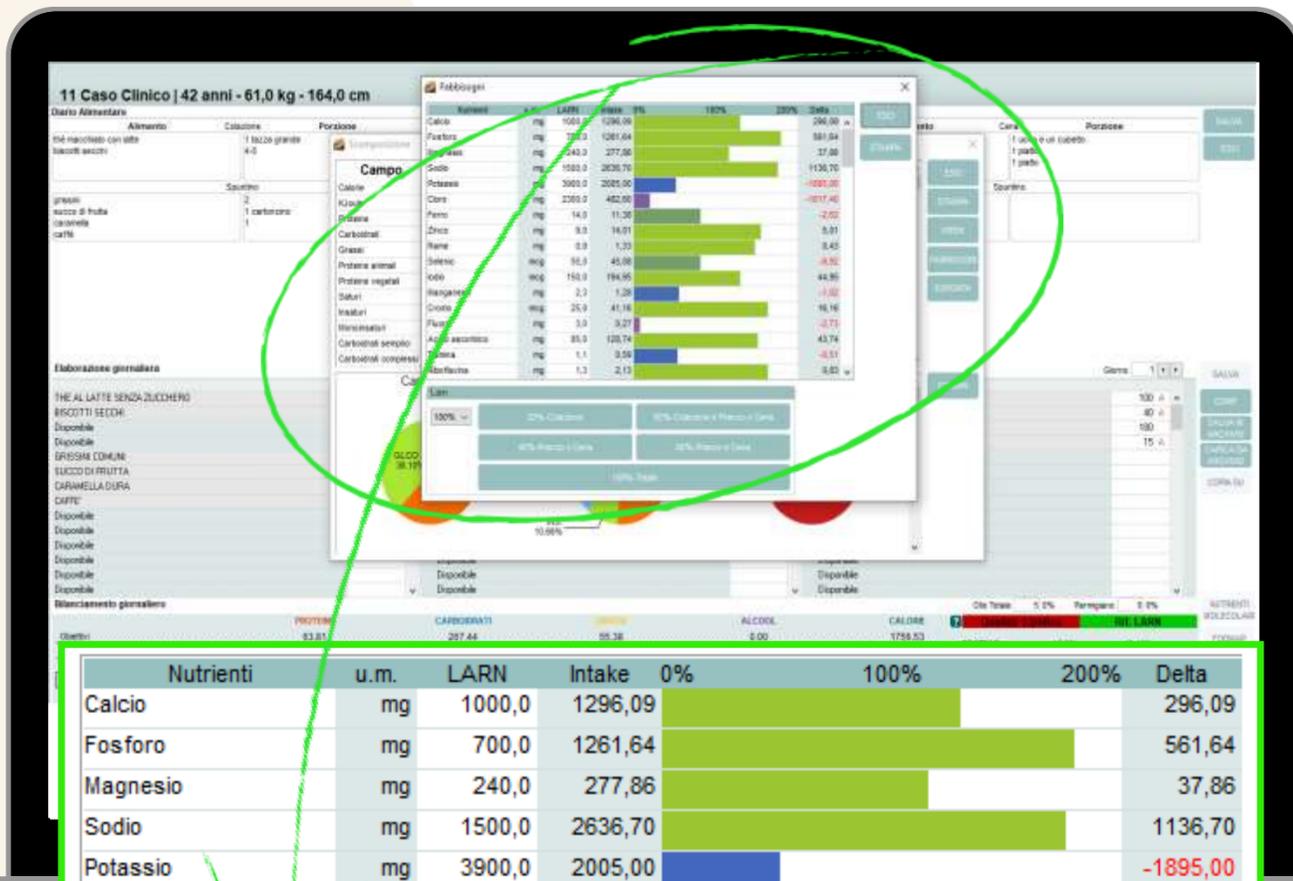
L'intake di **fibra** è **scarsa** rispetto al minimo giornaliero consigliato di 25g.

L'intake di **colesterolo** è **eccessivo** rispetto al massimo giornaliero consigliato di 300g.



L'indice **ORAC**, che indica la capacità di assorbimento dei radicali di ossigeno grazie alle capacità antiossidanti degli alimenti assunti, è **basso**, a indicare uno scarso apporto di cibi a carattere antiossidante (frutta e ortaggi freschi).





Nutrienti	u.m.	LARN	Intake	0%	100%	200%	Delta
Calcio	mg	1000,0	1296,09				296,09
Fosforo	mg	700,0	1261,64				561,64
Magnesio	mg	240,0	277,86				37,86
Sodio	mg	1500,0	2636,70				1136,70
Potassio	mg	3900,0	2005,00				-1895,00
Cloro	mg	2300,0	482,60				-1817,40
Ferro	mg	14,0	11,38				-2,62
Zinco	mg	9,0	14,01				5,01
Rame	mg	0,9	1,33				0,43
Selenio	mcg	55,0	45,08				-9,92
Iodio	mcg	150,0	194,95				44,95
Manganese	mg	2,3	1,28				-1,02
Cromo	mcg	25,0	41,16				16,16
Fluoro	mg	3,0	0,27				-2,73
Acido ascorbico	mg	85,0	128,74				43,74
Tiamina	mg	1,1	0,59				-0,51
Riboflavina	mg	1,3	2,13				0,83
Niacina	mg	18,0	9,36				-8,64
Acido pantotenico	mg	5,0	2,94				-2,06
Piridossina	mg	1,3	0,77				-0,53
Biotina	mcg	30,0	45,90				15,90
Acido folico	mcg	400,0	276,69				-123,31
Cianocobalamina	mcg	2,4	4,77				2,37
Retinolo	mcg	600,0	3103,81				2503,81
Calciferolo	mcg	15,0	2,09				-12,91
Tocoferolo	mg	12,0	6,64				-5,36
Menadione	mcg	140,0	339,80				199,80

Dall'analisi dei micronutrienti emerge che:

- **sodio è più alto** rispetto ai riferimenti Larn (tanti formaggi, salumi);
- **potassio, ferro, vitamina D, vitamina E, vitamine del gruppo B e acido folico sono al di sotto dell'intake necessario.** Il soggetto non consuma sufficienti verdure, brassicacee, agrumi, frutta secca, legumi, pesce, cereali integrali.

CONCLUSIONI ANAMNESI ALIMENTARE

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

- normocalorica ma squilibrata verso i grassi;
- disordinata negli orari (tanti fuori pasto);
- acidificante, ricca di proteine animali, grassi saturi e colesterolo;
 - povera di proteine vegetali;
 - scarsa in fibra;
 - povera di frutta e verdura.

Si rimanda a visita medica per sospetto IBS.



Elaborazione Dietetica

11 Caso Clinico | 42 anni

Statura: 164 cm, Peso: 61 kg

Circonferenze: Vita: 80 cm, Fianchi: 106 cm

BMI - Indice di massa corporea: 22,68 Normopeso

WHR - Rischio malattia: 0,75 Nella media

Obiettivi di peso: Metodo d'indagine: Tabellare, Impedenziometria, Plicometria

Situazione attuale: BMI: 22,68, Peso: 61,0 kg

Obiettivo desiderabile: BMI: 22,68, Peso: 61,0 kg

Differenza peso: 0,0 kg

Peso desiderabile da BMI Normopeso

Abitudini alimentari: CIBI NON GRADITI, STILIALIMENTARI, BANCA DATI 17.00, DIAGNOSI

Patologie:

1	IBS 3 - COLON IRRITABILE CON ALVO ALTERNO	X	Operatore	Paziente
2		X	Operatore	Paziente
3		X	Operatore	Paziente
4		X	Operatore	Paziente

Parametri nutrizionali:

	CALORIE	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI
	kcal	g	%	g
Fabbisogno	1676	63,8	15,2	246,0
Attività extra	0			
Totale	1676	63,8	15,2	246,0

Regolazione parametri nutrizionali:

	CALORIE	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI
	kcal	g	%	g
Totale	1676	63,8	15,2	246,0
Diff. % BMR	25			

Ripartizione settimanale:

	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI	CALORIE
	g	%	g	%
L	63,8	15,2	246,0	55,0
M	63,8	15,2	246,0	55,0
M	63,8	15,2	246,0	55,0
G	63,8	15,2	246,0	55,0
V	63,8	15,2	246,0	55,0
S	63,8	15,2	246,0	55,0
D	63,8	15,2	246,0	55,0

Distribuzione % pasti:

	Colazione + Spuntino	Pranzo + Spuntino	Cena + Spuntino	n° giorni
	25	45	30	7
	25	45	30	7

A seguito della visita specialistica, la paziente è risultata positiva ai test diagnostici di IBS.

È stato quindi elaborato un piano alimentare specifico per il trattamento di tale patologia.

L'apporto calorico è normocalorico, tra il BMR calcolato dalla formula LARN di Harris-Benedict (1341 kcal) e il TDEE (1757 kcal).

11 Caso Clinico | 42 anni - 61,0 kg - 164,0 cm

Cartella Clinica Visita Elaborazione Esercizi Stampa

Programmazione settimanale Gruppo Sottogruppo Ricetta

Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4	Giorno 5	Giorno 6	Giorno 7
Colazione						
Spuntino						
Pranzo						
Spuntino						
Cena						
Spuntino						

Lo schema alimentare consente alla paziente di regolarizzare la sua alimentazione, evitando gli eccessivi “spilucchiamenti” fuori orario.

Elaborazione giornaliera

COLAZIONE 16%	PRANZO 32%	CENA 21%
LATTE ZYMIL PARZ SCREMATO 200 A	RISOTTO ALLE MELANZANE 70	BRESAOLA
GALLETTE DI MAIS 45	SALMONE AI FERRI E LIMONE 120 A	INSALATA DI POMOD. CILIEGINA
Disponibile	INSALATA DI ZUCCHINE LESSE 180	PANE DI RISO
Disponibile	Disponibile	POMPELMO
Disponibile	Disponibile	Disponibile
Disponibile	Disponibile	Disponibile
SPUNTINO 8%	SPUNTINO 11%	SPUNTINO 0%
BANANE 200	CRACKERS AL MAIS 40 A	Disponibile
PROBIONORM (1 C.P.S.) 1	Disponibile	Disponibile
Disponibile	Disponibile	Disponibile

Bilanciamento giornaliero

	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI	ALCOOL	CALORIE	Olio Totale	20	12%	Parmigiano	0	0%	Qualità: Equilibrata	Rif. LARN
Obiettivi	63,81	246,04	55,38	0,00	1676,30								
Risultati	69,85	221,75	49,08	0,00	1552,65								
Variazione	9,5%	-9,9%	-11,4%	0,0	-7,4%								
MAI	8,29 =	PRAL	NAE	CSI	AI	TI							
		-10,27 =	29,99 =	14,86 =	0,28 =	0,50 =							

11 Caso Clinico | 42 anni - 61,0 kg - 164,0 cm

Cartella Clinica | Visita | **Elaborazione** | Esercizi | Stampa

Programmazione settimanale | Gruppo | Sottogruppo | Ricetta

Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4	Giorno 5	Giorno 6	Giorno 7
Colazione						
Spuntino						
Pranzo	Pranzo				Pranzo	Pranzo
Spuntino	Spuntino				Spuntino	Spuntino
Cena	Cena				Cena	Cena
Spuntino	Spuntino				Spuntino	Spuntino

Help

Antibiotici - Rifaximina

Se ne suggerisce l'assunzione per 3 settimane

Probiotici Protocollo

- FASE 1 (14 giorni) Enterococcus Faecium, Saccaromyces Boulardi, Lactobacillus Acidophilus
- FASE 2 (14 giorni) Bifidobacterium Lactis, Bifidobacterium Breve, Bifidobacterium Bifidum e Bifidobacterium Longum
- FASE 3 (14 giorni) Lactobacillus Rhamnosus, Lactobacillus Acidophilus

Elaborazione giornaliera

COLAZIONE 18% CG 18

LATTE ZYMIL PARZ. SCREMATO	200	A
FIOCCHI D'AVENA	50	A
Disponibile		

SPUNTINO 7% CG 11

KMI	250	
Disponibile		
Disponibile		

Bilanciamento giornaliero

	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI	ALCOOL	CALORIE	
Obiettivi	63,81	246,04	55,38	0,00	1676,30	
Risultati	70,05	228,04	47,17	0,00	1559,84	
Variazione	9,8%	-7,3%	-14,8%	0,0	-6,9%	
	MAI ↓	PRAL ↑	NAE ↑	CSI =	AI =	TI =
	4,95 ↓	3,04 ↑	43,30 ↑	17,15 =	0,16 =	0,41 =

Olio Totale 25 | 14% | Parmigiano 0

Qualità: Equilibrata

	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI	ALCOOL
	18,0%	54,8%	27,2%	0,0%
	12-18%	<=60%	20-35%	

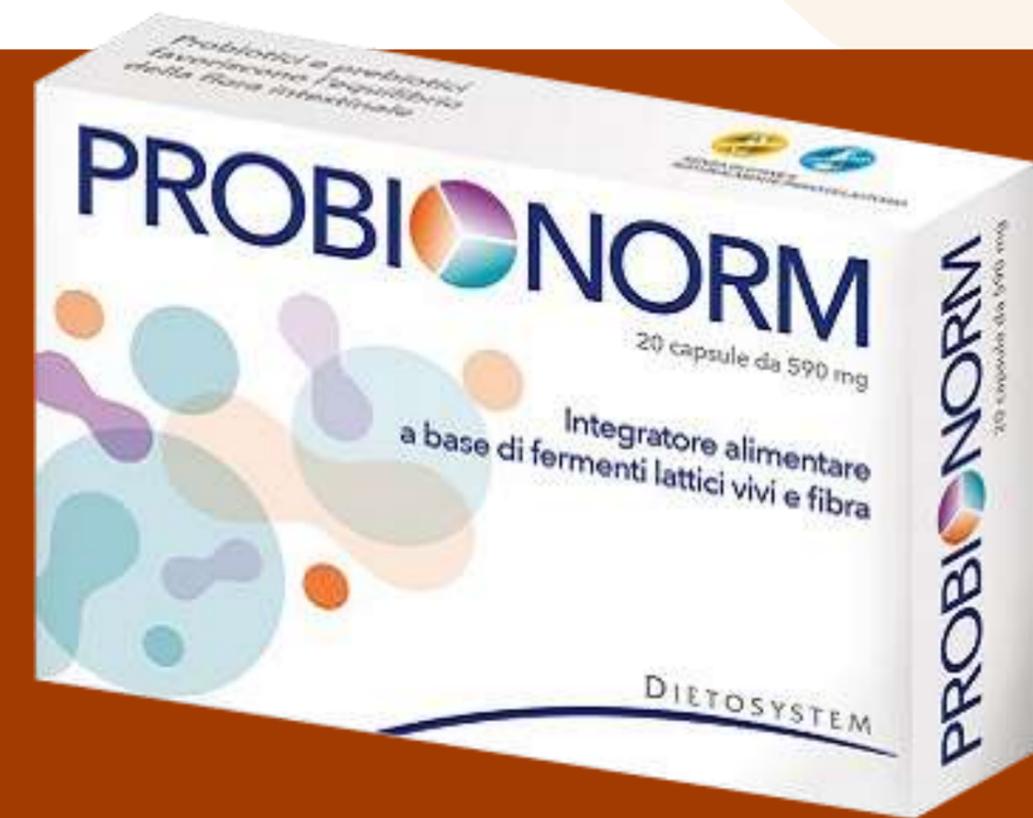
Il protocollo alimentare suggerisce l'integrazione con probiotici specifici e funzionali al riequilibrio della flora intestinale.

Probionorm è l'integratore consigliato.

PROBIONORM

PROBIONORM è un integratore alimentare costituito da una miscela di cinque ceppi batterici in grado di colonizzare i differenti tratti dell'intestino, riportando il naturale benessere intestinale.

PROBIONORM contiene inulina che ha la capacità di elevare la percentuale di Bifidobacteria nella flora microbica intestinale, diminuendo contemporaneamente la densità di batteri nocivi.



11 Caso Clinico | 42 anni - 61,0 kg - 164,0 cm

Programma settimanale Gruppo Sottogruppo Ricetta

Cartella Clinica Visita **Elaborazione** Esercizi Stampa

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

COLAZIONE 16%		PRANZO 32%		CENA 21%	
LATTE ZYML PARZ. SCREMATO	200 A	RISOTTO ALLE MELANZANE	70	BRESAOLA	
GALLETTE DI MAIS	45	SALMONE AI FERRI E LIMONE	120 A	INSALATA DI POMOD. CILEGIN	
Disponibile		INSALATA DI ZUCCHINE LESSE	180	PANE DI RISO	
Disponibile		Disponibile		POMPELMO	
Disponibile		Disponibile		Disponibile	
Disponibile		Disponibile		Disponibile	
SPUNTINO 8%		SPUNTINO 11%		SPUNTINO 0%	
BANANE	200	CRACKERS AL MAIS	40 A	Disponibile	
PROBIONORM (1 C.P.S.)	1	Disponibile		Disponibile	
Disponibile		Disponibile		Disponibile	

Bilanciamento giornaliero

	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI	ALCOOL	CALORIE
Obiettivi	63,81	246,04	55,38	0,00	1676,30
Risultati	69,85	221,75	49,08	0,00	1552,65
Variazione	9.5%	-9.9%	-11.4%	0.0	-7.4%
	MAI	PRAL	NAE	CSI	AI
	8,29 =	-10,27 =	29,99 =	14,86 =	0,28 =

È stato proposto un piano alimentare a basso contenuto di Fodmap caratterizzato da:

- alimenti freschi;
- cereali consentiti (riso, mais, grano saraceno);
- verdura fresca consentita;
- frutta di stagione consentita;
- olio extra vergine di oliva;
- pesce e carni bianche;
- latte senza lattosio;
- formaggi stagionati e salumi consentiti, in frequenza e porzioni adeguate.

Per valutarne la qualità del menù è utile soffermarsi su alcuni indici nutrizionali:

Il **MAI** rappresenta l'indice di adeguatezza alla dieta mediterranea ed è indicativo di quanto la dieta si avvicini a questo modello alimentare. In questo caso il risultato è positivo in quanto l'indice è di colore verde.

Il **PRAL**, che indica il carico renale acido potenziale, è negativo e colorato di verde, a indicare che il piano alimentare è di carattere basico, grazie alla presenza di ortaggi e frutta.

Il **TI**, indice di trombogenicità, esprime la qualità lipidica del menu e fornisce nel contempo un indicatore per l'individualizzazione del rischio di trombogenicità. È colorato di verde, a indicare che il piano alimentare ha un giusto rapporto di acidi grassi omega-3 e omega-6 e anche di acidi grassi monoinsaturi.

Il rapporto tra omega 6/omega 3 dovrebbe essere di 4:1 o 8:1.

The screenshot shows a nutrition software interface with a table titled "Bilanciamento giornaliero". The table compares objectives, results, and variations for various nutrients. The MAI, PRAL, and TI values are highlighted in green and circled in green.

	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI	ALCOOL	CALORIE	Qualità: Equilibrata	Rif. LARN
Obiettivi	63,81	246,04	55,38	0,00	1676,30		
Risultati	69,85	221,75	49,08	0,00	1552,65		
Variazione	9,5%	-9,9%	-11,4%	0,0	-7,4%		
	MAI	PRAL	NAE	CSI	AI	TI	
	8,29 =	-10,27 =	29,99 =	14,86 =	0,28 =	0,50 =	

On the right side of the interface, there is a section for "NUTRIENTI MOLECOLARI" with a "FODMAP" button. Below the table, there are values for "Olio Totale" (20 12%), "Parmigiano" (0 0%), and a "DETTAGLIO" button.

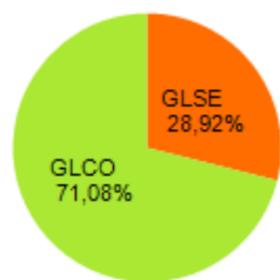
Per quanto riguarda la qualità della dieta proposta, è **equilibrata nella ripartizione dei macronutrienti**.

Per quanto riguarda le proteine, nel piano alimentare non sono stati attualmente inclusi i legumi, principale fonte di proteine vegetali, in quanto sono contemporaneamente un alimento a elevato contenuto di Fodmap, che in questa prima fase di trattamento IBS devono essere esclusi o notevolmente eliminati. Una volta ristabilita l'eubiosi, potranno essere piano piano reintegrati.

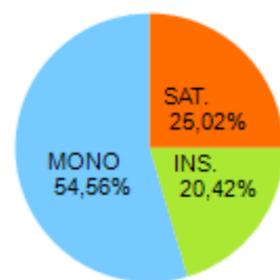
Si evidenzia un **ridotto intake di grassi saturi e colesterolo e un adeguato apporto di fibra**.

L'**indice ORAC è eccellente**, a significare che la dieta ha un buon apporto di alimenti freschi antiossidanti.

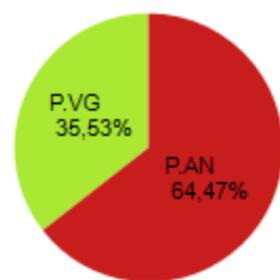
Carboidrati



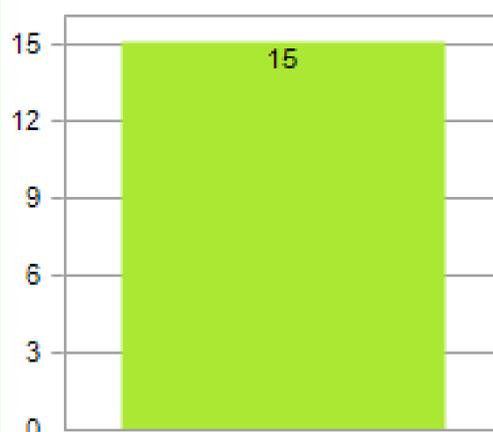
Grassi



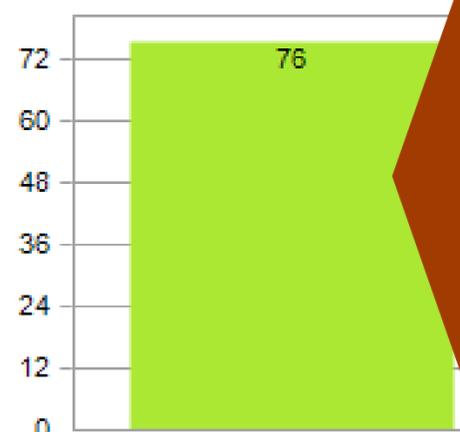
Proteine



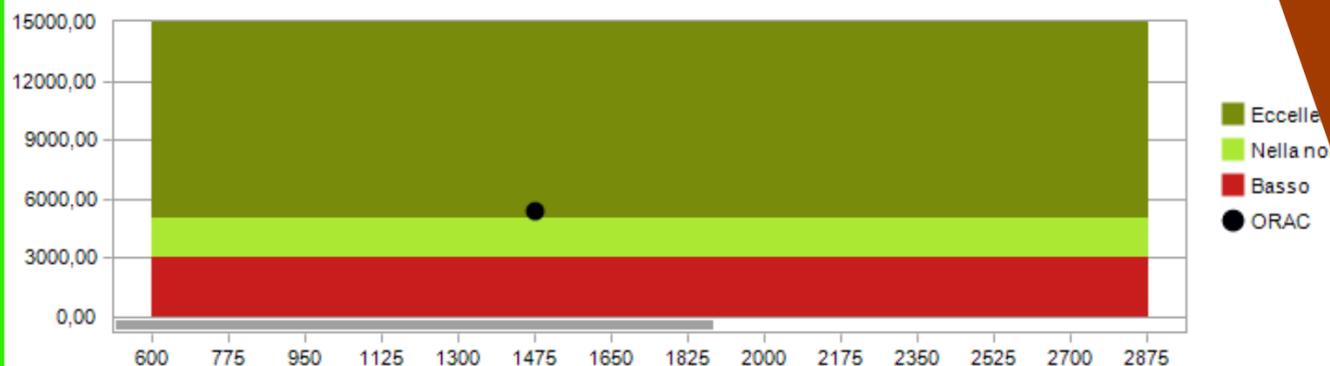
Fibre Tot.



Colesterolo



Indice ORAC





È stato possibile **riadeguare l'intake di microelementi carenti (potassio, ferro, vitamina D, vitamina E, vitamine del gruppo B e acido folico)** introducendo nella dieta vegetali freschi, olio di oliva, carni magre.

Per **incrementare l'intake di vitamina D**, oltre a un'adeguata assunzione di formaggi stagionati e latte senza lattosio, è stato suggerito alla paziente di assumere acqua calcica, di esporsi quanto più possibile alla luce solare e di assumere anche bevande arricchite di vitamina D e di consumare pesce di acque fredde.

L'intake di sodio è stato moderato riducendo l'apporto di formaggi e salumi.

CONCLUSIONI SUL CASO

Il caso preso in esame è un soggetto che presenta:

- uno stato di normopeso e cagionevole di salute
- un'alimentazione normocalorica ma disordinata
 - tanti "spilucchiamenti" fuori pasto
 - elevato consumo di formaggi e salumi
 - eccessivo intake di sodio
- carenza di alcuni micronutrienti essenziali (potassio, ferro, vitamina D, vitamina E, vitamine del gruppo B e acido folico)

Si consiglia un piano dietetico:

- funzionale al trattamento dell'IBS
- a basso contenuto di Fodmap
- integrato con probiotici (Probionorm)
 - ribilanciato nei macronutrienti
 - ribilanciato nei micronutrienti
- con prodotti freschi e di stagione

Si consiglia di mantenere l'attività sportiva attualmente svolta e, se possibile, incrementarla.

CONTATTI



WWW.DSMEDICA.INFO



02 28005700



NUTRIZIONE@DSMEDICA.INFO



@DS.MEDICA



@DSMEDICA

DIETOSYSTEM[®]
al fianco dei migliori nutrizionisti