

The background of the slide features a blurred medical setting. A silver stethoscope is draped over a white medical chart. The chart contains various fields and text, including 'ZAKAZIVANJE' (top right), 'POZIV' (middle right), 'Datum: 13:30', 'Vrijeme: 13:45', and '14:00' (bottom left). The text is partially obscured by a semi-transparent blue rectangle that serves as a backdrop for the title.

31° caso clinico

Forte impegno mentale



Matteo

DATI ANAMNESTICI

Sesso: maschile

Età: 25 anni

Statura: 173 cm

Peso attuale: 71 kg

BMI Stato fisiologico: 23,7 Normopeso

WHR rischio cardiovascolare: 0,84 Nella media

Storia ponderale personale:
Sempre stato normopeso



Storia patologica personale

Perfettamente in salute.



Storia familiare

Padre obeso con epatosteatosi.



Attività lavorativa

Studente di giurisprudenza.



Attività sportiva e Stile di vita

Calcio 2 volte alla settimana e partita la domenica.

Stile di vita attivo tra studio, amici e sport.



Motivo del consulto nutrizionale



Deve affrontare gli ultimi esami prima della laurea a sta ultimando la tesi. Passa quasi tutta la giornata a studiare. **Fatica a trovare la giusta concentrazione** e si distrae facilmente.

Vorrebbe dare il massimo; il desiderio è arrivare alla tesi con il massimo dei voti per poi presentare la tesi e terminare la facoltà con la lode.

Sente però che non è al massimo delle forze e questo lo tormenta. Ha provato ad acquistare in farmacia **integratori per memoria e concentrazione** senza risultati entusiasmanti. Su consiglio di un suo amico si rivolge ad un nutrizionista.

A spiral-bound notebook with a blue overlay containing the text 'Anamnesi Alimentare'. The notebook is open, showing lined pages. The background features a collage of food items, including asparagus, mushrooms, and a tomato, all in a muted, artistic style.

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**.

Si è ritenuto opportuno intervenire subito indagando le abitudini alimentari del soggetto attraverso l'**anamnesi alimentare**, disponibile all'interno del software di **Terapia Alimentare**, prima di elaborare il piano dietetico.



24 H RECALL

- Dal 24h Recall (1 giornata tipo infrasettimanale dove non fa sport) emerge:
- **colazione**: non ha molto appetito, beve del the e mangia una piccola brioche confezionata;
 - **pranzo**: mangia sempre un primo di pasta o riso condito con ragù o altri sughi, un secondo con il pane e un frutto;
 - **cena**: mangia sempre un primo di pasta o riso, un secondo con verdura e pane;
 - beve meno di un litro d'acqua al giorno;
 - non gradisce molto frutta e verdura;
 - non è solito mangiare molluschi e crostacei.

Alimento	Porzione
the	1 tazza piccola
brioche confezionata	1
Spuntino	
Pranzo	
pasta col ragù frittata con prosciutto pane mela	1 piatto grande 2 uova e 2 fette di prosciutto una ciabatta mezza
Spuntino	
Cena	
risotto ai formaggi hamburger di manzo insalata di pomodori pane	1 piatto grande 1 una porzione piccola una ciabatta
olio extravergine di oliva acqua oligominerale	3 cucchiaini meno di 1 litro

Terapia Alimentare Windows - [Anamnesi]

HomeUtilitàConfigurazioneStrumentiDocumentazione

Forte Impegno Mentale Caso Clinico | 25 anni - 71,0 kg - 17

Cartella ClinicaVisitaAnamnesiEserciziStampa

Diario Alimentare

Alimento	Colazione	Porzione	Alimento	Pranzo	Porzione	Alimento	Cena	Porzi
the	1 tazza piccola		pasta col ragù	1 piatto grande		risotto ai formaggi	1 piatto grande	
brioche confezionata	1		frittata con prosciutto	2 uova e 2 fette di prosciutto		hamburger di manzo	1	
			pane	una ciabatta		insalata di pomodori	una porzione piccola	
			mela	mezza		pane	una ciabatta	
	Spuntino			Spuntino			Spuntino	
						olio extravergine di oliva	3 c	
						acqua oligominerale	1	

Elaborazione giornaliera

AZZERA GIORNORESET IMPOSTATICARICO GLICEMICO

Food Intake

COLAZIONE	PRANZO	CENA
THE	PASTA ALIMENTARE	RISOTTO ALLA PARMIGIANA
BRIOSS ALBICOCCA E CEREALI	RAGU' DI CARNE	HAMBURGER DI MANZO
Disponibile	FRITTATA CON PROSCIUTTO COTTO	POMODORI IN INSALATA
Disponibile	PANE DI FRUMENTO	PANE DI FRUMENTO
Disponibile	MELE	Disponibile
Disponibile	Disponibile	OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
Disponibile	Disponibile	ACQUA OLIGOMINERALE
Disponibile	Disponibile	Disponibile
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	
Obiettivi	74,27	311,28	64,45	0,00	2044,48	
Risultati	113,93	340,55	75,14	1,20	2417,42	
Variazione	53,4%	9,4%	16,6%	0,0	18,2%	
MAI	PRAL	NAE	CSI	AI	TI	
2,12 ↓	55,41 ↑	102,27 ↑	58,47 ↑	1,90 ↑	1,65 ↑	

Olio Totale 30 0% Parmigian

Qualità: Proteica

PROTEINE	18,9%
CARBOIDRATI	52,8%
GRASSI	28,0%
ALCOOL	0,3%

Il regime alimentare adottato di 2400 kcal è al di sopra del fabbisogno di 2050 kcal e la qualità è proteica.

Gli **indici nutrizionali**, che riconducono ad una prima analisi qualitativa del menù, sono fuori norma. In particolare:

Il **MAI**, ovvero l'**indice di adeguatezza mediterranea**, è **molto basso** perché presenti pochi alimenti che caratterizzano la dieta mediterranea: verdura e frutta fresca vengono consumate in minime quantità, legumi e pesce vengono consumati solamente una o due volte la settimana e sostituiti da carne rossa o bianca, formaggi, salumi e uova. Non sono presenti alimenti integrali.

Il **PRAL** indica una **dieta acidificante**, quindi ricca di **proteine**.

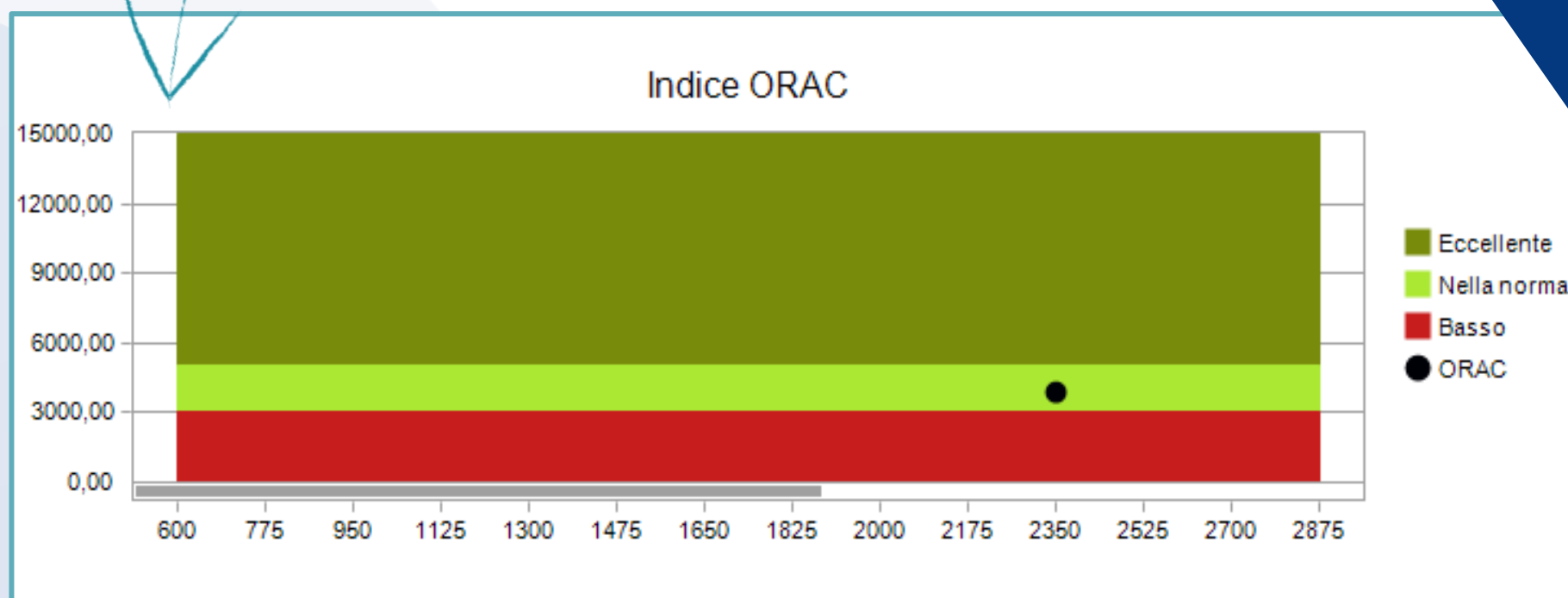
La **qualità nutrizionale dei lipidi** contenuti nei vari cibi è **scarsa**, come segnalano gli **indici CSI, AI e TI**. I piatti consumati sono laboriosi e arricchiti di formaggio e salumi, che contribuiscono ad apportare acidi grassi saturi alla dieta.

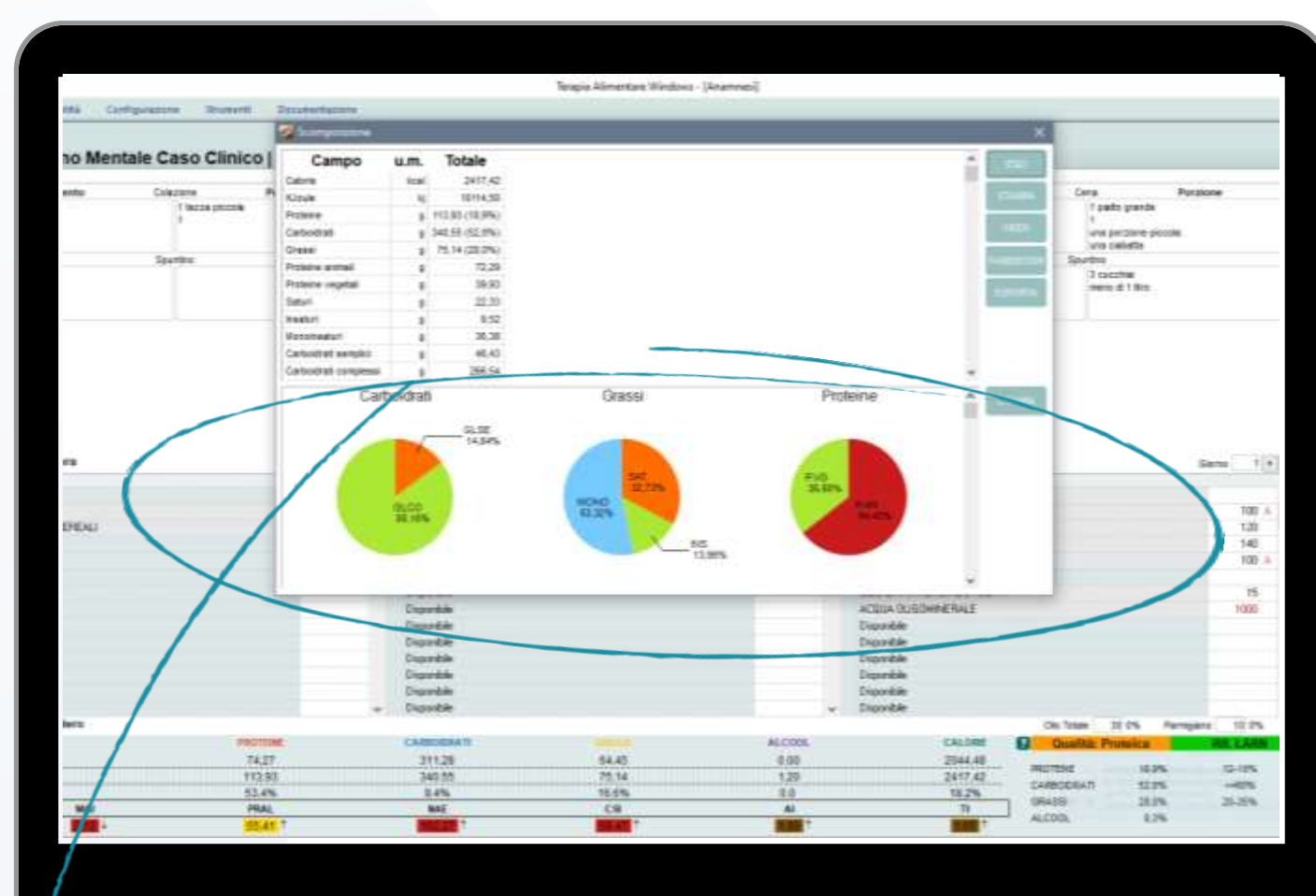


	PROTEINE	CARBIDRATI	GRASSI	ALCOOL	CALORIE
	74,27	311,28	64,45	0,00	2044,48
	113,93	340,55	75,14	1,20	2417,42
	53,4%	9,4%	16,6%	0,0	18,2%
MAI	PRAL	NAE	CSI	AI	TI
2,12 ↓	55,41 ↑	102,27 ↑	58,47 ↑	1,90 ↑	1,65 ↑



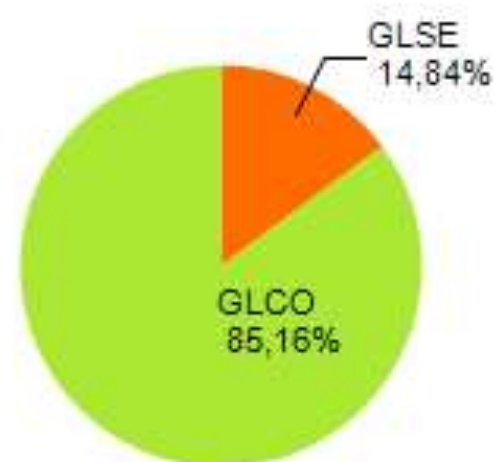
L'indice ORAC, che esprime il potere antiossidante della dieta, è **nella norma**.
Gli **antiossidanti**, presenti principalmente in frutta, verdura e spezie, migliorano l'attività neurologica e combattono i radicali liberi.



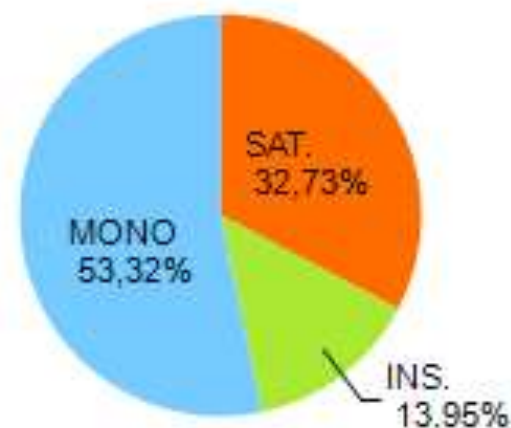


La ripartizione dei macronutrienti evidenzia che, nella giornata analizzata, il quantitativo di **acidi grassi saturi** è **alto** e le **proteine** sono principalmente **di origine animale**.

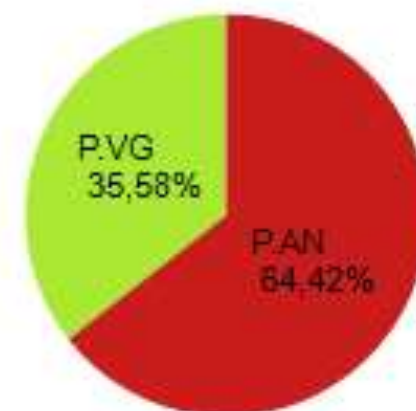
Carboidrati

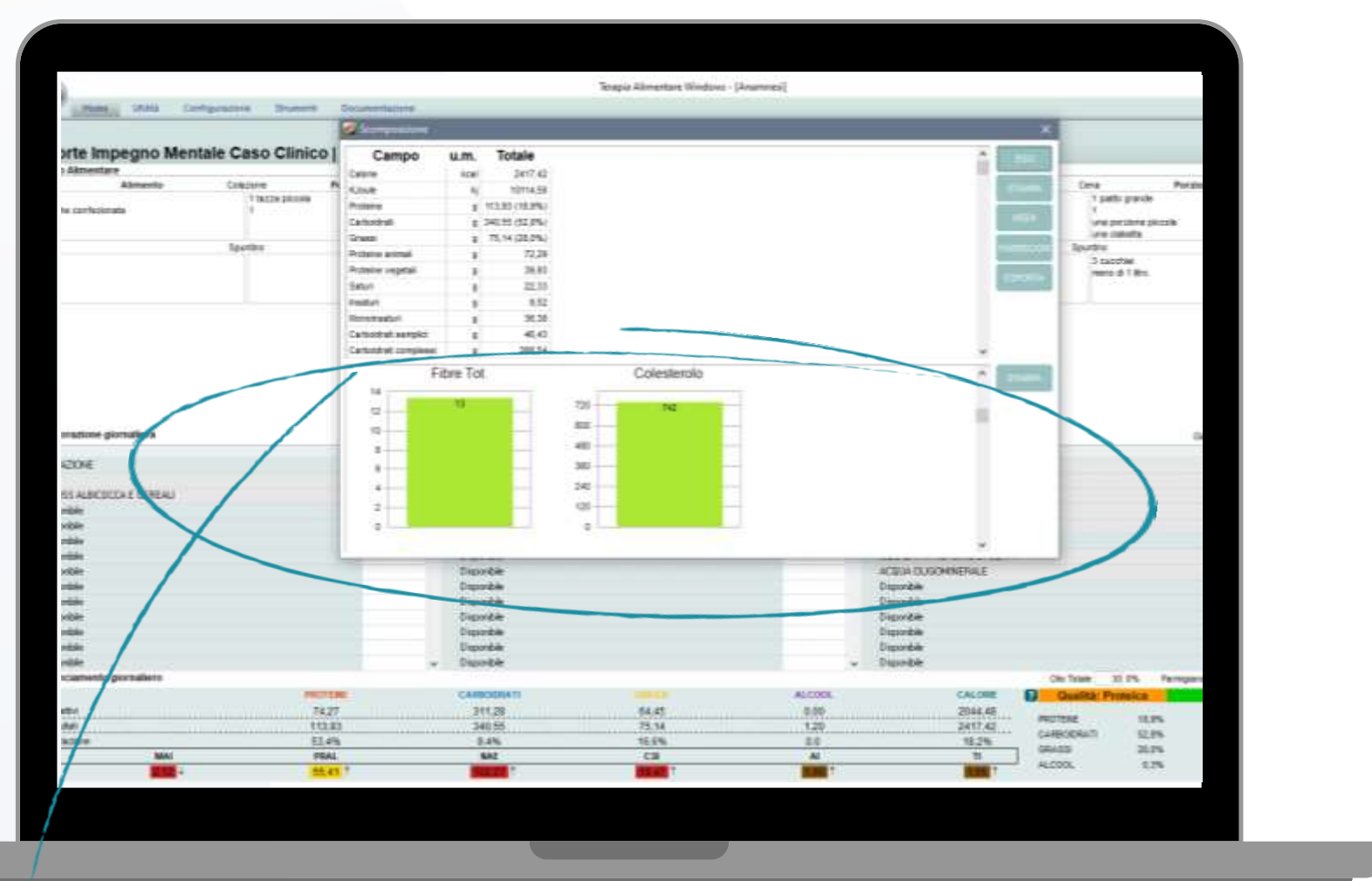


Grassi



Proteine

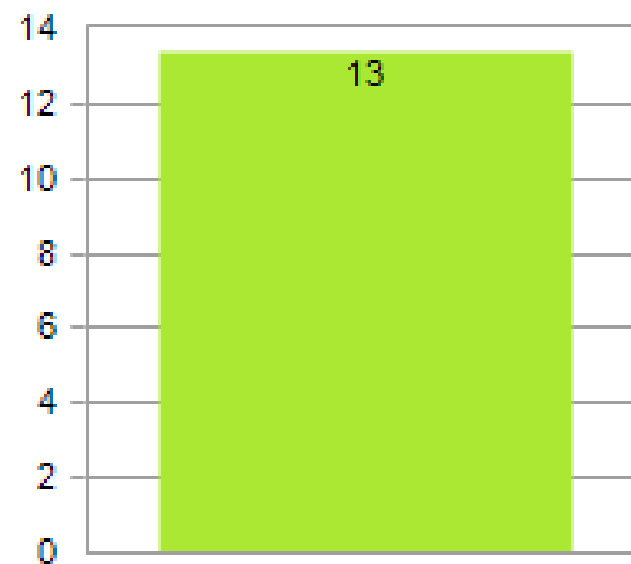




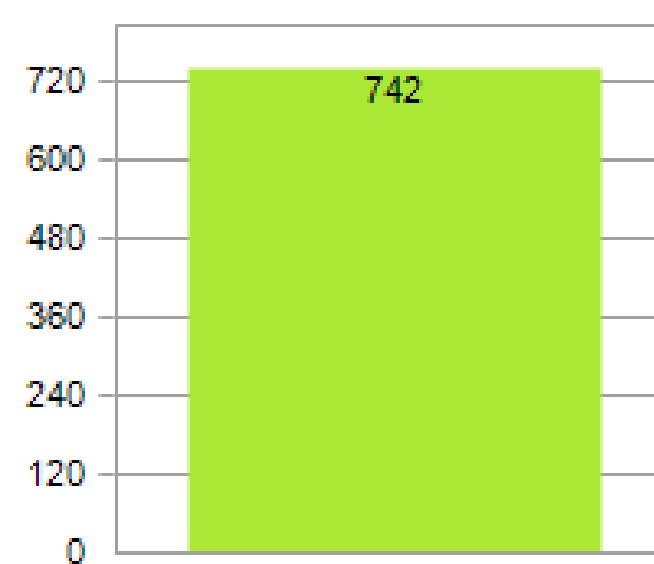
L'intake di **fibra** è **scarso** rispetto al minimo giornaliero consigliato di 25 g.

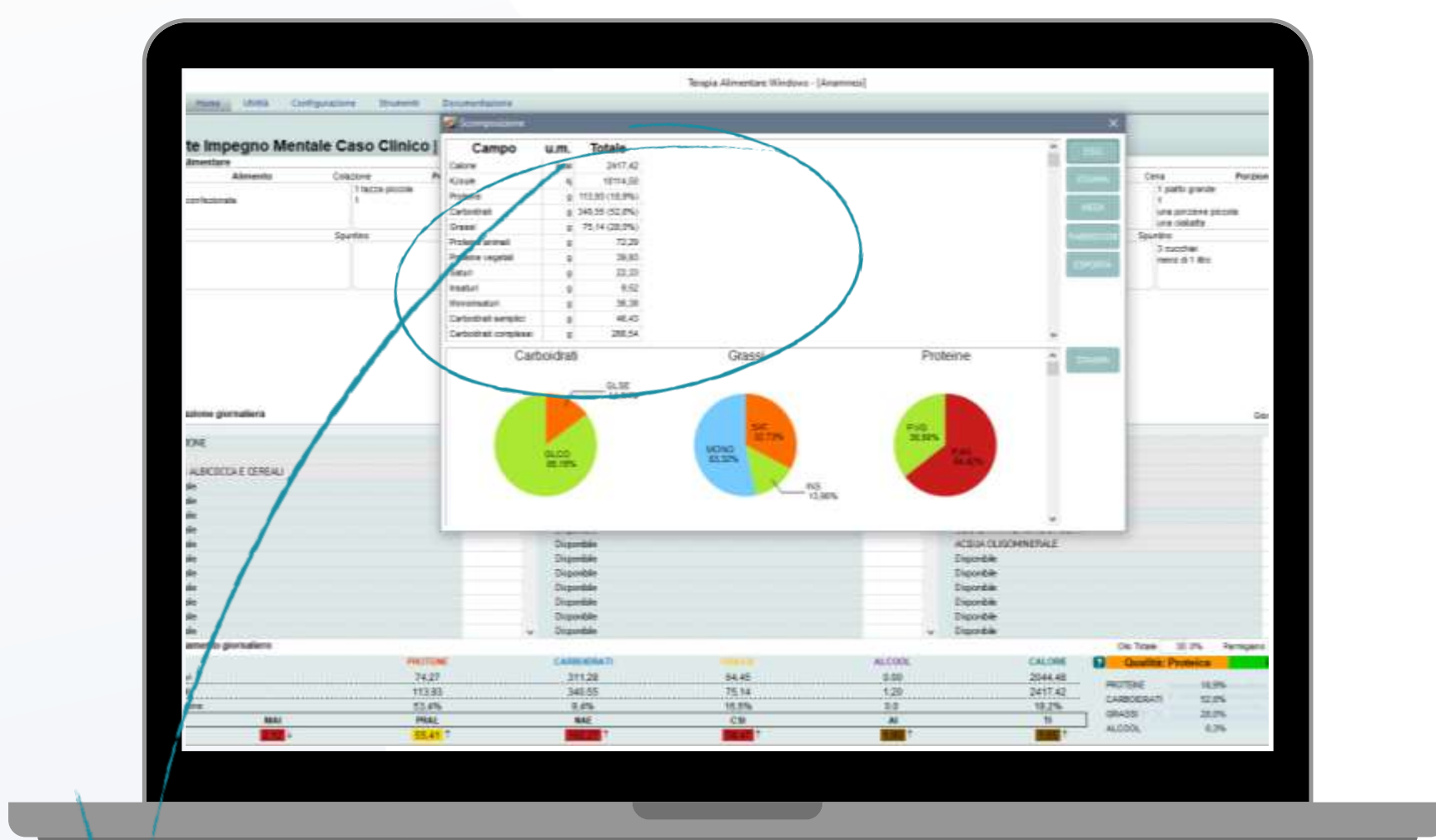
L'intake di **colesterolo** è **molto alto**, in quanto nella stessa giornata vengono consumate uova, salumi, carne rossa e formaggi.

Fibre Tot.



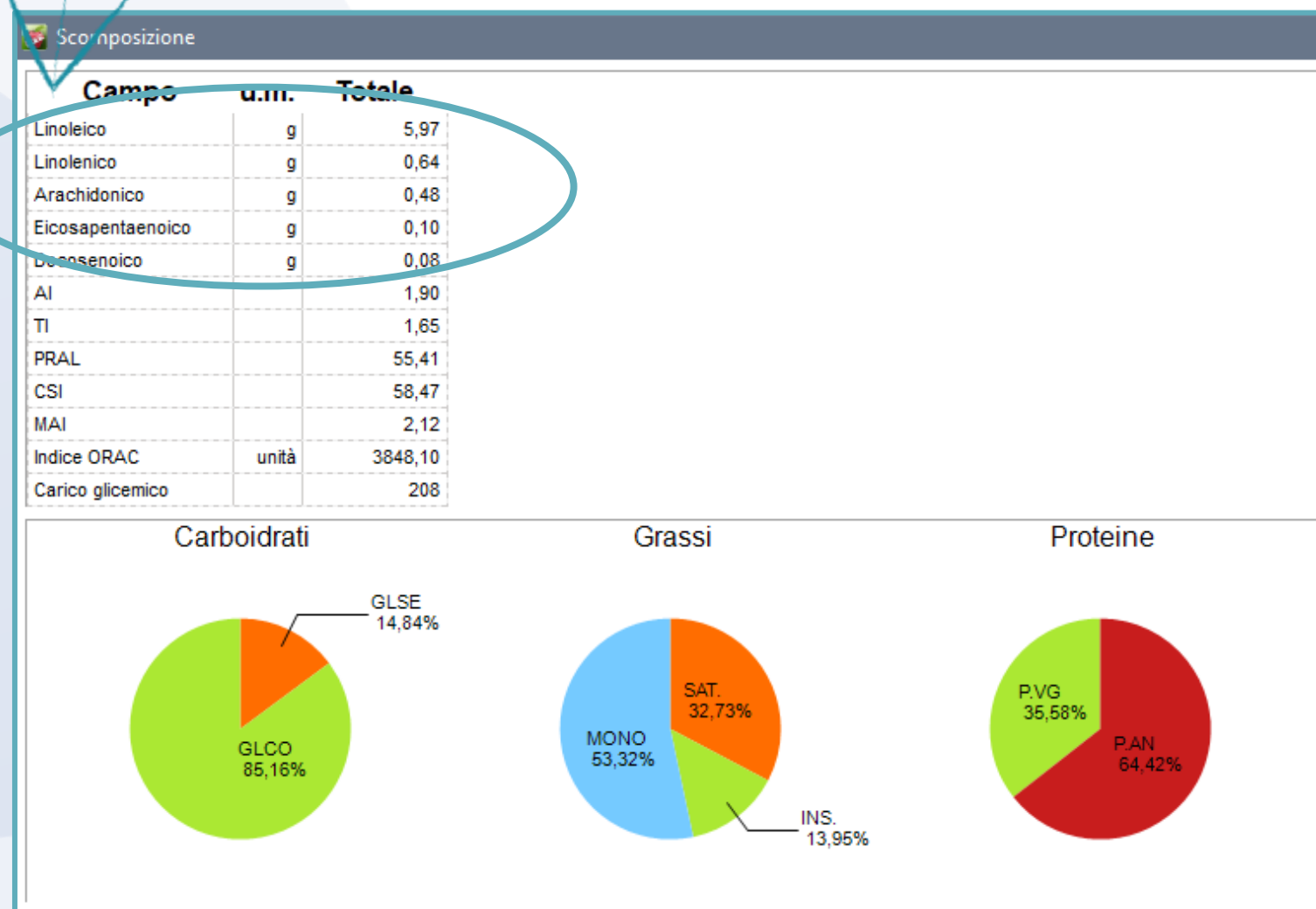
Colesterolo

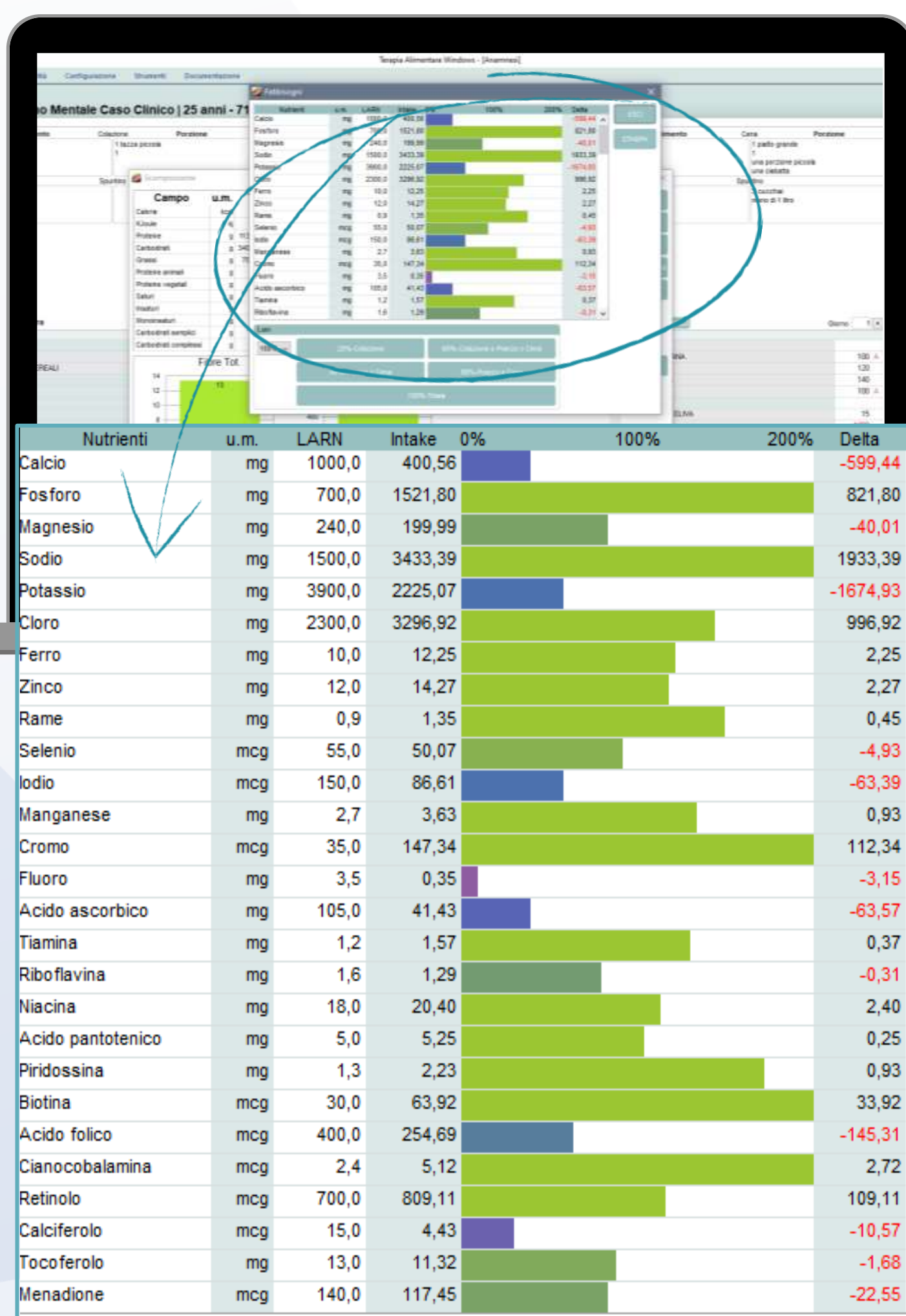




Il contenuto nella dieta di alcuni acidi grassi, fondamentali per il sistema nervoso, come gli **Omega-3** e tra questi il **DHA**, è molto basso.

Sono presenti nella maggior parte dei pesci e sono essenziali per la **corretta funzione neuronale**; possono aiutare a incrementare la concentrazione, utile per studiare in modo più efficiente.





CONCLUSIONI ANAMNESI ALIMENTARE

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

- leggermente ipercalorica e suddivisa in tre pasti;
- ricca in proteine e colesterolo, povera di omega 3;
- scarsa in fibra;
- povera di vitamine e minerali per favorire memoria e concentrazione.

Elaborazione Dietetica

A dietitian in a white lab coat is writing on a clipboard. In the foreground, there are various fruits including apples, oranges, and a banana, along with a measuring tape. The background is a plain, light-colored wall.

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 Pneisystem Aggiornamenti TeamViewer Chat Assistenza WelfareLink App Dietosyst

Forte Impegno Mentale Caso Clinico | 25 anni Cartella Clinica **Visita** Elaborazione Esercizi Stampa

Dati statura-ponderali

Statura cm kg

Circonferenze

Vita cm Fianchi cm

BMI - Indice di massa corporea: 23,72 Normopeso

Sottopeso Normopeso Sovrappeso Obesità 1° Obesità 2° Obesità 3°

WHR - Rischio malattia: 0,84 Nella media

Basso Nella media In aumento Alto Molto alto

Obiettivi di peso

Metodo d'indagine Impedenziometria Plicometria

BMI Peso

Situazione attuale

Obiettivo desiderabile

Differenza peso

Peso desiderabile da BMI Normopeso

Abitudini alimentari Banca dati Storia clinica

CIBI NON GRADITI STILI ALIMENTARI BANCA DATI 17.00 DIAGNOSI

Patologie

1	FORTE IMPEGNO MENTALE	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	2176	78,0	14,3	342,4	59,0	64,5	26,7
Attività extra	0						
Totale	2176	78,0	14,3	342,4	59,0	64,5	26,7

Regolazione parametri nutrizionali

Totale

Diff. % BMR

BMR LARN

TDEE

Distribuzione % pasti

	Colazione + Spuntino	Pranzo + Spuntino	Cena + Spuntino	Durata dieta
	13	44	43	14
	13	44	43	7

Il piano alimentare è stato elaborato con il modulo patologia **FORTE IMPEGNO MENTALE**, così da utilizzare un'apposita banca dati di alimenti e l'esclusione automatica delle ricette sconsigliate.

L'apporto calorico della giornata in cui non fa sport è di **2050 kcal**, corrispondente al TDEE e inferiore all'intake calorico abituale.

Terapia Alimentare Windows - [Visita]

Home

Utilità

Configurazione

Strumenti

Documentazione

Forte Impegno Mentale Caso Clinico | 25 anni - 71,0 kg - 17

Cartella Clinica

Visita

Elaborazione

Esercizi

Stampa

Programmazione settimanale

G Gruppo

S Sottogruppo

R Ricetta

Pranzo

G MONOPIATTI

G CONTORNI

Disponibile

S PANE INTEGRALE

Disponibile

Disponibile

Cena

Disponibile

S PESCICCIACQUA DOLCE

G CONTORNI

S PANE INTEGRALE

S FRESCA

Disponibile

Giorno 2

Pranzo

S PASTA

G CONTORNI

Disponibile

S PANE INTEGRALE

Disponibile

Disponibile

Cena

Disponibile

S CARNI BIANCHE

G CONTORNI

S PANE INTEGRALE

S FRESCA

Disponibile

Giorno 3

Pranzo

G MONOPIATTI

G CONTORNI

Disponibile

S PANE INTEGRALE

Disponibile

Disponibile

Cena

Disponibile

S FORMAGGI FRESCI

G CONTORNI

S PANE INTEGRALE

S FRESCA

Disponibile

Giorno 4

Pranzo

S PASTA

G CONTORNI

Disponibile

S PANE INTEGRALE

Disponibile

Disponibile

Cena

Disponibile

S PESCICCIACQUA DOLCE

G CONTORNI

S PANE INTEGRALE

S FRESCA

Disponibile

Giorno 5

Pranzo

S RISO

G CONTORNI

Disponibile

S PANE INTEGRALE

Disponibile

Disponibile

Cena

Disponibile

S UOVA

G CONTORNI

S PANE INTEGRALE

S FRESCA

Disponibile

Elaborazione giornaliera

COLAZIONE 14%

CG 24

LATTE PARZ. SCREMATO

150 A

MUESLI

60 A

Disponibile

Disponibile

Disponibile

Disponibile

SPUNTINO 3%

CG 4

POMPELMO

260

Disponibile

Disponibile

PRANZO 35%

CG 74

PASTA CON LEGUMI

70

BROCCOLI AL VAPORE

150

Disponibile

PANE INTEGRALE

90 A

Disponibile

Disponibile

SPUNTINO 11%

CG 3

YOGURT INT. BIANCO

125 A

NOCI

20 A

Disponibile

AZZERA GIORNO

SPUNTINO 3%

CG 4

POMPELMO

260

Disponibile

Disponibile

Bilanciamento giornaliero

PROTEINE

Obiettivi

73.30

Risultati

81.33

Variazione

11.0%

MAI

9.98 =

CARBOIDRATI

Obiettivi

321.64

Risultati

300.86

Variazione

-6.5%

PRAL

-0.56 =

GRASSI

Obiettivi

60.54

Risultati

66.14

Variazione

9.2%

NAE

46.30 ↑

ALCOOL

Obiettivi

0.00

Risultati

0.00

Variazione

0.0

CSI

12.47 =

Obiettivi

2044.24

Risultati

2048.82

Variazione

0.2%

AI

0.28 =

Obiettivi

2044.24

Risultati

2048.82

Variazione

0.2%

TI

0.51 =

PROTEINE

15.9%

CARBOIDRATI

55.1%

GRASSI

29.1%

ALCOOL

0.0%

La programmazione alimentare di alcune categorie di alimenti

Il piano alimentare spuntino per la lentezza

La programmazione, a partire dalle abitudini alimentari del soggetto, mira ad integrare alcune categorie di alimenti utili a favorire la concentrazione e la memoria.

Il piano alimentare inoltre prevederà degli spuntini e dei pasti più leggeri per evitare lentezza nella digestione e sonnolenza.

Il piano dietetico nel dettaglio prevede:

- una **colazione** più sostanziosa a base di yogurt o latte e cereali;
- **due spuntini**, una a metà mattina e uno a metà pomeriggio, che consentono alla mente di ricaricarsi dell'energia necessaria per non arrivare troppo affamati ai pasti principali. Si consiglia della frutta fresca, ricca in acqua, sali minerali, vitamine e antiossidanti, della frutta secca, ricca di acidi grassi essenziali e ferro e dello yogurt bianco o alla frutta;
- a **pranzo** un monopiatto con legumi, della verdura e del pane integrale. Si sconsigliano troppi carboidrati raffinati e grassi che possono portare a sonnolenza, lunga digestione e lentezza mentale. Legumi e verdura, inoltre, sono ottime fonti di acido folico;
- a **cena** un secondo piatto, della verdura, del pane integrale e della frutta. Tra i secondi piatti il pesce azzurro e di acqua dolce sono particolarmente consigliati per il loro apporto di acidi grassi omega 3;
- si consiglia di bere almeno **1,5 L di acqua** al giorno.

Terapia Alimentare Windows - [Visita]

Home Utilità Configurazione Strumenti Documentazione

Forte Impegno Mentale Caso Clinico | 25 anni - 71,0 kg - 17 Cartella Clinica Visita **Elaborazione** Esercizi Stam

Programmazione settimanale G Gruppo S Sottogruppo R Ricetta

Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4	Giorno 5
Pranzo G MONOPIATTI G CONTORNI Disponibile S PANE INTEGRALE Disponibile Disponibile	Pranzo S PASTA G CONTORNI Disponibile S PANE INTEGRALE Disponibile Disponibile	Pranzo G MONOPIATTI G CONTORNI Disponibile S PANE INTEGRALE Disponibile Disponibile	Pranzo S RISO G CONTORNI Disponibile S PANE INTEGRALE Disponibile Disponibile
Cena Disponibile S PESCI DIACQUA DOLCE G CONTORNI S PANE INTEGRALE S FRESCA Disponibile	Cena Disponibile S CARNI BIANCHE G CONTORNI S PANE INTEGRALE S FRESCA Disponibile	Cena Disponibile S FORMAGGI FRESCHI G CONTORNI S PANE INTEGRALE S FRESCA Disponibile	Cena Disponibile S PESCI DI MARE G CONTORNI S PANE INTEGRALE S FRESCA Disponibile

Elaborazione giornaliera

COLAZIONE 14%	CG 24	PRANZO 35%	CG 74
LATTE PARZ. SCREMATO	150 A	PASTA CON LEGUMI	
MUESLI	60 A	BROCCOLIAL VAPORE	
Disponibile		Disponibile	
Disponibile		PANE INTEGRALE	
Disponibile		Disponibile	
Disponibile		Disponibile	
SPUNTINO 3%	CG 4	SPUNTINO 11%	CG 3
POMPELMO	260	YOGURT INT.BIANCO	125
Disponibile		NOCI	20
Disponibile		Disponibile	

Bilanciamento giornaliero

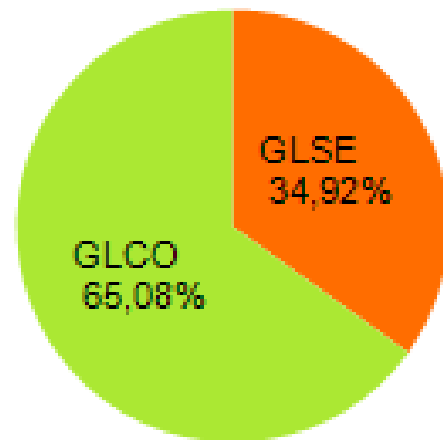
	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI	ALCOOL
Obiettivi	73,30	321,64	60,54	0,00
Risultati	81,33	300,86	66,14	0,00
Variazione	11,0%	-6,5%	9,2%	0,0
MAI	9,98 =	NAE	CSI	AI
	-0,56 =	46,30 ↑	12,47 =	0,28 =



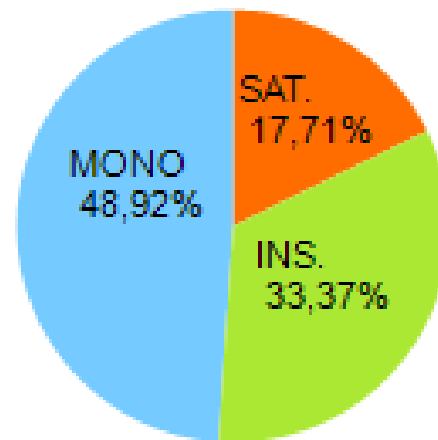
La qualità della dieta proposta è equilibrata, con una buona ripartizione tra i macronutrienti.

Gli acidi grassi saturi sono diminuiti e gli acidi grassi insaturi sono aumentati.
Le proteine ora sono principalmente di origine vegetale.

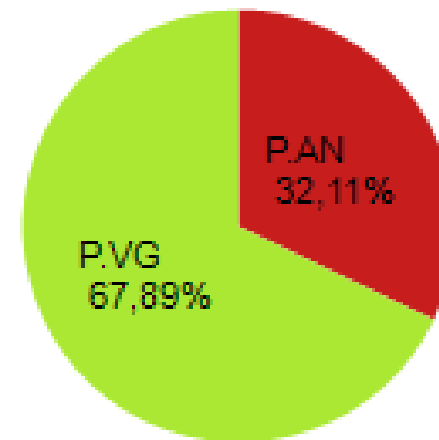
Carboidrati



Grassi



Proteine

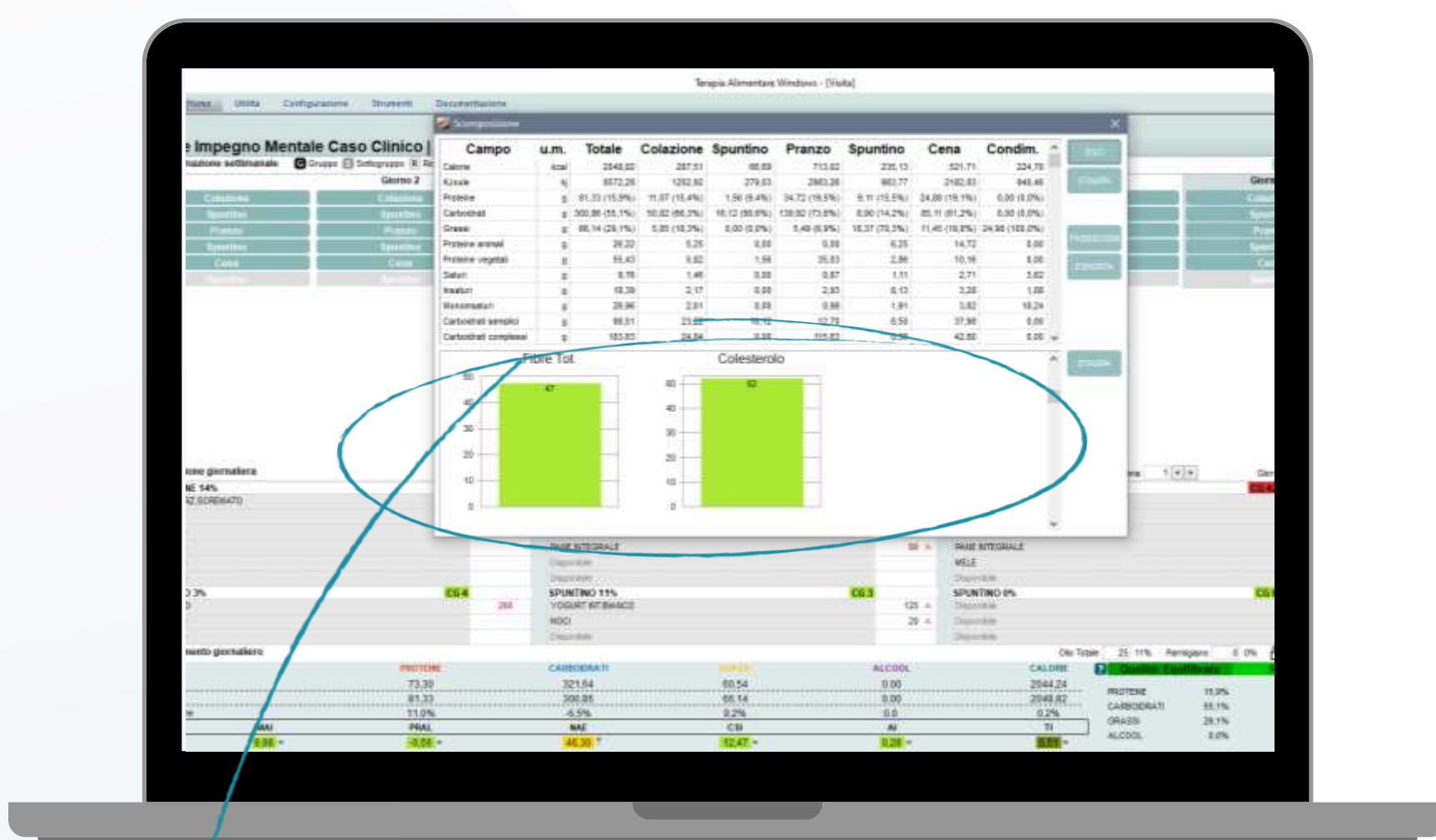




Gli indici nutrizionali sono rientrati nella normalità.

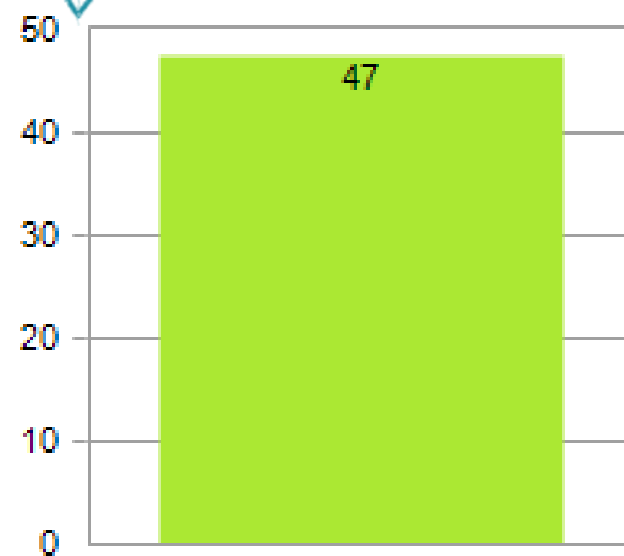
La qualità lipidica è ottimale.

L'indice ORAC è alto.

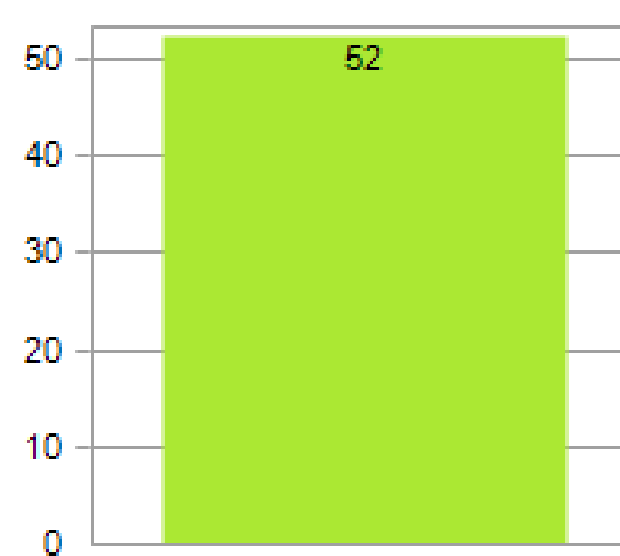


L'apporto di fibra è aumentato.
L'apporto di colesterolo si è ridotto notevolmente.

Fibre Tot.



Colesterolo





Nutrienti	u.m.	LARN	Intake	0%	100%	200%	Delta
Calcio	mg	1000,0	765,96				-234,04
Fosforo	mg	700,0	1738,34				1038,34
Magnesio	mg	240,0	401,92				161,92
Sodio	mg	1500,0	1709,19				209,19
Potassio	mg	3900,0	4085,18				185,18
Cloro	mg	2300,0	637,54				-1662,46
Ferro	mg	10,0	19,36				9,36
Zinco	mg	12,0	22,04				10,04
Rame	mg	0,9	2,75				1,85
Selenio	mcg	55,0	138,38				83,38
Iodio	mcg	150,0	310,29				160,29
Manganese	mg	2,7	1,50				-1,20
Cromo	mcg	35,0	40,32				5,32
Fluoro	mg	3,5	0,37				-3,13
Acido ascorbico	mg	105,0	219,70				114,70
Tiamina	mg	1,2	1,55				0,35
Riboflavina	mg	1,6	1,91				0,31
Niacina	mg	18,0	24,23				6,23
Acido pantotenico	mg	5,0	2,84				-2,16
Piridossina	mg	1,3	3,27				1,97
Biotina	mcg	30,0	51,63				21,63
Acido folico	mcg	400,0	627,18				227,18
Cianocobalamina	mcg	2,4	4,81				2,41
Retinolo	mcg	700,0	2450,42				1750,42
Calciferolo	mcg	15,0	6,53				-8,47
Tocoferolo	mg	13,0	15,03				2,03
Menadione	mcg	140,0	399,75				259,75

L'apporto di **vitamine** e **minerali** ora è **adeguato**.

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 è un soggetto che:

- passa molto tempo a studiare e fatica a trovare la giusta concentrazione;
- è normopeso;
- segue uno stile di vita attivo ed è in ottima salute;
- segue un'alimentazione proteica, povera di molte vitamine e minerali e di acidi grassi insaturi.

Si consiglia un piano dietetico:

- normocalorico rispetto all'intake abituale ed equilibrato;
- con spuntini e pasti leggeri;
- ricco di alimenti come frutta, verdura e cereali integrali che apportano vitamine, minerali, antiossidanti e omega 3.

Si consiglia inoltre di:

- cercare una posizione comoda e adeguata per studiare, perché gli spazi giusti sono fondamentali per mantenere la concentrazione;
- spegnere cellulari e altri dispositivi elettronici che sono causa di distrazione;
- pianificare le ore da dedicare allo studio;
- fare delle brevi pause per ricaricare le energie, magari uscendo all'aria aperta.

Non sono consigliati, per ora, integratori di memoria e concentrazione in quanto l'alimentazione copre perfettamente tutti i fabbisogni necessari.

CONTATTI



WWW.DSMEDICA.INFO



02 28005700



NUTRIZIONE@DSMEDICA.INFO



[@DS.MEDICA](https://www.facebook.com/DSMEDICA)



[@DSMEDICA](https://www.instagram.com/DSMEDICA)

DIETOSYSTEM[®]
al fianco dei migliori nutrizionisti