

The background of the slide features a blurred medical setting. A silver stethoscope is draped across a white medical chart. The chart has various fields and text, including 'ZAKAZIVANJE' (written upside down), 'POZIV', and a table with columns for 'Datum:' and 'Vrijeme:'. The table contains the following entries:

Datum:	Vrijeme:
13:30	13:45
13:45	14:00

Other visible text on the chart includes 'Prezime i ime' and 'ZAKAZIVANJE'.

7° caso clinico

Normopeso e Vegano



Luca

DATI ANAMNESTICI

Sesso: maschile

Età: 30 anni

Statura: 180 cm

Peso attuale: 71 kg

BMI: 21,9

Stato fisiologico: normopeso

WHR rischio cardiovascolare: 0,87 nella media

Struttura scheletrica: esile

Storia ponderale personale
Da sempre normopeso





Storia patologica personale

Nessuna patologia

Scelta alimentazione vegana da un anno circa per motivi ideologici



Attività lavorativa

Broker finanziario



Storia familiare

Madre: 64 anni, con due ernie discali

Padre: 65 anni con inizio di artrosi

Sorella: 28 anni, in salute



Attività sportiva e Stile di Vita

Arrampicata 2/3 ore alla settimana

Stile di vita attivo

Uomo in carriera



Motivo del consulto nutrizionale



Alimentazione vegana
corretta



Gonfiore



Stanchezza

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 esile**.

Non è stato necessario sottoporlo ad analisi impedenziometrica.

Si è ritenuto opportuno intervenire subito sui sintomi riferiti dal soggetto a seguito di uno stile alimentare piuttosto rigido.



Anamnesi Alimentare

Attraverso l'anamnesi alimentare, disponibile all'interno del software di Terapia Alimentare, è possibile analizzare le abitudini alimentari e la qualità alimentare.

Questo consente di poter intervenire accuratamente nella correzione alimentare.



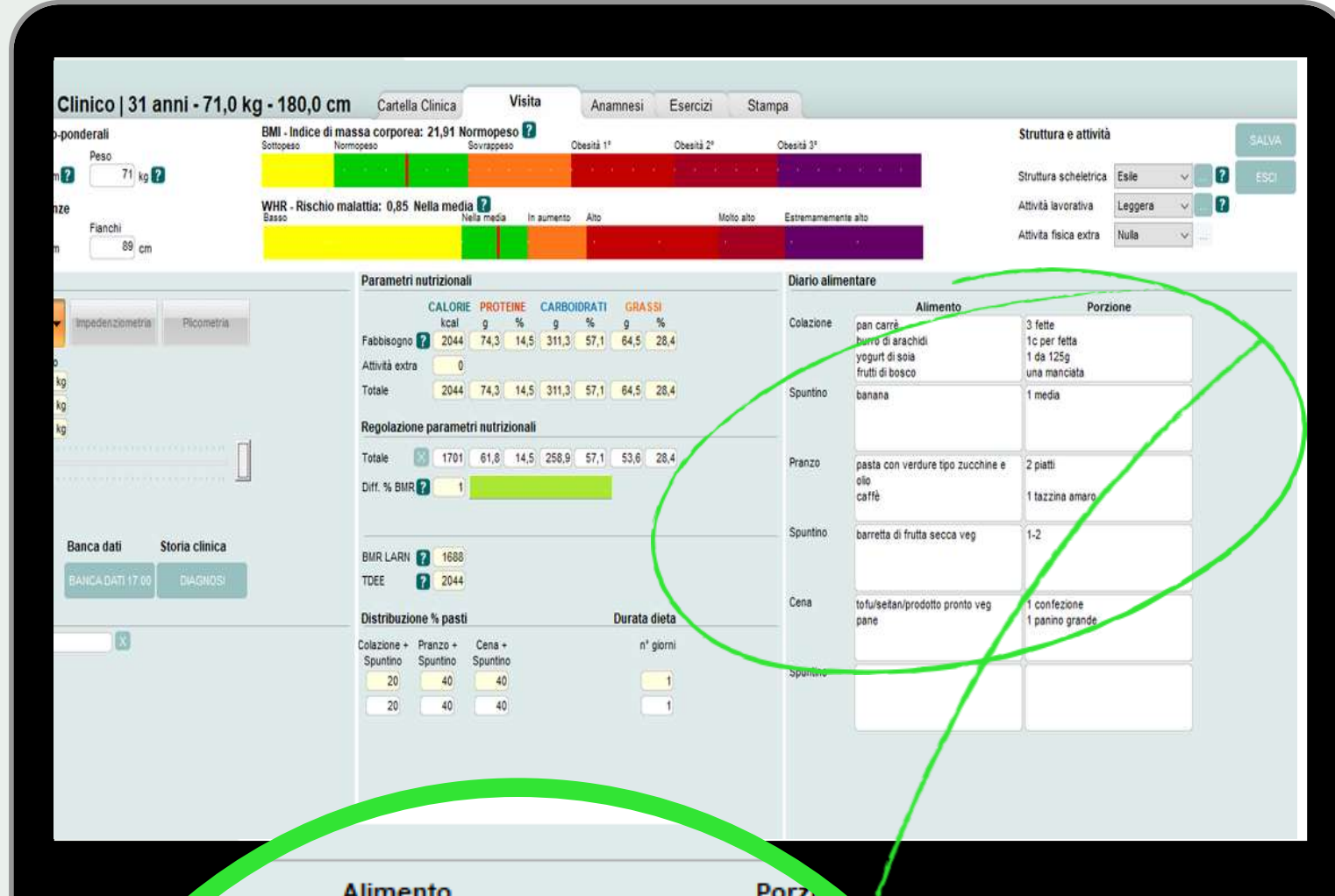
24 H RECALL

Dal 24h Recall (1 giornata tipo infrasettimanale) è emerso che la giornata alimentare è caratterizzata da

- piatti veloci e di rapida esecuzione;
- prodotti del commercio vegani già pronti, che apportano sodio in eccesso, grassi e zuccheri trasformati industrialmente);
- nel corso della settimana lavorativa, due/tre giorni, il pranzo viene consumato al ristorante, optando per primi piatti; nei restanti due/tre giorni il pranzo viene preparato a casa.

Il soggetto si è approcciato al veganesimo per motivazioni ideologiche, senza alcun supporto di una figura professionale, ma facendo ricerche sul web e guardando video di testimonianze su youtube.

Cibi non graditi: carciofi



	Alimento	Porzione
Spuntino	pan carrè	3 fette
	burro di arachidi	1c per fetta
	yogurt di soia	1 da 125g
	frutti di bosco	una manciata
Spuntino	banana	1 media
Pranzo	pasta con verdure tipo zucchine e olio	2 piatti
	caffè	1 tazzina amaro
Spuntino	barretta di frutta secca veg	1-2
Cena	tofu/seitan/prodotto pronto veg	1 confezione
	pane	1 panino grande

7 Caso Clinico | 31 anni - 71,0 kg - 180,0 cm

Cartella Clinica Visita Anamnesi Esercizi Stampa

Diario Alimentare

Alimento	Colazione	Porzione	Alimento	Pranzo	Porzione	Alimento	Cena	Porzione
pan carrè burro di arachidi yogurt di soia frutti di bosco	3 fette 1c per fetta 1 da 125g una manciata		pasta con verdure tipo zucchine e olio caffè	2 piatti 1 tazzina amaro		tofu/seitan/prodotto pronto veg pane	1 confezione 1 panino grande	
	Spuntino			Spuntino			Spuntino	
banana	1 media		barretta di frutta secca veg	1-2				

Elaborazione giornaliera

AZZERA GIORNO RESET IMPOSTATI CARICO GLICEMICO

Food Intake	
PAN CARRE'	60 A
BURRO DI ARACHIDI	20 A
YOGURT SOIA BIANCO + BIFIDUS	125 A
MIRTILLI	100
CAFFE'	30
Disponibile	
Disponibile	
Disponibile	
BANANE	140
Disponibile	
Disponibile	
Disponibile	
Disponibile	
Disponibile	
Disponibile	
Disponibile	
SPAGHETTI	100 A
ZUCCHINE VERDI	120
OLIO DI OLIVA	20
CAFFE'	30
Disponibile	
Disponibile	
Disponibile	
BARRETTA VEGETARIANA LOW CARB	45 A
Disponibile	
Disponibile	
Disponibile	
Disponibile	
Disponibile	
Disponibile	
SEITAN TONNE'	
PANE DI FRUMENTO	
Disponibile	
Disponibile	
Disponibile	
Disponibile	
Disponibile	
Disponibile	
Disponibile	
Disponibile	
Disponibile	
Disponibile	

Bilanciamento giornaliero

	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI	ALCOOL	CALORIE	Qualità
Obiettivi	61.80	258.91	53.61	0.00	1700.58	
Risultati	102.22	224.87	60.38	0.00	1795.52	
Variazione	65.4%	-13.1%	12.6%	0.0	5.6%	
	MAI	PRAL	NAE	CSI	AI	TI
	7,63 =	22,84 ↑	69,70 ↑	9,51 =	0,14 =	0,42 =

Il regime alimentare adottato è ipocalorico (1800 Kcal/die), poco più alto rispetto al BMR calcolato dalla formula LARN di Harris-Benedict (1688 kcal).

7 Caso Clinico | 31 anni - 71,0 kg - 180,0 cm

Diario Alimentare

Alimento	Colazione	Porzione	Alimento	Pranzo	Porzione	Alimento	Cena	Porzione
pan carrè burro di arachidi yogurt di soia frutti di bosco	3 fette 1c per fetta 1 da 125g una manciata		pasta con verdure tipo zucchine e olio caffè	2 piatti 1 tazzina amaro		tofu/seitan/prodotto pronto veg pane	1 confezione 1 panino grande	
banana	Spuntino 1 media		barretta di frutta secca veg	Spuntino 1-2			Spuntino	

Elaborazione giornaliera

Alimento	Porzione	Alimento	Porzione	Alimento	Porzione
PAN CARRÈ	60 A	SPAGHETTI	100 A	SEITAN TONNE'	250 A
BURRO DI ARACHIDI	20 A	ZUCCHINE VERDI	120	PANE DI FRUMENTO	100 A
YOGURT SOIA BIANCO + BIFIDUS	125 A	OLIO DI OLIVA	20	Disponibile	
MIRTILLI	100	CAFFÈ	30	Disponibile	
CAFFÈ	30	Disponibile		Disponibile	
Disponibile		Disponibile		Disponibile	
BANANE	140	BARRETTA VEGETARIANA LOW CARB	45 A	Disponibile	
Disponibile		Disponibile		Disponibile	
Disponibile		Disponibile		Disponibile	
Disponibile		Disponibile		Disponibile	
Disponibile		Disponibile		Disponibile	
Disponibile		Disponibile		Disponibile	
Disponibile		Disponibile		Disponibile	
Disponibile		Disponibile		Disponibile	

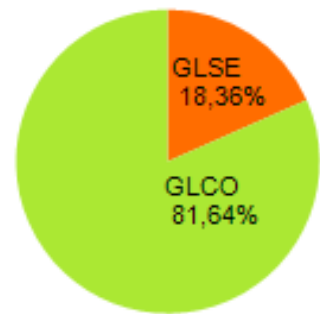
Bilanciamento giornaliero

	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI	ALCOOL	CALORIE	Qualità: IperProteica	RII, LARN
Obiettivi	61,80	258,91	53,61	0,00	1700,58		
Risultati	102,22	224,87	60,38	0,00	1795,52	PROTEINE 22,8%	12-18%
Variazione	65,4%	-13,1%	12,6%	0,0	5,6%	CARBOIDRATI 47,0%	<=60%
	GRASSI 30,3%					ALCOOL 0,0%	20-35%
MAI	PRAL	NAE	CSI	AI	TI		
7,63 =	22,84 ↑	69,70 ↑	9,51 =	0,14 =	0,42 =		

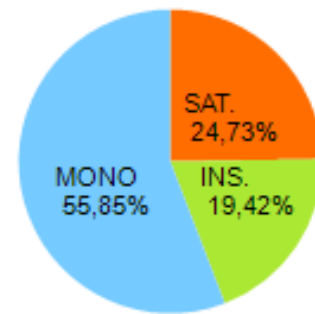
Gli indici nutrizionali consentono un'analisi qualitativa del menù. Sono di colore verde e giallo, a indicare una situazione favorevole. L'attuale alimentazione risulta **basificante, protettiva** e con una **buona ripartizione dei grassi**. Da studi scientifici, la dieta a base vegetale è di fatto protettiva nei confronti delle principali patologie cardio-metaboliche derivanti da un elevato consumo di alimenti di origine animale e industriali.

	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI	ALCOOL	CALORIE
Obiettivi	61,80	258,91	53,61	0,00	1700,58
Risultati	102,22	224,87	60,38	0,00	1795,52
Variazione	65,4%	-13,1%	12,6%	0,0	5,6%
MAI	PRAL	NAE	CSI	AI	TI
7,63 =	22,84 ↑	69,70 ↑	9,51 =	0,14 =	0,42 =

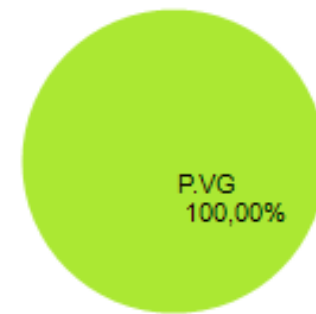
Carboidrati



Grassi

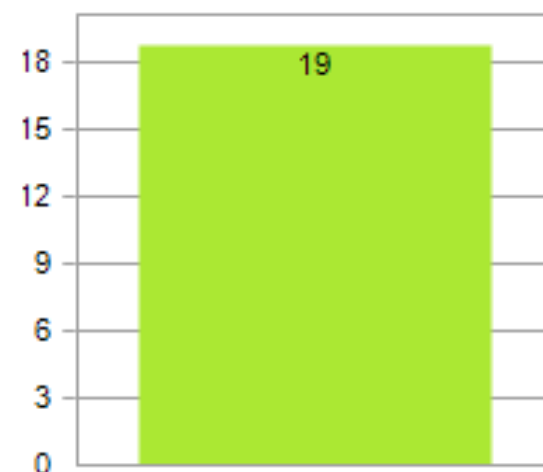


Proteine

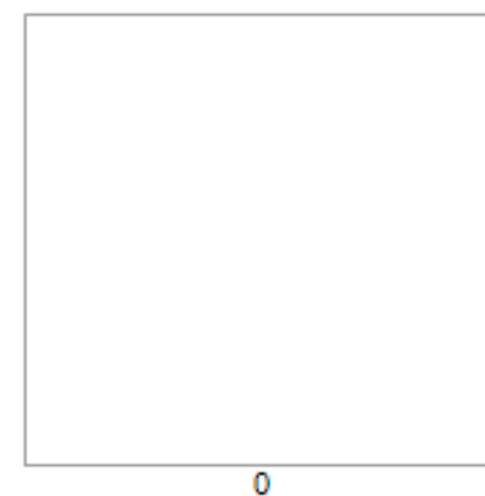


Nel dettaglio, si nota la ripartizione dei macronutrienti. Emerge il consumo di proteine totalmente di origine vegetale.

Fibre Tot.



Colesterolo



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

7 Caso Clinico | 31 anni - 71,0 kg - 180,0 cm

Diario Alimentare

Alimento	Colazione	Porzione
pan carrè	3 fette	
burro di arachidi	1c per fetta	
yogurt di soia	1 da 125g	
frutti di bosco	una manciata	

Alimento	Spuntino	Porzione
banana	1 media	

Scomposizione

Campo	u.m.
Calorie	kcal
KJoule	kJ
Proteine	g
Carboidrati	g
Grassi	g
Proteine animali	g
Proteine vegetali	g
Saturi	g
Insaturi	g
Monoinsaturi	g
Carboidrati semplici	g
Carboidrati complessi	g

Elaborazione giornaliera

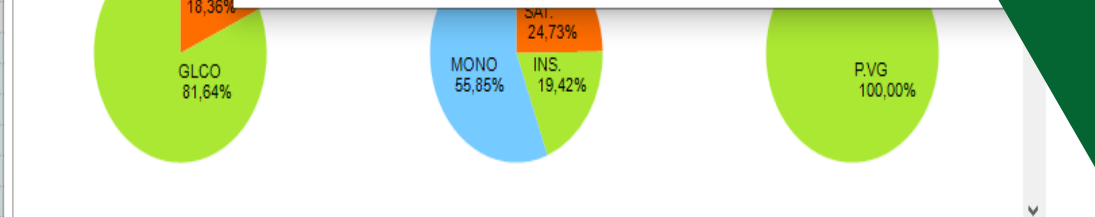
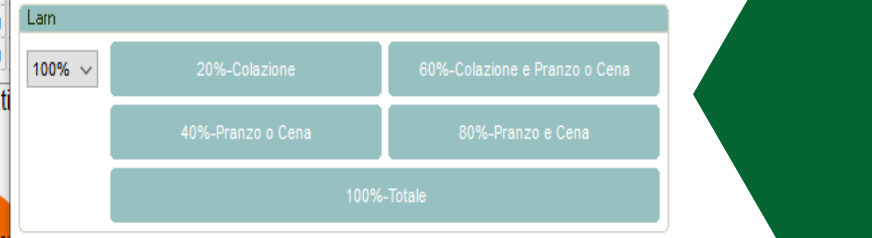
- PAN CARRE'
- BURRO DI ARACHIDI
- YOGURT SOIA BIANCO + BIFIDUS
- MIRTILLI
- CAFFE'
- Disponibile
- Disponibile
- BANANE
- Disponibile
- Disponibile
- Disponibile
- Disponibile
- Disponibile
- Disponibile

Bilanciamento giornaliero

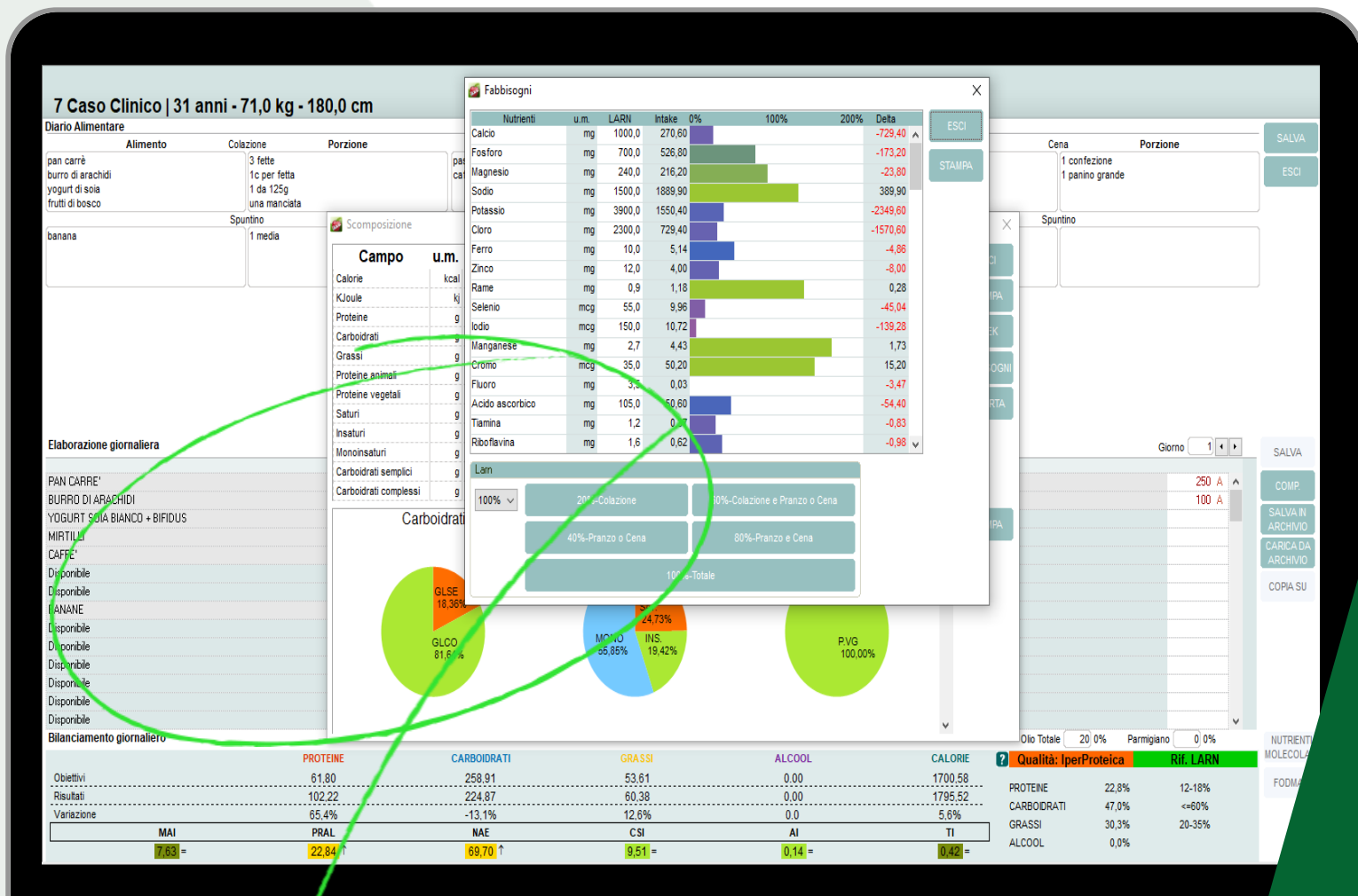
	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI	ALCOOL	CALORIE	
Obiettivi	61,80	258,91	53,61	0,00	1700,58	
Risultati	102,22	224,87	60,38	0,00	1795,52	
Variazione	65,4%	-13,1%	12,6%	0,0	5,6%	
	MAI	PRAL	NAE	CSI	AI	TI
	7,63 =	22,84 ↑	69,70 ↑	9,51 =	0,14 =	0,42 =

Fabbisogni

Nutrienti	u.m.	LARN	Intake	0%	100%	200%	Delta
Calcio	mg	1000,0	270,60				-729,40
Fosforo	mg	700,0	526,80				-173,20
Magnesio	mg	240,0	216,20				-23,80
Sodio	mg	1500,0	1889,90				389,90
Potassio	mg	3900,0	1550,40				-2349,60
Cloro	mg	2300,0	729,40				-1570,60
Ferro	mg	10,0	5,14				-4,86
Zinco	mg	12,0	4,00				-8,00
Rame	mg	0,9	1,18				0,28
Selenio	mcg	55,0	9,96				-45,04
Iodio	mcg	150,0	10,72				-139,28
Manganese	mg	2,7	4,43				1,73
Cromo	mcg	35,0	50,20				15,20
Fluoro	mg	3,5	0,03				-3,47
Acido ascorbico	mg	105,0	50,60				-54,40
Tiamina	mg	1,2	0,37				-0,83
Riboflavina	mg	1,6	0,62				-0,98



Apparentemente dai macronutrienti e dagli indici nutrizionali l'alimentazione potrebbe risultare nella norma ma analizzando i micronutrienti emerge quanto questo stile alimentare, se adottato in autonomia, può portare ad una serie di carenze molto importanti.



- Calcio, abbondantemente al di sotto dell'intake necessario: il soggetto non compensa con fonti vegetali di calcio.
- Ferro, abbondantemente al di sotto dell'intake necessario: il soggetto non consuma regolarmente le fonti vegetali più ricche e non segue i consigli per migliorarne l'assorbimento da fonti vegetali.
- Potassio e Selenio, estremamente sotto il fabbisogno richiesto: il soggetto non assume alimenti specifici come legumi secchi, frutta secca e cereali integrali.
- Calciferolo, molto scarso: il soggetto non fa attenzione al consumo di alimenti vegetali arricchiti e si espone poco alla luce solare.
- Vitamine del gruppo B (B5-B6), vitamina H e vitamina C sono scarse: l'alimentazione è povera di alimenti come cereali integrali, legumi secchi, brassicacee, spinaci e agrumi.
- Cianocobalamina o vitamina B12, totalmente assente, perché è nulla negli alimenti di origine vegetale. Andrebbe quindi supplementata.
- Sodio in eccesso.

Nutrienti	u.m.	LARN	Intake	0%	100%	200%
Calcio	mg	1000,0	270,60			
Fosforo	mg	700,0	526,80			
Magnesio	mg	240,0	216,20			
Sodio	mg	1500,0	1889,90			
Potassio	mg	3900,0	1550,40			
Cloro	mg	2300,0	729,40			
Ferro	mg	10,0	5,14			
Zinco	mg	12,0	4,00			
Rame	mg	0,9	1,18			
Selenio	mcg	55,0	9,96			
Iodio	mcg	150,0	10,72			
Manganese	mg	2,7	4,43			
Cromo	mcg	35,0	50,20			
Fluoro	mg	3,5	0,03			
Acido ascorbico	mg	105,0	50,60			
Tiamina	mg	1,2	0,37			
Riboflavina	mg	1,6	0,62			

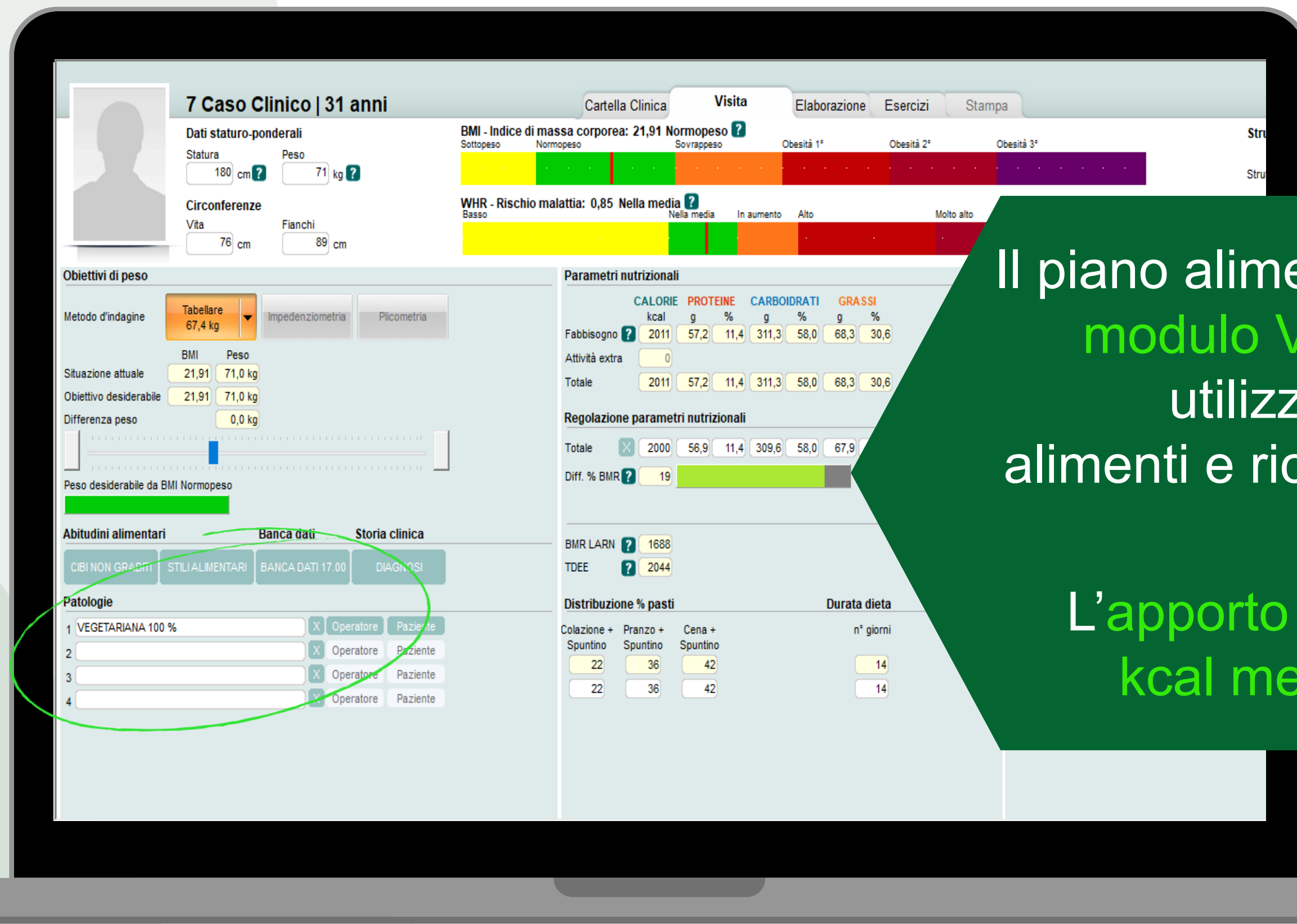
CONCLUSIONI ANAMNESI ALIMENTARE

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

- **ipocalorica**, inadeguata in funzione dell'età e dell'attività sportiva praticata;
 - **scarsa in fibra**, povera di alimenti vegetali freschi;
- **carente dei micronutrienti essenziali** (B12, Fe, Ca, potassio, vitamina D);
- **eccesso di sodio**, a causa del consumo di alimenti vegani già pronti del commercio.

Elaborazione Dietetica





Il piano alimentare è stato elaborato con il modulo **VEGETARIANA 100%** così da utilizzare un'apposita banca dati di alimenti e ricette consentiti e uno schema alimentare già strutturato. L'apporto calorico giornaliero è di **2000 kcal medie**, corrispondente al TDEE.

La programmazione alimentare, a partire dalle abitudini alimentari del soggetto, mira a migliorare la qualità nutrizionale. Da tenere sotto controllo gli indici nutrizionali.

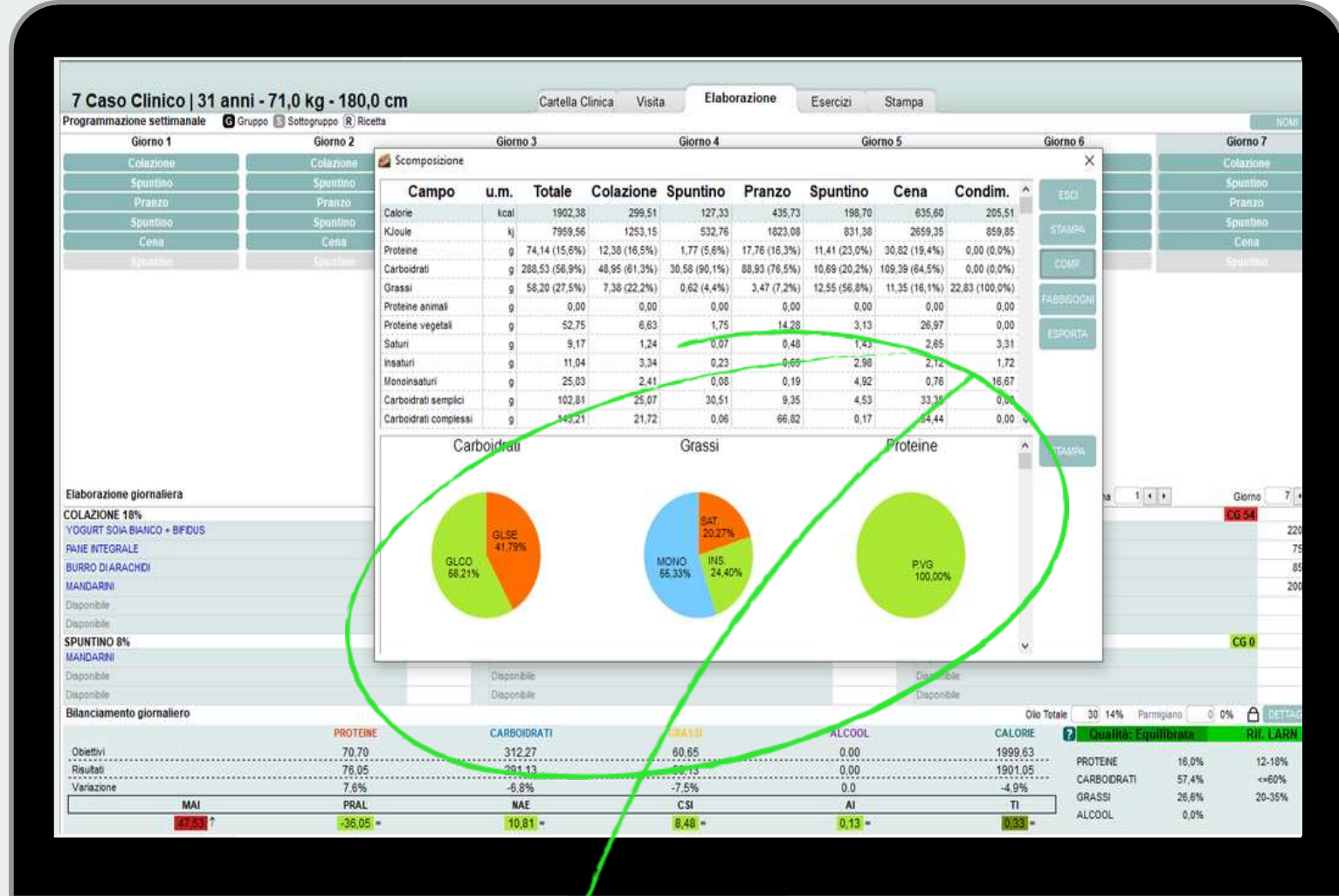
Il **PRAL** indica il carico renale acido potenziale. In questo caso il valore è negativo e colorato di verde e indica che il piano alimentare è di carattere **basico**, grazie alla presenza di ortaggi, frutta e alimenti integrali.

Il **CSI**, dipende dall'assunzione di grassi saturi e colesterolo, esprime la qualità lipidica dei menù e fornisce un indicatore del rischio aterogenico. Minore è il valore di CSI e più basse saranno le possibilità di incidenza delle malattie cardiovascolari. In questo caso è positivamente **verde**, in quanto l'**apporto di grassi saturi e colesterolo sono ridotti**.

L'**AI** prende in considerazione i grassi monoinsaturi e distingue anche tra differenti tipi di acidi grassi nel calcolare il **potenziale aterogenico** della dieta. In questo caso è verde e **in equilibrio**.

Il **TI**, indice di trombogenicità, esprime la qualità lipidica del menu e fornisce un indicatore del rischio di trombogenicità. Viene attribuito un peso diverso agli **acidi grassi omega-3 e omega-6 in base al loro potere antitrombogenico**, prendendo in considerazione anche acidi grassi monoinsaturi. Il rapporto tra omega 6/omega 3 dovrebbe essere di 4:1 o 8:1. In questo caso il valore di TI è **positivo**.

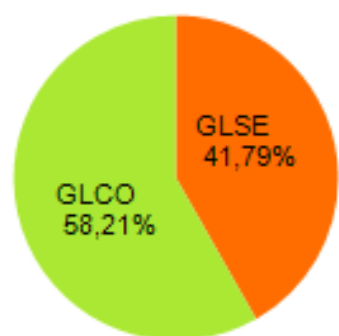
Bilanciamento giornaliero							Olio Totale	30	15%	Parmigiano	0	0%	DETTA
	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI	ALCOOL	CALORIE	?	Qualità: Equilibrata	Rif. LARN					
Obiettivi	70.70	312.27	60.65	0.00	1999.63			PROTEINE	16,9%	12-18%			
Risultati	76.87	272.68	54.68	0.00	1822.18			CARBOIDRATI	56,1%	<=60%			
Variazione	8,7%	-12,7%	-9,8%	0.0	-8,9%			GRASSI	27,0%	20-35%			
	MAI	PRAL	NAE	CSI	AI	TI		ALCOOL	0,0%				
	47,24 ↑	-27,54 =	19,32 =	8,41 =	0,13 =	0,35							



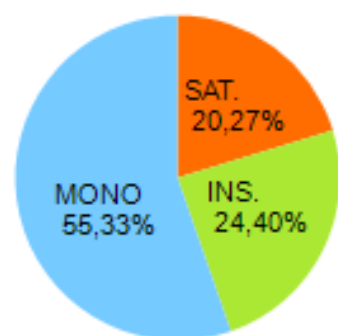
La qualità della dieta proposta è **equilibrata**, con una buona ripartizione tra i macronutrienti.

Ciascun pasto principale è completo dal punto di vista dei macronutrienti, grazie alla **combinazione di fonti di cereali e fonti di legumi e frutta secca** che insieme apportano il pool amminoacidico completo.

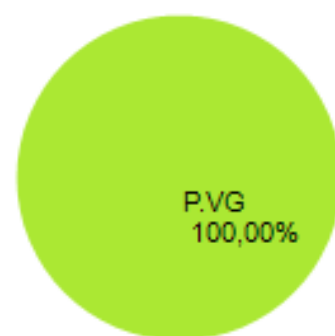
Carboidrati

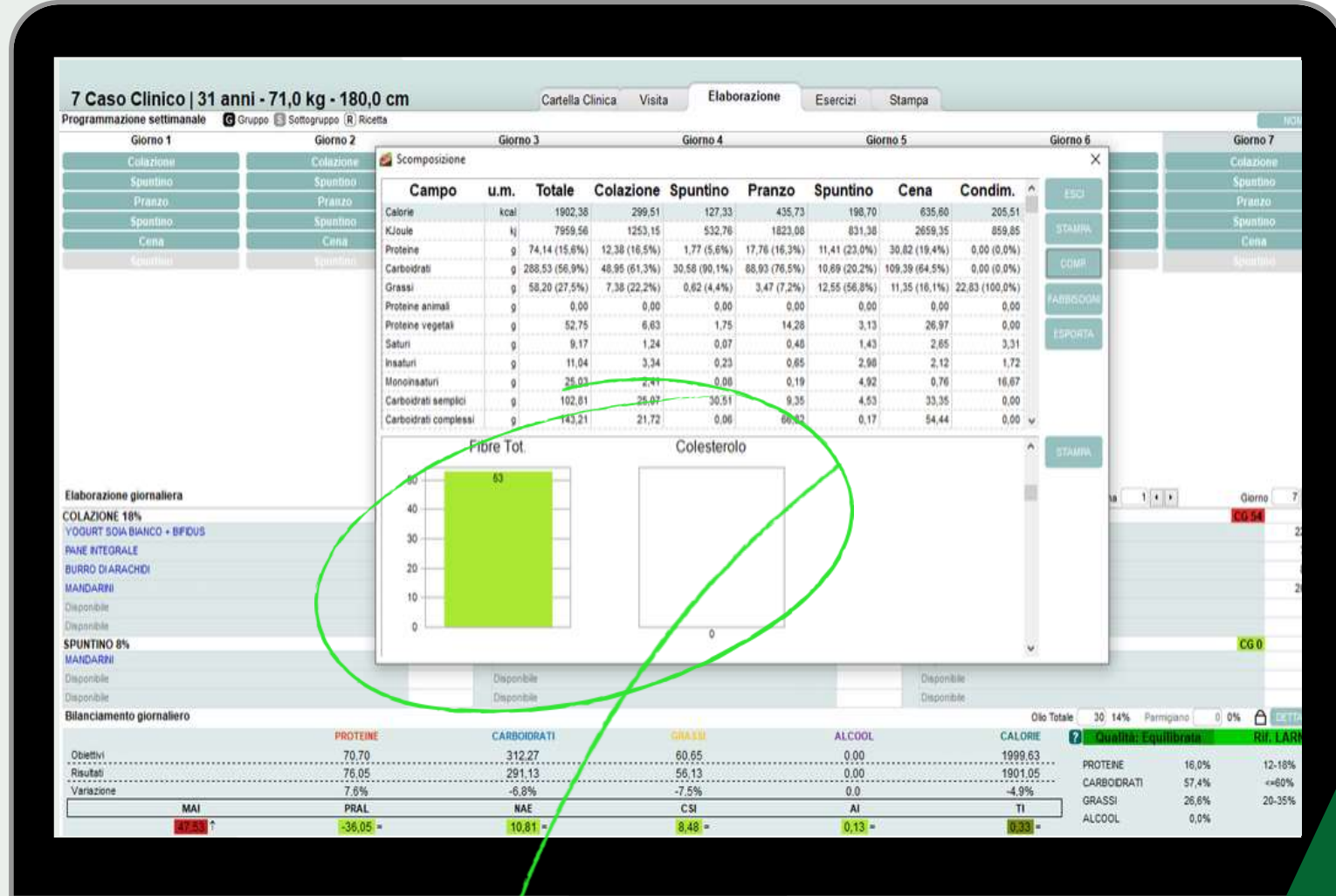


Grassi



Proteine





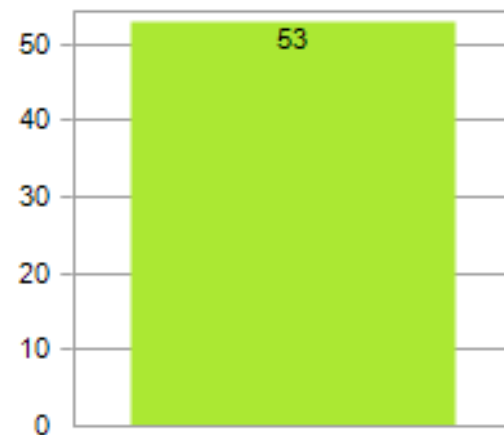
È stato adeguato l'apporto di fibra e micronutrienti essenziali.

Sono stati implementati gli ortaggi e frutta freschi ed è stata introdotta la supplementazione della vitamina B12.

Sono state consigliate ricette facili per pasti a casa e fuori casa, preparati in autonomia.

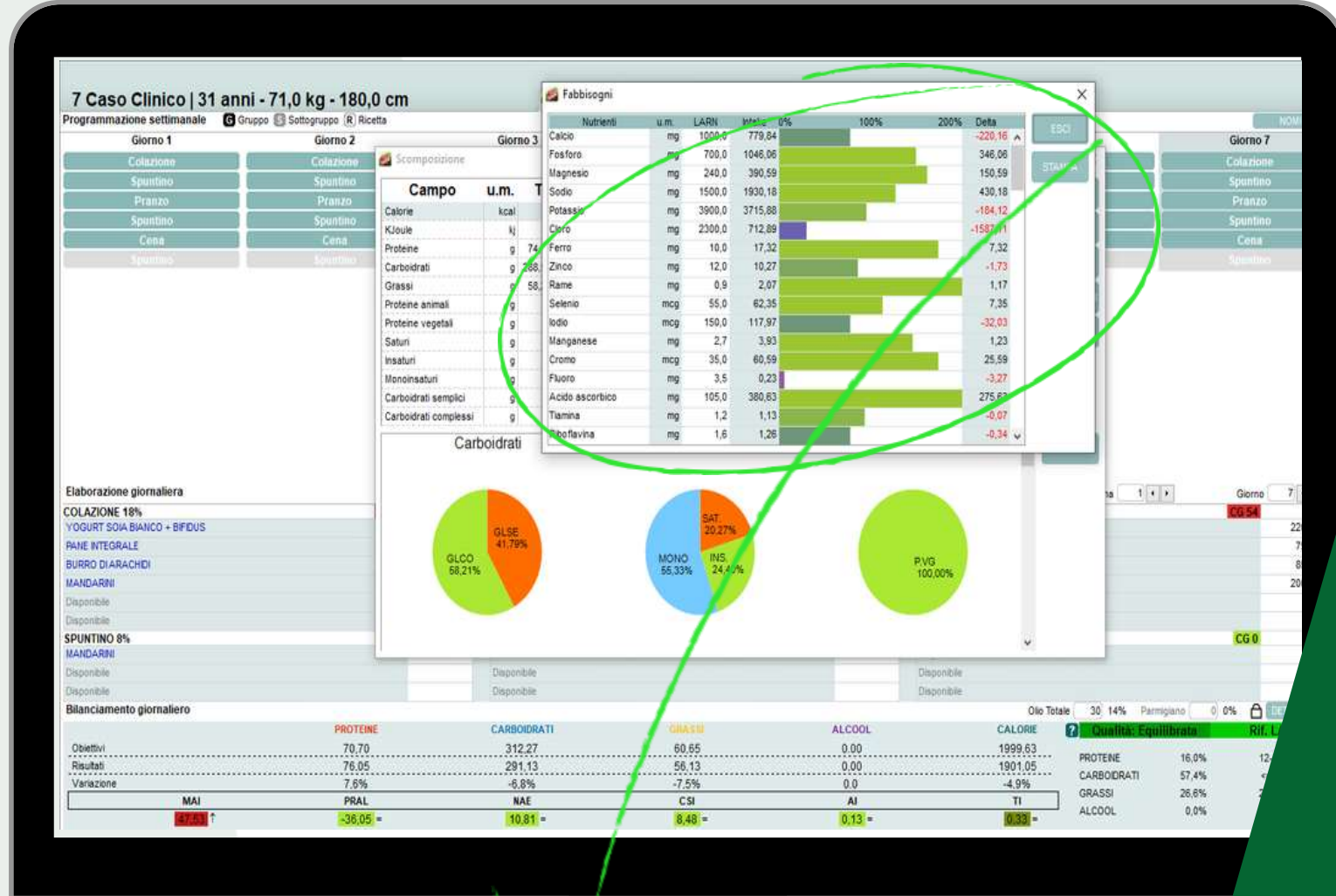
Sono state date indicazioni circa le migliori scelte alimentari, puntando sulla freschezza e varietà di consumo, anche riguardo le pietanze consumate al ristorante.

Fibre Tot.



Colesterolo





I micronutrienti sono migliorati notevolmente. I cereali, le verdure a foglia verde scuro e la frutta secca arricchiscono la dieta di **folati**. Fonti vegetali di **ferro** sono i legumi e le verdure a foglia verde; per migliorarne l'assorbimento è stato consigliato l'abbinamento con fonti di vitamina C. Il **calcio** è presente nel piano alimentare attraverso acqua oligominerale ricca di calcio, semi di sesamo, vegetali a foglia.

Nutrienti	u.m.	LARN	Intake	0%	100%	200%	Delta
Calcio	mg	1000,0	779,84				-220,16
Fosforo	mg	700,0	1046,06				346,06
Magnesio	mg	240,0	390,59				150,59
Sodio	mg	1500,0	1930,18				430,18
Potassio	mg	3900,0	3715,88				-184,12
Cloro	mg	2300,0	712,89				-1587,11
Ferro	mg	10,0	17,32				7,32
Zinco	mg	12,0	10,27				-1,73
Rame	mg	0,9	2,07				1,17
Selenio	mcg	55,0	62,35				7,35
Iodio	mcg	150,0	117,97				-32,03
Manganese	mg	2,7	3,93				1,23
Cromo	mcg	35,0	60,59				25,59
Fluoro	mg	3,5	0,23				-3,27
Acido ascorbico	mg	105,0	380,63				275,63
Tiamina	mg	1,2	1,13				-0,07
Riboflavina	mg	1,6	1,26				-0,34

Fonti di **vitamina D** sono gli alimenti vegetali del commercio arricchiti con tale vitamina (es. latte di soia arricchito di vitamina D) ma soprattutto l'esposizione solare. Si valuta eventuale integrazione monitorando la situazione dei micronutrienti nel corso delle visite successive. Attenzione: una giornata alimentare non è esaustiva nell'ottimizzare gli apporti di tutti i micronutrienti, il loro bilanciamento si raggiunge nell'arco di circa un mese.

CONCLUSIONI SUL CASO

Il caso preso in esame presenta:

- buono stato di salute, non sono emerse complicanze;
 - normopeso;
- alto consumo di cibi vegani pronti del commercio, ricchi di sale e di grassi e zuccheri trasformati;
 - apporto amminoacidico non completo;
 - carenze di micronutrienti essenziali;
- alimentazione lievemente ipocalorica non adeguata al suo stato fisiologico.

Si consiglia un piano dietetico:

- normocalorico;
- ricco di alimenti vegetali freschi e vari;
- ribilanciato nei macronutrienti, in particolare migliorando la qualità delle proteine per completare il pool amminoacidico essenziale e migliorando la qualità dei grassi;
- ribilanciato nei micronutrienti, in particolare fibra, ferro, calcio, vitamina D, folati;
- adeguamento apporto di sodio.

Si consiglia di mantenere il proprio piano di attività fisico settimanale attuale.

Si richiedono esami ematochimici di controllo: emocromo, ferritina, sideremia, transferrina, vitamina B12, acido folico, formula leucocitaria, vitamina D.

CONTATTI



WWW.DSMEDICA.INFO



02 28005700



NUTRIZIONE@DSMEDICA.INFO



@DS.MEDICA



@DSMEDICA

DIETOSYSTEM[®]

al fianco dei migliori nutrizionisti