

A medical chart with a stethoscope and a pen resting on it. A green semi-transparent rectangle is overlaid on the chart, containing the text. The chart has a table with columns for 'Data', 'Villemo', and 'Time'. The text '6° caso clinico Sportivo Agonista' is written in white and green on the green background.

# 6° caso clinico

## Sportivo Agonista

Data	Villemo	Time
13:30		
13:45		
14:00		

POZIV

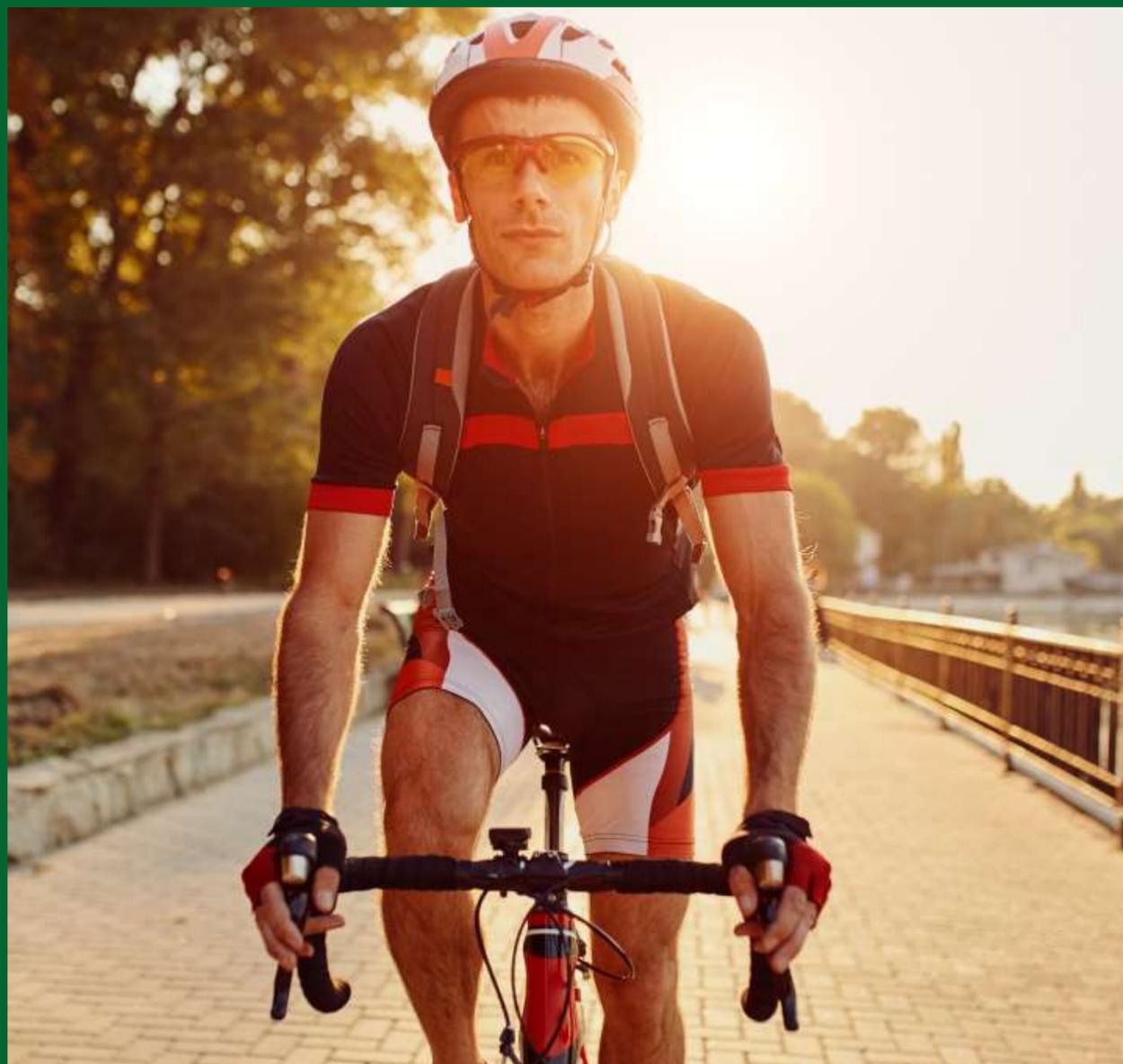
ZAKAZIVANJE

TERMINA ZA  
II SMJENA ZA

Prezime i ime

Datum:

Ime i prezime



Marco

## DATI ANAMNESTICI

Sesso: maschile

Età: 27 anni

Statura: 170 cm

Peso attuale: 66 kg

BMI: 22,84

Stato fisiologico: normopeso

WHR rischio cardiovascolare: 0,87 nella media



## **Esami del sangue**

Nella norma



## **Attività lavorativa**

Ciclista professionista



## **Stile di vita**

Molto controllato e rigoroso per il tipo di prestazione agonistica a cui deve sottoporsi sia nei periodi di preparazione alla gara/allenamento sia in gara



## **Obiettivo intervento nutrizionale**

Preparazione al Giro di Italia



# **Analisi della Composizione Corporea**

La prima valutazione necessaria da effettuare è quella **antropo-plicometrica**. Per uno sportivo agonista tale analisi risulta essere elettiva.

Un **metro**, una **bilancia con altimetro** e un **plicometro** professionali costituiscono la base strumentale. Il **software di plicometria** ci viene in aiuto con una ricca matrice informatica per conseguire l'analisi.



# MISURE

Per una valutazione completa dei distretti corporei sono state rilevate circonferenze, ampiezze, lunghezze e pliche.

Questi dati sono utili a monitorare l'efficienza della prestazione a cui è sottoposto il soggetto e le modificazioni dei distretti o il mantenimento degli stessi in seguito ad allenamento e alimentazione.

The screenshot shows the Plicometria software interface. At the top, there are navigation tabs: Home, Configurazione, Strumenti, and Documentazione. Below this is a toolbar with various icons for different functions like 'Nuovo Anagrafica', 'Stampa referto', 'Terapia Alimentare', etc. The main area displays patient information for 'Caso 7 Atleta | 27 anni'. It includes a profile picture, a BMI index of 22.84 (Normopeso), and a WHR ratio of 0.87 (Nella media). There are three color-coded bars representing different categories: 'Sottopeso', 'Normopeso', and 'Obesità'. The interface is divided into three main sections: 'Circonferenze' (Circumferences), 'Diametri e Lunghezze' (Diameters and Lengths), and 'Pliche' (Skinfolds). Each section has a list of measurements with corresponding input fields and a small image showing the measurement technique. The 'Circonferenze' section includes measurements for Braccio Destro, Braccio Sinistro, Avambraccio, Polso, Vita, Addominale, Fianchi, Radice Coscia, Mediana Coscia, S. Patellare Destra, Polpaccio, and Caviglia. The 'Diametri e Lunghezze' section includes Gomito, Polso, Sagittale, Ginocchio, and Caviglia. The 'Pliche' section includes Tricipitale, Bicipitale, Pettorale, Sottoscapolare, Addominale, Sovrailiaca, Anteriore Coscia, Posteriore Coscia, Interno Coscia, S. Patellare Destra, S. Patellare Sinistra, and Polpaccio.

This circular inset shows a close-up of the 'Circonferenze' section of the software interface. It lists various body measurements in centimeters, each with a corresponding input field and a small image showing the measurement technique. The measurements include: Braccio Destro (29,4 cm), Braccio Sinistro (0,0 cm), Avambraccio (27,7 cm), Polso (17,7 cm), Vita (74,0 cm), Addominale (0,0 cm), Fianchi (84,7 cm), Radice Coscia (62,0 cm), Mediana Coscia (58,0 cm), S. Patellare Destra (41,0 cm), Polpaccio (38,0 cm), and Caviglia (24,0 cm).

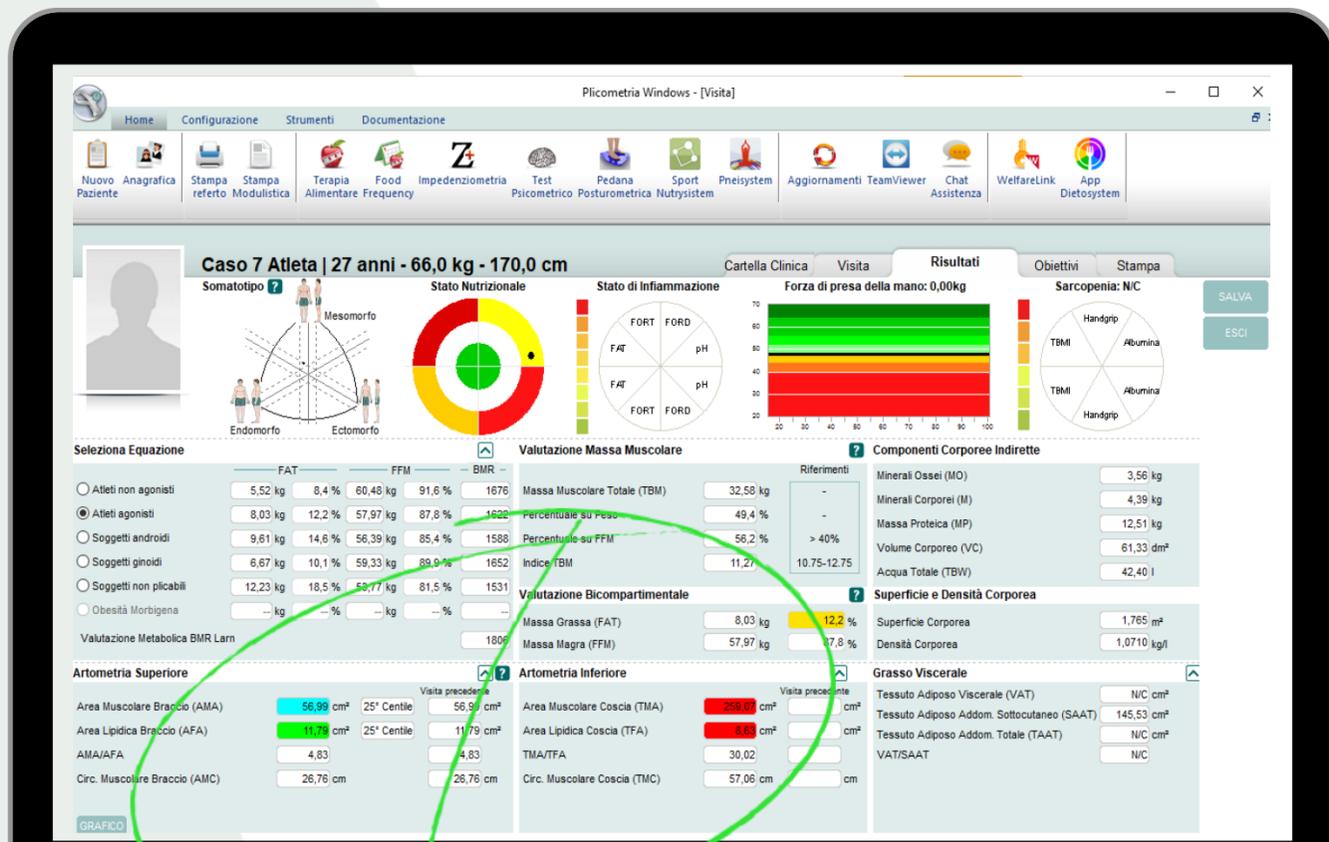
This circular inset shows a close-up of the 'Diametri e Lunghezze' section of the software interface. It lists various body measurements in centimeters, each with a corresponding input field and a small image showing the measurement technique. The measurements include: Gomito (5,0 cm), Polso (8,0 cm), Sagittale (50,0 cm), Ginocchio (10,0 cm), and Caviglia (6,0 cm).

This circular inset shows a close-up of the 'Pliche' section of the software interface. It lists various skinfold thickness measurements in millimeters, each with a corresponding input field and a small image showing the measurement technique. The measurements include: Tricipitale (8,4 mm), Bicipitale (4,8 mm), Pettorale (6,0 mm), Sottoscapolare (12,6 mm), Addominale (10,0 mm), Sovrailiaca (8,2 mm), Anteriore Coscia (8,0 mm), Posteriore Coscia (2,3 mm), Interno Coscia (2,2 mm), S. Patellare Destra (2,1 mm), S. Patellare Sinistra (2,2 mm), and Polpaccio (2,4 mm).

# RISULTATI PLICOMETRICI



I risultati dell'analisi evidenziano una massa grassa lievemente inferiore alla norma e una massa magra adeguata. Questi valori sono caratteristici degli atleti come i ciclisti dove una ridotta massa grassa è vantaggiosa solo a condizione che i gruppi muscolari di spinta siano adeguatamente sviluppati per spostare il peso del ciclista (e quello della bici) sia in pianura che in salita. Nello sport non esiste una massa grassa ideale in assoluto, ma la massa grassa ideale per quella determinata specialità. Sport simili al ciclismo dove la massa grassa richiesta deve essere ridotta sono: la maratona, il triathlon, il body builder e a seguire il nuoto.



Il dettaglio dell'artometria superiore indica che l'area muscolare e lipidica del braccio rientrano nella norma o appena al di sotto della media.

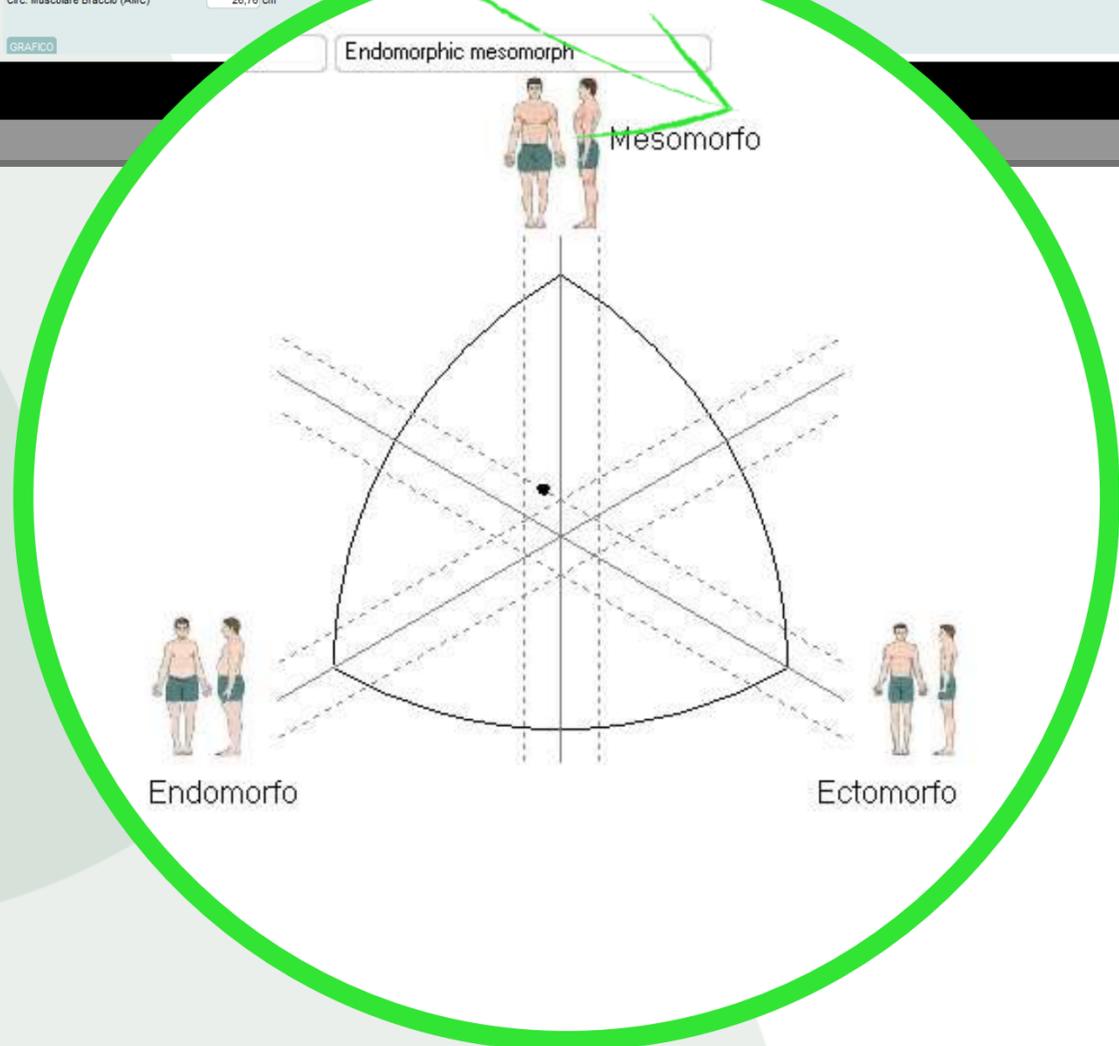
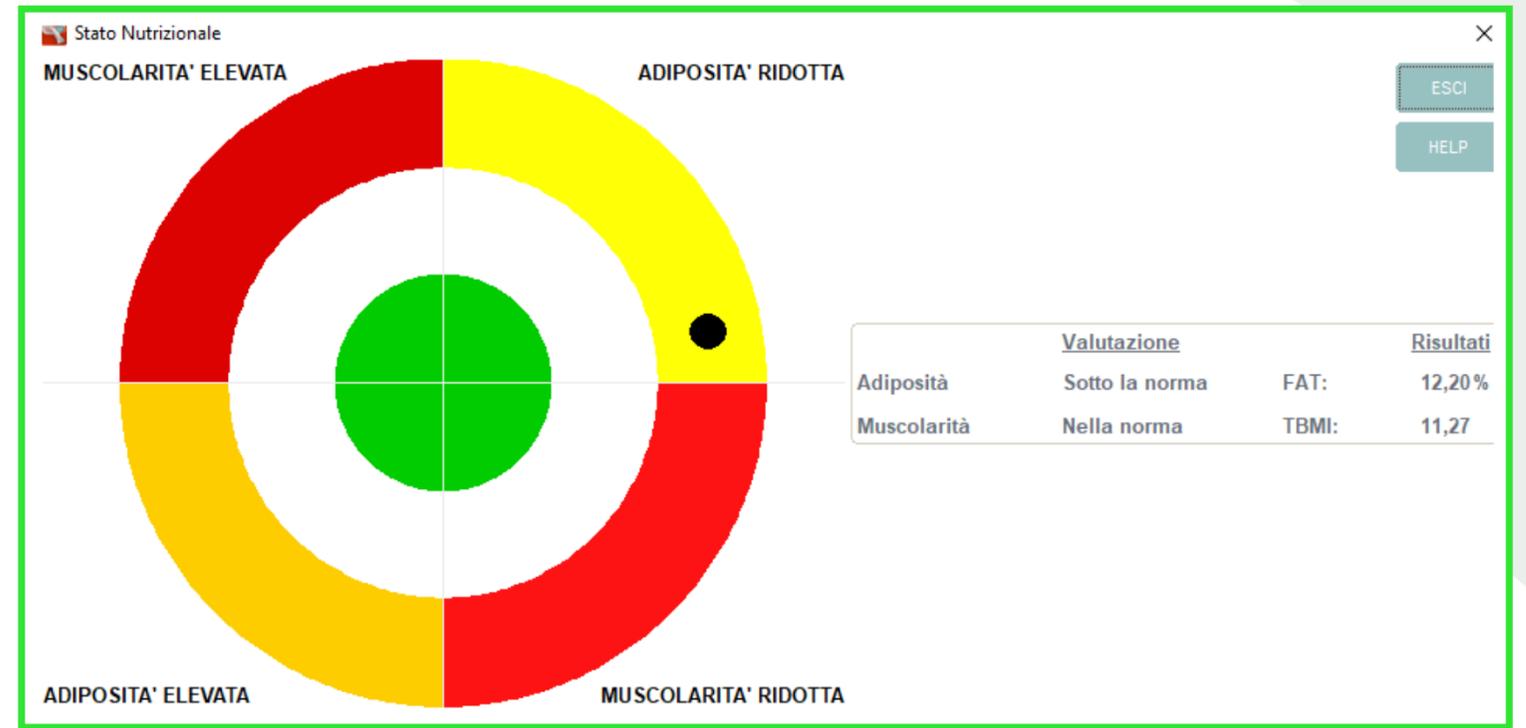
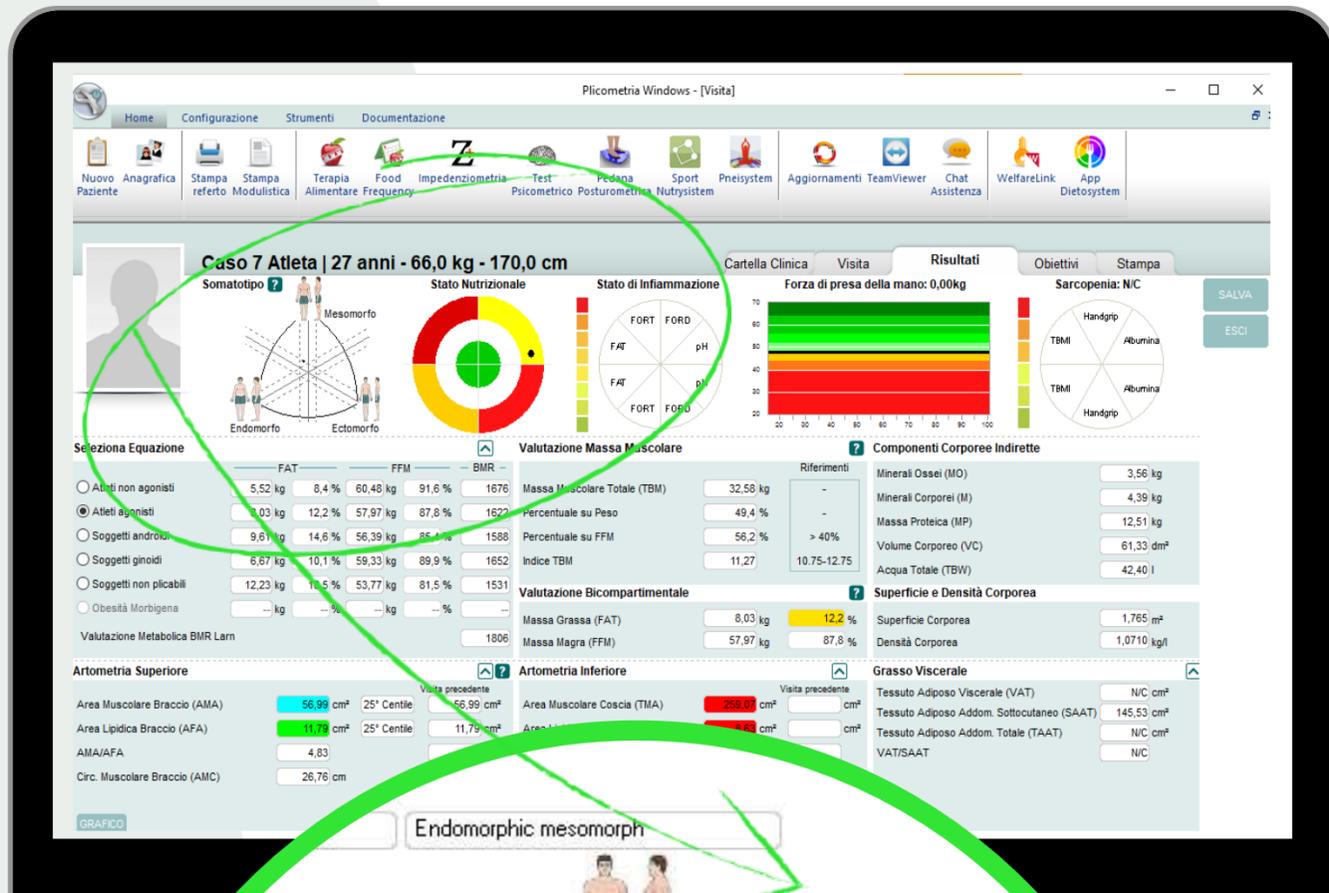
L'attenzione deve essere riposta nell'artometria inferiore dove l'area muscolare risulta estremamente sviluppata (ipertrofica) e l'area lipidica molto ridotta (ipotrofica).

**Artometria Superiore**

Area Muscolare Braccio (AMA)	56,99 cm <sup>2</sup>	25° Centile	56,99 cm <sup>2</sup>
Area Lipidica Braccio (AFA)	11,79 cm <sup>2</sup>	25° Centile	11,79 cm <sup>2</sup>
AMA/AFA	4,83		4,83

**Artometria Inferiore**

Area Muscolare Coscia (TMA)	259,07 cm <sup>2</sup>		
Area Lipidica Coscia (TFA)	8,63 cm <sup>2</sup>		
TMA/TFA	30,02		
Circ. Muscolare Coscia (TMC)	57,06 cm		



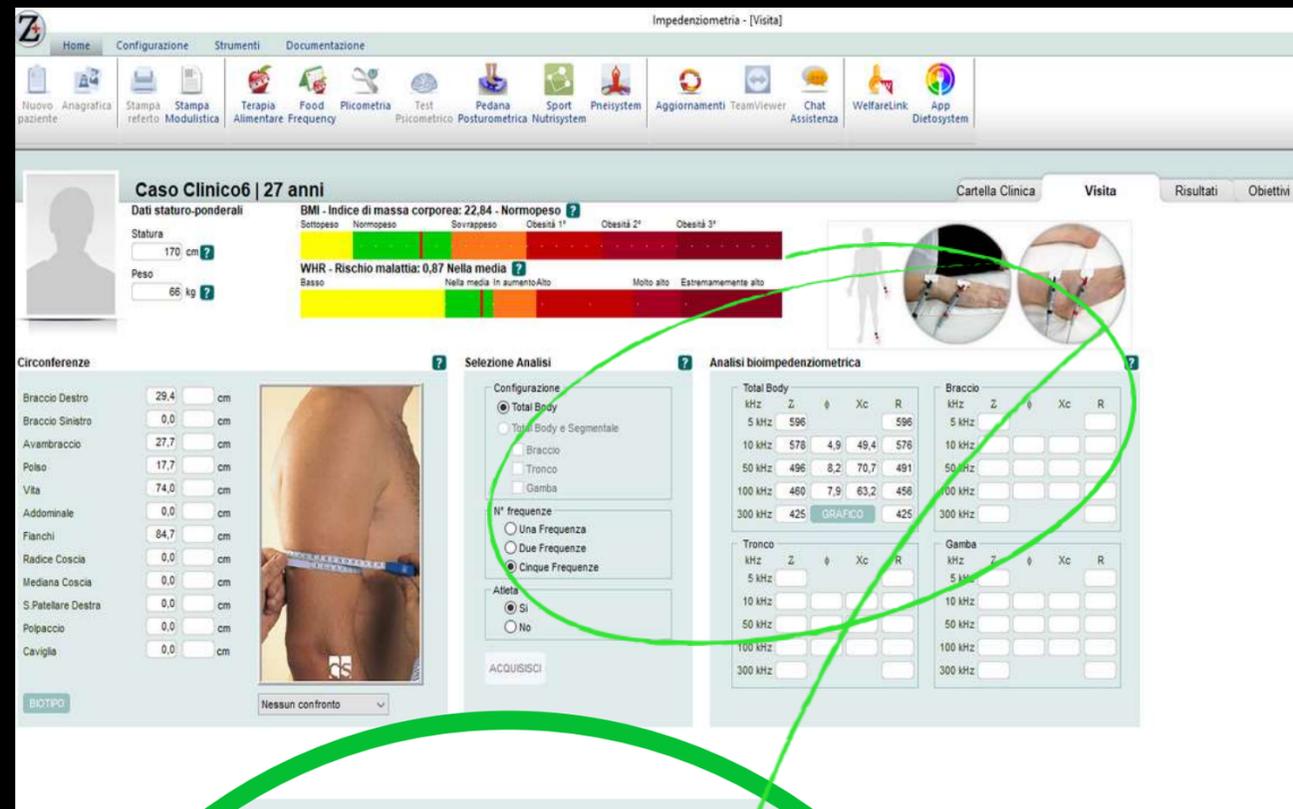
La valutazione dello **stato nutrizionale** e il **somatotipo** identificano perfettamente il soggetto in esame ossia un atleta che svolge un'attività aerobica a sforzo prolungato quindi magro con una perfetta muscolarità.

Per completare la valutazione anche dal punto di vista elettrolitico-metabolico, l'atleta è stato sottoposto ad analisi impedenziometrica in multifrequenza.



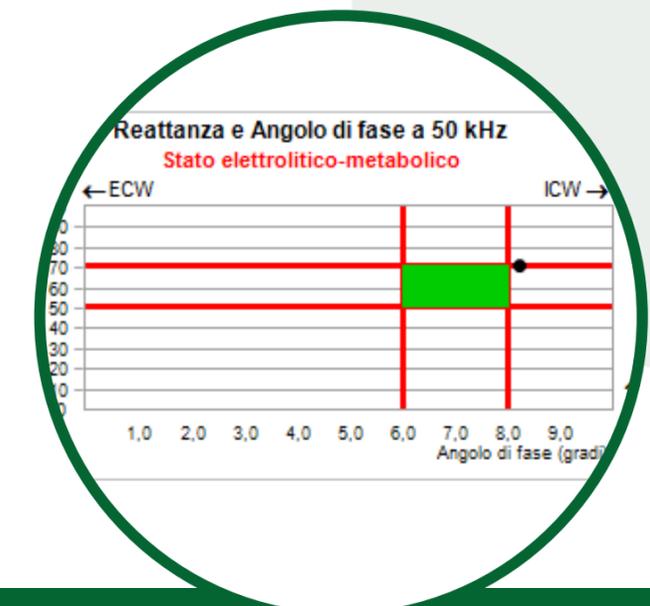
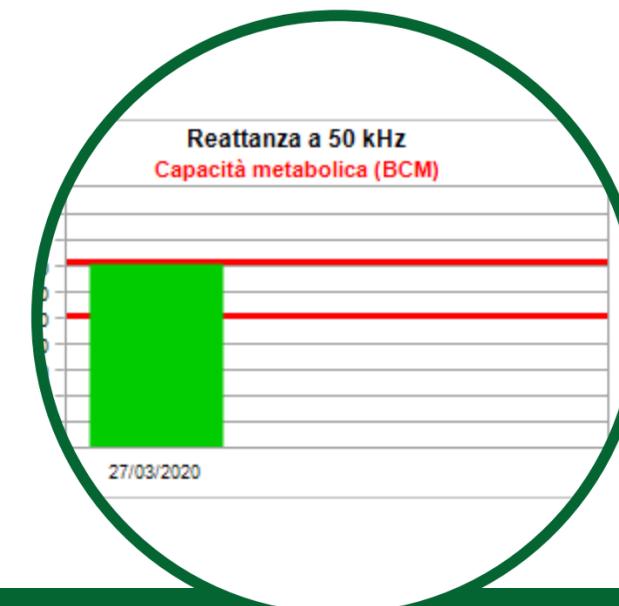
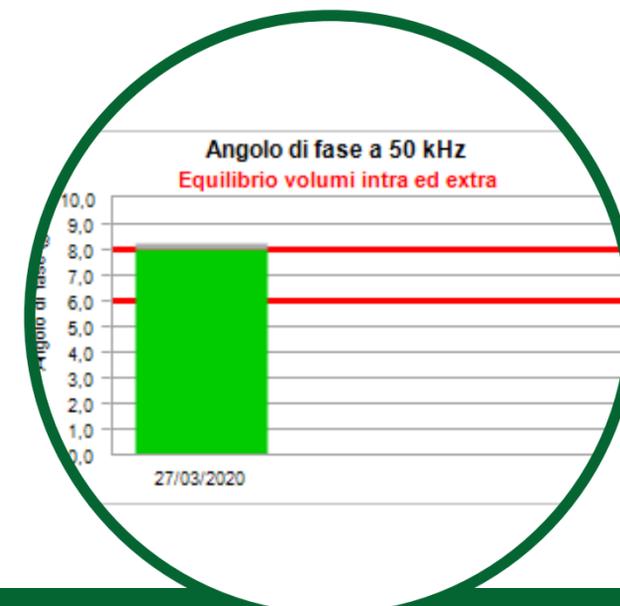
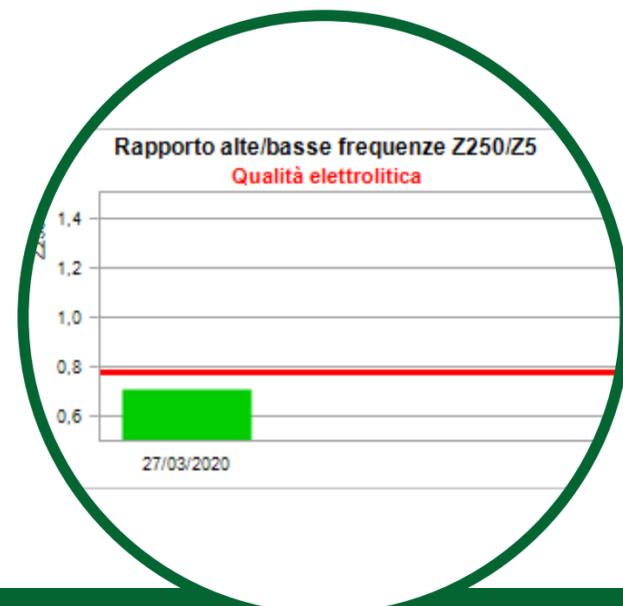
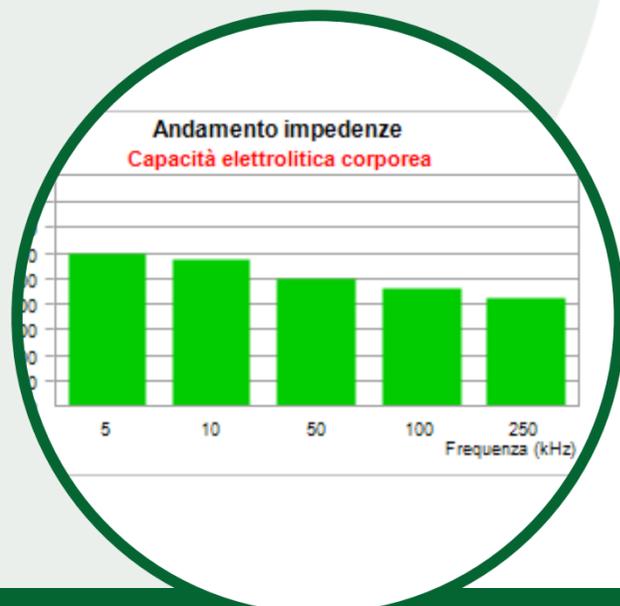
# IMPEDENZA

Sono state rilevate **impedenza**, **angolo di fase** e **reattanza** da 5kHz a 250 kHz.



kHz	Z	$\phi$	Xc	R
5 kHz	596			596
10 kHz	578	4,9	49,4	576
50 kHz	496	8,2	70,7	491
100 kHz	460	7,9	63,2	456
300 kHz	425			425

# ANALISI DATO GREZZO



Le impedenze rientrano nella normalità.

Il rapporto  $Z_{250}/Z_5$  indica una buona qualità elettrolitica.

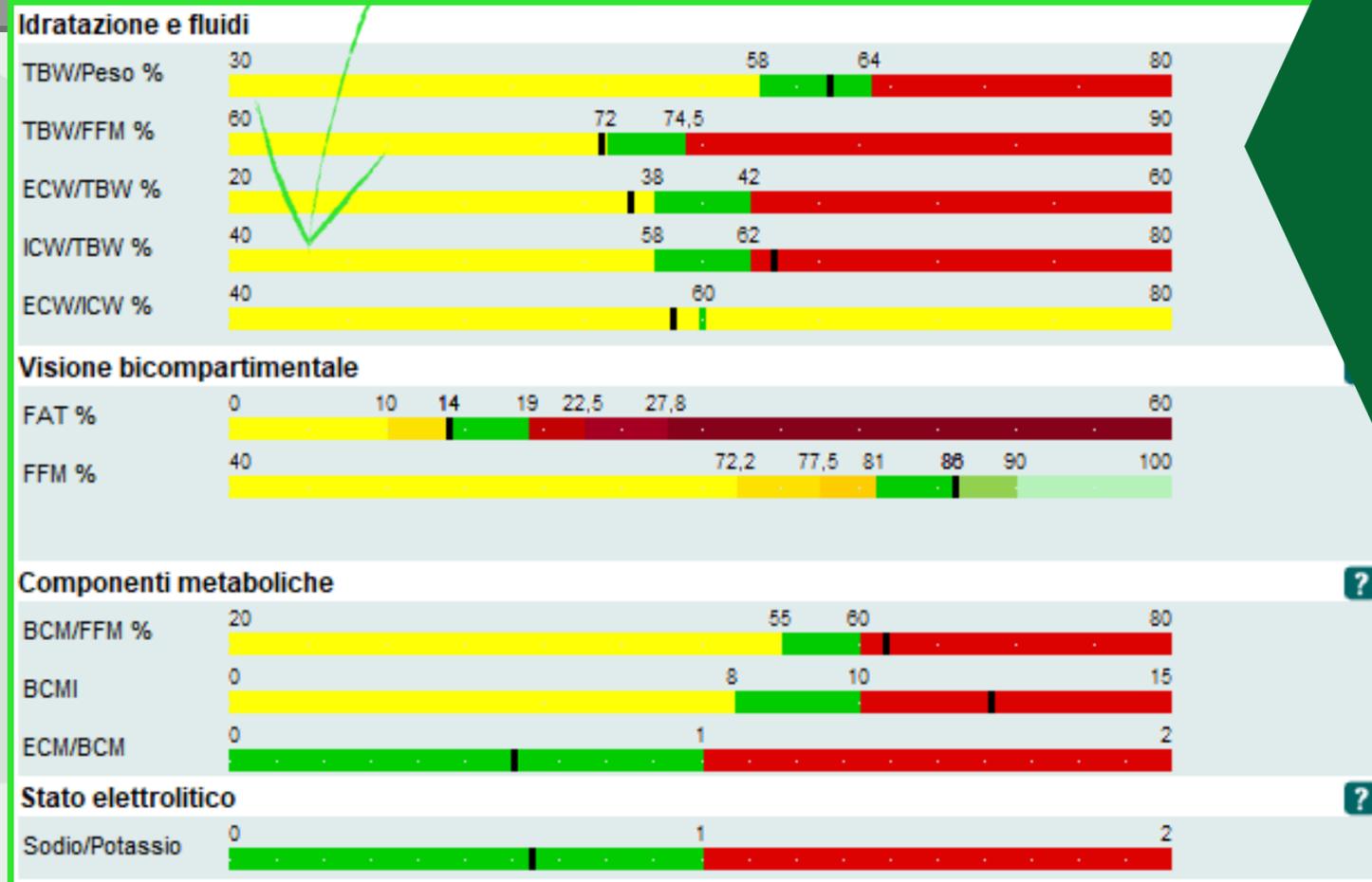
L'angolo di fase a 50 kHz, significativo per conoscere la distribuzione dei liquidi, è lievemente più alto rispetto al range superiore di riferimento, a indicare una leggera prevalenza di fluidi nel compartimento intra cellulare, caratteristico dei soggetti sportivi.

La reattanza a 50 kHz, correlata con la BCM (massa cellulare metabolicamente attiva), rientra nel range di normalità, a indicare una BCM adeguata e una buona muscolarità, risultato tipico per un atleta.

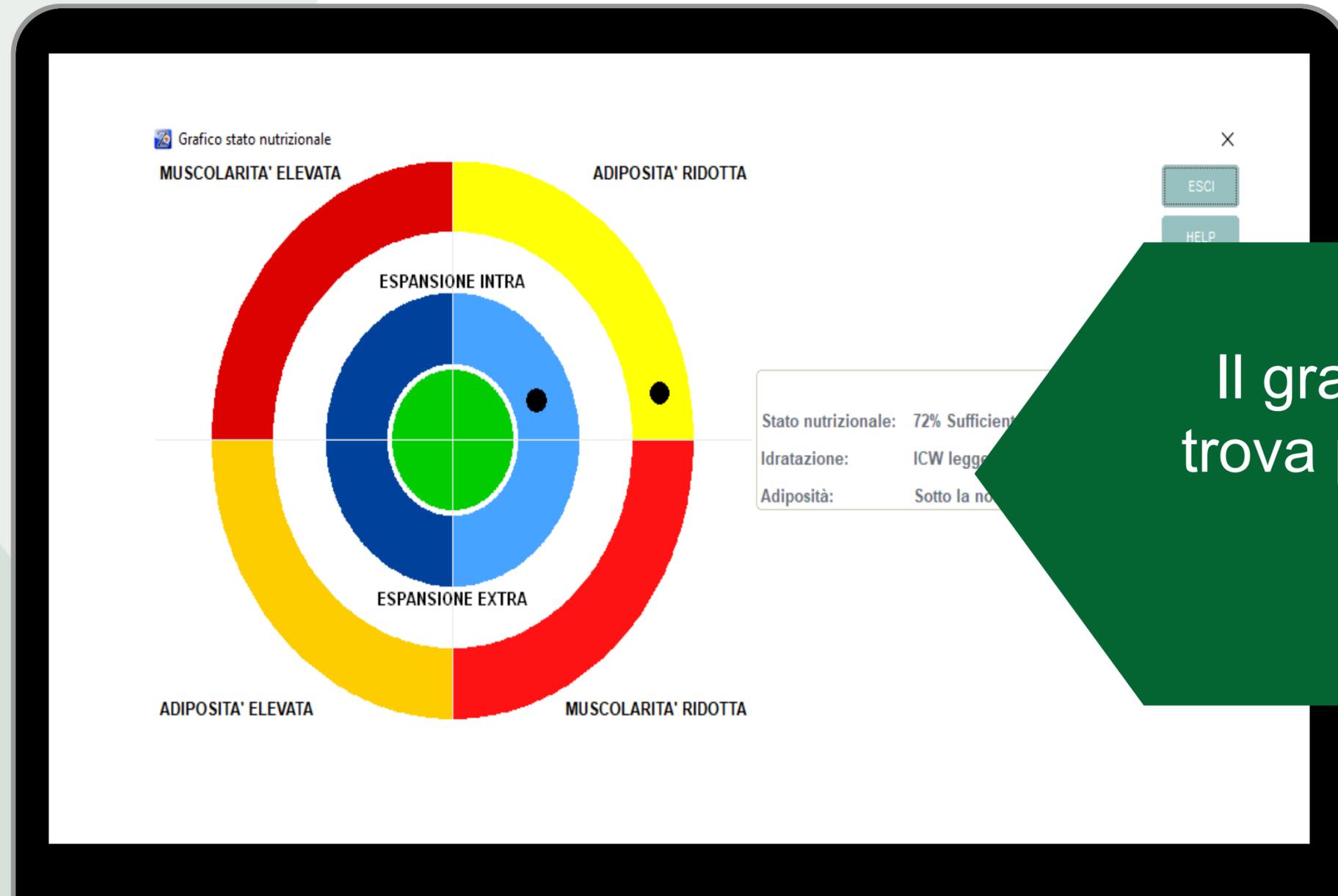
L'ultimo grafico, sullo stato elettrolitico-metabolico, mette in relazione l'angolo di fase e la reattanza a 50 kHz, e posiziona il ciclista in un quadrante peculiare per gli sportivi, in corrispondenza di una BMC adeguata, che raggiunge il limite superiore di normalità, e una leggera espansione del compartimento intra cellulare.

# RISULTATI IMPEDENZIOMETRICI

I risultati confermano l'analisi dei dati grezzi e l'analisi antropo-plicometrica. Nella totalità l'acqua sul peso e sulla massa magra (FFM) sono nella norma, mentre i compartimenti di acqua extracellulare (ECW) e intracellulare (ICW) sono alterati a favore dell'ICW, lievemente superiore alla norma. Visione bicompartimentale: FAT lievemente inferiore alla norma e FFM elevata. Risultati appropriati per un atleta come il ciclista.



# STATO NUTRIZIONALE



Il grafico a torta dello stato nutrizionale trova perfettamente corrispondenza con quello della plicometria.

# CONCLUSIONI ANALISI COMPOSIZIONE CORPOREA

Sulla base dello studio della composizione corporea, il soggetto presenta:

- massa magra superiore alla norma
  - massa muscolare adeguata
- massa metabolicamente attiva elevata
  - massa grassa ridotta

# Elaborazione Dietetica



Effettuata l'analisi della composizione corporea, il software **Terapia Alimentare** consente di impostare uno schema dietetico adeguato alle sessioni di allenamento previste per la preparazione del ciclista al Giro d'Italia, tenendo conto di tutti i parametri precedentemente analizzati attraverso la plicometria e l'impedenziometria.

Terapia Alimentare Windows - [Visita]

Home Utilità Configurazione Strumenti Documentazione

**Caso Clinico6 | 27 anni - 66,0 kg - 170,0 cm**

Cartella Clinica Visita **Elaborazione** Esercizi Stampa

Programmazione settimanale **G** Gruppo **S** Sottogruppo **R** Ricetta

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

È stato proposto un piano alimentare equilibrato con un intake idoneo all'allenamento svolto

Elaborazione giornaliera

AZZERA GIORNO RESET IMPOSTATI CARICO GLICEMICO Settimana 1 Giorno 1

COLAZIONE 12%	PRANZO 31%	CENA 35%
-PRIMA DELL'ALLENAMENTO	-DOPO L'ALLENAMENTO	PASTA AL POMODORO E BASILICO
PANE INTEGRALE 40 A	FESA DI TACCHINO AI FERRI 100	PESCE SPADA AI FERRI 100 A
PROSCIUTTO COTTO MAGRO 70 A	PATATE LESSATE 200	FAGIOLINI AL POMODORO 140
MARM. 100% FRUTTA ALL'ARANCIA 15	PANE INTEGRALE 100 A	PATATE LESSATE 200
MANDORLE 20 A	CIOCCOLATO FONDENTE 30	PANE INTEGRALE 80 A
Disponibile	BANANE 200	CLEMENTINE 180
SPUNTINO 0%	SPUNTINO 7%	SPUNTINO 0%
-DURANTE L'ALLENAMENTO	UVA SECCA 60	Disponibile
-GEL E BARRETTE	Disponibile	Disponibile
-ACQUA	Disponibile	Disponibile

Olio Totale 40 14% Parmigiano 10 2% **Qualità: Equilibrata** Rif. LARN

	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI	ALCOOL	CALORIE
Obiettivi	87,58	397,67	85,33	0,00	2609,53
Risultati	107,19	365,52	81,91	0,00	2536,66
Variazione	22,4%	-8,1%	-4,0%	0,0	-2,8%

	MAI	PRAL	NAE	CSI	AI	TI
	9,11 =	-30,02 =	13,54 =	27,91 =	0,20 =	0,57 =

# COLAZIONE - PRIMA DELL'ALLENAMENTO

The screenshot shows a software interface for clinical nutrition. At the top, it displays patient information: 'Caso Clinico6 | 27 anni - 66,0 kg - 170,0 cm'. Below this is a weekly meal plan grid with columns for 'Giorno 1' through 'Giorno 7' and rows for 'Colazione', 'Spuntino', 'Pranzo', and 'Cena'. A green circle highlights the 'Colazione' row for 'Giorno 1'. Below the grid, there is a detailed view of the selected breakfast meal, 'COLAZIONE 12% -PRIMA DELL'ALLENAMENTO', with a 'CG 15' label. The meal includes: PANE INTEGRALE (40g), PROSCIUTTO COTTO MAGRO (70g), MARM. 100%FRUTTA ALL'ARANCIA (15g), and MANDORLE (20g). A 'Bilanciamento giornaliero' table at the bottom shows nutrient goals and current values for Proteine, Carboidrati, Grassi, Alcool, and Calorie.

L'obiettivo è quello di "stoccare" la maggior quantità di **carboidrati** necessaria all'allenamento ed è particolarmente importante per le sessioni mattutine.

Si consiglia una colazione con qualche fetta di **pane integrale** o **gallette di riso**, abbinata a una fonte di **proteine** come il **prosciutto cotto magro**, **marmellata** e **frutta secca**.

COLAZIONE 12%		CG 15
-PRIMA DELL'ALLENAMENTO		
PANE INTEGRALE		40
PROSCIUTTO COTTO MAGRO		70 A
MARM. 100%FRUTTA ALL'ARANCIA		15
MANDORLE		20 A
Disponibile		

# DURANTE L'ALLENAMENTO

Per un'ora o meno di allenamento serve solamente **acqua**.  
Per allenamenti più lunghi sono necessari anche dei **carboidrati**, la maggior parte in forma liquida derivati da sorgenti ad alto indice glicemico. La scelta migliore sono le **bevande sportive o i gel** seguiti immediatamente da un po' di acqua.

Per allenamenti ancora più lunghi i **carboidrati** diventano ancora più importanti rendendosi necessarie da 120 a 500 Kcal/h, in funzione non solo della lunghezza della corsa ma anche delle dimensioni corporee, dell'intensità dell'allenamento e del livello di esperienza nell'autogestione. Si consiglia di aggiungere un po' di **sodio** ai liquidi quando, con temperature elevate, aumenta la sudorazione in maniera consistente.

## SPUNTINO 0%

- DURANTE L'ALLENAMENTO
- GEL E BARRETTE
- ACQUA

Terapia Alimentare Windows - [Visita]

Caso Clinico6 | 27 anni - 66,0 kg - 170,0 cm

Programma settimanale | Gruppo | Sottogruppo | Ricetta

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

Elaborazione giornaliera

COLAZIONE 12%	PRANZO 31%	CENA 35%
PRIMA DELL'ALLENAMENTO	-DOPO L'ALLENAMENTO	PASTA AL POMODORO E BASILICO
PANE INTEGRALE 40 A	FESA DI TACCHINO AI FERRI 100	PESCE SPADA AI FERRI 100 A
PROSCIUTTO COTTO MAGRO 70 A	PATATE LESSATE 200	FAGIOLINI AL POMODORO 140
MARM.100%FRUTTA ALL'ARANCIA 15	PANE INTEGRALE 100 A	PATATE LESSATE 200
MANDORLE 30	CIOCCOLATO FONDENTE 30	PANE INTEGRALE 80 A
SPUNTINO 0% CG 0	BANANE 200	CLEMENTINE 180
-DURANTE L'ALLENAMENTO	SPUNTINO 7% CG 28	SPUNTINO 0% CG 0
-GEL E BARRETTE	UVA SECCA 60	
-ACQUA		

Bilanciamento giornaliero

PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI	ALCOOL	CALORIE	Qualità: Equilibrata	RIE L'ARM
Obiettivi 87,58	397,67	85,33	0,00	2609,53		
Risultati 107,19	385,92	81,91	0,00	2536,66	PROTEINE 16,9%	12-18%
Variazione 22,4%	-3,1%	-4,2%	0,0	-72,87	CARBOIDRATI 54,0%	<-60%
					GRASSI 29,1%	20-35%
					ALCOOL 0,0%	

# PRANZO DOPO L'ALLENAMENTO

Dopo una lunga uscita in bici è necessario assumere **carboidrati**, specialmente con indice glicemico da moderato a elevato associandoli alle **proteine**, con obiettivo il ripristino completo di quanto si è consumato durante l'allenamento.

Gli alimenti indicati in questo momento sono le patate, le patate dolci, le banane; questi alimenti hanno la **qualità di alcalinizzare**, cioè di ridurre l'acidità corporea derivante dall'esercizio fisico. Si può anche assumere un dolce. L'uva passa, invece, rappresenta lo snack ideale.

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

Elaborazione giornaliera		CG 15	CG 74	CG 95
COLAZIONE 12%	PRANZO 31%			
-PRIMA DELL'ALLENAMENTO	-DOPO L'ALLENAMENTO			
PANE INTEGRALE	FESA DI TACCHINO AI FERRI	40	100	
PROSCIUTTO COTTO MAGRO	PATATE LESSATE	70 A	200	
MARMI 100%FRUTTA ALL'ARANCIA	PANE INTEGRALE	15	100 A	
MANDORLE	CIOCCOLATO FONDENTE	20 A	30	
Disponibile	BANANE		200	
SPUNTINO 0%	SPUNTINO 7%	CG 0	CG 28	CG 0
-DURANTE L'ALLENAMENTO	UVA SECCA		60	
-GEL E BARRETTE	Disponibile			
-ACQUA	Disponibile			

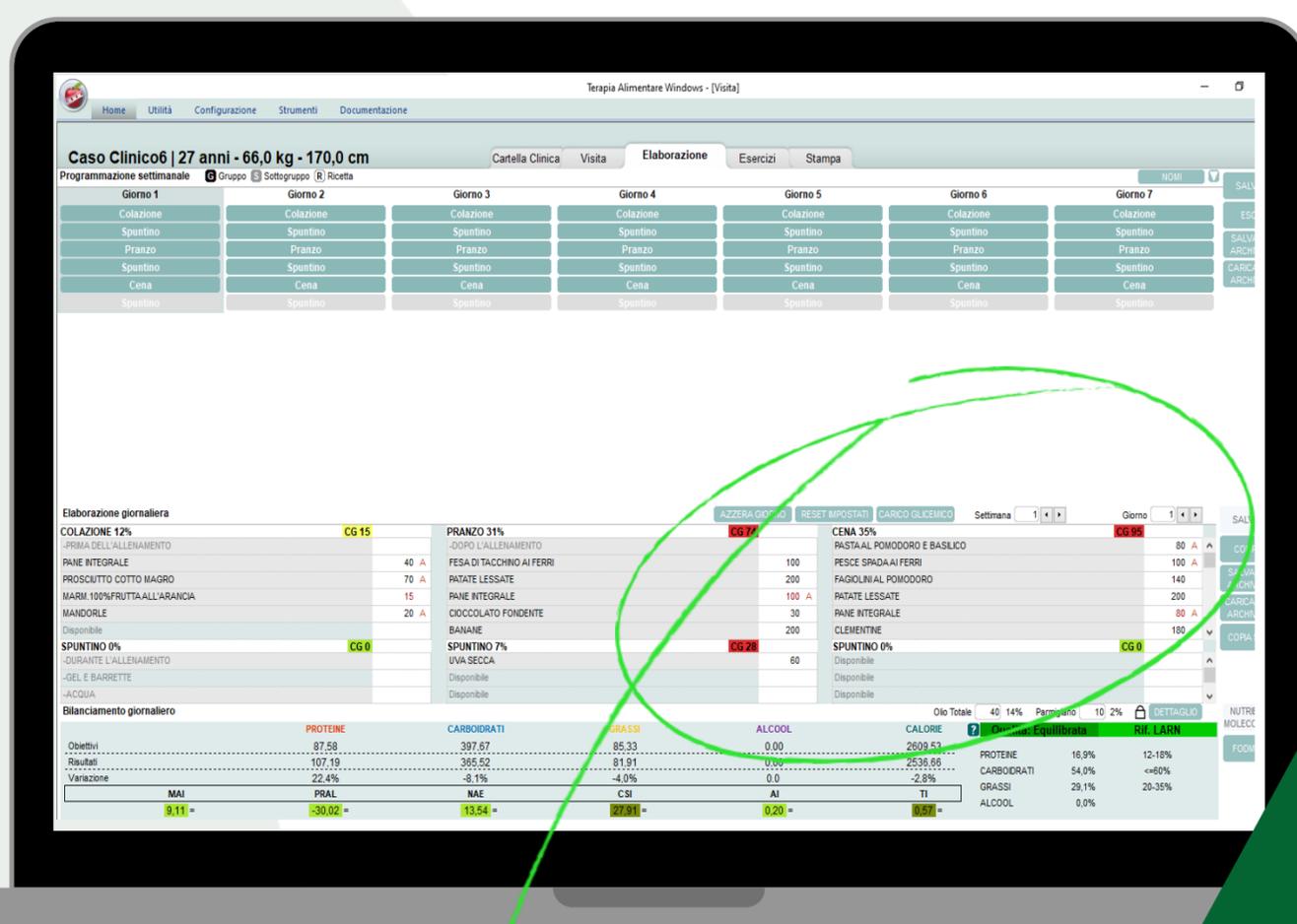
Bilanciamento giornaliero		PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI	ALCOOL	CALORIE	Qualità: Equilibrata	Rif. LARN	
Obiettivi		87,58	397,87	86,93	0,00	2909,53	PROTEINE	16,9%	12-18%
Risultati		107,19	385,52	81,91	0,00	2536,66	CARBOIDRATI	54,0%	<=60%
Variazione		22,4%	-3,1%	-4,0%	0,0	-2,8%	GRASSI	29,1%	20-35%
		MAI	PRAL	NAE	CSI	AI	TI		
		9,11	-30,02	13,54	27,91	0,20	0,97		

PRANZO 31%		CG 74
-DOPO L'ALLENAMENTO		
FESA DI TACCHINO AI FERRI		
PATATE LESSATE		200
PANE INTEGRALE		100
CIOCCOLATO FONDENTE		30
BANANE		200
SPUNTINO 7%		CG 28
UVA SECCA		60
Disponibile		
Disponibile		

# CENA – PRIMA DELL'ALLENAMENTO SUCCESSIVO

In questa fase è fondamentale assumere alimenti ricchi di **vitamine e minerali**. Gli alimenti migliori dal punto di vista nutrizionale sono la frutta, la verdura e le proteine animali, soprattutto il pesce di mare.

Si può assumere un **pasto completo** a base di pasta o riso, abbinato ad un secondo piatto a base di proteine magre, insieme a verdure cotte o crude, frutta fresca.



CENA 35%		CG 95
PASTA AL POMODORO E BASILICO		80
PESCE SPADA AI FERRI		100 A
FAGIOLINI AL POMODORO		140
PATATE LESSATE		200
PANE INTEGRALE		80 A
CLEMENTINE		180

Tutti gli **indici nutrizionali risultano essere adeguati** (colore verde):

Il **MAI** rappresenta l'indice di adeguatezza alla dieta mediterranea ed è indicativo di quanto la dieta si avvicini a questo modello alimentare.

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

Il **NAE**, escrezione acida globale, è un indice prognostico del grado di acidità delle urine; dipende dalle componenti alimentari, quali acidi organici, elettroliti, aminoacidi solforati e dal peso corporeo.

Il **CSI**, dipende dall'assunzione di grassi saturi e colesterolo, esprime la qualità lipidica dei menù e fornisce un indicatore del rischio aterogenico.

L'**AI**, indice di aterogenicità, esprime il rischio d'insorgenza di aterosclerosi valutato in base alla composizione in acidi grassi del menù. L'indice di aterogenicità prende in considerazione i grassi monoinsaturi e distingue anche tra differenti tipi di acidi grassi nel calcolare il potenziale aterogenico dell'intera giornata alimentare.

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.

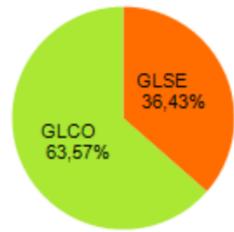
The screenshot shows a software interface for daily nutrition balancing. A table displays nutrient intake and goals, with a summary row at the bottom containing several indices. A green circle highlights the MAI, PRAL, NAE, CSI, AI, and TI values in the summary row.

	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI	ALCOOL	CALORIE	
Obiettivi	87,58	397,67	85,33	0,00	2609,52	
Risultati	107,19	365,52	81,91	0,00	2536,66	
Variazione	22,4%	-8,1%	-4,0%	0,0	-2,8%	
<b>MAI</b>	<b>PRAL</b>	<b>NAE</b>	<b>CSI</b>	<b>AI</b>	<b>TI</b>	
9,11 =	-30,02 =	13,54 =	27,91 =	0,20 =	0,57 =	

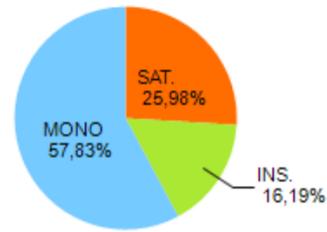
Additional data from the interface:

- Olio Totale: 40 (14%), Parmigiano: 10 (2%)
- Qualità: Equilibrata
- Rif. LARN: Proteine 16,9% (12-18%), Carboidrati 54,0% (<=60%), Grassi 29,1% (20-35%), Alcool 0,0%

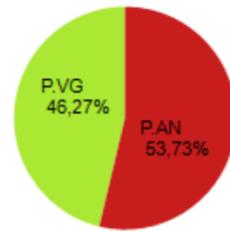
Carboidrati



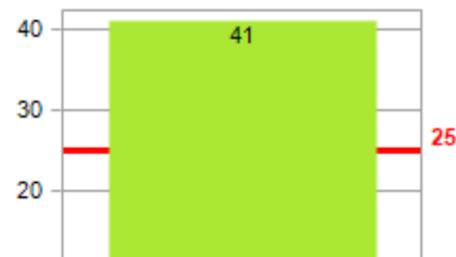
Grassi



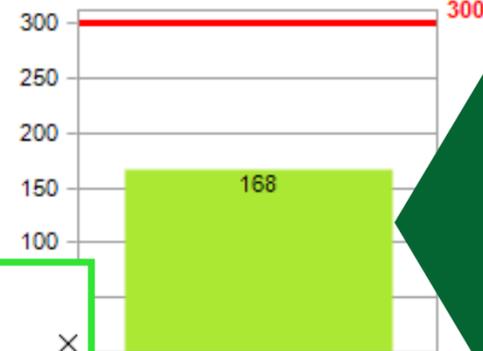
Proteine



Fibre Tot.



Colesterolo



Per quanto riguarda la qualità della dieta proposta, si evidenzia un ridotto intake di grassi saturi e colesterolo e un adeguato apporto di fibra. L'intake di microelementi, utili come magnesio e potassio, è elevato.

Fabbisogni

Nutrienti	u.m.	LARN	Intake	0%	100%	200%	Delta
Calcio	mg	1000,0	496,16				-503,84
Fosforo	mg	700,0	1887,81				1187,81
Magnesio	mg	240,0	544,00				304,00
Sodio	mg	1500,0	2011,83				511,83
Potassio	mg	3900,0	6387,50				2487,50
Cloro	mg	2300,0	2066,00				-234,00
Ferro	mg	10,0	18,69				8,69
Zinco	mg	12,0	19,20				7,20
Rame	mg	0,9	2,97				2,07
Selenio	mcg	55,0	127,81				72,81
Iodio	mcg	150,0	426,98				276,98
Manganese	mg	2,7	3,23				0,53
Cromo	mcg	35,0	154,20				119,20
Fluoro	mg	3,5	0,13				-3,37
Acido ascorbico	mg	105,0	245,11				140,11
Tiamina	mg	1,2	1,89				0,69
Riboflavina	mg	1,6	1,54				-0,06

# CONCLUSIONI SUL CASO

Il caso preso in esame è un tipico soggetto sportivo di endurance che presenta:

- un buono stato di salute
- un'adiposità inferiore alla norma
- una muscolarità elevata
- una lieve espansione dei fluidi intracellulari

Si consiglia un piano dietetico adeguato alle sessioni di allenamento svolte:

- bilanciato nei macro e micronutrienti, vicino al modello mediterraneo
- carboidrati a medio-alto indice glicemico (pane, pasta, riso, patate)
  - proteine magre
  - frutta fresca e secca
  - verdura fresca
  - acqua
- bevande energetiche o gel isotonici

# 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