A medical-themed background featuring a stethoscope, a pen, and a medical chart. The chart has columns for 'Data: 13:30', '13:45', and '14:00', and rows for 'Vita: 13:30', '13:45', and '14:00'. The name 'ZAKAZIVANJE' is visible on the chart. A green semi-transparent rectangle is overlaid on the image, containing the text.

29° caso clinico

Dieta Antistress

DATI ANAMNESTICI

Sesso: femminile

Età: 34 anni

Statura: 167 cm

Peso attuale: 61 kg

BMI: 21,87

Stato fisiologico: Normopeso

WHR Rischio cardiovascolare: 0,75 Nella media

Storia ponderale personale:
Struttura scheletrica esile.
Da sempre normopeso.



Lisa



Storia patologica personale

Nulla da rilevare.
Buono stato di salute.
Esami ematochimici ed urine
nella norma.



Storia familiare

Madre di 72 anni, affetta da morbo
di Alzheimer.
Padre deceduto a 63 anni per IMA.
Figlia unica.



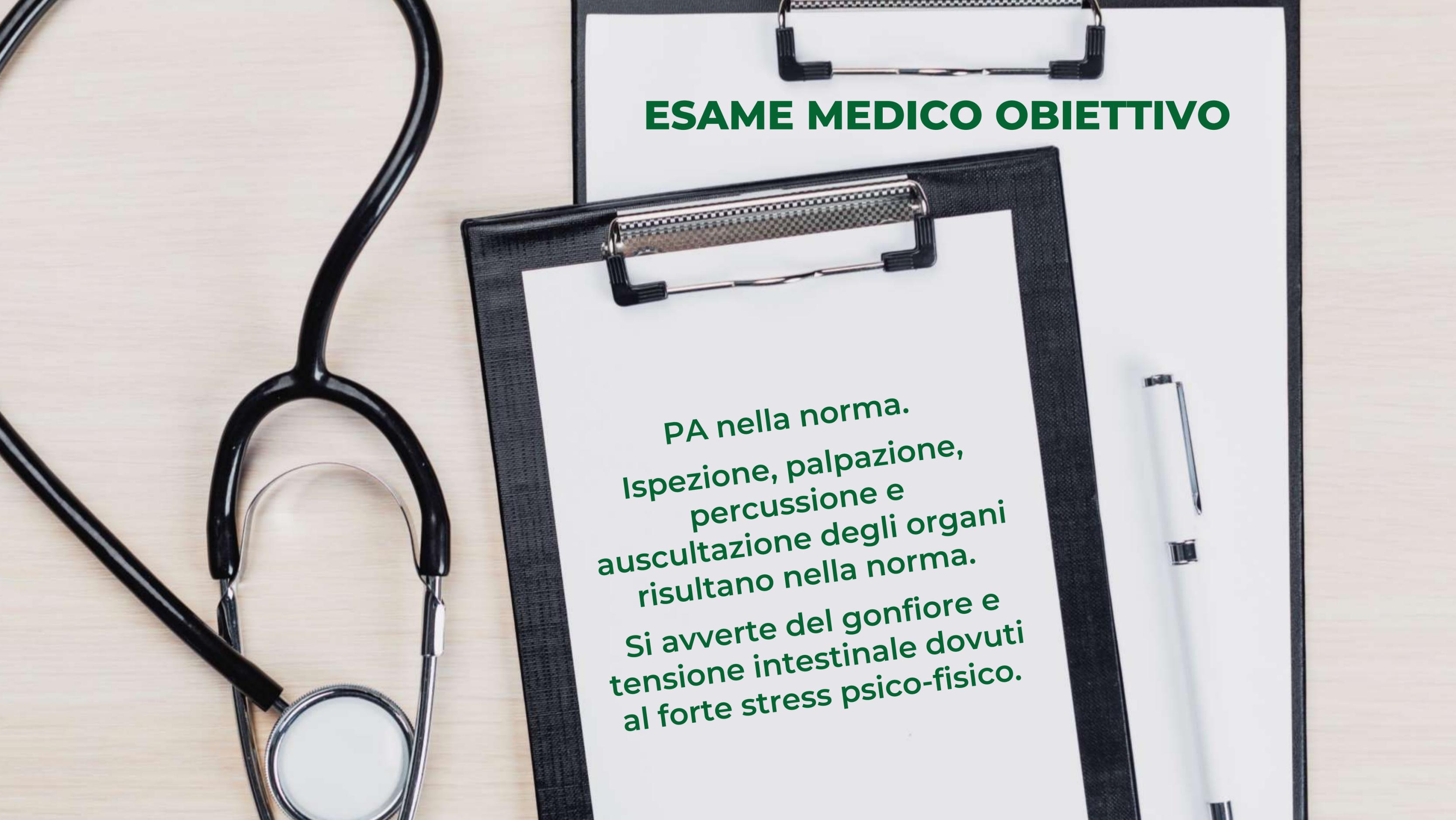
Attività lavorativa

Lavoro a tempo pieno.
Responsabile del personale in
un'azienda farmaceutica di Milano.



Attività sportiva e Stile di Vita

Yoga 30 minuti alla settimana.
Stile di vita stressante: molte
responsabilità e orari estenuanti.
Vorrebbe un figlio ma ancora non
riesce nonostante i vari tentativi.

A top-down view of a medical clipboard on a light-colored wooden surface. The clipboard has a black cover and a silver clip at the top. A white sheet of paper is attached, containing text in green. To the left of the clipboard, a black stethoscope and a pair of black-rimmed glasses are visible. A white pen with silver accents lies vertically to the right of the clipboard.

ESAME MEDICO OBIETTIVO

PA nella norma.

**Ispezione, palpazione,
percussione e
auscultazione degli organi
risultano nella norma.**

**Si avverte del gonfiore e
tensione intestinale dovuti
al forte stress psico-fisico.**



Motivo del consulto medico-nutrizionale



Fuma e soffre di **onicofagia**, di **attacchi di ansia** e **mal di testa** ma anche **tensione e dolore muscolare** nonchè **gonfiore intestinale**.

Il medico nutrizionista, dopo aver stilato la cartella clinica ed effettuato una diagnosi, la sottopone prima ad un esame con prelievo capillare per determinare lo stato di **stress ossidativo** e poi valuta, attraverso un'intervista alimentare, la qualità nutrizionale di una giornata tipo.

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 esile**.

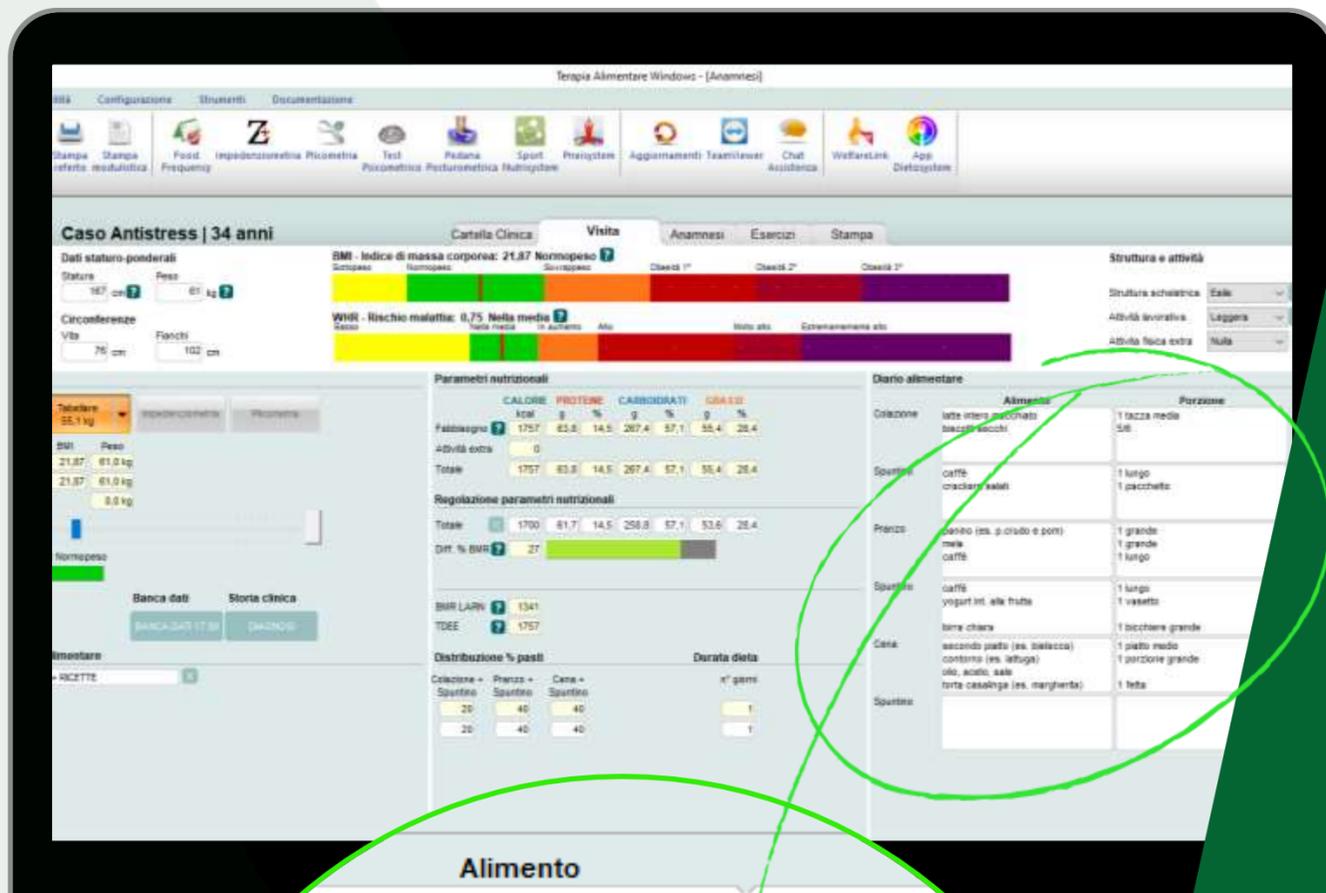
Non è stata sottoposta ad analisi **impedenziometrica**, ma si è ritenuto opportuno **intervenire subito dal punto di vista nutrizionale**.



Attraverso l'anamnesi alimentare, disponibile all'interno del software di Terapia Alimentare, è possibile analizzare le abitudini dietetiche della paziente.

Questo consente di poter intervenire accuratamente nella correzione alimentare.





Dal **24h Recall** (1 giornata infrasettimanale) emerge:

- **colazione**: è solita bere una tazza di latte intero macchiato, con 5 o 6 biscotti secchi;
- **spuntino di metà mattinata**: beve un caffè lungo e mangia un pacchetto di crackers salati;
- **pranzo**: solitamente consuma un panino con affettato e verdura (es. prosciutto crudo e pomodoro) e termina il pasto con un frutto (es. mela) e un caffè lungo;
- **spuntino del pomeriggio**: mangia uno yogurt intero alla frutta e prende l'ultimo caffè lungo della giornata;
- la **sera quando rientra a casa** beve un bicchiere di birra;
- **cena**: mangia un secondo piatto, spesso carne di cui è ghiotta, con un contorno;
- **dopo cena** si concede un dolce;
- le piace il **cibo saporito**;
- beve **poca acqua**.

Terapia Alimentare Windows - [Anamnesi]

Home Utilità Configurazione Strumenti Documentazione

Caso Antistress | 34 anni - 61,0 kg - 167,0 cm Cartella Clinica Visita **Anamnesi** Esercizi Stampa

Diario Alimentare

Alimento	Colazione	Porzione	Alimento	Pranzo	Porzione	Alimento	Cena
latte intero macchiato biscotti secchi	1 tazza media 5/6		panino (es. p. crudo e pom) mela caffè	1 grande 1 grande 1 lungo		secondo piatto (es. bistecca) contorno (es. lattuga) olio, aceto, sale torta casalinga (es. margherita)	1 piatto medio 1 porzione grande 1 fetta
	Spuntino			Spuntino			
caffè crackers salati	1 lungo 1 pacchetto		caffè yogurt int. alla frutta birra chiara	1 lungo 1 vasetto 1 bicchiere grande			

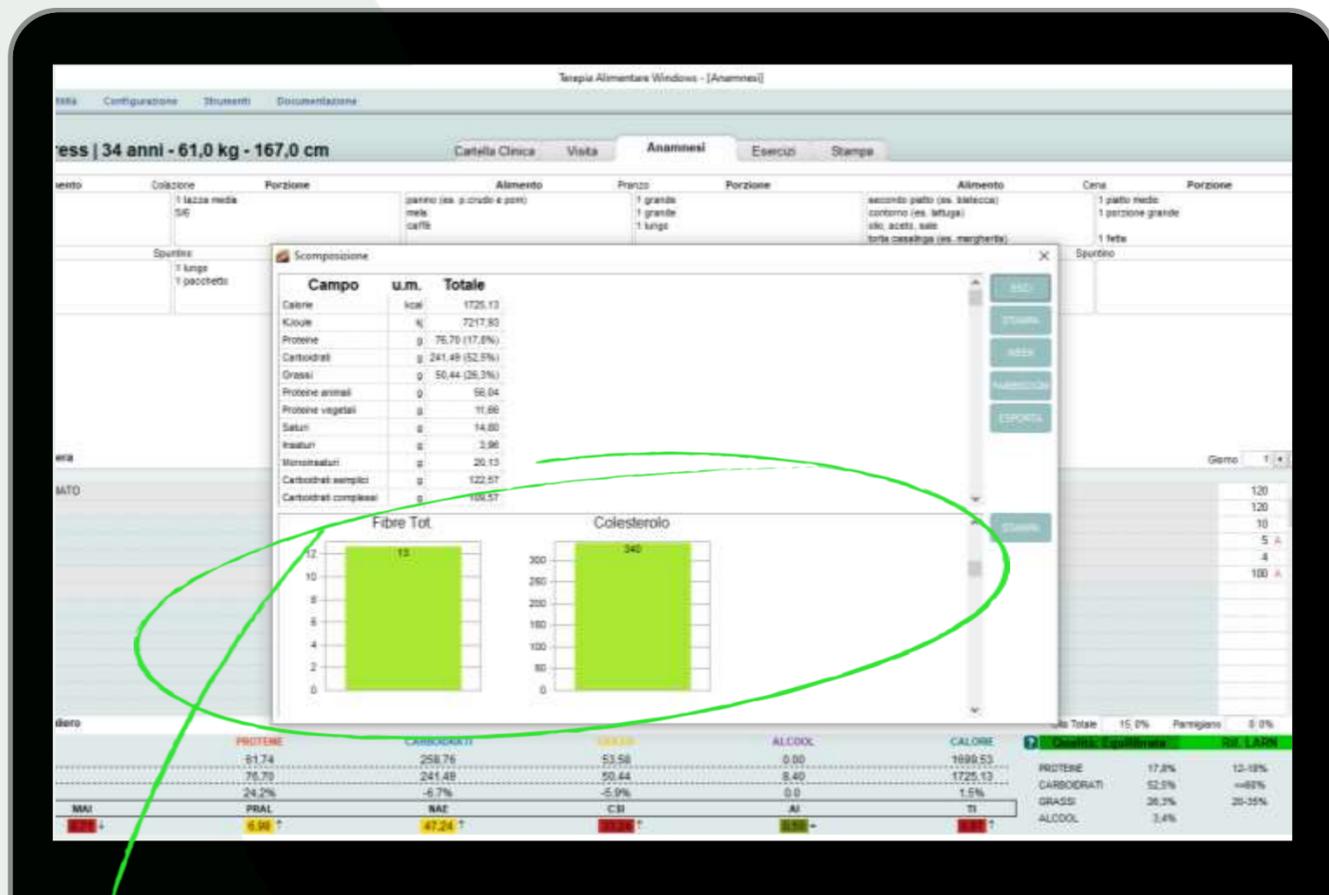
Elaborazione giornaliera AZZERAZIONE GIORNO RESET IMPOSTAZIONI

Alimento	Quantità	Alimento	Quantità	Alimento	Quantità
LATTE INTERO MACCHIATO	200 A	PANINO PROS. CRUDO E POMODORI	100 A	BISTECCHIA	100 A
BISCOTTI SECCHI	30 A	MELE	240	LATTUGA	240
Disponibile		CAFFÈ'	45	OLIO EXTRA	45
Disponibile		Disponibile		ACETO BALSAMICO	45
Disponibile		CAFFÈ'	45	SALE FINO	45
CAFFÈ'	45	CAFFÈ'	45	TORTA MARGHERITA	125 A
CRACKERS SALATI	25 A	YOGURT INT. ALLA FRUTTA	125 A	Disponibile	
Disponibile		Disponibile		Disponibile	
Disponibile		Disponibile		Disponibile	
Disponibile		Disponibile		Disponibile	
Disponibile		BIRRA CHIARA	300 A	Disponibile	
Disponibile		Disponibile		Disponibile	
Disponibile		Disponibile		Disponibile	
Disponibile		Disponibile		Disponibile	
Disponibile		Disponibile		Disponibile	
Disponibile		Disponibile		Disponibile	

Bilanciamento giornaliero Olio Totale 15 0% F

	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI	ALCOOL	CALORIE	Qualità: Equilibrata
Obiettivi	61,74	258,76	53,58	0,00	1699,53	
Risultati	76,70	241,49	50,44	8,40	1725,13	PROTEINE 17,8%
Variazione	24,2%	-6,7%	-5,9%	0,0	1,5%	CARBOIDRATI 52,5%
	MAI	PRAL	NAE	CSI	AI	GRASSI 26,3%
	0,71 ↓	6,98 ↑	47,24 ↑	33,24 ↑	0,50 =	ALCOOL 3,4%
						TI 0,97 ↑

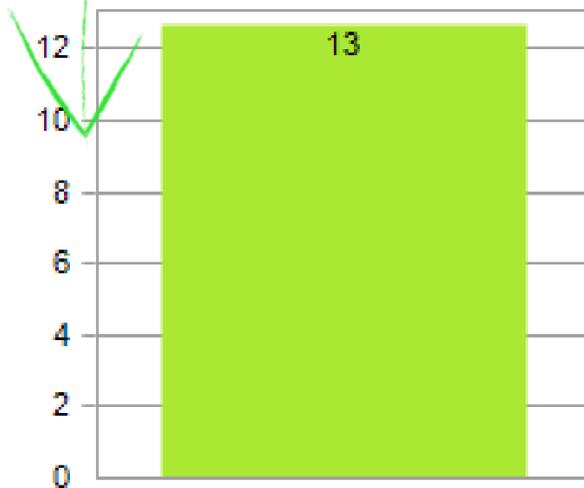
Il regime alimentare adottato è **normo calorico** (1725 Kcal/die), si avvicina molto al TDEE (1757 kcal).



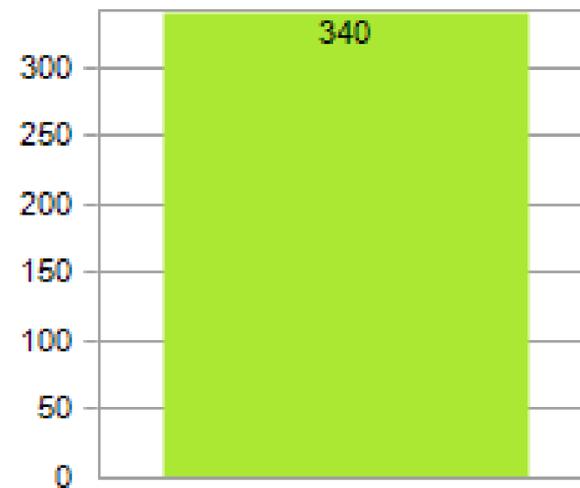
La paziente segue un'alimentazione che si discosta dal modello di Dieta Mediterranea.

Mangia poco pesce e pochi legumi; non mangia cereali integrali; mangia poca frutta e verdura; assume **poca fibra alimentare**; assume troppo **caffè**, **sale**, **farine e zuccheri raffinati**, **proteine animali** (carne), **grassi saturi e colesterolo**.

Fibre Tot.



Colesterolo



L'intake di alcuni micronutrienti è insufficiente.

Tra le **Vitamine del Gruppo B** risulta essere inadeguato l'intake di:

- **Tiamina** (Vitamina B1), familiarmente chiamata “la vitamina del morale”, che aiuta anche ad avere maggiore concentrazione e lucidità mentale, fattori che, di norma, in caso di stress sono alterati;
- **Acido pantotenico** (Vitamina B5), la cui carenza può provocare irritabilità, tensione, depressione, insonnia e stanchezza cronica;
- **Acido folico** (Vitamina B9), la cui carenza può portare a uno stress eccessivo, tensione, irritabilità, stanchezza e mancanza di memoria.
Tra i minerali sono da segnalare:
 - **Potassio** importante per combattere lo stress insieme al magnesio;
 - **Sodio**, la cui assunzione è esagerata.



Nutrienti	u.m.	LARN	Intake	0%	100%	200%	Delta
Calcio	mg	1000,0	546,70				-453,30
Fosforo	mg	700,0	1018,67				318,67
Magnesio	mg	240,0	359,83				119,83
Sodio	mg	1500,0	4143,50				2643,50
Potassio	mg	3900,0	2469,01				-1430,99
Cloro	mg	2300,0	2767,65				467,65
Ferro	mg	14,0	10,40				-3,60
Zinco	mg	9,0	6,65				-2,35
Rame	mg	0,9	0,73				-0,17
Selenio	mcg	55,0	85,41				30,41
Iodio	mcg	150,0	74,56				-75,44
Manganese	mg	2,3	0,87				-1,43
Cromo	mcg	25,0	33,90				8,90
Fluoro	mg	3,0	0,11				-2,89
Acido ascorbico	mg	85,0	39,35				-45,65
Tiamina	mg	1,1	0,89				-0,21
Riboflavina	mg	1,3	1,96				0,66
Niacina	mg	18,0	26,69				8,69
Acido pantotenico	mg	5,0	1,95				-3,05
Piridossina	mg	1,3	1,85				0,55
Biotina	mcg	30,0	25,31				-4,69
Acido folico	mcg	400,0	176,45				-223,55
Cianocobalamina	mcg	2,4	2,46				0,06
Retinolo	mcg	600,0	482,15				-117,85
Calciferolo	mcg	15,0	4,92				-10,08
Tocoferolo	mg	12,0	9,32				-2,68
Menadione	mcg	140,0	152,99				12,99

CONCLUSIONI ANAMNESI ALIMENTARE

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

- normo calorica;
- bilanciata nei macronutrienti in riferimento ai LARN, ma lontana dalla qualità della Dieta Mediterranea;
 - ricca di proteine animali (carne), acidi grassi saturi e colesterolo;
 - scarsa in fibra, legumi, pesce e cereali poco raffinati;
- sbilanciata nei micronutrienti più importanti capaci di controllare i sintomi dello stress;
 - ricca in sodio;
 - povera di potassio e vitamine B1, B5 e B9;
 - povera di acqua.



Elaborazione Dietetica

Terapia Alimentare Windows - [Visita]

Home Utilità Configurazione Strumenti Documentazione

Nuovo paziente Anagrafica Stampa referto Stampa modulistica Food Frequency Impedenziometria Plicometria Test Psicometrico Pedana Posturometrica Sport Nutrisystem Pneisystem Aggiornamenti TeamViewer Chat Assistenza WelfareLink App

Caso Antistress | 34 anni

Cartella Clinica **Visita** Elaborazione Esercizi Stampa

Dati staturali-ponderali

Statura: 167 cm Peso: 61 kg

Circonferenze

Vita: 76 cm Fianchi: 102 cm

BMI - Indice di massa corporea: 21,87 Normopeso

WHR - Rischio malattia: 0,75 Nella media

Obiettivi di peso

Metodo d'indagine: Tabellare 55,1 kg

Situazione attuale: BMI 21,87, Peso 61,0 kg

Obiettivo desiderabile: BMI 21,87, Peso 61,0 kg

Differenza peso: 0,0 kg

Parametri nutrizionali

	CALORIE	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI
	kcal	g	%	g
Fabbisogno	1757	63,8	14,5	267,4
Attività extra	0			
Totale	1757	63,8	14,5	267,4

Regolazione parametri nutrizionali

	CALORIE	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI
	kcal	g	%	g
Totale	1700	61,7	14,5	258,8

Diff. % BMR: 27

BMR LARN: 1341

TDEE: 1757

Distribuzione % pasti

	Colazione + Spuntino	Pranzo + Spuntino	Cena + Spuntino	n° giorni
	17	39	44	14
	17	39	44	7

Patologie

Patologia	Operatore	Paziente
1 DIETAANTISTRESS	X	
2	X	
3	X	
4	X	

Il piano alimentare è stato elaborato con il modulo **DIETA ANTISTRESS** così da utilizzare un'apposita banca dati di alimenti e ricette e uno schema alimentare già strutturato.

L'apporto calorico giornaliero è di **1700 kcal** medie, vicino al TDEE.

Terapia Alimentare Windows - [Visita]

Home Utilità Configurazione Strumenti Documentazione

Caso Antistress | 34 anni - 61,0 kg - 167,0 cm Cartella Clinica Visita **Elaborazione** Esercizi Stampa

Programmazione settimanale Gruppo Sottogruppo Ricetta

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

Elaborazione giornaliera

COLAZIONE 14%		PRANZO 24%	
YOGURT SCR. ALLA CILIEGIA	125 A	SPEZZATINO DI PALOMBO	120 A
BISCOTTI CON GRANO E AVENA	40 A	PATATE LESSATE	200
Disponibile		CRACKERS DI SEGALE	30 A
Disponibile		Disponibile	
SPUNTINO 2%		SPUNTINO 8%	
FRAGOLE	140	NOCCIOLE	20 A
Disponibile		Disponibile	
Disponibile		Disponibile	

Bilanciamento giornaliero

	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI	ALCOOL
Obiettivi	61.74	258.76	53.58	0.00
Risultati	66.39	270.02	49.04	0.00
Variazione	7.5%	4.3%	-8.5%	0.0
MAI	PRAL	NAE	CSI	AI
5,61 =	-11,65 =	28,61 =	13,37 =	0,17 =

È stata proposta una **dieta equilibrata** e ricca di **acqua**, **fibre**, **vitamine**, **sali minerali** e **antiossidanti**, tutte sostanze utili per disintossicare l'organismo.

È stato consigliato di prediligere l'utilizzo degli **alimenti di origine vegetale** (es. verdure fresche di stagione) e di **spezie** (es. curcuma), contenenti **agenti fitoterapici**.

È stato riadeguato l'intake dei carboidrati semplici, dei grassi saturi, del colesterolo e delle proteine animali.



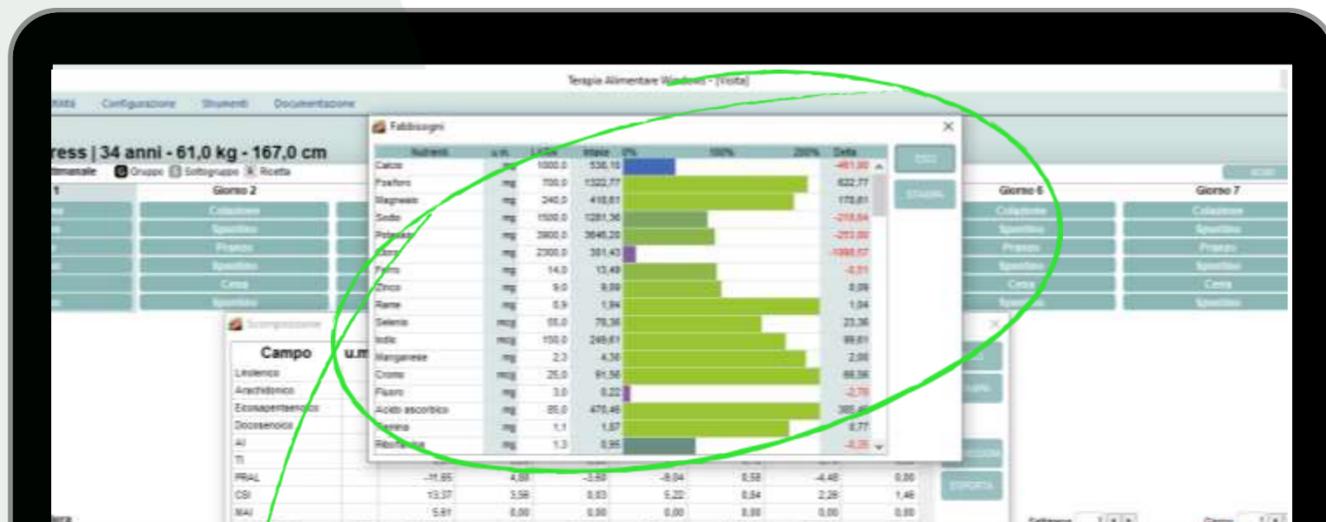
Campo	u.m.	Valore 1	Valore 2	Valore 3	Valore 4	Valore 5	Valore 6	Valore 7
Linolenico								
Arachidonico								
Eicosapentaenoico								
Docosenoico								
AI								
TI								
PRAL		-11,65	4,88	-3,60	-9,04	0,58	-4,48	0,00
CSI		13,37	3,56	0,03	5,22	0,84	2,26	1,46
MAI		5,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Indice ORAC	unità	18071,10	0,00	6022,80	2718,16	1929,00	7363,94	37,20
Carico glicemico		121	11	2	38	0	70	0
NAE	meq	28,61	45,14	36,66	31,22	40,84	35,78	40,26

Attraverso l'assunzione di **alimenti funzionali** ricchi di **nutraceutici antiossidanti** (es. potassio, selenio, flavonoidi, curcumina, acidi grassi omega-3, ecc), è stato possibile incrementare notevolmente l'**Indice ORAC**.

L'ORAC (Oxygen Radicals Absorbance Capacity) è l'unità di misura che determina la **capacità assorbente dei radicali liberi** dell'ossigeno da parte degli alimenti.

Tanto più aumentano le unità ORAC introdotte ogni giorno, tanto più vengono controllati i radicali liberi.

Ricordiamo che lo **stress** rappresenta una grande fonte di **radicali liberi**.



Nutrienti	u.m.	LARN	Intake	0%	100%	200%	Delta
Calcio	mg	1000,0	538,10				-461,90
Fosforo	mg	700,0	1322,77				622,77
Magnesio	mg	240,0	418,61				178,61
Sodio	mg	1500,0	1281,36				-218,64
Potassio	mg	3900,0	3646,20				-253,80
Cloro	mg	2300,0	301,43				-1998,57
Ferro	mg	14,0	13,49				-0,51
Zinco	mg	9,0	9,09				0,09
Rame	mg	0,9	1,94				1,04
Selenio	mcg	55,0	78,36				23,36
Iodio	mcg	150,0	249,61				99,61
Manganese	mg	2,3	4,30				2,00
Cromo	mcg	25,0	91,56				66,56
Fluoro	mg	3,0	0,22				-2,78
Acido ascorbico	mg	85,0	470,46				385,46
Tiamina	mg	1,1	1,87				0,77
Riboflavina	mg	1,3	0,95				-0,35
Niacina	mg	18,0	28,60				10,60
Acido pantotenico	mg	5,0	4,84				-0,16
Piridossina	mg	1,3	3,97				2,67
Biotina	mcg	30,0	52,75				22,75
Acido folico	mcg	400,0	389,47				-10,53
Cianocobalamina	mcg	2,4	0,96				-1,44
Retinolo	mcg	600,0	433,86				-166,14
Calciferolo	mcg	15,0	14,64				-0,36
Tocoferolo	mg	12,0	15,87				3,87
Menadione	mcg	140,0	77,53				-62,47

È stato ribilanciato l'intake dei **micronutrienti**. In particolare del **sodio**, del **potassio** e di tutte le **vitamine del gruppo B**. **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

In conclusione il caso preso in esame è un tipico soggetto:

- normopeso;
- molto stressato;
- con un'alimentazione normo calorica, ma sbilanciata nei micronutrienti e nella qualità nutrizionale.

Si consiglia un piano dietetico:

- normo calorico;
- ribilanciato nei micronutrienti, più vicino al modello mediterraneo e antiossidante;
- ricco di acqua;
- con assunzione di probiotico per riequilibrare la flora batterica ed attenuare il gonfiore intestinale.

Si consiglia, quanto più possibile, di incrementare le sessioni di yoga e di effettuare dell'attività fisica aerobica; oltre che di favorire il riposo con l'aiuto di tisane rilassanti (es. zenzero, lavanda, cannella, camomilla, passiflora, ecc).

CONTATTI



WWW.DSMEDICA.INFO



02 28005700



NUTRIZIONE@DSMEDICA.INFO



@DS.MEDICA



@DSMEDICA

DIETOSYSTEM[®]

al fianco dei migliori nutrizionisti