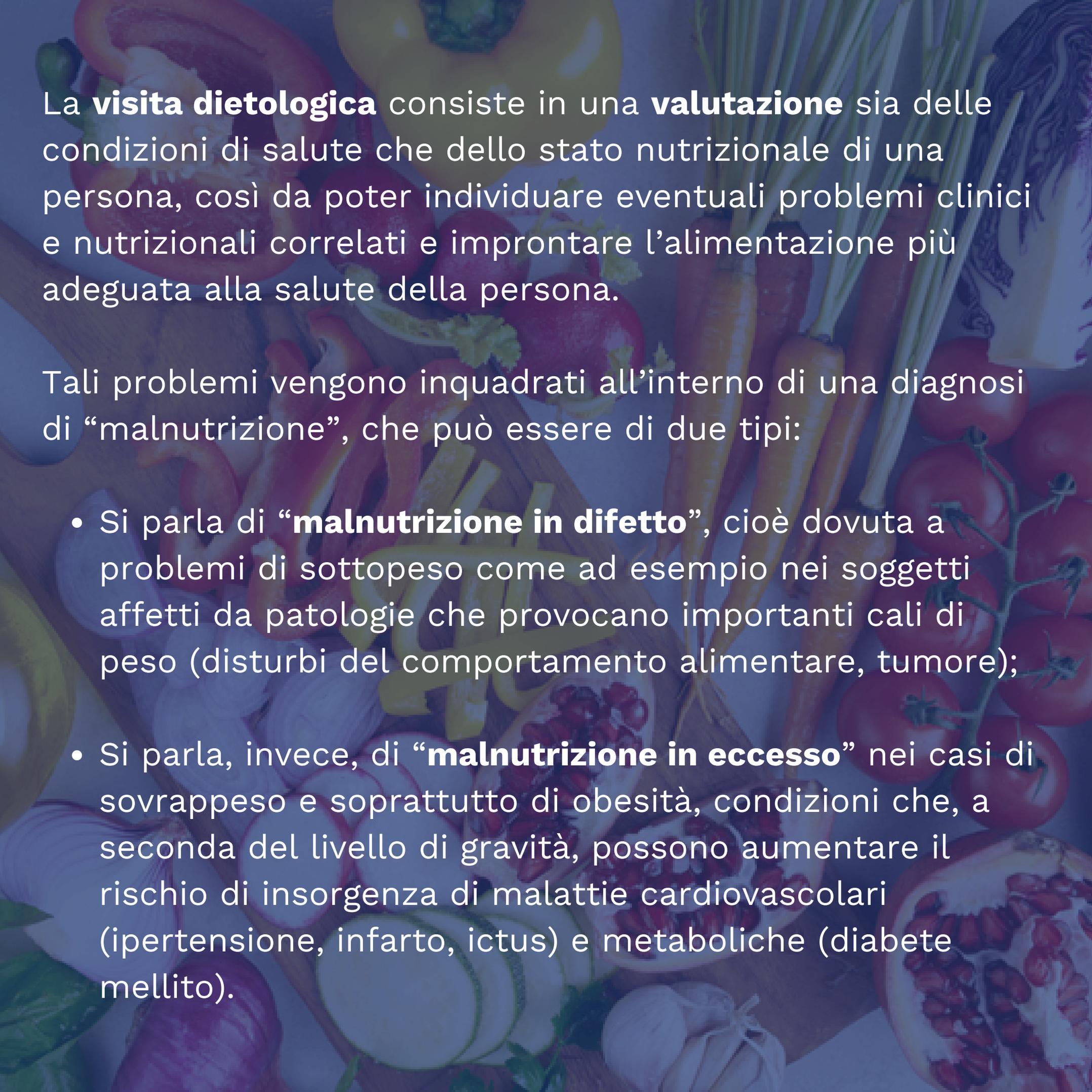




**IN COSA CONSISTE LA
VISITA DIETOLOGICA?**





La **visita dietologica** consiste in una **valutazione** sia delle condizioni di salute che dello stato nutrizionale di una persona, così da poter individuare eventuali problemi clinici e nutrizionali correlati e improntare l'alimentazione più adeguata alla salute della persona.

Tali problemi vengono inquadrati all'interno di una diagnosi di "malnutrizione", che può essere di due tipi:

- Si parla di "**malnutrizione in difetto**", cioè dovuta a problemi di sottopeso come ad esempio nei soggetti affetti da patologie che provocano importanti cali di peso (disturbi del comportamento alimentare, tumore);
- Si parla, invece, di "**malnutrizione in eccesso**" nei casi di sovrappeso e soprattutto di obesità, condizioni che, a seconda del livello di gravità, possono aumentare il rischio di insorgenza di malattie cardiovascolari (ipertensione, infarto, ictus) e metaboliche (diabete mellito).



Come avviene la visita dietologica?

La visita dietologica inizia con la raccolta di un'accurata **anamnesi fisiologica, patologica e familiare.**

Si entra poi nello specifico della **valutazione nutrizionale** con:

- la raccolta dell'**anamnesi ponderale**: è fondamentale avere informazioni circa la storia del peso del paziente, sapere se ha perso o guadagnato molto peso, in modo spontaneo o in conseguenza a patologie;
- la raccolta dell'**anamnesi alimentare**: cioè quella serie di domande attraverso cui il medico comprende le **abitudini alimentari** del soggetto, punto di partenza essenziale per fornire le indicazioni dietologiche.





- si procede con la **valutazione antropometrica**, che consiste nella misurazione di peso e altezza per calcolare il IMC (**indice di massa corporea**), parametro che permette di stabilire se un soggetto è normopeso oppure sottopeso, sovrappeso o obeso.
- Si aggiunge, poi, la **misurazione della circonferenza** del polso, della vita e dei fianchi, associata, se necessario, alla misurazione delle pliche cutanee (braccio e addome).



Quando effettuare una visita dietologica?

- In caso di **sovrappeso** o **obesità**, per perdere peso in un modo più sano;
- Per **imparare a mangiare meglio** e conoscere quello che mangi;
- Per ottenere uno **schema alimentare specifico** basato sulle proprie abitudini e stile di vita;
- Se si soffre di problemi come **ipercolesterolemia, reflusso gastrico, gonfiore addominale, ritenzione idrica e ipertensione**;
- Per **rallentare l'invecchiamento** e prevenire l'insorgenza di malattie (diabete, tumori) anche grazie ad un'alimentazione sana;
- Se si pratica sport e si vuole seguire un **piano alimentare specifico** per il raggiungimento dei propri obiettivi.

