

## Dietologia

*Alimentarsi correttamente significa superare il concetto di "dieta" come regime esclusivamente dimagrante e restrittivo e offrire all'organismo uno strumento importante per la salute, il benessere e la qualità di vita.*

### LA PREVENZIONE CON LA DIETA

Adottare un corretto stile alimentare unitamente alla regolare pratica di attività fisica ed alla sospensione del fumo rappresenta il cardine della prevenzione delle malattie cardiovascolari, metaboliche e tumorali che, ai nostri giorni, sono le principali cause di morte. La "dieta" deve essere equilibrata nei suoi componenti principali (proteine, carboidrati e grassi) ma deve anche contenere

tutti quei fattori (grassi omega-3, antiossidanti, fibre) che contribuiscono al controllo dell'infiammazione che è alla base di molte malattie.

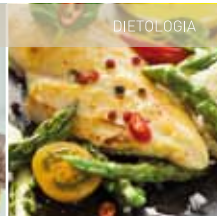
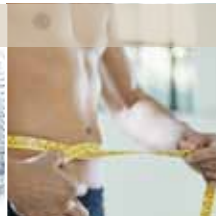


### Condizioni fisiologiche

Alimentarsi correttamente permette il fisiologico processo di crescita: durante l'età adolescenziale ed in caso di regimi dietetici squilibrati e/o in presenza di disturbi del comportamento alimentare lo specialista può intervenire favorendo "conoscenze" tecniche corrette e facilitare comportamenti dietetici corretti.

La gravidanza, l'allattamento e la menopausa sono fasi della vita della donna che si possono avvalere di consigli dietetici specifici.

L'età avanzata si accompagna spesso a molte patologie ed all'uso di numerosi farmaci e richiede un regime dietetico attento e completo.



## CURARE CON LA DIETA - LE CONDIZIONI PATOLOGICHE



### Sovrappeso e obesità

Per ottenere un calo ponderale è necessario un approccio dietetico corretto che eviti gli squilibri nutrizionali, la perdita di massa magra e la riduzione del metabolismo che sono la causa di un rapido recupero del peso perso.

Perdere peso è fondamentale in presenza di qualsiasi patologia e in particolare in caso di insufficienza respiratoria, di problematiche osteo-articolari e di insufficienza venosa agli arti inferiori.



### Malattie dell'apparato digerente

La dieta equilibrata in tutti i nutrienti e ricca di fibre favorisce il funzionamento ottimale di tutto l'apparato digerente, del fegato e del pancreas. In caso di malattie in queste sedi può essere necessaria una valutazione approfondita dello stato nutrizionale e la prescrizione di un programma dietetico specifico.



### Iperensione arteriosa, malattie cardiovascolari

Le indicazioni dietetiche sono indispensabili e contribuiscono a controllare i valori pressori, le problematiche nutrizionali associate alla cardiopatia ischemica ed alle malattie cerebrovascolari.



### Diabete, ipercolesterolemia, ipertrigliceridemia, iperuricemia

Il programma dietetico favorisce il compenso glicemico nel diabete, la riduzione dei livelli di grassi e di acido urico nel sangue.



### Celiachia

La dieta senza glutine rigorosamente condotta per tutta la vita è, allo stadio attuale, l'unica terapia per guarire e per prevenire complicanze.



### Insufficienza renale

Il controllo dietetico di alcuni nutrienti come il fosforo, le proteine ed il potassio è fondamentale per ridurre il rischio di peggioramento della funzione renale.



### Tumori

L'alimentazione corretta rappresenta un elemento di prevenzione per alcuni tipi di neoplasie, ma anche durante o dopo la chemioterapia, la radioterapia e la chirurgia può essere necessario intervenire modificando la dieta.

Direttore Sanitario: Dott. Carlo Bruscajin - Autorizzazione Sanitaria n. 85/16 del 08.09.2016