



# La visita con la nutrizionista

# La visita con la nutrizionista

Affidati e fidati, al resto ci pensiamo noi.

Il Biologo Nutrizionista vi prenderà per mano e vi seguirà dedicandovi tutta la sua conoscenza, la sua professionalità, la passione e il tempo necessario. D'altra parte sarà però richiesto al paziente: impegno, collaborazione e fiducia.

Infatti, per riuscire nell'intento è necessaria una buona comunicazione ed un ascolto empatico.

Innanzitutto è fondamentale comprendere che non siamo tutti uguali e che ciascuno di noi ha bisogno dell'alimentazione più adatta in base ad età, livello di attività fisica svolta, il tipo di lavoro e molto altro ancora, come le problematiche di salute e, perché no, anche il gusto personale.

Attraverso la prima visita con la nutrizionista definirai gli obiettivi, i tempi e le modalità del percorso da intraprendere. Questa, seguirà diversi step:

## 1) Anamnesi completa

In questa prima fase la nutrizionista valuterà la storia delle patologie della famiglia e del paziente al fine di poter consigliare gli alimenti più adatti nell'eventuale attività di prevenzione di patologie familiari.

## 2) Raccolta di informazioni sulla storia del peso del paziente

Queste informazioni sono molto importanti perché, conoscere eventuali oscillazioni di peso negli anni, oppure se il pz. ha seguito diete, e di che tipo, è molto utile per poter elaborare e strutturare un buon percorso alimentare.

## 3) Valutazione antropometrica

Un altro punto fondamentale è il rilevamento di altezza, peso, circonferenze, BMI, BM, grasso viscerale, rivelatore grasso sottocutaneo tramite plicometria e valutazione del fabbisogno energetico.

Queste verranno poi confrontate nelle visite successive per verificare l'efficacia del percorso e per intervenire, in modo tempestivo, su eventuali punti da migliorare.

## 4) Anamnesi nutrizionale

Per anamnesi nutrizionale si intende lo studio delle abitudini alimentari e lo stile di vita del paziente così da poter elaborare un piano nutrizionale facile e soprattutto riproducibile dal paziente.

## 5) Anamnesi sportiva

Anche il livello di attività fisica svolto permetterà al professionista di capire il fabbisogno energetico di cui hai bisogno. Dopo un'accurata analisi dei vari punti, la nutrizionista ti consegnerà il menù personalizzato con tutte le spiegazioni. Ti verranno inoltre fornite tutte le informazioni sulla preparazione e la cottura dei cibi, consigli su quali prodotti limitare ed eventuali ricette alternative pensate per chi pranza fuori casa o lavora su turni. È importante che tu non viva la visita come un "ESAME" ma come un punto di inizio per fornire input e stimoli motivazionali per superare eventuali difficoltà.

La nutrizionista, sarà a tua completa disposizione per ogni eventuale dubbio, domanda e/o chiarimento durante tutto il vostro percorso.