

Cartella dietologica



Dott. Valerio Barbieri

Medico Chirurgo - Dietologo

Specialista in Scienza dell'Alimentazione

per la cura di obesità e sovrappeso, diabete,
ipertensione arteriosa, sindrome metabolica

www.nutrizione-drbarbieri.it

INFORMAZIONI UTILI

Mantenga all'interno della sua "Cartella Dietologica" i referti delle visite ambulatoriali, le schede che le vengono man mano consegnate, il suo piano dietetico con le istruzioni per poterlo seguire correttamente e le prescrizioni che dovesse eventualmente ricevere. Porti sempre con sé la documentazione, ad ogni visita di controllo successiva.

IL SITO INTERNET

Collegandosi al sito internet: www.nutrizione-drbarbieri.it troverà informazioni e strumenti utili per il suo percorso dietoterapico.

Registrandosi alla newsletter "Nutrizione News", riceverà aggiornamenti in campo nutrizionale sulla base delle principali e più recenti osservazioni della comunità scientifica.

IL DIARIO ALIMENTARE ONLINE

Ha la possibilità, accedendo tramite il link ricevuto al momento della visita (e modificando la sua password al primo accesso), di compilare un diario alimentare online tramite l'utilizzo di "MetaDieta Web", il servizio online di auto-monitoraggio dietetico. Potrà inoltre visualizzare la sua dieta (se previsto, per il tipo di dieta, il caricamento online), i report alimentari e leggere i messaggi inviati eventualmente dal medico il quale a sua volta avrà accesso ai dati da lei inseriti.

Registri regolarmente il suo diario alimentare, in modo da poter valutare correttamente dove intervenire per raggiungere gli obiettivi nutrizionali prefissati.

ISTRUZIONI PER SEGUIRE LA DIETA

COLAZIONE



Latte di vacca intero

Alternative:

Latte di vacca parzial. scremato	Una Tazza e mezza 300 g
Yogurt intero	Due Vasetti 250 g
Yogurt parzial.scremato	Due Vasetti 250 g
Yogurt greco intero	Un Vasetto e mezzo 250 g



Fiocchi d'avena

Alternative:

Frutta fresca (media)	150 g
-----------------------	-------

SPUNTINO MATT.



Mandorle dolci - secche

Alternative:

Noci	40 g
------	------

I pasti della giornata sono elencati in colonna.

Ogni pasto prevede delle portate, che devono essere consumate e che vengono indicate dal simbolo di un alimento.

COLAZIONE



Latte di vacca intero

Alternative:

Latte di vacca parzial. scremato	Una Tazza e mezza 300 g
Yogurt intero	Due Vasetti 250 g
Yogurt parzial.scremato	Due Vasetti 250 g
Yogurt greco intero	Un Vasetto e mezzo 250 g



Fiocchi d'avena

Alternative:

Frutta fresca (media)	150 g
-----------------------	-------

SPUNTINO MATT.



Mandorle dolci - secche

Alternative:

Noci	40 g
------	------

PRANZO

 **Pasta di semola**

Alternative:

Pasta di semola integrale	Due Piatti 160 g
Riso integrale	Un Bicchiere 160 g
Avena	160 g
Pane comune	Cinque Fette e mezza 160 g
Patate	400 g

 **Parmigiano grattugiato**

 **Carne bianca**

Alternative:

A frequenza libera	
Pesci di mare (media)	200 g
Una volta alla settimana	
Carne rossa	150 g
Una volta alla settimana	
Formaggi Freschi (media)	150 g
Formaggi Stagionati (media)	100 g

Per ogni portata si può scegliere solo uno degli alimenti elencati (il primo, in grassetto, oppure una qualsiasi delle sue alternative).

E' necessario rispettare le grammature previste aiutandosi in alcuni casi (ove specificato) con le porzioni standard.

PRANZO

 **Pasta di semola**

Alternative:

Pasta di semola integrale	Due Piatti 160 g
Riso integrale	Un Bicchiere 160 g
Avena	160 g
Pane comune	Cinque Fette e mezza 160 g
Patate	400 g

 **Parmigiano grattugiato**

 **Carne bianca**

Alternative:

A frequenza libera	
Pesci di mare (media)	200 g
Una volta alla settimana	
Carne rossa	150 g
Una volta alla settimana	
Formaggi Freschi (media)	150 g
Formaggi Stagionati (media)	100 g

Le portate principali vanno combinate fra loro per creare il pasto. In questo caso ad esempio un primo, del formaggio da condimento ed un secondo.

 Olio di oliva extra vergine	Un Cucchiaino 10 g
DURANTE LA GIORNATA	
 Acqua minerale naturale (oligo o mediominerale)	2500 g
 Frutta fresca (media)	150 g
 Spremuta di arancia	Un Bicchiere e mezzo 300 g

Alcuni alimenti non sono collocati in momenti specifici della giornata, e possono essere distribuiti fra i pasti oppure consumati liberamente.

ALCUNI DEI POSSIBILI ABBINAMENTI PER PREPARARE PIATTI UNICI

PRIMO	SECONDO	CONTORNO	RISULTATO
pasta	carne	pomodoro	
mais	tonno	insalata	
pane	prosciutto	pomodoro	
purea di patate	carne	verdure	

pasta	fagioli	sedano	
pasta corta	legumi	verdure	
crostini	legumi	verdura	
patate	seppie	verdura	
pasta	tonno	pomodoro	
pane	uova	verdure	

In molti casi vengono inserite nella dieta delle portate sotto forma di ricetta. Ciò significa che, a seguire nella dieta, si trovano le indicazioni specifiche per ogni ricetta necessariamente da seguire per rispettarne il contenuto alimentare e calorico. Nel caso in cui in una ricetta fosse previsto un "secondo piatto" (ad esempio, il ragù di carne in una "pasta al ragù") bisogna sempre ricordare di rispettare le frequenze raccomandate per il consumo dei secondi piatti e quindi "scalare" dalla settimana l'alimento in questione (in questo caso "carne", rossa o bianca che sia).

FREQUENZE SETTIMANALI DEI SECONDI PIATTI

Le linee guida per una sana alimentazione indicano le frequenze che andrebbero rispettate per una corretta rotazione dei secondi piatti, sulla nostra tavola, allo scopo di mantenere il miglior stato di salute.

- Carne bianca 3 volte alla settimana.
- Carne rossa 1 volta alla settimana.
- Pesce anche 3-4 volte alla settimana (tonno o salmone al massimo 1 volta alla settimana).
- Legumi 2-3 volte alla settimana.
- Affettati (prosciutto cotto, crudo e bresaola) massimo 2 volte alla settimana.
- Formaggi massimo due volte alla settimana.
- 2-4 uova alla settimana.

Da tenere in considerazione che:

- la grammatura di carne, pesce e legumi può non essere precisa in quanto il tenore calorico in caso di piccole variazioni non cambia di molto (salvo specifica indicazione del medico);
- carni bianche sono principalmente i tagli magri di pollo, tacchino, coniglio, maiale e cavallo; carni rosse sono principalmente i tagli grassi o semigrassi di manzo, vitello e vitellone, maiale; sono da evitare nella quotidianità le frattaglie e la selvaggina; il fegato è concesso saltuariamente (salvo diversa indicazione del medico);
- per legumi si intendono: fagioli, ceci, fave, lenticchie, piselli;
- gli insaccati (salame, mortadella, speck, coppa) sono da evitare nella quotidianità;
- i formaggi freschi contengono più acqua di quelli semistagionati e di quelli stagionati, quindi possono essere consumati in quantità leggermente maggiori (secondo schema dietetico) ma devono essere pesati in quanto in questo caso piccole variazioni di peso e frequenza di consumo comportano modifiche importanti del tenore calorico (soprattutto da grassi saturi di cui tali alimenti sono ricchi);
 - formaggi freschi: crescenza, stracchino, robiola, ricotta, mozzarella, formaggino, feta, certosino, scamorza, taleggio;
 - formaggi semistagionati: brie, fontina, gorgonzola, pecorino fresco, provolone, sottilette;
 - formaggi stagionati: asiago, emmenthal, grana, groviera, parmigiano, pecorino stagionato.
- le uova possono essere consumate come più gradite: sode, alla coque, in frittata, sbattute. Attenzione al condimento e alle modalità di preparazione che potrebbero cambiare notevolmente il tenore calorico e la qualità alimentare.

Nota bene: la frequenza settimanale dei secondi piatti può variare a seconda della prescrizione medica.

IL "PASTO ALTERNATIVO"

In molti casi si prevede nella dieta il cosiddetto "pasto alternativo". In questi casi si visualizzano, esattamente come per le alternative alla singola portata, anche alternative al pasto completo. Ciò significa che risulta necessario scegliere in anticipo quale pasto consumare tra quelli proposti, seguire le indicazioni eventualmente riportate nelle note al pasto e quindi procedere con la scelta delle portate esattamente come della dieta a pasti singoli. Anche in questo caso pranzo e cena possono essere invertiti fra di loro, salvo specifiche controindicazioni del dietologo o della dietista.

LE UNITA' DI MISURA IN CUCINA

Ecco alcuni riferimenti utili per determinare le unità di misura più frequenti:

un vasetto di yogurt	=	125 g
un cucchiaio di olio	=	10 g
un cucchiaino di formaggio da condimento (raso)	=	5 g
una fetta biscottata	=	10 g
un biscotto secco	=	7-8 g
un panino tipo rosetta	=	60 g
un panino tipo francesino	=	100 g
una patata di dimensioni medie	=	150 g
un frutto di dimensioni medie	=	150 g
una fetta di prosciutto	=	15-20 g
una fetta di bresaola	=	10 g
un pacchetto di crackers	=	30 g
un cucchiaio di marmellata	=	15 g
una monodose di marmellata	=	30 g
3 noci medie	=	20 g
una striscia della tavoletta di cioccolato	=	10 g

GLI STRUMENTI UTILI PER SEGUIRE LA DIETA

Alcuni strumenti "indispensabili" per poter seguire correttamente la dieta:

	<p>Bilancia pesa alimenti</p>
	<p>Misurini grammati</p>
	<p>Cucchiaini dosatori</p>

CONSIGLI GENERALI PER SEGUIRE LA DIETA

Ecco alcune indicazioni per non sbagliare (che non sostituiscono quanto nel referto medico):

- è possibile invertire le giornate tra di loro, come anche invertire singolarmente spuntini, pranzi o cene di giornate diverse (può cambiare l'apporto quotidiano di nutrienti, seppur in maniera lieve);
- il peso degli alimenti è da intendersi a crudo ed al netto degli scarti;
- è importante pesare gli alimenti, specie per il periodo iniziale della dieta, e rispettare il numero dei pasti previsti;
- per cucinare scegliere metodi di cottura più semplici: alla piastra, al forno, al vapore, in forno a microonde, in pentola a pressione o al cartoccio, evitare l'aggiunta di burro;
- evitare il consumo di alimenti fritti e l'assunzione di alcolici;
- come condimento prediligere l'olio extra vergine di oliva, meglio se aggiunto a crudo sulle pietanze. Limitare l'utilizzo di burro, lardo, strutto, panna, pancetta, margarine e salse tipo maionese e salsa di soia. Spezie e aromi (aceto, limone, salvia, rosmarino, peperoncino, curcuma, cannella, pepe etc.) possono essere liberamente utilizzati;
- gli alimenti ed i condimenti che possono essere assunti "durante la giornata" possono essere inseriti in qualsiasi momento ed in qualsiasi pasto o portata, ma il loro quantitativo deve essere rispettato per non sbilanciare la dieta;
- ricordarsi di bere almeno 1,5-2 L di acqua al giorno (salvo diversa indicazione sul referto della visita medica), fondamentale per mantenere una buona idratazione e funzionalità dell'organismo. Tè, caffè e tisane, se non vengono zuccherati, non apportano calorie: possono essere consumati liberamente nell'arco della giornata;
- sono consigliate tipologie di acqua a maggior contenuto di calcio (salvo diversa indicazione sul referto della visita medica), delle quali può essere assunto anche solo un litro al giorno sostituendo la restante quota con tipi di acque differenti; l'apporto idrico deve restare comunque adeguato (almeno 1.5 litri al giorno);
- evitare il consumo di bevande dolci come succhi di frutta, bibite gassate, bibite dolci, cioccolato e dolciumi in genere;
- evitare il consumo di zucchero raffinato, zucchero di canna, miele e fruttosio: è possibile sostituirli con dolcificanti non calorici sia di origine sintetica sia naturale (Stevia);
- le porzioni di verdura possono non essere pesate, ma è importante controllarne il condimento (comunque già inserito a sufficienza nella dieta). Il sale è sempre da intendersi come minimo indispensabile, se possibile persino non aggiunto, e comunque mai più che un cucchiaino da the raso nell'arco della giornata (verdure, acqua di cottura, ecc ...);
- limitare il consumo di pane condito, pane per toast, focaccia, pane alle olive e pane con strutto. Pane, pasta, biscotti e sfarinati possono essere consumati anche in forma integrale: l'alimento integrale è utile per modulare l'assorbimento di zuccheri e colesterolo a livello intestinale, oltre che ad aumentare il senso di sazietà;
- è importante mangiare con calma, masticando bene e gustando il cibo. Percepire il vero senso di sazietà può essere notevolmente d'aiuto nel seguire la dieta.



SCHEDA DI AUTOMONITORAGGIO SULLA FREQUENZA DEI SECONDI PIATTI

ALIMENTO	FREQUENZA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
pesce																														
legumi																														
uova																														
carni bianche																														
carni rosse																														
affettati																														
formaggi																														

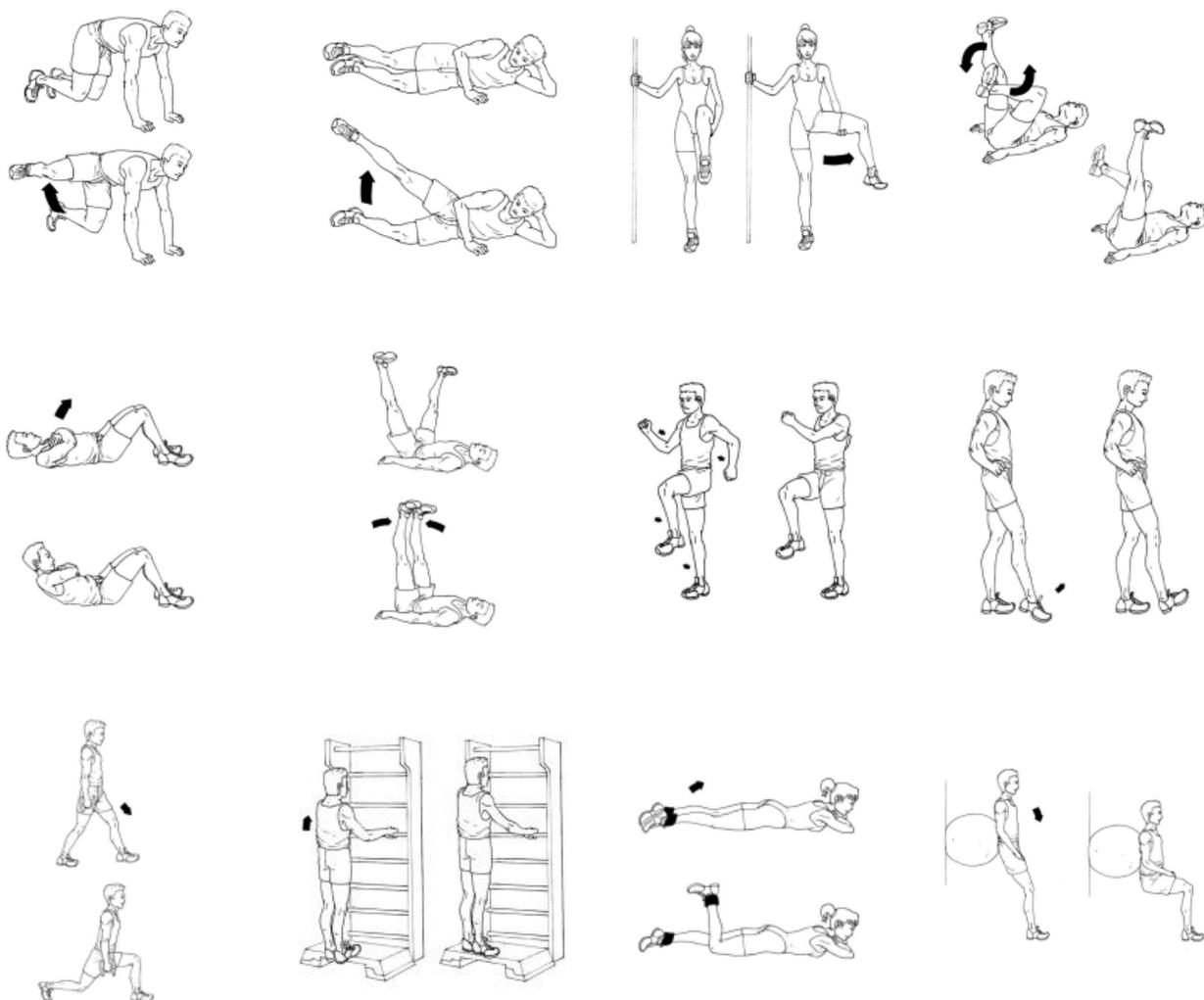
APPUNTI:

Utilizzi questa tabella di riepilogo per registrare il consumo di secondi piatti durante la settimana, in modo da rispettare i consigli ricevuti in merito alla sua dieta.

L'ATTIVITA' MOTORIA

Altrettanto importante per un buono stato di salute, per la prevenzione, per il miglioramento della composizione corporea e per il mantenimento di un adeguato metabolismo basale, ecco l'attività motoria. Può essere praticata in casa, all'aperto, in palestra, in piscina, ... Né il poco tempo né il poco spazio né eventuali limitazioni fisiche sono un impedimento assoluto a praticare attività motoria. I consigli validi sono quelli di cominciare a basso livello, soprattutto se è da un po' di tempo che si è "fuori allenamento", non eccedere in durata ed intensità, non sforzare articolazioni e muscolatura già sofferente e rivolgersi al proprio Medico Fisiatra in caso di patologie osteoartromuscolari.

Ecco alcuni esercizi a corpo libero facilmente praticabili anche in ambiente domestico:



GLI STRUMENTI UTILI PER PRATICARE ATTIVITA' MOTORIA IN CASA

Utilità

+++

Spazio



Costo



Abbigliamento adatto

Utilità

+++

Spazio



Costo



Ellittica

Utilità

++

Spazio



Costo



Vogatore

Utilità

++

Spazio



Costo



Step

Utilità

+++

Spazio



Costo



Cyclette

Utilità

++

Spazio



Costo



Pedaliera

Utilità

+++

Spazio



Costo



Tapis roulant

Utilità

++

Spazio



Costo



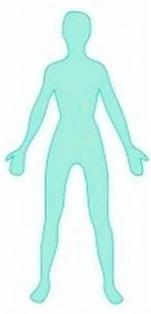
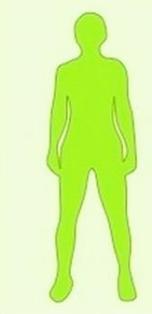
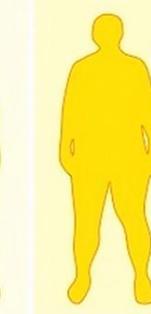
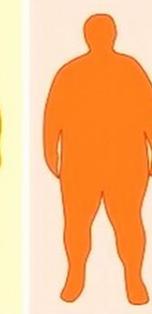
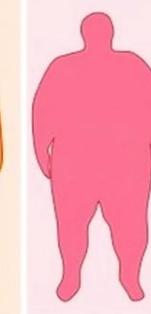
Elastici

LE MISURE CORPOREE

BMI (body mass index)

É il rapporto fra l'altezza ed il peso di una persona, e serve per indicare se per una determinata statura il peso indica una condizione di normopeso, sottopeso, sovrappeso oppure obesità. E' un indicatore molto generico ma semplice e utile, sfruttato anche per determinare quale trattamento sia indicato nel caso si debba cercare il normopeso.

Formula: peso (in chilogrammi) / altezza al quadrato (in metri)

SOTTO PESO	NORMO PESO	SOPRA PESO	OBESO (classe 1)	OBESO (classe 2)	OBESO (classe 3)
					
<18.5	18.5 – 24.9	25.0 – 29.9	30.0 – 34.9	35.0 – 39.9	>40.0

EW (excess weight)

Il peso in eccesso. É la differenza fra il peso attuale ed il peso a BMI 25, cioè al limite massimo della fascia del normopeso. Utile per monitorare i risultati ottenuti in caso trattamenti per sovrappeso o obesità: l'EWL (excess weight lost) è infatti la riduzione, in percentuale, dell'EW iniziale.

CV (circonferenza vita)

L'adipe dell'addome è quello maggiormente correlato con le malattie cardiovascolari e metaboliche, viene pertanto utilizzato come indicatore di quanto eccesso sia da correggere o si sia corretto con la dietoterapia.

	NORMALE	ECESSO MODERATO	ECESSO GRAVE
DONNE	< 80 cm	80 – 88 cm	> 88 cm
UOMINI	< 94 cm	94 – 102 cm	> 102 cm

FM (fat mass)

La massa adiposa dell'organismo, nell'insieme. Misurata in percentuale (tramite plicometria, bioimpedenziometria, pletismografia o assorbiometria) è normale nella donna fino al 25% e nell'uomo fino al 18% circa.

LETTURE CONSIGLIATE

SITO WEB

www.nutrizione-drbarbieri.it

BLOG

<https://www.nutrizione-drbarbieri.it/blog/>

LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

<https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/linee-guida-per-una-sana-alimentazione-2018>

IL FATTO ALIMENTARE

<https://ilfattoalimentare.it/>

FONDAZIONE DIETA MEDITERRANEA

<https://www.fondazionedietamediterranea.it/>