



“Gli uomini dall’Alta antichità erano osservanti della Via [...] bevevano e mangiavano con misura [...] potendo così mantenere l’unione del corpo e degli Spiriti”

# Cartella dietologica

Nome: \_\_\_\_\_

Cognome: \_\_\_\_\_

Data di nascita: \_\_/\_\_/\_\_

Ambulatorio dietologico  
Dott. Valerio Barbieri

---

## Sommario

---

|                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| Sommario .....                                                    | 2  |
| <i>INFORMAZIONI UTILI</i> .....                                   | 3  |
| IL PERCORSO DIETOLOGICO PER SOVRAPPESO/OBESITÀ.....               | 3  |
| IL SITO INTERNET .....                                            | 4  |
| La newsletter.....                                                | 5  |
| IL DIARIO ALIMENTARE ONLINE .....                                 | 5  |
| E-DIET, il servizio di telemedicina .....                         | 6  |
| <i>ISTRUZIONI PER SEGUIRE LA DIETA</i> .....                      | 7  |
| ALCUNI DEI POSSIBILI ABBINAMENTI PER PREPARARE PIATTI UNICI ..... | 9  |
| FREQUENZE SETTIMANALI DEI SECONDI PIATTI .....                    | 11 |
| IL “PASTO ALTERNATIVO” .....                                      | 11 |
| LE UNITA’ DI MISURA IN CUCINA .....                               | 12 |
| GLI STRUMENTI UTILI PER SEGUIRE LA DIETA.....                     | 13 |
| CONSIGLI GENERALI PER SEGUIRE LA DIETA.....                       | 14 |
| <i>L'ATTIVITÀ MOTORIA</i> .....                                   | 16 |
| GLI STRUMENTI UTILI PER PRATICARE ATTIVITA’ MOTORIA IN CASA ..... | 17 |
| LE MISURE CORPOREE .....                                          | 18 |
| BMI (body mass index).....                                        | 18 |
| EW (excess weight, il peso in eccesso).....                       | 18 |
| CV (la circonferenza vita) .....                                  | 18 |
| FM (fat mass, la massa adiposa) .....                             | 18 |
| <i>LETTURE CONSIGLIATE</i> .....                                  | 19 |
| SITO WEB .....                                                    | 19 |
| BLOG .....                                                        | 19 |
| LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE .....                      | 19 |
| IL FATTO ALIMENTARE .....                                         | 19 |
| FONDAZIONE DIETA MEDITERRANEA .....                               | 19 |
| CONTATTI .....                                                    | 20 |
| PRENOTAZIONI.....                                                 | 21 |

Gentile Paziente, in questo documento trova tutte le informazioni necessarie per poter seguire nel migliore dei modi il suo programma dietologico. Legga bene quanto contenuto e, in caso di necessità, non esiti a contattare il suo medico dietologo per ulteriori informazioni.

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 PERCORSO DIETOLOGICO PER SOVRAPPESO/OBESITÀ

---

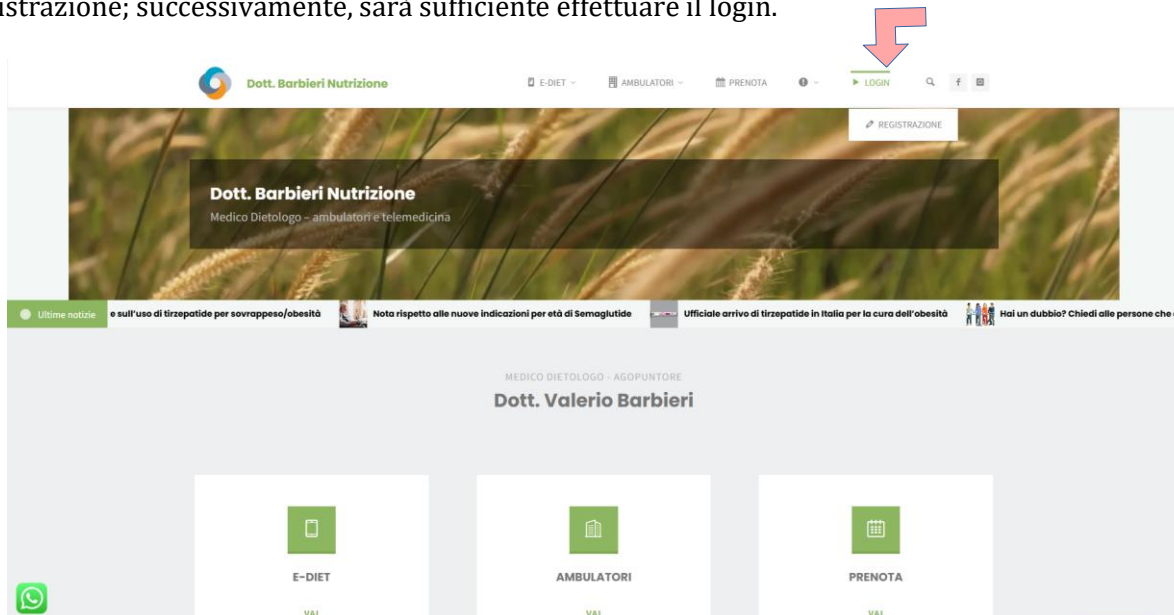
Cosa prevede il percorso dietologico per la cura di sovrappeso e obesità? Ecco qui di seguito brevemente riportate tutte le tappe, con relativa modalità di accesso. L'ordine e la cadenza dei vari *steps* verranno personalizzati dal medico dietologo secondo le effettive esigenze del paziente.

- Visita dietologica ambulatoriale → prenotazione online
- Consulenza dietologica a distanza → prenotazione online
- Videoconsulto → prenotazione online → conferma appuntamento
- Esami di laboratorio e strumentali → secondo prescrizione medica
- Compilazione questionari di valutazione e monitoraggio → online
- Invio periodico del peso corporeo → online
- Compilazione del diario alimentare → tramite app MyDiet
- Esecuzione dell'esame della composizione corporea a domicilio → tramite il servizio MetadietaBIA

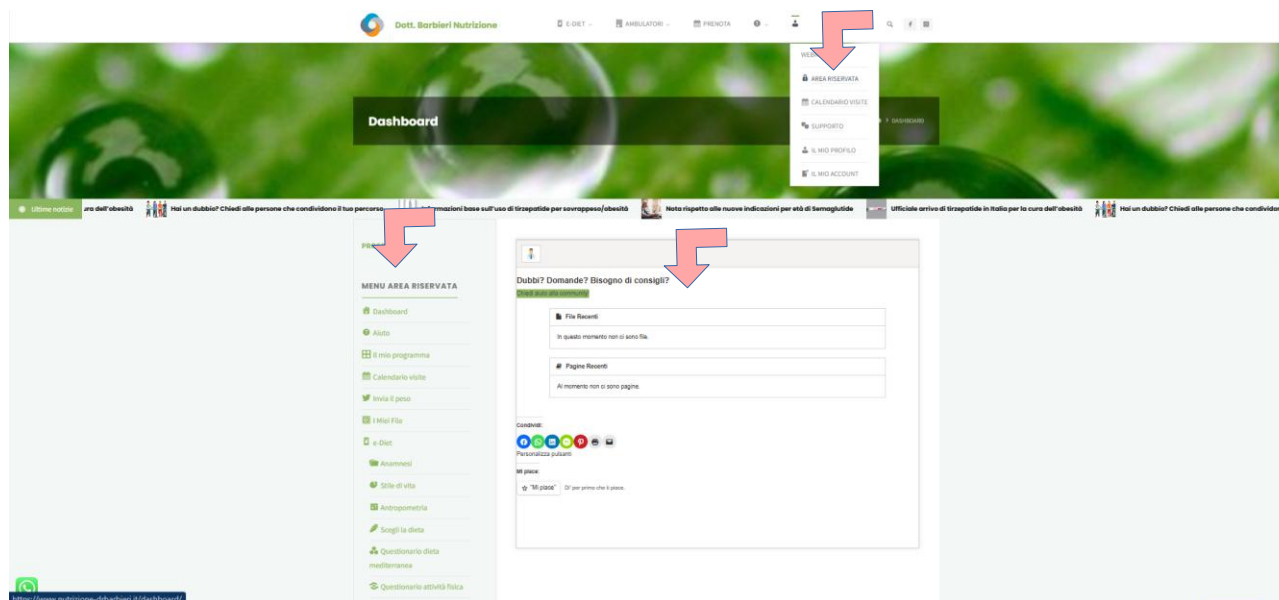
## IL SITO INTERNET

Collegandosi al sito internet: [www.nutrizione-drbarbieri.it](http://www.nutrizione-drbarbieri.it) troverà informazioni e strumenti utili per il suo percorso dietologico.

La prima volta, per accedere ai contenuti della propria area riservata, sarà necessario effettuare la registrazione; successivamente, sarà sufficiente effettuare il login.



Entrando poi nella *dashboard* della sua area riservata, troverà in primo piano i documenti recenti e, sulla sinistra, il menu dedicato con tutti i collegamenti di cui necessita.



Scorrendo in basso la pagina, potrà visualizzare il menu completo. Troverà nel menu tutte le funzioni necessarie al suo percorso dietologico, tra cui:

- calendario visite (per monitorare le scadenze ambulatoriali o di telemedicina)
- invia il peso (per inviare il peso al medico che lo registrerà nella sua cartella)
- i miei file (l'archivio dei documenti dietologici caricati del medico)
- stile di vita (questionario che indaga le abitudini quotidiane)
- scegli la dieta (per indicare al dietologo la struttura dietetica preferita)

- questionario dieta mediterranea (indaga l'aderenza alle indicazioni della dieta mediterranea)
- questionario attività fisica (per misurare il livello di attività fisica praticato)
- questionario qualità di vita (per rilevare la qualità di vita percepita dal paziente)
- EAT-26 (questionario per rilevare il rischio di disturbo alimentare)
- questionario terapia farmacologica (per monitorare l'andamento della terapia per il calo di peso)
- documenti utili (tra cui questo pdf, con il riepilogo di tutte le informazioni necessarie)

## LA NEWSLETTER

---

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

## IL DIARIO ALIMENTARE ONLINE

---

Ha la possibilità, attraverso l'app per dispositivi mobili *"MyDiet"* di compilare il proprio diario alimentare per avere sempre sott'occhio il conteggio calorico e dei nutrienti, anche in relazione al proprio schema dietetico che potrà infatti visualizzare (se previsto, per il tipo di dieta, il caricamento online). Il medico a sua volta avrà accesso ai dati alimentari da lei inseriti, nel caso lei ne facesse richiesta (ad esempio, per una valutazione o un consiglio).

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

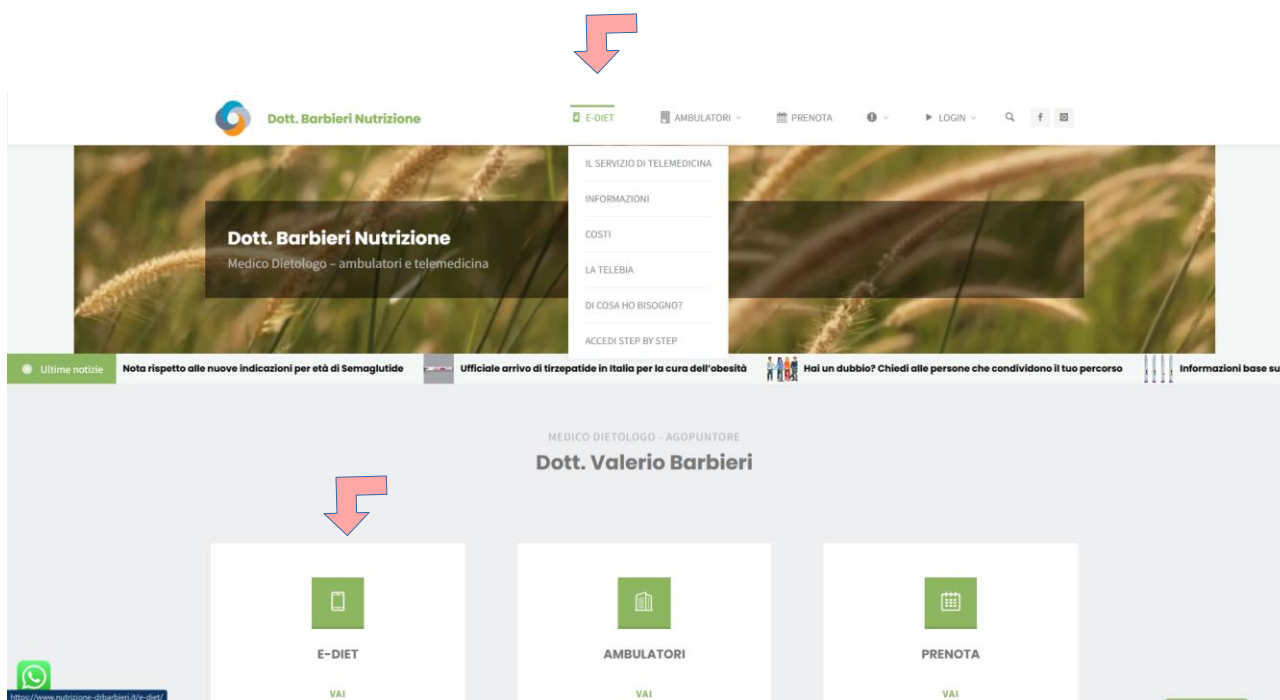
Qui sotto trova i QR code da inquadrare con la camera del proprio dispositivo mobile per poter scaricare l'app:



 **Metadieta** **MyDiet**

## E-DIET, il servizio di telemedicina

Nel suo programma dietologico, alcuni controlli possono essere previsti in telemedicina\*. In questo caso, dopo aver acquistato il servizio necessario, potrà accedere alla sezione dedicata e compilare i questionari, inviare il peso corporeo, caricare documentazione clinica, accedere al servizio di tele-BIA ecc.. Segua le indicazioni ricevute dal medico dietologo e/o specificate in relazione al servizio necessario.



Tenga regolarmente monitorati il suo programma dietologico ed il calendario visite, per sapere quando sono previsti i controlli in telemedicina.

\*Possono essere indicate dal medico dietologo, o richieste dal paziente secondo le proprie necessità:

- consulenze dietologiche a distanza (valutazione anamnestica, documentale, ipotesi diagnostica, ipotesi terapeutica)
- videoconsulti dietologici (colloqui di 20' minuti che non prevedono referto, elaborazione dietetica o farmacologica)
- elaborazioni dietetiche (di prima fattura o di revisione)

**NB:** eventuali terapie farmacologiche vengono prescritte solo al momento della visita ambulatoriale. In telemedicina, in casi specifici e definiti dal medico dietologo, possono esclusivamente essere rinnovate prescrizioni di terapie già in corso.

### 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.

### 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 |
|------|------|

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

## 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 mediomminerale)

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, soia;
- 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 cucchiaino 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 cucchiaino 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:

---



---



---



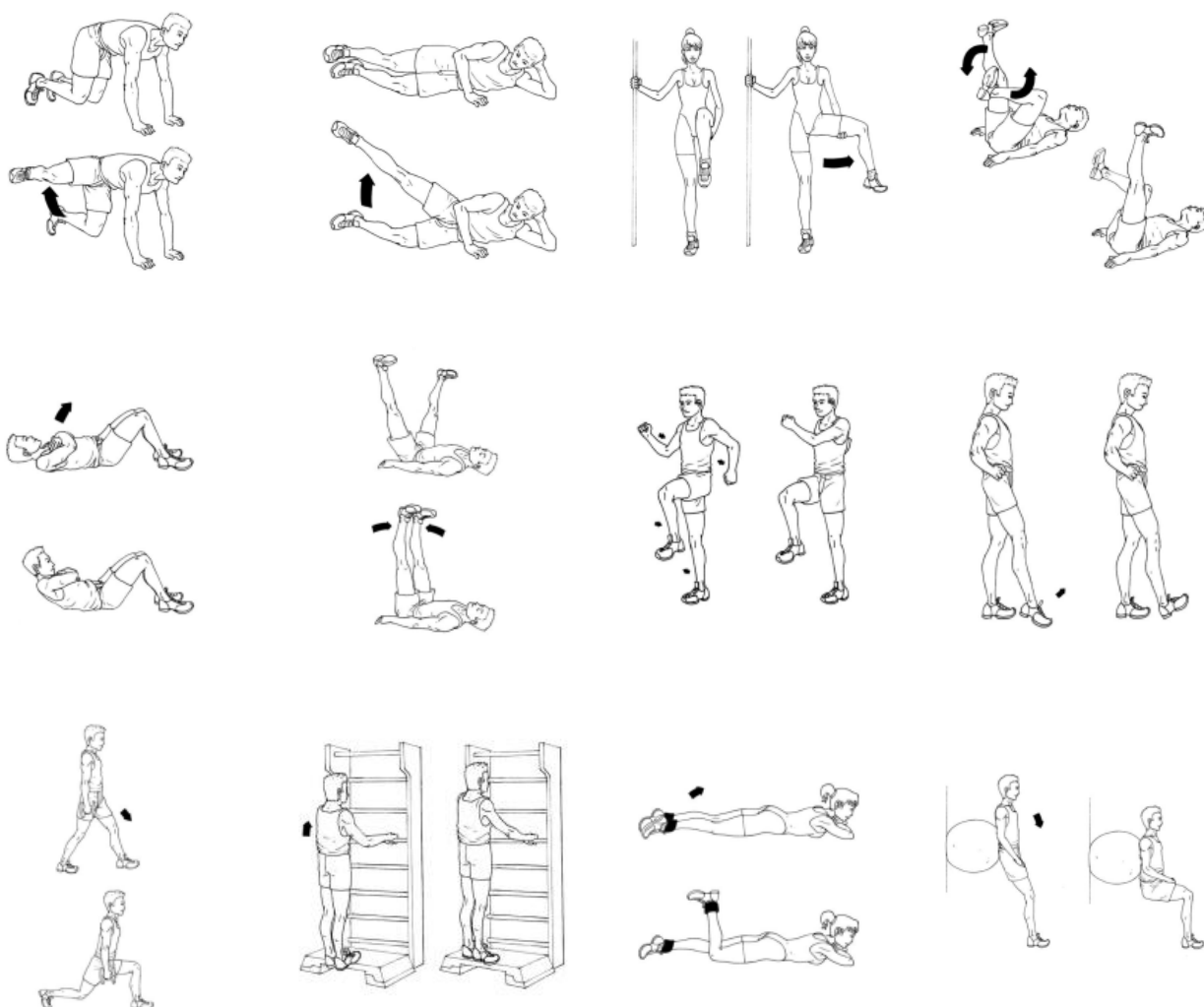
---

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'ATTIVITÀ 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 sofferenti 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



Cyclette

Utilità

+++

Spazio



Costo



Utilità

++

Spazio



Costo



Pedaliera

Utilità

+++

Spazio



Costo



Tapis roulant

Utilità

++

Spazio



Costo



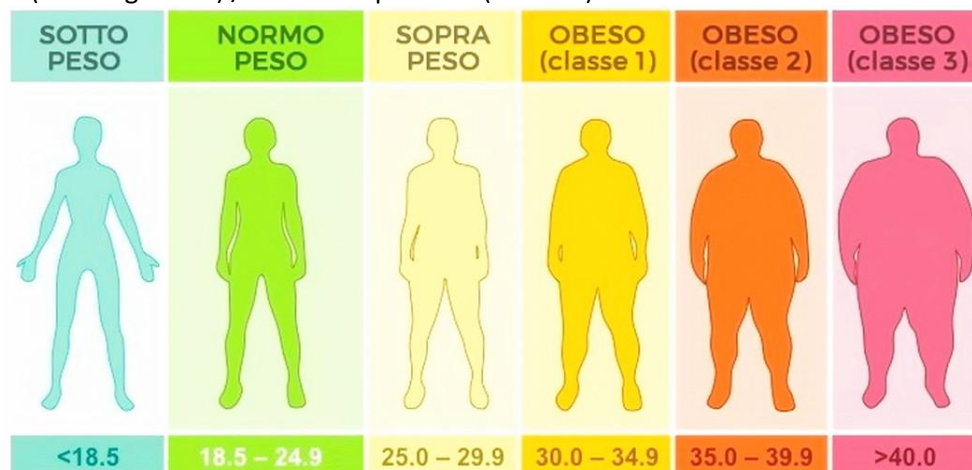
Elastici

## 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)



### EW (excess weight, il peso in eccesso)

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 (la 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 | ECCESSO MODERATO | ECCESSO GRAVE |
|--------|---------|------------------|---------------|
| DONNE  | < 80 cm | 80 – 88 cm       | > 88 cm       |
| UOMINI | < 94 cm | 94 – 102 cm      | > 102 cm      |

### FM (fat mass, la massa adiposa)

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](http://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

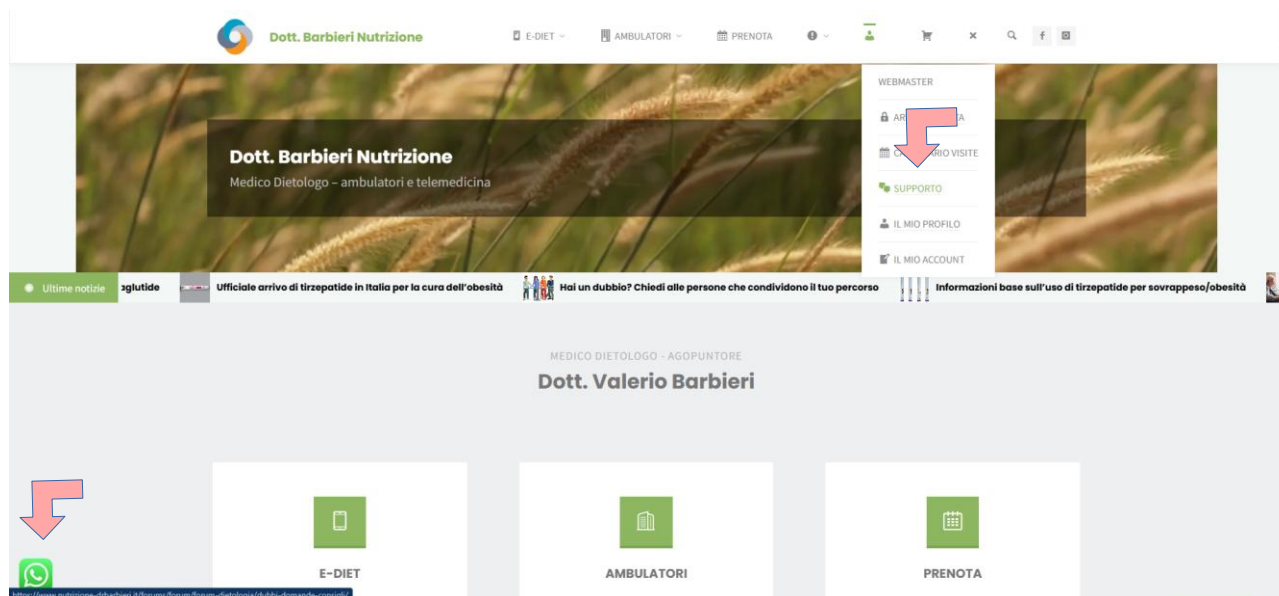
---

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

## CONTATTI

Per inviare una richiesta al medico utilizzare il *form* presente nella propria area riservata del sito, accedendo dopo aver inserito le proprie credenziali a questo *link*:

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



Per questioni invece di carattere più “urgente”, utilizzi il pulsante fluttuante che trova sul sito per mettersi in contatto *Whatsapp* con il medico.

Può anche chiedere aiuto agli altri utenti del sito, aprendo un *topic* nel forum di discussione:

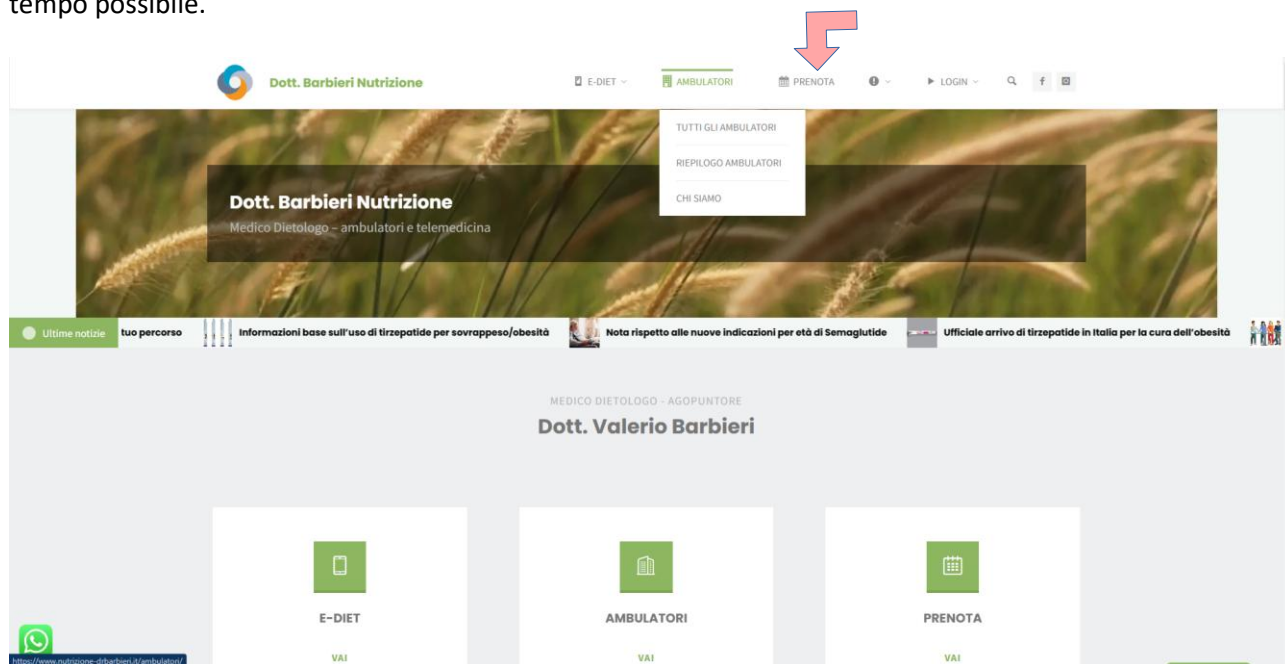
<https://www.nutrizione-drbarbieri.it/forums/forum/forum-dietologia/dubbi-domande-consigli/>

## PRENOTAZIONI

Per prenotare una visita ambulatoriale, utilizzi il *form online*:

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

Verrà inviata una richiesta direttamente alla segreteria dell'ambulatorio scelto, che le risponderà nel minor tempo possibile.



Dopo la prima visita, troverà il suo programma nel calendario online:

<https://www.nutrizione-drbarbieri.it/dashboard/programma/?action=calendar>

