

SERVIZIO DI
DIETOLOGIA



 **AIED**

ASSOCIAZIONE ITALIANA
PER L'EDUCAZIONE DEMOGRAFICA
SEZIONE DI ROMA

Il **SERVIZIO DI DIETOLOGIA AIED** offre:

- Visite mediche specialistiche
- Elaborazione diete computerizzate personalizzate
- Consulenza psicologica



INDICAZIONI:

- **Obesità e sovrappeso**
- **Cellulite**
- **Stati fisiologici particolari**
(accrescimento, gravidanza, terza età, convalescenza, ecc.)
- **Magrezza**
- **Allergie e intolleranze alimentari**

- **Patologie del metabolismo**
(diabete, ipercolesterolemie costituzionali, ecc.)
- **Patologie cardiovascolari**
(ipertensione, cardiopatie, ecc.)
- **Patologie del sistema digerente**
(ulcera, colite, stipsi, epatopatie)
- **Patologie della pelle**
(acne, dermatopatia seborroica)
- **Patologie del rene e delle vie urinarie**
(insufficienza renale, calcolosi, ecc.)

- **Stili alimentari alternativi**
(vegetariano, vegetariano, macrobiotico, ecc.).



In linea generale, una dieta equilibrata deve comprendere un'ampia varietà di alimenti e quindi il giusto apporto di proteine, grassi, carboidrati, vitamine, fibre e minerali in relazione al fabbisogno calorico giornaliero.



Non esiste ovviamente una dieta uguale per tutti: la dieta deve essere considerata un mosaico con componenti specifiche per ogni caso. Per questo motivo le proposte dietetiche personalizzate risultano adeguate alle esigenze ed alle caratteristiche somatiche di ciascuno.



OBESITÀ E SOVRAPPESO

Qual è la differenza?

L'obesità è una condizione caratterizzata da un eccesso ponderale superiore al 30% rispetto al peso ideale. Quando l'eccesso ponderale è al di sotto di tale soglia si parla di sovrappeso.

Quali sono le conseguenze?

L'eccesso ponderale si accompagna ad una compromissione dello stato di salute generale, a una maggior predisposizione a patologie cardio-vascolari e sistemiche, e a una diminuzione dell'efficienza fisica. Inoltre, non sono da trascurare i problemi estetici con la conseguente conflittualità nei confronti della propria immagine.



Quali sono i metodi di valutazione?

Presso il nostro centro, si utilizzano:

1. le **misure antropometriche classiche** (peso e altezza) per la determinazione dell'indice di massa corporea (BMI ossia Body Mass Index);

2. l'**impedenziometria**, una tecnica innovativa di valutazione della composizione corporea. Con l'impedenziometria è possibile valutare:

a) il contenuto d'acqua totale e la sua distribuzione tra i compartimenti intracellulare ed extracellulare

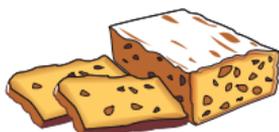
b) la percentuale di Massa Magra

c) la percentuale di Massa Grassa

d) il Metabolismo Basale.



Nel corso di una terapia dietetica è molto importante tenere sotto controllo la composizione corporea del soggetto. Vi sono, infatti, delle condizioni in cui esiste un'alterazione del ricambio idrico (ritenzione idrica, disidratazione, insufficienza renale, ipo-iperaldosteronismo), che può determinare una perdita di peso o una non perdita di peso non necessariamente dovuta a variazioni della massa grassa, ma al fatto che il paziente ha perso esclusivamente liquidi o ha aumentato l'acqua corporea.



Cosa conviene fare?

Una dieta ipocalorica, equilibrata e personalizzata, in grado di far acquisire un più sano stile alimentare, in sinergia con un supporto psicologico ed un programma di attività fisica, rappresenta un ottimo rimedio per mantenersi in forma e prevenire le molte patologie correlate all'obesità.



ottimo rimedio per mantenersi in forma e prevenire le molte patologie correlate all'obesità.

CELLULITE

Che cos'è?

La cellulite, definita scientificamente **Pannicolopatia Edemato-Fibrosclerotica (PEF)**, consiste in un rigonfiamento del tessuto adiposo sottocutaneo che nella donna è particolarmente presente nei glutei e nelle cosce.



L'insorgenza della cellulite è sostanzialmente dovuta ad una difettosa microcircolazione del sangue nel tessuto adiposo, con fuoriuscita di liquido che va a depositarsi tra le cellule adipose. La conseguenza di ciò è che il tessuto adiposo reagisce ispessendosi, restandone poi bloccato come in una rete.

L'inetestimento più frequente della cellulite è rappresentato dalla "pelle a buccia d'arancia".

La vita sedentaria viene considerata una delle principali cause di questa patologia.



Cosa conviene fare?

La cellulite si può combattere modificando il proprio stile di vita (eliminando il fumo, svolgendo più attività fisica, ecc.) e mediante una dieta equilibrata sia in quantità che in qualità, ricorrendo ad una alimentazione adeguata, disintossicante e, se necessario, ipocalorica.

Può essere opportuno associare, soprattutto nei casi più ostici, una *terapia farmacologica locale*, nonché presidi terapeutici particolari, quali la *mesoterapia* (iniezione sottocutanea di principi attivi ad azione lipolitica), *l'elettrolipolisi*, (debole flusso di corrente elettrica che favorisce la mobilitazione e quindi l'eliminazione del grasso), la *pressoterapia* (applicazione intermittente di una pressione positiva mediante fasce gonfiabili sulle zone da trattare), ecc.



MAGREZZA

Innanzitutto, bisogna valutare se tale stato è dovuto ad una condizione di malassorbimento oppure se è dovuto ad un apporto calorico insufficiente. Nella prima condizione è necessario cercare di rimuovere la causa. Nel secondo caso, invece, occorre un reintegro alimentare specifico e personalizzato, insieme ad un adeguato supporto psicologico atto a rimuovere la conflittualità nei confronti del cibo.



STATI FISIOLÓGICI PARTICOLARI

Alcuni stati fisiologici particolari, quali la gravidanza, l'allattamento, l'accrescimento, la terza età, la convalescenza dopo una malattia, richiedono uno specifico apporto calorico come anche un'integrazione di alcuni elementi. In certi casi è quindi necessario programmare una dieta personalizzata per rispondere a queste esigenze.



ALLERGIE E INTOLLERANZE ALIMENTARI

Le allergie alimentari sono dovute ad una reazione immunologica ed i sintomi sono scatenati dall'assunzione anche di piccole quantità dell'alimento responsabile.

La diagnosi di allergia si basa sull'esecuzione di test cutanei con estratti allergenici ed esami di laboratorio per la ricerca nel siero del soggetto di anticorpi IgE specifici per alimenti. L'intervento terapeutico è basato sull'esclusione definitiva dell'alimento responsabile.



Le intolleranze alimentari sono, invece, delle reazioni avverse dell'organismo a determinati alimenti assunti frequentemente e mal tollerati.

La diagnosi di intolleranza alimentare può essere valutata mediante un semplice prelievo di sangue con l'esecuzione di un test citotossico *in vitro*, che viene regolarmente effettuato presso il nostro centro. L'intervento terapeutico in questo caso è basato sull'esclusione per un periodo limitato (1-6 mesi) dell'alimento responsabile e sulla sua successiva graduale reintroduzione.



PATOLOGIE SISTEMICHE

In alcune patologie, oltre ai provvedimenti terapeutici specifici, è indispensabile un opportuno correttivo dietetico. Tipici esempi sono rappresentati da una dieta povera di grassi nelle malattie del metabolismo e cardiocircolatorie, da una dieta ipoproteica nelle malattie renali, da una dieta ricca di fibre nella stipsi, ecc.



STILI DIETETICI ALTERNATIVI

Accanto alla dieta standard, in alcuni soggetti vi è l'esigenza, per motivi di etica personale, di "salutismo" o di "naturismo", di ricorrere a stili dietetici alternativi.



Naturalmente queste diete debbono comunque essere equilibrate ed atte ad assicurare il necessario apporto di proteine, grassi, carboidrati, vitamine, fibre e minerali.

Il sistema operante presso l'AIED consente di elaborare:

- *Dieta vegetariana* (esclude tutti i tipi di carne animale, ammettendo i prodotti che derivano dal mondo animale ottenuti senza sacrificare l'animale).

- *Dieta vegetaliana* (che esclude anche i prodotti derivati dal mondo animale).



- *Dieta macrobiotica* (basata su un'antica filosofia cinese, secondo la quale l'alimentazione è un mezzo per equilibrare le energie interiori).

Tutti gli alimenti debbono essere rigorosamente integrali e "biologici".

L'esigenza del prodotto "biologico" rispetto a quello da agricoltura convenzionale (dove vengono utilizzati fertilizzanti e pesticidi ambientali, conservanti chimici, manipolazione genetica) rappresenta in realtà un problema, o meglio un'esigenza, che riguarda "la sicurezza alimentare" globalmente considerata per la salvaguardia della salute di tutti.

I medici specialisti del servizio di dietologia dell'AIED sono a disposizione, in via Toscana 30/4 tel. 06.42.88.14.54, per fornire qualsiasi ulteriore informazione o chiarimento in merito a quanto contenuto nel presente depliant. Per prenotazioni rivolgersi al personale di segreteria.

Consultori

viale Gorizia 14 tel. 06.855.77.31
via Toscana 30/1 tel. 06.42.82.53.14

Centro adolescenti

via Toscana 30/4 tel. 06.42.88.14.54
www.aied-roma.it roma@aied.it