

NUTRITION



Alimentazione
e salute

Dott. Alfiero Molari

www.alfieromolarinutrizionista.it



Chi sono....

***Sono un professionista sanitario
che utilizza la corretta e
personalizzata alimentazione per
aumentare il benessere e
migliorare la salute del mio cliente.***

Dove mi trovate:

- Poliambulatorio Limena Medica – via del Santo 133/d Limena (PD)
- Poliambulatorio MED – via T. Aspetti, 105 Padova
- Biomedica - viale Vicenza, 55 Bassano del Grappa (VI)
- Poliambulatorio Salus – via Fermi, 1 Marostica (VI)



Foto: Giornata Nazionale del
biologo nutrizionista - PD
maggio 2018



**Alimentazione
e salute**

Chi sono ...



- 1991 LAUREA IN SCIENZE BIOLOGICHE
- 1993-1997 SPECIALIZZAZIONE IN MICROBIOLOGIA E VIROLOGIA
- 1998 – 2002 SPECIALIZZAZIONE IN BIOCHIMICA E CHIMICA CLINICA
- 2006 – 2010 SPECIALIZZAZIONE IN SCIENZA DELL’ALIMENTAZIONE

- 1996-2003 PROFESSORE A CONTRATTO IN BIOLOGIA APPLICATA E CHIMICA DEGLI ALIMENTI – Università degli Studi di Padova

CORSI DI PERFEZIONAMENTO IN:

- prevenzione primaria
- attività sportiva agonistica
- nutrizione pediatrica
- nutrizione per la prevenzione e in corso di patologie gastroenteriche
- stile alimentare in Zona e Paleozona
- regime alimentare vegetariano e vegano
- diete chetogeniche

- Socio fondatore di Associazione Biologi del Veneto (ABV)
- 2015-2017 Referente regionale per ENPAB per la Giornata del Biologo Nutrizionista

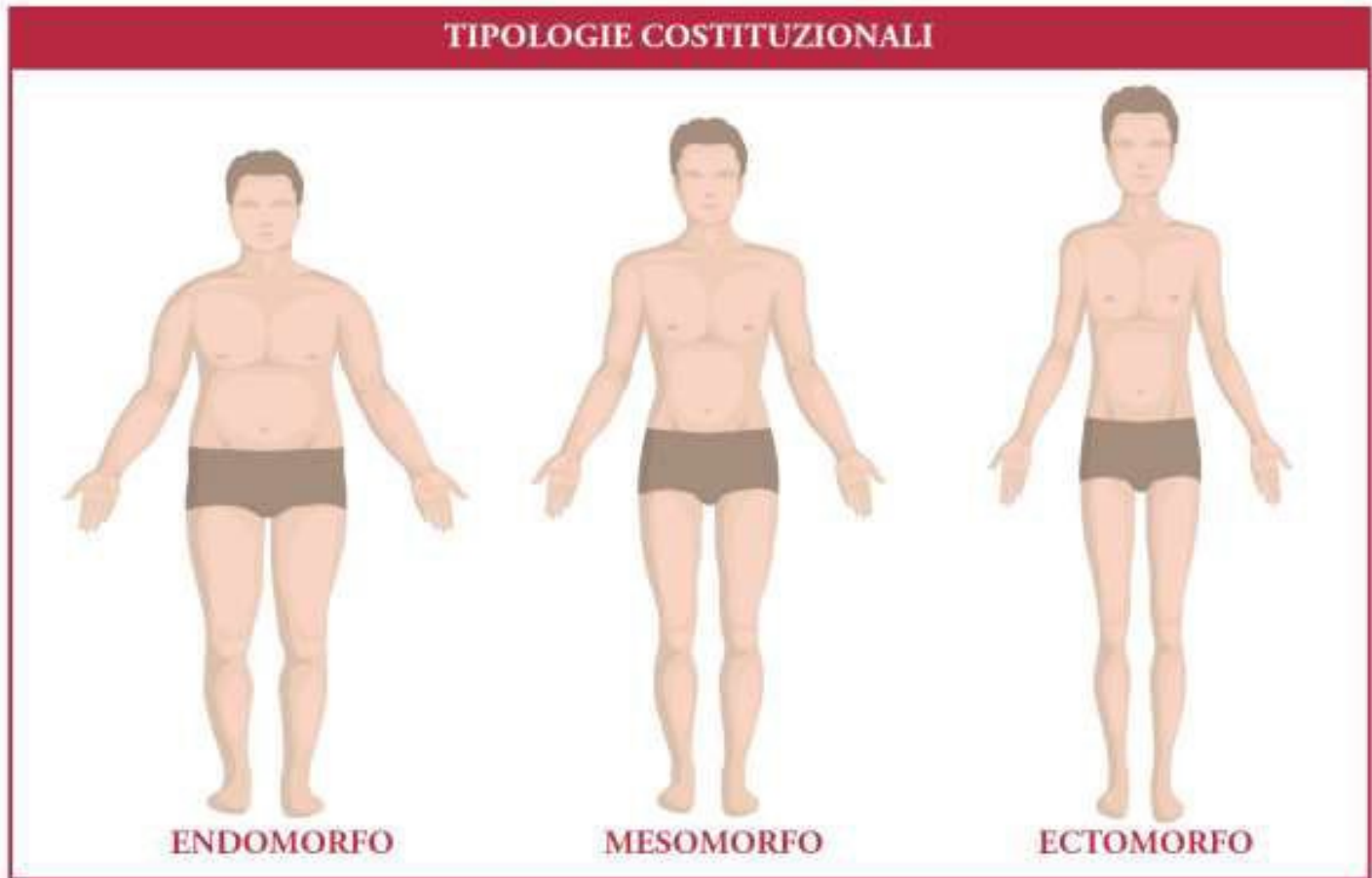
Ma quante diete ci sono?



*Alimentazione
e salute*

Il Morfotipo

(ovvero non esiste una dieta che vada bene per tutti)

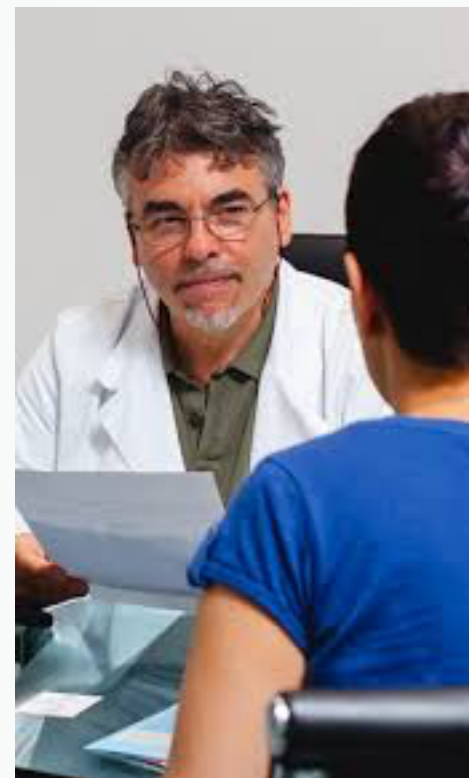




*Alimentazione
e salute*

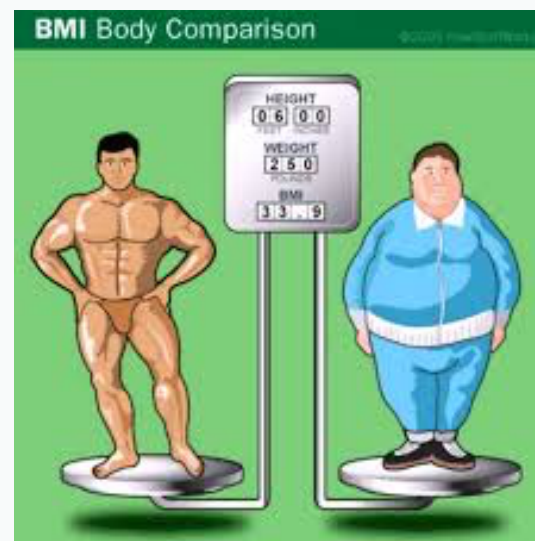
La visita nutrizionistica

- Colloquio indirizzato a comprendere lo stato di salute e le problematiche da risolvere
- Anamnesi alimentare



La visita nutrizionistica

- **Valutazione antropometrica**



BMI: Kg/h^2 (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



*Alimentazione
e salute*

La BIA

Valutazione della
composizione
corporea mediante
bioimpedenziometria
(BIA)





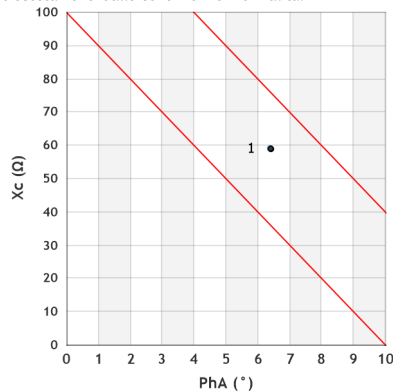
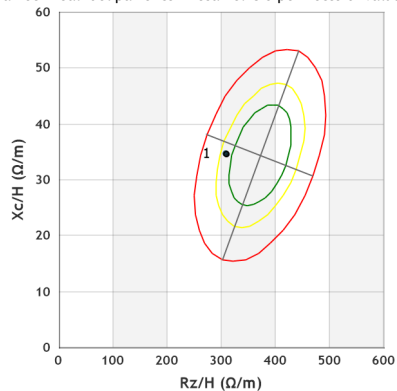
esame del: 05/12/2018

Sesso : F RZ : 526 Ω XC : 59 Ω PhA: 6,4 °

Data di nascita : 15/09/1959 Peso : 71,0 kg Altezza : 170,0 cm

Idratazione: 73,3 % (TBW/FFM)

Questo rapporto permette di ottenere dati clinici inerenti lo stato di idratazione e di nutrizione attraverso grafici clinicamente validati, chiamati nomogrammi. Il report fornito mostra in modo rapido quali sono i parametri di normalità nei vari compartimenti corporei ed i parametri reali del paziente in esame. Ciò permette di valutare eventuali discostamenti dalle condizioni di normalità.



Dati	Valori stimati	kg/m	Valori di riferimento	Differenza
BMI:	24,6 kg/m ²		18,0 - 25,0 Kg/m	
PhA:	6,4 °		5,2 - 6,8 °	+ 0,4 °
BCMI:	9,9			
BMR:	1575,7 kcal 6592,8 kJ			
BCM:	28,5 kg	16,7 kg/m	10,0 - 17,0 Kg/m	+ 3,2 kg/m
FFM:	51,1 kg	30,1 kg/m	23,0 - 28,0 Kg/m	+ 4,6 kg/m
FM:	19,9 kg	11,7 kg/m	7,0 - 14,0 Kg/m	+ 1,2 kg/m
TBW:	37,5 L	22,0 L/m	15,0 - 22,0 L/m	+ 3,5 L/m
ECW:	16,5 L		43,9 % TBW	- 3,6 % TBW



**Alimentazione
e salute**

La BIA

- Metabolismo basale
- Massa cellulare metabolicamente attiva
- Massa magra
- Massa grassa
- Idratazione

Combinare il piatto

CARBOIDRATI



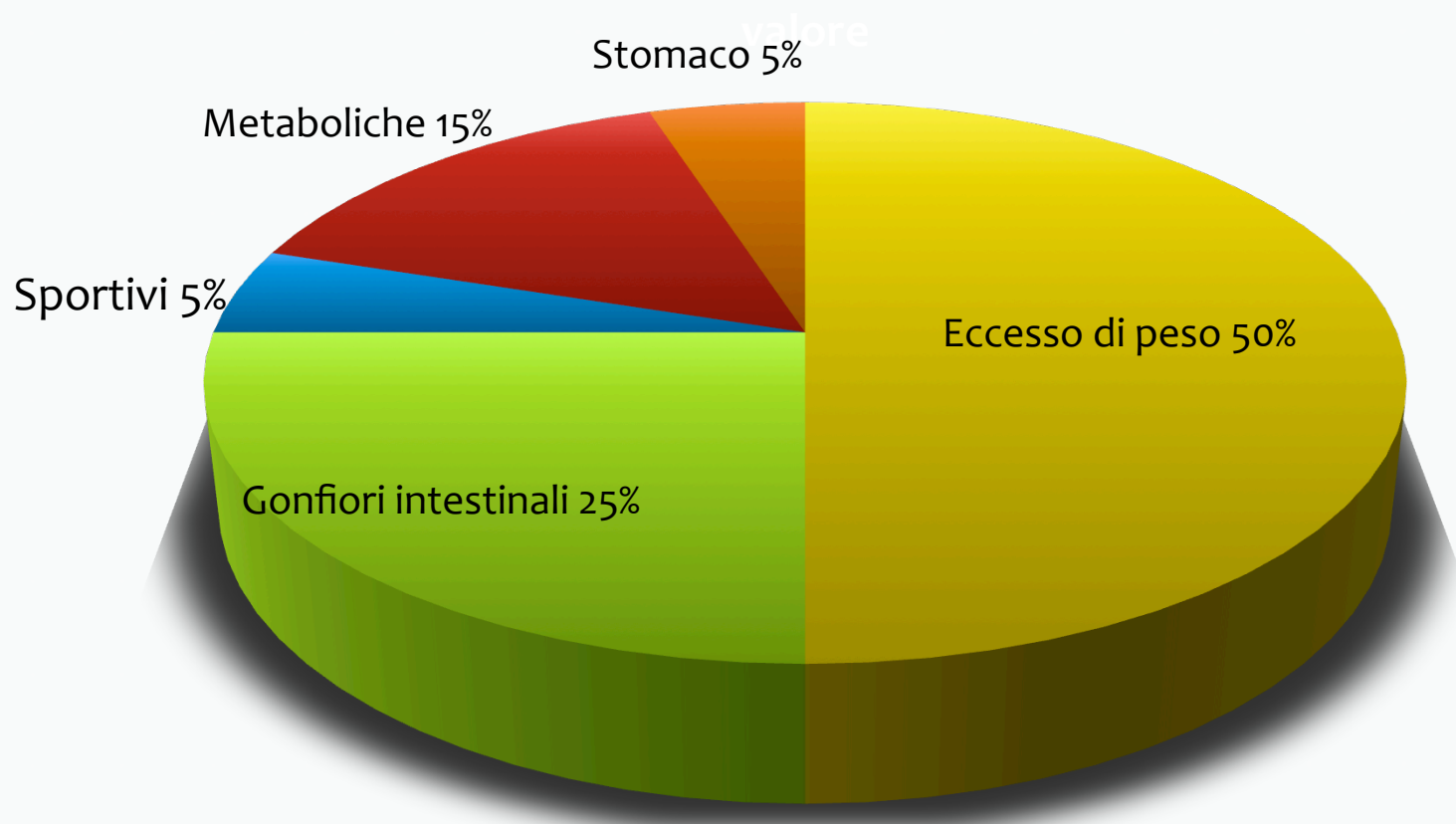
PROTEINE

GRASSI



*Alimentazione
e salute*

Le richieste



Se sentite le persone parlare in questo modo ... fate il mio nome!

“Non riesco più a controllare il peso”

“Non mangio niente e ingrasso!!”

“Non mi vedo più bene allo specchio”



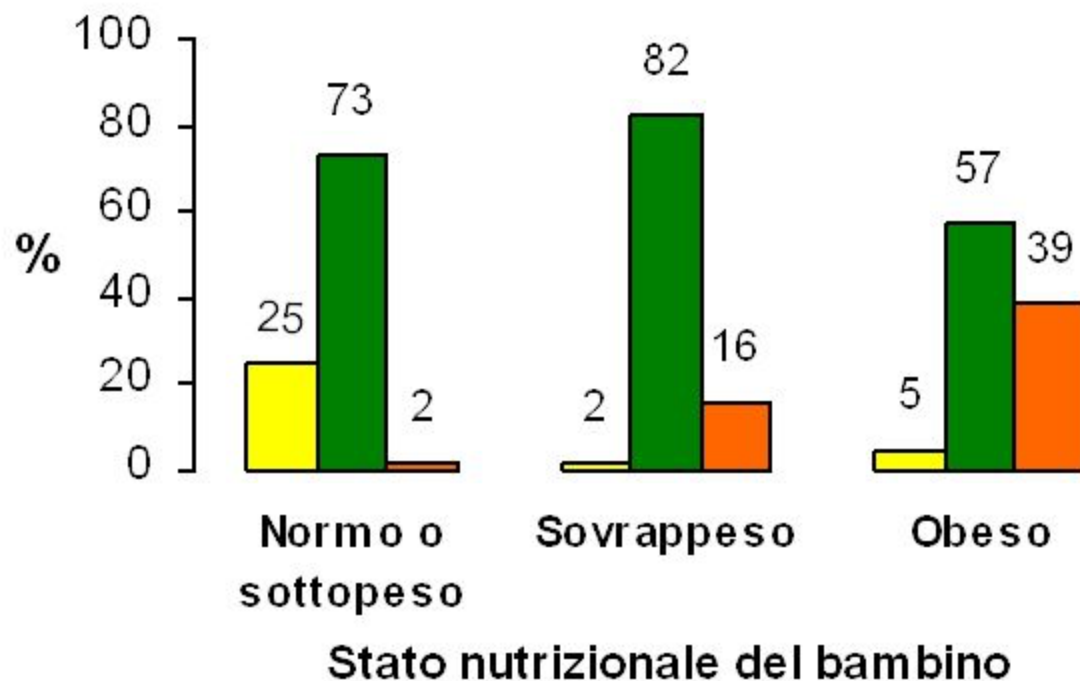
Alimentazione e salute



La percezione delle madri

Le madri percepiscono che il loro bambino mangia:

□ poco ■ il giusto □ troppo



La percezione non cambia in funzione del sesso del bambino
ma con la scolarità della madre

L'obesità è una malattia infiammatoria

... in quanto si correla a:

- aumentato rischio di malattie cardiovascolari
- diabete di tipo 2
- malattie degenerative
- cancro



Grasso viscerale: il più pericoloso!

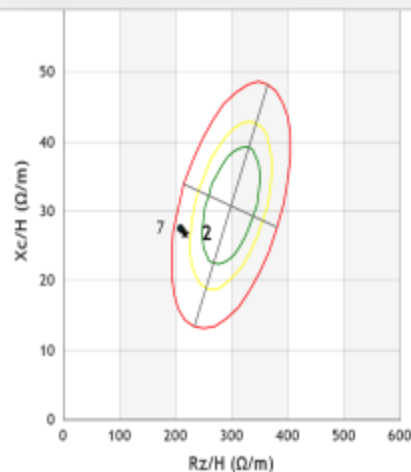


E' la storia di:

B.E.: femmina, 26 anni, 62 Kg, 163 cm, + 7 chili ultimo anno, sensazione di gonfiore, frequentava una palestra da qualche mese, nessun risultato, BMI 23, alla BIA massa grassa 33%. Dopo quasi due mesi di idonea dieta 58 chili, massa grassa 27%.

T.E.: maschio, 30 anni, 130 kg, 190 cm, BMI 36, massa grassa alla BIA 33%, lavoro pesante, sempre stanco, stop alla palestra. A distanza di quasi un anno e mezzo mantiene i 98 Kg con tutti i parametri nella norma, attività fisica in palestra (vedi diapo successiva) ...





esame del: 02/02/2018

Altezza 190,0 cm

RZ 397 Ω XC 52 Ω

Peso 98,7 kg

BMI: 27,3 kg/m²

PhA: 7,5 °

BMR: 2173,5 kcal

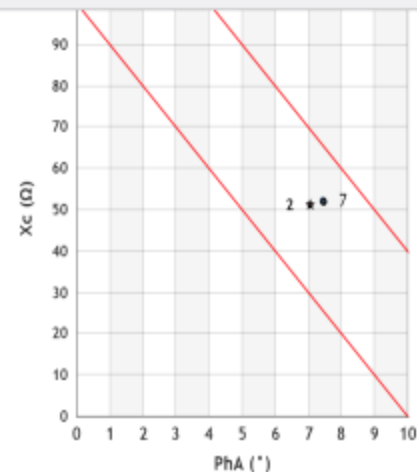
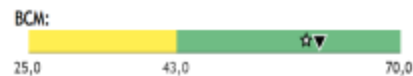
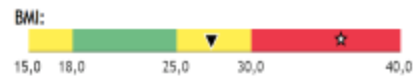
BCM: 49,1 kg 60,3 % | FFM

FFM: 81,4 kg 82,5 % | Peso

FM: 17,3 kg 17,5 % | Peso

TBW: 59,9 L 60,7 % | Peso

ECW: 23,8 L 39,8 % | TBW



esame del: 07/10/2016 ★

Altezza 190,0 cm

RZ 411 Ω XC 51 Ω

130,0 kg

36,0 kg/m²

7,1 °

2232,5 kcal

51,1 kg 58,7 % | FFM

87,1 kg 67,0 % | Peso

42,9 kg 33,0 % | Peso

64,1 L 49,3 % | Peso

26,4 L 41,2 % | TBW

Differenza con basale

- 31,3 Kg

- 8,7 Kg/m²

+ 0,4 °

- 59,1 kcal

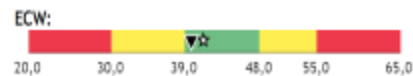
+ 1,6 %

+ 15,5 %

- 15,5 %

+ 11,4 %

- 1,4 %



Se sentite le persone parlare in questo modo ... fate il mio nome!

“Ho sempre la pancia gonfia”

***“Ho continua produzione d'aria in
pancia!!”***

***“Non so più che cosa mangiare ... tutto mi
fa male!”***

Quando i cibi fanno male: le reazioni avverse agli alimenti.



E' la storia di:

A.F.: insegnante, 45 anni, arrivata a me dopo un percorso di dieta a zona da un famoso collega ma dal quale aveva addirittura ottenuto un peggioramento della situazione: risolto con dieta FODMAP.



E.D.: ragazzino, 11 anni, flatulenza e pancia gonfia sempre. Deriso in classe dai compagni perché poteva uscire per andare in bagno una sola volta durante la mattina e lui costretto a “fare aria” in classe. Risolto con dieta priva di lattosio.

Se sentite le persone parlare in questo modo ... fate il mio nome!

“Ho il colesterolo alto”

“Ho i trigliceridi alti!!”

“Ho il diabete!”

“Ho bruciore allo stomaco”

“Ho la gotta!”

“Soffro continuamente di mal di testa”

Servizi per le aziende di ristorazione

H - Hazard
A - Analysis
C - Critical
C - Control
P - Point

H.A.C.C.P. D.Lgs. 193/07
(ex 155/97)



CORSI PER ADDETTI ALLA
MANIPOLAZIONE
ALIMENTI



MANUALE HACCP

OLTRE VENT'ANNI DI ESPERIENZA

- Bar
- Alimentari
- Panifici
- Scuole materne
- Ristoranti
- Enti religiosi
- Hotel
- Caseifici
- Kebab
- Ristorante cinese
- Protezione civile Vigonza
- Associazione Alpini Vigonza
- Sagre (San Lazzaro, Taggì di Sotto, Vigonza)



PROGETTI FORMATIVI PER IL WELFARE AZIENDALE

*“Lo stretto legame alimentazione – salute:
la prevenzione comincia a tavola”*



GRAZIE PER L'ATTENZIONE

