

### Qual è lo scopo della consulenza nutrizionale?

Il mio obiettivo è quello di **sostenere la persona nell'intraprendere un percorso alimentare che porti ad acquisire gradualmente uno stile di vita adeguato e a gestire eventualmente situazioni a rischio per arrivare ad un rapporto più sano ed equilibrato** con il proprio cibo ed il proprio corpo.

### Come viene effettuata la consulenza?

Normalmente il percorso che seguo è il seguente:

un **primo incontro**, della durata di circa un'ora, prevede:

-

**colloquio e raccolta dati generici**: nella prima fase è molto importante capire i motivi che vi hanno spinto a chiedere aiuto al nutrizionista;

-

**misurazioni antropometriche e impedenziometriche**: vengono misurati peso, statura,

circonferenze. Il test bioimpedenziometrico permette di calcolare la composizione corporea in termini di massa grassa, massa magra. Queste misurazioni sono importanti per valutare il vostro stato nutrizionale e il vostro metabolismo basale;

-

**anamnesi alimentare e stima fabbisogni energetici:** l'anamnesi alimentare è un'indagine che mi permette di conoscere le abitudini alimentari sia attuali che passate, le eventuali terapie nutrizionali pregresse, i vostri gusti ed il generale stile di vita che conducete. Già in questa fase posso consigliarvi eventuali cambiamenti che sarebbe salutare adottare, sia a tavola che, in generale, nella vita di tutti i giorni. Il passo successivo è la stima del vostro fabbisogno energetico. In questo modo posso sviluppare un programma dietetico che sia il più vicino possibile alle vostre abitudini ed esigenze;

-

un aspetto molto importante è quello relativo agli **obiettivi** che sperate di poter raggiungere.

Nella mia esperienza individuare

**obi**

**ettivi realistici e condivisi**

è fondamentale per il successo del trattamento.

### Quando viene consegnata la dieta e com'è strutturata?

Non sempre è necessario elaborare un piano alimentare, talvolta bastano alcuni consigli per riequilibrare una situazione alimentare problematica, altrimenti la dieta viene consegnata normalmente entro la settimana successiva al primo colloquio, secondo le modalità concordate.

-

Il **programma alimentare** segue le indicazioni delle Linee Guida Italiane e delle principali Società Scientifiche Europee ed è basato sul **modello mediterraneo**. Non mancheranno quindi nella dieta il pane, la pasta, le patate e la pizza. Con una dieta personalizzata si può ottenere un dimagrimento e poi mantenerlo perché si riesce a imparare a mangiare secondo necessità, a controllare il senso di fame e a gestire il peso nel tempo.

-

Verranno anche forniti dei consigli pratici **sull'attività fisica** da svolgere in base al sesso, all'età e alle condizioni fisiologiche e patologiche individuali.

Nella pianificazione della dieta **non sono previsti farmaci** di alcun tipo, integratori solo in casi particolari.

### Sono previste delle visite di controllo?

Sì, costituiscono l'opportunità di **verificare** se gli obiettivi individuati sono stati raggiunti. Il ruolo del professionista è fornire supporto e incoraggiamento necessari per aiutarvi nel vostro percorso di cambiamento dello stile di vita. Soprattutto nelle persone che devono o vogliono perdere peso, molti studi evidenziano che il contatto professionale continuo aumenta significativamente le possibilità di successo.

### Qual è il numero e la frequenza dei controlli?

In alcuni casi sono sufficienti un o due controlli, ma se si deve perdere peso, le visite normalmente vengono programmate ogni 3-5 settimane, **hanno** una durata di circa mezz'ora e sono volte a:

-

valutare i risultati ottenuti verificando i progressi in termini di peso, circonferenze e composizione corporea;

-

perfezionare ed apportare eventuali modifiche alla dieta precedentemente elaborata e/o relativi all'attività fisica svolta;

-

affrontare di volta in volta temi diversi: comportamento a tavola, fame emotiva, pasti fuori casa, come comportarsi in viaggio, al ristorante, nelle occasioni sociali, modificare un comportamento attraverso tecniche specifiche, come la compilazione del diario alimentare.

-

Individuare di volta in volta gli obiettivi su cui concentrarsi.

### Quali sono le probabilità di successo?

La **chiave del successo** dipende da numerosi aspetti. Educazione alimentare e informazione sono possibili instaurando un dialogo continuo e sviluppando un rapporto di **fiducia**

per poter prendere consapevolezza del proprio corpo e interpretare la dieta come un percorso verso lo stato di salute ottimale. Possono esserci momenti critici ma se vi sforzate di dare fiducia e non vi attendete progressi facili, veloci e miracolosi, avrete molte probabilità di pervenire ad un risultato favorevole.

E' anche importante valutare se si è "pronti" ad iniziare questo percorso.

### Che cos'è il mantenimento?

Una volta raggiunto l'obiettivo concordato, le sarà consegnata una **dieta di mantenimento** e verranno suggerite alcune tecniche utili a mantenere stabile nel tempo la riduzione del peso corporeo.

La fase del mantenimento è un momento **fondamentale** perché consente di capire se la persona riesce a mantenere nel tempo il peso e/o le corrette abitudini acquisite nel percorso

## La consulenza nutrizionale

Scritto da Marta Romanelli

Domenica 23 Ottobre 2011 08:18 - Ultimo aggiornamento Domenica 23 Ottobre 2011 09:23

---

alimentare, indispensabile per poter affermare che il percorso fatto insieme ha avuto successo!

### Quanto dura il mantenimento?

Questo periodo ha una durata lunga nel tempo. Numerose evidenze indicano che il contatto continuo attraverso dei controlli periodici per i successivi 3-5 anni aumenta le probabilità di successo nel medio-lungo periodo. In alternativa al percorso individuale è possibile scegliere la modalità degli incontri di gruppo.

### Cibo ed emozioni

Per le persone un po' più ansiose o che hanno un cattivo rapporto con l'alimentazione (e comunque indispensabile nei casi di disturbi del comportamento alimentare), c'è la possibilità di avere un **supporto psicologico** alla dieta oppure di seguire dei percorsi alternativi e/o complementari come gli incontri di gruppo.

### Cibo ed estetica

Per tutti coloro che desiderano curare il proprio corpo non solo dall'interno, ma anche dall'esterno c'è la possibilità di usufruire di trattamenti estetici presso i centri di Mestre e di Jesolo.