

## Giornata della **NUTRIZIONE**



**Sei consapevole del tuo stato nutrizionale?**

### LA PATOLOGIA

La cattiva alimentazione, insieme alla scarsa attività fisica, è il principale fattore di rischio delle malattie croniche cardiovascolari, metaboliche o osteoarticolari.

Numerose patologie, come diabete, ipertensione, colesterolemia, coronaropatia, ecc., sono associate al sovrappeso e all'obesità, che hanno un trend in crescita; notevoli benefici si avrebbero già da una modesta perdita di peso (5-10%).

Anche la sarcopenia, condizione per lo più legata all'età, che comporta perdita di forza e massa muscolare, può essere indotta da disturbi alimentari, senza dimenticare i problemi psicologici legati ad un rapporto conflittuale col cibo e con la propria immagine corporea. È sempre un grave errore sottovalutare i rischi: oggi si può fare prevenzione iniziando da un semplice esame da eseguire in farmacia.

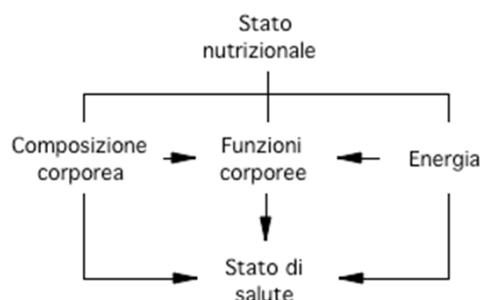


Prevenire i problemi, valutando il proprio stato nutrizionale, è importante non solo per motivi estetici, ma soprattutto per non intaccare la qualità della vita.

### PER CHI È CONSIGLIABILE IL CONTROLLO

Conoscere e tenere sotto controllo la propria composizione corporea, cioè il rapporto tra massa muscolare, grasso e acqua, è fondamentale per mantenere la salute: per questo la valutazione dello stato nutrizionale è un esame utile a tante tipologie di persone:

- Chi svolge una vita o un lavoro sedentario;
- Chi è sopra i 60 anni;
- Chi segue una dieta;
- Chi ha problemi di cuore o di diabete;
- Chi deve svolgere attività riabilitative;
- Chi ha problemi legati all'alimentazione (obesità, sovrappeso, malnutrizione);
- Chi è soggetto a riduzione progressiva della massa muscolare (sarcopenia);



- Chi ha parenti con qualcuno di questi problemi (l'ereditarietà incide moltissimo);
- Chi fuma o beve alcoolici;
- Chi fa attività sportive e vuole valutare i propri progressi.

Questo esame favorisce l'individuazione precoce dei rischi sopra descritti, e con questo referto, il medico specialista potrà successivamente elaborare un piano alimentare personalizzato

## LO STRUMENTO DIAGNOSTICO E IL TEST

L'esame della composizione corporea, preciso, veloce e indolore, viene effettuato attraverso un analizzatore di bio-impedenza. Si posizionano i sensori sul polso e sulla caviglia e viene misurata la bio-resistenza del corpo ad una corrente elettrica di debolissima intensità. Al termine del test verranno indicati: la percentuale di massa grassa, il peso di massa grassa, il peso di massa magra, il tasso metabolico basale e lo stato di idratazione e la bio-resistenza che verrà confrontata con i valori teorici che il soggetto del test dovrebbe avere in relazione ai suoi dati: sesso, età, altezza e peso.

Non praticare sport nelle 8 ore precedenti al test

Non assumere alcool nelle 5 ore prima del test

Non assumere caffè nelle 3 ore prima del test

Assumere un bicchiere d'acqua prima del test

Svuotare la vescica prima del test