

Convegno

Alimentazione e Salute: un Approccio Multidisciplinare
Roma – Aula Pocchiari ISS – 09 maggio 2008



**VUOI STAR BENE?
MANGIA BENE!**

Dott. Antonio Pio D'Ingianna

Dott.ssa Nadia Bauzulli

Il team


- Giacomo Milillo (Direttore Responsabile)
- Walter Marrocco (Coordinatore scientifico)

Comitato Scientifico:

- Nadia Bauzulli; Lucia Bonadonna; Antonella Covatta; Antonio Pio D'Ingianna; Gallieno Marri; Andrea Pizzini; Amedeo Schipani; Cristiana Severino; Michele Suraci; Tommaso Esposito

Collaboratori: Ufficio di Segreteria FIMMG-Metis

Web designer- Graphic designer: Maria Cristina Corso



5.214.567 visite
61 online

05.05.2008 - 18.19

- Lo Statuto
- L'Organigramma
- Le Sedi
- Avvenire Medico
- Comunicati Stampa
- Archivio News
- RegISTRAZIONI
- Normativa

Progetti Formativi e di Ricerca



METIS - Società Scientifica dei Medici di Medicina Generale

A cura della
Sezione Comunicazione
Telematica Nazionale

Aiuto
Area riservata Consiglio Nazionale
Registrazione utenti
Quesiti
Webmail



Rassegna stampa
Solidarietà
Speciali
Rubriche
Eventi

Sito Web Nazionale

PRIMA PAGINA

63° CONGRESSO NAZIONALE FIMMG-METIS

"Il farmaco: uno strumento del medico di famiglia"

Villasimius 6-12 ottobre 2008

SOFTWARE DEL DPS GRATUITO
in esclusiva per gli iscritti alla Fimmg Non ricordi la password?



NEWS

- [05/05/2008: Alimentazione e Salute: un Approccio Multidisciplinare - ISS Aula Pocchiarri 9 maggio 2008](#)
- [05/05/2008: Corsi di formazione fiscale per i Referenti regionali della Consulta nazionale Fimmg-Fisco](#)
- [24/04/2008: Precisione dello Studio Gnudi sulla tracciabilità dei compensi dei medici e paramedici che operano in strutture sanitarie private](#)
- [24/04/2008: Rinnovo Consiglio Direttivo provinciale Fimmq Savona](#)
- [23/04/2008: Rinnovo Consiglio Direttivo provinciale Fimmq Trieste](#)
- [22/03/2008: Telemedicina: è online l'edizione di aprile di Telemeditalia](#)
- [17/04/2008: Rinnovo Consiglio Direttivo provinciale Fimmq Isernia](#)
- [17/04/2008: Rinnovo Consiglio Direttivo provinciale Fimmq Piacenza](#)



CONVEGNO
Alimentazione e Salute un Approccio Multidisciplinare



VIDEO

Verso una ri-fondazione della medicina generale il video girato da E-Dott in occasione dell'ultimo Convegno Quadri Fimmg (area riservata "iscritti")

[Il testo del documento](#)

EVENTI FORMATIVI

- Programma attività Scuola di Ecografia Generalista da giugno 2006 a settembre 2008
- 23° corso pratico di Ecografia Generalista FIMMG - METIS Colonna (DR) 17-18 maggio 2008



**VUOI STAR BENE?
MANGIA BENE!**

**COME SCEGLIERE
I GRASSI NELLA
NOSTRA DIETA**

**PROSCIUTTO
CRUDO
DI MONTAGNANA**

CONVEGNO

**Alimentazione e Salute:
un Approccio Multidisciplinare**

Una alimentazione corretta aiuta non solo a crescere bene ma tutela anche la salute. La popolazione italiana, negli ultimi decenni, ha modificato radicalmente le proprie abitudini alimentari ed ha abbandonato gli schemi nutrizionali tramandati e vagliati dalla tradizione. L'età media della popolazione va aumentando, con la conseguente dilatazione della spesa sanitaria che nessuna società, anche ricca, può permettersi; di qui la necessità di un intelligente piano di prevenzione, specie primaria, mediante la promozione di una cultura della salute, supportata da fonti qualificate e autorevoli, con modelli possibili per tutti i cittadini.

L'obiettivo principale di una migliore qualità di vita si realizza attraverso la prevenzione delle malattie ad alta prevalenza ed incidenza come le patologie cardio-cerebro-vascolari, osteo-articolari e metaboliche, agendo fondamentalmente sugli stili di vita errati per modificarli, primi fra tutti alimentazione e attività fisica.

Un intervento preventivo è utile a qualsiasi età, considerando che la salute dell'anziano dipende dall'impostazione di vita che si è dato da giovane.

La FIMMG (Federazione Italiana Medici di Medicina Generale) ha realizzato un Progetto che va sotto lo slogan

CHI SIAMO

Direttore Responsabile

Giacomo Milillo

Coordinamento Scientifico

Walter Marrocco

http://www.fimmg.org/alimentazione/pop_grassi.htm

File Modifica Visualizza Preferiti Strumenti ?

Cerca web... Cerca Webfetti Smiley Central Screensavers Cursor Mania Fun Cards

FIMMG - Alimentazione

CONTATTI SPONSOR LINKS UTILI



HOME CHI SIAMO RUBRICHE ALIMENTI DIETA RASSEGNA BIBLIOGRAFICA E SCIENTIFICA EVENTI ISTITUTI ALBERGHIERI



A PROPOSITO DI...

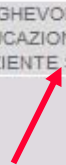
- RASSEGNA STAMPA
- APPROFONDIMENTI

CIBI E STAGIONI
 REGIONI CHE VAI CIBI CHE TROVI
 IL NOSTRO FRIGO
 L'ESPERTO RISPONDE

APPROFONDIMENTI

INDIETRO

PIEGHEVOLE
 EDUCAZIONALE PER IL
 PAZIENTE SUL TEMA



A PROPOSITO DI ...

**GRASSI SATURI E INSATURI:
 OVVERO COME SCEGLIERE I GRASSI NELLA NOSTRA
 DIETA**

Grassi alimentari

I grassi alimentari sono i nutrienti a più alto potere calorico e rappresentano elementi cruciali nella scelta di un'alimentazione sana e protettiva verso le malattie cardiovascolari. Ma l'attenzione, un tempo elevata, al contenuto totale di grassi nella dieta deve ora essere spostata alla composizione della stessa in termini di componenti lipidiche specifiche, e quindi, in particolare, di specifici acidi grassi.

I dati disponibili mostrano infatti come una dieta ricca in grassi solidi a temperatura ambiente aumenti la colesterolemia totale ed LDL, e quindi la probabilità di incorrere in eventi cardiovascolari e specificamente coronarici. Un effetto opposto hanno invece gli oli tipici della nostra cultura, come l'olio extravergine di oliva, o gli oli di semi come il mais, la soia, il vinacciolo, il girasole.

Sul piano della composizione lipidica il motivo di queste



**VUOI STAR BENE?
MANGIA BENE!**

A PROPOSITO DI...

- RASSEGNA STAMPA
- APPROFONDIMENTI

CIBI E STAGIONI

REGIONI CHE VAI CIBI CHE TROVI

IL NOSTRO FRIGO

L'ESPERTO RISPONDE

APPROFONDIMENTI

INDIETRO

PIEGHEVOLE
EDUCAZIONALE PER IL
PAZIENTE SUL TEMA

:: FIMMG - P.zza G.Marconi,

PIEGHEVOLE

Il pieghevole contiene un testo di sintesi del tema, utilizzabile come strumento educativo per il paziente

Il pieghevole è in un file Word formato A4, è consigliabile la stampa fronte retro con successiva piegatura in tre ante.

Sull'anta di facciata vi è una casella di testo in cui poter inserire i dati a voi relativi prima della stampa oppure dove poter apporre il vostro timbro dopo la stampa.



stampa pieghevole
a colori
4 Mb



stampa pieghevole
in bianco e nero
4 Mb



http://www.fimmg.org/alimentazione/rubrica_rassegna_stampa.htm

File Modifica Visualizza Preferiti Strumenti ?

Cerca web... Cerca Webfetti Smiley Central Screensavers Cursor Mania Fun Cards

FIMMG - Alimentazione

CONTATTI SPONSOR LINKS UTILI



HOME CHI SIAMO RUBRICHE ALIMENTI DIETA RASSEGNA BIBLIOGRAFICA E SCIENTIFICA EVENTI ISTITUTI ALBERGHIERI

**VUOI STAR BENE?
MANGIA BENE!**

A PROPOSITO DI...

- RASSEGNA STAMPA**
- APPROFONDIMENTI
- IL CIBO E LE ARTI

CIBI E STAGIONI
REGIONI CHE VAI CIBI CHE TROVI
LA SICUREZZA DEGLI
ALIMENTI IN CUCINA
L'ESPERTO RISPONDE

APRILE 2008
MARZO 2008
FEBBRAIO 2008
GENNAIO 2008

RASSEGNA 2007
RASSEGNA 2006
RASSEGNA 2005

APRILE 2008

- Olio: Coldiretti, obbligo indicazione origine in etichetta
27-apr-08
- Olio: ministero salute, giunto in 3 regioni avviato ritiro (2)
26-apr-08
- Olio: ministero salute, giunto in 3 regioni avviato ritiro
26-apr-08
- Lingua blu: commissario, restrizione ora a tre province
nord
24-apr-08
- Mozzarella: Codacons, ministero renda pubblici nomi
aziende
24-apr-08
- Salute: via tra polemiche a comitato per allattamento al
seno
23-apr-08

[←](#) [→](#) http://www.fimmg.org/alimentazione/rubrica_cibo_arti.htm [↻](#) [✕](#) My Web Search [🔍](#)

File Modifica Visualizza Preferiti Strumenti ?

Cerca web... [🔍](#) [+](#) [📄](#) [🌈](#) [★](#) Preferiti [✍](#) [📄](#) [👤](#) Spaces [👤](#) [🔗](#) [?](#)

mywebsearch [🔍](#) Cerca [👤](#) Webfetti [😊](#) Smiley Central [💻](#) Screensavers [👉](#) Cursor Mania [📄](#) Fun Cards

[★](#) [+](#) FIMMG - Alimentazione [🏠](#) [📄](#) Pagina [⚙](#) Strumenti

CONTATTI SPONSOR LINKS UTILI



HOME CHI SIAMO RUBRICHE ALIMENTI DIETA RASSEGNA BIBLIOGRAFICA E SCIENTIFICA EVENTI ISTITUTI ALBERGHIERI

VUOI STAR BENE?
MANGIA BENE!

A PROPOSITO DI...

- [■ RASSEGNA STAMPA](#)
- [■ APPROFONDIMENTI](#)
- [■ IL CIBO E LE ARTI](#)

[CIBI E STAGIONI](#)
[REGIONI CHE VAI CIBI CHE TROVI](#)
[LA SICUREZZA DEGLI ALIMENTI IN CUCINA](#)
[L'ESPERTO RISPONDE](#)

CIBO E ARTE

INDIETRO

A PROPOSITO DI ...

HENRI TOULOUSE – LAUTREC *MECONNU CUISINIER*

Di Henri de Toulouse – Lautrec *méconnu cuisinier* è rimasta l'immagine impressa nel 1898 sulla tela dal suo amico pittore Eduard Vuillard ed ora conservata nel Musée d'Albi.



:: FIMMG - P.zza G.Marconi, 25 - ROMA

http://www.fimmg.org/alimentazione/rubrica_sicurezza.htm

File Modifica Visualizza Preferiti Strumenti ?

Cerca web... Cerca Webfetti Smiley Central Screensavers Cursor Mania Fun Cards

FIMMG - Alimentazione

CONTATTI SPONSOR LINKS UTILI



HOME CHI SIAMO RUBRICHE **ALIMENTI** DIETA RASSEGNA BIBLIOGRAFICA E SCIENTIFICA EVENTI ISTITUTI ALBERGHIERI

**VUOI STAR BENE?
MANGIA BENE!**

A PROPOSITO DI...
CIBI E STAGIONI
REGIONI CHE VAI CIBI CHE TROVI
**LA SICUREZZA DEGLI
ALIMENTI IN CUCINA**
L'ESPERTO RISPONDE

RASSEGNA STAMPA

INDIETRO

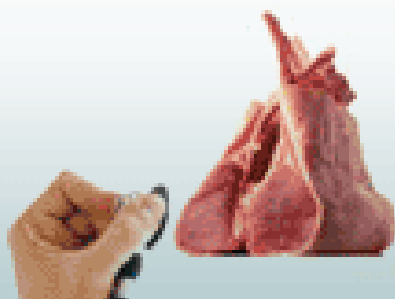
INGRANDISCI IL TESTO

IL NOSTRO FRIGO

LA SICUREZZA DEGLI ALIMENTI IN CUCINA

In linea generale occorre seguire attentamente le indicazioni inerenti le modalità e le temperature di conservazione riportate sull'etichetta degli alimenti acquistati, attenendosi ad alcune semplici regole nel preparare e cuocere i cibi, riscaldare gli avanzi, pulire stoviglie, utensili e superfici di lavoro.

■ **La conservazione con il freddo**



SI.CUR.A.

PIANO DI
COMUNICAZIONE CONTINUA AL CITTADINO



con il patrocinio del

Ministero della Salute

ANMVI
ASSOCIAZIONE NUTRIZIONE MEDICI DIETISTI ALBERGHIERI

FIMMG
FEDERAZIONE ITALIANA MEDICI NUTRIZIONISTI

umidità o la diffusioni di odori tenere i cibi **coperti e chiusi** ;

:: FIMMG - P.zza G.Marconi, 25 - ROMA

http://www.fimmg.org/alimentazione/composizione_alimenti.htm

File Modifica Visualizza Preferiti Strumenti ?

Cerca web... Cerca Webfetti Smiley Central Screensavers Cursor Mania Fun Cards

FIMMG - Alimentazione

CONTATTI SPONSOR LINKS UTILI



HOME CHI SIAMO RUBRICHE **ALIMENTI** DIETA RASSEGNA BIBLIOGRAFICA E SCIENTIFICA EVENTI ISTITUTI ALBERGHIERI



COMPOSIZIONE ALIMENTI

LA CARNE
 IL PESCE
 IL LATTE E DERIVATI
 IL PANE
 LA PASTA
 IL RISO
 I LEGUMI
 LE UOVA
 GLI ORTAGGI
 LA FRUTTA
 LE FIBRE
 IL MIELE
 FUNGHI
 PIANTE AROMATICHE
 OLIO DI OLIVA
 IL VINO
 L'ACQUA
 ALTRE BEVANDE

DEFINIZIONE DI ALIMENTO

Si definisce alimento qualsiasi sostanza che sia in grado di esercitare una o più delle seguenti funzioni:

- fornire materiale energetico** per la produzione di calore, lavoro o altre forme di energia (protidi, glucidi, lipidi)
- fornire materiale plastico** per la crescita e la riparazione dei tessuti (protidi e minerali)
- fornire materiale 'regolatore'** catalizzante le reazioni metaboliche (minerali e vitamine)

Alcuni alimenti sono detti *protettivi*, indipendentemente dal loro valore plastico ed energetico, in quanto hanno notevole importanza per il normale svolgimento dei processi metabolici.

Essi sono: i cereali, i legumi, i prodotti ortofrutticoli, il latte, i formaggi, le uova, la carne in genere, i prodotti della pesca ecc., che debbono la loro azione protettiva al contenuto di vitamine, elementi oligodinamici, aminoacidi e acidi grassi essenziali.

Alcuni sono chiamati *nervini*, in quanto agiscono stimolando il sistema nervoso centrale e tramite questa azione influiscono sui processi di digestione e di assorbimento degli alimenti: tè, caffè, cacao, alcool, ecc.

Altri sono detti *condimenti*: tra questi si trovano alcuni alimenti veri e propri (grassi, oli, sale, zucchero, miele ecc.), le sostanze aromatizzanti (aceto, prezzemolo, basilico, rosmarino, lauro, origano, ecc.) e le droghe (pepe, senape, cannella, noce moscata, chiodi di garofano, zafferano, peperoncino, ecc.)

Dunque ci nutriamo di alimenti e viviamo di principi nutritivi che contengono: alucidi. protidi

:: FIMMG - P.zza G.Marconi, 25 - ROMA

http://www.fimmg.org/alimentazione/esigenze_nutrizionali.htm

File Modifica Visualizza Preferiti Strumenti ?

Cerca web... Cerca Webfetti Smiley Central Screensavers Cursor Mania Fun Cards

FIMMG - Alimentazione

CONTATTI SPONSOR LINKS UTILI

HOME CHI SIAMO RUBRICHE ALIMENTI **DIETA** RASSEGNA BIBLIOGRAFICA E SCIENTIFICA EVENTI ISTITUTI ALBERGHIERI



ESIGENZE NUTRIZIONALI

PESO FORMA

DIETA GIORNALIERA

LA DIETA MEDITERRANEA

DIETA MEDICO PAZIENTE

ESIGENZE NUTRIZIONALI

L'organismo umano ha bisogno di sostanze chimiche e di energia per svolgere le sue funzioni vitali, cioè per crescere, mantenersi e riprodursi. Esso ricava l'energia e le sostanze di cui ha bisogno dagli alimenti.

Alimentazione

È il processo attraverso il quale l'organismo assume le sostanze necessarie a riparare cellule e tessuti consumati nei continui processi di ossidazione che avvengono nell'organismo (funzione plastica) e a fornire energia chimica che in gran parte verrà degradata in calore.

Nell'uomo tutti gli elementi nutritivi sono introdotti per via orale e giungono all'apparato digerente al cui livello avvengono quelle modificazioni chimiche e fisico-chimiche che ne permettono l'utilizzazione da parte dell'organismo.

Il valore energetico dei cibi si calcola in calorie: il numero di calorie che la dieta deve fornire all'uomo adulto nello spazio di ventiquattrore varia in funzione dell'attività del soggetto, del sesso e dell'età e va mediamente da 1600 calorie per le donne giovani a 3500 per uomini adulti impegnati in lavori pesanti

http://www.fimmg.org/alimentazione/dieta_m_p.htm

File Modifica Visualizza Preferiti Strumenti ?

Cerca web... Cerca Webfetti Smiley Central Screensavers Cursor Mania Fun Cards

FIMMG - Alimentazione

CONTATTI SPONSOR LINKS UTILI

HOME CHI SIAMO RUBRICHE ALIMENTI **DIETA** RASSEGNA BIBLIOGRAFICA E SCIENTIFICA EVENTI ISTITUTI ALBERGHIERI



ESIGENZE NUTRIZIONALI
 PESO FORMA
 DIETA GIORNALIERA
 LA DIETA MEDITERRANEA
DIETA MEDICO PAZIENTE

LA DIETA NEL DIABETE MELLITO
 LA DIETA NELLA CALCOLOSI URINARIA
 LA DIETA IN GRAVIDANZA
LA DIETA IN TERAPIA ANTICOAGULANTE ORALE
 LA DIETA NELLE IPERCOLESTEROLEMIE
 LA DIETA NELL'IPERURICEMIA
 LA DIETA NEL PAZIENTE CON INSUFFICIENZA RENALE CRONICA

DIETA MEDICO PAZIENTE

L'ALIMENTAZIONE NEL PAZIENTE IN TRATTAMENTO ANTICOAGULANTE ORALE.

Sono circa 400-500.000 i pazienti attualmente in TAO, in Italia, con un incremento considerevole, negli ultimi dieci anni, in parte dovuto alla creazione dei centri di sorveglianza e allo sviluppo tecnico ed informatico (strumenti di controllo ambulatoriale dell'INR; programmi informatici di controllo e programmazione della terapia); in parte ad un rinnovato interesse da parte degli operatori sanitari, ad una maggiore applicazione-dedizione, anche dei medici di famiglia che annoverano, tra i propri pazienti, diversi anticoagulati; in parte per un aumento delle indicazioni per i trattamenti con TAO a lungo termine (o per tutta la vita). Ci sono pazienti, poi, con una certa scolarità, che intendono, opportunamente formati, controllarsi a casa l'INR (con i coagulometri portatili, sempre più affidabili), o, addirittura, come succede in Germania, riuscire anche a modificare il dosaggio dell'anticoagulante, in base ai valori di INR ottenuti (self-management). Per tutti questi pazienti, comunque, è necessaria una informazione precisa e documentale, nel senso che devono avere un diario con i consigli e le raccomandazioni necessarie per il proprio trattamento: è



- ESIGENZE NUTRIZIONALI
- PESO FORMA
- DIETA GIORNALIERA
- LA DIETA MEDITERRANEA
- DIETA MEDICO PAZIENTE**

- LA DIETA NEL DIABETE MELLITO
- LA DIETA NELLA CALCOSI URINARIA
- LA DIETA IN GRAVIDANZA
- LA DIETA IN TERAPIA ANTICOAGULANTE ORALE**
- LA DIETA NELLE IPERCOLESTEROLEMIE
- LA DIETA NELL' IPERURICEMIA
- LA DIETA NEL PAZIENTE CON INSUFFICENZA RENALE CRONICA

DIETA MEDICO PAZIENTE

Tabella 1
In grassetto sono evidenziati gli alimenti a più alto contenuto di Vit. K

| ALIMENTO | VITAMINA K (microgrammi x 100 gr.) | ALIMENTO | VITAMINA K (microgrammi x 100 gr.) |
|-----------------------|---------------------------------------|-----------------|---------------------------------------|
| Latte intero | 1 | Cavolfiori | 33 |
| Agnello | 5,7 | Spinaci | 108 |
| Petto di pollo | 6,7 | Lattuga | 160 |
| Prosciutto crudo | 7,3 | Broccoli | 33 |
| Triglia | 4 | Cavolo | 34 |
| Tonno fresco | 10 | Coniglio | 4,5 |
| Bel Paese ed analoghi | 5 | Pollo | 4,5 |
| Fontina | 5 | Cavallo | 6,6 |
| Pecorino fresco | 5 | Bresaola | 7,1 |
| Certosino | 5 | Sogliola | 3,8 |
| Ricotta fresca | 5 | Tonno sottolio | 11 |
| Semolino | 3,8 | Emmenthal | 5 |
| Riso | 3,8 | Parmigiano | 5 |
| Pane | 3 | Provolone dolce | 5 |

http://www.fimmg.org/alimentazione/riviste_scientifiche.htm

File Modifica Visualizza Preferiti Strumenti ?

Cerca web... Cerca Webfetti Smiley Central Screensavers Cursor Mania Fun Cards

FIMMG - Alimentazione

CONTATTI SPONSOR LINKS UTILI



HOME CHI SIAMO RUBRICHE ALIMENTI DIETA RASSEGNA BIBLIOGRAFICA E SCIENTIFICA EVENTI ISTITUTI ALBERGHIERI



RIVISTE SCIENTIFICHE

RASSEGNA BIBLIOGRAFICA
RELAZIONI E ATTI
CONGRESSUALI
APPROFONDIMENTO DEL MESE
ALIMENTAZIONE E PATOLOGIA



NUTRIZIONE

RIVISTE SCIENTIFICHE

- <http://www.nutrition.org/> The Journal of Nutrition
- <http://www.ajcn.org/> The American Journal of Clinical Nutrition
- <http://intl.jacn.org/> The Journal of The American College of Nutrition
- <http://www.obesityresearch.org/> Obesity Research
- <http://www.sciencedirect.com/science/journal/02615614> Clinical Nutrition
- <http://link.springer.de/link/service/journals/00394/index.htm> European Journal of Nutrition
- <http://www.jlr.org/> Journal of Lipid Research
- <http://edrv.endojournals.org/contents-by-date.0.shtml> Endocrine Reviews
- <http://jcem.endojournals.org/> Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism
- <http://endo.endojournals.org/> Endocrinology
- <http://circ.ahajournals.org/> Circulation
- <http://circres.ahajournals.org/> Circulation Research
- <http://atvb.ahajournals.org/> Arteriosclerosis, Thrombosis and Vascular Biology
- <http://hyper.ahajournals.org/> Hypertension
- <http://www.ihypertension.com/> Journal of Hypertension

http://www.fimmg.org/alimentazione/alimentazione_patologie.htm

File Modifica Visualizza Preferiti Strumenti ?

Cerca web... Cerca Webfetti Smiley Central Screensavers Cursor Mania Fun Cards

FIMMG - Alimentazione

CONTATTI SPONSOR LINKS UTILI

HOME CHI SIAMO RUBRICHE ALIMENTI DIETA RASSEGNA BIBLIOGRAFICA E SCIENTIFICA EVENTI ISTITUTI ALBERGHIERI

ALIMENTAZIONE E PATOLOGIA



RIVISTE SCIENTIFICHE
RASSEGNA BIBLIOGRAFICA
RELAZIONI E ATTI
CONGRESSUALI
APPROFONDIMENTO DEL MESE
ALIMENTAZIONE E PATOLOGIA

ALIMENTAZIONE E PATOLOGIA

- Cosa e' la celiachia ←
- Norme per la protezione dei soggetti malati di celiachia
- Aspetti di nutrizione e malnutrizione nell'anziano (2^a parte) - Diagnostica
- Anche da una dieta appropriata un aiuto per la cura della Policistosi Ovarica (PCOS)
- Aspetti di nutrizione e malnutrizione nell'anziano (1^a parte)
- *Il counselling relativo alla dieta ed allo stile di vita nelle patologie metaboliche dell'osso*
- *Da quando esiste l'osteoporosi?*
- *Presentazione dei disturbi dell'alimentazione*
- *Disturbi del comportamento alimentare*

:: FIMMG - P.zza G.Marconi, 25 - ROMA

http://www.fimmg.org/alimentazione/alimentazione_patologie.htm

File Modifica Visualizza Preferiti Strumenti ?

Cerca web... Cerca Webfetti Smiley Central Screensavers Cursor Mania Fun Cards

FIMMG - Alimentazione

CONTATTI SPONSOR LINKS UTILI



HOME CHI SIAMO RUBRICHE ALIMENTI DIETA RASSEGNA BIBLIOGRAFICA E SCIENTIFICA EVENTI ISTITUTI ALBERGHIERI



RIVISTE SCIENTIFICHE
 RASSEGNA BIBLIOGRAFICA
 RELAZIONI E ATTI
 CONGRESSUALI
 APPROFONDIMENTO DEL MESE
 ALIMENTAZIONE E PATOLOGIA

CELIACHIA

LEGISLAZIONE CELIACHIA
 INDIETRO

COSA E' LA CELIACHIA

La celiachia è un'intolleranza permanente al glutine, sostanza proteica presente in avena, frumento, farro, kamut, orzo, segale, spelta e triticale. L'incidenza di questa intolleranza in Italia è stimata in un soggetto ogni 100/150 persone. I celiaci potenzialmente sarebbero quindi 400 mila, ma ne sono stati diagnosticati solo 35 mila. Ogni anno vengono effettuate cinque mila nuove diagnosi ed ogni anno nascono 2.800 nuovi celiaci, con un incremento annuo del 9%. Per curare la celiachia, attualmente, occorre escludere dalla dieta alcuni degli alimenti più comuni, quali pane, pasta, biscotti e pizza, ma anche eliminare le più piccole tracce di farina da ogni piatto. Questo implica un forte impegno di educazione alimentare. Infatti l'assunzione di glutine, anche in piccole dosi, può causare danni. La dieta senza glutine, condotta con rigore, è l'unica terapia che garantisce al celiaco un perfetto stato di salute.

COSA E' IL GLUTINE

Il glutine è una proteina contenuta in alcuni cereali: frumento, farro, orzo, segale. Seguire una dieta senza glutine significa evitare alimenti contenenti questi cereali e i loro derivati

http://www.fimmg.org/alimentazione/r_a_congressuali.htm

File Modifica Visualizza Preferiti Strumenti ?

Cerca web... Cerca Webfetti Smiley Central Screensavers Cursor Mania Fun Cards

FIMMG - Alimentazione

CONTATTI SPONSOR LINKS UTILI



HOME CHI SIAMO RUBRICHE ALIMENTI DIETA RASSEGNA BIBLIOGRAFICA E SCIENTIFICA **EVENTI** ISTITUTI ALBERGHIERI

**VUOI STAR BENE?
MANGIA BENE!**

RIVISTE SCIENTIFICHE
RASSEGNA BIBLIOGRAFICA

**RELAZIONI E ATTI
CONGRESSUALI**


APPROFONDIMENTO DEL MESE
ALIMENTAZIONE E PATOLOGIA

RELAZIONI E ATTI CONGRESSUALI

■ **LA PREVENZIONE E COMUNICAZIONE DEL RISCHIO ALIMENTARE IN GRAVIDANZA:
IL PUNTO DI VISTA DEL MEDICO DI FAMIGLIA**

- SICUREZZA ALIMENTARE E SALUTE MATERNO-INFANTILE: FATTORI DI RISCHIO
E PREVENZIONE -

- Roma - Istituto Superiore di Sanità - Viale Regina Elena 299 - 22-23 giugno 2006

scarica
la realzione 

■ **LA DIETOTERAPIA PER IL PAZIENTE AFFETTO DA SINDROME METABOLICA**

- 57° Congresso Nazionale FIMMG – METIS

"La medicina generale e la promozione della salute". Taranto 3-9 ottobre 2005-

scarica
il documento completo 

■ **XVII FORUM NAZIONALE DI GASTROENTEROLOGIA CLINICA
"Aspetti clinici e gestionali nella nutrizione artificiale"**

Villa Medici – Accademia di Francia Roma - Roma, - 5 – 7 Maggio 2005

:: FIMMG - P.zza G.Marconi, 25 - ROMA

http://www.fimmg.org/alimentazione/convegni.htm

File Modifica Visualizza Preferiti Strumenti ?

Cerca web... Cerca Webfetti Smiley Central Screensavers Cursor Mania Fun Cards

FIMMG - Alimentazione

CONTATTI SPONSOR LINKS UTILI



HOME CHI SIAMO RUBRICHE ALIMENTI DIETA RASSEGNA BIBLIOGRAFICA E SCIENTIFICA **EVENTI** ISTITUTI ALBERGHIERI



CALENDARIO EVENTI

- **CONVEGNI**
- RELAZIONI E ATTI CONGRESSUALI
- MOSTRE E FIERE
- SAGRE

CONVEGNI

- **CONVEGNO**
Alimentazione e Salute: *un Approccio Multidisciplinare*
FIMMG - ISS

L'iscrizione è **gratuita** e può essere inviata tramite **posta elettronica** all'indirizzo alimentazione@fimmg.org, oppure tramite **fax**, al numero 06 54896266, indicando nome, cognome, professione, ente di appartenenza

Istituto Superiore di Sanità - Viale Regina Elena, 299 - Roma
ISS Aula Pocchiari - 9 maggio 2008 - ore 09.30

PRESENTAZIONE CONVEGNO

Alimentazione e Salute: un Approccio Multidisciplinare

apri
il programma 

- **CONVEGNO LA IODOPROFILASSI IN ITALIA**
organizzato da ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ
in collaborazione con ASSOCIAZIONE ITALIANA DELLA TIROIDE
MINISTERO DELLA SALUTE

Istituto Superiore di Sanità - Viale Regina Elena, 299 - Roma

:: FIMMG - P.zza G.Marconi, 25 - ROMA

http://www.fimmg.org/alimentazione/istituti_alberghieri.htm

File Modifica Visualizza Preferiti Strumenti ?

Cerca web... mywebsearch Cerca Webfetti Smiley Central Screensavers Cursor Mania Fun Cards

FIMMG - Alimentazione

CONTATTI SPONSOR LINKS UTILI

HOME CHI SIAMO RUBRICHE ALIMENTI DIETA RASSEGNA BIBLIOGRAFICA E SCIENTIFICA EVENTI ISTITUTI ALBERGHIERI



HOME CHI SIAMO RUBRICHE ALIMENTI DIETA RASSEGNA BIBLIOGRAFICA E SCIENTIFICA EVENTI ISTITUTI ALBERGHIERI



PRESENTAZIONE

ISTITUTO DI PESCARA
ISTITUTO DI FORMIA
ISTITUTO DI CHIANCIANO

PRESENTAZIONE

La FIMMG (Federazione Italiana dei Medici di Medicina Generale) è da sempre impegnata nella diffusione di corretti stili alimentari che sono il fulcro su cui s'impenna la prevenzione di molte malattie e che al tempo stesso migliorano la qualità di vita. In questa ottica va inserita la collaborazione con gli Istituti Alberghieri d'Italia che permette la diffusione della cultura di una sana alimentazione con la valorizzazione della cucina buona e salutare e il recupero delle ricette della nostra tradizione.

La ricchezza delle nostre abitudini alimentari garantisce una più che valida risposta non solo a tutti i gusti, ma anche a tutte le necessità dietologiche, sia per il mantenimento dello stato di benessere, che per fini più squisitamente terapeutici in ambito metabolico (diabete, aumento di colesterolo e trigliceridi, etc), cardiovascolare (ipertensione arteriosa, vasculopatie, etc), osteoarticolare (osteoporosi, etc.) ed altro ancora.

La creatività della cucina italiana nell'accostamento dei vari ingredienti per la preparazione dei piatti, sia nelle elaborazioni tradizionali che nelle rielaborazioni personali, sempre nel rispetto dei giusti valori nutrizionali, è elemento che può e deve favorire l'adesione delle persone ad un'alimentazione corretta e sana.

In questa sezione del Sito vengono valorizzate le esperienze e le competenze degli Istituti che hanno aderito alla nostra proposta di reciproca collaborazione, offrendo alcune ricette, da loro elaborate, che si rifanno alla cucina regionale italiana nel rispetto della

:: FIMMG - P.zza G.Marconi, 25 - ROMA

SCHEDA DI CALCOLO DIETA

Benvenuto

Con questo sistema puoi calcolare le Kcal per la dieta e l'attività fisica necessarie al tuo paziente per dimagrire. Vuoi proseguire?

Benvenuto nel programma online di calcolo della dieta paziente. Compilando i campi di questa scheda con i dati fisici del paziente in esame sarà possibile elaborare una dieta personalizzata secondo il metodo a porzioni (dieta mediterranea). Comincia inserendo nome ed cognome del paziente.

SCHEDA DI CALCOLO DIETA

Anagrafica paziente

Nome

Cognome

Età anni

Sesso M F

Peso Kg

Circonferenza del Polso cm

Costituzione

Livello di Attività leggero moderato pesante

Altezza m (es.: 1.75)

Circonferenza Addominale cm

Il valore delle Kcal selezionato sarà quello che andrà sottratto dal fabbisogno energetico giornaliero del paziente (FE) per ottenere il valore complessivo delle Kcal che andranno assunte con la dieta. Questo valore sarà in funzione del BMI (indice di massa corporea): maggiore sarà il BMI e maggiore sarà il numero di Kcal da sottrarre dal Fabbisogno Energetico. Nei pazienti obesi avremo dei valori di FE abbastanza alti (sono quelli calcolati in base al peso attuale e che, se assunti, farebbero mantenere sempre quel peso).

L'Indice di Massa Corporea (BMI) di questo paziente è 32
 Il Metabolismo Basale (MB) di questo paziente è 2015.8
 Il Fabbisogno Energetico (FE) di questo paziente è 3124.49
 Al paziente si applicherà una dieta di

-500 Kcal

Numero di settimane della dieta

Per un bilancio energetico di 2624.49 Kcal

<< indietro | **prosegui >>**

Nuova Scheda



SCHEDA DI CALCOLO DIETA

Anagrafica paziente

Nome
 Cognome
 Et  anni
 Sesso M F C
 Peso Kg
 Circonferenza del Polso cm
 Costituzione
 Livello di Attivit  leggero moderato pesante
 Altezza m (es.: 1.75)
 Circonferenza Addominale cm

L'Indice di Massa Corporea (BMI) di questo paziente   32

Il Metabolismo Basale (MB) di questo paziente   2015.8

Il Fabbisogno Energetico (FE) di questo paziente   3124.49

Kcal da sottrarre: -715

Numero di settimane della dieta



30



Per un bilancio energetico di 2409.49 Kcal

<< indietro

prosegui >>

Nuova Scheda

Il valore delle Kcal selezionato sar  quello che andr  sottratto dal fabbisogno energetico giornaliero del paziente (FE) per ottenere il valore complessivo delle Kcal che andranno assunte con la dieta. Questo valore sar  in funzione del BMI (indice di massa corporea): maggiore sar  il BMI e maggiore sar  il numero di Kcal da sottrarre dal Fabbisogno Energetico. Nei pazienti obesi avremo dei valori di FE abbastanza alti (sono quelli calcolati in base al peso attuale e che, se assunti, farebbero mantenere sempre quel peso).

SCHEDA DI CALCOLO DIETA

Anagrafica paziente

Nome Mario
Cognome Rossi
Età 48 anni
Circonferenza del Polso 20cm
Costituzione Robusta
Sesso uomo
Peso 98 Kg
Peso ideale Minimo:73.5 Kg; Massimo:76.6 Kg; Medio 75 Kg
Altezza 1,75m
Livello di Attività leggero
Circonferenza Addominale 120 cm

L'Indice di Massa Corporea (BMI) di questo paziente è 32
 Il Metabolismo Basale (MB) di questo paziente è 2015.8
 Il Fabbisogno Energetico (FE) di questo paziente è 3124.49
 Al paziente si sottrarranno dalla dieta -715 Kcal

<< indietro

Intolleranze alimentari

Spuntare quà sotto le eventuali intolleranze alimentari di cui soffre il paziente per eliminare gli alimenti indesiderati dalla dieta

- Dieta priva di grano
- Dieta priva di latte

Con la sezione sottostante è possibile una ulteriore personalizzazione della dieta giornaliera variando leggermente la distribuzione dei quantitativi in funzione delle proprie esigenze: schede successive si avrà una stima numerica delle kcalorie che andrebbero assunte in ogni pasto giornaliero.

| | | | | | |
|------------------|-----------------|---------------|----------------|-------------|------------|
| Colazione | Spuntino | Pranzo | Merenda | Cena | Tot |
| 20% | 5% | 40% | 5% | 30% | |

[COMPONI DIETA PERSONALIZZATA]

Ipotesi di Menù settimanale

Lunedì

colazione

1.0 porzione/i del gruppo 6: condimenti, dolci e alcool

comflakes 108 108

1.0 porzione/i del gruppo 3: latte, yogurt e formaggio

1 vasetto di yogurt magro alla frutta 65 65

1.0 porzione/i del gruppo 5: frutta

mandarini 72 72

Kcal parziali pasto 245 245

spuntino

1.0 porzione/i del gruppo 1: pane e derivati

grissini 159 159

1.0 porzione/i del gruppo 3: latte, yogurt e formaggio

1 tazza piccola di latte parzialmente scremato 92 92

Kcal parziali pasto 251 251

pranzo

1.0 porzione/i del gruppo 1: pane e derivati

pasta 245 245

1.0 porzione/i del gruppo 2: carne, pollame e pesce

dentice fresco o surgelato (p. ed.) 151 151

1.0 porzione/i del gruppo 4: verdure



Comune di Altomonte
Assessorato alla Sanità



ALTOMONTE 2000: CITTA' DELLA PREVENZIONE

GRAZIE PER L'ATTENZIONE