



**“Il Medico  
di Medicina Generale  
nell'ALIMENTAZIONE e nelle  
PATOLOGIE CORRELATE”**

# Il Medico di Medicina Generale ed il format informatico dietologico

**SIMPeSV**

Società Italiana di Medicina  
di Prevenzione e degli Stili di Vita

*Antonio Pio D'Ingianna*

Address bar: http://www.fimmg.org/

Search: Ask

Tools: Listen to music, Create PDF, Foxit Messages, Products, Amazon, News, Options

Weather: 23°C

Services: Music DJ

Navigation: Home, Fimmg

Page: Pagina, Sicurezza, Strumenti



- La FIMMG
- Comunicazione
- Congressi e Convegni
- Contrattazione
- Documenti
- Speciali e Rubriche
- Servizi



Contatti Webmail Cerca Aiuto Password

**IN PRIMO PIANO**

**LA NUOVA FIGURA DEL MEDICO DI FAMIGLIA**  
*Cure primarie, continuita' assistenziale, piu' voce nelle politiche sanitarie del Paese*  
 4-5 giugno 2012  
 Stabilimento Rocchetta Spa  
 Gualdo Tadino (Pg)  
*Il programma provvisorio*

**FIMMG NOTIZIE**

- 08 MAG 2012** Anche in Sicilia il Calendario vaccinale per la vita
- 02 MAG 2012** Liberalizzazioni, parafarmacie: con "delisting" concessa vendita farmaci fascia C in disuso
- 26 APR 2012** Pubblicato sulla Gazzetta Ufficiale il bando per i corsi di formazione specifica in medicina



L'ultimo numero è online. Sfoglialo.

**800-171666**

**CENTRO STUDI**

- PICENUM STUDY
- ESTRATTORI
- SOFTWARE
- SONDAGGI

**IN EVIDENZA**

- 08 MAG 2012** Fimmg Medici in Formazione: oggi alle 11 occupazione simbolica Ordine dei Medici di Roma  
E' il primo degli annunciati 100 giorni di lotta
- 04 MAG 2012** Fimmg Formazione: 100 giorni di lotta  
Lo annunciano i medici di medicina generale di domani
- 03 MAG 2012** Wolk of Life  
6/05/2012: Ultima tappa del grande evento Telethon
- 24 APR 2012** Convegno 27 aprile 2012  
Prevenzione e Stili di Vita: Strumenti per una Societa' che Cambia





**08 MAG 2012** **Fimmg Medici in Formazione: oggi alle 11 occupazione simbolica Ordine dei Medici di Roma**  
E' il primo degli annunciati 100 giorni di lotta

**04 MAG 2012** **Fimmg Formazione: 100 giorni di lotta**  
Lo annunciano i medici di medicina generale di domani

**800-171666**

**CENTRO STUDI**

- PICENUM STUDY
- ESTRATTORI
- SOFTWARE
- SONDAGGI

**03 MAG 2012** **Wolk of Life**  
6/05/2012: Ultima tappa del grande evento Telethon

**24 APR 2012** **Convegno 27 aprile 2012**  
Prevenzione e Stili di Vita: Strumenti per una Società che Cambia

**FIMMG È ANCHE:**

- PRASSIS
- FIMMGMATICA
- SCUOLA STILI DI VITA
- SCUOLA DI ECOGRAFIA
- AMFE

**23 APR 2012** **"Patologie Oncologiche e invalidanti. Quello che è importante sapere per le lavoratrici e i lavoratori".**  
Depliant informativo al Ministero del Lavoro

**21 APR 2012** **Vaccinazioni e vaccini**  
Decalogo per le famiglie



**19 APR 2012** **Spesometro: scadenza 30 aprile**  
Soggetti passivi IVA

**19 APR 2012** **Fimmg: servono misure fiscali eque tra specializzandi e mmg in formazione**  
No a tassazione su borse di studio

**WEB SETTORI**

- Comparto Formazione
- Continuità Assistenziale
- Medicina Fiscale Inps

**14 APR 2012** **Blocco Fondi di Ponderazione: un furto ai danni della categoria**  
Fimp e Fimmg pronte a

**14 APR 2012** **Mozione Finale**  
Consiglio Nazionale del 14 aprile 2012

**LINK**

- AIMAC
- ONAOSI



*Il cosmo penetra nell'uomo con l'aria,  
con le bevande e coi cibi,*

 :: entra

design by minium



*Una alimentazione corretta aiuta non solo a crescere bene ma tutela anche la salute.*

**VUOI STAR BENE? MANGIA BENE!**

**CHI SIAMO**

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 "VUOI STAR BENE? MANGIA BENE", ed il presente Sito ne è una delle componenti caratterizzanti.



Address bar: http://alimentazione.fimmg.org/esigenze\_nutrizionali.htm

Search: Ask

Tools: Listen to music, Create PDF, Foxit Messages, Products, Amazon, News, Options

Weather: 23°C

Navigation: Home, Pagina, Sicurezza, Strumenti

Bookmarks: Preferiti, Tiscali Mail, Siti suggeriti, HotMail gratuita, Personalizzazione collegamenti, WindowsMedia, Raccolta Web Slice, Personalizza collegamenti, Windows

Page Title: FIMMG ALIMENTAZIONE - MEDICINA DEGLI STILI DI ...

- HOME
- CHI SIAMO
- RUBRICHE
- ALIMENTI
- DIETA**
- RASSEGNA BIBLIOGRAFICA E SCIENTIFICA
- EVENTI
- LINKS
- IST. ALBERGHIERI
- EDUCAZIONALI
- CONTATTI



**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

E' 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 ventiquattr'ore 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

**VUOI STAR BENE?  
MANGIA BENE!**

*in vetrina*



## 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: Mario

Cognome: Rossi

Età: 48 anni

Sesso:  M  F

Peso: 98 Kg

Circonferenza del Polso: 20 cm

Costituzione: Robusta

Livello di Attività:  leggero  moderato  pesante

Altezza: 1.75 m (es.: 1.75)

Circonferenza Addominale: 120 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: 43

<< indietro | prosegui >>

Peso desiderabile minimo =  $73,5 \times 23 = 1690$  (MB)  $\times 1,55$  (LAF) = 2620 (FE)

Peso desiderabile medio =  $75 \times 23 = 2673$  (MB)  $\times 1,55$  (LAF) = 2673 (FE)

Peso desiderabile massimo =  $76,6 \times 23 = 1761$  (MB)  $\times 1,55$  (LAF) = 2730 (FE)

**F. di MIFFLIN = 1839 (MB)  $\times 1,55 = 2850$  (FE)**

### QUINDI

2730 Kcal. (o 2850) – 1000 Kcal. = DIETA da 1700- 1850 Kcalorie

**(non scendere < 1600 calorie per evitare complicazioni)**

Uomo				Donna			
Altezza (in cm.)	Costituzione (polso in cm.)			Altezza (in cm.)	Costituzione (polso in cm.)		
	esile	media	robusta		esile	media	robusta
150-160	<14	14-18	>18	140-150	<12	12-16	>16
160-170	<15	15-19	>19	150-160	<13	13-17	>17
170-180	<16	16-20	>20	160-170	<14	14-18	>18
180-190	<17	17-21	>21	170-180	<15	15-19	>19
190-200	<18	18-22	>22	180-190	<16	16-20	>20

# CALCOLO DEL METABOLISMO BASALE

## Formule predittive

### FORMULA

Equazione di Harris-Benedict

Equazione di Mifflin-St Jeor

Equazione FAO/WHO LARN

# IL FABBISOGNO ENERGETICO = MB x .....

## FORMULA

Calcolo con LAF (Livello di Attività Fisica)

Calcolo con IEI (Indice Energetico Integrato)

Calcolo con Quoziente Energetico sul peso

Calcolo Percentuale del MB

### SCHEDA DI CALCOLO DIETA

Anagrafica paziente

Nome: Mario  
Cognome: Rossi  
Età: 48 anni  
Sesso:  M  F  
Peso: 98 Kg  
Circonferenza del Polso: 20 cm  
Costituzione: Robusta  
Livello di Attività:  leggero  moderato  pesante  
Altezza: 1.75 m (es.: 1.75)  
Circonferenza Addominale: 120 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  
Kcal da sottrarre: **1000**

Numero di settimane della dieta  
XXX  
Per un bilancio energetico di **1730 Kcal.**

<< indietro | prosegui >>  
Nuova Scheda

Peso desiderabile massimo =  $76,6 \times 23 = 1761$  (MB)  $\times 1,55$  (LAF) =  $2730$  (FE)

## SCHEDA DI CALCOLO DIETA

### Anagrafica paziente

Nome Mario  
 Cognome Rossi  
 Et  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 Attivit  leggero  
 Circonferenza Addominale 120 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  
 Al paziente si sottrarranno dalla dieta **1000 Kcal**

### Intolleranze alimentari

Spuntare qu  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

<< indietro

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

Colazione	Spuntino	Pranzo	Merenda	Cena	Tot
20% ▾	5% ▾	40% ▾	5% ▾	30% ▾	

[ COMPI DIETA PERSONALIZZATA ]

## SCHEDA DI CALCOLO DIETA

### Scheda Personale di Mario Rossi

Dati 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
Intolleranze	nessuna

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 **1000 Kcal**

**Deve essere ≤ 25**  
**Deve essere 1761 Kcal**  
**Deve essere 2730 Kcal**

### Piano giornaliero di ripartizione alimenti in una dieta di **1700 kcal** complessive

Prima colazione

Per ottenere il bilancio desiderato andrebbero assunte **340 cal** complessive  
 1.0 porzione del gruppo 6: condimenti, dolci e alcool  
 1.0 porzione del gruppo 3: latte, yogurt e formaggio  
 1.0 porzione del gruppo 5: frutta

## 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