

Servizi di Nutrizione e Dietetica offerti dal centro



*La nutrizione è la scienza che studia il rapporto tra la **dieta** (intesa come regime alimentare) e lo stato di salute o malattia.*

*L'esistenza di un legame tra ciò che si mangia e lo stato di salute o lo svilupparsi di alcune malattie è riconosciuta fin dall'antichità. Nel 475 a.C. **Anassagora** sosteneva che nel cibo esistono dei principi che vengono assorbiti dal corpo umano e usati come componenti "generativi" (una prima intuizione dell'esistenza dei principi nutritivi); nel 400 a.C. **Ippocrate** diceva "Lascia che il cibo sia la tua medicina, e la medicina sia il tuo cibo". Nel 1747 il medico inglese **James Lind** condusse il primo esperimento di nutrizione, scoprendo che il succo di **limone** era in grado di far guarire dallo **scorbuto**. Solo negli anni 1930 si scoprì che questa proprietà era dovuta alla **vitamina C**.....*

La bellezza inizia dall'alimentazione.....

Attraverso l'alimentazione, il tuo organismo assume tutte le sostanze necessarie alla tua sopravvivenza: proteine, glucidi, lipidi, acqua, sali minerali e vitamine.

Esse rappresentano il carburante necessario al nostro corpo per muoversi, crescere, vivere.

L'alimentazione non è mai stata un aspetto puramente fisiologico del nostro corpo; è mescolata a fattori rituali, culturali, religiosi ed economici della vita di ciascuno di noi. Così le diverse abitudini alimentari sono frutto della nostra stessa storia, del nostro stile di vita, della società e dell'epoca in cui viviamo.

Consultazioni

La visita: scelta della dieta giusta

La prima visita: analisi del fabbisogno energetico, gusti, ritmi di vita, abitudini, stesura di un piano dietetico adatto ai bisogni.

Le visite successive: controllo e valutazione dei risultati ottenuti, sostegno e motivazione.

Prima di affrontare una visita ricorda di:

- 1. Evitare di bere abbondantemente prima della visita;*
- 2. Non assumere diuretici nel giorno della visita;*
- 3. Non eseguire alcun tipo di allenamento nelle 12 ore che precedono la visita;*
- 4. Non bere alcol nelle 24 ore precedenti alla visita;*
- 5. Non bere caffè, tè o bevande energetiche nelle 24 precedenti la visita;*
- 6. Prima della visita assicurati che siano passate almeno 3 ore dal tuo pranzo;*
- 7. Urinare nei trenta minuti precedenti la visita;*
- 8. Se hai effettuato delle analisi del sangue (entro e non oltre 3 mesi), ricorda di portarle insieme a te al momento della visita;*

“Sicuri del tuo aiuto e della tua buona volontà ci auguriamo di rendere concrete le tue aspettative...”

Dott. Attanasi Giovanni

Consulente nutrizionista