

VISITA NUTRIZIONALE

La visita nutrizionale è lo strumento più importante per scoprire la composizione corporea e i fabbisogni dell'organismo e della persona. L'insieme delle misurazioni prende il nome di antropometria e gli strumenti utilizzabili variano a seconda del valore che si vuole misurare.

Altezza, Peso e BMI

I valori di altezza e peso sono indici estremamente personali e vengono presi in considerazione esclusivamente come metro di paragone rispetto a una popolazione di riferimento. Insieme costituiscono l'Indice di Massa Corporea (BMI) che ha un alto valore statistico ma basso valore clinico.



Pliche e circonferenze

Le pliche di grasso sottocutaneo sono un indice predittivo del tessuto adiposo complessivo della persona. Le circonferenze permettono invece di individuare lo stato di crescita dell'organismo e valutare lo stato di nutrizione.

Bioimpedenziometria

L'analisi tramite bioimpedenza permette di valutare la composizione corporea, le quantità percentuali di massa magra e massa grassa e il livello di idratazione del corpo. Insieme ai valori di altezza e peso può definire in maniera accurata lo stato dell'organismo.



Anamnesi Alimentare

La rilevazione delle abitudini alimentari è uno strumento essenziale per comprendere l'organismo e la persona che vuole affrontare un percorso nutrizionale. Gli strumenti più utilizzati sono il diario alimentare, il questionario delle abitudini alimentari e la valutazione di stati carenziali dalle analisi del sangue.

Piano Nutrizionale

Il piano nutrizionale, comunemente definito Dieta, è il risultato finale delle indagini alimentari. È uno strumento personale e personalizzato, che tiene conto delle necessità della persona sia in termini di nutrienti sia per quanto riguarda gusti e preferenze. È importante evolverlo nel tempo in base alle preferenze personali.

