

Dott.ssa Anna Musella

Biologa nutrizionista

---

CIBO: EQUILIBRIO TRA  
ANSIA E PIACERE





## FATTORI CHE INFLUENZANO IL PESO CORPOREO

- **GENI**

È stato osservato che nelle famiglie dove compare l'obesità è più facile che si verifichino altri casi di obesità. L'ereditarietà incide sul peso corporeo per il 30%.

- **AMBIENTE**

Un ambiente alimentare molto stimolante porta a un uso improprio dei cibi. Le abitudini alimentari acquisite e l'ambiente incidono sul peso per il 30%.

- **SOCIETÀ**

I modelli corporei proposti dalla società occidentale, la disponibilità di cibo e la cultura orientata verso un'eccessiva magrezza incidono sul peso per il 35%.

- **INDIVIDUO**

I fattori individuali, ai quali si attribuisce molta importanza, incidono in maniera modesta sui complicati meccanismi che gestiscono il peso corporeo. La forza di volontà e la determinazione a dimagrire possono influire sul peso corporeo solo per il 5%.



## PERCHÉ RIVOLGERSI AL NUTRIZIONISTA

---

Il Nutrizionista è una figura professionale che si occupa di determinare il fabbisogno nutrizionale e di modificare stili di vita scorretti. Attraverso un percorso di ri-educazione alimentare il nutrizionista è in grado di aiutare a gestire in modo autonomo, sereno e non ansiogeno l'ambiente alimentare con l'obbiettivo di assicurare il benessere fisico e psicologico della persona.



## COME SI SVOLGE LA VISITA

Il primo incontro prevede un colloquio mirato a valutare le abitudini alimentari del paziente, la sue condizioni fisiologiche ed eventualmente patologiche, la valutazione dello stato nutrizionale e dei parametri antropometrici (peso, altezza , circonferenze, pliche adipose).

Una volta raccolte queste informazioni viene definito il biotipo del paziente e valutato il bilancio energetico con la rispettiva deviazione alimentare, quindi si concorda con il paziente l'obiettivo del trattamento.

Successivamente il Nutrizionista consiglia al paziente le modifiche da apportare alla propria alimentazione e allo stile di vita impostando un programma alimentare e fisico personalizzato. La supervisione continua da parte del Nutrizionista permette inoltre di motivare costantemente il paziente che è parte attiva nel trattamento.

"La verità è che non esiste un peso ideale così come non esiste un'alimentazione ideale. La sola strada razionale da intraprendere è quella che consiste nell'aiutare la persona a darsi da sola le sue norme alimentari, se possibile realistiche e compatibili con una normale vita sociale, così come da fissare da sola il peso che più le conviene, anche questo realistico e compatibile con un buon stato di salute"

[Dr. Gerard Apfeldorfer]



- Obesità ed eccessi ponderali
- Adiposità e obesità adolescenziali
- Adiposità e obesità in menopausa
- Intolleranze alimentari
- Magrezze eccessive e dismetabolismi
- Nutrizione in gravidanza e allattamento
- Disturbi del comportamento alimentare
- Allergie
- Endocrinopatie (diabete, iper/ipotiroidismo)
- Alimentazione e nutrizione in età pediatrica
- Dislipidemie (ipercolesterolemia, ipertrigliceridemia)



Dott.ssa Anna Musella

“Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico, né in eccesso né in difetto, avremmo trovato la strada giusta per la salute.”  
[Ippocrate, 460-377 a.c.]