

# BergamoUp

What else?

Il mensile piu' letto della citta'

DOLCE

È



IL FRUTTO  
DEL PASTICCERE



caffetteria pasticceria

**almadolce.**

# Nutrizione e Nutrizionisti



**O**rmai quasi quotidianamente riceviamo stimoli riguardanti la corretta alimentazione e siamo bombardati da notizie più o meno attendibili che riguardano l'universo della dieta: diete famose o diete fai-da-te, diete disintossicanti, diete per le più disparate intolleranze alimentari, diete iperproteiche e via discorrendo. Ma una corretta alimentazione prevede una solida base scientifica e conoscenze approfondite che permettano di calibrare un regime alimentare in base

alle esigenze uniche ed imprescindibili di ogni singolo paziente, indipendentemente che l'obiettivo finale sia perdere peso oppure no.

La correlazione tra la dieta (intesa come l'insieme dei cibi che consumiamo regolarmente) ed il nostro stato di benessere o malessere era già noto fin dall'antichità: nel 400 a.C. Ippocrate, il padre della medicina moderna, scriveva nel suo famoso giuramento "Lascia che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo".

Mangiare in modo sano ed equilibrato è fondamentale per il mantenimento del nostro organismo in un corretto stato di salute e ciò è ormai stato dimostrato da numerosi studi scientifici. Proprio per questo motivo acquisire una corretta educazione alimentare sta diventando sempre più importante nella nostra società. Dobbiamo diventare consapevoli del fatto che le nostre scelte alimentari si ripercuotono sul nostro corpo favorendolo o, al contrario, sfavorendolo e predisponendolo a gravi patologie quali diabete, ipertensione, ipercolesterolemia, obesità, gastrite e molte altre.



## A CHI SI RIVOLGE IL NUTRIZIONISTA

La finalità del nutrizionista non è solo il raggiungimento del peso ideale ma anche:

- un'educazione alimentare che consenta di mettere in evidenza e quindi abbandonare quelle abitudini alimentari sbagliate e dannose, evitando in questo modo le complicanze dovute al sovrappeso
- un miglioramento dei parametri corporei, diminuendo la massa grassa ed aumentando la massa metabolicamente attiva cioè quella magra (muscolare)
- un miglioramento dello stato complessivo di salute e di benessere

### **Il nutrizionista si rivolge pertanto a:**

- persone in sovrappeso che necessitano di un regime ipocalorico dimagrante
- persone affette da patologie particolari quali ad esempio reflusso, stipsi, ipotiroidismo, ipertensione, ipercolesterolemia, anemia, gotta, gonfiore addominale
- persone affette da allergie od intolleranze alimentari
- donne in gravidanza o in allattamento
- donne in menopausa o premenopausa
- persone in terapia farmacologica che potrebbero determinare o facilitare un aumento di peso
- persone con problematiche odontostomatologiche che potrebbero trovare beneficio con un regime alimentare personalizzato
- sportivi di qualunque livello ed età
- adolescenti con carenze od eccessi nutrizionali
- persone che stanno seguendo sedute di fisioterapia o trattamenti estetici in cui l'alimentazione potrebbe risultare un valido aiuto per potenziare i benefici del trattamento stesso.

**LA DOTT.SSA CHIARA CORTIANA RICEVE, SU APPUNTAMENTO,  
PRESSO IL CENTRO DAINA DAL LUNEDÌ AL GIOVEDÌ**



## Centro Odontostomatologico DAINA

Via Carso

24027 Nembro BG

Tel. 035 521049 - Fax 035 4127211

[info@centrodaina.it](mailto:info@centrodaina.it)

[www.centrodaina.it](http://www.centrodaina.it)