

*"L'uomo è
ciò che mangia"
(L. Feuerbach)*

Ogni volta che mangiamo, introduciamo nel nostro corpo zuccheri, grassi e proteine che forniscono le energie necessarie per il mantenimento delle funzioni corporee sia a riposo che dopo uno sforzo fisico.

I Sali Minerali e le Vitamine contenuti negli alimenti svolgono invece funzioni antiossidanti e protettive delle cellule:

il **BIOLOGO NUTRIZIONISTA** ti guida alla scoperta della dieta più giusta per te.

Le finalità della dieta personalizzata sono:

- dare alla persona il "suo" **miglior metodo di dimagrimento**, che sia in grado di accompagnarlo nella perdita dei chili di troppo;
- ottenere un dimagrimento duraturo nel tempo;
- modificare le abitudini alimentari in modo tale che possa essere garantito il mantenimento del peso raggiunto.



La Dott.ssa RANIERI, esperta Nutrizionista dello Studio, Biologa e con esperienza ventennale di Laboratorio, ha una casistica assai varia di Problemi legati alla Cattiva Alimentazione.

Negli anni ha ottenuto importanti **SUCCESSI** con pazienti che presentavano complesse sintomatologie, laddove il fattore alimentare e di dimagrimento si è spesso mostrato come l'aspetto cruciale per la risoluzione di patologie più gravi a carico del soggetto.

Tutto ciò è stato possibile sia per la sua grande esperienza nel campo della Nutrizione ma anche per la sua Competenza riguardo le **INTOLLERANZI ALIMENTARI** di ogni genere,



STUDIO MEDICO
Dott.ssa Lilliana Ranieri

Via Delle Regioni, 28
04011 APRILIA (LT)

STUDIO MEDICO

NUTRIZIONISTA



**MANGIARE BENE E'
UNA COSA SERIA**

Tel. 06.92.71.749 Fax 06.92.727.648

UNA SANA ALIMENTAZIONE: IL SEGRETO PER VIVERE MEGLIO

La **Scienza della Nutrizione** è una delle aree mediche più giovani ed ha particolarità di essere di **aiuto e completamento** per molte altre specialità mediche.

Il **NUTRIZIONISTA** valuta lo **STATUS NUTRIZIONALE** del paziente sia quando questo è in sovrappeso ma anche quando ha altre patologie: quindi c'è in questo caso **COLLABORAZIONE** tra **NUTRIZIONISTA, Medico di Base, Cardiologo, Endocrinologo, Internista, Ecc...**

FONDAMENTALE è il compito del Nutrizionista di adattare il Regime Alimentare al Paziente che ha di fronte, cercando di considerare il Tipo di Vita e di Lavoro che costui svolge per invogliarlo ed aiutarlo nel raggiungimento dell'obiettivo comune:

MENS SANA IN CORPORE SANO



Perché si mangia? Come si mangia, o meglio, come si dovrebbe mangiare? Lo sappiamo davvero?

E' opportuno per ognuno di noi capire perché si mangia e come si dovrebbe mangiare. Il corpo umano ha bisogno di tutti i nutrienti necessari per il suo benessere. Quando mangiamo non introduce nutrienti ma alimenti, quindi occorrerebbe trasformare le informazioni nutrizionali in consumi di cibi.

Alimentazione e Nutrizione non possono essere separate.

Legare insieme tutti gli aspetti del "mangiare", sia quelli alimentari, sia quelli nutrizionali, è possibile solo con una buona Educazione Alimentare.

Chi ha bisogno di una consulenza alimentare:

- Persone **OBESE** o in **SOVRAPPESO** che desiderano dimagrire.
- Persone Affette da diabete di tipo II, sindrome metabolica, ipertensione e altre fattori di rischio cardiovascolari.
- Persone affette da altre patologie accertate.
- Donne in gravidanza e allattamento.
- Genitori che desiderano migliorare l'alimentazione dei propri figli .
- Atleti, sportivi e società sportive in generale che desiderano migliorare la performance sportiva.
- Persone sane che desiderano migliorare la propria alimentazione ed imparare a mangiare in modo sano e corretto.

**STUDIO MEDICO
Dott.ssa Lilliana Ranieri D'Ovidio**

PAZIENTE affetti da IPERTENSIONE:

Questo paziente oltre ad essere seguito da un **CARDIOLOGO** avrebbe bisogno anche di una **Consulenza Nutrizionista** per evitare che la cura farmacologica che segue sia "ROVINATA" da un'alimentazione scorretta, per esempio ricca di sale o troppo carica di grassi nascosti.

DONNA IN GRAVIDANZA:

Dovrebbe essere seguita dal **Nutrizionista** per tutta la durata della Gestazione per garantire un adeguato aumento di peso sia della mamma che del bambino.



SPORTIVI (AGONISTICI ed AMATORIALI):

La corretta Alimentazione costituisce un aspetto cruciale per la prestazione fisica e per ottenere i risultati sperati: essa è infatti il Carburante necessario per affrontare lo sforzo fisico. Una dieta specifica e personalizzata in base all'ETA', allo SPORT ed alla Tipologia di ALLENAMENTO, consente di sfruttare tutto il potenziale energetico contenuto negli alimenti.