



Alimentazione  
personalizzata



## DOTT. LORENZO BERGAMI

**Biologo nutrizionista**

*Strategic Nutrition Center*



### **Visita Nutrizionale**

*Rivolta a chi vuole dimagrire, potenziarsi, rimettersi in forma.*

*Dalla presa in carico dell'ospite (anamnesi, misurazioni antropometriche, plicometria, bioimpedenziometria), alla messa a punto del piano nutrizionale personalizzato.*

Il nutrimento è un bisogno primario, fonte di piacere e soddisfazione fin dai primi istanti di vita. Il mangiare bene e sano riveste quindi un significato importante sotto diversi punti di vista: fisiologico, curativo, preventivo, estetico ed emotivo. Un'alimentazione varia ed equilibrata è alla base di una vita in salute. Un'alimentazione inadeguata, infatti, oltre ad incidere sul benessere psico-fisico, rappresenta uno dei principali fattori di rischio per l'insorgenza di numerose malattie croniche. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, circa 1/3 delle malattie cardiovascolari e dei tumori potrebbero essere evitati grazie ad una equilibrata e sana alimentazione. L'organismo umano ha bisogno di tutti i tipi di nutrienti per funzionare correttamente.

Alcuni alimenti sono essenziali per sopperire al fabbisogno di energia, altri a rifornire il continuo ricambio di cellule ed altri elementi del corpo, altri a rendere possibili i processi fisiologici, altri ancora hanno funzioni protettive. Per questa ragione l'alimentazione deve essere quanto più possibile varia ed equilibrata.

Per scegliere la giusta nutrizione specifica per ognuno di noi bisogna affidarsi a specialisti preparati ed aggiornati che, dopo una accurata anamnesi e **valutazione di diversi indici diagnostici**, possono disegnare la **corretta e variopinta scheda alimentare** che per alcuni può solo essere mirata a prevenzione e benessere, per altri può invece diventare una vera e propria terapia o scheda di supporto ad altre terapie.

Pertanto, metteremo a punto programmi alimentari su misura per donne ed uomini di ogni età, per chi deve perdere peso, per chi deve fare sport, per ogni attività fisica specifica, mirati a prevenire diabete, ipertensione, di supporto a chemioterapie o specifici per varie patologie (allergiche, dermatologiche, gastrointestinali, autoimmunitarie, degenerative, tumorali).