



**Adriana Gramaglia**

**Tel. 3519549174**

**Email: [info@ilsimposiodelbenessere.it](mailto:info@ilsimposiodelbenessere.it)**

Laureata magistrale in biotecnologie mediche e farmaceutiche nel 2019 presso l'Università degli studi di Trieste, ha frequentato nel 2020 un master di II livello in dietetica e nutrizione clinica presso l'Università degli studi di Pavia approfondendo la propria conoscenza nel campo dell'alimentazione e della nutrizione. Durante il periodo di formazione ha maturato un'esperienza professionale in uno studio privato, svolgendo attività di screening nutrizionale ed elaborazione di piani alimentari personalizzati per diverse categorie di soggetti sia sani che patologici, nonché atleti e sportivi. Iscritta all'ordine nazionale dei biologi attualmente svolge la libera professione, portando avanti il concetto di "dieta" nell'accezione greca di *δίαιτα (diáita)*, ovvero "stile di vita". Segue costantemente corsi di formazione per restare aggiornata su nuovi approcci e studi in campo nutrizionale.

Un corretto stato di nutrizione insieme ad uno stile di vita sano e attivo, apportano numerosi benefici all'organismo:

- Maggiore efficienza e vitalità fisica
- Migliori difese immunitarie e resistenza alle infezioni
- Migliori processi riparativi cellulari
- Migliore funzionalità degli apparati (muscolo-scheletrico, cardiocircolatorio, cerebrale, digerente)

In questo contesto, il nutrizionista è colui che si occupa di valutare i fabbisogni nutrizionali della popolazione e che elabora piani alimentari per soggetti sani e patologici, previo accertamento delle condizioni fisiopatologiche da parte del medico, al fine di migliorare il benessere oltre che fisico, anche psicologico e sociale. L'alimentazione, infatti deve essere prima di tutto un piacere, fatta anche di momenti di convivialità e condivisione, e non un'imposizione o una restrizione. Attraverso un percorso di ri-educazione nutrizionale, il nutrizionista aiuta il paziente a correggere eventuali comportamenti scorretti e a raggiungere uno stato di benessere con serenità, fino a diventare autonomo nella gestione e nell'organizzazione della propria alimentazione.

### **Servizi e prestazioni**

- Elaborazione di piani alimentari personalizzati in condizioni fisiologiche:
  - Gravidanza e allattamento
  - Età evolutiva
  - Sportivi
  - Menopausa e Terza età

- Elaborazione di piani alimentari personalizzati in condizioni patologiche accertate:
  - Allergie
  - Intolleranze
  - Diabete e dislipidemie
  - Sottopeso e magrezza eccessiva
  - Sovrappeso/obesità
  - Patologie a carico del sistema gastro-intestinale (diarrea, stipsi, IBS, gastrite)
  - Patologie a carico del sistema endocrino (iper/ipotiroidismo)
  - Patologie ovariche (sindrome dell'ovaio policistico)
- Elaborazione di regimi alimentari di prevenzione
- Consulenze nutrizionali ed alimentari

Nel corso della prima visita (della durata di circa 60 minuti) viene effettuato uno screening nutrizionale che permette di valutare le condizioni fisiopatologiche-nutrizionali della persona e si compone di due momenti:

- Anamensi: un'accurata intervista con il paziente che permette di indagare su eventuali patologie in corso o pregresse, allergie o intolleranze alimentari, familiarità per patologie o scompensi ponderali e abitudini alimentari.
- Analisi antropometrica: determinazione del peso e dell'altezza, misurazione delle principali circonferenze corporee, misurazione delle pliche (rilevamento dello spessore di grasso sottocutaneo) e determinazione della composizione corporea in termini di acqua, di massa magra e massa grassa mediante analisi con bilancia impedenziometrica.

Le informazioni acquisite consentiranno l'elaborazione di un piano alimentare mirato e specifico per il paziente. Seguiranno delle visite di controllo distanziate circa di un mese l'una dall'altra per valutare l'efficacia del piano alimentare e di apportare eventuali modifiche o correzioni.

