

Dr.ssa Claudia Morganti

Biologa Nutrizionista

Perché rivolgersi ad un Nutrizionista..

Pensiero comune è che il Nutrizionista sia un professionista a cui ci si rivolge solo in caso in cui si voglia perdere peso, per ottenere una "dieta".

La parola "dieta" deriva dal greco e significa "stile di vita". Attualmente ha sempre più assunto il significato negativo di proibizione o stretta limitazione nel consumare alcuni gruppi di alimenti.

Una "dieta" invece, dovrebbe essere intesa come un modo per ripartire durante l'arco della giornata la propria razione alimentare, in base alle necessità individuali, a eventuali patologie e agli obiettivi che ci si è prefissati. È importante, quindi, mettere in preventivo di fare piccole modifiche al proprio stile di vita, al fine di raggiungere un aumento della sensazione di benessere.

Di cosa mi occupo:

Sovrappeso, o obesità sia in età adulta che in età evolutiva (bambini e ragazzi);

educazione alimentare per bambini e adolescenti. In questo particolare ambito le modifiche allo stile di vita sono fondamentali per porre le basi di futuri adulti sani e in salute..

disordini metabolici e problemi legati al benessere intestinale, come ad esempio gonfiore, stipsi..;

gravidanza e allattamento con diete e alimentazioni specifiche per soddisfare le necessità particolari di questi periodi della vita della donna.

Il mio approccio..

Di solito nel primo incontro procedo alla valutazione della composizione corporea (massa grassa, massa magra, metabolismo basale, eventuale ritenzione di liquidi...) mediante BioImpedenziometria con lo strumento Bia 101 Akern.

Valuto inoltre, lo stile di vita e alimentare con particolare attenzione ad eventuali alimenti a cui si è intolleranti, ed eventuali esami del sangue, ed eventuali patologie diagnosticate dal Medico.

Spesso si ricorre ad una "dieta", ma più frequentemente si fa insieme un percorso di Educazione o ri-Educazione Alimentare. Lo scopo è quello di imparare cosa, quanto e come mangiare e diventare quindi "autonomi".

Dr.ssa Claudia Morganti -Biologa Nutrizionista
Info e appuntamenti: 349.5156947, clau.morg@virgilio.it