



CLINICA MEDICA
SAFE SPITALERI



CLINICA MEDICA
SAFE SPITALERI

**Via Lungolavia 1, Palazzo Inserco
33035 - Martignacco (UD)**

**Tel. 0432 657187
Mail: info@spitaleri.it**

BIOLOGIA NUTRIZIONALE

ALIMENTAZIONE E ODONTOIATRIA

La masticazione, prima fondamentale fase del processo digestivo degli alimenti, influisce in maniera determinante sull'apporto calorico complessivo e sulla dinamica digestiva intestinale. Influisce inoltre sul raggiungimento del fisiologico senso di sazietà e sul controllo del peso corporeo.

Masticare piano e bene permette al meccanismo di sazietà di funzionare correttamente.

Un' alterata masticazione per problematiche articolari o dentali incide notevolmente sullo stimolo della fame, sull'aumento del peso corporeo e può predisporre all'obesità. Modificare lo stile di vita, promuovendo un'alimentazione sana e l'aumento dei livelli di attività fisica è la strategia più salutare per gestire l'eccesso di peso e le sue complicanze. E' importante un approccio multidisciplinare ed integrato al controllo del peso e alla creazione di un corretto sistema alimentare: l'odontoiatra ha un ruolo fondamentale in qualità di esperto del cavo orale e la nutrizionista è la figura professionale necessaria per modificare o rafforzare le abitudini di attività motoria e di alimentazione. Lo scopo è riconsegnare il paziente alle nuove e migliori abitudini alimentari stabili nel tempo.

BIOLOGIA NUTRIZIONALE

La biologia nutrizionale si occupa di consulenze alimentari personalizzate incentrate sull'ascolto e sulla comprensione dei bisogni della persona che desidera reimpostare l'approccio al cibo e rivedere la propria alimentazione in chiave di miglioramento della salute e benessere.

Percorso nutrizionale personalizzato :punti chiave

- Acquisire consapevolezza alimentare
- Imparare a destreggiarsi correttamente tra quella che è l'offerta alimentare
- Imparare nutrirsi bene compatibilmente con la vita di tutti i giorni
- Capire il modo di nutrirsi in rapporto al trascorrere del tempo, all'età e ai cambiamenti fisici

Servizi:

- Rieducazione alimentare
- Elaborazione di piani nutrizionali personalizzati
- Determinazione della composizione corporea
- Analisi genetica alimentare
- Controllo del peso corporeo e raggiungimento del peso forma

contatti: Dott.ssa Alessia Masi, PhD
Biologa Nutrizionista
alessia.masi@vodafone.it
+39 345 4141732