



## **VISITA DIETISTA:**

### **COSA DEVE PORTARE UN PAZIENTE IN SEDE DI PRIMA VISITA**

#### **• PRESCRIZIONE MEDICA PER VISITA DIETISTICA**

Deve essere fatta da un medico (medico di base o medico specialista) su carta bianca semplice intestata e firmata. Sulla prescrizione dovrà essere apposta la dicitura “Si richiede visita dietistica per il/la sig/ra XXX per -nome della/e patologia/e- (es. sovrappeso, obesità, ipercolesterolemia, ipertensione, patologie renali, metaboliche...) ed elenco di eventuali farmaci assunti oppure, in assenza di patologie e assunzione di farmaci dovrà essere scritto “in generale stato di buona salute e al momento non presenta segni clinici di patologie”. Ne basta solo una e varrà sia per la prima visita che per le successive visite di controllo. LA PRESCRIZIONE MEDICA È OBBLIGATORIA. IN ASSENZA DI PRESCRIZIONE NON POTRÀ ESSERE EFFETTUATA LA VISITA.

#### **• ESAMI EMATICI DI INTERESSE NUTRIZIONALE**

È necessario, al fine di una precisa ed accurata valutazione nutrizionale portare con se degli esami recenti (non più vecchi di 1 anno) che abbiano riportati glucosio, emoglobina glicata, colesterolo totale e frazionato (HDL e LDL), trigliceridi, proteine totali, creatinina, GGT, AST, ALT, bilirubina totale e frazionata, uricemia, azotemia, ferro, trasferrina, ferritina, FT4, TSH, sodio, potassio, calcio, magnesio, fosforo, vit D, eGFR, analisi complete delle urine ed eventualmente altri più specifici nel caso in cui ci fossero patologie già diagnosticate. IN ASSENZA DI ESAMI DEL SANGUE NON POTRÀ ESSERE EFFETTUATA LA VISITA.

#### **• DIARIO ALIMENTARE**

Il diario alimentare è uno strumento indispensabile al fine di fare una valutazione nutrizionale precisa ed accurata. Prendete dei fogli e per la settimana antecedente la visita, riportate qualsiasi cosa abbiate mangiato e bevuto, anche le cose che potrebbero sembrarvi insignificanti, come le caramelle, la scaglietta di formaggio, il pezzetto di grissino o gli assaggi delle pietanze mentre cucinate. Scrivete anche se fate attività fisica e per quanto tempo.

#### **• PREPARAZIONE ALL'ESAME BIOIMPEDENZIOMETRICO**

- essere a digiuno da cibi solidi, da bevande zuccherine e idrosaline da almeno 4 ore (**se paziente con diabete di tipo 1 dategli di contattarmi**)
- evitare di allenarsi nelle 12 ore precedenti se si è uno sportivo amatoriale o 3 ore se sportivo agonista
- svuotare la vescica prima del test
- non bere grandi quantità di acqua (max. 500 ml) nei 60 minuti che precedono il test
- non bere alcolici nelle 12 ore precedenti
- limitare il consumo di bevande nervine (caffè, tè, guaranà, matè) nelle 12 ore precedenti
- rimuovere bracciali, orologio, anelli e orecchini

IN ASSENZA DELLA PREPARAZIONE NON POTRÀ ESSERE EFFETTUATO IL TEST.

#### **PAZIENTI ESCLUSI DALLA BIOIMPEDENZIOMETRIA**

Presenza di ipertemia (febbre), ustioni, escoriazioni o ingessature di mani e/o piedi, gravidanza in atto (limitazioni temporanee).

Minorenni under 16, portatori di pacemaker, portatori di neurostimolatori, elettrodi impiantati nel cervello o subdurali, portatori di impianti cocleari per l'udito (limitazioni assolute).