

3° CONGRESSO NAZIONALE SIMPeSV / 70° Congresso FIMMG

DALLA MEDICINA DI PREVENZIONE ALL'AMBULATORIO DEGLI STILI DI VITA

Il MMG nell'alimentazione e nelle patologie correlate



La dieta informatizzata FIMMG
“Programma esperto”

Antonio Pio D’Ingianna

6 – 11 ottobre 2014

Santa Margherita di Pula (CA) - Forte Village

SIMP^eSV
Società Italiana di Medicina
di Prevenzione e degli Stili di Vita

FIMMG
Federazione Italiana
Medici di Famiglia



OBIETTIVO:

Impostazione di una dieta ipocalorica ed equilibrata secondo le indicazioni delle LL.GG. dell'INRAN.

Conoscenza dei passaggi e delle formule utilizzate nel software dedicato e suo uso pratico.

Subobiettivi:

- a) Saper calcolare il peso corporeo desiderabile del nostro paziente
- b) Saper calcolare il suo Metabolismo Basale (MB)
- c) Saper calcolare il suo Fabbisogno Energetico (FE)
- d) Saper “costruire” insieme al paziente la dieta ipocalorica, utilizzando il software sulla dieta
- e) Saper “prescrivere” una attività motoria di base”, allegata alla dieta

Saper calcolare il peso corporeo desiderabile del nostro paziente, adulto, in sovrappeso/obeso: **VARIABILI**

SESSO

ETA'

COSTITUZIONE (struttura scheletrica-massa muscolare)

ALTEZZA

Saper calcolare il peso desiderabile del nostro paziente:
alcune FORMULE

Formula di Broca: ♂ **altezza – 100 = Kg...**

♀ **altezza – 104 = Kg ...**

Es. Uomo o donna di 170 cm, di 30 anni

peso ♂ Kg 70

Peso ♀ Kg 66

È la formula più semplice e tiene conto soprattutto dell'altezza e del sesso.

Formula di Van der Vael

$$50 + (\text{altezza in cm} - 150) \times 0,75 = \text{Kg}$$

È valida sia per l'uomo che per la donna e tiene conto solo dell'altezza

Es. Uomo o donna di 170 cm, di 30 anni

$$50 + (170 - 150) \times 0,75 = \text{Kg } 65$$

Formula di HUET

- ♂ = $(c + D) - d = \text{Kg}$ **67**
- ♀ = $(c + D) - 2d = \text{Kg}$ **59**

- c = centimetri al di sopra del metro
- D = indica le decine dell'età
- d = i decimetri al di sopra del metro

Tiene conto dell'altezza, del sesso e dell'età

Es. Uomo o donna di 170 cm, di 30 anni....

Calcolo del peso desiderabile a partire dal BMI : (altezza in mt x altezza in mt) x BMI desiderabile

Categoria di peso corporeo	IMC (m ²)	Rischio di malattia
Sottopeso	<18,5	Basso
Normale	18,5 – <25	Medio
Sovrappeso	25 – < 30	Aumentato
Obesità: classe I	30 – < 35	Alto
classe II	35 – <40	Molto alto
classe III	>=40	Estremamente alto

Desiderabile per l'uomo avere un BMI di 22 e per la donna di 20,5.

Es. Uomo o donna di 170 cm (1,70 mt) di 30 anni.... PESO
DESIDERABILE= **Kg 63,58 (uomo) e Kg 59,2 (donna)**

Ma non tutti siamo uguali: COSTITUZIONE
ESILE- MEDIA- ROBUSTA

Costituzione della persona: altezza e circonferenza del polso (espresse in centimetri)

Uomo				Donna			
Altezza (in cm.)	Costituzione (polso in cm.)			Altezza (in cm.)	Costituzione (polso in cm.)		
	esile	media	robusta		esile	media	robusta
150-160	<14	14-18	>18	140-150	<12	12-16	>16
160-170	<15	15-19	>19	150-160	<13	13-17	>17
170-180	<16	16-20	>20	160-170	<14	14-18	>18
180-190	<17	17-21	>21	170-180	<15	15-19	>19
190-200	<18	18-22	>22	180-190	<16	16-20	>20

Mettendo insieme BMI e costituzione : i range di “desiderabilità” per un uomo o donna alto cm 170

COSTITUZIONE	RANGE BMI ♂ Range di peso	RANGE BMI ♀ Range di peso
ESILE	20 - 21,5 (media 20,7) Kg 57,8 – 62 (media Kg 60)	18,5 – 20 (media 19,0) Kg 53,4 - 57,8 (media Kg 55)
MEDIA	21 - 23 (media 22) Kg 60,7 – 66,5 (media Kg 64)	19,5 – 21,5 (media 20,5) Kg 56,3 – 62,1 (media Kg 59)
ROBUSTA	22 – 24,9 (media 23,4) Kg 63,5 – 72 (media Kg 68)	21 – 23,5 (media 22,2) Kg 60,7 – 68 (media Kg 64)

OBIETTIVO:

Impostazione di una dieta ipocalorica ed equilibrata secondo le indicazioni delle LL.GG. dell'INRAN.

Conoscenza dei passaggi e delle formule utilizzate nel software dedicato e suo uso pratico.

Subobiettivi:

- a) Saper calcolare il peso corporeo desiderabile del nostro paziente
- b) Saper calcolare il suo Metabolismo Basale (MB)
- c) Saper calcolare il suo Fabbisogno Energetico (FE)
- d) Saper “costruire” insieme al paziente la dieta ipocalorica, utilizzando il software sulla dieta
- e) Saper “prescrivere” una attività motoria di base”, allegata alla dieta

IL METABOLISMO BASALE

METABOLISMO
BASALE

60-75%

Quantità di energia utilizzata in 24 ore da un individuo a riposo, in uno stato termico neutrale, a digiuno da 12-14 ore, in condizione di totale rilassamento fisico e psichico.

CALCOLO DEL METABOLISMO BASALE

Formule predittive

FORMULA

Equazione di Harris-Benedict

Equazione di Mifflin-St Jeor

Equazione FAO/WHO LARN

FORMULA FAO / WHO 1985 (PER BMI $\geq 18,5 \leq 28$)

Età	Maschio	Donna
18-29	$15,3 \times \boxed{PC} + 679 =$	$14,7 \times \boxed{PC} + 496 =$
30-59	$11,6 \times \boxed{PC} + 879 =$	$8,7 \times \boxed{PC} + 829 =$
60-74	$11,9 \times \boxed{PC} + 700 =$	$9,2 \times \boxed{PC} + 688 =$
> 75 anni	$8,4 \times \boxed{PC} + 819 =$	$9,8 \times \boxed{PC} + 624 =$

Formula di Mifflin (per BMI $\geq 28,01$)

$$\text{♀ BMR} = -161 + 10 [\text{PESO (Kg)}] + 6,25 [\text{ALTEZZA (cm)}] - 5 [\text{ETA' (anni)}]$$

$$\text{♂ BMR} = 5 + 10 [\text{PESO (Kg)}] + 6,25 [\text{ALTEZZA (cm)}] - 5 [\text{ETA' (anni)}]$$

OBIETTIVO:

Impostazione di una dieta ipocalorica ed equilibrata secondo le indicazioni delle LL.GG. dell'INRAN.

Conoscenza dei passaggi e delle formule utilizzate nel software dedicato e suo uso pratico.

Subobiettivi:

- a) Saper calcolare il peso corporeo desiderabile del nostro paziente
- b) Saper calcolare il suo Metabolismo Basale (MB)
- c) Saper calcolare il suo Fabbisogno Energetico (FE)
- d) Saper “costruire” insieme al paziente la dieta ipocalorica, utilizzando il software sulla dieta
- e) Saper “prescrivere” una attività motoria di base”, allegata alla dieta

IL FABBISOGNO ENERGETICO = **MB x LAF**

METABOLISMO
BASALE

60-75%

Quantità di energia utilizzata in 24 ore da un individuo a riposo, in uno stato termico neutrale, a digiuno da 12-14 ore, in condizione di totale rilassamento fisico e psichico.

TID 7-13%

Termogenesi Indotta dalla Dieta: corrisponde alla quantità di energia necessaria a digerire gli alimenti e ad assorbire i nutrienti.

ATTIVITA' FISICA
15-30%

Quantità di energia utilizzata dall'individuo per compiere attività fisica, strettamente dipendente dal tipo, frequenza ed intensità delle attività svolte.

LIVELLI DI ATTIVITA' FISICA (L.A.F.)

CLASSE DI ETA'		COMPRESSE LE ATTIVITA' FISICHE AUSPICABILI	ESCLUSE LE ATTIVITA' FISICHE AUSPICABILI
MASCHI			
ETA'			
18 – 59	Leggero	1,55	1,41
	Moderato	1,78	1,70

Per attività fisiche auspicabili si intendono le attività consigliate ai soggetti sedentari per il mantenimento del tono muscolare e cardiocircolatorio. Secondo il rapporto FAO/WHO/UNU (WHO, 1985), il costo di queste attività va considerato nel calcolo del fabbisogno energetico.

FEMMINE			
ETA'			
18 – 59	Leggero	1,56	1,42
	Moderato	1,64	1,56
	pesante	1,82	1,73
60 – 74		1,56	1,44
> 75		1,56	1,37

OBIETTIVO:

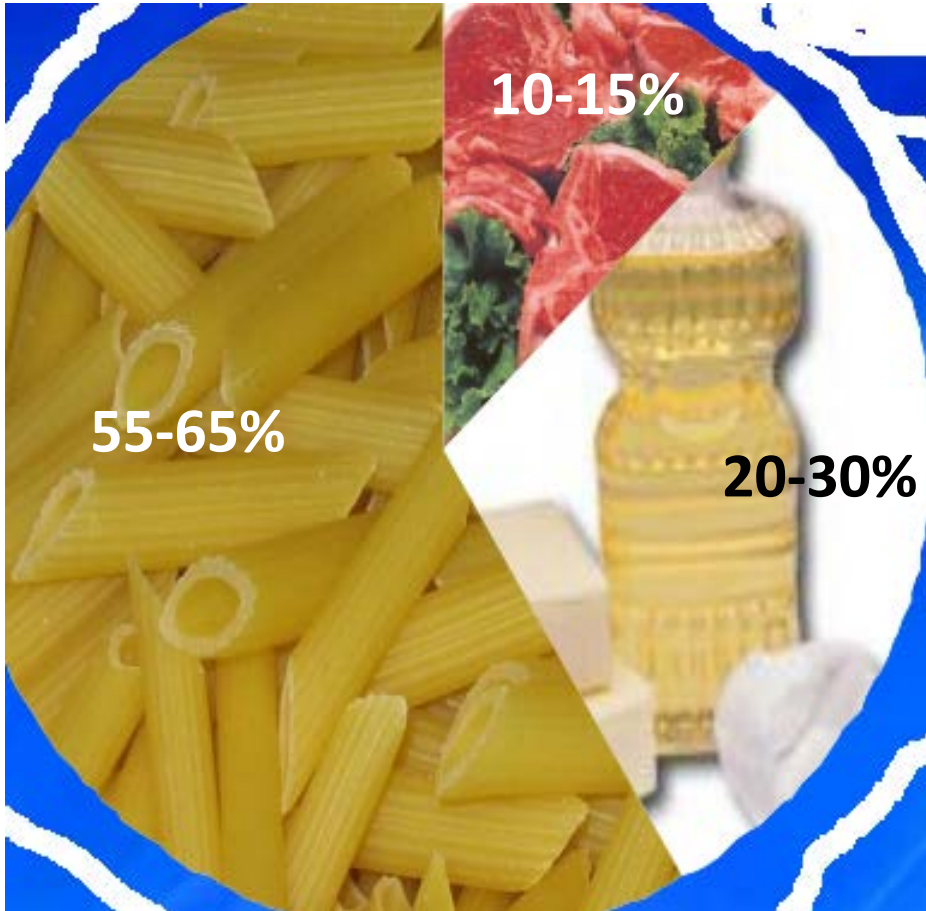
Impostazione di una dieta ipocalorica ed equilibrata secondo le indicazioni delle LL.GG. dell'INRAN.

Conoscenza dei passaggi e delle formule utilizzate nel software dedicato e suo uso pratico.

Subobiettivi:

- a) Saper calcolare il peso corporeo desiderabile del nostro paziente
- b) Saper calcolare il suo Metabolismo Basale (MB)
- c) Saper calcolare il suo Fabbisogno Energetico (FE)
- d) Saper “costruire” insieme al paziente la dieta ipocalorica, utilizzando il software sulla dieta
- e) Saper “prescrivere” una attività motoria di base”, allegata alla dieta

La dieta del software



**Considera il fabbisogno %
dei nutrienti**

Considera la distribuzione % delle calorie giornaliere

20% colazione

5% spuntino e merenda

40% pranzo

30% cena

FIMMG ALIMENTAZIONE - MEDICINA DEGLI STILI DI VITA - ROMA - Windows Internet Explorer

http://alimentazione.fimmg.org/esigenze_nutrizionali.htm

HOME CHI SIAMO RUBRICHE ALIMENTI **DIETA** RASSEGNA BIBLIOGRAFICA E SCIENTIFICA EVENTI LINKS IST. ALBERGHIERI EDUCAZIONALI CONTATTI




ESIGENZE NUTRIZIONALI

L'organismo umano ha bisogno di sostanze chimiche e di energia per svolgere le sue funzioni vitali, cioè per crescere, mantenersi e riprodursi. Esso ricava l'energia e le sostanze di cui ha bisogno dagli alimenti.

Alimentazione

E' il processo attraverso il quale l'organismo assume le sostanze necessarie a riparare cellule e tessuti consumati nei continui processi di ossidazione che avvengono nell'organismo (funzione plastica) e a fornire energia chimica che in gran parte verrà degradata in calore.

Nell'uomo tutti gli elementi nutritivi sono introdotti per via orale e giungono all'apparato digerente al cui livello avvengono quelle modificazioni chimiche e fisico-chimiche che ne permettono l'utilizzazione da parte dell'organismo.

Il valore energetico dei cibi si calcola in calorie: il numero di calorie che la dieta deve fornire all'uomo adulto nello spazio di ventiquattr'ore varia in funzione dell'attività del soggetto, del sesso e dell'età e va mediamente da 1600 calorie per le donne giovani a 3500 per uomini adulti impegnati in lavori pesanti

VOI STAR BENE? MANGIA BENE!

in vetrina

DIETA ONLINE

Rassegna Stampa
novità del mese

Rassegna

Errore nella visualizzazione della pagina.

start Home - Fimmg - Wind... FIMMG ALIMENTAZIO... convegno SIMG Crot... Microsoft PowerPoint ... Internet 100% 20.01


Browser interface showing the URL <https://ssl.fimmg.org/dieta/dietaonline.php>. The address bar includes navigation buttons (back, forward, refresh, stop) and a search icon. Below the address bar is a toolbar with various utility icons: Search Ask, Listen to music, Create PDF, Foxit Messages, Products, Amazon, News, and a weather widget showing 22°C. A secondary toolbar contains icons for Find Videos, Get Video, and Music DJ. The bottom of the browser window shows a list of bookmarks including Tiscali Mail, HotMail gratuita, Personalizzazione collegamenti, WindowsMedia, Raccolta Web Slice, and Personalizza collegame. The page title in the browser is "FIMMG Alimentazione - Programma di formulazione die..."

Dieta online

Scuola Nazionale di Medicina degli Stili di Vita



SCHEDA DI CALCOLO DIETA

 **SCARICA LA GUIDA ALLA DIETA ONLINE**

Benvenuto

Con questo sistema puoi calcolare le Kcal per la dieta e l'attività fisica necessarie al tuo paziente per dimagrire.

Vuoi proseguire?

Consigliamo di scaricare e utilizzare i seguenti Browser:
Google Chrome, Firefox, Safari,
Opera Internet Explorer 9

Benvenuto nel programma online di calcolo della dieta paziente.

Compilando i campi di questa scheda con i dati fisici del paziente in esame sarà possibile elaborare una dieta personalizzata secondo il metodo a porzioni (dieta mediterranea).

Comincia inserendo nome ed cognome del paziente.

OBIETTIVO:

Impostazione di una dieta ipocalorica ed equilibrata secondo le indicazioni delle LL.GG. dell'INRAN.

Conoscenza dei passaggi e delle formule utilizzate nel software dedicato e suo uso pratico.

Subobiettivi:

- a) Saper calcolare il peso corporeo desiderabile del nostro paziente
- b) Saper calcolare il suo Metabolismo Basale (MB)
- c) Saper calcolare il suo Fabbisogno Energetico (FE)
- d) Saper “costruire” insieme al paziente la dieta ipocalorica, utilizzando il software sulla dieta
- e) Saper “prescrivere” una attività motoria di base”, allegata alla dieta

Attività' motoria: Classificazione dello stile di vita- SAFE

Stile di vita	Vita lavorativa e Sociale	N° passi al giorno
Sedentario	Non svolge alcuna attività motoria	< 5000
Poco Attivo	Lavoro seduto con nessuna possibilità di movimento e con poca o nessuna attività motoria pesante nel tempo libero	tra 5000 e 7499
Attivo	Lavoro in piedi o seduto con necessità di movimento e ridotta attività motoria pesante nel tempo libero	tra 7500 e 9999
Molto Attivo	Lavoro pesante e molta attività motoria d'intensità elevata nel tempo libero	>10000

- Consumare circa 300 kcal al giorno tramite attività motoria
- Fare svolgere inizialmente attività motoria per 150-250 minuti a settimana per incrementarla nelle settimane successive oltre i 250 minuti a settimana

DIARIO DELL'ATTIVITÀ FISICA

DIARIO GIORNALIERO DELLE ATTIVITA' SVOLTE

COMUNI ATTIVITA' QUOTIDIANE (*attività motorie generiche*)

Ora (inizio/fine)	ATTIVITA'	INTENSITA'*	NUMERO PASSI	Note

ESERCIZIO FISICO

Ora (inizio/fine)	ESERCIZIO	INTENSITA'*	DURATA	Note

ATTIVITA' SPORTIVA

Ora (inizio/fine)	SPORT	INTENSITA'*	DURATA	Note

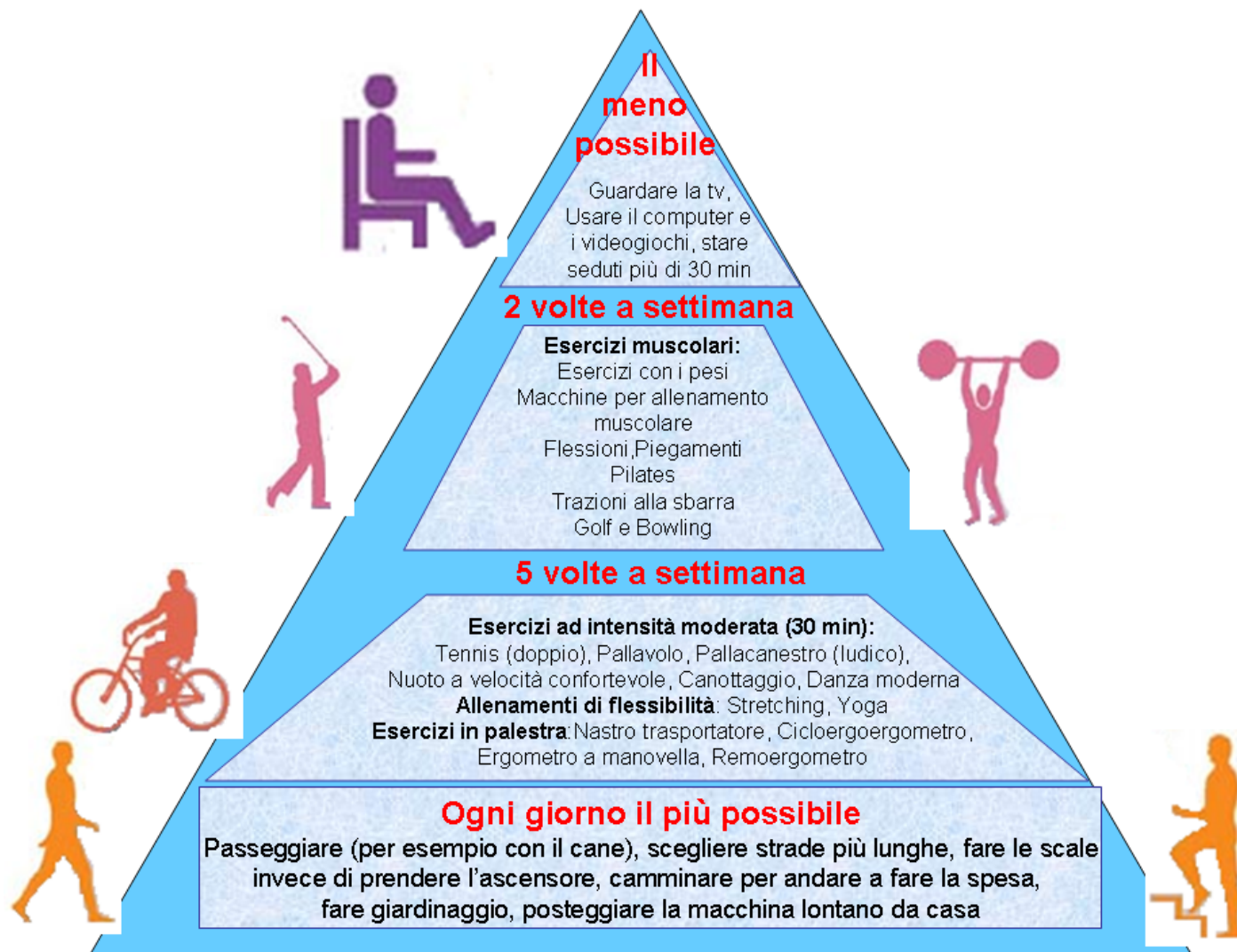
* percepita dello sforzo (vedi tabella Scala di Borg adattata)

Come esprimere l'intensità dell'attività motoria svolta?

Test della conversazione

- **Intensità lieve:** durante l'esecuzione di tale esercizio fisico il soggetto è in grado di cantare tranquillamente una canzone.
- **Intensità moderata:** durante l'esecuzione di tale esercizio il soggetto riesce a conversare ma non a cantare.
- **Intensità alta:** durante l'esecuzione di tale esercizio fisico il soggetto riferisce di respirare ad elevata frequenza e avverte una significativa sudorazione. Non sarà in grado di dire più di un paio di parole senza pause per respirare.

LA PIRAMIDE DELL'ATTIVITA' MOTORIA



Minuti di attività continua necessari per consumare 300 kcal. in base alla massa corporea

	Massa corporea (kg)												
	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115
Tipo di esercizio													
Ciclismo Amatoriale													
Cyclette	66	61	57	53	50	47	44	42	40	38	36	33	32
All'aperto	83	76	71	66	62	58	55	52	50	47	45	41	40
Passeggiare (velocità)													
3 Km/h	110	102	94	88	83	78	73	70	66	63	60	55	53
5 Km/h	94	87	81	76	71	67	63	60	57	54	52	47	45
6Km/h	83	76	71	66	62	58	55	52	50	47	45	41	40
Nuotare lentamente	83	76	71	66	62	58	55	52	50	47	45	41	40
Nuoto veloce	41	38	35	33	31	29	28	26	25	24	23	21	20
Yoga	83	76	71	66	62	58	55	52	50	47	45	41	40
Esercizi con i pesi	55	51	47	44	41	39	37	35	33	31	30	28	26



ROMA
CAPITALE



PROTOCOLLO D'INTESA

tra



Roma Capitale, in persona del Sindaco On.le Prof. Ignazio Roberto Maria Marino, Via del Campidoglio, 1

e

il legale rappresentante della Federazione Italiana Medici di Medicina Generale (di seguito

Articolo 1

Roma Capitale e FIMMG sottoscrivono il presente Protocollo d'Intesa per avviare azioni e iniziative atte a migliorare la qualità della vita di tutti i cittadini promuovendo nella popolazione l'adozione sostenibile di stili di vita e ambienti favorevoli alla salute.

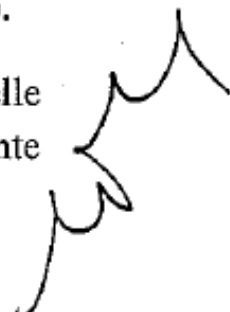
In particolare, a titolo esemplificativo e non esaustivo, l'ambito di collaborazione potrà riguardare:

- lo scambio e l'analisi congiunta delle informazioni legate agli stili di vita dei cittadini,
- lo studio e la realizzazione di iniziative volte alla conoscenza del rapporto tra alimentazione e corretto stile di vita, al fine di ridurre le condizioni di sovrappeso, obesità e sedentarietà e le alterazioni croniche ad esse associate e di rilevare e contrastare i comportamenti a rischio;
- ogni altra iniziativa utile concordata tra le parti.

Articolo 2

Le parti si danno atto dell'intento di mettere a disposizione reciprocamente, nel rispetto e nei modi previsti da ciascun ordinamento, eventuali risorse e professionalità utili all'attuazione di singoli progetti, di svolgimento delle attività di comune interesse e alla realizzazione di campagne informative-educazionali. A tal fine FIMMG opererà tramite la sua Società Scientifica S.I.M.P. e S.V. (Società Italiana di Medicina di Prevenzione e degli Stili di Vita).

Alle attività previste si farà fronte, per quanto concerne Roma Capitale, entro i limiti delle risorse disponibili nell'ambito della programmazione ordinaria del Dipartimento competente per materia





**23 Settembre 2014: firma, in Campidoglio, del
Protocollo sugli Stili di Vita tra Roma Capitale e FIMMG**