

INDICE GENERALE

Introduzione XIII

1. Gli alimenti ed il loro valore nutrizionale

1.1 Principi nutritivi o nutrienti

1.2 Gli alimenti funzionali

1.3 Tabelle di composizione degli alimenti

1.4 Pesi e porzioni degli alimenti

Esempi di verifica

Bibliografia

2. L'etichetta nutrizionale

2.1 Etichettatura alimentare

2.2 Dichiarazione nutrizionale

2.3 Indicazioni nutrizionali e salutistiche

Bibliografia

Sitografia

3. Valutazione dello stato nutrizionale

3.1 Anamnesi ed esame obiettivo

3.2 Valutazione delle abitudini alimentari

3.3 Antropometria

3.4 Valutazione della composizione corporea e del metabolismo basale

3.5 Indagini biochimiche

3.6 Indagini immunologiche

3.7 Valutazione del metabolismo basale

Esempi di verifica

Bibliografia

4. Misure antropometriche

4.1 Peso corporeo

4.2 Statura o altezza

4.3 Indice di massa corporea

4.4 Peso corporeo desiderabile

4.5 Circonferenze

4.6 Plicometria

4.7 La qualità dei dati antropometrici

4.8 Misure antropometriche nel paziente allettato

4.9 Altezza in posizione supina

4.10 Calcolo del peso corporeo dalle misure antropometriche

Esempi di verifica

Bibliografia

5. LARN: Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana

5.1 Fabbisogno energetico

5.2 Fabbisogno di proteine

5.3 Fabbisogno di lipidi

5.4 Fabbisogno di carboidrati e fibra

5.5 Fabbisogno di sali minerali e vitamine

5.6 Alcol

Esempi di verifica

Bibliografia

6. Linee guida per una sana alimentazione (modificate dalle Linee Guida del Centro di Ricerca di Alimenti e Nutrizione, CREA, Revisione 2018)

6.1 Bilanciare i nutrienti per mantenere il giusto peso corporeo

6.2 Meglio più: frutta e verdura, cereali integrali, legumi

6.3 Meglio più acqua: bere ogni giorno in abbondanza

6.4 Meglio meno grassi: scegliere la qualità e limitare la quantità

6.5 Meglio meno zuccheri, dolci e bevande zuccherate

6.6 Meglio meno sale

6.7 Meglio meno bevande alcoliche

6.8 Scegliere la varietà, la sicurezza e la sostenibilità. Come e perché variare

6.9 Dieta solo se necessaria ed equilibrata. Attenzione agli integratori

6.10 Sicurezza dei cibi: imparare a scegliere

6.11 La sostenibilità delle diete

6.12 Particolari stati fisiologici: come seguire una corretta alimentazione

Esempi di verifica

7. Valutazione delle abitudini alimentari

7.1 Problemi di accuratezza della stima dell'introito alimentare

7.2 Metodi per la rilevazione dei consumi alimentari

7.3 Food Balance Sheets

7.4 Diario alimentare

7.5 Intervista sul consumo di cibo nel giorno precedente (24-H Recall)

7.6 Questionario di frequenza

7.7 Storia dietetica

7.8 Metodi brevi di rilevamento dell'assunzione di cibo (Brief Dietary)

7.9 Tecniche di intervista

Esempi di verifica

Bibliografia

8. Principi generali per impostare uno schema dietetico

8.1 Impostazione di uno schema dietetico

8.2 Esempio pratico di come procedere all'impostazione di uno schema dietetico

8.3 Esempi di schemi dietetici giornalieri

8.4 Esempio di schema dietetico settimanale

8.5 Esempio di uno schema dietetico generale

Esempi di verifica

9. La dieta sostenibile

9.1 Carbon footprint

9.2 Water footprint

9.3 Nitrogen footprint

9.4 Piatto sano e sostenibile

Bibliografia

10. L'alimentazione in alcune condizioni fisiologiche particolari e nell'anziano

10.1 L'alimentazione in gravidanza

10.2 L'alimentazione durante l'allattamento

10.3 Alimentazione nell'anziano

Esempi di verifica

Bibliografia

11. L'alimentazione nell'attività sportiva

11.1 Fabbisogno energetico e valutazione dello stato nutrizionale

11.2 Apporto di proteine

11.3 Apporto di carboidrati

11.4 Apporto di lipidi

11.5 Apporto di liquidi e sali minerali

11.6 Apporto di micronutrienti

Bibliografia

12. Generalità sulla ristorazione collettiva

12.1 La ristorazione collettiva oggi

12.2 Contaminazione degli alimenti

12.3 Biologico – Fisico – Chimico

12.4 Fonti e modalità di trasmissione dei contaminanti alimentari

12.5 Controllo interno o autocontrollo principi dell'HACCP

12.6 Requisiti di funzionalità della cucina

12.7 MOCA

12.8 Sanificazione di locali ed attrezzature per la ristorazione collettiva

12.9 Personale

12.10 La nutrizione collettiva

12.11 Conclusioni

Bibliografia

13. L'approccio dietetico nelle malattie metaboliche

13.1 Obesità

13.2 Diabete

13.3 Iperlipidemie

13.4 Ipertensione arteriosa

13.5 Gotta

Esempi di verifica

Bibliografia

Sitografia

14. L'approccio dietetico in gastroenterologia

14.1 Patologie dell'esofago

14.2 Malattia da reflusso gastro-esofageo (MRGE)

14.3 Patologie dello stomaco

14.4 Patologie dell'intestino

14.5 Le malattie infiammatorie croniche intestinali (MICI)

Esempi di verifica

Bibliografia

Sitografia

15. L'approccio dietetico nelle patologie del fegato e delle vie biliari

15.1 Epatiti acute e croniche

15.2 Steatosi epatica

15.3 Cirrosi epatica

15.4 Epatopatia alcolica

15.5 Trapianto epatico

15.6 Litiasi della colecisti e delle vie biliari

Esempi di verifica

Bibliografia

16. L'approccio dietetico nelle patologie del pancreas esocrino

16.1 Pancreatite acuta

16.2 Pancreatite cronica

Esempi di verifica

Bibliografia

17. L'approccio dietetico nel paziente sottoposto a trattamento chirurgico per patologie del tratto gastrointestinale

17.1 Linee guida per una corretta alimentazione nel paziente sottoposto ad intervento chirurgico

17.2 Chirurgia dello stomaco

17.3 Chirurgia dell'intestino tenue

17.4 Approccio dietetico per pazienti portatori di stomie

17.5 Chirurgia del grosso intestino

17.6 Colectomia

17.7 Pancreasectomia totale

Esempi di verifica

Bibliografia

18. L'approccio dietetico nel paziente sottoposto a chirurgia bariatrica

18.1 Introduzione

18.2 Indicazioni generali

18.3 Anamnesi nutrizionale

18.4 Procedure ed interventi

18.5 Gestione post-operatoria nel breve e lungo termine

18.6 Esempi di schemi dietetici post procedure o intervento

Esempi di verifica

Bibliografia

19. L'approccio dietetico in nefrologia

19.1 Insufficienza renale cronica (I.R.C.)

19.2 Emodialisi

19.3 Dialisi peritoneale continua (C.A.P.D.)

19.4 Trapianto renale

19.5 Nefrolitiasi

Esempi di verifica

Bibliografia

20. L'approccio dietetico in pazienti con patologie respiratorie

20.1 Linee guida per una corretta alimentazione nel paziente con insufficienza respiratoria

Esempi di verifica

Bibliografia

21. L'approccio dietetico in pazienti affetti da cancro

21.1 Introduzione

21.2 Principi generali di trattamento per i pazienti oncologici

21.3 Principi generali per la prevenzione del cancro

Esempi di verifica

Bibliografia

22. L'approccio dietetico adeguato in pazienti vegetariani

22.1 Introduzione

22.2 Come comporre un menù vegetariano

22.3 Dieta vegetariana in età pediatrica

Bibliografia

23. Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione

23.1 Eziologia

Esempi di verifica

Bibliografia

24. Alimentazione ed etnie diverse

24.1 Modello alimentare dei paesi dell'Europa dell'est

24.2 Modello alimentare dell'Africa settentrionale

24.3 Modello alimentare cinese

24.4 Dieta e Ramadan

Bibliografia

Sitografia

25. L'approccio dietetico in pediatria

25.1 Misure antropometriche

25.2 Livelli di assunzione di energia e nutrienti raccomandati in età pediatrica

25.3 Allattamento

25.4 Divezzamento

25.5 Trattamento dietetico nei bambini con diabete

25.6 Calcolo dei carboidrati

25.7 Indice glicemico e carico glicemico

25.8 Intolleranze alimentari

25.9 Latti presenti in commercio

25.10 Fibrosi cistica

25.11 Difetti evolutivi

Esempi di verifica

Bibliografia

26. L'approccio dietetico nella malattia celiaca

26.1 La celiachia in età pediatrica

26.2 Linee guida per una corretta alimentazione nel paziente con malattia celiaca

26.3 Gli alimenti naturalmente privi di glutine

26.4 Dove si trova il glutine? I cibi vietati ai celiaci

26.5 Ricette

Bibliografia

27. L'approccio dietetico nelle patologie genetiche rare

27.1 Malattie genetiche rare del metabolismo dei carboidrati

27.2 Malattie genetiche rare del metabolismo degli aminoacidi

27.3 Malattie genetiche rare del metabolismo che coinvolgono difetti nel metabolismo degli aminoacidi e degli acidi grassi

27.4 Malattie genetiche rare del metabolismo che coinvolgono difetti nell'ossidazione degli acidi grassi a corta, media e lunga catena

27.5 Fibrosi cistica

Bibliografia

28. Intolleranze ed allergie alimentari dell'adulto

28.1 Intossicazioni

28.2 Reazioni non tossiche

28.3 Diagnosi

28.4 Dietoterapia

28.5 Istamina

28.6 LTP (Lipid Transfer Protein)

Esempi di verifica

Bibliografia

29. Malnutrizione Proteico-Energetica e Terapia Nutrizionale

29.1 Introduzione

29.2 La malnutrizione proteico-energetica

29.3 La terapia nutrizionale

29.4 Composizione delle diete formula per supplementi nutrizionali orali
e per nutrizione enterale

Bibliografia

Indice analitico
