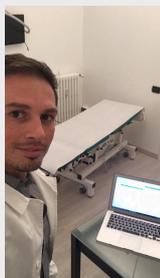


ALIMENTAZIONE E SPORT

Dott. Umberto Baiamonte



Napoletano classe 1979, dopo aver praticato diversi sport anche a livello agonistico, si laurea in scienze motorie abbinando subito il lavoro nel mondo

del fitness. Si laurea poi in scienze dell'alimentazione, affiancando all'attività di personal trainer quella di biologo nutrizionista, riuscendo così ad offrire una consulenza completa a 360°.

Consulenza nutrizionale

La consulenza nutrizionale fornisce al paziente gli strumenti necessari per affrontare con serenità e autonomia la perdita di peso, oltre a fornire quelle conoscenze di base che consentono di comprendere i principi alla base di una sana e corretta alimentazione.

Alimentazione vs Nutrizione

Obiettivo dell'incontro è educare l'individuo ad una corretta nutrizione, abbinandola anche all'eventuale attività fisica, considerando la differenza tra alimentazione (ovvero l'assunzione di alimenti) e nutrizione ovvero fornire al proprio corpo le quantità adeguate di sostanze garantendo un equilibrio tra entrate ed uscite.



Visita preliminare:

- Anamnesi alimentare
- Misurazione antropometriche
- Calcolo dell'indice di massa corporea
- Valutazione del rischio metabolico
- Valutazione della composizione corporea tramite bioimpedenziometria
- Alimentazione personalizzata
- Consigli sull'attività fisica corretta da abbinare all'alimentazione

Consulenze nei seguenti campi:

- Nutrizione clinica, dietologia e integrazione alimentare
- Riabilitazione fisico-motoria
- Aumento della performance sportiva
- Diagnostica e monitoraggio dei disturbi metabolici, gastrointestinali e cardiovascolari
- Diagnostica e monitoraggio dei disturbi infiammatori cronici e delle patologie autoimmuni
- Longevità e performance psicofisica
- Diagnostica differenziale della sintomatologia vaga e aspecifica (MUS, Medically Unexplained Symptoms)

Bioimpedenziometria

Il bioimpedenziometro è uno strumento che permette la rilevazione dell'acqua corporea totale, nell'ambiente extracellulare ed intracellulare, di massa grassa, massa magra, matrice extracellulare, metabolismo basale, indice dell'andamento circadiano dell'espressione degli ormoni dello stress, rapporto sodio/potassio, e altri parametri che permettono di costruire un piano ancora più preciso e adatto alle necessità di ognuno.

Biofeedback

Il dispositivo PPG Stress Flow, permette di analizzare in modo complessivo l'attività del sistema nervoso autonomo e la variabilità della frequenza cardiaca. L'esame ha una durata di pochi minuti e permette lo studio e il monitoraggio diretto di tutte le funzioni del sistema nervoso autonomo e dei relativi processi di biofeedback, oltre a favorire i processi di diagnosi differenziale dei disturbi e delle patologie a carattere infiammatorio cronico e correlati allo stress.

Piani alimentari personalizzati per:

- Sovrappeso e obesità nel bambino adolescente e anziano
- Allergie e intolleranze alimentari
- Alimentazione nel paziente oncologico e per la prevenzione oncologica
- Alimentazione vegetariana e vegana
- Alimentazione in gravidanza, allattamento e post-partum
- Alimentazione ed integrazione nello sport agonistico, fitness e riabilitazione fisico-motoria
- Alimentazione nell'anziano
- D.C.A. (disturbi del comportamento alimentare)
- Alimentazione in patologie endocrino-metaboliche e del tratto gastroenterico (diabete mellito, celiachia, insufficienza renale acuta e cronica, ipo- e ipertiroidismo, morbo di Crohn, retto colite ulcerosa, sindrome dell'ovaio policistico, dislipidemie, epatosteatosi, patologie reumatiche, ecc)

Ad ogni controllo verranno eseguiti:

- Esame bioimpedenziometrico
- Analisi, monitoraggio e biofeedback del sistema nervoso autonomo e della variabilità della frequenza cardiaca.

Prima visita	€150.00
Visita di controllo	€ 80.00
Pacchetto 3 controlli	€180.00 (60 cad.)

Tutte le prestazioni si effettuano presso il
 CMO P.zza Stuparich 8 Milano
 previo appuntamento telefonico
 02/39261774 - 02/39261794
 Come raggiungerci: MM1 Rossa - MM5 Lilla fermata Lotto -
 Bus: 90-91-68