



REGIONE DEL VENETO



Corso di formazione

**RECENTI ACQUISIZIONI
IN NUTRIZIONE
CLINICA: RUOLO DEGLI
AMBULATORI
NUTRIZIONALI SIAN
NELLA PREVENZIONE
DELLE
MALATTIE**

Organizzazione degli ambulatori nutrizionali dei SIAN del Veneto

DR ANGIOLA VANZO

DIRETTORE DEL SERVIZIO UOC DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E NUTRIZIONE
E RESPONSABILE SERVIZIO AZIENDALE DI DIETETICA E NUTRIZIONE CLINICA

17 Novembre 2016

LINEE DI INDIRIZZO REGIONALI
PER GLI AMBULATORI NUTRIZIONALI
DEI SERVIZI DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E NUTRIZIONE

MANUALE PER L'UTILIZZO DEL
COUNSELING MOTIVAZIONALE
NEGLI AMBULATORI NUTRIZIONALI

REGIONE DEL VENETO

ULSS 6 VIGENZA

PIANO REGIONALE DI PREVENZIONE
PROGETTO
"AMBULATORI NUTRIZIONALI"

REGIONE DEL VENETO

ULSS 8 BERGICA

PIANO REGIONALE DI PREVENZIONE 2014-2018
PROGETTO
"AMBULATORI NUTRIZIONALI"

LINEE D'INDIRIZZO REGIONALI
PER GLI AMBULATORI NUTRIZIONALI
DEI SERVIZI DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E NUTRIZIONE

BENESSERE
MOVIMENTO
ALIMENTAZIONE
ESERCIZIO
SALUTE
VITALITÀ
FORZA
SANO
VITAMINE

REGIONE DEL VENETO

Piano Regionale di Prevenzione 2010-2012
progetto
consulenza dietetico nutrizionale

MANUALE PER L'UTILIZZO DEL
COUNSELING MOTIVAZIONALE
NEGLI AMBULATORI NUTRIZIONALI

report conclusivo

BENESSERE
MOVIMENTO
ALIMENTAZIONE
ESERCIZIO
SALUTE
VITALITÀ
FORZA
SANO
VITAMINE

http://www.venetonutrizione.it/site/ Yahoo! Search

File Modifica Visualizza Preferiti Strumenti ? Collegamenti Personalizza collegamenti

ULSS nr.6 Vicenza - SIAN Pagina iniziale Feed (J) Stampa Pagina Strumenti

VENETO NUTRIZIONE

Il portale della Nutrizione in Veneto

A⁺ A A⁻ cerca...

MENU PRINCIPALE

- Home
- News
- Chi siamo
- Dove siamo
- I nostri obiettivi
- Sistemi di sorveglianza epidemiologica
- Prevenzione e promozione di stili di vita salutari
- La motivazione al cambiamento
- Documentazione
- Contatti
- Siti utili
- Progetto Emme3

Corsi di formazione

Corsi di formazione:
.....

LOGIN

Nome utente

Password

Ricordami

LOGIN

- [Password dimenticata?](#)
- [Nome utente dimenticato?](#)
- [Registrati](#)

CHI È ONLINE

1 visitatore online

✓ CSS ✓ XHTML

Internet 100%

www.venetonutrizione.it

La prevenzione dell'obesità e delle patologie non trasmissibili correlate ad alimentazione ed attività fisica sono un obiettivo di sanità pubblica

evidence based



Tipi di prevenzione	Scopi	Mezzi
Prevenzione universale	Ridurre o eliminare i fattori di rischio che contribuiscono a sviluppare le MCNT	Educazione Sensibilizzazione Informazione counseling
Prevenzione secondaria	Ridurre la morbilità e il cronicizzarsi delle MCNT	Identificazione precoce dei soggetti a rischio e counseling
Prevenzione terziaria	Trattare i soggetti con MCNT ormai conclamate e prevenire le complicanze	Trattamento e riduzione dei sintomi counseling

- OMS risoluzione del 15 settembre 2011
- DM 16 ottobre 1998
- Piano Prevenzione Regione veneto 2014-18
- Nuovi LEA 2017

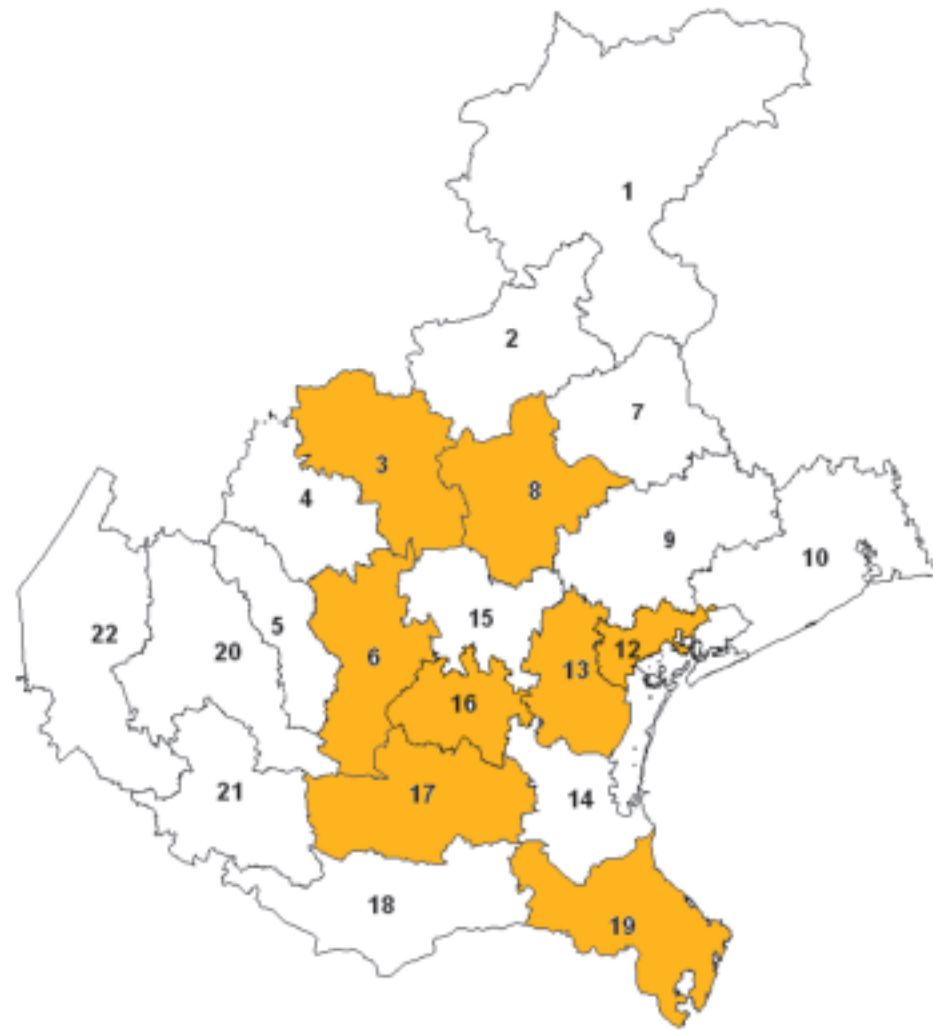
NUOVI LEA

F Sorveglianza e prevenzione delle malattie croniche, inclusi la promozione di stili di vita sani ed i programmi organizzati di screening; sorveglianza e prevenzione nutrizionale

N.	Programmi/Attività	Componenti del programma	Prestazioni
F6	Promozione di una sana alimentazione per favorire stili di vita salutari	<p>Promozione e attuazione di programmi finalizzati ad incoraggiare l'adozione di corrette abitudini alimentari nella popolazione generale e in gruppi a rischio e per "setting" (ambiente scolastico, ambiente di lavoro, comunità, strutture sanitarie) condivisi tra servizi sanitari e sociosanitari, istituzioni educative, "datori di lavoro"</p> <p>Valutazione della adeguatezza nutrizionale dei menù offerti anche in relazione ad esigenze dietetiche specifiche.</p> <p>Interventi sui capitolati d'appalto per migliorare la qualità nutrizionale</p> <p>Campagne informativo-educative rivolte alla popolazione generale e/o a target specifici</p> <p>Promozione del counseling sulla corretta alimentazione e da parte degli operatori sanitari</p>	<p>Attivazione di programmi intersettoriali per la prevenzione dei fattori di rischio</p> <p>Informazione e comunicazione ai cittadini e agli operatori</p> <p>Offerta di counseling individuale</p> <p>Supporto ad enti ed istituzioni nella predisposizione dei menu della ristorazione collettiva</p>

AZ. ULSS:

- Az. ULSS 3 Bassano del Grappa
- Az. ULSS 6 Vicenza
- Az. ULSS 8 Asolo
- Az. ULSS 12 Veneziana
- Az. ULSS 13 Mirano
- Az. ULSS 16 Padova
- Az. ULSS 17 Este
- Az. ULSS 19 Adria





ULSS 1 DOLOMITI*

ULSS 2 MARCA TREVIGIANA

ULSS 3 SERENISSIMA

ULSS 4 VENETO ORIENTALE*

ULSS 5 POLESANA

ULSS 6 EUGANEA

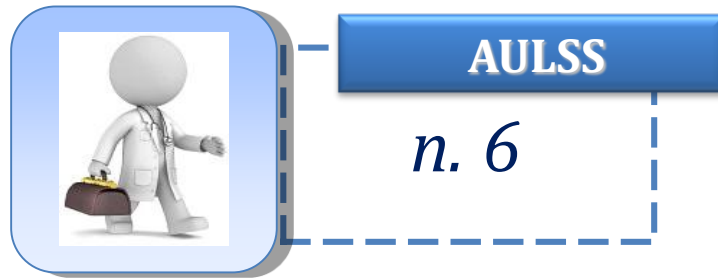
ULSS 7 PEDEMONTANA

ULSS 8 BERICA

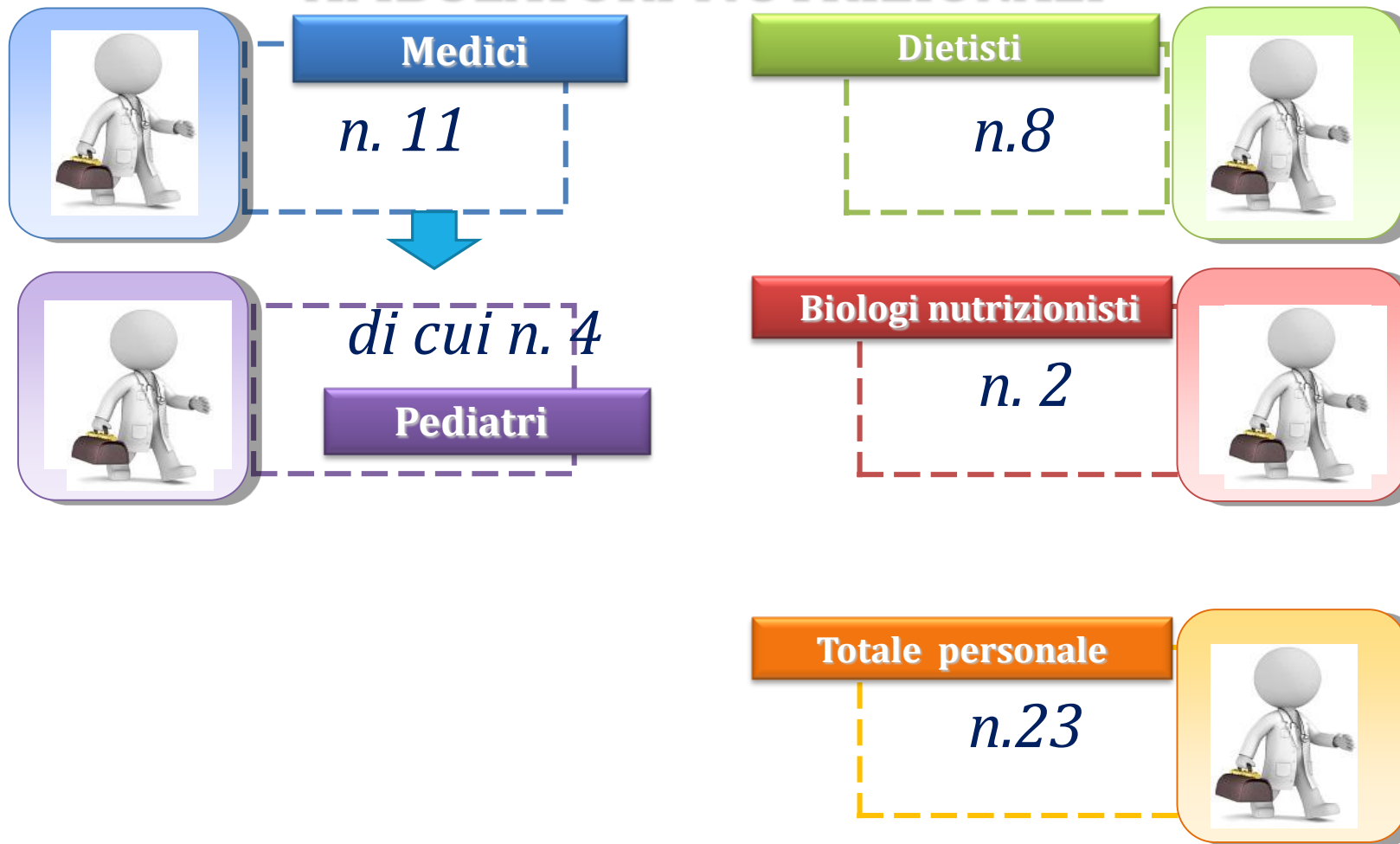
ULSS 9 SCALIGERA*

Ambulatori nutrizionali non ancora attivati

DOVE SIAMO: SEDI DEGLI AMBULATORI NUTRIZIONALI



CHI SIAMO: COMPOSIZIONE DEL TEAM DEGLI AMBULATORI NUTRIZIONALI



FATTORI DI SUCCESSO PER UNA *GESTIONE INTEGRATA*

TEAM MULTIPROFESSIONALI

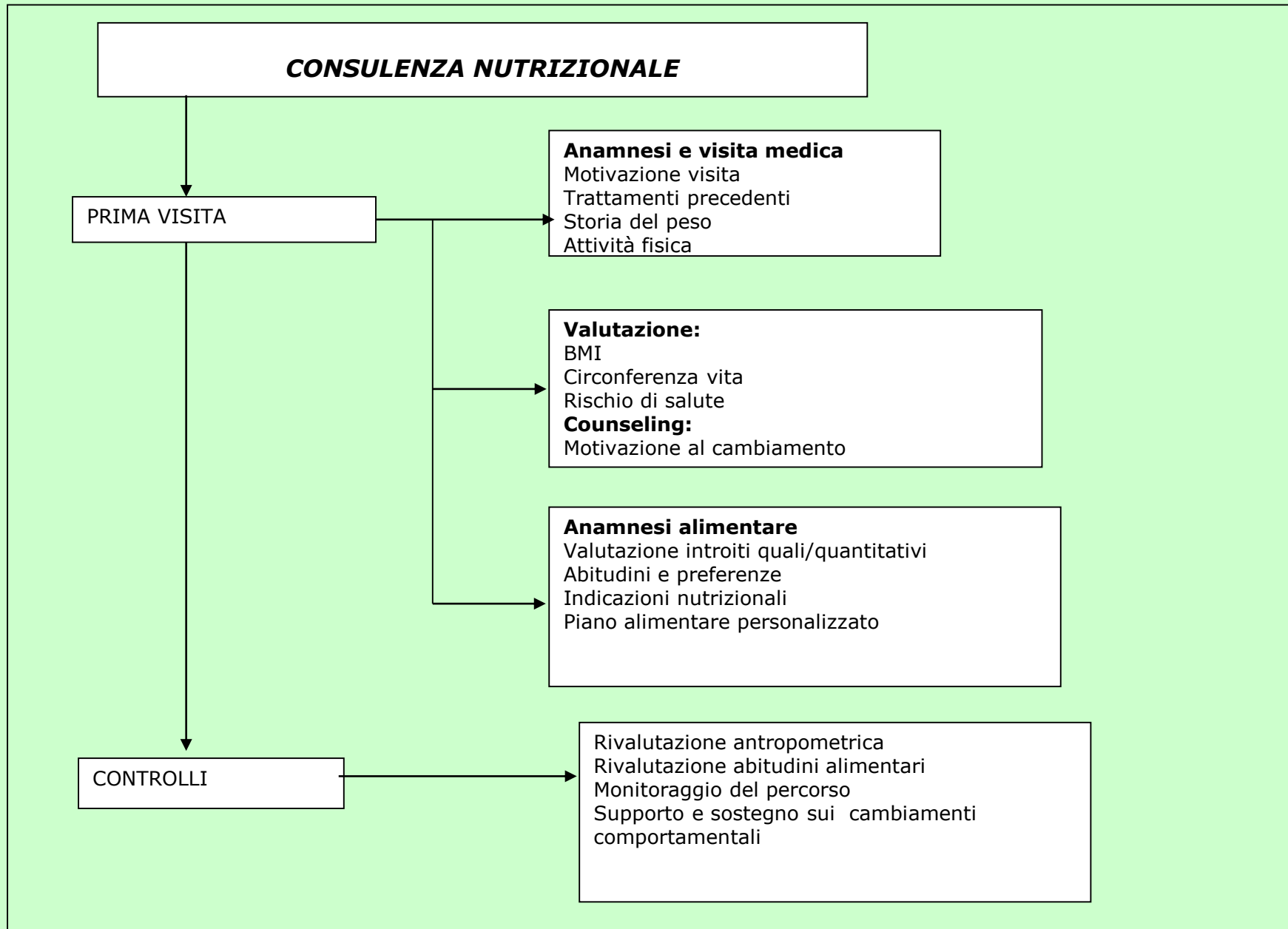
ORGANIZZAZIONE

PERCORSI ASSISTENZIALI

SISTEMA INFORMATIVO INTEGRATO

*FORMAZIONE INTERDISCIPLINARE E
MULTIPROFESSIONALE*

Diagramma di flusso - AMBULATORIO NUTRIZIONALE



REQUISITI E RISORSE NECESSARI PER L'ATTIVITÀ DEGLI AMBULATORI NUTRIZIONALI

- PERSONALE
- SEDE LOGISTICA
- MATERIALI ED ATTREZZATURE

ELENCO AMBULATORI NUTRIZIONALI

Ambulatorio Nutrizionale	Referenti* e collaboratori	Indirizzo	Telefono	e-mail
Az. ULSS 2 Marca Trevigiana (Ex Az. ULSS 8)	Dr. Giancarlo Dalle Carbonare* <i>(medico specialista in Scienza dell'Alimentazione)</i>	1. sede Presidio Ospedaliero di Montebelluna Via Togliatti, 1 2. sede Ospedale di Castelfranco Via dei Carpani 16/Z monoblocco sud	0423.611857 0423.613850 0423.732560	carlo.dallecarbonare@ aulss2.veneto.it

ELENCO AMBULATORI NUTRIZIONALI

Ambulatorio Nutrizionale	Referenti* e collaboratori	Indirizzo	Telefono	e-mail
Az. ULSS 3 Serenissima (Ex Az. ULSS 12)	Dott. Marianna Elia* <i>(biologo nutrizionista)</i> Dr. Giampietro D' Ambrosio <i>(medico specialista ambulatoriale)</i> Dr. Mariarita Tovo <i>(medico specialista ambulatoriale)</i>	1) SIAN – p.le San Lorenzo Giustiniani 11/D - Mestre	041.2608428 041.2608465	marianna.elia@ aulss3.veneto.it
		2) Distretto 1 Venezia Dorsoduro 1454 (ex Giustinian)	041.5295301	sai_giampiero. dambrosio@aulss3. veneto.it
		3) Distretto 2 Marghera - Via N. Tommaseo 9	041.2608652	
		4) Distretto 2 Favaro V.to - Via della soia 20	041.8896885	sai_mariarita.tovo@ aulss3.veneto.it
		5) Distretto 2 Mestre - Via Cappuccina 129	041.2608114	

ELENCO AMBULATORI NUTRIZIONALI

Ambulatorio Nutrizionale	Referenti* e collaboratori	Indirizzo	Telefono	e-mail
Az. ULSS 3 Serenissima (Ex Az. ULSS 13)	Dott. Sibilla Levorato* <i>(biologo nutrizionista)</i> Dr. Maria Tumino <i>(medico specialista in Scienza dell'Alimentazione)</i> Elisa Michieli <i>(dietista)</i>	Dipartimento di Prevenzione Riviera XXIX Aprile, 2 Dolo (VE) Edificio 31 ingresso b piano terra	041.5133341	sian.dolo@aulss3.veneto.it

ELENCO AMBULATORI NUTRIZIONALI

Ambulatorio Nutrizionale	Referenti* e collaboratori	Indirizzo	Telefono	e-mail
Az. ULSS 5 Polesana (Ex Az. ULSS 19)	Dr. Giuseppe Cortese* (<i>medico nutrizionista</i>) Monica Cibirin (<i>dietista</i>)	Ospedale Vecchio Piazzale degli Etruschi, 9 - piano terra Adria (RO)	0426.940142	giuseppe.cortese@aulss5.veneto.it monica.cibirin@aulss5.veneto.it

ELENCO AMBULATORI NUTRIZIONALI

Ambulatorio Nutrizionale	Referenti* e collaboratori	Indirizzo	Telefono	e-mail
Az. ULSS 6 Euganea (Ex Az. ULSS 16)	Dr. Stefania Tessari* <i>(medico specialista in Scienza dell'Alimentazione)</i>	Dipartimento di Prevenzione Via Ospedale civile 22 - PD	049.8214275	stefania.tessari@aulss6.veneto.it
	Marina Casazza <i>(dietista a tempo determinato)</i>	SPES Centro per le famiglie Via Ognissanti 70 - PD	049.8697718	marina.casazza@aulss6.veneto.it
Az. ULSS 6 Euganea (Ex Az. ULSS 16)	Dr. Luisa Costa <i>(medico pediatra)</i>	Distretto 1 "Casa ai Colli" Padova	049.8216108	luisa.costa@aulss6.veneto.it
	Dr. Cristiana Bocchese <i>(medico pediatra)</i>	Via Boccaccio n.80 - PD	049.8217404	cristiana.bocchese@aulss6.veneto.it
	Dr. Immacolata Campanaro <i>(medico pediatra)</i>	Distretto 3 Via Piovese 74 - PD	049.8217193	immacolata.campanaro@aulss6.veneto.it
	Dr. Paola Francesca Zampieri <i>(medico pediatra)</i>	Via Don Schiavon 2	049.8217270	paolafrancesca.zampieri@aulss6.veneto.it

ELENCO AMBULATORI NUTRIZIONALI

Ambulatorio Nutrizionale	Referenti* e collaboratori	Indirizzo	Telefono	e-mail
Az. ULSS 6 Euganea (Ex Az. ULSS 17)	Dr. Pierpaolo Pavan* <i>(medico specialista in Scienza dell'Alimentazione)</i> Ambra Ferro <i>(dietista)</i>	Dipartimento di Prevenzione Via Francesconi, 2 piano terra - Este (PD)	0429.618572	pierpaolo.pavan@aulss6.veneto.it

ELENCO AMBULATORI NUTRIZIONALI

Ambulatorio Nutrizionale	Referenti* e collaboratori	Indirizzo	Telefono	e-mail
Az. ULSS 7 Pedemontana (Ex Az. ULSS 3)	Dr. Antonio Stano* <i>(medico specialista in Scienza dell'Alimentazione)</i> Marina Boldrin <i>(dietista)</i>	sede Ospedale San Bassiano Via dei Lotti, 40 Bassano del Grappa (VI) 8° piano, stanza 35	0424.889507	antonio.stano@ aulss7.veneto.it marina.boldrin@ aulss7.veneto.it

ELENCO AMBULATORI NUTRIZIONALI

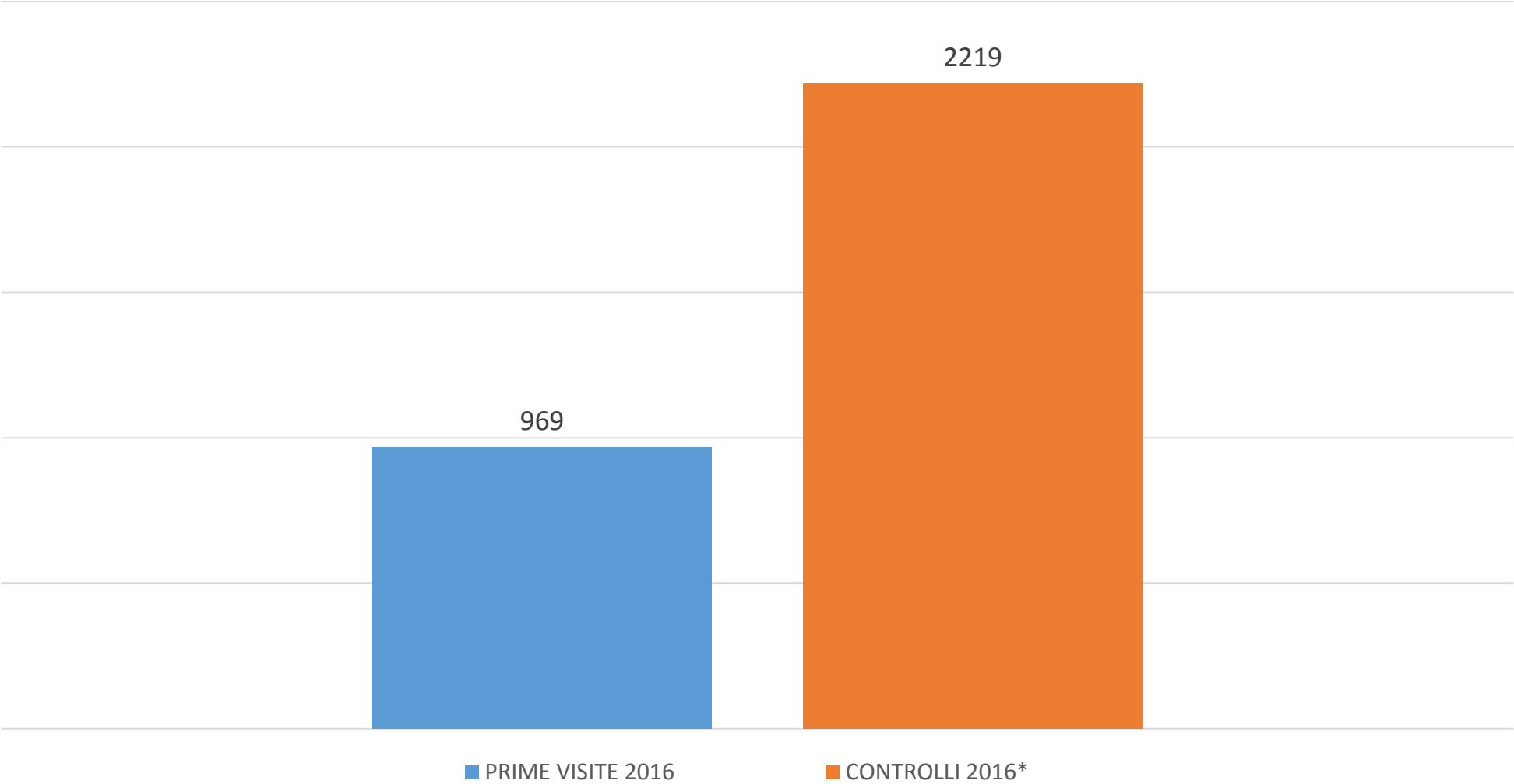
Ambulatorio Nutrizionale	Referenti* e collaboratori	Indirizzo	Telefono	e-mail
Az. ULSS 8 Berica (Ex Az. ULSS 6)	Dr. Angiola Vanzo* <i>(medico specialista in Scienza dell'Alimentazione)</i>	1. sede Poliambulatorio Santa Lucia, Contrà Mure Santa Lucia, 34 Vicenza (VI) - piano terra	0444.752228	angiola.vanzo@aulss8.veneto.it
	dr Antonio D'Amato <i>(medico specialista in Scienza dell'Alimentazione)</i>	2. sede Ospedale ospedale Pietro Milani a Noventa Vicentina Via Capo di Sopra, 1 1° piano, blocco degenze	0444.752228	dietisti.sian@aulss8.veneto.it
	Giulia Giaretta <i>(dietista)</i>	3. sede Medicina di gruppo integrata di Sovizzo Monteviale Via degli Alpini, 36 Sovizzo	0444.1831179	
	Ortensia Pavan <i>(dietista-spec in counseling educativo)</i>	Nataschia Dall'Agli <i>(dietista a tempo determinato)</i>		

L'ambulatorio nutrizionale è rivolto a:

- Popolazione con scorrette abitudini alimentari
- Popolazione con problemi ponderali (malnutrizione proteico-calorica, sovrappeso, obesità)
- Popolazione con fattori di rischio nutrizionali (sovrappeso-obesità, sedentarietà, ipertensione, dislipidemie...)
- Popolazione con patologie correlate all'alimentazione (obesità, diabete, cardiopatie, epatopatie, neoplasie...)
- Popolazione in particolari situazioni fisiologiche (gravidanza, allattamento...)
- Popolazione con allergie ed intolleranze alimentari (anche celiachia)

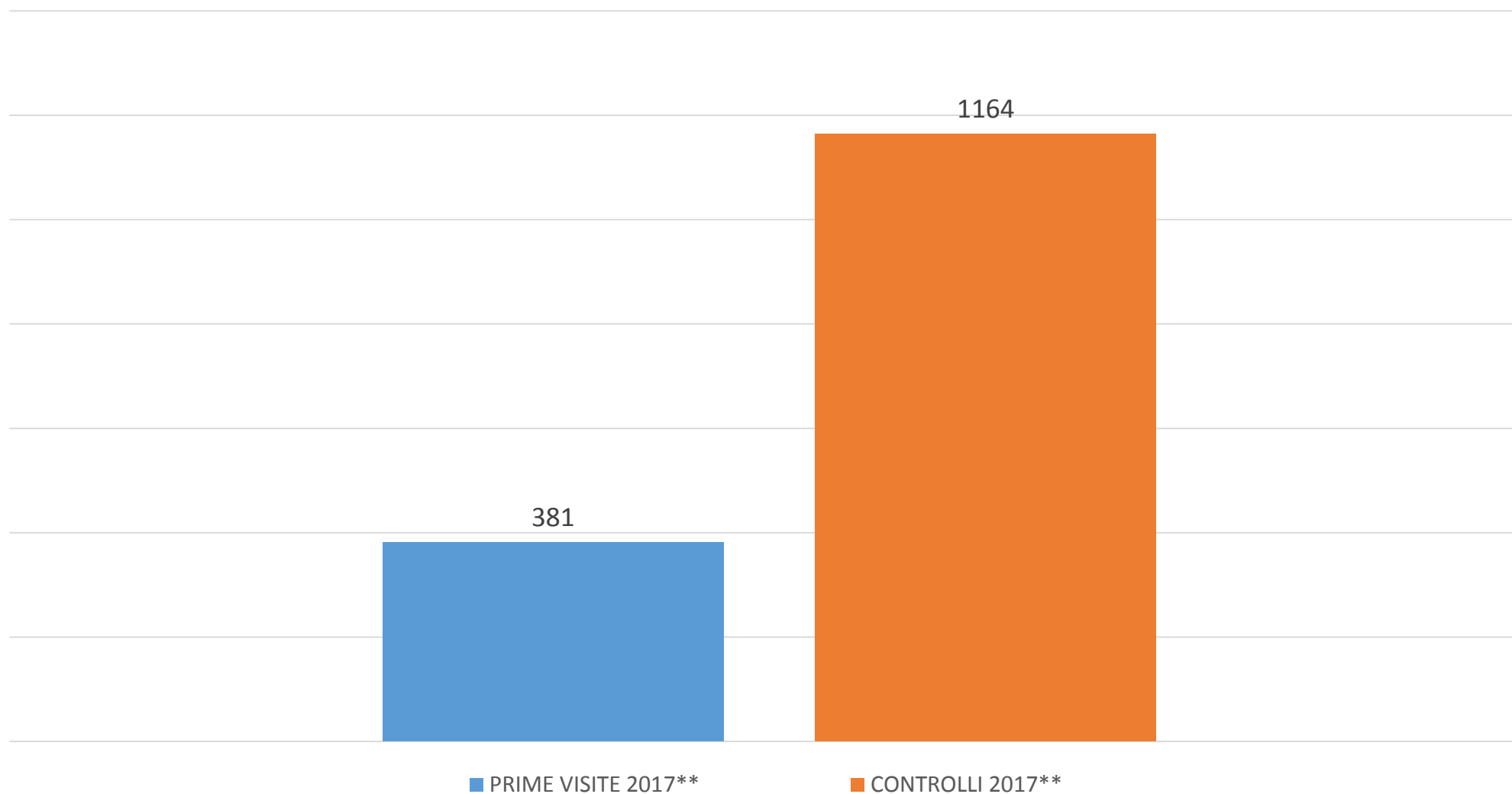
AMBULATORI NUTRIZIONALI DELLA REGIONE VENETO

ANNO 2016: PRIME VISITE E CONTROLLI



* Mancano dati di un ambulatorio

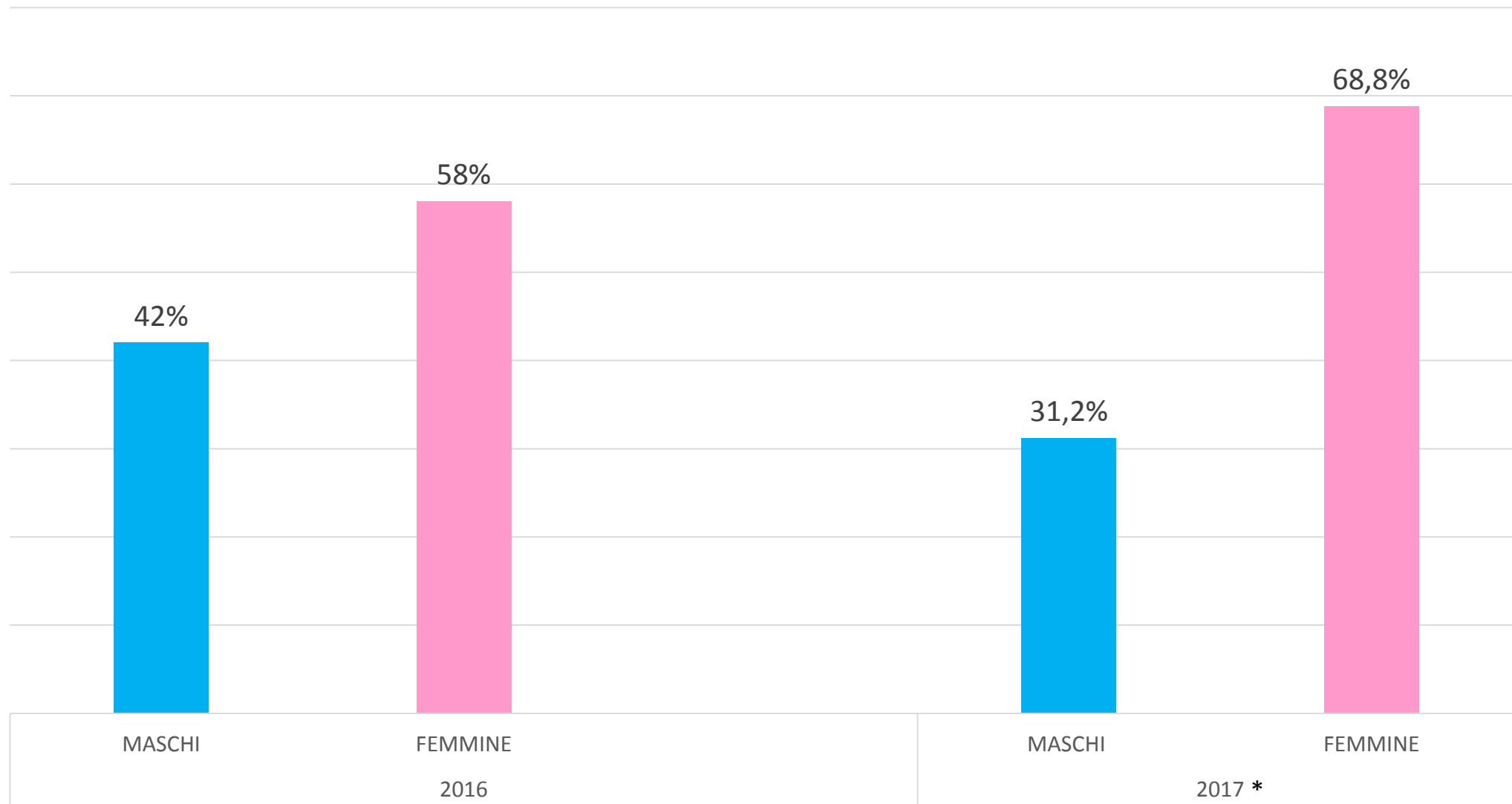
AMBULATORI NUTRIZIONALI DELLA REGIONE VENETO ANNO 2017*: PRIME VISITE E CONTROLLI



*Dati disponibili fino al 30.06.2017

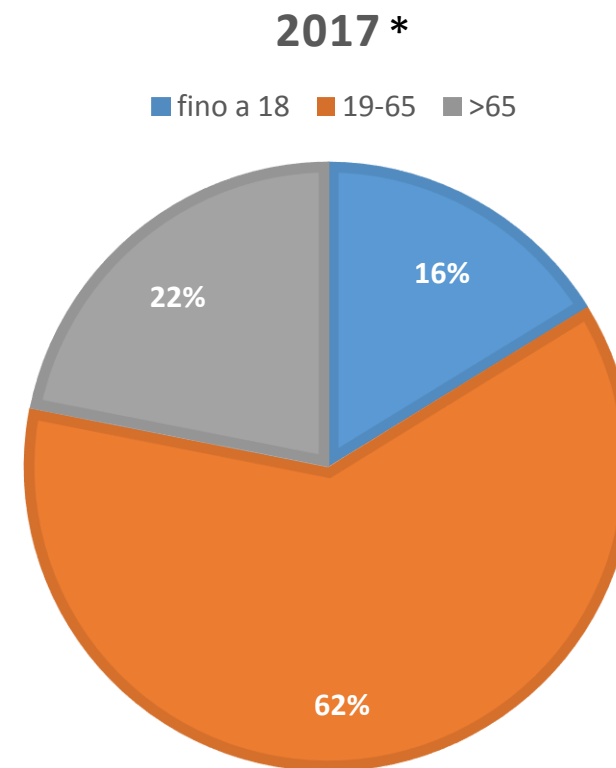
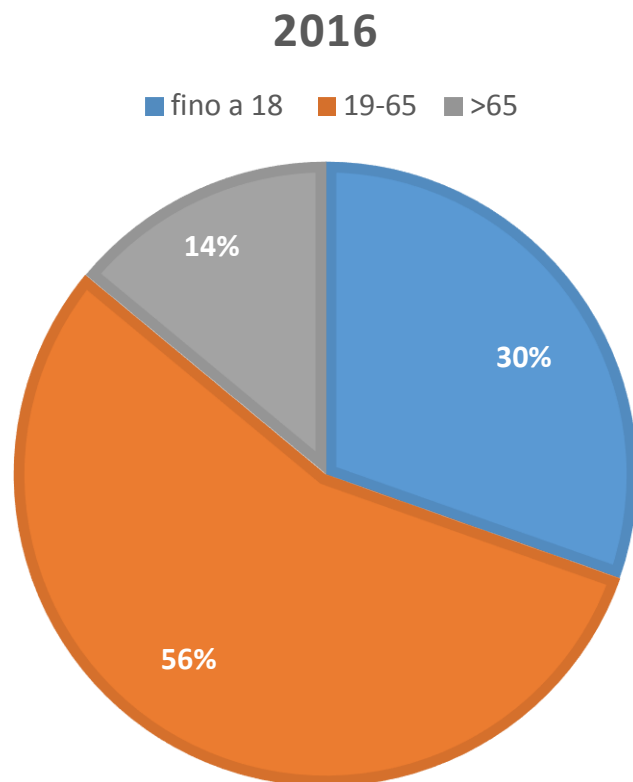
**dati di n.3 ambulatori su 6

AMBULATORI NUTRIZIONALI DELLA REGIONE VENETO DISTRIBUZIONE PER GENERE (PRIMO ACCESSO)



*fino al 30.06.2017

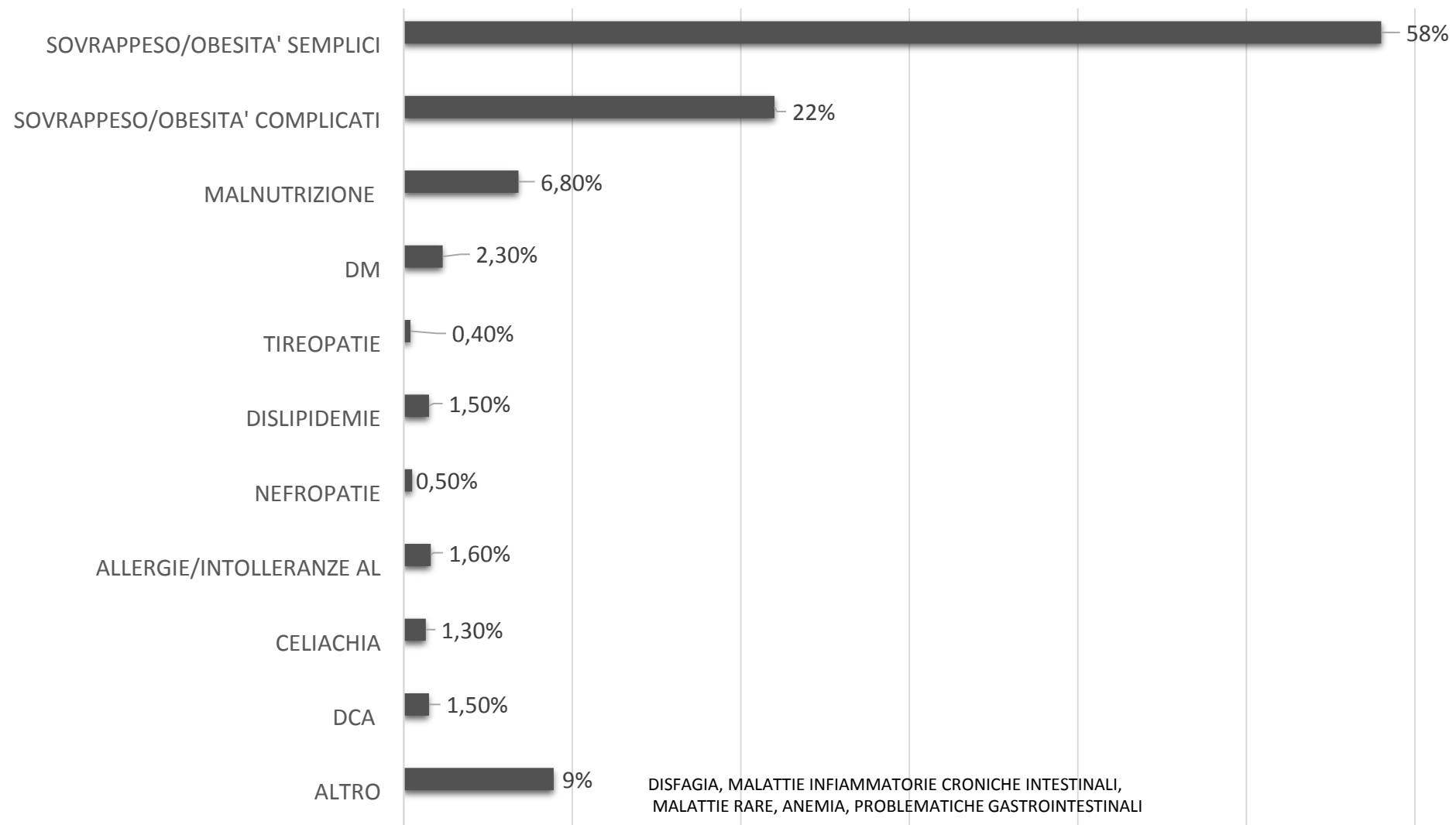
AMBULATORI NUTRIZIONALI DELLA REGIONE VENETO DISTRIBUZIONE PER ETA' (PRIMO ACCESSO)



*fino al 30.06.2017

AMBULATORI NUTRIZIONALI DELLA REGIONE VENETO

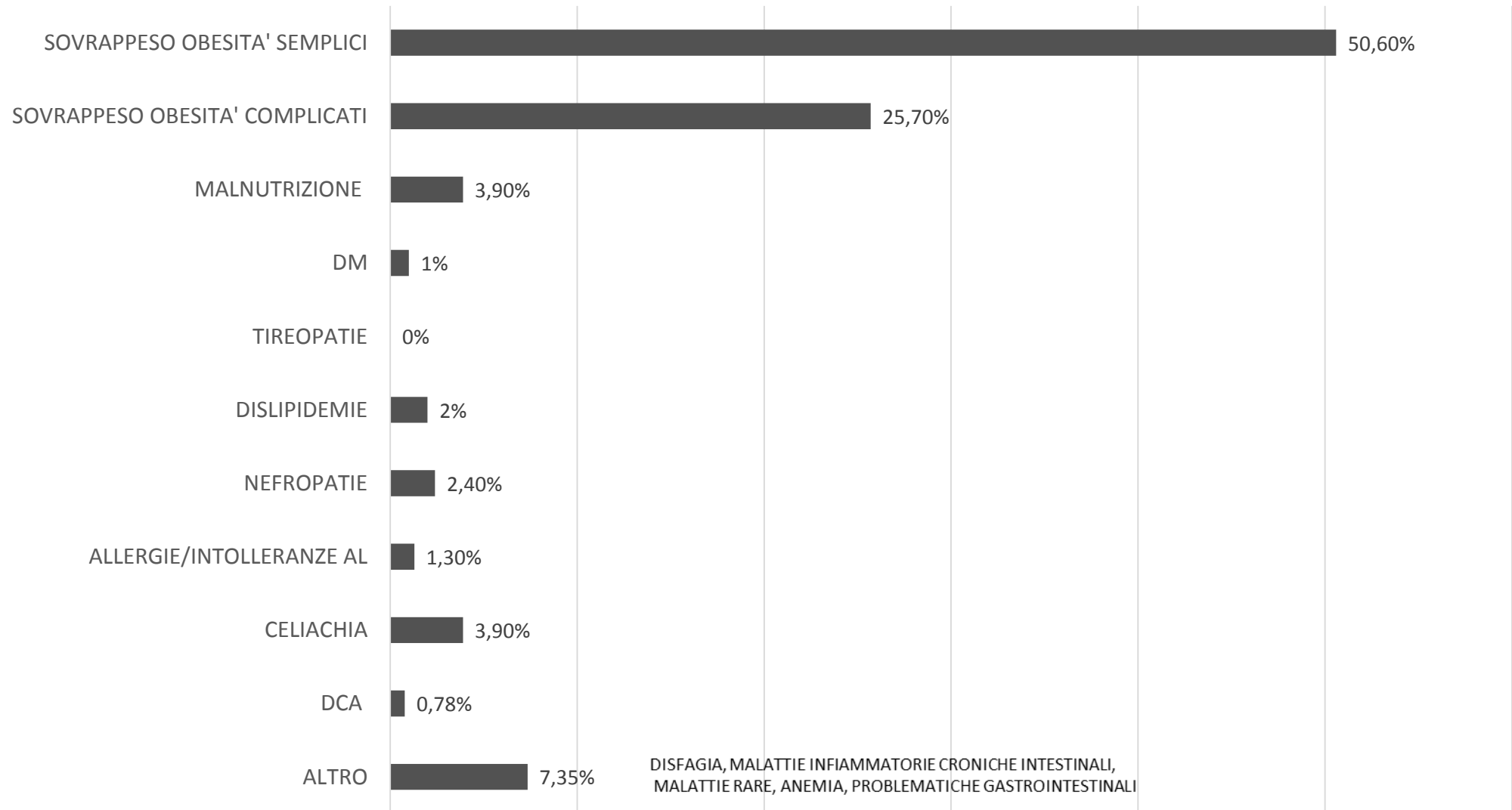
PATOLOGIE PER LE QUALI E' STATA RICHIESTA LA PRIMA VISITA (2016)*



* Dati relativi a 5 ambulatori su 6

AMBULATORI NUTRIZIONALI DELLA REGIONE VENETO

PATOLOGIE PER LE QUALI E' STATA RICHIESTA LA PRIMA VISITA (2017*)**



*fino al 30.06.17

** dati di 3 ambulatori su 6

AMBULATORI ULSS 8 BERICA – DISTRETTO EST LE SEDI



NOVENTA – OSPEDALE



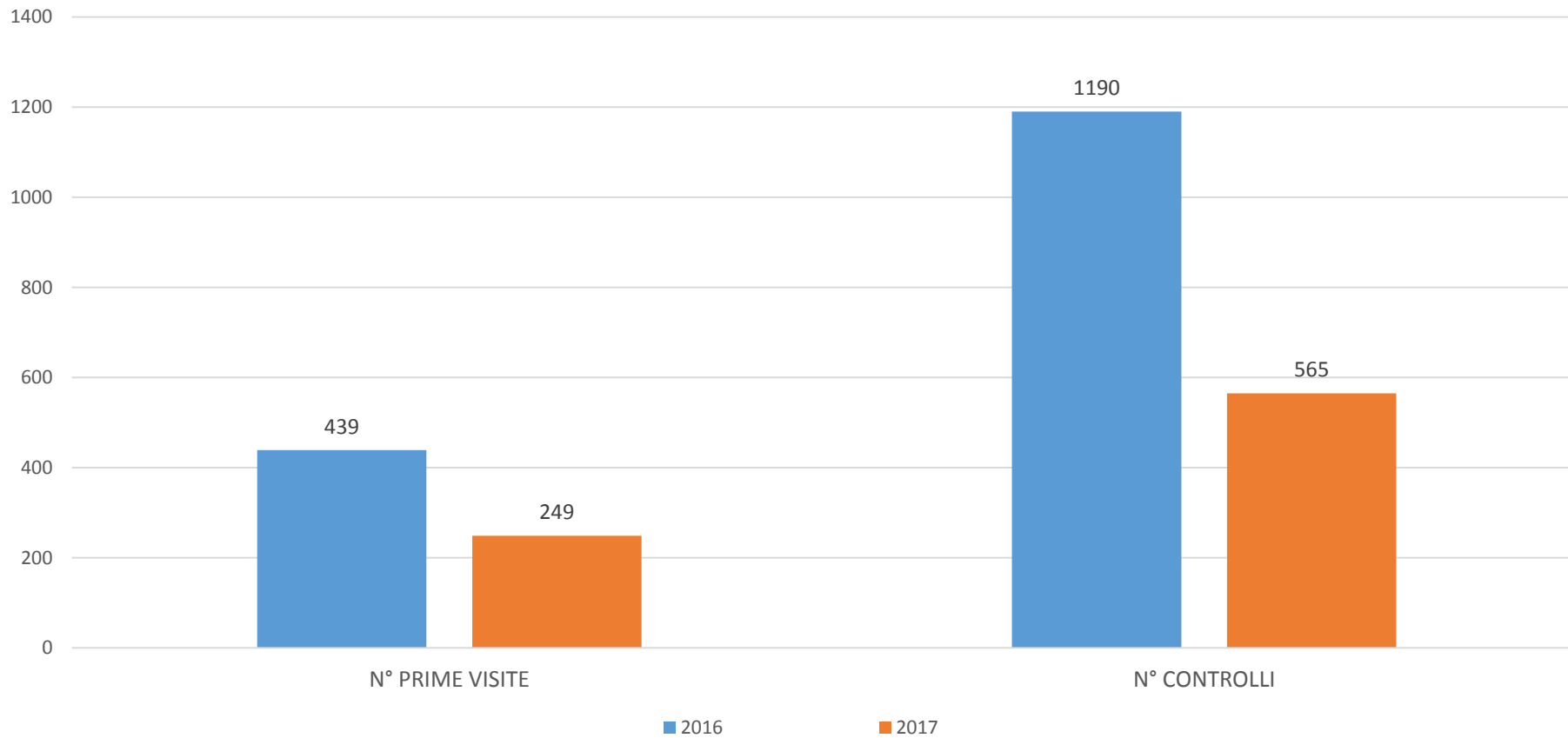
**VICENZA – POLIAMBULATORIO
SANTA LUCIA**

**AMBULATORI,
SALA RIUNIONI PER INCONTRI CON
GRUPPI E PER FORMAZIONE**

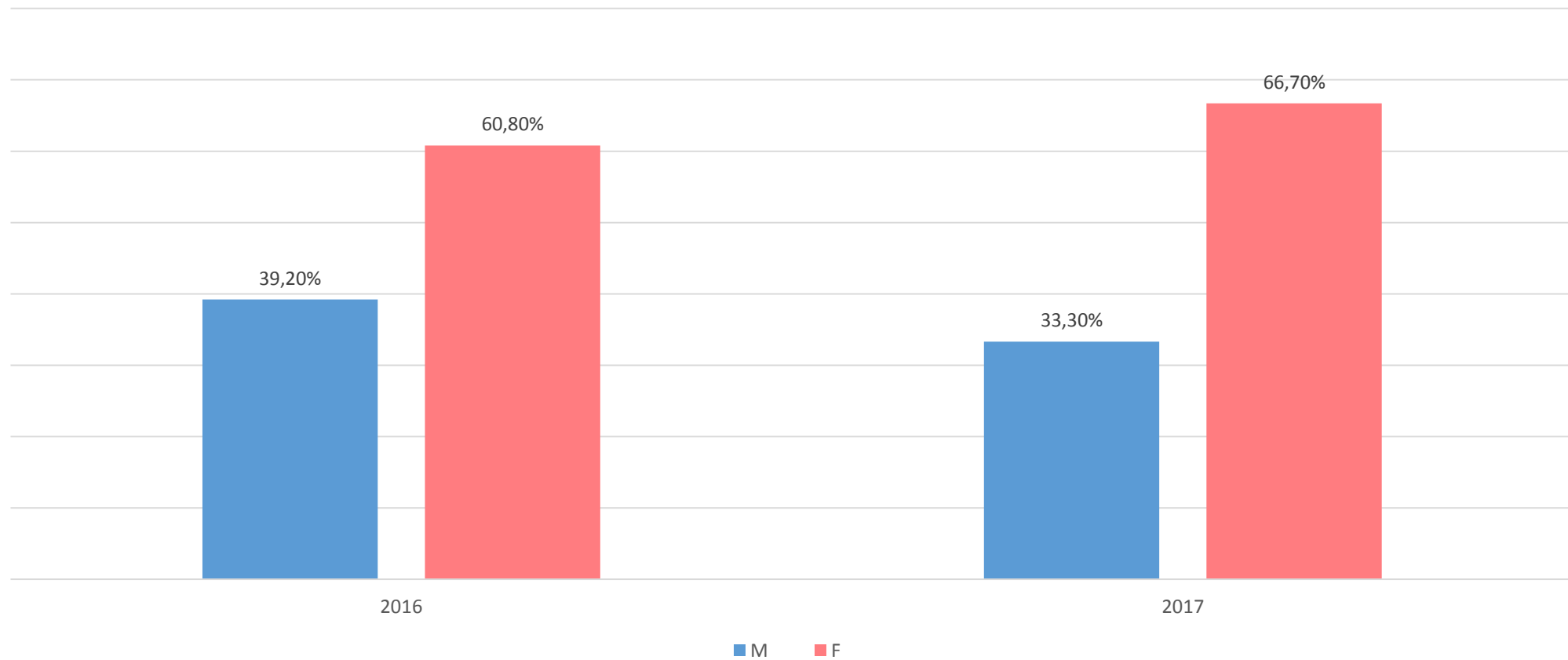


**SOVIZZO – MEDICINA DI
GRUPPO INTEGRATA**

AMBULATORI ULSS 8 BERICA – DISTRETTO EST NUMERO DI ACCESSI

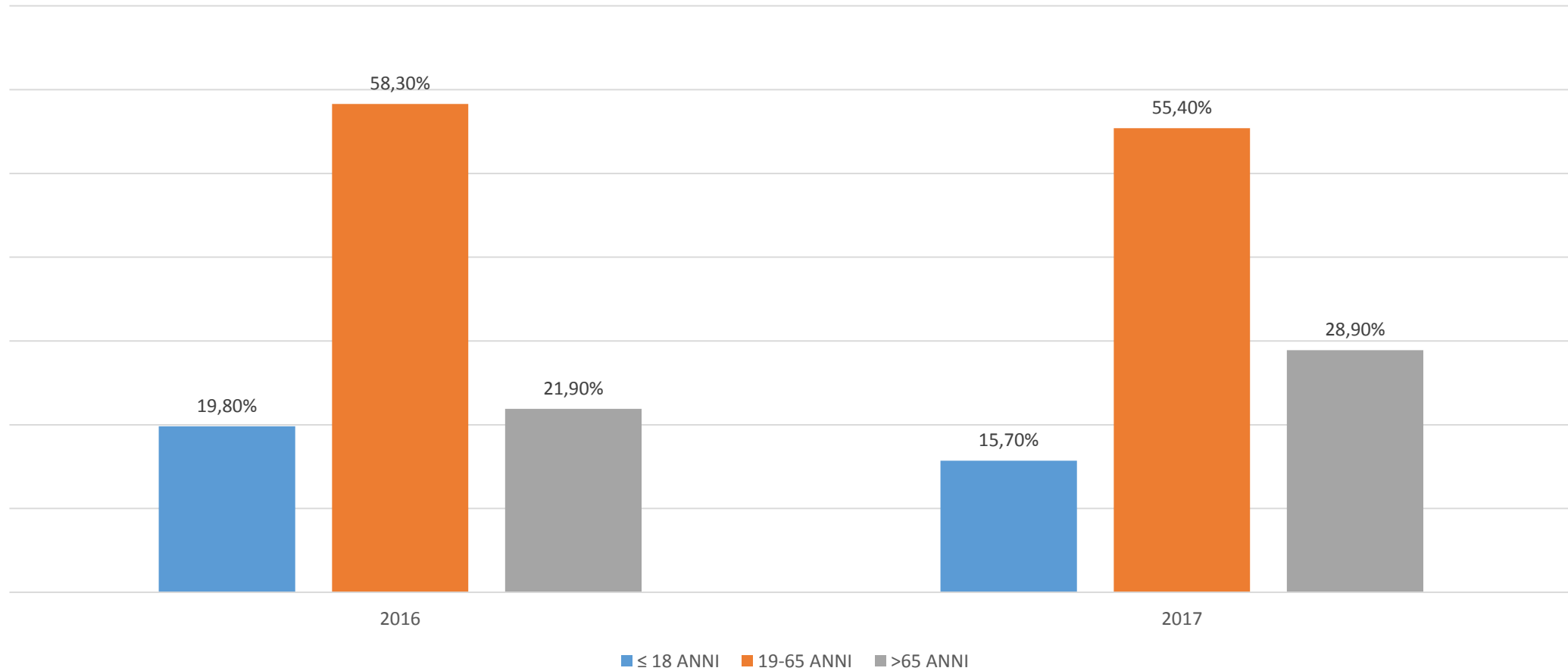


AMBULATORIO ULSS 8 BERICA – DISTRETTO EST DISTRIBUZIONE PER GENERE (PRIME VISITE)



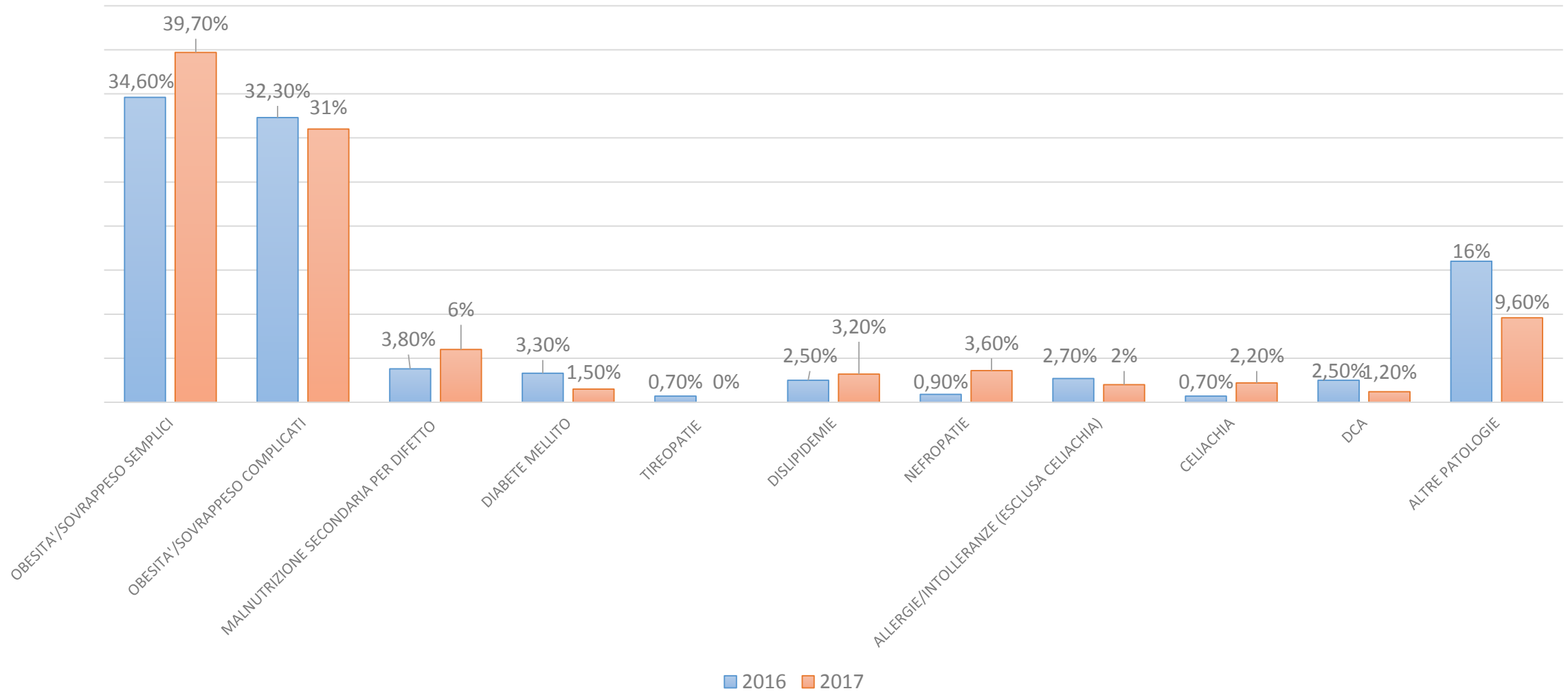
AMBULATORIO ULSS 8 BERICA – DISTRETTO EST

DISTRIBUZIONE PER ETA' (PRIME VISITE)

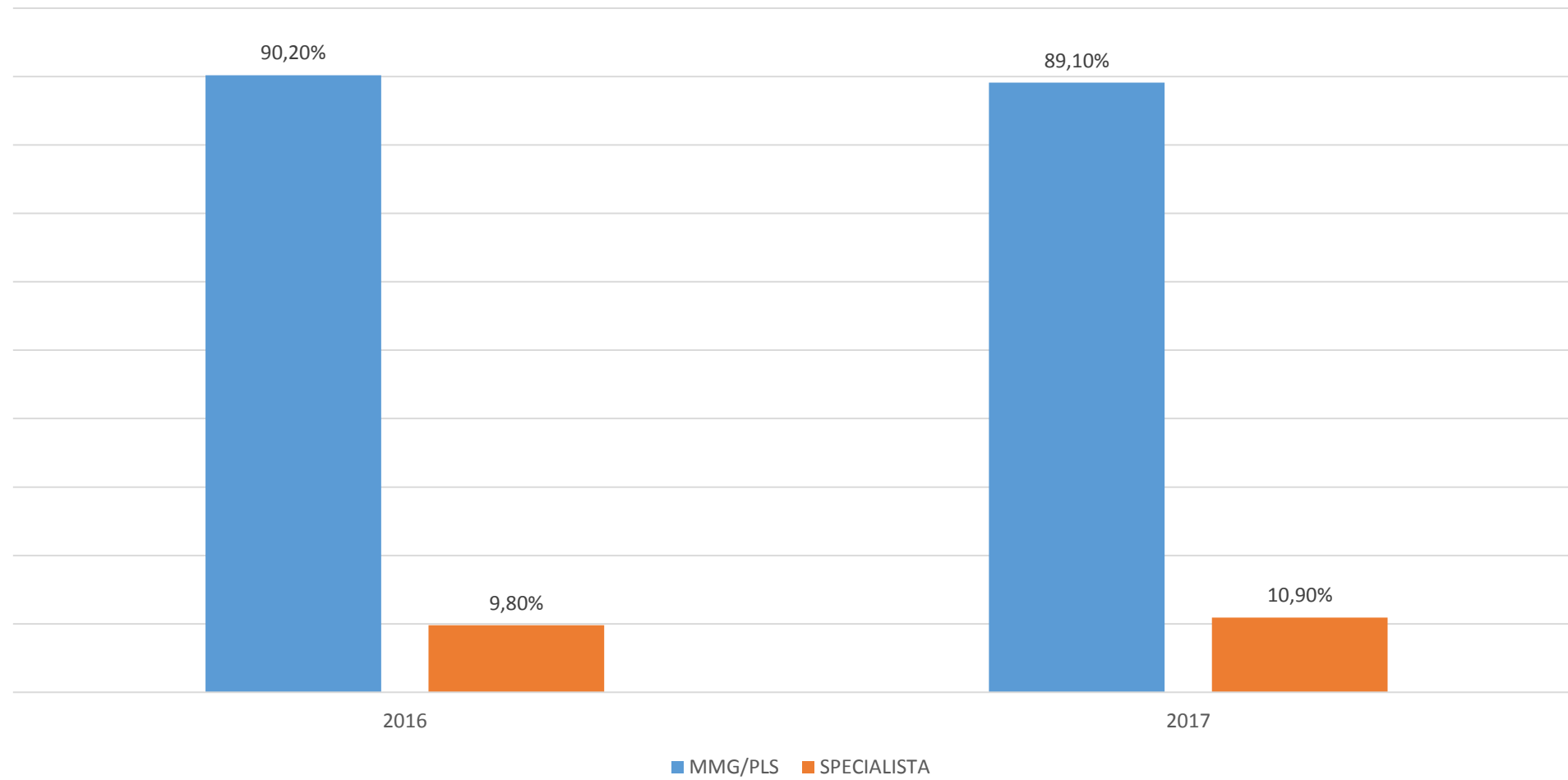


AMBULATORIO ULSS 8 BERICA – DISTRETTO EST

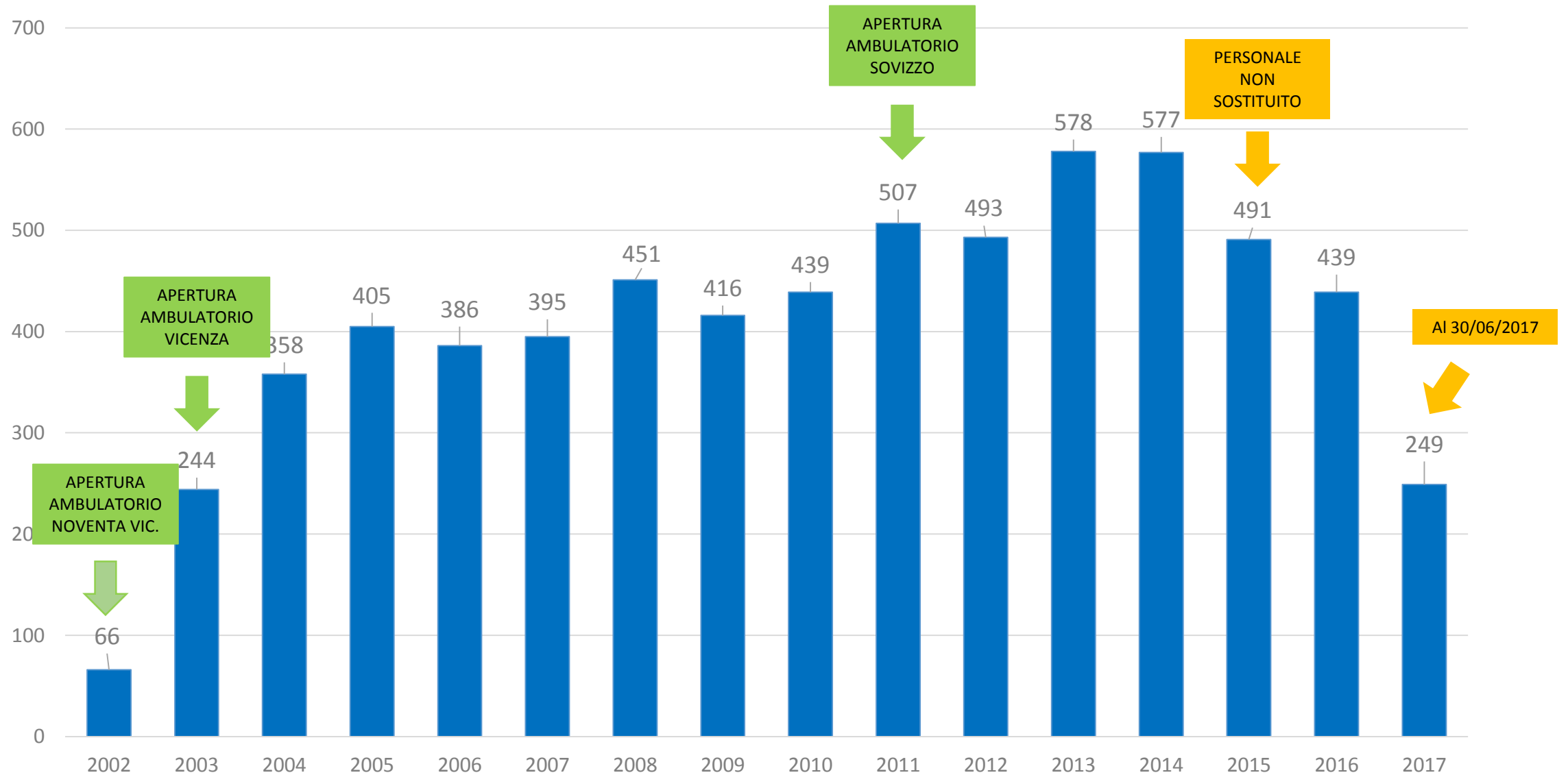
PATOLOGIE PER LE QUALI E' STATA RICHIESTA LA PRIMA VISITA



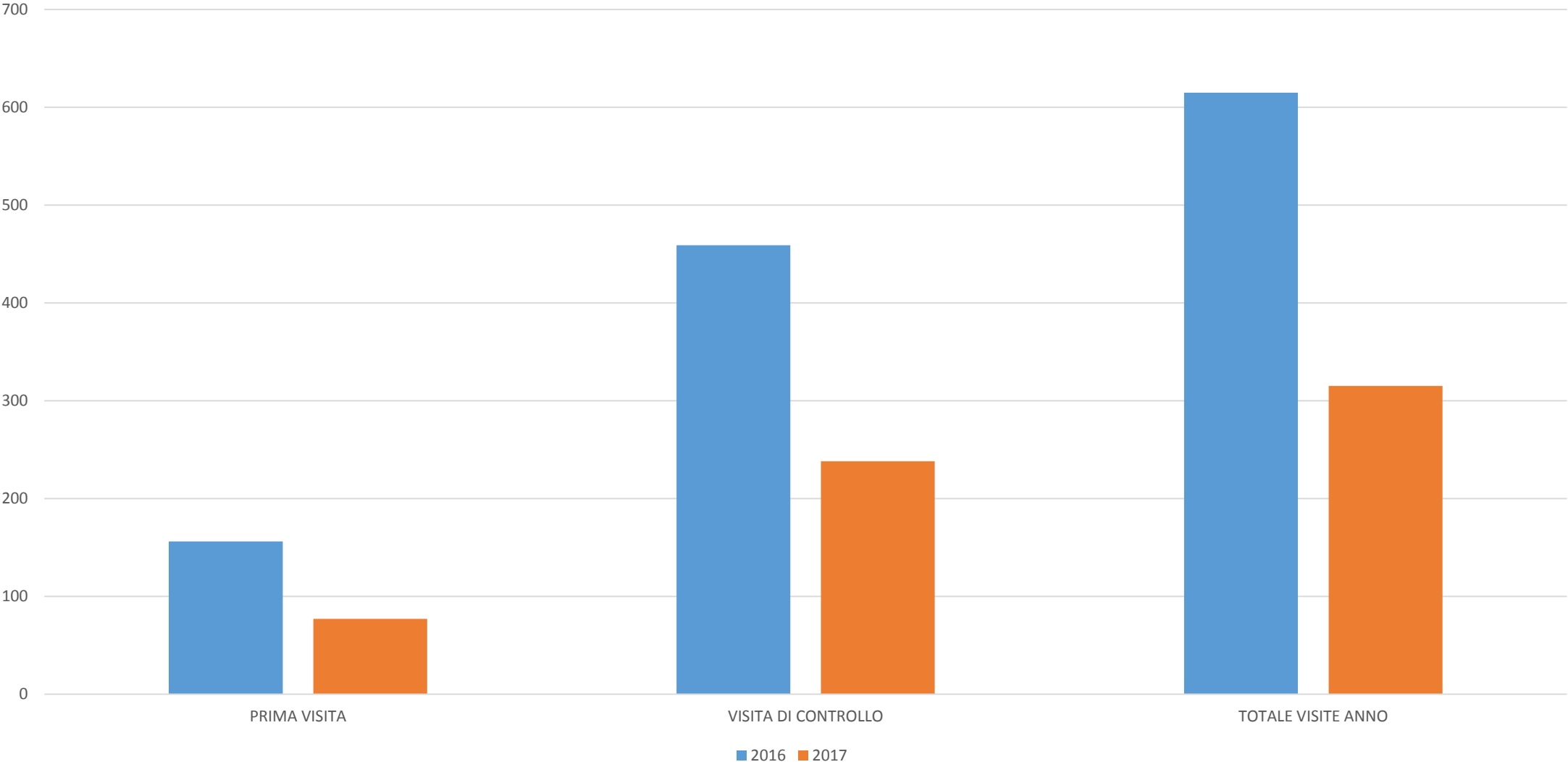
AMBULATORIO ULSS 8 BERICA – DISTRETTO EST INVIO



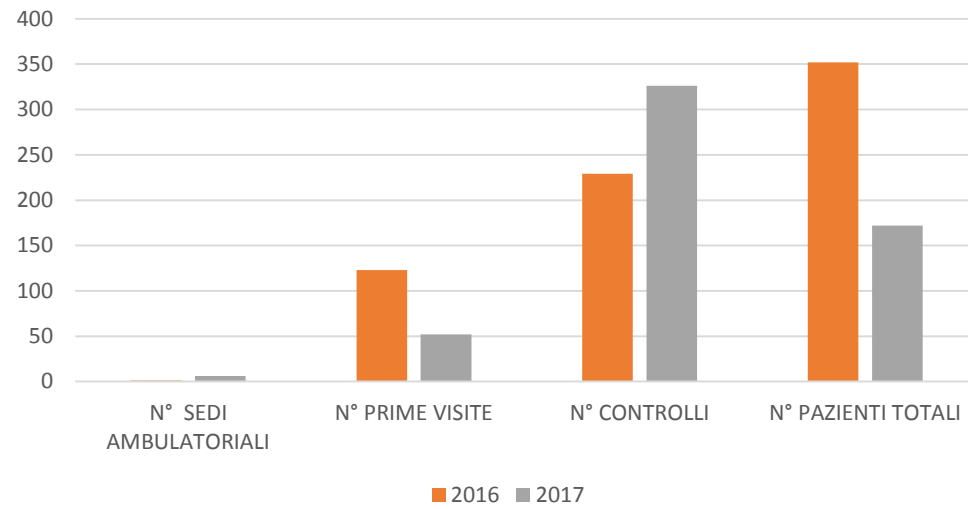
AMBULATORIO ULSS 8 BERICA – DISTRETTO EST



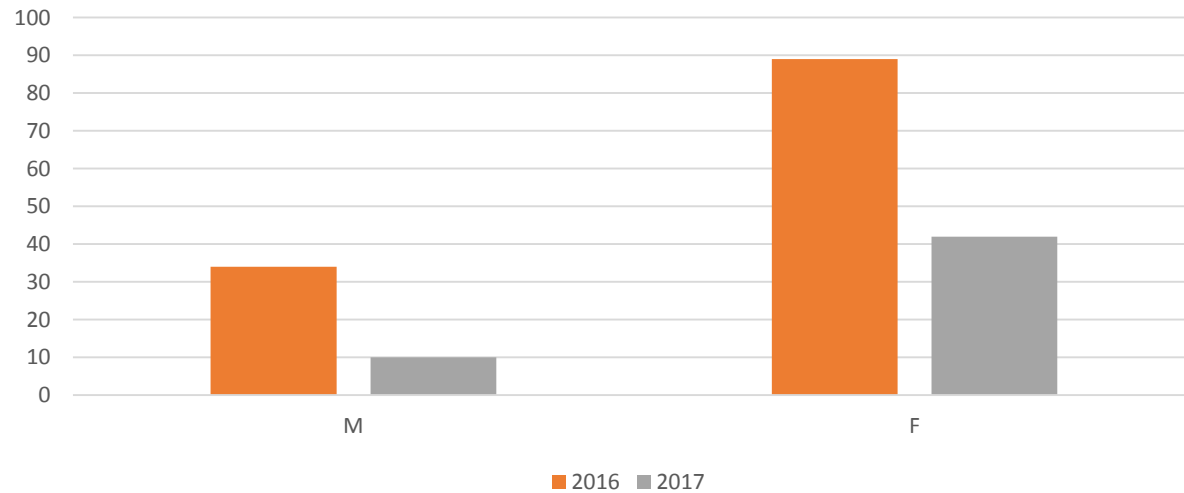
N° PAZIENTI AULSS 2



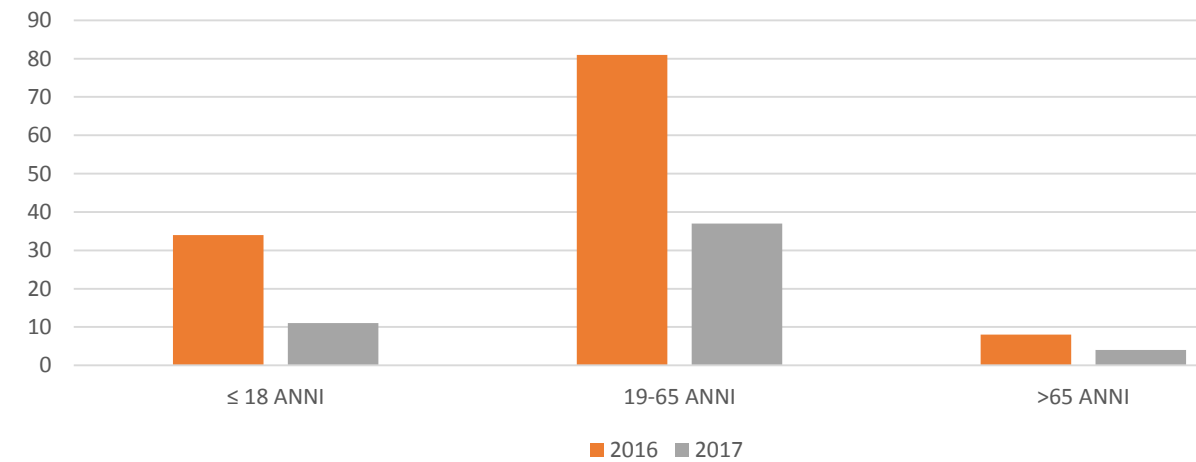
N° PAZIENTI AULSS 3



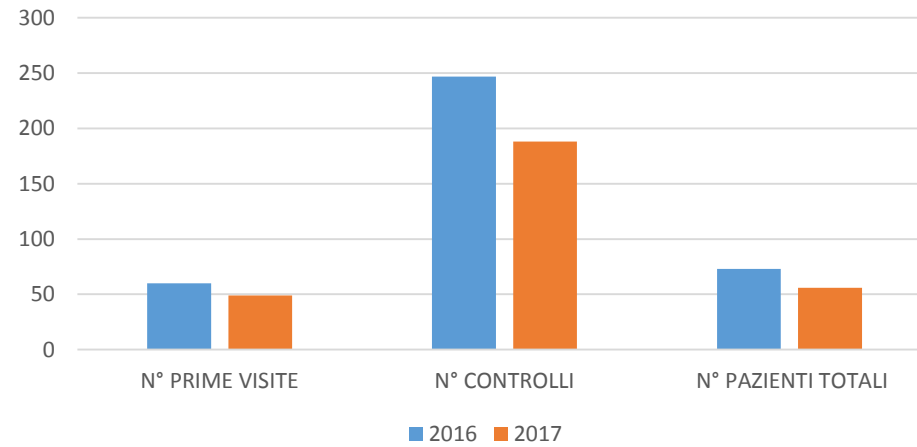
SESSO PAZIENTI AULSS 3



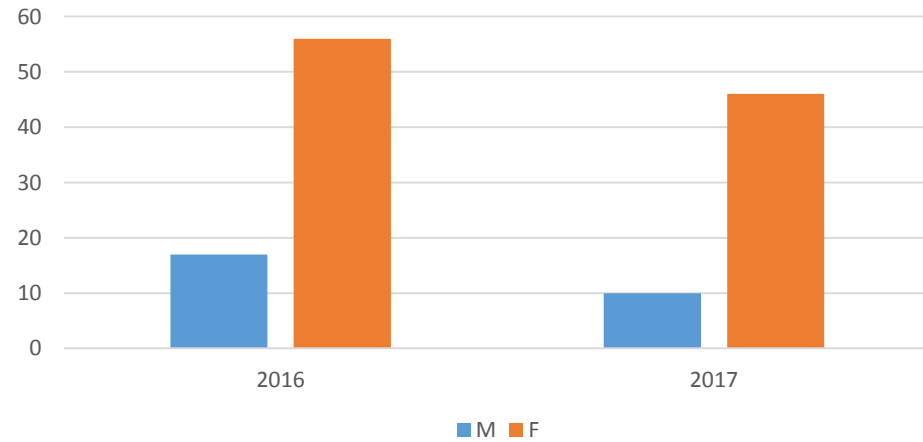
ETÀ PAZIENTI AULSS 3



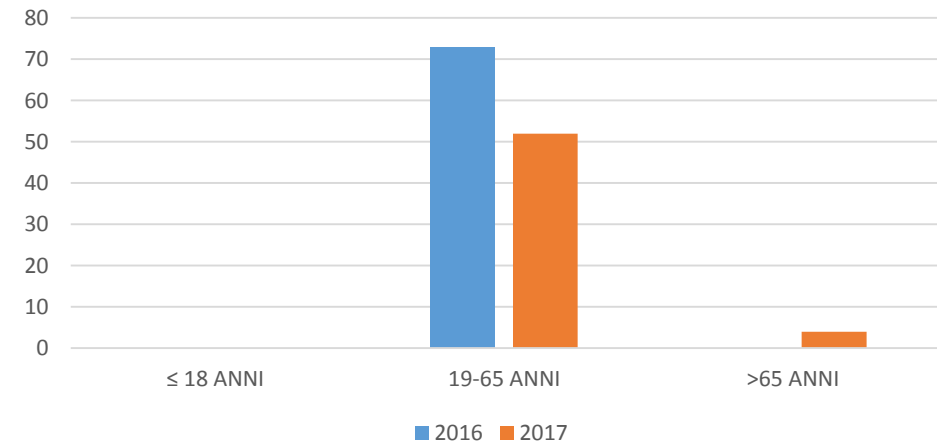
N° PAZIENTI AULSS 5

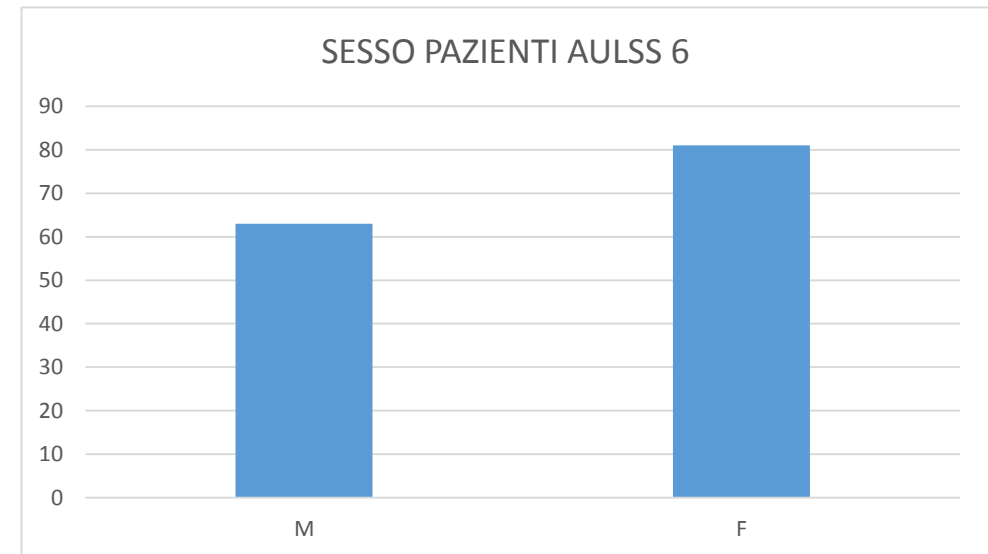
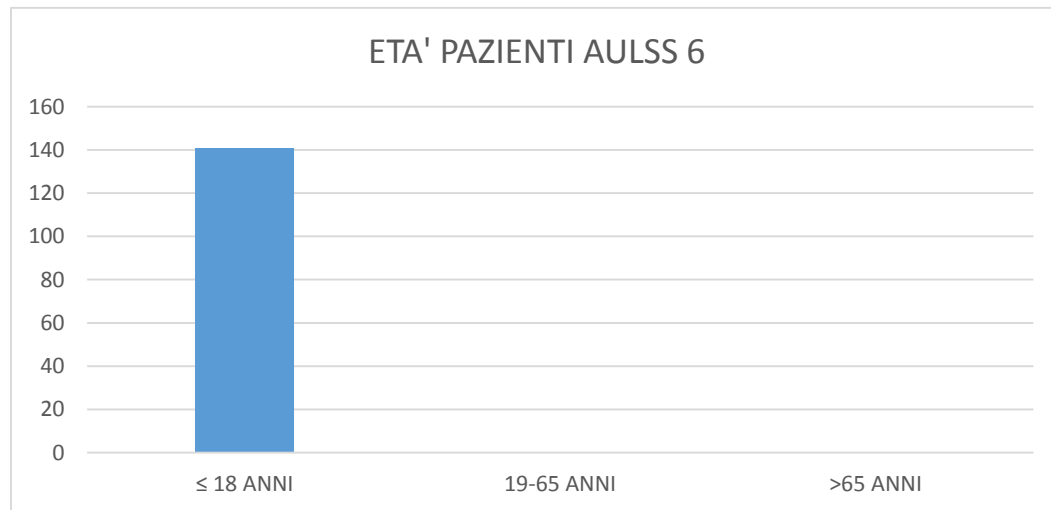
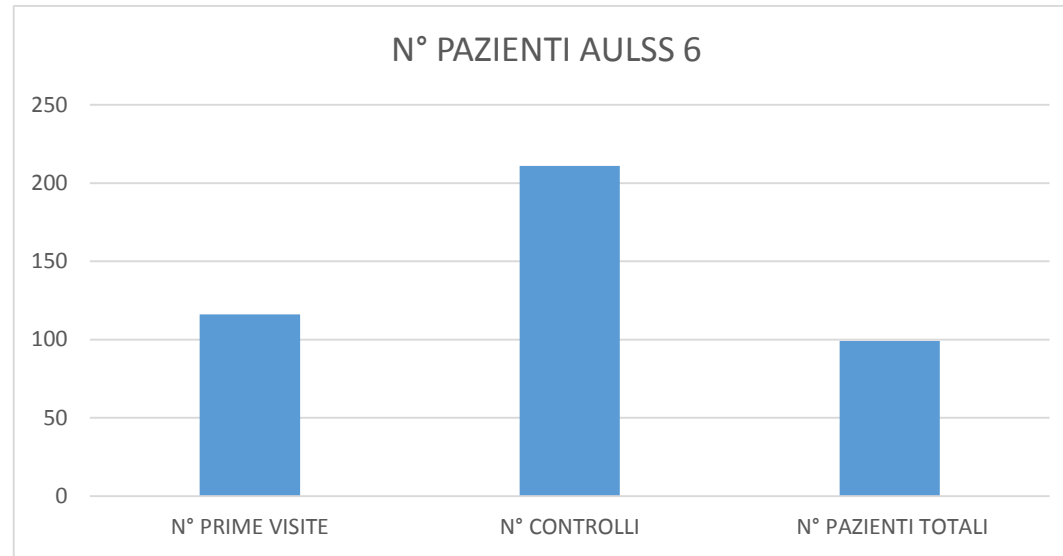


SESSO PAZIENTI AULSS 5

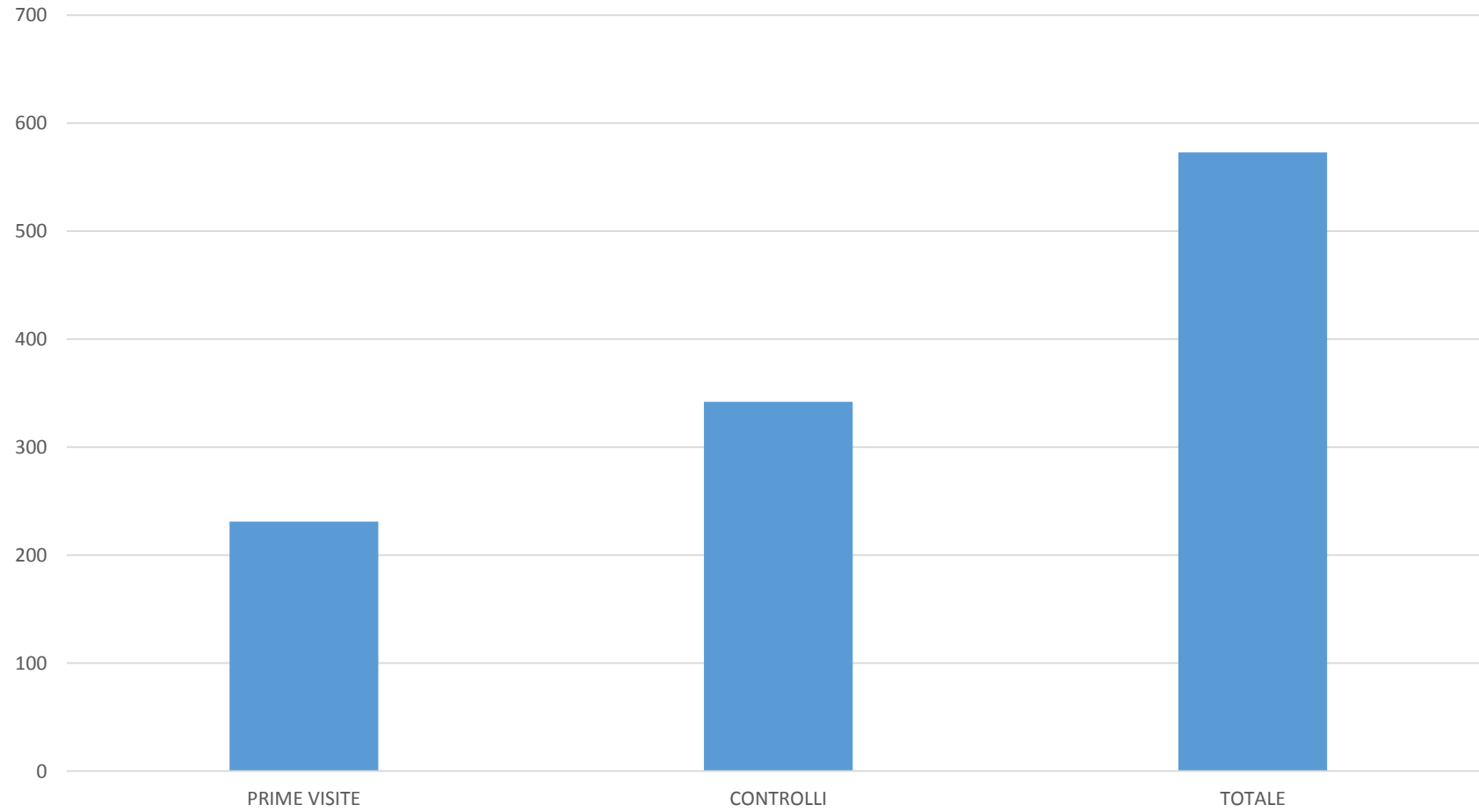


ETÀ PAZIENTI AULSS 5





N° PAZIENTI AULSS 7



Equipe multiprofessionale

L'équipe dell'ambulatorio nutrizionale è multiprofessionale per il necessario approccio di base medico e nutrizionale; inoltre, a seconda delle realtà locali, l'équipe può essere integrata da altre figure professionali:

PERSONALE

- Medico con Specializzazione in Scienza dell'Alimentazione o con documentata formazione in nutrizione umana;
- Dietista;
- Biologo con titoli documentati e preparazione adeguata in nutrizione umana;
- Psicologo;
- ASV;
- Infermiere;
- Laureato in scienze motorie.

PERSONALE

Il personale deve essere formato nell'ambito del counseling motivazionale per la promozione di una corretta alimentazione ed uno stile di vita attivo e deve sapere e potere utilizzare il Manuale sul counseling motivazionale pubblicato e i test EMME3 validati per promuovere e valutare la motivazione al cambiamento verso un'alimentazione sana e regolare attività fisica.

* COMPETENZE PROFESSIONALI

Si riporta parte del parere espresso dal Consiglio Superiore di Sanità – Ministero della Salute (Sessione XLVI, 15 dicembre 2009 – Sezione II):

- Mentre il medico chirurgo può, ovviamente, prescrivere diete a soggetti sani e a soggetti malati, è corretto ritenere che il biologo possa elaborare e determinare diete nei confronti sia di soggetti sani, sia di soggetti cui è stata diagnosticata una patologia, solo previo accertamento delle condizioni fisio-patologiche effettuate dal medico chirurgo.
- Il biologo può autonomamente elaborare profili nutrizionali al fine di proporre alla persona che ne fa richiesta un miglioramento del proprio "benessere", quale orientamento nutrizionale finalizzato al miglioramento dello stato di salute. In tale ambito può suggerire o consigliare integratori alimentari, stabilendone o indicandone anche le modalità di assunzione.
- Il dietista, profilo professionale dell'area tecnico-sanitaria individuato dal D.M. 24 settembre 1994, n. 744, ex art. 6, c. 3 D.Lgs. 502/92, opera nelle strutture del S.S.N. in collaborazione con il medico ai fini della formulazione delle diete su prescrizione medica.

Formazione e aggiornamento del personale e delle procedure

- RECENTI ACQUISIZIONI IN NUTRIZIONE CLINICA
- COUNSELING MOTIVAZIONALE PER LA PROMOZIONE DI UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE E DI UNO STILE DI VITA ATTIVO
- **CARTELLA CLINICA ELETTRONICA CONDIVISA**



RF-2010-2317095

*Assessing antibiotic resistance in nonpathogenic food-related bacteria:
the impact on human gut microbiota*

WP1

Participants
recruitment, anamnesis
collection, food
frequency
questionnaire
administration and
analysis
and faecal sample
collection.

WP4

Assessment of bacterial
abundance, biomass
and community
composition in human
faeces. Quantification of
specific AR gene
expression in bacterial
communities.

WP5

Multivariate statistical
analysis to investigate
the relationships
between diet
composition and AR
profiles.

Il nostro lavoro....

REVIEWS

RASSEGNE

Obesità, microbiota e stress ossidativo

Angiola Vanzo¹, Andrea Bolner², Giampietro Nordera², Ottavio Bosello³

¹Servizio di Igiene degli Alimenti e Nutrizione (SIAN), ULSS 6, Vicenza

²Centro Stress Ossidativo (CSOx), Casa di cura privata Villa Margherita, Vicenza

³Dipartimento di Medicina, Università di Verona

ABSTRACT

Obesity, microbiota and oxidative stress. Only in recent years, scientific societies and governments of many countries have considered obesity and its precursors, namely overweight, such as a disease that causes other diseases and reduces life quality and expectancy. According to the latest researches, obesity is a complex disease, with multifactorial etiology, not exclusively linked to eating disorders and lifestyle, which contribute inflammatory, infectious, toxic and also mental phenomena. Among many pathogenetic and pathophysiological invoked mechanisms, the effects of oxidative stress have recently received special attention. The imbalance between the production of free oxygen and nitrogen radicals and the physiological contrast mechanisms could actually play a causal role in the development of obesity by stimulating the deposition of white adipose tissue and altering the assumption of food. Oxidative stress and systemic inflammation are also key factors in the pathogenesis of obesity-related diseases, including atherosclerosis, insulin resistance, type 2 diabetes and cancer. Despite the correlation between obesity and

Studio dello stato redox in soggetti sovrappeso/obesi prima e dopo un periodo di restrizione calorica (RC) e perdita di peso

Una ricerca su pazienti con diagnosi di sovrappeso/obesità in cui si vuole studiare:

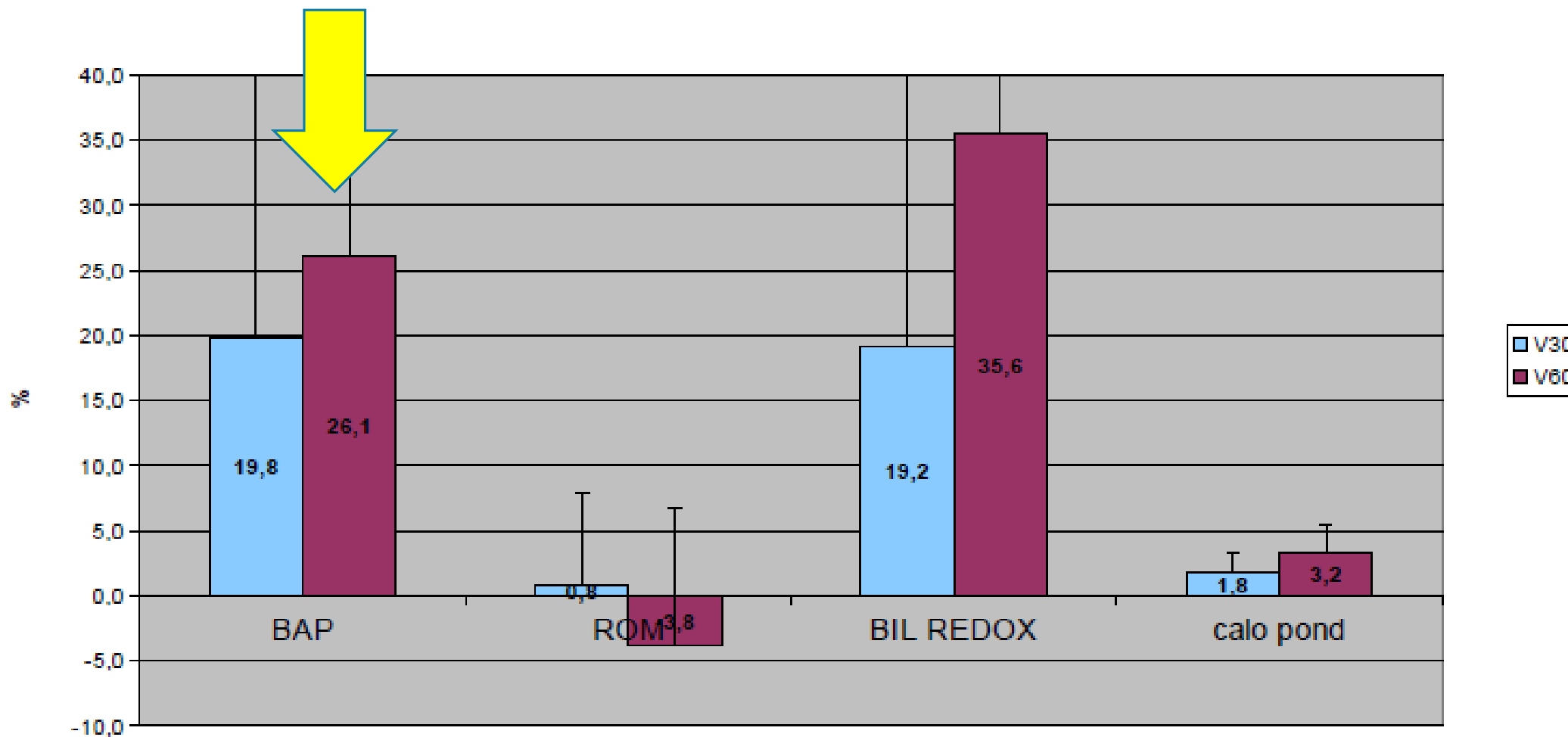
- gli effetti della RC e della perdita di peso sui marcatori di danno ossidativo a elevata specificità
- significative correlazioni tra indicatori convenzionali di alterazioni metaboliche e indici specifici di stress ossidativo

Responsabile scientifico: **dr Angiola Vanzo**, Direttore UOC Servizio di Igiene degli Alimenti e Nutrizione (SIAN), Azienda ULSS n.6 "Vicenza"

Co-sperimentatori: **dr Giampietro Nordera**, **dr Andrea Bolner**, Centro Stress Ossidativo Villa Margherita, Vicenza; **prof Ottavio Bosello**, Dipartimento di Medicina, Università di Verona; **dr Renato Ruffini**, Medicina di gruppo integrata di Sovizzo; **dr Davide Giavarina**, Laboratorio Analisi ULSS n.6 "Vicenza"

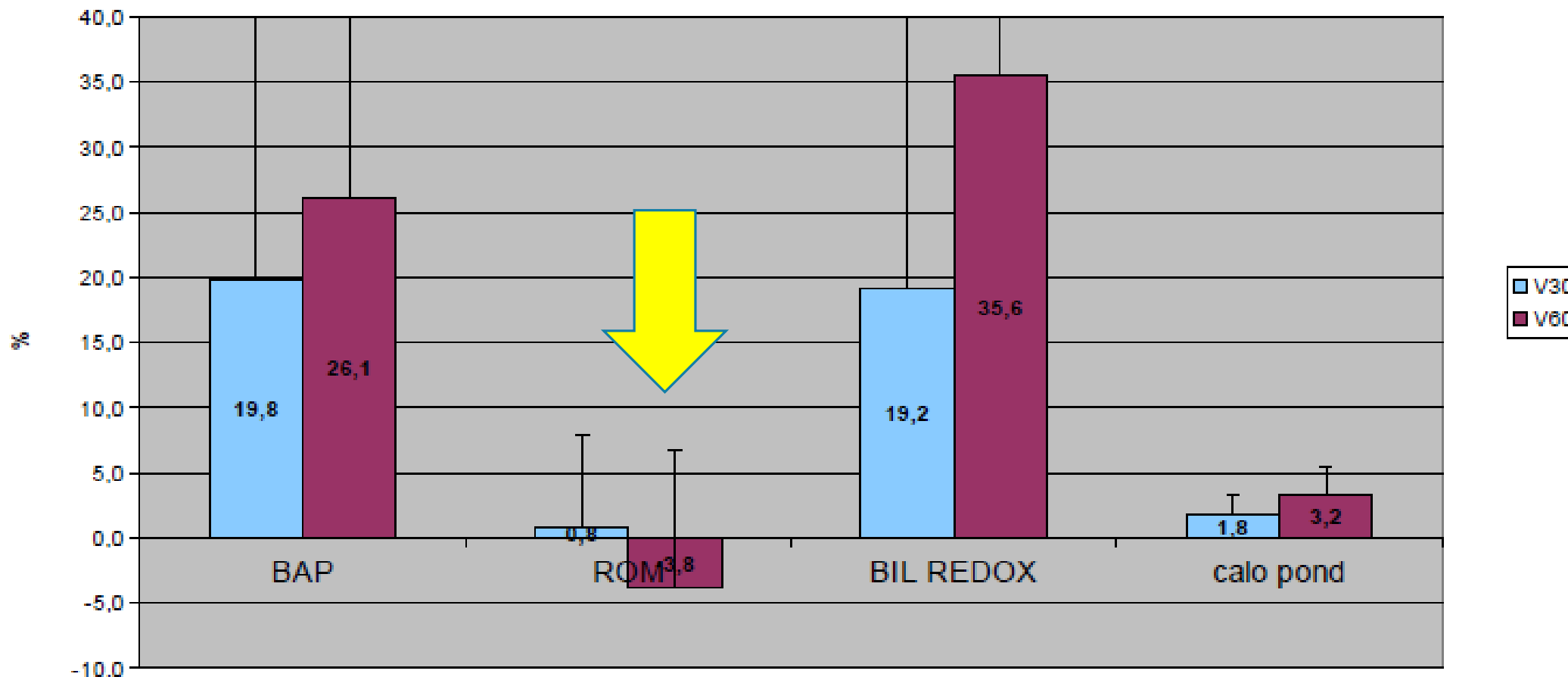
Responsabile statistico: **prof Rocco Micciolo**, Dipartimento di Psicologia e Scienze Cognitive Università di Trento

Delta % vs basale

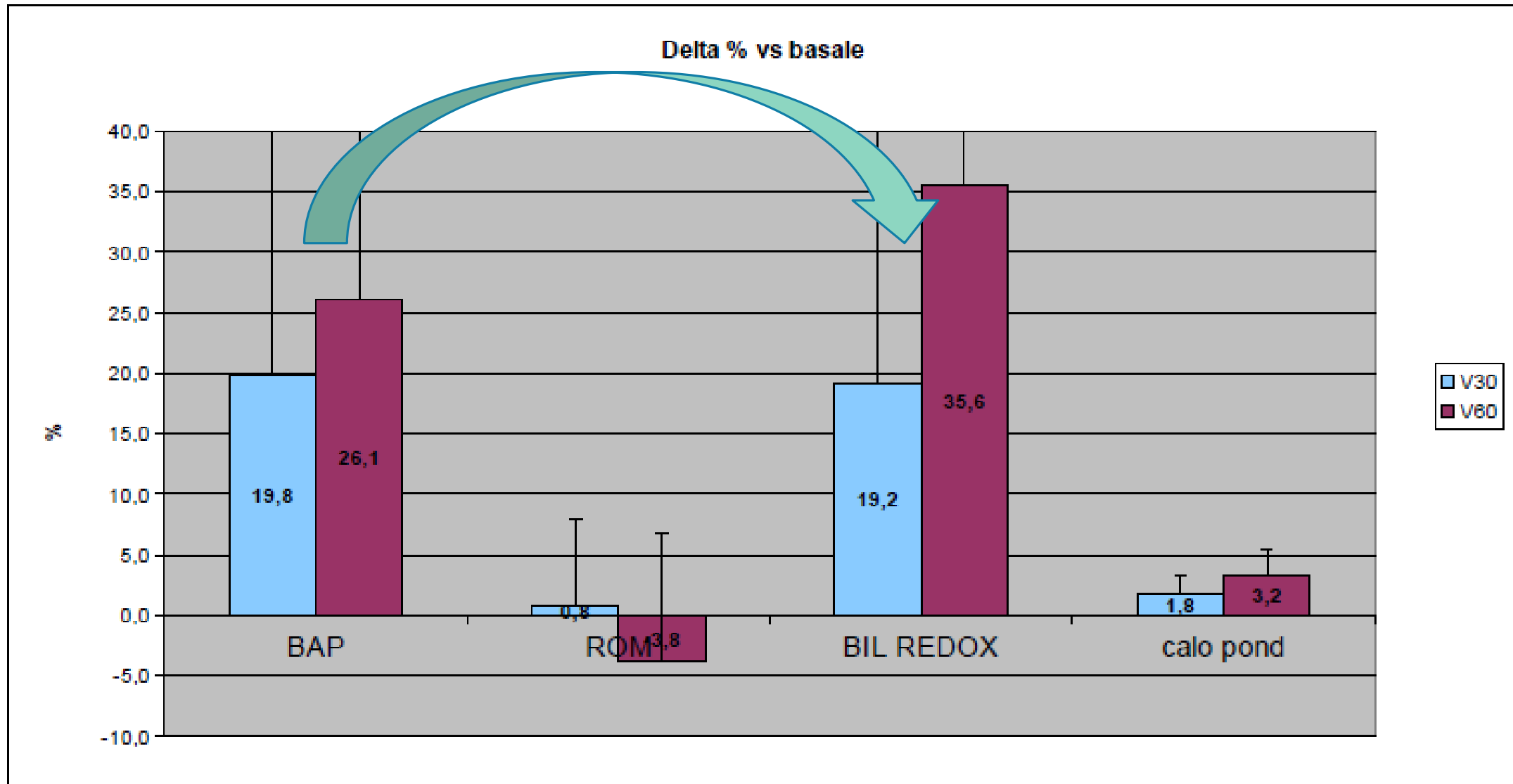


La barriera antiossidante totale (BAP) incrementa a V30 del 19,8% e a V60 del 26,1%

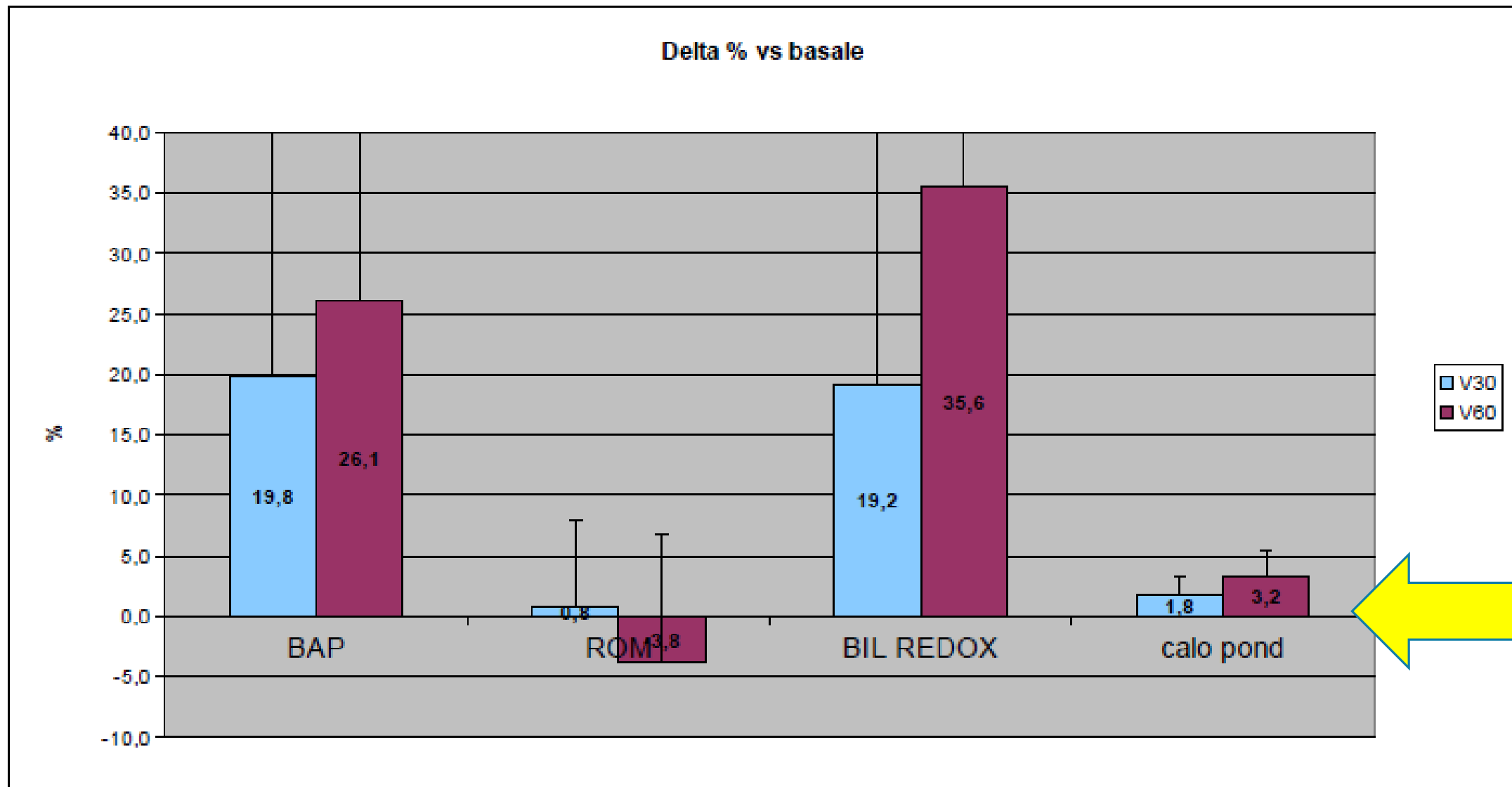
Delta % vs basale



al contrario, i **dROMs** (i perossidi totali), quasi invariati alla V30, iniziano a scendere alla V60.



- **l'indice redox**, che è un calcolo che mette in relazione BAP(antiossidanti biologici) e dROMs (perossidi totali circolanti), **incrementa parallelamente al BAP.**



Tutto ciò a fronte di un lieve ma progressivamente crescente calo ponderale medio (3.2% a V60).

SEDE LOGISTICA



- **STUDI AD USO AMBULATORIALE**
 - facilmente raggiungibili
 - spazio ben identificato
- **SALA DI ATTESA** (con materiale informativo idoneo)

SALA D'ATTESA

SERVIZIO DI IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
 Direttore dr. Angiola Vanzo
 Tel.: 0444752228; Fax: 0444752329;
 http://www.ulssvicenza.it/nodo.php/424

PER IL SIG./LA SIG.RA _____ DATA _____

LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

- CONTROLLA IL TUO PESO E MANTIENITI ATTIVO**
 - Pesati almeno una volta al mese controllando che il tuo indice di massa corporea sia nei limiti normali (tra 18,5 e 25 per età maggiore di 18 anni).
 - Qualora il tuo peso sia fuori dai limiti normali, riportalo gradualmente entro tali limiti.
 - In caso di **sovrappeso** (IMC > 25): consulta il medico, mangia meno, preferisci cibi a basso contenuto calorico e che saziano di più, come frutta e ortaggi, e aumenta l'attività fisica.
 - In caso di **sottopeso** (IMC < 18): consulta il medico e mantieni un'alimentazione varia ed equilibrata, consumando tutti i pasti agli orari abituali.
 - Abituati a muoverti di più ogni giorno: cammina 30 minuti al giorno, sali e scendi le scale, svolgi piccoli lavori domestici...
 - Evita le diete squilibrate o molto drastiche che possono essere dannose per la salute.
- PIÙ CEREALI, LEGUMI, ORTAGGI E FRUTTA**
 - Consuma quotidianamente porzioni di ortaggi e frutta fresca, e aumenta il consumo di legumi (piselli, fagioli, ceci...).
 - Consuma regolarmente pane, pasta, riso ed altri cereali evitando quelli troppo conditi.
 - Quando puoi scegli prodotti ottenuti a partire da farine integrali.
- GRASSI: SCEGLI LA QUALITÀ E LIMITA LA QUANTITÀ**
 - Moderà la quantità di grassi ed oli che usi per condire e cucinare. Utilizza eventualmente legumi antiaderenti, cottura al cartoccio, al forno, e microonde, cottura al vapore, ecc.
 - Limita il consumo di grassi da derivato di origine animale (burro, lardo, strutto, panna, ecc.) e preferisci quelli di origine vegetale: soprattutto olio extravergine d'oliva. Non eccedere con i fritti.
 - Mangia più spesso pesce: tra le carni preferisci quelle magre (pollo, tacchino, coniglio) ed elimina il grasso visibile.
 - Se ti piacciono le uova ne puoi mangiare fino a 4 per settimana, distribuite nei vari giorni.
 - Se consumi tanto latte preferisci quello parzialmente scremato o scremato.
 - Scegli formaggi più magri oppure consumane porzioni piccole.
- ZUCCHERI, DOLCI E BEVANDE ZUCCHERATE: NEI GIUSTI LIMITI**
 - Moderà il consumo di alimenti e bevande dolci nella giornata.
 - Preferisci i prodotti da forno della tradizione italiana, che contengono meno grasso e zucchero e più amido. Se utilizzi i prodotti dolci da spalmare su pane o fette biscottate (quali marmellate, confiture di frutta, miele e creme), usali con moderazione.
 - Limita il consumo di alimenti che contengono molto zucchero e specialmente quelli che si attaccano ai denti. Lavati i denti dopo il loro consumo.
- BEVI OGNI GIORNO ACQUA IN ABBONDANZA**
 - Bevi mediamente 1,5-2 litri di acqua al giorno. Ricorda che i bambini sono maggiormente esposti al rischio di disidratazione.
 - Bevi acqua, tanto quella del rubinetto quanto quella imbottigliata, entrambe sicure e controllate. Ricorda che bevande diverse (come aranciata, bibite tipo cola, succhi di frutta, caffè, tè) apportano anche altre sostanze che contengono calorie (ad esempio zuccheri semplici) o che sono farmacologicamente attive (ad esempio caffeina). Queste bevande vanno usate con moderazione.
- IL SALE? MEGLIO POCO**
 - Riduci progressivamente l'uso del sale sia a tavola che in cucina e preferisci quello iodato.
 - Limita l'uso di condimenti contenenti sodio (dado da brodo, ketchup, salsa di soia, senape, ecc.); insaporisci i cibi con erbe aromatiche (come basilico, rosmarino, salvia, origano, ecc.) e spezie (come pepe, peperoncino, noce moscata, ecc.).
 - Esalta il sapore dei cibi usando succo di limone e aceto.

SERVIZIO DI IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
 Direttore dr. Angiola Vanzo
 Tel.: 0444752228; Fax: 0444752329;
 http://www.ulssvicenza.it/nodo.php/424

PER IL SIG./LA SIG.RA _____ DATA _____

CORRETTA ALIMENTAZIONE E ATTIVITÀ FISICA

CORRETTA ALIMENTAZIONE E 30 MINUTI DI ATTIVITÀ FISICA PER VIVERE IN SALUTE

È riconosciuto ormai a livello mondiale che l'alimentazione scorretta e la mancanza di attività fisica sono tra le maggiori cause di malattie evitabili (obesità, malattie cardiovascolari, diabete, cancro, osteoporosi) e di decessi prematuri, responsabili di casi di cattiva salute più grandi di quelli attribuiti al tabacco. Al contrario, una modica attività fisica produce un benessere sia fisico che mentale, con una riduzione dei rischi collegati all'obesità e al sovrappeso e delle conseguenze psicologiche della vita sedentaria (ansietà, depressione, senso di solitudine).

L'attività fisica, assieme ad una corretta alimentazione, dovrebbe essere alla base delle abitudini di tutti e perfettamente integrata nella routine quotidiana. Il segreto è racchiuso in 30 minuti di movimento al giorno: bastano solo 30 minuti giornalieri di attività fisica moderata (una passeggiata a passo sostenuto, andare in bicicletta), anche se effettuati in due riprese, per prevenire importanti malattie.

È importante mantenere costante nel tempo un moderato esercizio fisico, invece di intraprendere attività sportive vere e proprie per poi abbandonarle.

Se fai almeno 30' di attività fisica ogni giorno sei una persona con uno stile di vita attivo.

A COSA SERVE IL MOTO

- Aiuta il controllo del peso corporeo
- Aiuta il controllo della pressione sanguigna
- Aiuta il controllo del livello di colesterolo nel sangue
- Migliora la circolazione del sangue e l'attività del cuore
- Aiuta a tenere sotto controllo il livello degli zuccheri nel sangue
- Aiuta a mantenere in buono stato ossa, muscoli e articolazioni
- Favorisce il benessere emotivo e psicologico
- Migliora il tono dell'umore
- Riduce lo stress
- Si invecchia meglio e più lentamente

L'attività fisica apporta numerosi benefici psicologici: una regolare attività fisica aiuta ad eliminare la stanchezza e a normalizzare il ritmo sonno-veglia.

SE VUOI ESSERE UN CAMPIONE...

È IMPORTANTE MANDARE LE DOSI GIUSTE, NEL MOMENTO GIUSTO E NELLA GIUSTA QUANTITÀ

FRUTTA E VERDURA	5 porzioni	
CEREALI	3 porzioni al giorno	
LATTE E YOGURT	3 porzioni	
CARNE, PESCE, UOVA, LEGUMI	2-3 volte	
OLII	2 volte	
CONDIMENTI	3 porzioni al giorno	
DOLCI	1-2 volte	

...SALTA LA CORDA NON LA COLAZIONE!

VITA IN MOVIMENTO QUADRUPPA SALUTE!

ULSS 6 VICENZA
 Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

LA CELIACHIA

Che cos'è

La celiachia è un'intolleranza alimentare permanente al glutine, complesso proteico presente in alcuni cereali quali frumento, farro, kamut, orzo, segale, spelta e triticale.

Il glutine svolge un'importante azione legante quando la farina viene impastata con acqua, conferendo elasticità all'impasto. In assenza di glutine la lavorazione della farina risulta molto più complessa.

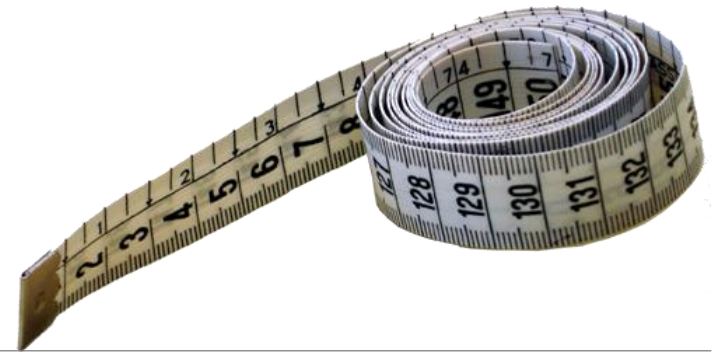
L'introduzione di alimenti contenenti glutine, anche in piccola quantità, determina, in persone geneticamente predisposte, una reazione immunitaria abnorme a livello dell'intestino tenue, con infiammazione, scomparsa dei villi intestinali e conseguente malassorbimento dei nutrienti.

MATERIALI E ATTREZZATURE

- Bilancia professionale pesapersona con statimetro
- Lettino
- Computer



Metro



- ✓ Strumento più **semplice** ed **economico** per valutare il grasso a livello addominale
- ✓ Possibilità di misurare **varie circonferenze** (vita, fianchi, braccio, polso, collo...)
- ✓ Molto importante nel monitoraggio
- ✓ Da usare anche con i **bambini** per calcolare il rapporto circonferenza vita/altezza

MATERIALI E ATTREZZATURE (facoltative)

- Plicometro
- Bioimpedenziometro
- Holter metabolico
- Calorimetro



Assessing motivation for change toward healthy nutrition and regular physical activity. Validation of two sets of instruments.

Original Article

Received: 6 February 2009 **Accepted:** 17 March 2009 **Published online:** 7 April 2009

Abstract

Background and aim Studies to measure motivation for behavioural change were developed in Italy 15 years ago, following the validation of MAC and MAC2, Italian self-administered questionnaires created for heroin users, tobacco smokers and those with alcohol problems. This article presents the validation study of two sets of instruments created to assess motivation for change toward healthy nutrition and regular physical activity in Italian adult subjects who require or are referred for assessment or treatment to nutrition services.

Methods and results The two sets of questionnaires (created within the Nutrition Counselling Project connected to the *Piano Triennale Sicurezza Alimentare 2005–2007* (Food and Nutrition Security Plan 2005–2007) of the Region of Veneto) were administered to 431 patients to assess motivation for change toward healthy nutrition and 450 patients to assess motivation for change toward regular physical activity. The instruments showed good internal consistency. Exploratory and Confirmatory Factor Analysis confirms the consistency with the theoretical assumptions. Reliability and concurrent validity yielded strong correlations with the corresponding variables.

Conclusions The study confirms the validity of the sets of instruments and their consistency with the model. These sets of instruments are the first psychometric tools integrating three factors (Discrepancy, Self-Efficacy, Readiness to Change) into a three-dimensional model of motivation for change.

Keywords Motivation for change - Assessment - Nutrition - Weight control - Physical activity - Healthy lifestyles

Strumenti per aumentare l'appropriatezza e l'efficacia dei trattamenti per promuovere una corretta alimentazione ed una regolare attività fisica

EMME3: due set di strumenti per la motivazione al cambiamento.

Vanzo Angiola¹, Scaglia Maurizio², Spiller Valter³, Meneghini Stefania¹, Cortese Giuseppe⁴, Levorato Sibilla⁵, Pavan Pierpaolo⁶, Ranieri Renato⁷, Stano Antonio⁸, Boldrin Marina⁸, Cibirn Monica⁴, D'Amato Antonio¹, Dalle Carbonare Giancarlo⁷, Del Sole Anna Maria⁴, Foà Dario¹, Giaretta Giulia¹, Pressendo Ornella⁶, Scremin Silvia¹, Turcato Patrizia⁹, Senesi Guido¹⁰, Chioffi Linda¹¹, Galesso Riccardo¹².

¹SIAN Azienda U.L.S.S. n. 6 Vicenza, ²Dipartimento delle dipendenze patologiche A.S.L. n. 20 Alessandria, ³Servizio Tossicodipendenze A.S.L. n. 3 Genova, ⁴SIAN Azienda U.L.S.S. n. 19 Adria, ⁵SIAN Azienda U.L.S.S. n. 13 Mirano, ⁶SIAN Azienda U.L.S.S. n. 17 Este, ⁷SIAN Azienda U.L.S.S. n. 8 Asolo, ⁸SIAN Azienda U.L.S.S. n. 3 Bassano, ⁹Servizio di Dietetica Azienda U.L.S.S. n. 21 Legnago, ¹⁰Servizio di Dietetica e Nutrizione Clinica Azienda U.L.S.S. n. 18 Rovigo, ¹¹SIAN Azienda U.L.S.S. n. 20 Verona, ¹²Servizio Sanità Animale e Igiene Alimentare - Regione del Veneto.

INTRODUZIONE

La motivazione al cambiamento gioca un ruolo fondamentale nel processo di cambiamento di abitudini non salutari. Poterla misurare e comprendere come meglio accompagnare il paziente nel percorso terapeutico, permette di attuare interventi più efficaci ed appropriati. In Italia, la disponibilità di strumenti validati per valutare la motivazione al cambiamento è limitata all'area delle dipendenze e nulla vi è a supporto degli operatori che operano per promuovere stili di vita salutari. Questo studio ha l'obiettivo di colmare tale lacuna e realizzare due set di strumenti per valutare la motivazione al cambiamento verso corrette abitudini alimentari ed una attività fisica regolare.

METODI

Costruzione, valutazione linguistica e validazione di due set di strumenti per valutare la motivazione al cambiamento verso corrette abitudini alimentari ed una attività fisica regolare. I due strumenti, aventi identica struttura (fig.1), sono costruiti a partire dal Modello degli Stadi del Cambiamento di Prochaska e DiClemente per misurare 9 costrutti: 5 stadi del cambiamento e 4 fattori motivazionali (fig.2).

Fig. 1 - Esempio dei set di strumenti EMME3-AL in formato cartaceo.

Il protocollo (realizzato all'interno del Progetto "Consulenza dietetico-nutrizionale" del Piano Triennale Sicurezza Alimentare della Regione Veneto) ha coinvolto più di 400 pazienti per entrambi gli strumenti. Sono stati inclusi soggetti adulti, afferenti ad alcuni Servizi Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN), che non presentavano evidenti disturbi del comportamento alimentare e patologie psichiatriche gravi (secondo i criteri del DSM IV).

RISULTATI

I risultati della validazione sono sostanzialmente sovrapponibili per i due set di strumenti. L'analisi fattoriale esplorativa ha evidenziato una struttura coerente con i presupposti teorici e l'analisi fattoriale confermativa ha indicato che il modello descrittivo è sufficientemente esplicativo della variabilità dei dati osservati. La consistenza interna è risultata da buona ad eccellente per tutte le scale, che hanno dimostrato una validità concorrente pienamente soddisfacente.

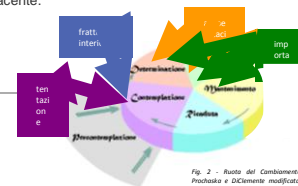
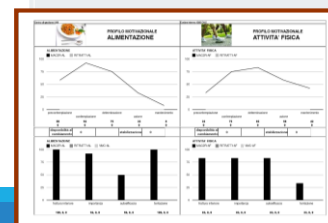


Fig. 2 - Ruolo del Cambiamento di Prochaska e DiClemente modificato. La larghezza delle frecce denota la variazione dell'andamento dei fattori motivazionali nei vari stadi.

CONCLUSIONI

Gli strumenti hanno dimostrato piena validità ed affidabilità e possono essere un valido aiuto nella fase di valutazione, di consulenza e di monitoraggio del percorso terapeutico ed educativo con i pazienti; se ne consiglia l'utilizzo all'interno di un approccio motivazionale.



Esempio di Profilo motivazionale di un paziente elaborato mediante software "Progetto EMME3" su sito www.serviziounione.it

COMUNITÀ WEB

Chi desidera entrare nel gruppo di utilizzatori degli
**strumenti di valutazione della motivazione al
cambiamento (EMME3 AL e AF)**

potrà farlo gratuitamente registrandosi sul sito

www.venetonutrizione.it

Gli sarà richiesto solo di sottoscrivere un protocollo di collaborazione,
effettuare una breve formazione e partecipare all'analisi e valutazione
dei dati raccolti (nel rispetto della privacy degli utenti) nell'ottica

**del miglioramento continuo della qualità e e per l'innovazione del
sistema sanitario**

COME SI ACCEDE ALL'AMBULATORIO NUTRIZIONALE ?

- con impegnativa
- preferibile la prenotazione tramite **CUP**
- in seguito ad accordi/collaborazione con alcuni Servizi possibilità di definire corsie preferenziali

SI ACCEDE CON IMPEGNATIVA DEL:

- MEDICO DI MEDICINA GENERALE
- PEDIATRA DI LIBERA SCELTA
- MEDICO SPECIALISTA

L'AMBULATORIO DEL SIAN ED I PROFESSIONISTI COINVOLTI

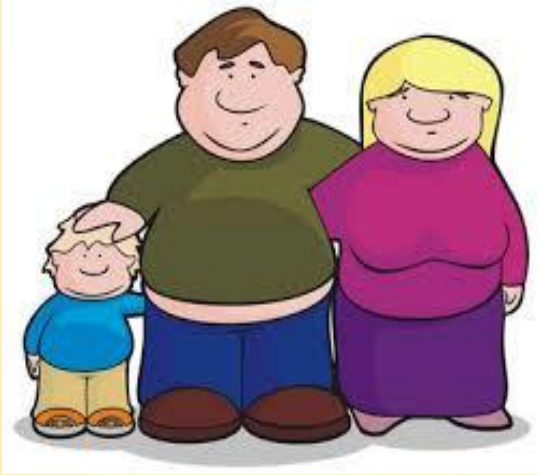
- **MEDICI DI MEDICINA GENERALE/PEDIATRI L.S.**
- **CARDIOLOGI**
- **DIABETOLOGI**
- **GASTROENTEROLOGI**
- **CHIRURGI**
- **PNEUMOLOGI**
- **INTERNISTI**
- **ONCOLOGI**
- **OSTETRICI**
- **ORTOPEDICI**
- **FISIATRI**
- **PROFESSIONISTI DEL SERT**



Punti di forza dell'integrazione con MMG/PLS

- Stretta collaborazione tra MMG/PLS e specialista/team SIAN
- Condivisione della cartella sanitaria informatizzata
- Riduzione dei tempi d'attesa per l'utenza
- Collaborazione insieme alla modifica degli stili di vita anche con azioni per alimentazione corretta (es. incontri pubblici) e proposte per aumentare l'attività fisica (es. gruppi di cammino)

ALTRA AZIONE IMPORTANTE



- SPESSO VENGONO PRESI IN CARICO COMPONENTI DELLA STESSA FAMIGLIA (genitore e figlio, marito e moglie,...) CON REALIZZAZIONE DI PERCORSI FAMILIARI.

Tariffario Regionale Prestazioni Specialistiche Ambulatoriali (Delibera della Giunta Regionale n. 859 del 21 giugno 2011)

Codice	Prestazione	Tariffa euro
89.7_31	PRIMA VISITA NUTRIZIONALE (PEDIATRICA)	20,50
89.01_32	VISITA NUTRIZIONALE DI CONTROLLO (PEDIATRICA)	14,25
89.7_9	PRIMA VISITA DIETOLOGICA PEDIATRICA	20,50
89.01_11	VISITA DIETOLOGICA PEDIATRICA DI CONTROLLO	14,25

E' necessario che i SIAN richiedano espressamente l'inserimento a CUP della propria ULSS delle sopraelencate prestazioni, previste dal CVP.

Tariffario Regionale Prestazioni Specialistiche Ambulatoriali (Delibera della Giunta Regionale n. 859 del 21 giugno 2011)

Codice	Prestazione	Tariffa euro
93.82.1_2	TERAPIA EDUCAZIONALE DEL DIABETICO - PER SEDUTA INDIVIDUALE (ciclo dieci sedute)	4,80
93.82.1_3	TERAPIA EDUCAZIONALE DELL'OBESO - PER SEDUTA INDIVIDUALE (ciclo dieci sedute)	4,80
93.82.1_4	TERAPIA EDUCAZIONALE DEL NEFROPATICO - PER SEDUTA INDIVIDUALE (ciclo dieci sedute)	4,80
93.07.1_0	BIOIMPEDENZIOMETRIA, PLICOMETRIA, VALUTAZIONE DELLO STATO NUTRIZIONALE E PROGRAMMA DIETETICO	15,40

Il Tariffario Regionale Prestazioni Specialistiche e il Catalogo Veneto del Prescrivibile (CVP) sono consultabili al seguente sito:

<https://salute.regione.veneto.it/web/fser/catalogo-veneto-prescrivibile> e

La Regione Veneto con DGR n. 842 del 04 giugno 2013 ha approvato le prestazioni sanitarie, Livelli Essenziali di Assistenza (LEA), erogate dai Dipartimenti di Prevenzione delle Aziende Ulss del Veneto.

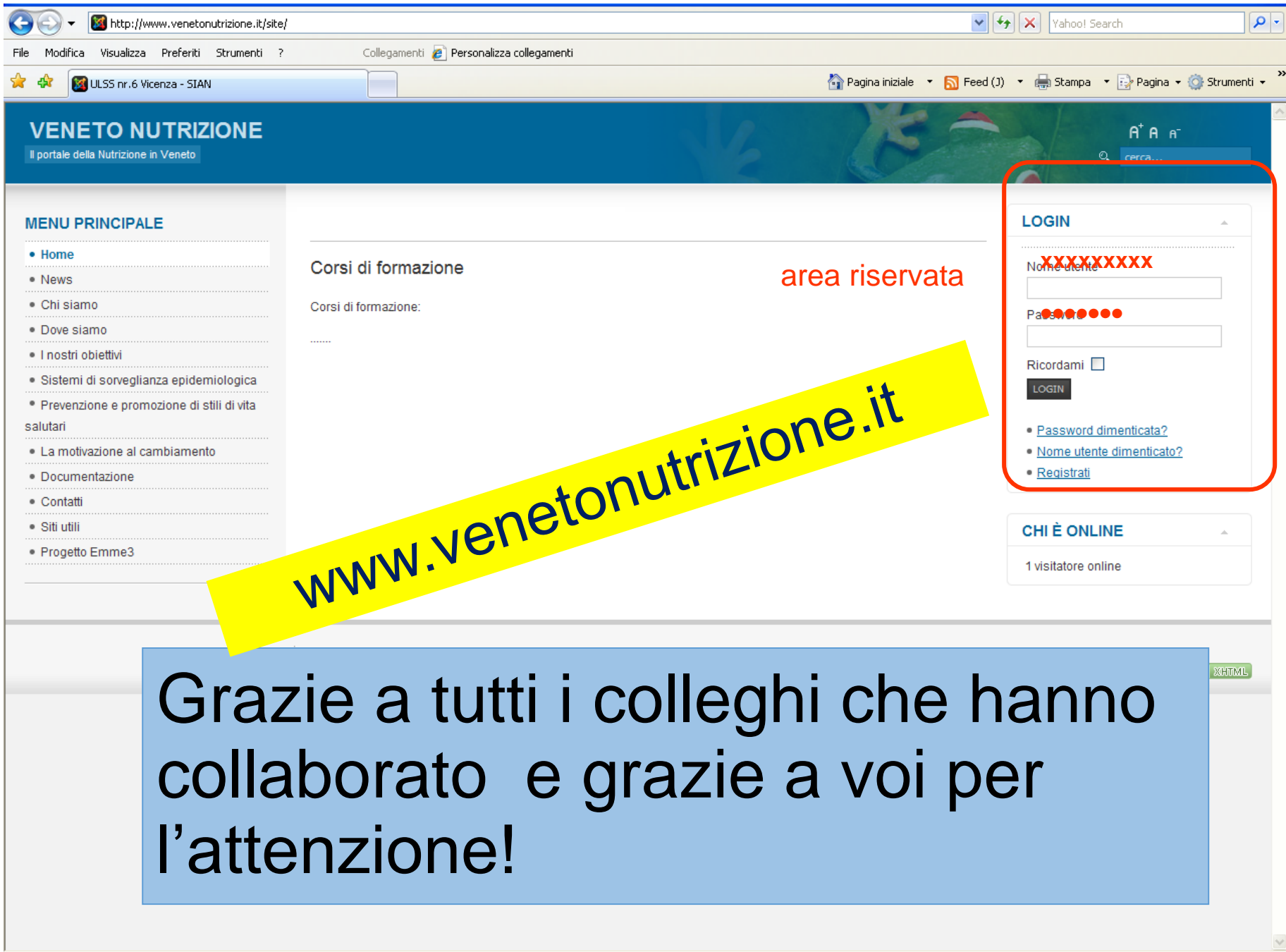
In particolare nell'Area dell'Igiene Alimenti e Nutrizione, per l'attività di Dietetica preventiva, ha previsto le seguenti prestazioni:

- **Consulenza dietetico-nutrizionale individuale e di gruppo;**
- **Interventi di prevenzione nutrizionale in soggetti ad elevato rischio di malattie croniche, obesità e malnutrizione.**

Secondo il Tariffario Unico Regionale approvato con DGR n. 2714 del 29 dicembre 2014, tra le prestazioni rese dai Dipartimenti di Prevenzione delle Aziende ULSS del Veneto è prevista la **consulenza di nutrizione preventiva rivolta al singolo e a gruppi anche in attività consultoriale (tariffa con minimo 30 e massimo 50 euro).**

Formazione e aggiornamento del personale e delle procedure

- RECENTI ACQUISIZIONI IN NUTRIZIONE CLINICA
- COUNSELING MOTIVAZIONALE PER LA PROMOZIONE DI UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE E DI UNO STILE DI VITA ATTIVO
- **CARTELLA CLINICA ELETTRONICA CONDIVISA**



Grazie a tutti i colleghi che hanno collaborato e grazie a voi per l'attenzione!