



## Dott.ssa Polmonari Michela – Biologa Nutrizionista

+39 3516150021 / [michela.polmonari@gmail.com](mailto:michela.polmonari@gmail.com) / Instagram: michelapolmonari\_nutrizionista; Facebook: @NutrizionistaPolmonari

- Laureata in Scienze e Tecnologie dell'Alimentazione
- Laureata in Alimentazione e Nutrizione umana
- Master di II livello in Dietetica e Nutrizione Clinica

### FORMAZIONE post lauree

- Corso: l'infertilità di coppia
- Corso: La cucina scientifica
- Corso: Metodo Apollo- applicazione della medicina funzionale a psoriasi e dermatite atopica
- Corso: Nutrizione Clinica 2.0
- Corso: ecosistemi intestinali e funzioni di barriera
- Corso: esperto in infiammazione
- Attestato: Educatrice Nutrizionale per il Tennis
- Corso: Ipertrofia e massa muscolare in palestra: dieta e integratori
- Corso: Le diete Cicliche

La consulenza nutrizionale si figura come un importante momento di dialogo tra il nutrizionista e il paziente atto a creare una vera e propria **alleanza terapeutica**.

La prima visita prevede:

- Un'accurata *anamnesi patologica e alimentare*, utile al professionista per raccogliere informazioni circa la storia clinica del paziente e le sue abitudini nutrizionali;
- La verifica di *peso, circonferenze e composizione corporea* tramite bioimpedenziometria (BIA 101 BIVA), uno strumento che misura lo stato di idratazione, la massa muscolare e la massa grassa;
- La *valutazione dello stato nutrizionale* sulla base dei dati raccolti;
- L'elaborazione di un piano alimentare personalizzato a seconda delle necessità fisio-patologiche, delle linee guida e dei più recenti studi scientifici internazionali, non tralasciando, ovviamente, le necessità individuali.

Le visite di controllo nutrizionale vengono fissate di volta in volta a seconda delle necessità del paziente e in comune accordo. Non devono assolutamente essere intese come momenti di rilevazione del peso fini a se stessi. Sono molti, infatti, i parametri da monitorare: esami ematochimici, valori della composizione corporea, circonferenze, regressione di comorbidità, miglioramento della performance, ecc. Questo per dire che i controlli sono **fondamentali** per studiare l'andamento del percorso e **necessari** per capire come proseguire al meglio.

Le visite di controllo prevedono:

- Un'analisi antropometrica e bioimpedenziometrica
- Eventuale cambio/modifica del piano alimentare in funzione di: esigenze diverse, nuovi obiettivi, differente quadro clinico, ecc.

Mi rivolgo a soggetti di tutte le età, dall'infanzia alla senescenza, che desiderano:

- correggere il proprio stile di vita alimentare
- migliorare la composizione corporea (aumento di massa muscolare, perdita di massa grassa – dimagrimento)
- supportare e migliorare la performance sportiva
- approcciare ad una alimentazione vegana o vegetariana
- affrontare al meglio condizioni fisiologiche particolari: gravidanza, allattamento, adolescenza, menopausa, terza età
- prevenire, migliorare e/o gestire al meglio condizione patologiche

Di seguito, solo alcune delle patologie trattate:

- Obesità
- Dislipidemie
- Diabete
- Ipertensione
- Sindrome metabolica
- Patologie gastrointestinali
- Disturbi dell'alimentazione e della nutrizione
- Allergie ed intolleranze alimentari
- Malattie autoimmuni

È possibile prenotare una consulenza nutrizionale per telefono, mail o direttamente tramite il sito "MioDottore"

Segui le pagine:

**INSTAGRAM** "michelapolmonari\_nutrizionista"



**FACEBOOK** "Dott.ssa Michela Polmonari – Biologa Nutrizionista"

