

Ci siamo! Sei pronto a prendere il controllo della tua salute e della tua vita e hai scelto di affidarti ad un professionista della nutrizione, ma non sai che cosa aspettarti. Ecco a te una semplice spiegazione.

1. Chi è il Nutrizionista?

Il Nutrizionista è un professionista sanitario iscritto all'Ordine dei Biologi, precisamente nella Sezione A.

Per potersi iscrivere all'Ordine, il professionista deve prima ottenere una Laurea Magistrale nel settore d'interesse e, successivamente, superare un Esame di Stato.

Il Biologo Nutrizionista, lavorando a stretto contatto con i pazienti e dovendo interessarsi al loro benessere e alla loro salute, deve rivelarsi particolarmente empatico, oltre a conoscere approfonditamente la fisiologia umana e l'ampio e complesso mondo dell'alimentazione.

2. Chi va dal Nutrizionista?

La risposta a questa domanda è particolarmente facile: tutti!

Dal Nutrizionista può andare chi desidera perdere peso, chi vorrebbe aumentare la propria massa muscolare, chi cerca di migliorare le proprie prestazioni in uno sport specifico, chi prova a trovare sollievo da una patologia che lo affligge o, semplicemente, chi vuole sentirsi meglio e curare la propria salute.

Chiunque può decidere di affidarsi ad un professionista competente e, sicuramente, otterrà grandi miglioramenti.

3. La prima visita

Hai finalmente deciso di prenotare una visita e di iniziare il percorso che ti porterà a diventare la migliore versione di te stesso.

Precisamente, però, come si svolgerà la prima visita?

Una volta entrato nello studio del professionista, egli ti inviterà ad accomodarti e cercherà fin da subito di metterti a tuo agio.

La visita inizierà quindi con un'attenta e approfondita anamnesi, ovvero una serie di domande utili a capire chi tu sia veramente, la tua storia, quale sia il tuo approccio alla salute e all'alimentazione e quali siano i tuoi obiettivi. Questa fase è molto importante, perché serve a definire il punto di partenza.

Successivamente, il Nutrizionista ti inviterà a spogliarti al fine di poter prendere correttamente le tue misure antropometriche. Le principali sono altezza e peso, ma, per raccogliere più dati possibili, il professionista potrebbe decidere di misurare le circonferenze corporee tramite l'ausilio del metro e di affidarsi ad un plicometro per verificare la quantità di grasso sottocutaneo. Gli strumenti a disposizione sono molteplici, sarà il nutrizionista a decidere quali impiegare e quando.

A questo punto, il paziente potrà rivestirsi e gli verranno forniti pareri e considerazioni riguardo al suo stato nutrizionale e alla miglior strategia da seguire.

La visita generalmente termina qui. Il paziente riceverà nei giorni seguenti un piano alimentare altamente personalizzato corredato da importanti informazioni e indicazioni.

Ad ogni modo, il nutrizionista resterà sempre disponibile e raggiungibile, al fine di poter aiutare il soggetto a chiarire eventuali dubbi e a seguire la nuova dieta con successo.

4. La visita di controllo

A distanza di una o più settimane, il paziente, che sarà sempre rimasto in contatto col nutrizionista, si recherà nuovamente in studio. Qui verranno nuovamente rilevate le misure corporee e vi sarà la possibilità di discutere dell'andamento della dieta e della sua efficacia.

Una volta valutati i risultati raggiunti, il professionista, in accordo col soggetto, deciderà se lasciare invariato il piano alimentare o se apportarvi delle modifiche tali da renderlo più sostenibile ed efficiente.

Se tutto procederà come dovrebbe, generalmente le visite di controllo saranno sempre più distanziate nel tempo, cosicché il paziente abbia modo di assimilare tutte le nozioni fornitegli e di fare suo uno stile di vita più salutare e adatto alle sue esigenze.

