



Centro nutrizionale *neomedica*

l'acquacotta

Benvenuta/o nel centro nutrizionale *l'acquacotta*.

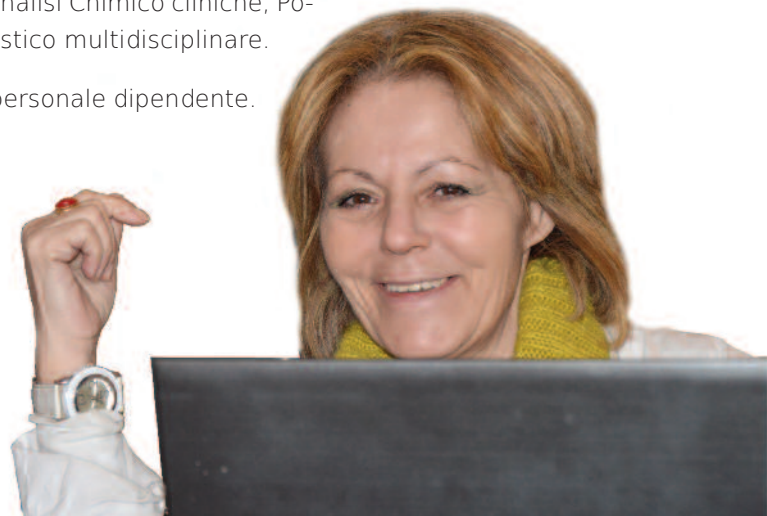
Una piccola presentazione mia e del centro.

Sono la dottoressa **Brunella Martinelli**: laureata in Biologia all'Università La Sapienza di Roma, un Master in nutrizione Olistica, un Master Internazionale di secondo livello in Nutrizione e Dietetica presso l'Università Politecnica delle Marche, in corso presso la stessa Università un terzo master in Nutrizione vegetariana.

Direttore Tecnico del Laboratorio di Analisi cliniche di Neomedica dal 1995, coordinatore scientifico del Centro Nutrizionale.

Neomedica ha nel 2011 festeggiato i **50 anni di continuità lavorativa** con il SSN; oltre al Centro nutrizionale dispone di Laboratorio di Analisi Chimico cliniche, Poliambulatorio di Diagnostica, Poliambulatorio Specialistico multidisciplinare.

Nel Centro operano circa 25 persone fra specialisti e personale dipendente.



IL PERCORSO NUTRIZIONALE

Il primo incontro prevede la valutazione della composizione corporea tramite DEXA (*Gold Standard* in nutrizione), un colloquio volto a valutare lo stato nutrizionale, le abitudini alimentari, lo stile di vita ed eventuali patologie.

Al termine del primo step verrà formulato un piano alimentare personalizzato che verrà inviato via mail a distanza di 2/3 giorni.

Dopo 30 giorni il primo controllo che prevede una bio-impedenziometria mediante bio-impedenziometro TANITA 980 che, dopo un mese di corretta alimentazione, ci permetterà una valutazione reale dei liquidi intra ed extra cellulari e di poter stabilire con maggiore precisione eventuali correzioni e/o obiettivi da raggiungere.

Il primo controllo rimane fondamentale per la valutazione non solo dell'andamento ma anche e soprattutto della eseguibilità (ricordate con meno vi sentite a dieta più siete a dieta cioè trovate il vostro stile di vita).

Nel controllo viene rielaborato un nuovo piano alimentare di 2 settimane da ripetere usando le sostituzioni allegate, serve per prendere dimestichezza con i vari cibi. Ricordate non ci sono cibi che non possono essere consumati ma solo cibi diversi dobbiamo imparare a conoscerli e saperli usare. Siamo noi a gestire il cibo e non il cibo che gestisce noi.

Il numero totale dei controlli mensili dipende naturalmente dalla complessità del percorso nutrizionale intrapreso.



RAGGIUNTO L'OBIETTIVO SI PASSA AL MANTENIMENTO

Viene concordato un appuntamento per un holter metabolico, un piccolo apparecchio da portare 4/5 giorni che servirà a rilevare i dispendi energetici in movimento e a riposo, a misurare la temperatura cutanea e valutare l'efficacia del sonno oltre a permettere una reale valutazione del proprio metabolismo basale.

Questi giorni vengono accompagnati da un diario alimentare che verrà elaborato e discusso con voi affinché eventuali errori siano chiaramente compresi.

Vengono poi rilasciati 2 piani alimentari: oltre infatti al tradizionale piano nutrizionale bi-settimanale viene fornito un ulteriore programma di mantenimento maggiormente "aperto" alle scelte del paziente; questo permetterà in sostanza l'applicazione di tutto quanto è stato appreso durante il percorso consentendo il definitivo affrancamento del soggetto dalle indicazioni del nutrizionista. A quel punto avrete imparato a mangiare e, non da meno, a fare la spesa!

L'obiettivo del mio lavoro è, come precedentemente detto, arrivare a farvi scegliere risentendo il meno possibile dei continui bombardamenti mediatici.

Il cibo è potere e noi non scegliamo più pur credendo di farlo: è ora di riprenderci il nostro potere e la nostra salute!



COME COMUNICARE

La mia mail è a disposizione di tutti.

La posta elettronica è un ottimo sistema di comunicazione che lascia libertà al professionista e all'utilizzatore, è un sistema che permette il contatto a distanza, la risoluzione di dubbi e la possibilità di imparare a conoscere sempre meglio il cibo, ricordatevi la parola DIETA significa STILE DI VITA non regime privativo (escluse le condizioni patologiche) e l'obiettivo del mio percorso nutrizionale è quello di portarvi a fare una spesa consapevole, poter scegliere e non credere di scegliere.

Dato L'elevato numero degli utenti del centro non mi è possibile accettare telefonate; badate bene: è una forma di tranquillità mia e vostra e una forma di rispetto per coloro che stanno in quel momento interloquendo con me.



LA GESTIONE DEGLI APPUNTAMENTI

Gli appuntamenti vengono fissati telefonicamente e/o direttamente presso la nostra segreteria.

Si riceve sempre dal lunedì al venerdì, mattina e pomeriggio, e in alcune mattine del sabato. Per il primo appuntamento i tempi di attesa sono di circa 40 giorni.

In caso di impossibilità nel rispettare l'appuntamento concordato si chiede, quando possibile, di comunicarlo con tempestività alla nostra segreteria.

Lo spostamento di un appuntamento prevede l'inserimento in una lista d'attesa dove verranno annotate eventuali preferenze ed esigenze per cercare di sistemare al meglio le attese. Non si può tuttavia garantire di poter accogliere appieno tutte le vostre richieste.

Dopo 4 mesi di assenza dal centro le schede individuali vengono annullate e in caso di richiesta di un nuovo appuntamento il percorso nutrizionale ripartirà dalla prima seduta.



DI COSA DISPONE IL CENTRO



MINERALOMETRO DEXA

Gold standard per la misurazione della massa corporea (massa grassa/massa magra)



BIO-IMPEDENZIOMETRO TANITA 980

Bio-impedenziometro di ultimissima generazione, top di gamma. Consente la misurazione totale e segmentale di massa grassa, massa magra, liquidi intra ed extra cellulari. Restituisce stima della "età metabolica" del paziente.



BIO-IMPEDENZIOMETRO WUNDER INBODY 230

Bio-impedenziometro con interfaccia software pediatrico. Consente la misurazione totale e segmentale di massa grassa, massa magra, liquidi.



HOLTER METABOLICI

Piccolo apparecchio da indossare attorno al braccio per 4-5 giorni, raccoglie molti dati fra i quali dispendio energetico, temperatura cutanea, efficacia del sonno. Permette una reale valutazione del proprio metabolismo basale.

- Software professione per elaborazione piani nutrizionali “**Progeo**”
- Software professione per elaborazione piani nutrizionali “**Nutrigeo**”
- Software professione per elaborazione piani nutrizionali “**Matadieta**”
- Software professione per piani nutrizionali di mantenimento “**Nutrifase Gold**”
- Software professione per analisi comportamentale “**Terapia Cognitiva**”
- Software professione per valutazione stato di forma fisica “**Body in Progress**”
- Software professione per valutazione apporti calorici alimenti “**Menukal**”
- Software professione per elaborazione dati holter metabolico “**SenseWear Pro**”
- Software professione per elaborazione dati holter metabolico “**Cronolife**”
- **Laboratorio di analisi chimico cliniche**
- **Poliambulatorio di diagnostica**
- **Poliambulatorio specialistico multidisciplinare**

LA CARD DEL CENTRO NUTRIZIONALE

Cara amica, caro amico

ti elenco i vantaggi che potrai ottenere attraverso la Card del Centro Nutrizionale *l'acquacotta*:

- **check-up dedicati a tariffe particolari**

- A. Colesterolo, Colesterolo HDL, Colesterolo LDL, Trigliceridi, Transaminasi GOT, Transaminasi GPT, Sideremia, GammaGT, Glicemia, Azotemia, Creatinina, Emocromo completo (40,00 €)
- B. Tsh, FT3, FT4 (30,00 €)
- C. TSH, FT3, FT4, Tireoglobulina, Anticorpi anti Tireo, Anticorpi anti TPO (40,00 €)

- **10% di sconto su tutta la diagnostica ed analisi cliniche fuori convenzione SSN**

- **10% di sconto sull'iscrizione ad eventi di cultura gastronomica o formazione nutrizionale svolti nel centro**

Tali sconti non sono cumulabili con altre forme di convenzione.

Un ringraziamento e... buon appetito!





Centro nutrizionale



Centro nutrizionale *neomedica*



acqua
cotta

Centro nutrizionale *neomedica*

Roma - Via A. Salandra, 6
Tel. 06 488 30 15
Tel. 06 488 51 83
www.neomedica.it