



## ANAMNESI ALIMENTARE E PATOLOGICA

<b>Ultimo controllo medico</b>	
<b>Ultime analisi del sangue</b>	Colesterolo: Glicemia: Trigliceridi: Transaminasi GOT (AST) e GPT (ALT): Fe/Ferritina: Creatinina

	Patologia	Terapia
<b>Sistema nervoso</b>		
<b>Apparato scheletrico</b>		
<b>Stomaco</b>		
<b>Fegato</b>		
<b>Pancreas</b>		
<b>Reni</b>		
<b>Malattie cardiovascolari</b>		
<b>Ipertensione</b>		
<b>DM2/prediabete (insulino resistenza/glicemia a digiuno)</b>		
<b>Dislipidemie</b>		
<b>Intestino</b>		
<b>Malattie autoimmuni (DM1, artrite reumatoide, asma, dermatite atopica, fibromialgia, lupus, psoriasi, vitiligine, tiroidite, vasculite, sclerosi multipla, Chron, celiachia, alopecia areata, colite ulcerosa...)</b>		
<b>Allergie e intolleranze (diagnosticate come?)</b>		
<b>Tiroide</b>		
<b>DCA</b>		
<b>Interventi chirurgici</b>		
<b>Recenti stress (psicologici e fisici)</b>		
<b>Altro</b>		



## ANAMNESI ALIMENTARE E PATOLOGICA

Anamnesi familiare	Anni	Patologia
Padre		
Madre		
Sorella/fratello		
Nonno/Nonna		
Altro		

	Ora	Dove	Alimenti
Colazione			
Spuntino			
Pranzo			
Spuntino			
Cena			
Dopo cena			
Weekend			
Ristorante			
Altro/note			



## ANAMNESI ALIMENTARE E PATOLOGICA

	Tipo e marca	Integrali
<b>Prima colazione</b>	<b>Biscotti</b>	
	<b>Cereali</b>	
	<b>F. biscottate</b>	
	<b>Merendine</b>	
	<b>Altro</b>	
<b>CHO</b>	<b>Pasta</b>	
	<b>Pane</b>	
	<b>Riso</b>	
	<b>Crackers</b>	
	<b>Grissini</b>	
	<b>Galette</b>	
	<b>Altro</b>	
<b>Carne</b>	<b>Pollo/tacchino</b>	
	<b>Rossa</b>	
	<b>Suino</b>	
	<b>Coniglio</b>	
	<b>Cavallo</b>	
	<b>Altro</b>	
<b>Pesce</b>	<b>Mare</b>	
	<b>Crostacei</b>	
	<b>Molluschi</b>	
	<b>Acqua dolce</b>	
	<b>Altro</b>	
<b>Insaccati e salumi</b>	<b>P. cotto</b>	
	<b>P. crudo</b>	
	<b>Salame</b>	
	<b>Mortadella</b>	
	<b>Bresaola</b>	
	<b>Fesa tacchino</b>	
	<b>Altro</b>	
<b>Latte e derivati</b>	<b>Latte</b>	
	<b>Yogurt/kefir</b>	
	<b>Freschi</b>	
	<b>Stagionati</b>	
	<b>Altro</b>	
<b>Uova</b>		
<b>Verdure</b>		
<b>Tuberi</b>	<b>Patate:</b>	
	<b>Carote:</b>	
	<b>Altro:</b>	
<b>Legumi</b>		
<b>Frutta</b>		



## ANAMNESI ALIMENTARE E PATOLOGICA

<b>Frutta secca</b>	Noci	
	Mandorle	
	Nocciole	
	Arachidi	
	Altro	
<b>Prodotti vegetariani</b>	Tofu	
	Soia	
	Edamame	
	Seitan	
	Altro	
<b>Alcolici, bibite e bevande industriali</b>	Vino	
	Birra	
	Super cole	
	Succhi frutta	
	Altro	
<b>Olio e condimenti</b>	Olio	
	Burro	
	Aceto	
	Salse	
	Altro	
<b>Dolcificanti</b>	Zucchero	
	Fruttosio	
	Marmellata	
	Miele	
	Altro	
<b>Dolci</b>	Gelato	
	Caramelle	
	Cioccolato	
	Merendine	
	Torte	
	Altro	
<b>Sale...</b>	Sale	
	Sale iodato	
	Dado	
	Insaporitori	
	Spezie	
	Altro	
<b>ALTRO</b>		
<b>NOTE</b>		



## ANAMNESI ALIMENTARE E PATOLOGICA

	Ora	Dove	Alimenti
Umore			
Momento in cui si ha più fame			
Caffè al dì			
H2O			

### Antropometria

		Desiderato
Peso		
Altezza		
BMI		
Circonferenza vita F ≤88cm/M≤102cm		
Circonferenza fianchi		
Circonferenza polso		
Rapporto vita/fianchi F ≤0,85/M≤1,2		

#### Rapporto circonferenza vita/fianchi

**DONNA:**  
 ANDROIDE > 0,81  
 GINOIDE < 0,81  
**UOMO:**  
 ANDROIDE > 0,91  
 GINOIDE < 0,91

VALORI OMS BMI [IMB]	Circ. POLSO E TAGLIA CORPOREA		GRASSO VISCERALE (V/F) [VHR]
< 18,5 SOTTOPESO 18,5-24,9 NORMOPESO 25-29,9 SOVRAPPESO >30 OBESITÀ >40 OBESITÀ GRAVE	<u>Donna</u> robusta > 18 media 14-18 esile < 14	<u>Uomo</u> robusto > 20 medio 16-20 esile < 16	GINOIDE: M: < 0,94    F: < 0,78 INTERM: M: 0,95-0,99    F: 0,79-0,84 ANDROIDE: M > 1    F > 0,85

