

PROVA PRATICA

PROVA PRATICA 2

Eralda, anni 60, giunge alla nostra osservazione con i seguenti parametri antropometrici:

- **Peso** 88 Kg
- **Altezza** 155 cm
- **CV** 98 cm
- **BEE su H&B (peso reale)** 1500 kcal

L'anamnesi alimentare evidenziava la presenza di numerosi errori quali- e quantitativi nella dieta, in particolare un'eccessiva assunzione di zuccheri semplici a colazione e negli spuntini (biscotti frollini o dolci farciti), di grassi saturi (formaggi stagionati > 4-5 v/sett). Il recall delle 24 h era il seguente:

- **COL** latte intero 400 g + zucchero 2 cucchiari + 8 biscotti frollini (tipo "Mulino Bianco") + 4 noci
- **SPUNTINO** caffè + zucchero 1 cucchiaino + 1 brioche da bar + 1 bicchiere di succo di frutta
- **PRANZO** pizza al taglio + 1 lattina di Coca Cola
- **MERENDA** bocconcino di pane bianco + 2 fette di salame
- **CENA** pasta 100 g + parmigiano 2 cucchiari + 3 pacchetti di grissini + mozzarella + insalata mista (verde, carote e pomodori) + olio 3 cucchiari
- **DOPO CENA** 2 cioccolatini

Gli esami ematochimici erano i seguenti:

- Glicemia basale 111 mg/dl (VN < 100 mg/dl)
- Trigliceridi 185 mg/dl (VN < 150 mg/dl)
- Colesterolo totale 220 mg/dl (VN < 200 mg/dl)

La paziente assumeva terapia farmacologica per il trattamento dell'ipertensione (Ramipril 5 mg die + Amlodipina 10 mg die).

Considerando il quadro clinico appena descritto:

1. Valutare lo stato ponderale del paziente;
2. La paziente presenta una sindrome metabolica da cosa lo si deduce?
3. Calcolare l'intake energetico indicato nel recall 24 h;
4. Impostare un esempio di dieta ipocalorica (indicando e giustificando l'apporto calorico scelto), a basso indice glicemico e povero in Na.