



**Dott.ssa
Stefania Cocchi**

Medico Chirurgo
Specialista in Malattie Infettive

Medicina e Chirurgia Estetica
Dietologia e Nutrizione

+39 338 37 53 515

cocchi.stefania@gmail.com

INDICAZIONI :

1 - avremmo bisogno di esami del sangue completi recenti.

Al limite possiamo fornire un elenco di accertamenti da eseguire preliminarmente alla dietoterapia

2 - avremmo necessità di avere sue/tue foto in posizione eretta con le braccia lungo il corpo e a piedi uniti senza calzature (indossando solo intimo):

* corpo di fronte (testa e piedi esclusi)

* corpo nei due lati sx e dx, quindi di profilo

(tenendo le braccia un po' all'indietro per mostrare meglio il profilo!)

* corpo di dietro (testa e piedi esclusi)

* infine il solo viso di fronte

3 - avremmo poi bisogno che ci fornisse/fornissi le sue/tue circonferenze corporee:

per fare questo le/ti mando il link ad un sito che spiega in modo chiaro e semplice come misurarle

(<http://www.federica.unina.it/smf/valutazione-stato-nutrizionale/antropometria-circonferenze-corporee/>).

Ci raccomandiamo una lettura attenta delle istruzioni!

Se non ha/hai un metro antropometrico fa lo stesso, ci accontentiamo di quello da sarta!!

Tra tutte le circonferenze quelle che ci interessano sono solamente le seguenti:

- polso dx (se destrimane) o polso sx (se mancina/o)

- vita

- fianchi o glutei

- radice coscia dx e sx

- caviglia dx

- caviglia sx

Infine la circonferenza dell'addome:

- sia nei confronti del punto più sporgente di profilo o sopra o sotto l'ombelico

- sia a livello dell'ombelico

Per queste due circonferenze non le/ti viene spiegato nel video come fare, ma è molto semplice:

l'importante è che il metro sia sempre orizzontale in corrispondenza dei due punti di repere

(parte più sporgente di profilo per la prima circonferenza e ombelico per seconda) e che non faccia

l'effetto sardina...cioè non deve essere troppo tirato! A volte, i pazienti hanno il punto più sporgente dell'addome che corrisponde all'ombelico stesso, nel qual caso si deve prendere solo la circonferenza relativa all'ombelico.

In ogni caso dovrà/dovrai trovare un volontario che l'/ti aiuti ed essere sicuri di avere misure attendibili!

4 - infine, avremmo necessità che si pesasse/ti pesassi e si facesse/ti facessi misurare l'altezza stando in piedi, senza calzature e con il busto eretto (non curvo) e la testa diritta davanti a sé/te"