



SAINT LOUIS HOSPITAL

AMBULATORIO MEDICO POLISPECIALISTICO

Direttore Sanitario: Dr Luigi Di Girolamo

Medico Chirurgo – Specialista in Chirurgia d’urgenza e Pronto Soccorso

AGOPUNTURA – ALLERGOLOGIA – ANGIOLOGIA:DOPPLER – CARDIOLOGIA:ECG – HOLTER CHIRURGIA GENERALE
CHIRURGIA PLASTICA – CRIOTERAPIA – DERMATOLOGIA – DIETOLOGIA – ECOGRAFIA – ENDOCRINOLOGIA
FISIATRIA – FISIOTERAPIA – GASTROSCOPIA – GINECOLOGIA E SENOLOGIA – LASERTERAPIA – MEDICINA
ESTETICA – MEDICINA LEGALE – MEDICINA INTERNA – M.O.C. – OCULISTICA – ODONTOIATRIA E PROTESI
DENTARIE – ORTOPEDIA – OTORINOLARINGOIATRIA - PEDIATRIA – PSICHIATRIA E PSICOTERAPIA – PODOLOGIA
REUMATOLOGIA – RETTOSCOPIA – TRICOLOGIA – UROLOGIA ED ENDOSCOPIA VESCICALE

00030 San Cesareo – (Roma) – Via Cesare Battisti, 1

Tel. 06.95599494 – Tel./Fax 06.9587043- e.mail luigidigirolamo3@gmail.com

Sito Web: www.luigidigirolamo.com – www.ozonoterapia1.it

La dieta oggi

Dieta non significa solo sottrarre cibo all’alimentazione:

dieta è modo di vivere, muoversi, mangiare, dormire e quant’altro caratterizzi lo stile di vita.

Possiamo occuparci dell’aspetto prevalentemente alimentare del problema dieta, scoprendo i principi elementari che possono migliorare la nostra nutrizione rendendola uno strumento per il benessere.

1. La qualità degli alimenti è importante per soddisfare il fabbisogno energetico dell’organismo differente nei due sessi: (10 – 20) in meno per le femmine, varia con l’età, con l’andamento stagionale e con l’attività fisica.
2. La qualità degli alimenti è importante per fornire tutte le sostanze (proteine, zuccheri, grassi, vitamine, Sali minerali, oligoelementi, fibra e acqua) per un corretto funzionamento di tutto il metabolismo e quindi per lo stato di salute.
3. La corretta distribuzione degli alimenti nel corso della giornata (4/6 pasti al giorno) determina un migliore utilizzo dell’energia.
4. La giusta preparazione dei cibi favorisce una migliore digestione e mantiene attivi i principi nutrizionali.
5. La fibra grezza alimentare è assolutamente indispensabile nella giusta quantità, per migliorare il transito intestinale e prevenire malattie dismetaboliche quali il diabete, le dislipidemie (ipercollesterolemia, ipertrigliceridemia) e le cardiopatie.
6. L’acqua, sia quella contenuta nei cibi, quanto quella “libera” (cioè quella bevuta nel corso della giornata) è fondamentale per l’organismo.