



OPEN WEEK 2018

VISITE (prenotazione obbligatoria)

CONSULENZA NUTRIZIONALE PER DONNE IN MENOPAUSA

AREA SPECIALISTICA PARTECIPANTE: DIETOLOGIA E NUTRIZIONE

Dipartimento	Direzione delle Professioni
Divisione / U.O.	Ufficio dietistico

Programma iniziativa.

VALUTAZIONE PARAMETRI ANTROPOMETRICI (PESO, ALTEZZA E COMPOSIZIONE CORPOREA). L'ESAME STRUMENTALE SARÀ PRECEDUTO DA UN COLLOQUIO INDIVIDUALE. L'INIZIATIVA SI INSERISCE NEL PERCORSO "CONSULENZA NUTRIZIONALE PER DONNE IN MENOPAUSA".

Luogo, Data e Orario iniziativa:

- **OSPEDALE DI CONA – Stanza 3.35.31 – Studi Dipartimentali (1B3):**
19/04/2018 DALLE 09.00 ALLE 13.30

Richiesta prenotazione: 334.6262496 – dall'11 al 13 aprile, dalle ore 9 alle ore 16.00

Anche quest'anno l'Ambulatorio Dietistico dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria di Ferrara, vuole essere "vicino alle donne" in ogni fase della vita, con particolare attenzione alla menopausa, offrendo gratuitamente una serie di iniziative nell'ambito del Progetto Open week. La menopausa è un periodo fisiologico della vita di tutte le donne, si manifesta nel 65-70% dei casi in un'età compresa tra i 50 ed i 55 anni. Durante questa delicata fase della vita di una donna, aumentano i fattori di rischio per alcune malattie e si può avere un aumento ponderale che può determinare sovrappeso dovuto sia alla diminuzione del metabolismo basale, che alla riduzione del dispendio energetico. Durante questo periodo, la dieta deve essere idonea e tale da contrastare l'aumento del peso, deve assicurare la giusta quantità di grassi e carboidrati per evitare l'aumento dei lipidi nel sangue e della glicemia, deve essere ricca di calcio, magnesio ed altri minerali per prevenire l'osteoporosi e la sindrome post-menopausale, che si caratterizza da insonnia ed irritabilità. Una Dietista Esperta, nell'ambito di un colloquio individuale, eseguirà la misurazione dei valori antropometrici con rilevazione di peso ed altezza ed effettuerà la valutazione strumentale della composizione corporea (massa magra e massa grassa). I valori rilevati e le informazioni raccolte saranno utili per far acquisire alle Signore che prenoteranno questo colloquio, una maggiore consapevolezza del proprio stato nutrizionale. Il counselling con le Dietiste fornirà suggerimenti pratici finalizzati a riequilibrare l'alimentazione in base alle attuali linee guida. Il rapporto fra menopausa e dieta mediterranea, caposaldo delle certezze dieto-terapeutiche a livello internazionale, sarà quindi lo spunto principale alla base della discussione con le Signore che parteciperanno all'iniziativa.