

Diario Alimentare e Attività Fisica

Il **diario alimentare e di attività fisica** è uno strumento fondamentale nella preabilitazione chirurgica multidisciplinare. Il suo scopo è raccogliere informazioni dettagliate sulle tue abitudini alimentari, sui tuoi livelli di attività fisica e sulle tue preferenze culinarie, così da creare un piano nutrizionale e di movimento personalizzato e sostenibile nel tempo.

Come funziona il diario

Questo diario è progettato per essere compilato **giorno per giorno per tre giorni**, registrando tutto ciò che consumi, sia cibo che bevande, insieme alle quantità approssimative. È importante essere il più precisi possibile, utilizzando le equivalenze suggerite nel diario per stimare correttamente le porzioni. Inoltre, dovrai annotare la tua **attività fisica quotidiana**, specificando il tipo di esercizio svolto, la durata e l'intensità.

Perché è importante compilare il diario?

Un'alimentazione bilanciata e un adeguato livello di attività fisica giocano un ruolo chiave nella fase preoperatoria. Compilare accuratamente questo diario aiuta il team medico a:

- ✓ **Valutare il tuo stato nutrizionale** e il tuo fabbisogno calorico.
- ✓ **Individuare eventuali carenze o squilibri alimentari** che potrebbero influenzare il decorso operatorio e il recupero post-intervento.
- ✓ **Adattare il piano nutrizionale** ai tuoi gusti e alle tue esigenze, rendendolo più efficace e sostenibile.
- ✓ **Monitorare il tuo livello di attività fisica** e suggerire eventuali modifiche per ottimizzare il tuo benessere.

Registrazione delle preferenze alimentari

Oltre alle informazioni su cosa mangi e su come ti muovi, il diario include una sezione dedicata alle **preferenze alimentari**. Qui potrai indicare i cibi che gradisci maggiormente e quelli che invece preferisci evitare. Questo permette al team nutrizionale di creare un piano alimentare che non solo sia bilanciato e adatto alle tue necessità cliniche, ma che rispetti anche i tuoi gusti, rendendolo più semplice da seguire nel lungo termine.

Consigli pratici per la compilazione

- **Sii preciso:** annota tutto ciò che mangi e bevi, compresi condimenti, spuntini e bevande zuccherate o alcoliche.
- **Indica gli orari dei pasti:** conoscere i tuoi ritmi alimentari aiuta a distribuire meglio i nutrienti nella giornata.
- **Segna anche i pasti fuori casa:** se mangi al ristorante o in mensa, specifica il tipo di locale e la portata consumata.
- **Non preoccuparti della perfezione:** il diario serve per avere un quadro realistico delle tue abitudini, non per giudicare la tua alimentazione.

Cosa fare dopo aver compilato il diario?

Una volta completato, **porta il diario con te alla visita multidisciplinare di preabilitazione**. Il team medico analizzerà le informazioni e le utilizzerà per offrirti il miglior supporto possibile nel tuo percorso preoperatorio.

Mangiare bene e muoversi con consapevolezza non è un obbligo, ma un'opportunità per preparare il tuo corpo al meglio all'intervento e al recupero successivo.