



# 2023

## CALENDARIO



*In corso di gravidanza aumenta sensibilmente il fabbisogno di proteine, mentre è pressoché invariato quello di carboidrati e di grassi.*



# GENNAIO 2023

L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

# FEBBRAIO 2023

L	M	M	G	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

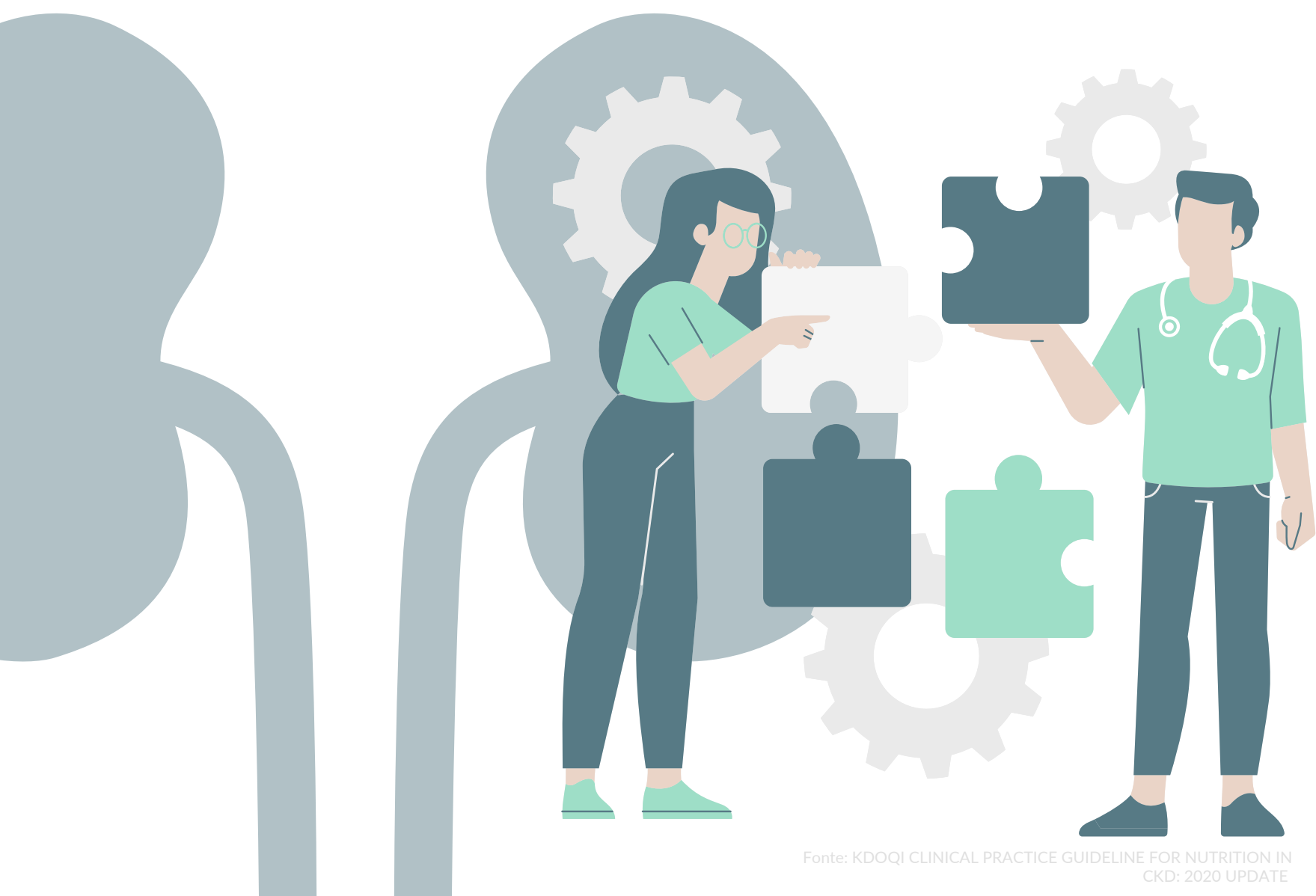
*Le necessità energetiche sono particolarmente elevate nel 1° anno di vita (fino al 40% del dispendio energetico totale), per ridursi progressivamente in seguito e aumentare di nuovo durante la pubertà (4-7% del dispendio energetico totale).*



*Gli obiettivi della terapia medico-nutrizionale nei pazienti con insufficienza renale cronica sono ottimizzare lo stato nutrizionale e ridurre al minimo i rischi imposti da condizioni di comorbidità e alterazioni del metabolismo sulla progressione della malattia renale e sugli esiti clinici avversi*

# MARZO 2023

L	M	M	G	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



# APRILE 2023

L	M	M	G	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

*Sulla base delle evidenze scientifiche disponibili sui probiotici la quantità minima sufficiente per ottenere una temporanea colonizzazione dell'intestino da parte di un ceppo microbico è di almeno 10.000.000.000 cellule vive per giorno.*



*La sensibilità al glutine non celiaca è una condizione caratterizzata da sintomi simili alla sindrome dell'intestino irritabile e manifestazioni extra-intestinali, che si verificano dopo l'ingestione di alimenti contenenti glutine, migliorando rapidamente con l'astinenza da glutine.*

# MAGGIO 2023

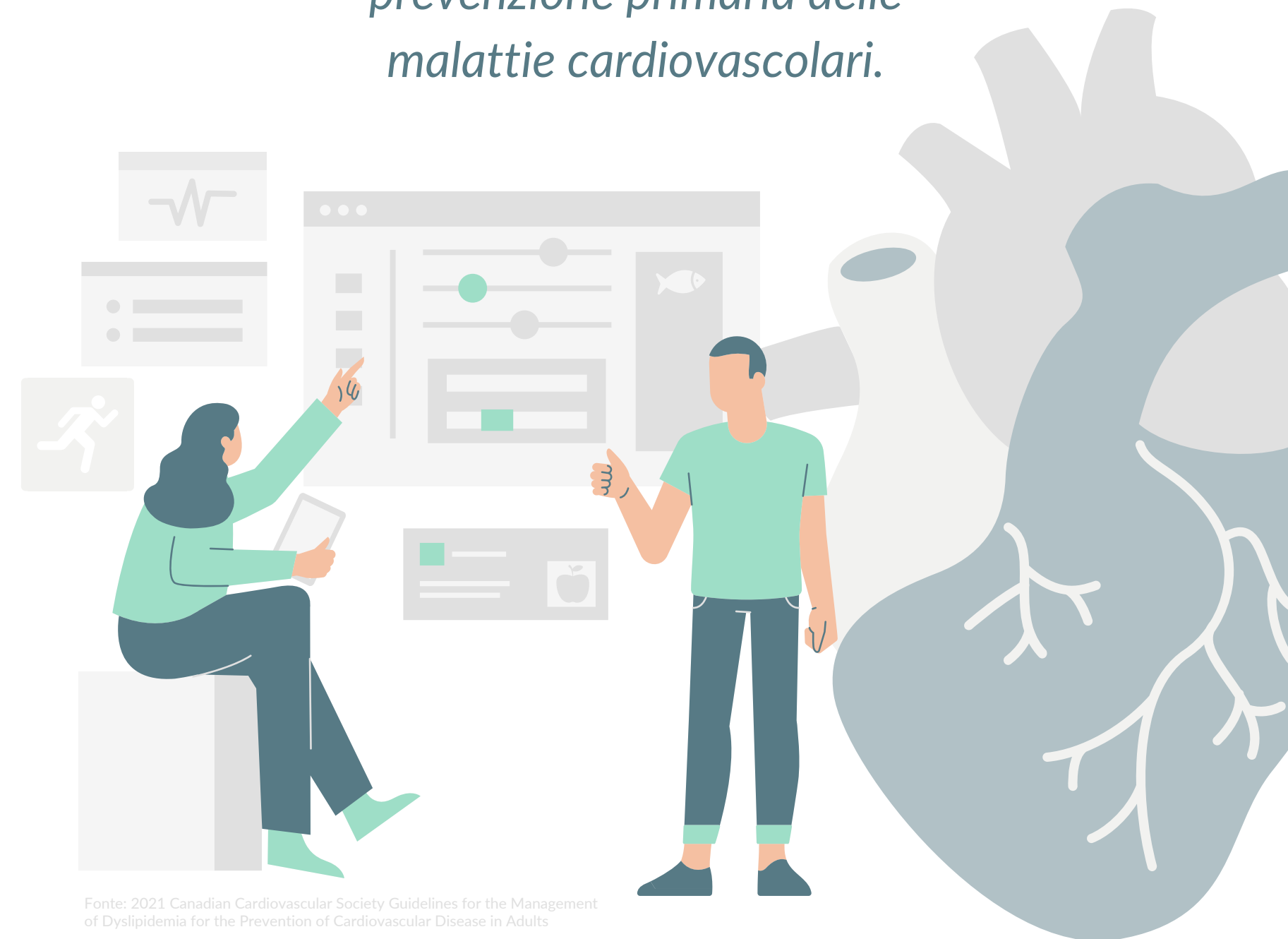
L	M	M	G	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



# GIUGNO 2023

L	M	M	G	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

*Il raggiungimento e il mantenimento di un peso corporeo sano, una dieta sana, l'attività fisica regolare, la cessazione del fumo, la limitazione del consumo di alcol e un buon sonno sono associati a benefici per la prevenzione primaria delle malattie cardiovascolari.*



*Le raccomandazioni comuni per la malattia da reflusso gastroesofageo includono la perdita di peso ove necessario, alzare la testata del letto, astensione da fumo e alcol, evitare i pasti notturni e gli spuntini prima di coricarsi, stare in piedi durante e dopo i pasti e escludere i cibi che peggiorano il disturbo.*

# LUGLIO 2023

L	M	M	G	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						





# AGOSTO 2023

L	M	M	G	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

*La dieta mediterranea rappresenta un ottimo modello alimentare per una sana alimentazione, i cui principi sono validi anche in caso di dieta ipocalorica per la riduzione dell'eccesso di massa grassa, inoltre, riduce l'infiammazione in quanto ricca di sostanze ad azione antiossidante e fibre.*



*Uno stile di vita sano che comprenda un'alimentazione sana e una regolare attività fisica dovrebbe essere raccomandato in tutte le donne con PCOS per raggiungere e/o mantenere un peso sano e per ottimizzare l'assetto ormonale, la salute generale e la qualità di vita.*



Fonte Recommendations from the international evidence-based guideline for the assessment and management of polycystic ovary syndrome - 2018

# SETTEMBRE

## 2023

L	M	M	G	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

# OTTOBRE 2023

L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

*L'elevato consumo di alcool e di grassi animali ed il basso consumo di fibre vegetali sembrerebbero essere associati ad un aumentato rischio di carcinoma mammario.*



*La terapia medica nutrizionale nel diabete di tipo 1 è necessaria per adeguare la terapia insulinica all'apporto di nutrienti, garantendo il raggiungimento di un soddisfacente controllo glicemico.*

# NOVEMBRE 2023

L	M	M	G	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



# DICEMBRE 2023

L	M	M	G	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

*L'infiammazione contribuisce alla malnutrizione attraverso l'anoressia associata e la diminuzione dell'assunzione di cibo, nonché l'alterazione del metabolismo con aumento del dispendio energetico a riposo e aumento del catabolismo muscolare.*

