



Dott.ssa
Antonella Tanzariello
CURRICULUM BREVE

Libero professionista: "Biologa Nutrizionista" abilitata all'esercizio della libera professione di Biologo e iscritta all'Albo Professionale dei Biologi dal 2002. Nel 2003 esegue ricerche sul tema: "Applicazione di strumenti Bioinformatici per la costruzione di librerie Molecolari e loro virtual screening" presso il Laboratorio di Modellistica Molecolare dell'Università di Milano Bicocca. Professoressa di ruolo abilitata in scienze matematiche, chimiche, fisiche e naturali nella scuola secondaria di 1° grado e abilitata all'insegnamento di Scienze degli Alimenti nella scuola secondaria di 2° grado. Socio sostenitore professionista dell'Associazione Italiana Disturbi dell'Alimentazione e del peso (A.I.D.A.P) Verona.

BIOLOGA NUTRIZIONISTA

SPECIALIZZAZIONE

Nata a Brescia il 24.12.1970, si è laureata in Scienze Biologiche indirizzo Biomolecolare - Università Bari nel 2002. Dal 2003 ad oggi ha conseguito la seconda Laurea Specialistica in Bioinformatica-Università Milano, Corsi di Perfezionamento in: Biologia della Nutrizione, Educazione alla Salute, Sindrome metabolica, Disturbi dell'alimentazione e Obesità. Nel 2008 ha conseguito la Specializzazione in Scienze degli Alimenti. Specializzanda nella scuola post-laurea "Scienza dell'Alimentazione" presso l'Università di Milano.

COME FA IL SUO LAVORO

Il Nutrizionista segue un approccio diverso: "l'impostazione olistica", elimina le diete restrittive a favore della rieducazione alimentare, perché:

- Nelle diete ipocaloriche la riduzione eccessiva dell'apporto calorico comporta una perdita di peso nel breve, ma costringe l'organismo all'abbassamento della richiesta metabolica e altera il metabolismo nel lungo fino all'obesità cronica (paradosso delle diete, effetto yo-yo).
- Nel sovrappeso, spesso causa del mal di schiena: una diminuzione troppo veloce del peso e del carico ponderale provoca l'accentuarsi del dolore nella zona lombare (come per le donne dopo la gravidanza), mentre una graduale provoca un miglioramento.

NUTRIZIONISTA

COSA FA ESATTAMENTE

- Analizza lo stile di vita e le abitudini alimentari del paziente (anamnesi e diario alimentare),
- Analizza le caratteristiche fisiche (esame antropometrico),
- Analizza la composizione corporea (massa magra, massa grassa) con strumenti non invasivi (plicometro o bioimpedenziometro)
- Calcola il metabolismo basale
- Stabilisce il peso di riferimento e gli obiettivi intermedi del trattamento
- Sulla base dei test, analisi del sangue e tiroide elabora un piano alimentare personalizzato
- Valuta la risposta dell'organismo al nuovo stile di vita (analisi della composizione corporea).

Gli strumenti principali sono la rieducazione alimentare ed il monitoraggio alimentare, che consentono al paziente di ottenere un dimagrimento:

- "Graduale", con un metodo che lo accompagna dai primi chili fino al mantenimento
- "Duraturo" perchè ha raggiunto una piena autonomia nella corretta alimentazione