**Modulo Anamnesi Personale ed Alimentare**

Nome:

Cognome:

Nato/a a: il:

Codice fiscale:

Indirizzo di residenza:

Telefono:

E-mail:

**ANAMNESI FISIOLOGICA E NUTRIZIONALE**

|  |  |
| --- | --- |
| **OBIETTIVO-MOTIVO DELLA VISITA** |  |
| **Attività lavorativa**(orari e turni) |  |
| **Attività fisica**(tipologia, frequenza settimanale, durata) |  |
| **Fumo**(quante sigarette al giorno, da quanti anni) |  |
| **Alcol**(quanti bicchieri, da quanti anni) |  |
| **Integratori** |  |
| **Modificazione peso negli anni**(peso min, peso max, Kg persi-riacquistati, in quanto tempo | **Minimo** |
| **Massimo** |
| **Mantenuto maggiormente** |
| **Terapie alimentari precedenti**(quando, durata, Kg persi, Kg riacquistati) |  |

**ANAMNESI PATOLOGICA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | PATOLOGIA | TERAPIA FARMACOLOGICA |
| **Patologie sistema nervoso centrale** |  |  |
| **Quadro psicologico** |  |  |
| **Sonno** |  |  |
| **Patologie app. cardiov. e pressione arteriosa** |  |  |
| **Patologie respiratorie** |  |  |
| **Patologie apparato gastroenterico** |  |  |
| **Alvo**(regolare, stipsi, diarrea) |  |  |
| **Patologie urologiche** |  |  |
| **Diuresi**(normale, oliguria, anuresi, nicturia, enuresi) |  |  |
| **Diabete** |  |  |
| **Endocrinologia** |  |  |
| **Patologie Andrologiche / Ginecologiche** |  |  |
| **Ciclo mestruale**(regolare, assente, menopausa) |  |  |
| **Gravidanze**(numero, aumento di peso, complicanze) |  |  |
| **Allergie e intolleranze dichiarate** |  |  |
| **Interventi chirurgici** |  |  |
| **Inappetenza** |  |  |
| **Iperfagia** |  |  |
| **Recenti stress**(psicologici e fisici) |  |  |
| **Apparato locomotore**(ossa, articolazioni, muscoli, nervi) |  |  |
| **Cute** |  |  |
| **Occhi** |  |  |
| **Orecchie** |  |  |
| **Altro** |  |  |

**ANAMNESI PATOLOGICA FAMILIARE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | PATOLOGIA |
| **Padre** |  |  |
| **Madre** |  |  |
| **Sorella/Fratello** |  |  |
| **Sorella/Fratello** |  |  |
| **Sorella/Fratello** |  |  |
| **Sorella/Fratello** |  |  |
| **Sorella/Fratello** |  |  |
| **Nonno paterno** |  |  |
| **Nonna paterna** |  |  |
| **Nonno materno** |  |  |
| **Nonna materna** |  |  |
| **Altro** |  |  |

**MISURE ANTROPOMETRICHE**

|  |  |
| --- | --- |
| Peso [Kg] |  |
| Altezza [m] |  |



Misure da prendere col metro da sarta

|  |  |
| --- | --- |
| Torace [cm] |  |
| Vita [cm] |  |
| Addome [cm] |  |
| Fianchi [cm] |  |
| Braccio [cm] |  |
| Avambraccio [cm] |  |
| Polso [cm] |  |
| Coscia prossimale [cm] |  |
| Coscia media [cm] |  |
| Coscia distale [cm] |  |
| Polpaccio [cm] |  |

**ZONE DI ACCUMULO DI MASSA GRASSA**



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |

Segnare il punto di accumulo di grasso con una X (se l’obiettivo è perdere massa grassa)

**ANAMNESI ALIMENTARE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Orario | Alimenti |
| **TIPO DI DIETA** |  |
| **Colazione** |  |  |
| **Spuntino** |  |  |
| **Pranzo** |  |  |
| **Spuntino** |  |  |
| **Cena** |  |  |
| **Fuori pasto** |  |  |
| **Week end, pasto libero** |  |
| **Alimenti non graditi** |  |
| **Alimenti preferiti** |  |
| **Altro/note** |  |

**CONSUMO SETTIMANALE ALIMENTI**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **CONSUMATI E GRADITI****QUALI****(si-no)** | **FREQUENZA****QUANTI gg****(1-2-3-4-TUTTI)** | **NON GRADITI****QUALI** |
| **Alimenti prima colazione** | **Biscotti:** |  |  |
| **Cereali** |  |  |
| **Fette biscottate** |  |  |
| **Merendine:** |  |  |
| **Altro:** |  |  |
|  |
| **Farinacei a pranzo/cena NON integrali** | **Pasta:** |  |  |
| **Pane:** |  |  |
| **Riso:** |  |  |
| **Crackers:** |  |  |
| **Grissini:** |  |  |
| **Gallette:** |  |  |
| **Altro:** |  |  |
|  |
| **Farinacei a pranzo/cena integrali** | **Pasta:** |  |  |
| **Pane:** |  |  |
| **Riso:** |  |  |
| **Crackers** |  |  |
| **Grissini:** |  |  |
| **Gallette:** |  |  |
| **Altro:** |  |  |
|  |
| **Carne** | **Bianca** |  |  |
| **Rossa:** |  |  |
| **Suino:** |  |  |
| **Coniglio:** |  |  |
| **Cavallo:** |  |  |
| **Altro:** |  |  |
|  |
| **Pesce** | **Di mare:** |  |  |
| **Crostacei:** |  |  |
| **Molluschi:** |  |  |
| **Acqua dolce:** |  |  |
| **Altro:** |  |  |
|  |  |  |
|  |
| **Insaccati e salumi** | **Prosciutto cotto:** |  |  |
| **Prosciutto crudo:** |  |  |
| **Salame:** |  |  |
| **Mortadella:** |  |  |
| **Bresaola:** |  |  |
| **Fesa di tacchino:** |  |  |
| **Altro:** |  |  |
|  |
| **Latte e derivati** | **Latte:** |  |  |
| **Yogurt:** |  |  |
| **Formaggi freschi:** |  |  |
| **Formaggi stagionati:** |  |  |
| **Altro:** |  |  |
|  |
| **Uova** |  |  |  |
| **Verdure** |  |  |  |
| **Ortaggi** |  |  |  |
| **Tuberi** | **Patate:** |  |  |
| **Carote:** |  |  |
| **Altro:** |  |  |
| **Legumi** |  |  |  |
| **Frutta** |  |  |  |
| **Frutta secca** | **Noci:** |  |  |
| **Mandorle:** |  |  |
| **Nocciole:** |  |  |
| **Arachidi:** |  |  |
| **Altro:** |  |  |
|  |
| **Prodotti vegetariani** | **Tofu:** |  |  |
| **Soia:** |  |  |
| **Seitan:** |  |  |
| **Altro:** |  |  |
|  |
| **Alcolici, bibite e bevande industriali** | **Vino:** |  |  |
| **Birra:** |  |  |
| **Super alcolici:** |  |  |
| **Bevande gassate:** |  |  |
| **Succhi di frutta:** |  |  |
| **Altro:** |  |  |
|  |
| **Oli e condimenti** | **Olio:** |  |  |
| **Aceto:** |  |  |
| **Maionese:** |  |  |
| **Burro** |  |  |
| **Altro:** |  |  |
|  |
| **Dolcificanti** | **Zucchero:** |  |  |
| **Fruttosio:** |  |  |
| **Marmellata:** |  |  |
| **Miele:** |  |  |
| **Altro:** |  |  |
|  |
| **Dolci** | **Gelato:** |  |  |
| **Caramelle:** |  |  |
| **Cioccolato:** |  |  |
| **Snack distributori:** |  |  |
| **Torte:** |  |  |
| **Altro:** |  |  |
|  |
| **Sale ed insaporitori** | **Sale marino:** |  |  |
| **Sale integrale:** |  |  |
| **Sale iodato:** |  |  |
| **Dado:** |  |  |
| **Insaporitori:** |  |  |
| **Spezie:** |  |  |
| **Altro:** |  |  |
|  |
| **ALTRO** |  |  |  |
| **NOTE** |  |  |  |

**ANNOTAZIONI**

|  |  |
| --- | --- |
| **Umore** |  |
| **Momenti in cui si ha più fame** |  |
| **Crisi di fame** |  |
| **Numero di caffè, tè, caffè d’orzo** |  |
| **Consumo d’acqua** |  |
| **Pranzo fuori** |  |
| **Turni a lavoro** |  |
| **Altro** |  |
|  |  |

Dott. Daniele Gabrovec

**MODULO DI AUTORIZZAZIONE AL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI**

**(INFORMATIVA AI SENSI DELL’ART. 13 DEL D.LGS. 196/2003)**

Io, sottoscritto\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_dichiara di:

- di essere stato/a informato/a, ai sensi dell’art. 13 del D.Lgs.196 /2003 sulla tutela dei dati personali, che i propri dati personali forniti all’atto della compilazione della presente richiesta saranno trattati in conformità alle norme legislative e regolamentari vigenti e applicabili;

- di acconsentire con la presente dichiarazione, al trattamento dei propri dati personali;

- di essere a conoscenza del fatto di poter esercitare i diritti previsti dall’art. 7 della Legge 196/2003, tra i quali il diritto di ottenere la conferma dell’esistenza o meno di dati nonché la loro cancellazione, mediante comunicazione scritta da

inoltrarsi al titolare del trattamento dei dati personali ai sensi e per gli effetti della stessa legge.

Luogo, li Firma per accettazione

□ Barrare la casella solo in caso di non accettazione delle condizioni sopra indicate