

dott.ssa
**Maria Rosaria
Bisogno**

Laureata in Scienze Biologiche
all'Università Federico II di Napoli con
votazione finale 110/110.

Dopo la laurea si è tenuta costantemente
aggiornata partecipando a numerosi corsi
di formazione e master, acquisendo
l'abilitazione in alimentazione e
nutrizione umana, intolleranze
alimentari, nutrigenetica.

Ha svolto un periodo di tirocinio-
volontariato presso un'associazione
Onlus che si occupa della grande obesità,
di malattie metaboliche e disturbi del
comportamento alimentare.

Ha lavorato presso alcuni Laboratori di
Analisi pubblici e privati, approfondendo
l'esperienza nei seguenti settori: Chimica
Clinica, Immunoenzimatica, Batteriologia,
Ematologia, Sieroimmunologia,
e Indagini Alimentari.

È iscritta all' AI.NUC. Accademia
Internazionale di nutrizione clinica.



Dott.ssa
Maria Rosaria Bisogno
biologa nutrizionista

Nutrizionista



Il Ben-Essere come stile di vita

Il benessere di una persona passa necessariamente attraverso una sana e corretta alimentazione. Infatti le abitudini alimentari influiscono sul nostro aspetto psicofisico, sociale e quindi sulla nostra salute. Si può essere sempre in forma con piccoli accorgimenti alimentari e senza ricorrere a rinunce. Ecco perché il nostro organismo ha bisogno di tutti i principi nutritivi, ovviamente in proporzioni diverse, come:

- Carboidrati
- Proteine
- Lipidi
- Vitamine e Sali Minerali

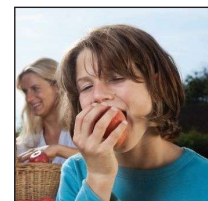
Mangiare in modo regolare consiste nel seguire poche regole quotidiane ma efficaci.

- Fare sempre la **colazione**
- Seguire **orari precisi**
- Consumare **5 pasti** al giorno
- **Bere molto** durante la giornata
- **Variare** gli alimenti
- Consumare **frutta e verdura** quotidianamente
- Utilizzare **poco sale**
- Assumere tutto con **moderazione**
- Mangiare lentamente e **masticare bene**
- Evitare gli **alcolici** e bevande gassate

Il mio programma nutrizionale si basa su piani alimentari, i quali devono essere semplici, ricchi di pietanze che si preparano facilmente. Il metodo è quello di inserire alimenti diversi a periodi diversi. Questo permette al paziente di capire quali cibi digerisce e assimila attivamente e quali no. Così alla fine del piano terapeutico, avrà compreso come deve alimentarsi in seguito per evitare problemi cardio-circolatori di sovrappeso, malassorbimenti, gonfiore addominale e inestetismi. Fondamentale è anche il monitoraggio continuo del quadro clinico del paziente, così da verificare che ci sia uno stato di benessere completo.

Per l'elaborazione della terapia vanno considerati innumerevoli fattori: la presenza o meno di patologie, allergie alimentari, tipo di lavoro o impegni, età, attività fisica, rapporto con il cibo. L'errore ricorrente è quello di seguire diete degli amici, sottovalutando però la peculiarità dell'essere umano. Siamo simili ma al tempo stesso diversi nelle abitudini. Per cui, un corretto piano alimentare deve cogliere tali differenze. La giornata si svolge in modo diverso per ognuno di noi. Quindi ad ogni persona occorre una dieta che si coordini con i propri impegni quotidiani. Il lavoro, il ritmo frenetico e le responsabilità ci spingono a consumare pasti veloci, presi al fast-food o al supermercato. Così facendo non si presta attenzione alla qualità del cibo che ingeriamo. Ed è per questo che l'**obesità** incombe nel mondo. Sono allarmanti i risultati di recenti studi che mostrano che la percentuale di **bambini** obesi è in continuo aumento, quelli campani addirittura sono i più obesi d'Italia. Ecco perché la mia attività professionale si occupa dei seguenti campi:

- **SOVRAPPESO**
- **OBESITA'**
- **SOVRAPPESO E OBESITA' INFANTILE**
- **MAGREZZA**
- **CELIACHIA**
- **INTOLLERANZE**
- **MALATTIE METABOLICHE**



Dott.ssa Maria Rosaria Bisogno

Riceve per appuntamento

cell.3284736367

Email: maryrosy.bisogno@libero.it