Terapie Integrate

DETERMINANTI E INDICATORI DI SALUTE

che attestano e monitorano il livello di salute delle persone

Dr. Paolo Marconi

Specialista in Scienza dell'Alimentazione

I lunedì della salute

Via Andrea da Schivenoglia 2B
46100 Mantova (MN)

0376 1411077

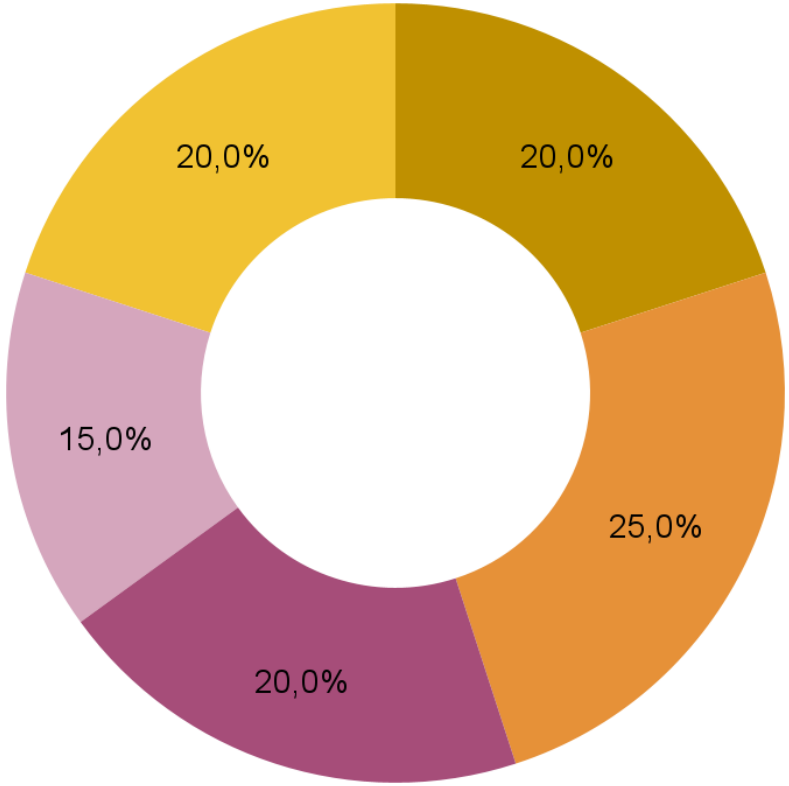
329 9565035

www.terapieintegrate.com
info@terapieintegrate.com

Terapie Integrate

Determinanti di salute personale

- GENI
- FAMIGLIA
- SCUOLA
- AMBIENTE FISICO
- AMBIENTE RELAZIONALE



Terapie Integrate

Età prenatale



➜Esecuzione **visite mediche periodiche durante la gravidanza** dal proprio ginecologo o in Consultorio Familiare valutando gli **esami periodici svolti durante la gravidanza** secondo il programma previsto

Terapie Integrate

Età neonatale

➜ **Test del tallone alla nascita :**

da una goccia di sangue prelevata dal tallone del neonato ricerca di eventuali **importanti malattie genetiche** (Fenilchetonuria, ipotiroidismo congenito, ecc) per adottare efficaci contromisure preventive



Terapie Integrate

Primi 1000 giorni



0 - 3 ANNI

- **Parto vaginale** in ambiente protetto, ove possibile
- **Allattamento al seno**
- Accesso all'**acqua potabile**
- **Vaccinazioni** obbligatorie e raccomandate
- Corretto divezzamento e adozione fondamenti di **alimentazione sana**
- Esecuzione **visite mediche periodiche pediatriche** valutando anche gli **accertamenti periodici** svolti secondo il programma previsto

Terapie Integrate

Prima e seconda infanzia, età adolescenziale (1)

- **Ambiente familiare amorevole,** aperto all'ascolto, alla valutazione congiunta delle difficoltà, fornendo il giusto supporto per superarle (sussidiarietà)
- **Alimentazione sana**
- **Corretto movimento** (almeno 1 ora di giochi motori al giorno + 2 sessioni a settimana di attività sportiva).
- Uso **cellulare e social contingentati** (max 2 ore al giorno)



Terapie Integrate

Prima e seconda infanzia, età adolescenziale (2)

- **Parental control** attivato sui device elettronici utilizzati dal minore.
- **Gruppo sano di amici** (?!!)
- Impatto positivo su **fumo sigaretta** con sbarramento culturale a uso sostanze.
- **No uso motorino,** si alla promessa di patente a 18 anni



Terapie Integrate

Età media (20-50 anni) (1)



- **Alimentazione sana**
- **Corretto movimento** (almeno 30 minuti di cammino al giorno + 2 sessioni a settimana di attività sportiva).
- Esecuzione puntuale **screening validati:**
  - donne : pap test utero, mammella, colon retto
  - uomini : colon retto, prostata (!?)

Terapie Integrate

Età media (20-50 anni) (2)



- **Visite periodiche** preventive annuali **dal dentista** (prevenzione carie e parodontopatie)
- Monitoraggio preventivo secondo calendario medico per **intercettare patologie familiari**
- **Cure adeguate** di malattie diagnosticate
- **Esami ematochimici mirati** ogni 3 anni

Terapie Integrate

Età matura e senile (1)

- **Alimentazione sana**
- **Corretto movimento** (almeno 30 minuti di cammino ogni giorno)
- Esecuzione puntuale **screening validati:**
  - donne : pap test utero, mammella, colon retto
  - uomini : colon retto, prostata (!?)



Terapie Integrate

Età matura e senile (2)

- **Visite periodiche** preventive annuali dal **dentista** (cura carie e parodontopatie)
- **Cura adeguata** di malattie diagnosticate
- **Esami ematochimici mirati** ogni anno
- Salute **prostata : PSA** annuale
- Salute **ossa : MOC** secondo prescrizione medica
- Presa in carico efficace delle patologie croniche (prevenzione complicanze)



Terapie
Integrate

Grazie per l’attenzione

Dr. Paolo Marconi
Tel. 335 5864480
Email : paolo.marconi.mn@gmail.com
Sito : www.paolomarconidietologo.it/