

# Dott.ssa Chiara Cortiana

BIologa NUTRIZIONISTA

*“Abbi buona cura del tuo corpo,  
è l'unico posto in cui devi vivere”.*  
Jim Rohn

Questa citazione lascia intendere come la figura del nutrizionista non si rivolga solamente a persone in sovrappeso o in obesità bensì a tutti coloro che possono beneficiare di un regime alimentare equilibrato e specifico per le proprie esigenze. Una corretta educazione alimentare può migliorare sensibilmente il proprio stato di salute fisica e mentale, aumentare le energie, migliorare il rendimento sportivo, aiutare nelle cura di determinate patologie, alleviare sintomi cronici che si trascinano da anni. La filosofia che accomuna la mia collaborazione al Centro Daina è lo spirito soprattutto preventivo del proprio lavoro: cercare di prevenire patologie o disturbi e garantire il miglior stato di benessere possibile.

Biografia completa sul sito [www.nutrizionistachiaracortiana.it](http://www.nutrizionistachiaracortiana.it)



#### INFO E APPUNTAMENTI:

tel. +39 035.521049  
info@centrodaina.it  
c.cortiana@gmail.com  
[www.nutrizionistachiaracortiana.it](http://www.nutrizionistachiaracortiana.it)

#### ORARI CENTRO DAINA

Lunedì - Martedì: 8:00 - 19:00  
Mercoledì: 14.00 - 20.00  
Giovedì - Venerdì: 8:00 - 19:00  
Sabato\*: 8:00 - 14:00

\* chiuso nei mesi di luglio, agosto, settembre

#### DAINA CENTRO ODONTOSTOMATOLOGICO

Via Carso - 24027 Nembro - BG  
tel. +39 035.521049 - fax +39 035.4127211  
info@centrodaina.it - [www.centrodaina.it](http://www.centrodaina.it)



## Centro Daina

CENTRO ODONTOSTOMATOLOGICO

*Clinica odontoiatrica d'eccellenza.  
Fondata nel 1978 dal Dott. Enzo Daina.  
Gestita dalla famiglia Daina  
da tre generazioni.*

Fondato dal Dott. Enzo Daina nel 1978, il Centro Odontostomatologico Daina è presente nel panorama odontoiatrico da ormai 40 anni e rappresenta una realtà unica nel suo genere per dimensione e finalità. La struttura si avvale di un team di 70 persone tra professionisti e dipendenti che collaborano in sinergia per la salute orale del paziente, ponendo molta attenzione alla cura, ma non solo, anche alla prevenzione e all'educazione ad un sano stile di vita per un benessere psicofisico che inizia dalla bocca.

Servizi e team consultabili sul sito [www.centrodaina.it](http://www.centrodaina.it)



**DOTT.SSA CHIARA CORTIANA  
NUTRIZIONISTA**

# I servizi

- Piani nutrizionali personalizzati in base alle necessità del singolo paziente;
- valutazione delle abitudini alimentari tramite diario alimentare;
- nutrizione sportiva per amatori o professionisti;
- educazione alimentare per ogni fascia d'età;
- nutrizione pediatrica (5-16 anni);
- nutrizione clinica in caso di patologie preaccertate (es. ipercolesterolemia, diabete, ipertensione, gastrite, stitichezza, ipotiroidismo);
- valutazione delle misurazioni corporee (massa grassa, grasso viscerale, massa magra e muscolare, idratazione corporea, circonferenze) tramite strumentazione all'avanguardia come la Bilancia Tanita;
- possibilità di effettuare esami del sangue a costo ticket presso cliniche convenzionate.



## BILANCIA TANITA

Tutte le misurazioni vengono effettuate tramite una bilancia bioimpedenziometrica d'avanguardia, TANITA MC780MA, che permette di determinare la percentuale di massa grassa, grasso viscerale, massa magra, massa muscolare e di idratazione corporea.

Le percentuali di grasso e muscolo sono anche suddivise per segmenti corporei: braccio/gamba destra e braccio/gamba sinistra.

# Casi clinici

Molto spesso l'alimentazione viene associata esclusivamente al dimagrimento o ad un fattore prettamente estetico, sottovalutando in questo modo il suo **potere curativo** e di **prevenzione**.

Un'alimentazione corretta può infatti risultare fondamentale nel trattamento di patologie quali ipertensione, ipercolesterolemia, diabete, gastrite, gotta.



## ATTIVITÀ SPORTIVA MIGLIORARE LA PERFORMANCE

Paziente che pratica un'attività sportiva regolare e costante ma che non ottiene i risultati sperati. Spesso un'alimentazione non corretta vanifica l'impegno e lo sforzo che si mette nello sport perché il nostro corpo non riceve i nutrienti necessari. Vengono prese tutte le misurazioni di grasso, muscolo, grasso viscerale ed idratazione e viene calibrata una dieta in base ai parametri rilevati e agli allenamenti praticati. A distanza di tre mesi il paziente riesce a migliorare le percentuali corporee e riferisce più energia e resistenza.

Può inoltre aiutare moltissimo in condizioni fisiologiche particolari come gravidanza, allattamento o menopausa o in caso di problematiche muscolo-scheletriche a schiena e articolazioni.

Di seguito illustriamo alcuni casi tipo.



## PATOLOGIA REFLUSSO GASTRICO

Paziente in terapia farmacologia da quasi un anno a causa di un fastidioso reflusso gastroesofageo. Nonostante l'azione dei farmaci i sintomi spesso si ripresentano. Viene consigliata un'alimentazione specifica che prevede l'eliminazione mirata di alcuni cibi con azione infiammatoria sulla mucosa gastrica e la moderazione di altri alimenti leggermente infiammatori. Vengono anche abbinati integratori naturali a base di fitoterapici e fermenti lattici. Già dopo il primo mese la paziente riferisce un netto miglioramento dei sintomi sia per frequenza sia per intensità.



Per ulteriori informazioni  
visita il sito:  
[www.nutrizionistachiaracortiana.it](http://www.nutrizionistachiaracortiana.it)



## DIMAGRIMENTO DIFFICOLTÀ A MANTENERE I RISULTATI

Paziente in dieta "da sempre" con continue oscillazioni di peso variabili tra i 10 e i 15 kg. In passato ha seguito numerosi regimi ipocalorici ma ha sempre recuperato il peso perso e si sente quindi molto demotivata e scoraggiata. Viene impostata una corretta educazione alimentare senza obbligare la paziente a pesare ogni alimento ma semplicemente insegnando quali sono le corrette combinazioni alimentari e in quali momenti della giornata consumare un determinato alimento. In pochi mesi la paziente riesce a perdere il peso in eccesso e a distanza di un anno mantiene con successo i risultati conseguiti.