

DOVE SI TROVA: Presidio Civile- Blocco H- Piano 3°

COME PRENOTARE

Puoi contattare direttamente la **Dr.ssa Claudia Vaccaro** presso l'Ambulatorio Cefalee tramite l'indirizzo e-mail: **claudia.vaccaro@aou.al.it**

Scrivi il tuo **nome, cognome e numero di telefono**: ti contatteremo per programmare una **consulenza nutrizionale**

Alla visita programmata dovrai portare il **questionario** e il **diario alimentare compilato** che trovi in questo opuscolo (preferibilmente cartaceo) relativo ad un numero di giorni che può andare da 3 a 14, annotando eventuali attacchi di cefalea



AMBULATORIO CEFALEE VISITA DIETOLOGICA



Più del 20% della popolazione in Italia soffre la tua stessa patologia
E' importante prevenire possibili fattori che possono aggravare le crisi

Sai che l'alimentazione rientra tra i fattori di rischio?
Un **eccesso di peso** o alcune **abitudini alimentari** possono favorire l'insorgenza delle crisi o aggravarne l'intensità. Nel nostro Ambulatorio Cefalee puoi ricevere una **visita dietologica** per individuarle

Insieme possiamo trovare soluzioni alimentari e strategie comportamentali che ti aiuteranno a gestire il tuo mal di testa

Questionario sull'aderenza alla Dieta mediterranea Adulti

- 1.Utilizza olio extravergine di oliva come principale condimento in cucina? ☐ **si** ☐ **no**
- 2.Quanto olio utilizza (compreso l'olio usato per friggere , insalate, etc)
☐ **più di 4 cucchiaini**
☐ **meno di 4 cucchiaini**
- 3.Quante porzioni di verdura consuma al giorno? (1 porzione = 200 gr)
☐ **2 o più porzioni al giorno**
☐ **meno di 2 porzioni al giorno**
- 4.Quanti frutti (compresi i succhi di frutta naturali: spremute o centrifughe di frutta; no bevande alla frutta) consuma al giorno?
☐ **3 o più porzioni al giorno**
☐ **meno di 3 porzioni al giorno**
- 5.Quante porzioni di carne rossa o di prodotti a base di carne (compresi affettati come prosciutto), consuma al giorno? (1 porzione: 100-150 g)
☐ **1 o meno porzioni al giorno**
☐ **più di 2 porzioni al giorno**
- 6.Quante porzioni di burro, margarina o grassi animali consuma al giorno, come condimento o ingrediente all'interno di prodotti quali focaccia o brioche o torte? (1 porzione: 12 g),
☐ **meno 1 porzione al giorno**
☐ **più di 1 porzioni al giorno**
- 7.Quante bevande zuccherate o gassate bevi al giorno?
☐ **meno 1 porzione al giorno**
☐ **più di 1 porzione al giorno**
- 8.Quanto vino bevi alla settimana?
☐ **circa 7 bicchieri alla settimana**
☐ **meno o più di 7 bicchieri alla settimana**
- 9.Quante porzioni di legumi consuma a settimana? (1 porzione = 150 gr)
☐ **3 o più porzioni alla settimana**
☐ **meno di 3 porzioni alla settimana**
- 10.Quante porzioni di pesce o frutti di mare consuma a settimana? (1 porzione 100-150 g o 200 g di frutti di mare)
☐ **3 o più porzioni alla settimana**
☐ **meno di 3 porzioni alla settimana**
- 11.Quante volte alla settimana consuma dolci o pasticcini commerciali (non fatti in casa), come torte, biscotti, biscotti, o brioche?
☐ **meno di 3 porzioni alla settimana**
☐ **più di 3 porzioni alla settimana**
- 12.Quante porzioni di frutta secca (noci, arachidi), consuma a settimana? (1 porzione 30 g)
☐ **3 o più porzioni alla settimana**
☐ **meno di 3 porzioni alla settimana**
- 13.Preferenzialmente consuma carni bianchi quali pollo, tacchino o coniglio al posto delle carni rosse quali vitello, maiale, hamburger o affettati?
☐ **si** ☐ **no**
- 14.Quante volte alla settimana consuma verdure, pasta, riso o altri piatti conditi con verdure (come salsa fatta con pomodoro con olio d'oliva)?
☐ **2 o più porzioni alla settimana**
☐ **meno di 2 porzioni alla settimana**

ESEMPIO DI DIARIO ALIMENTARE

DIARIO ALIMENTARE SETTIMANALE							
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE Orario Attacchi di cefalea Acqua bevuta (nr. bicchieri acqua / litri)							
SPUNTINO Orario Attacchi di cefalea Acqua bevuta (nr. bicchieri acqua / litri)							
PRANZO Orario Attacchi di cefalea Acqua bevuta (nr. bicchieri acqua / litri)							
MERENDA Orario Attacchi di cefalea Acqua bevuta (nr. bicchieri acqua / litri)							
CENA Orario Attacchi di cefalea Acqua bevuta (nr. bicchieri acqua / litri)							
SPUNTINO Orario Attacchi di cefalea Acqua bevuta (nr. bicchieri acqua / litri)							
ATTIVITÀ FISICA SVOLTA							
EVENTUALI NOTE							