



NSO
nuovo sindacato carabinieri

Modulo di proposta di convenzione

La scrivente azienda/società/esercizio commerciale (denominazione attività):
Dott. Pietro Panzera

operante nel settore (categoria di servizi-prodotti) biologo nutrizionista
con sede in (via-piazza) Via del fante n. 12/c CAP 98168
Città Messina Prov. Me tel. 3921457315
e-mail pietro.panzera @hotmail.it
sito web www.studionutrizionemessina.com
rappresentata da: (cognome) Panzera (nome) Pietro
in qualità di: (Gestore, Titolare, Legale Rappresentante, Responsabile vendite, ecc...) Responsabile

CHIEDE

di essere inserita nell'elenco degli esercizi convenzionati con il "Nuovo Sindacato Carabinieri" e si impegna ad effettuare, dietro presentazione della tessera soci valida, le seguenti condizioni riservate (è gradita presentazione della Vs. convenzione in formato elettronico inviando una e-mail contenente eventuali brochure o immagini pubblicitarie a:

sconto del (%) 20

Su (specificare le tipologie di servizi-prodotti)

prima visita

impedenziometria

calorimetria a riposo e sotto sforzo

piano alimentare

eventuali limitazioni

nessuna - si allega locandina

Con la sottoscrizione del presente modulo, il titolare/legale rappresentante dichiara di essere consapevole che:

- L'attivazione della convenzione è soggetta ad accettazione da parte del "N.S.C.". Dall'avvenuta attivazione, il "N.S.C." fornirà visibilità e pubblicità ai propri iscritti.
- La convenzione si intende valida a tempo indeterminato. Resta salva la possibilità per NSC/azienda di recedere in ogni momento dall'accordo, previa comunicazione scritta da parte del titolare o Legale Rappresentante con almeno 30 giorni di preavviso e, trascorsi almeno 2 mesi dalla stipula della convenzione.
- La mancata o difforme applicazione delle condizioni riservate ai soci sarà causa di recesso immediato dalla convenzione, a giudizio insindacabile del "N.S.C."

Con la presente si autorizza il trattamento dei dati dell'azienda/esercizio per il raggiungimento dei fini di cui alla convenzione. Ai sensi della L. 196/03 art. 13, il titolare o Legale Rappresentante potrà in ogni momento avere accesso ai dati e chiederne la modifica o la cancellazione.

Data 21 / 07 / 2023

Timbro e firma


DOTT. PIETRO PANZERA
BIOLOGO NUTRIZIONISTA
VIA DEL FANTE 12/C - MESSINA
P. NA 03720860836

La presente richiesta di convenzionamento dovrà pervenire al seguente indirizzo e-mail:
convenzioni@carabinieriinc.it

SPAZIO RISERVATO:

PROPOSTA DI CONVENZIONE PERVENUTA IL 08 / 08 / 2023

ACCETTATA Prot. 1/74-0/2023
Roma, 08 Agosto 2023

NUOVO SINDACATO CARABINIERI
Segretario Nazionale Franco Russo
Responsabile Area Convenzioni
Viale Parioli n° 47 00197 Roma
C.F. 96437320581

NON ACCETTATA

In quanto:

Convenzione gestita da:

(cognome) Palumbo

(nome) Gianluca



NSO _____
nuovo sindacato carabinieri

Sede Generale: Viale Parioli n. 47
00197 - Roma

(autorizzazione ministeriale del 29 luglio 2019)

STUDIO DI NUTRIZIONE DOTT. PIETRO PANZERA

Servizi:

- Anamnesi e piano alimentare.
- Impedenziometria.
- Calorimetria a riposo.
- Calorimetria sotto sforzo.

ANAMNESI E PIANO ALIMENTARE

In questa fase avviene *la raccolta delle informazioni fondamentali all'elaborazione del piano alimentare.*

Durante il primo incontro si ricostruisce la storia patologica personale, rilevando ad esempio intolleranze, allergie, patologie attuali o pregresse e la storia patologica familiare, che consente di apprendere eventuali fattori di rischio genetici o della predisposizione familiare per patologie come diabete, ipertensione, dislipidemie ecc.

Particolare attenzione costituisce il controllo delle analisi del sangue volto ad individuare eventuali valori (glicemia, azotemia, colesterolo, transaminasi, bilirubina, trigliceridi, creatinina, sideremia ecc.) su cui è necessario porre attenzione.

Le abitudini alimentari, ossia l'attuale regime adottato dal paziente dal punto di vista quantitativo e qualitativo dei cibi assunti, assieme ai suoi gusti (alimenti preferiti e meno graditi) forniscono importanti informazioni propedeutiche alla definizione di un piano alimentare personalizzato su misura del paziente e assolutamente sostenibile nel tempo.

L'attività sportiva svolta con regolarità è indicativa del dispendio calorico settimanale e gioca un ruolo fondamentale nella definizione del fabbisogno calorico del paziente, unitamente all'importanza rivestita dallo stile di vita e del lavoro svolto.

IMPEDENZIOMETRIA

L'esame **bioimpedenziometrico** consiste nella misurazione dell'impedenza elettrica del corpo, ovvero la capacità dello stesso di opporsi al passaggio di una corrente elettrica alternata, a bassa intensità e innocua.

Dal valore dell'impedenza è possibile stimare direttamente l'acqua corporea totale e, indirettamente, altri compartimenti corporei. Alcuni dei parametri misurati:

- *Peso (kg)*
- *Acqua intracellulare ed extracellulare*
- *Acqua corporea totale e segmentale*
- *Edema totale e segmentale*
- *Massa grassa totale e segmentale (kg)*
- *Massa magra priva di grasso totale e segmentale (kg)*
- *Percentuale di grasso corporeo totale e segmentale (% - kg)*

- *Grasso viscerale*
- *Proteine, minerali*
- *Massa muscolo-scheletrica (kg)*
- *Indice di massa corporea*
- *Rapporto vita/fianchi*
- *Massa cellulare*
- *Massa minerale ossea*
- *Circonferenza vita*
- *Circonferenza braccio destro*
- *Circonferenza muscolare braccio destro*
- *Valutazione nutrizionale*
- *Storico della composizione corporea, dell'acqua totale e segmentale e del rapporto ECW*
- *Bilanciamento del corpo*
- *Valutazione dello stato di salute*
- *Diagnosi dell'obesità*

L'**impedenziometro** utilizza il passaggio di diverse correnti (da 2 a 6) con diverse frequenze (da 1 a 1000 kHz), consentendo la misurazione dell'acqua intra ed extracellulare.

Perché è importante? Le correnti a basse frequenze non riescono a penetrare la membrana cellulare e possono quindi valutare con precisione unicamente l'acqua extra cellulare. Le frequenze più alte oltrepassano la membrana cellulare e riescono quindi a fare una stima precisa anche dell'acqua intracellulare.

Usando un diverso set di frequenze è in grado di misurare l'acqua intra ed extra cellulare separatamente. Inoltre, quando si usano frequenze diverse di corrente, si riescono ad ottenere più informazioni sulla composizione corporea perché viene misurato un numero maggiore di valori di impedenza.

Il monitoraggio della composizione corporea è utile:

- **Nella persona con eccesso di peso, in quanto permette di determinare l'efficacia della terapia nutrizionale e motoria e di ottimizzarle.**
- **Nello sportivo è utile a valutare l'efficienza muscolare, soprattutto nei professionisti che si stanno preparando per una gara importante.**
- **Nella persona con patologia severa, consente di monitorare lo stato di nutrizione e adeguare la terapia farmacologica e le integrazioni nutrizionali.**
- **Nel bambino e nell'adolescente, permette di valutare al meglio la crescita e lo sviluppo.**
- **Nell'anziano consente di controllare i cambiamenti che fisiologicamente avvengono con l'avanzare del tempo.**

CALORIMETRIA A RIPOSO

A seconda dei casi può essere utile effettuare una calorimetria, per poter elaborare un piano alimentare efficace, andando a stimare il reale fabbisogno individuale di un soggetto. L'analisi calorimetrica, effettuata con uno strumento chiamato Calorimetro, è il test che ha la funzione di misurare il calore liberato dalle reazioni biochimiche che avvengono all'interno del nostro organismo. Attraverso l'analisi dei gas respiratori si va ad ottenere il valore del nostro reale metabolismo energetico, effettuando il test del metabolismo basale:

Questo test ha lo scopo di misurare il dispendio calorico a riposo, ovvero quello necessario al

funzionamento degli organi vitali del corpo (circolazione sanguigna, respirazione, attività del sistema nervoso ecc.) e costituisce la maggioranza delle calorie bruciate nell'arco della giornata.

Per poter ottenere una misurazione che restituisca dei dati affidabili, è importante che il paziente si sottoponga al test a digiuno da almeno 3-4 ore, non aver effettuato attività fisica nell'ultima ora e che si trovi comunque in una condizione di rilassamento.

Con il risultato ottenuto è possibile quindi passare alla predisposizione del piano nutrizionale, studiato appositamente per intervenire in maniera mirata su tutti gli aspetti su cui porre attenzione.

PREPARAZIONE AL TEST DELLA CALORIMETRIA

- Essere in condizioni di **DIGIUNO da almeno 4-6 ore. L'ideale sarebbe al mattino dopo digiuno notturno.**
- In ogni caso, mai prima di 4 ore dopo un pasto (è possibile bere acqua 1,5-2 ore prima)
- No caffè, bevande di altro tipo, né integratori nelle 4-6 ore precedenti il test
- Aspettare almeno 4 ore da un esercizio fisico moderato e almeno 12 ore da un esercizio fisico intenso (evitare di arrivare in studio di corsa e trafelati)
- Il test si svolgerà in condizioni di riposo, comodità, rilassati, distesi, ma svegli; e comunque non deve muovere braccia o gambe durante il test; occorre mantenere un ambiente tranquillo e una temperatura ambientale confortevole
- Evitare anche sedute fisioterapiche, terapie respiratorie che includano medicinali prima dell'esecuzione del test
- Durata: non più di 20 minuti, utili per ottenere una misura stabile (i primi 5 minuti di test andranno scartati)
- Evitare una condizione di alterazione della temperatura corporea (febbre, etc.)
- È sconsigliato anche fumare nelle 4 ore precedenti il test (un po' di pazienza!)
- Devono essere rimossi tutti i fattori che possono provocare stress fisici e/o mentali
- Pazienti che richiedono emodialisi non devono essere testati durante il periodo di terapia
- Deve essere annotato qualsiasi medicinale, stimolante o antidepressivo assunto dal paziente

CALORIMETRIA SOTTO SFORZO

Speculare rispetto al test basale, è il **test sotto sforzo sub massimale**:

il calorimetro misurerà le calorie consumate dall'organismo mentre lo stesso è impegnato in uno sforzo sub massimale.

L'analisi si svolgerà infatti mentre il cliente correrà su un tapis roulant per 20 minuti circa, ad una intensità crescente che lo porti fino al punto di massimo sforzo sub massimale.

Avremo quindi ottenuto un parametro identificativo dell'attitudine sportiva del soggetto grazie al raggiungimento della sua soglia anaerobica, livello di intensità in cui si utilizzerà ossigeno.

Superata questa soglia, non arrivando sufficiente ossigeno ai muscoli, accumuleremo acido lattico, fino a quando non si dovrà interrompere l'attività fisica.

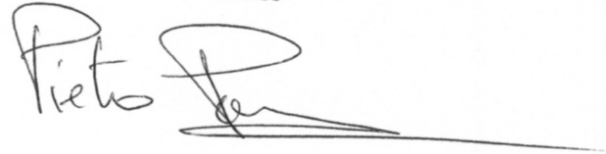
Questo livello di esercizio andrà a misurare la VO₂ max, ma non essendo adatto a tutti utilizzeremo un protocollo sotto massimale, altrettanto valido per misurare la soglia anaerobica e la VO₂ max, utili per creare un piano alimentare che permetta di raggiungere la miglior condizione fisica e di conseguenza massimizzare la performance.

Costo prima visita (circa 2 ore): 100 euro
Costo controlli (circa 1 ora): 50 euro

Costo prima visita in convenzione: 80 euro
Costo controlli in convenzione: 40 euro

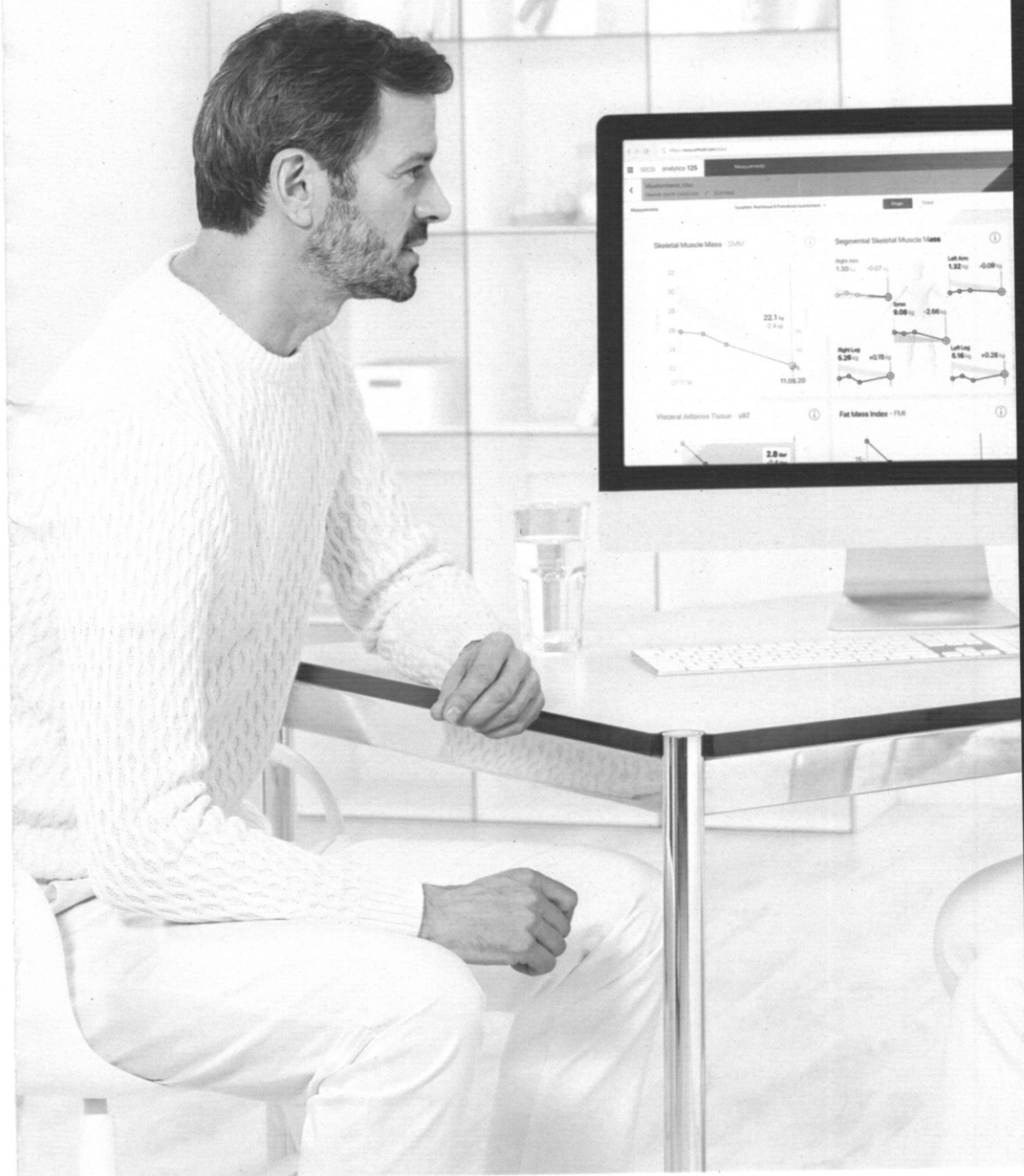
Contatti:
Tel: 3921457315
Mail: pietro.panzera@hotmail.it

DOTT. PIETRO PANZERA
BIOLOGO NUTRIZIONISTA
VIA DEL FANTE 12/C - MESSINA
R NA 03720860836

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Pietro Panzera', with a long horizontal line extending to the right.

PIETRO PANZERA

STUDIO DI NUTRIZIONE



IL NOSTRO STUDIO, LA VOSTRA SALUTE

Lo **Studio di Nutrizione Panzera** nasce dalla nostra passione instancabile per il benessere. Grazie alla dedizione, al costante studio e aggiornamento e ai macchinari all'avanguardia, il nostro Studio saprà supportarvi con cura nel perseguire i vostri obiettivi e i vostri bisogni, tenendo al centro sempre e solo il vostro benessere.



LA VOSTRA FORMA MIGLIORE PARTE DA QUI

Vi aiutiamo a raggiungere i vostri obiettivi grazie ai nostri servizi.

Lo Studio di Nutrizione Panzera offre:

- **Piani alimentari**
- **Rilevazione misure antropometriche**
- **Impedenziometria**
- **Calorimetria a riposo**
- **Calorimetria sotto sforzo**



INSIEME A VOI IN UN PERCORSO DI BENESSERE

Vi accompagnamo lungo tutto il cammino con attenzione e controlli costanti, perché voi possiate sempre contare su di noi per raggiungere i vostri obiettivi di salute, benessere e forma, dalla prima all'ultima visita.

LA VOSTRA PRIMA VISITA **Anamnesi**

La prima visita inizia con una conversazione per avere una panoramica sulla condizione di partenza, obiettivi, stile di vita, eventuali criticità e ogni aspetto utile a delineare il percorso con precisione. Le analisi del sangue sono uno degli aspetti fondamentali per ottenere un quadro preciso.



SCOPRIAMO COME SIAMO FATTI **Impedenziometria**

È un esame che ci permette di studiare la composizione del corpo del paziente, misurando una moltitudine di parametri. Grazie all'utilizzo di strumenti di assoluta eccellenza, il nostro Studio è in grado di effettuare questi esami con una precisione maggiore rispetto alla media. Questo si traduce in una maggiore accuratezza durante il percorso verso il vostro benessere.

CONSUMIAMO ENERGIA ANCHE MENTRE DORMIAMO.

Calorimetria a riposo

La calorimetria a riposo serve a calcolare il metabolismo basale, cioè il numero di calorie necessario al nostro organismo per svolgere le proprie funzioni di base. Utilizzando alcuni tra i migliori strumenti che il mercato ha da offrire, siamo in grado di rilevare i valori di interesse con estrema precisione per pianificare il vostro percorso alimentare con maggiore cura.

QUANTA ENERGIA CI SERVE PER FARE TUTTO CIÒ CHE AMIAMO FARE?

Calorimetria sotto sforzo

La calorimetria sotto sforzo ci aiuta a valutare quanta energia consumiamo durante un'attività. Questo ci permette di calcolare con precisione il giusto apporto nutritivo ed energetico per supportare al meglio ogni vostra attività.

ABBIAMO UN PIANO PER CIASCUNO DI VOI

Piano alimentare

Dopo aver studiato nel dettaglio le vostre esigenze e le vostre caratteristiche individuali, ci impegnamo nell'elaborazione di un piano di alimentazione che sia non solo preciso, ma anche pratico e per voi sostenibile. Un'alimentazione difficile da integrare nel vostro stile di vita, infatti, risulterebbe poco efficace ed efficiente, se non addirittura inutile.

Un programma alimentare redatto su caratteristiche e parametri strettamente individuali - quali altezza, peso, struttura fisica, stato di salute, eventuali patologie, intolleranze e allergie, abitudini legate allo stile di vita - è invece l'approccio ideale per il raggiungimento dei vostri obiettivi.

Contattateci per scoprire di più.

I vantaggi di un'alimentazione su misura sono sorprendenti per chiunque voglia intraprendere uno stile di vita che miri al benessere. Ed è per questo che lo **Studio di Nutrizione Panzera** sarà felice di supportare pazienti dalle esigenze più diverse.

Da chi presenta patologie a chi desidera semplicemente sentirsi meglio ogni giorno. Dai lavoratori che cercano un supporto per affrontare in salute le proprie giornate, agli atleti che si pongono gli obiettivi più ambiziosi.

Qualunque sia il vostro traguardo, noi saremo con voi durante il percorso.

Scoprite i nostri servizi e contattateci per un consulto.

PIETRO PANZERA
STUDIO DI NUTRIZIONE

+39 392 1457 315
pietro.panzera@hotmail.it

www.studionutrizionemessina.com

Via del Fante 12/C - Messina



Rispondiamo anche su Whatsapp.
Inquadrate il QR code per contattarci.