

LAKAL

Lifestyle Selfie Care Method®

LAKAL lifestyle selfie care method®

Cos'è il metodo LAKAL®?

E' una strategia nutrizionale intesa come **EDUCAZIONE AD UNO STILE DI VITA NUTRIZIONALE CORRETTO E DURATURO**, adattato alle **caratteristiche specifiche** (es. **genetiche/epigenetiche, design patobiografico, flogotipologia,..**) del singolo individuo e secondo un approccio di **MEDICINA SISTEMICA** e di **psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI)**.

Quali sono i suoi obiettivi del metodo Lakal®?

- il recupero e il mantenimento della **salute** e del **benessere**, rendendo le persone **AUTONOME E CONSAPEVOLI** riguardo alle scelte alimentari più salutari;
- l'educazione alimentare/terapia nutrizionale nel rispetto della **densità nutrizionale** e delle **caratteristiche bioenergetiche del cibo** (alimento FRESCO, CRUDO, INTEGRO, VERO, VITALE);
- il miglioramento e l'ottimizzazione delle **prestazioni in AMBITO SPORTIVO AMATORIALE E AGONISTICO**;
- l'elaborazione di **piani alimentari personalizzati** e **piani alimentari per le collettività** (mense scolastiche, mense aziendali, mense ospedaliere, centri di ristorazione, gruppi sportivi,..).

Come funziona?

La corretta adesione al metodo **Lakal®** consente il raggiungimento della massima efficacia (mantenimento/raggiungimento della **performance**) attraverso le seguenti azioni sull'organismo:

- prevenzione e riduzione/risoluzione di fenomeni d'infiammazione (acuta, cronica, focale, sistemica), stress carenziale disnutrizionale, reazioni avverse (immunologiche e non immunologiche), **MUS (sintomi vaghi)**;
- mantenimento in equilibrio del microbiota (sviluppo della flora microbica fisiologica e soppressione della patogena responsabile di disbiosi intestinale, SIBO, LEAKY GUT SYNDROME,..) e capacità detossificante;
- perdita selettiva della massa grassa;
- ottimizzazione dell'assetto ormonale (es. ripristino/mantenimento della circadianità del cortisolo, insulina, GH, glucagone,..) e **ripristino/mantenimento dell'attività circadiana del SN autonomo simpatico/parasimpatico**;
- ripristino e mantenimento dell'equilibrio del rapporto acido-base dell'organismo e della circadianità delle fasi di rimodellamento della matrice extracellulare (MEC);
- ripristino e mantenimento della capacità di prevenire e contrastare i danni indotti da stress ossidativo.

A tal fine il metodo **Lakal®** prende in considerazione **molti parametri**, tra cui:

- indice del carico glicemico (GL), misura della risposta insulinica all'introduzione degli alimenti;
- carico acido potenziale renale (PRAL), indice dell'effetto acidificante o alcalinizzante di un alimento;
- capacità di assorbimento dei radicali dell'ossigeno (capacità antiossidante) degli alimenti (ORAC).

A chi è indicato? A tutti, Il metodo **Lakal®** può essere applicato, mediante piani nutrizionali personalizzati e specifici, sia in **condizioni fisiologiche** (età evolutiva, adulto, terza età, gravidanza, allattamento, menopausa; anti-aging ed estetica, attività sportiva amatoriale e agonistica...) che **in condizioni patologiche accertate**: sovrappeso, obesità, magrezze eccessive,

Dott.ssa ANNALISA GHIGLIA-BIOLOGA NUTRIZIONISTA

Cell: +39 338 3978584 – e mail: info@annalisaghiglia.it - www.annalisaghiglia.it

Dottore di Ricerca in Medicina Molecolare-Specializzata in Patologia Clinica

Partita IVA n°03564220048 - C.F. GHGNLS74R60F351V

Iscrizione Ordine Nazionale dei Biologi n° 059025 sez. A - Iscrizione Albo Master Trainer CSEN n°4137 rev. 01/01/2020



diabete, sindrome metabolica, malattie gastrointestinali e gastroesofagee (es. gastrite cronica, ernia iatale, reflusso), renali (es. calcolosi, insufficienza renale), epatiche, tiroidee (es. ipo/ipertiroidismo,...), cardiache, autoimmunitarie (es. psoriasi, sclerosi, artrite reumatoide, morbo di Chron,...), oncologiche, disbiosi (intestinali es. candidosi/diarrea/stipsi/meteorismo, del tratto respiratorio es. sinusiti,...), colon irritabile, dolicolon, magacolon, diverticolosi, ovaio policistico, endometriosi, osteopenia/osteoporosi, iperuricemia, ipertensione, dislipidemie, celiachia, allergie e intolleranze alimentari, disturbi del comportamento alimentare, emicrania, ...).

Cosa prevede il metodo LAKAL®?

ELABORAZIONE DI PIANI ALIMENTARI PERSONALIZZATI

1) **PRIMO INCONTRO (€ 90)** di durata circa 1 ora, che comprende:

- anamnesi completa fisiologica e/o patologica secondo un approccio di medicina sistemica (raccolta delle informazioni sullo stato di salute ed eventuali patologie, flogotipologia,...);
- valutazione della composizione corporea mediante misurazione antropometriche e impedenziometriche (BIA);
- valutazione del metabolismo basale;
- anamnesi alimentare (raccolta delle informazioni sulle abitudini/comportamenti alimentari,...). Per un corretto inquadramento del paziente e l'elaborazione del piano nutrizionale risulta molto importante la **consultazione degli esami del sangue e delle urine più recenti e dell'eventuale documentazione medica specialistica** attestante la presenza di patologie, allergie,.. Si consiglia pertanto di portare in visione tali esami, se in possesso.

2) **SECONDO INCONTRO (€ 75)** dopo circa una settimana dal Primo Incontro (durata circa 50 minuti): consegna e spiegazione/condivisione del PIANO ALIMENTARE PERSONALIZZATO, elaborato sulla base delle specifiche informazioni anamnestiche ed esigenze del paziente raccolte nell'ambito del Primo Incontro.

3) **CONTROLLI PERIODICI (€ 75)** di durata circa 45 minuti, fino al raggiungimento di un consolidato stato di mantenimento, con le seguenti finalità:

- ripetizione dell'esame impedenziometrico (BIA);
- ottimizzazione dell'aderenza al programma mediante l'adattamento del piano alimentare a esigenze personali emerse successivamente;
- adattamento del piano nutrizionale in seguito alla consultazione di eventuali nuovi esami clinici.

Controllo: a circa 1 mese dalla consegna del piano alimentare-inizio programma. Si prega di contattare la nutrizionista prossimamente alla scadenza per fissare l'appuntamento e per rilasciare gentilmente un feed back sulla situazione generale dopo circa 20 giorni dall'inizio del programma nutrizionale.

ELABORAZIONE DI PIANI ALIMENTARI PER LE COLLETTIVITA'. Disponibilità ad un incontro conoscitivo/informativo con la Direzione/Responsabile dell'ente interessato (mense scolastiche, mense aziendali, mense ospedaliere, centri di ristorazione, gruppi sportivi,..) per concordare le condizioni della prestazione.

Le spese sostenute per visite nutrizionali (che sono comprensive della Rivalsa Cassa Previdenziale ENPAB) eseguite da biologi **sono detraibili** ai sensi dell'art. 15, comma1,lett. C), del TUIR, inoltre **non è necessaria la prescrizione medica** analogamente a quanto specificato con la circolare n.19/E del 2012, par. 2.2.

CONSENSO INFORMATO Nell'ambito del Primo Incontro verrà sottoposto al paziente, per la sottoscrizione, il **MODULO DI CONSENSO AL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI (INFORMATIVA AI SENSI DELL'ART. 13 DEL D.LGS. 196/2003 e art 13 del Regolamento UE 679/16)**, trasmissione dati al Sistema Tessera Sanitaria e il consenso informato per l'analisi della composizione corporea (BIA) e per il piano nutrizionale personalizzato.

INTEGRATORI ALIMENTARI Il biologo nutrizionista valuterà l'opportunità della prescrizione d'integratori alimentari per l'ottimizzazione di particolari piani alimentari personalizzati, spiegandone al paziente lo scopo e l'utilità, le modalità di utilizzo, le indicazioni, le controindicazioni e i possibili effetti collaterali.

TEST NUTRIGENETICI ED ALTRI TEST (es. lipidomica, screening microbiota, ..) Il biologo nutrizionista potrà decidere di fornire, su esplicita richiesta del paziente e/o tramite il medico di riferimento, test non invasivi di supporto alla valutazione dei bisogni nutritivi ed energetici, effettuati mediante autoprelievo di campioni biologici (tampone buccale, saliva, feci, urine, sangue capillare). Costi secondo listino dei laboratori presso i quali vengono effettuati i test *in service*. **Test BIA Akern/Biotekna € 50.**

NOTE IMPORTANTI. Per pazienti minorenni è necessaria la presenza dei genitori o tutore legale.