



programmi alimentari individuali nutrizionista

📍 Mappa

□



Il Dottor Oscar Lucio Leone svolge la sua attività come libero professionista a Rho (Milano).

Da oltre trent'anni si dedica al trattamento delle malattie della nutrizione presso il suo Ambulatorio di Dietologia. Il suo approccio al Paziente in sovrappeso è multidisciplinare, contemporaneamente medico, psicologico e nutrizionale. Medico perché sovrappeso e obesità sono patologie che si interfacciano con altre patologie conseguenziali; psicologico perché il Paziente che affronta un percorso dietetico deve essere sostenuto anche da un punto di vista emotivo; nutrizionale perché lo scopo della terapia è la risoluzione del problema peso attraverso un'educazione e un controllo dell'alimentazione. È stato ospite fisso di una rubrica di divulgazione medico internistica presso Radio Reporter di Milano; viene consultato come esperto di problematiche medico nutrizionali da testate a diffusione regionale. Per esigenze professionali e personali ha seguito Corsi di Aggiornamento e Perfezionamento post-Universitari sui più svariati temi di Medicina, Chirurgia e Nutrizione acquisendo informazioni e abilità che gli hanno permesso di gestire con successo tutta la sua vita professionale. Presso il suo studio e in altre sedi tiene Corsi di Alimentazione nell'età evolutiva, adulta, senile, in condizioni patologiche (ipertensione arteriosa, diabete, dislipidemie, epatopatie, insufficienza renale, calcolosi biliare, calcolosi renale) e fisiologiche particolari (gravidanza, allattamento, sport).

✔ Descrizione

I programmi alimentari individuali dal nutrizionista a Milano Dott. Oscar Lucio Leone rappresentano oggi una scelta fondamentale per chi desidera prendersi cura della propria salute in modo consapevole e personalizzato. La consulenza nutrizionale personalizzata parte da un'analisi approfondita delle abitudini alimentari del paziente, considerando fattori individuali che influenzano il metabolismo e il benessere generale. Perché scegliere un programma alimentare personalizzato? La nutrizione personalizzata rappresenta un elemento determinante per raggiungere e mantenere uno stato di salute ottimale. Il Dott. Oscar Lucio Leone ha sviluppato un metodo che considera la persona nella sua interezza, andando oltre le semplici tabelle caloriche standardizzate. I vantaggi di affidarsi a un professionista qualificato per la propria alimentazione sono molteplici, parte dalla valutazione completa dello stato nutrizionale attuale e dalla considerazione delle preferenze alimentari personali oltre all'attenzione a eventuali patologie o intolleranze, si arriva allo sviluppo di un piano alimentare personalizzato e al monitoraggio costante dei progressi per un eventuale adattamento del piano alimentare alle diverse fasi della vita. La differenza sostanziale rispetto alle diete generiche reperite online o su riviste è proprio questa attenzione al dettaglio e alla specificità individuale. Come evidenziato dagli specialisti del settore è importante rivolgersi alla figura professionale più adatta alle proprie esigenze. Metodologia e approccio scientifico dei programmi nutrizionali Il Dott. Oscar Lucio Leone basa i suoi programmi alimentari su evidenze scientifiche aggiornate e un metodo consolidato che prevede diverse fasi di intervento. La prima consulenza rappresenta un momento essenziale per raccogliere informazioni dettagliate sullo stile di vita, le abitudini alimentari, eventuali problematiche di salute e gli obiettivi da raggiungere. Il percorso nutrizionale personalizzato si sviluppa secondo passaggi ben definiti che prevedono un'anamnesi completa e valutazione dello stato di salute generale e un'analisi della composizione corporea con strumentazioni avanzate. Si prosegue con l'elaborazione del programma alimentare personalizzato e la formazione sulle corrette abitudini alimentari. L'aspetto educativo riveste un'

importanza particolare: non si tratta semplicemente di seguire una dieta, ma di apprendere un nuovo modo di relazionarsi con il cibo, acquisendo consapevolezza e autonomia nelle scelte alimentari quotidiane. Programmi alimentari specifici per diverse esigenze. Ogni persona presenta necessità nutrizionali diverse, determinate da molteplici fattori: età, sesso, composizione corporea, livello di attività fisica, eventuali patologie e obiettivi personali. Il Dott. Oscar Lucio Leone ha sviluppato competenze specifiche per elaborare programmi alimentari dedicati a diverse categorie di persone. Particolare attenzione viene riservata all'alimentazione sportiva, con piani nutrizionali specifici per atleti di varie discipline che necessitano di supporto energetico adeguato alle loro performance. Anche nel caso di patologie come diabete, ipertensione, dislipidemie o sindrome metabolica, i programmi alimentari vengono studiati in sinergia con le terapie mediche prescritte. Non mancano percorsi dedicati a momenti specifici della vita: gravidanza, allattamento, menopausa e terza età. In queste fasi, il fabbisogno nutrizionale cambia significativamente e richiede adattamenti mirati. I disturbi del comportamento alimentare rappresentano un altro ambito di intervento che necessita di un approccio multidisciplinare, in cui il nutrizionista collabora con psicologi e altri specialisti. La nutrizione pediatrica costituisce un settore particolarmente delicato, in cui l'educazione alimentare precoce gioca un ruolo fondamentale nella prevenzione di problematiche future. Anche le intolleranze e le allergie alimentari trovano risposta in programmi specifici che garantiscono il corretto apporto di nutrienti pur eliminando gli alimenti problematici. Programmi alimentari individuali. Affidarsi a un professionista della nutrizione qualificato permette di intraprendere un percorso verso il benessere basato su solide basi scientifiche e personalizzato sulle proprie caratteristiche individuali. Il Dott. Oscar Lucio Leone, con il suo studio nel cuore di Milano, rappresenta un punto di riferimento per chi desidera migliorare la propria alimentazione con un approccio professionale e personalizzato. La formazione continua e l'aggiornamento costante garantiscono programmi alimentari all'avanguardia, in linea con le più recenti scoperte in ambito nutrizionale. Chi desidera prendersi cura della propria salute attraverso un'alimentazione consapevole può richiedere una consulenza nutrizionale per iniziare un percorso personalizzato verso il benessere, con la sicurezza di essere guidato da un professionista esperto e attento alle esigenze individuali.

Contatti

DOTT. OSCAR LEONE

Tel. 3496501697

<http://www.oscarleonenutrizione.com>

Corso Europa, 209, Rho, 20017

Lunedì, Martedì, Giovedì, Venerdì:

15.00 - 20.00 | Mercoledì: 09.00 - 1

2.30

