

FAI FATICA CON LE ATTIVITÀ DI OGNI GIORNO?

RICHIEDI QUI LA VALUTAZIONE DEL TUO STATO DI FORZA.



È IMPORTANTE MONITORARE LO STATO DI FORZA PER CHI HA PERSO INVOLONTARIAMENTE PESO O MASSA MUSCOLARE.

In questa farmacia sono disponibili i **CAMPIONI OMAGGIO** di Aqua Gel Essential e Fortimel Compact Protein.

NUTRICIA Nutilis **NUTRICIA Fortimel®**

Alimenti a fini medici speciali da utilizzarte sotto controllo medico

*Dodds RM, Syddall HE, Cooper R, Benzeval M, Deary IJ, et al. (2014) Grip Strength across the Life Course: Normative Data from Twelve British Studies. PLoS ONE 9(12): e113637. doi:10.1371/journal.pone.0113637

NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION
Danone Nutricia SpA. Società Benefit
via Carlo Farini, 41- 20159 Milano
Dicembre 2024.



Inquadra il QR code



www.nutricia.it
consumatori@danone.it



NUMERO VERDE
800 822096



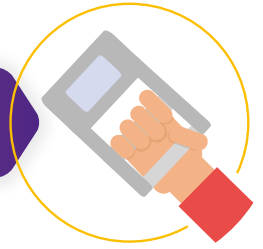
NUTRICIA Fortimel®

NUTRICIA Nutilis

**FAI IL TEST
CON IL TUO
FARMACISTA**

**VALUTA
IL TUO STATO
DI FORZA**

VALUTAZIONE DELLA FORZA DI PRESA CON DINAMOMETRO



Nome _____

Cognome _____

Nato/a il _____

1° Valutazione 2° Valutazione 3° Valutazione
Data _____

--	--	--

VALUTAZIONE PRELIMINARE



1. Hai perso peso involontariamente nell'ultimo periodo? Sì No
2. Ti senti più stanco con le attività di tutti i giorni (es. fare le scale)? Sì No
3. Hai meno appetito nell'ultimo periodo? Sì No

Se hai risposto «Sì» a una di queste domande, fai la valutazione della forza con il dinamometro.



VALORI DI RIFERIMENTO*

ETÀ	UOMO	DONNA
25	48,8	30,6
30	51,6	31,4
35	51,6	31,3
40	50,3	30,7
45	48,8	29,9
50	47,6	28,7
55	46,2	27,5
60	44,6	26,5
65	42,3	25,3
70	39,1	23,5
75	35,6	21,4
80	32,2	19,1

Se i tuoi valori si discostano da quelli di riferimento, si raccomanda un consulto con uno specialista di nutrizione clinica per una valutazione del proprio stato nutrizionale.