

CGM: MONITORAGGIO CONTINUO DELLA GLICEMIA

Il servizio di consulenza con CGM è una nuova ed utilissima opportunità per lavorare sulla personalizzazione della dieta per migliorare la salute ed il benessere e prevenire malattie cronico degenerative.

Il sensore è grande come una monetina, viene applicato autonomamente, una volta inserito ha una durata di 14 giorni durante i quali non va mai tolto.

Si può usare quando si fa attività fisica, sotto la doccia, mentre si dorme. Per una maggior sicurezza sono indicati dei cerotti protettivi, soprattutto se si pratica attività in acqua o in estate quando si suda molto.

Una volta acquistato il servizio riceverete una mail per mettervi in contatto direttamente con la DR ILARIA BERTINI e accordare l'inizio del monitoraggio.

- Acquistare il sensore online
- Accedere alla mia piattaforma per il monitoraggio da remoto
- Compilazione di un questionario di anamnesi
- Comunicazione giornaliera durante i 14 gg di monitoraggio
- Call finale per condividere l'esperienza e un riepilogo del lavoro fatto insieme

In questi 14 giorni **si partirà dalle vostre abitudini monitorando cosa accade nei primi giorni, successivamente si andranno a fare delle modifiche per migliorare le curve della glicemia e la gestione dell'alimentazione, dei sintomi e del benessere generale.**

Il costo di tutto il servizio è di euro 275,00

INDICAZIONI:

- acquistare il sensore qui <https://www.freestylelibre.it/libre/prodotti.html> (se è la prima volta è possibile richiedere un primo sensore gratuito <https://sample.freestyle.abbott/it-it/freestylelibre.html>)
- per freestyle libre 3 <https://www.freestylelibre.it/libre/prodotti/sensore-freestyle-libre-3.html> l'app da scaricare è **FreeStyle Libre 3**
- seguire le indicazioni inviate (**file FREESTYLE**) per scaricare l'app gratuita e collegarsi alla mia piattaforma, per il sensore 3 l'app è **FreeStyle Libre 3**, il collegamento alla mia piattaforma il medesimo
- applicare il sensore lontano dai pasti e da attività fisica ed in un momento in cui si è sereni e tranquilli
- evitare di assumere vitamina C o aspirina nei 14 gg di monitoraggio
- dopo 1 h dall'applicazione il sensore è pronto.
- nelle prime 24 ore si assesta alla temperatura corporea.
- **scansione almeno ogni 8 h per una curva continua.**
- Suggestisco:
 - al risveglio e prima di andare a letto
 - prima dei pasti e dopo 3 h

- prima di un allenamento e dopo
- il numero di scansioni è illimitato, in ogni momento può visualizzare il valore della glicemia
- cliccare su “NOTE” per inserire i **pasti** (descrivere cosa e orario), **l’esercizio fisico e qualsiasi cosa voglia segnalarmi**
- cerotti protettivi: <https://amzn.to/3mybFqz> o https://www.etsy.com/it/listing/805330999/freestyle-libre-patch-x10-cover?qpla=1&gao=1&&utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=shopping_it_it_it_jewelry-bracelets&utm_custom1=_k_CjwKCAjwTlaVBhBkEiwAsr7-c8j_-7EOfzMOEiliNMqIf6E3k_lb_tgPU27xXvGsVOtM2Ib3EuMkeaBoCfAAQAvD_BwE_k_&utm_content=go_13703307797_131027126304_530490422545_pla-303923574869_c_805330999itit_493711734&utm_custom2=13703307797&qclid=CjwKCAjwTlaVBhBkEiwAsr7-c8j_-7EOfzMOEiliNMqIf6E3k_lb_tgPU27xXvGsVOtM2Ib3EuMkeaBoCfAAQAvD_BwE oppure https://www.fruugo.it/freestyle-libre-cerotti-adesivi-impermeabili-krygv/p-82154484-169515478?language=it&ac=croud&qclid=CjwKCAjwTlaVBhBkEiwAsr7-c8bZ8NX0q9kH0j6B-50h0eqQAXxpysPLs79_yL6RdgD4uANdn7wjqxC-VsQAvD_BwE o fascette adatte anche per il nuoto https://www.etsy.com/it/listing/990692664/fascia-protettiva-ultra-fine-per-il-tuo?click_key=f6e13dae84f321c8e00f77743ab839f4abf1954e%3A990692664&click_sum=7af86eb4&ref=shop_home_recs_3&crt=1 oppure questi per **seniore 3** <https://amzn.to/3VLMwbl>

NOTA: Questo testo qui sotto si può mettere come spiegazione del servizio e del perché è importante farlo:

Perché il monitoraggio continuo della glicemia?

Quando la glicemia (e di conseguenza l’insulina che la rincorre) va sulle montagne russe cosa può succedere?:

- *Alterazione del ritmo circadiano del cortisolo*
- *Crollo di energia, fame continua, ricerca di cibi dolci e/o caffè.*
- *Aumento del grasso viscerale.*
- *Ansia, umore instabile.*
- *Brain fog.*
- *Risvegli o scarsa qualità del sonno.*
- *Ciclo irregolare, doloroso, abbondante.*
- *Dominanza estrogenica.*
- *Aumento di TBG e riduzione degli ormoni tiroidei liberi.*
- *Riduzione SHBG e aumento del testosterone libero (testosterone libero + insulina = proliferazione, crescita).*
- *Aumento eliminazione di magnesio e calcio.*
- *Disbiosi intestinale.*
- *Infiammazione intestinale.*
- *Infezioni vaginali.*
- *Acne, irsutismo, acanthosis nigricans*
- *aging accelerato*
- *stress ossidativo*
- *infiammazione cronica*
- *glicazione e conseguente infiammazione e stress ossidativo*
- *fatty liver*
- *nel lungo termine predisposizione a diabete, malattie cardiovascolari, PCOS, infertilità, malattie neuro degenerative...*

I **vantaggi** di una certa stabilità glicemica e di uno stile di vita ben pensato sono:

Breve termine:

- *Stop cravings o desiderio smodato di certi cibi*
- *Non sentire il bisogno di piluccare*
- *Più ore a digiuno senza avvertire fame o crolli energetici*
- *Non più sonnolenza dopo i pasti*
- *Sazietà prolungata*
- *Meno bisogno di caffè*
- *Minor ricerca di dolce*
- *Più energia*
- *Migliore umore*
- *Migliore sonno*
- *Minore irritabilità*
- *Più concentrazione e freschezza mentale*
- *Nelle donne minori sintomi peri mestruali*
- *Nelle donne e negli uomini miglior libido*
- *Peso più stabile*

Lungo termine:

- *Mantenimento di un peso corporeo di salute*
- *Prevenzione di diabete tipo 2, malattie cardiovascolari, ipertensione, dislipidemie, steatosi epatica*
- *Prevenzione di malattie neurodegenerative*
- *Gestione di emicrania e cefalee*
- *Miglioramento dei disturbi del sonno*
- *Miglioramento dei disturbi dell'udito*
- *Riduzione dello stress ossidativo e dell'infiammazione cronica (che vanno ad alimentare l'insulino resistenza e a danneggiare strutture e funzioni cellulari)*
- *Equilibrio ormonale*
- *Equilibrio e rinforzo immunitario*
- *Supporto alla fertilità*
- *Gestione di PCOS, endometriosi*
- *Gestione di problematiche gastro-intestinali*
- *Menopausa felice e riduzione delle vampate*
- *Gestione dell'osteopenia e prevenzione dell'osteoporosi*
- *Miglioramento della performance atletica*
- *Pelle, capelli ed unghie più belli e forti*
- *Invecchiamento in salute*