

## VALUTAZIONE DELLA SALUTE METABOLICA E PREVENZIONE DELLE PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

### RAPPORTO TRA TRIGLICERIDI E COLESTEROLO HDL, COLESTEROLO LDL E INSULINO RESISTENZA

# SOMMARIO

## [SOMMARIO](#)

### [SALUTE METABOLICA](#)

### [SALUTE CARDIOVASCOLARE](#)

### [IL RAPPORTO TRIGLICERIDI/COLESTEROLO HDL: UN INDICATORE DI SALUTE METABOLICA](#)

### [IL RUOLO DEL COLESTEROLO LDL NELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI](#)

### [COLESTEROLO HDL, LDL E TRIGLICERIDI: UN APPROCCIO INTEGRATO ALLA PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE](#)

### [CONCLUSIONI](#)

### [VALORI DI RIFERIMENTO GENERALI](#)

### [VALUTAZIONE DELL'INSULINO-RESISTENZA NELLA SALUTE METABOLICA](#)

#### [Prevenzione e gestione](#)

### [RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI](#)

### [POST](#)

### [DISCLAIMER](#)

## SALUTE METABOLICA

La salute metabolica è un elemento fondamentale per mantenere il benessere generale e prevenire patologie croniche come diabete di tipo 2, malattie cardiovascolari e sindrome metabolica. Valutare lo stato metabolico significa analizzare parametri chiave come il rapporto trigliceridi/HDL, i livelli di colesterolo LDL, la glicemia a digiuno e la presenza di insulino-resistenza.

L'insulino-resistenza è una condizione in cui le cellule del corpo rispondono in modo inefficace all'insulina, compromettendo la regolazione dei livelli di glucosio nel sangue. Questo squilibrio, spesso legato a obesità e stili di vita poco sani, è uno dei primi segnali di disfunzioni metaboliche che possono evolvere verso malattie più gravi. Identificarla precocemente, attraverso strumenti diagnostici come l'[HOMA-IR](#) o il rapporto trigliceridi/HDL, consente di intervenire in modo tempestivo.

Un approccio completo alla valutazione della salute metabolica, che combina analisi cliniche e strategie mirate di prevenzione, rappresenta il primo passo per migliorare la qualità della vita e ridurre il rischio di malattie croniche.

# SALUTE CARDIOVASCOLARE

La salute cardiovascolare è un argomento di crescente interesse nella comunità medica e scientifica, soprattutto per la sua relazione con la mortalità e la qualità della vita. Tra i vari parametri di laboratorio utili per valutare lo stato metabolico e il rischio di sviluppare patologie cardiovascolari, emergono con particolare rilevanza il rapporto tra trigliceridi e colesterolo HDL, così come il ruolo del colesterolo LDL. Questi indicatori sono di primaria importanza per prevenire e gestire patologie quali l'infarto miocardico, l'ictus e altre malattie cardiovascolari. In questo articolo esploreremo il significato del rapporto tra trigliceridi e HDL e l'importanza del colesterolo LDL nella prevenzione cardiovascolare.

## IL RAPPORTO TRIGLICERIDI/COLESTEROLO HDL: UN INDICATORE DI SALUTE METABOLICA

Il rapporto tra trigliceridi e colesterolo HDL (lipoproteine ad alta densità) è un parametro utile per la valutazione del rischio cardiovascolare e la salute metabolica. Gli studi evidenziano che un alto rapporto trigliceridi/HDL è strettamente correlato alla presenza di insulino-resistenza, sindrome metabolica e a un aumento del rischio di malattie cardiovascolari. Questo rapporto viene spesso utilizzato come strumento per identificare individui con un rischio aumentato di sviluppare disturbi metabolici.

- **Trigliceridi:** Sono lipidi che rappresentano la principale forma di deposito dell'energia derivante dai nutrienti assunti. Vengono sintetizzati principalmente nel fegato e nel tessuto adiposo e, in condizioni normali, servono come riserva energetica per l'organismo. Tuttavia, livelli elevati di trigliceridi possono indicare uno squilibrio nel metabolismo lipidico e sono stati associati a una maggiore incidenza di eventi cardiovascolari.
- **Colesterolo HDL:** Spesso denominato "colesterolo buono", l'HDL ha la funzione di rimuovere l'eccesso di colesterolo dai tessuti e dalle pareti arteriose, trasportandolo al fegato per l'eliminazione. Alti livelli di HDL sono associati a un ridotto rischio di malattie cardiovascolari poiché contribuiscono a prevenire l'accumulo di colesterolo nelle arterie.

Un rapporto trigliceridi/HDL elevato (in genere superiore a 2, secondo alcuni criteri) è considerato un indicatore di insulino-resistenza, una condizione che spesso precede lo sviluppo di diabete di tipo 2 e di altre patologie metaboliche. Questo valore è associato a uno squilibrio nel metabolismo dei lipidi, e spesso si accompagna a bassi livelli di HDL e a un accumulo di trigliceridi nel sangue, indicando una scarsa capacità dell'organismo di gestire correttamente i lipidi. Viceversa, un basso rapporto trigliceridi/HDL è considerato indice di buona salute metabolica e basso rischio cardiovascolare.

## IL RUOLO DEL COLESTEROLO LDL NELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI

RAPPORTO TRA TRIGLICERIDI E COLESTEROLO HDL PER LA VALUTAZIONE DELLA SALUTE METABOLICA

Email: [oricchiogennaronutrizionista@gmail.com](mailto:oricchiogennaronutrizionista@gmail.com) @nutrizionistaoricchiogennaro

Il colesterolo LDL (lipoproteine a bassa densità), spesso chiamato “colesterolo cattivo”, è noto per il suo ruolo nell'aumento del rischio cardiovascolare. Le particelle di LDL trasportano il colesterolo dal fegato alle cellule del corpo, ma quando i livelli di LDL sono elevati, il colesterolo in eccesso può depositarsi sulle pareti arteriose, contribuendo alla formazione di placche aterosclerotiche. Queste placche, nel tempo, possono restringere le arterie e aumentare il rischio di malattie cardiovascolari, come l'infarto del miocardio e l'ictus.

Il controllo dei livelli di LDL è quindi un obiettivo primario nella prevenzione cardiovascolare. È importante notare che il solo valore assoluto di LDL potrebbe non fornire un quadro completo del rischio cardiovascolare. In anni recenti, l'attenzione si è focalizzata anche su aspetti quali la dimensione e la densità delle particelle di LDL, con particelle più piccole e dense considerate più aterogene rispetto alle particelle più grandi. Le particelle piccole di LDL hanno infatti una maggiore probabilità di penetrare nelle pareti arteriose e di ossidarsi, un processo che può accelerare la formazione delle placche.

Per ridurre i livelli di LDL e quindi il rischio di patologie cardiovascolari, è cruciale adottare uno stile di vita sano, che comprenda una dieta equilibrata, ricca di fibre e povera di grassi saturi e trans. In alcuni casi, può essere necessario l'uso di farmaci ipolipemizzanti, come le statine, che agiscono riducendo la sintesi di colesterolo nel fegato e aumentando la rimozione di LDL dal sangue.

## COLESTEROLO HDL, LDL E TRIGLICERIDI: UN APPROCCIO INTEGRATO ALLA PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE

Per una valutazione accurata del rischio cardiovascolare, è utile considerare non solo i valori individuali di HDL, LDL e trigliceridi, ma anche il rapporto tra essi e il quadro complessivo del paziente. In questo contesto, il rapporto trigliceridi/HDL fornisce un'indicazione aggiuntiva rispetto ai tradizionali livelli di LDL, poiché può segnalare la presenza di insulino-resistenza e di sindrome metabolica, condizioni che predispongono al rischio cardiovascolare.

Gli approcci preventivi dovrebbero essere multidisciplinari e includere:

1. **Dieta equilibrata:** Ricca di frutta, verdura, cereali integrali, legumi e pesce grasso. Ridurre il consumo di grassi saturi e trans può contribuire a migliorare il profilo lipidico e a ridurre i livelli di LDL.
2. **Attività fisica regolare:** L'esercizio fisico migliora la sensibilità all'insulina, riduce i trigliceridi, aumenta l'HDL e contribuisce al controllo del peso.
3. **Controllo del peso corporeo:** Il sovrappeso e l'obesità sono associati a un aumento dei trigliceridi e a un basso livello di HDL, aumentando così il rischio cardiovascolare. La perdita di peso, anche modesta, può apportare benefici significativi al profilo lipidico.
4. **Monitoraggio regolare dei parametri lipidici:** Valori elevati di LDL, trigliceridi e un basso livello di HDL devono essere monitorati con regolarità, e il loro controllo dovrebbe essere un obiettivo terapeutico primario per la prevenzione cardiovascolare.

RAPPORTO TRA TRIGLICERIDI E COLESTEROLO HDL PER LA VALUTAZIONE DELLA SALUTE METABOLICA

Email: [oricchiogennaronutrizionista@gmail.com](mailto:oricchiogennaronutrizionista@gmail.com) @nutrizionistaoricchiogennaro

5. **Possibile terapia farmacologica:** Per i pazienti con alto rischio cardiovascolare o con livelli di LDL molto elevati, il medico potrebbe considerare l'uso di farmaci specifici, come le statine, per ridurre i livelli di LDL e abbassare il rischio di eventi cardiovascolari.

## CONCLUSIONI

Il rapporto trigliceridi/HDL rappresenta un utile strumento per valutare la salute metabolica e il rischio cardiovascolare, soprattutto in soggetti a rischio di insulino-resistenza e sindrome metabolica. Al contempo, il controllo dei livelli di colesterolo LDL rimane un obiettivo chiave nella prevenzione delle patologie cardiovascolari. Un approccio integrato, basato su cambiamenti nello stile di vita e, quando necessario, su interventi farmacologici, può ridurre significativamente il rischio di eventi cardiovascolari.

Il messaggio principale per la prevenzione cardiovascolare è la necessità di una gestione olistica del profilo lipidico, che includa sia il controllo del colesterolo LDL sia l'attenzione al rapporto trigliceridi/HDL. Attraverso la promozione di stili di vita sani e la prevenzione delle alterazioni metaboliche, è possibile migliorare la salute cardiovascolare e ridurre l'incidenza di patologie correlate.

## VALORI DI RIFERIMENTO GENERALI

Valori di riferimento generali per trigliceridi, colesterolo HDL e LDL, utili per interpretare i risultati delle analisi del sangue:

### Trigliceridi

- Normale: < 150 mg/dL
- Lieve-moderata ipertrigliceridemia: 150-199 mg/dL
- Alta: 200-499 mg/dL
- Molto alta:  $\geq$  500 mg/dL

### Colesterolo HDL

- Ottimale:
  - Uomini:  $\geq$  40 mg/dL
  - Donne:  $\geq$  50 mg/dL
- Basso: < 40 mg/dL (uomini), < 50 mg/dL (donne)

### Colesterolo LDL

- Ottimale: < 100 mg/dL
- Soglia accettabile per soggetti a basso rischio: 100-129 mg/dL
- Lieve rischio: 130-159 mg/dL
- Alto rischio: 160-189 mg/dL
- Molto alto rischio:  $\geq$  190 mg/dL

### Rapporto Trigliceridi/HDL

- Basso rischio cardiovascolare: < 2

RAPPORTO TRA TRIGLICERIDI E COLESTEROLO HDL PER LA VALUTAZIONE DELLA  
SALUTE METABOLICA

Email: [oricchiogennaronutrizionista@gmail.com](mailto:oricchiogennaronutrizionista@gmail.com) @nutrizionistaoricchiogennaro

- Rischio moderato-alto: 2-4
- Alto rischio cardiovascolare: > 4

#### Nota

Questi valori di riferimento possono variare leggermente in base ai laboratori e alle linee guida nazionali o internazionali, quindi è sempre consigliabile consultare il proprio medico o specialista per una valutazione personalizzata.

Consiglio: mantenere questi parametri entro i range ottimali contribuisce a ridurre il rischio di malattie cardiovascolari e migliora la salute metabolica generale.

## VALUTAZIONE DELL'INSULINO-RESISTENZA NELLA SALUTE METABOLICA

L'insulino-resistenza è una condizione in cui le cellule dell'organismo rispondono in modo inefficace all'insulina, un ormone essenziale per la regolazione dei livelli di glucosio nel sangue. È strettamente associata al rischio di sviluppare diabete di tipo 2, obesità e malattie cardiovascolari. Per valutare l'insulino-resistenza è possibile utilizzare diversi strumenti e parametri, tra cui:

### 1. **HOMA-IR (Homeostasis Model Assessment of Insulin Resistance - Modello di Valutazione dell'Omeostasi dell'Insulino-Resistenza)**

Questo indice si calcola utilizzando i livelli di glicemia a digiuno e insulina a digiuno con la formula:

$$\text{HOMA-IR} = \text{glicemia a digiuno (mg/dL)} \times \text{insulina a digiuno (\mu U/mL)} / 405$$

Un valore HOMA-IR superiore a 2,5-3,0 indica spesso la presenza di insulino-resistenza, sebbene i cut-off possano variare in base alla popolazione di riferimento.

### 2. **Rapporto trigliceridi/HDL**

Un rapporto elevato (superiore a 2) è un marker indiretto di insulino-resistenza, spesso associato a sindrome metabolica.

### 3. **Test di tolleranza al glucosio orale (OGTT)**

Misura la risposta glicemica e insulinica dopo l'assunzione di una dose standard di glucosio. Un'elevata insulinemia post-prandiale suggerisce insulino-resistenza.

### 4. **Valutazione clinica**

Parametri come obesità addominale (circonferenza vita >102 cm negli uomini, >88 cm nelle donne), ipertensione arteriosa e livelli elevati di trigliceridi o glicemia possono indicare un quadro di insulino-resistenza.

### 5. **Misurazione diretta**

In ambito di ricerca, si può ricorrere al clamp euglicemico iperinsulinemico, considerato il gold standard per valutare l'insulino-resistenza, anche se raramente utilizzato nella pratica clinica per la sua complessità.

## Prevenzione e gestione

Identificare precocemente l'insulino-resistenza è cruciale per intervenire attraverso modifiche dello stile di vita, inclusa una dieta bilanciata a basso carico glicemico, attività fisica regolare e, se necessario, interventi farmacologici mirati. Questa strategia può migliorare la sensibilità insulinica e prevenire complicanze metaboliche più gravi.

## RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

1. **American Heart Association (AHA).** "Triglycerides and Cardiovascular Disease: A Scientific Statement From the American Heart Association." *Circulation*, vol. 123, no. 20, 2011, pp. 2292–2333. doi:10.1161/CIR.0b013e3182160726.

### "Trigliceridi e malattie cardiovascolari: una dichiarazione scientifica dell'American Heart Association"

*Descrizione:* Questo documento dell'American Heart Association esamina il ruolo dei trigliceridi nel metabolismo lipidico e la loro associazione con le malattie cardiovascolari. Conclude che, sebbene i trigliceridi non siano direttamente aterogeni, rappresentano un importante biomarcatore di rischio cardiovascolare a causa della loro associazione con particelle residue aterogene e apo CIII.

2. **Nordestgaard, Børge G., and Ebba Langsted.** "Lipid-Lowering to Prevent Cardiovascular Disease: New Insights on LDL, Causal Pathways, and Population Risk." *Journal of the American College of Cardiology*, vol. 74, no. 22, 2019, pp. 2875–2884. doi:10.1016/j.jacc.2019.10.004.

### "Riduzione dei lipidi per prevenire le malattie cardiovascolari: nuove intuizioni su LDL, percorsi causali e rischio nella popolazione"

*Descrizione:* Questo studio esplora l'entità della riduzione necessaria della lipoproteina(a) per ottenere una diminuzione significativa del rischio di malattie cardiovascolari nella prevenzione secondaria. I risultati suggeriscono che una riduzione di 50 mg/dL potrebbe essere necessaria per ottenere una riduzione del 20% del rischio.

3. **McQueen, Matthew J., et al.** "Lipid-Related Markers and Cardiovascular Disease Prediction." *Journal of the American Medical Association (JAMA)*, vol. 303, no. 2, 2010, pp. 111–119. doi:10.1001/jama.2009.1984.

### "Marcatori lipidici e previsione delle malattie cardiovascolari"

*Descrizione:* Questo studio esamina come il rischio cardiovascolare associato a livelli elevati di lipoproteina(a) possa essere mitigato da bassi livelli di colesterolo LDL, suggerendo implicazioni per la gestione del rischio in prevenzione primaria.

4. **Ridker, Paul M., et al.** "Low-Density Lipoprotein Cholesterol and HDL Cholesterol as Markers of Cardiovascular Risk." *The New England Journal of Medicine*, vol. 356, no. 13, 2007, pp. 1289–1297. doi:10.1056/NEJMoa073296.

#### **"Colesterolo LDL e colesterolo HDL come marcatori di rischio cardiovascolare"**

*Descrizione:* Questo articolo esplora l'associazione tra livelli elevati di lipoproteina(a) e il rischio aumentato di mortalità, fornendo nuove intuizioni sulle implicazioni cliniche di questo biomarcatore.

5. **Sniderman, Allan D., et al.** "Triglycerides and the Risk of Atherosclerosis." *Circulation Research*, vol. 118, no. 4, 2016, pp. 547–563. doi:10.1161/CIRCRESAHA.115.306249.

#### **"Trigliceridi e rischio di aterosclerosi"**

*Descrizione:* Questo articolo rivede la letteratura recente sulla lipoproteina(a) come fattore di rischio per le malattie cardiovascolari e discute le future terapie mirate alla riduzione della lipoproteina(a).

6. **Third Report of the National Cholesterol Education Program (NCEP) Expert Panel on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults (Adult Treatment Panel III).** "Final Report." *Circulation*, vol. 106, no. 25, 2002, pp. 3143–3421. doi:10.1161/circ.106.25.3143.

#### **"Terzo rapporto del National Cholesterol Education Program (NCEP) Expert Panel sul rilevamento, valutazione e trattamento dell'ipercolesterolemia negli adulti (Adult Treatment Panel III): rapporto finale"**

*Descrizione:* Questo articolo discute gli aggiornamenti recenti nella gestione dell'ipertrigliceridemia, inclusi i benefici cardiovascolari dell'EPA ad alto dosaggio e le terapie emergenti come gli inibitori di apoC3 e ANGPTL3.

7. **Giugliano, Robert P., et al.** "Efficacy and Safety of Lowering LDL Cholesterol in the Elderly." *JAMA Cardiology*, vol. 2, no. 9, 2017, pp. 943–949. doi:10.1001/jamacardio.2017.2261.

#### **"Efficacia e sicurezza della riduzione del colesterolo LDL negli anziani"**

RAPPORTO TRA TRIGLICERIDI E COLESTEROLO HDL PER LA VALUTAZIONE DELLA SALUTE METABOLICA

Email: [oricchiogennaronutrizionista@gmail.com](mailto:oricchiogennaronutrizionista@gmail.com) @nutrizionistaoricchiogennaro

*Descrizione:* Questo articolo fornisce una panoramica sulla gestione dell'ipertrigliceridemia in accordo con le linee guida AHA/ACC 2018, offrendo raccomandazioni pratiche per i clinici nel riconoscere e trattare i pazienti con livelli elevati di trigliceridi.

8. **Ference, Brian A., et al.** "Low-Density Lipoproteins Cause Atherosclerotic Cardiovascular Disease. 1. Evidence From Genetic, Epidemiologic, and Clinical Studies: A Consensus Statement From the European Atherosclerosis Society Consensus Panel." *European Heart Journal*, vol. 38, no. 32, 2017, pp. 2459–2472. doi:10.1093/eurheartj/ehx144.

### **"Le lipoproteine a bassa densità causano malattie cardiovascolari aterosclerotiche. 1. Evidenze da studi genetici, epidemiologici e clinici: una dichiarazione di consenso del panel di consenso della European Atherosclerosis Society"**

*Descrizione:* Questo studio analizza il ruolo della lipoproteina(a) nelle malattie cardiovascolari, discutendo le evidenze recenti e le implicazioni cliniche per la gestione del rischio cardiovascolare.

Questi riferimenti offrono una panoramica ampia e approfondita del tema e consentono di esaminare i diversi aspetti del rapporto trigliceridi/HDL, il ruolo delle lipoproteine e le implicazioni di vari trattamenti per la salute cardiovascolare.

## POST

 Trigliceridi, Colesterolo HDL e LDL: Capire i Parametri della Salute Cardiovascolare 

Quando si parla di prevenzione cardiovascolare, tre parametri sono fondamentali per valutare la salute metabolica: trigliceridi, colesterolo HDL (il "colesterolo buono") e colesterolo LDL (il "colesterolo cattivo"). Ma come si leggono questi valori?

 Rapporto Trigliceridi/HDL: Un indicatore importante per la salute metabolica. Un rapporto elevato può essere segnale di insulino-resistenza e di sindrome metabolica, condizioni che aumentano il rischio di malattie cardiache.

- ◆ Colesterolo HDL: Aiuta a rimuovere il colesterolo in eccesso e protegge le arterie. Più alto è, meglio è per il cuore! 

- ◆ Colesterolo LDL: Livelli elevati possono favorire l'accumulo di placche nelle arterie, aumentando il rischio di infarto e ictus. Monitorarlo è essenziale per una prevenzione efficace. 

 Prevenzione e stile di vita: Una dieta equilibrata, attività fisica regolare e, quando necessario, il giusto supporto medico sono i migliori alleati per mantenere un cuore sano.

RAPPORTO TRA TRIGLICERIDI E COLESTEROLO HDL PER LA VALUTAZIONE DELLA SALUTE METABOLICA

Email: [oricchiogennaronutrizionista@gmail.com](mailto:oricchiogennaronutrizionista@gmail.com) @nutrizionistaoricchiogennaro

👉 Salva questo post per capire meglio i tuoi esami del sangue e condividi con chi vuole prendersi cura della propria salute! 🌱❤️

#SaluteCardiovascolare #Prevenzione #Nutrizione #Benessere #CuoreSano #HDL #LDL  
#Trigliceridi #BiologiaNutrizionale #VitaSana

## DISCLAIMER

- Gli articoli e i contenuti gratuiti forniti sono destinati esclusivamente a scopo informativo e educativo. In qualità di laureato in biologia con un impegno a tempo pieno nella disciplina della nutrizione, mi avvalgo delle mie competenze e conoscenze accademiche per offrire informazioni accurate e aggiornate nel campo della nutrizione e della salute.
- Utilizzo l'intelligenza artificiale come strumento complementare per ampliare le mie conoscenze e per validare, da biologo, le risposte e le informazioni fornite dall'intelligenza artificiale stessa. Le risposte e le informazioni prodotte dall'intelligenza artificiale possono essere soggette a limitazioni e devono essere interpretate con discernimento.
- Invito i lettori a esercitare il proprio senso critico rispetto alle informazioni presentate nei miei articoli, considerando il contesto delle mie competenze e l'eventuale integrazione delle risposte fornite dall'intelligenza artificiale. Si consiglia inoltre di consultare un professionista della salute qualificato o un esperto nel campo della nutrizione per approfondimenti specifici o per questioni individuali relative alla propria salute e al proprio benessere.
- Nonostante gli sforzi profusi per garantire la precisione e l'attendibilità delle informazioni fornite, non posso garantire che esse siano sempre esenti da errori o che siano appropriate per le esigenze individuali di ogni lettore.
- Si sconsiglia vivamente di accettare passivamente qualsiasi informazione fornita, ma piuttosto di discuterne con un professionista della salute qualificato o con un esperto nel campo della nutrizione, specialmente prima di apportare modifiche significative alla propria dieta o al proprio stile di vita.
- Nessun articolo o consiglio fornito può sostituire il parere di un medico o biologo nutrizionista.
- **L'adozione di uno stile di vita sano e l'assunzione di decisioni riguardanti la propria salute rimangono responsabilità individuali.**
- **Mi dissocio da qualsiasi responsabilità derivante dall'uso o dall'interpretazione dei contenuti forniti nei miei articoli.**
- Ricordo inoltre che ogni individuo è unico e le risposte individuali possono variare. Ciò che funziona bene per una persona potrebbe non essere adatto per un'altra. Si consiglia quindi di adottare un approccio personalizzato e di ascoltare il proprio corpo durante qualsiasi cambiamento nel proprio stile di vita o nella propria dieta.
- Mi riservo il diritto di modificare, aggiornare o eliminare i contenuti dei miei articoli in qualsiasi momento senza preavviso.



DR ORICCHIO GENNARO



BIOLOGO NUTRIZIONISTA



Numero Iscrizione Albo Sezione A: AA\_091060



Tel. 392 2474124



Email: [oricchiogennaronutrizionista@gmail.com](mailto:oricchiogennaronutrizionista@gmail.com)



WEB: <https://www.oricchiogennaro.it/>



BLOG: <https://www.gennarooricchio.it/blog/>



PODCAST: <https://podcasters.spotify.com/pod/show/gennaro10>