



PREPARAZIONE ALL'ESAME METABOLIMETRICO (CALORIMETRIA INDIRETTA)

Foglio informativo per il paziente – Medical Group

Introduzione

L'**Esame Metabolimetrico** è un test **non invasivo** che misura il vostro **metabolismo basale (BMR - Basal Metabolic Rate)**, ovvero la quantità di energia che il vostro corpo consuma a riposo per mantenere le funzioni vitali (respirazione, circolazione sanguigna, temperatura corporea, ecc.). Questo esame è **fondamentale** per comprendere le vostre **esigenze energetiche individuali** e per impostare piani nutrizionali o di allenamento altamente personalizzati. Una **preparazione rigorosa** è **cruciale** per garantire l'**accuratezza** e l'**affidabilità** dei risultati.

1. Titolo della procedura

ESAME METABOLIMETRICO (CALORIMETRIA INDIRETTA) **Sinonimi:** Test del metabolismo basale, Test di consumo energetico a riposo.

2. Descrizione generale e Obiettivi

L'**Esame Metabolimetrico** viene eseguito con un **metabolimetro (calorimetro indiretto)**, un'apparecchiatura che analizza i gas respiratori.

- **Come agisce:** Durante il test, respirerete attraverso una **maschera o un boccaglio** collegato allo strumento. Il metabolimetro misura la quantità di **ossigeno consumato (VO2)** e di **anidride carbonica prodotta (VCO2)**. Da questi valori, un software calcola con precisione il vostro **dispendio energetico** a riposo.
- **Obiettivi:**
 - Determinare il vostro **metabolismo basale (BMR)**, ovvero quante calorie bruciate a riposo.
 - Valutare l'**efficienza metabolica** del vostro corpo.
 - Fornire dati precisi per la creazione di **piani alimentari** personalizzati per la perdita o il mantenimento del peso, o per l'incremento di massa muscolare.
 - Ottimizzare i **programmi di allenamento** sportivo.
 - Monitorare i cambiamenti nel metabolismo in risposta a diete, farmaci o programmi di esercizio.

LE SEDI DEL MEDICAL GROUP

Frosinone Via Armando Fabi, 41
Tel/Fax +39 0775.487906
Mobile +39 370.3251275
prenotazioni@f-medical.it
C.S. F-MEDICAL GROUP S.C. a.r.l.
P.Iva: 0300095060
Pec: fmedical@pec.it
www.f-medicalgroup.it
Aut.Reg. n. G00817 del 25/01/2024
Dir.San. G.Cirillo O.d.M. FR n 995

Ceccano Via Gaeta I Traversa n.9
Tel/Fax +39 0775.1851077
Mobile +39 392.2625419
prenotazioni@kineticsportceccano.it
Kinetic Sport Ceccano s.r.l.
P.Iva: 02759970607
Pec: kineticsportcenterceccano@pec.it
kineticsportcenter@gmail.com
www.kineticsportceccano.it
Aut.Reg. n. G11140 del 03/10/2016
Dir.San. Dott.ssa Simona Turriziani
O.d.M. FR n 3771

Castelliri Via Cona, 86
Tel/Fax +39 0775.1851077
Mobile +39 347.8479344
prenotazioni@kineticsportcastelliri.it
Kinetic Sport Center s.r.l.
P.Iva: 02759970607
Pec: kineticsportcentersrl@pec.it
kineticsportcenter@gmail.com
www.kineticsportcastelliri.it
Aut.Reg. n. G16914 del 16/12/2023
Dir.San. G.Cirillo O.d.M. FR n 995

Arce Via Valle Snc
Tel/Fax +39 0776.1549937
Mobile +39 327.6999185
arcemedicalgroup@gmail.com
A-MEDICAL GROUP s.r.l. P.Iva:
03161310606 Pec: a-
medicalgroup@pec.it
www.a-medical.it
Aut.Reg. n. G11049 del 11/08/2022
Dir.San. G.Cirillo O.d.M. FR n 995

Sora Via Attilio Roccatalani 10-12
Tel/Fax +39 0776.1828287
Mobile +39 392.3417667
prenotazioni@s-medical.it
C.S. S-MEDICAL GROUP S.C. a.r.l.
P.Iva: 03239810603
Pec: s-medicalgroup@pec.it
www.s-medical.it
Aut.Reg. n. G11883 del 18/09/2025
Dir.San. Remo Pessia O.d.M. FR n. 0000001911



3. Indicazioni e requisiti

L'Esame Metabolimetrico è indicato per:

- Chi desidera una **valutazione precisa** del proprio dispendio energetico.
- Chi segue **programmi di dimagrimento** o di **aumento di peso** per ottimizzare l'apporto calorico.
- Atleti e sportivi per calibrare l'**alimentazione** e l'**allenamento**.
- Pazienti con **difficoltà a perdere peso** nonostante dieta ed esercizio.
- Valutazione di condizioni che possono influenzare il metabolismo (es. tiroide).

Requisiti fondamentali:

- **Capacità di rimanere a riposo** e tranquilli durante il test.
- **Comprensione e rispetto scrupoloso delle norme di preparazione.**

4. Norme di preparazione

La **preparazione** per l'Esame Metabolimetrico è **estremamente importante** e deve essere seguita con la **massima precisione** per garantire risultati accurati.

Nelle 24-48 ore Precedenti l'Appuntamento:

1. **Attività Fisica:** Evitare qualsiasi attività fisica intensa, esercizio fisico moderato o sessioni di allenamento significative nelle **24-48 ore precedenti** l'esame. L'esercizio aumenta temporaneamente il metabolismo.
2. **Alcol:** Evitare l'assunzione di bevande alcoliche nelle **24-48 ore precedenti**.
3. **Caffeina e Stimolanti:** Evitare l'assunzione di **caffeina** (caffè, tè, bevande energetiche, cola, cioccolato) e **altri stimolanti** (es. integratori termogenici) nelle **12-24 ore precedenti** l'esame.

Il Giorno dell'Appuntamento:

1. **DIGIUNO:** È **fondamentale** presentarsi all'esame a **digiuno da almeno 8-12 ore** (idealmente dalla cena della sera precedente, senza colazione). Durante questo periodo è consentita solo l'assunzione di **acqua naturale**.
 - **Evitare:** Cibi, bevande zuccherate, gomme da masticare, caramelle, integratori alimentari.
2. **Fumo:** Evitare di fumare per almeno **4-6 ore prima** dell'esame.

LE SEDI DEL MEDICAL GROUP

Frosinone Via Armando Fabi, 41
Tel/Fax +39 0775.487906
Mobile +39 370.3251275
prenotazioni@f-medical.it
C.S. F-MEDICAL GROUP S.C. a.r.l.
P.Iva: 0300095060
Pec: fmedical@pec.it
www.f-medicalgroup.it
Aut.Reg. n. G00817 del 25/01/2024
Dir.San. G.Cirillo O.d.M. FR n 995

Ceccano Via Gaeta I Traversa n.9
Tel/Fax +39 0775.1851077
Mobile +39 392.2625419
prenotazioni@kineticsportceccano.it
Kinetic Sport Ceccano s.r.l.s.
P.Iva: 02759970607
Pec: kineticsportcenterceccano@pec.it
kineticsportcenter@gmail.com
www.kineticsportceccano.it
Aut.Reg. n. G11140 del 03/10/2016
Dir.San. Dott.ssa Simona Turriziani
O.d.M. FR n 3771

Castelliri Via Cona, 86
Tel/Fax +39 0775.1851077
Mobile +39 347.8479344
prenotazioni@kineticsportcastelliri.it
Kinetic Sport Center s.r.l.
P.Iva: 02759970607
Pec: kineticsportcentersrl@pec.it
kineticsportcenter@gmail.com
www.kineticsportcastelliri.it
Aut.Reg. n. G16914 del 16/12/2023
Dir.San. G.Cirillo O.d.M. FR n 995

Arce Via Valle Snc
Tel/Fax +39 0776.1549937
Mobile +39 327.6999185
arcemedicalgroup@gmail.com
A-MEDICAL GROUP s.r.l. P.Iva:
03161310606 Pec: a-
medicalgroup@pec.it
www.a-medical.it
Aut.Reg. n. G11049 del 11/08/2022
Dir.San. G.Cirillo O.d.M. FR n 995

Sora Via Attilio Roccatalani 10-12
Tel/Fax +39 0776.1828287
Mobile +39 392.3417667
prenotazioni@s-medical.it
C.S. S-MEDICAL GROUP S.C. a.r.l.
P.Iva: 03239810603
Pec: s-medicalgroup@pec.it
www.s-medical.it
Aut.Reg. n. G11883 del 18/09/2025
Dir.San. Remo Pessia O.d.M. FR n. 0000001911



3. Farmaci:

- **Informare SEMPRE lo specialista su tutti i farmaci** che si stanno assumendo (prescritti, da banco, integratori), in particolare quelli che possono influenzare il metabolismo (es. farmaci tiroidei, per il diabete, per la pressione alta, farmaci per dimagrire).
- **Non sospendere mai i farmaci** senza aver consultato il proprio medico curante.
- 4. **Riposo:** Assicurarsi di aver riposato a sufficienza la notte precedente (almeno 7-8 ore di sonno).
- 5. **Temperatura Corporea:** Assicurarsi di non avere **febbre o sintomi influenzali** il giorno dell'esame, poiché la febbre aumenta il metabolismo. Se non vi sentite bene, è consigliabile riprogrammare l'esame.
- 6. **Stress e Ansia:** Cercare di arrivare all'appuntamento in uno **stato di calma e rilassatezza**. Lo stress e l'ansia possono influenzare temporaneamente il metabolismo. Evitare situazioni stressanti prima dell'esame.
- 7. **Abbigliamento:** Indossare **abbigliamento comodo e non restrittivo**.
- 8. **Doccia:** È consigliabile fare una doccia la mattina dell'esame, ma **evitare saune o bagni turchi** che potrebbero influenzare il dispendio energetico.

5. Modalità di accesso e abbigliamento

- **Orario di presentazione:** Presentarsi in **Clinica all'orario concordato**, con qualche minuto di anticipo per acclimatarsi.
- **Documenti da portare:** **Documento d'identità valido, Tessera sanitaria**, eventuale **richiesta medica e documentazione medica pertinente** (es. referti di esami tiroidei, diabetologici, nutrizionali).
- **Abbigliamento:** **Comodo e non restrittivo**.

6. Documentazione aggiuntiva da portare

- **Documento d'identità valido.**
- **Tessera sanitaria.**
- **Richiesta medica o impegnativa** per l'esame (se necessaria).
- **Elenco aggiornato di tutti i farmaci e integratori** assunti.
- **Referti di precedenti esami** o visite specialistiche relative al metabolismo, alla tiroide, al diabete o a problemi di peso.

LE SEDI DEL MEDICAL GROUP

Frosinone Via Armando Fabi, 41
Tel/Fax +39 0775.487906
Mobile +39 370.3251275
prenotazioni@f-medical.it
C.S. F-MEDICAL GROUP S.C. a.r.l.
P.Iva: 0300095060
Pec: fmedical@pec.it
www.f-medicalgroup.it
Aut.Reg. n.600817 del 25/01/2024
Dir.San. G.Cirillo O.d.M. FR n.995

Ceccano Via Gaeta I Traversa n.9
Tel/Fax +39 0775.1851077
Mobile +39 392.2625419
prenotazioni@kineticsportceccano.it
Kinetic Sport Ceccano s.r.l.s.
P.Iva: 02759970607
Pec: kineticsportcenterceccano@pec.it
kineticsportcenter@gmail.com
www.kineticsportceccano.it
Aut.Reg. n.611140 del 03/10/2016
Dir.San. Dott.ssa Simona Turriziani
O.d.M. FR n.3771

Castelliri Via Cona, 86
Tel/Fax +39 0775.1851077
Mobile +39 347.8479344
prenotazioni@kineticsportcastelliri.it
Kinetic Sport Center s.r.l.
P.Iva: 02759970607
Pec: kineticsportcentersrl@pec.it
kineticsportcenter@gmail.com
www.kineticsportcastelliri.it
Aut.Reg. n.616914 del 16/12/2023
Dir.San. G.Cirillo O.d.M. FR n.995

Arce Via Valle Snc
Tel/Fax +39 0776.1549937
Mobile +39 327.6999185
arcemedicalgroup@gmail.com
A-MEDICAL GROUP s.r.l. P.Iva:
03161310606 Pec: a-
medicalgroup@pec.it
www.a-medical.it
Aut.Reg. n.611049 del 11/08/2022
Dir.San. G.Cirillo O.d.M. FR n.995

Sora Via Attilio Roccatani 10-12
Tel/Fax +39 0776.1828287
Mobile +39 392.3417667
prenotazioni@s-medical.it
C.S. S-MEDICAL GROUP S.C. a.r.l.
P.Iva: 03239810603
Pec: s-medicalgroup@pec.it
www.s-medical.it
Aut.Reg. n. 611883 del 18/09/2025
Dir.San. Remo Pessia O.d.M. FR n. 0000001911



7. Durante e Dopo la procedura

Durante l'Esame:

- Sarete fatti accomodare in una stanza tranquilla, con una temperatura confortevole.
- Vi verrà chiesto di **sdraiarvi** (o di sedervi) e di **rilassarvi** completamente per alcuni minuti per consentire al vostro corpo di raggiungere uno stato di riposo metabolico.
- Vi verrà posizionata una **maschera** o un **boccaglio** collegato al metabolimetro, attraverso il quale respirerete normalmente.
- È **fondamentale rimanere immobili, non parlare**, non tossire e non addormentarsi durante la fase di acquisizione dei dati (che dura tipicamente 10-20 minuti).
- Lo specialista monitorerà costantemente l'andamento del test.

Dopo l'Esame:

- Al termine del test, potrete riprendere immediatamente le vostre normali attività e mangiare/bere.
- I dati verranno elaborati dal software.
- Lo specialista discuterà con voi i **risultati** ottenuti, spiegando il vostro metabolismo basale e le implicazioni per il vostro stile di vita, l'alimentazione e l'attività fisica.
- Verrà rilasciato un **referto dettagliato** con i valori del BMR e le relative interpretazioni.

LE SEDI DEL MEDICAL GROUP

Frosinone Via Armando Fabi, 41
Tel/Fax +39 0775.487906
Mobile +39 370.3251275
prenotazioni@f-medical.it
C.S. F-MEDICAL GROUP S.C. a.r.l.
P.Iva: 0300095060
Pec: fmedical@pec.it
www.f-medicalgroup.it
Aut.Reg. n. G00817 del 25/01/2024
Dir.San. G.Cirillo O.d.M. FR n 995

Ceccano Via Gaeta I Traversa n.9
Tel/Fax +39 0775.1851077
Mobile +39 392.2625419
prenotazioni@kineticsportceccano.it
Kinetic Sport Ceccano s.r.l.s.
P.Iva: 02759970607
Pec: kineticsportcenterceccano@pec.it
kineticsportcenter@gmail.com
www.kineticsportceccano.it
Aut.Reg. n. G11140 del 03/10/2016
Dir.San. Dott.ssa Simona Turriziani
O.d.M. FR n 3771

Castelliri Via Cona, 86
Tel/Fax +39 0775.1851077
Mobile +39 347.8479344
prenotazioni@kineticsportcastelliri.it
Kinetic Sport Center s.r.l.
P.Iva: 02759970607
Pec: kineticsportcentersrl@pec.it
kineticsportcenter@gmail.com
www.kineticsportcastelliri.it
Aut.Reg. n. G16914 del 16/12/2023
Dir.San. G.Cirillo O.d.M. FR n 995

Arce Via Valle Snc
Tel/Fax +39 0776.1549937
Mobile +39 327.6999185
arcemedicalgroup@gmail.com
A-MEDICAL GROUP s.r.l. P.Iva:
03161310606 Pec: a-
medicalgroup@pec.it
www.a-medical.it
Aut.Reg. n. G11049 del 11/08/2022
Dir.San. G.Cirillo O.d.M. FR n 995

Sora Via Attilio Roccatalani 10-12
Tel/Fax +39 0776.1828287
Mobile +39 392.3417667
prenotazioni@s-medical.it
C.S. S-MEDICAL GROUP S.C. a.r.l.
P.Iva: 03239810603
Pec: s-medicalgroup@pec.it
www.s-medical.it
Aut.Reg. n. G11883 del 18/09/2025
Dir.San. Remo Pessia O.d.M. FR n. 0000001911



Dr. G. Cirillo
Dr. G. Cirillo
Dr. G. Cirillo

9. FAQ - Domande Frequenti sull'Esame Metabolimetrico

- **D: L'esame è invasivo o doloroso?** R: **No**, l'esame è **totalmente non invasivo e indolore**. Si tratta solo di respirare in una maschera o un boccaglio mentre siete a riposo.
- **D: Quanto dura l'esame?** R: La fase di acquisizione dei dati dura solitamente tra i **10 e i 20 minuti**, preceduta da un periodo di riposo di 10-15 minuti. La durata totale dell'appuntamento può essere di circa 30-45 minuti.
- **D: Perché il digiuno è così importante?** R: Il digiuno è **cruciale** perché il metabolismo basale deve essere misurato in condizioni di riposo metabolico, senza l'influenza della digestione degli alimenti (termogenesi indotta dalla dieta), che aumenterebbe il dispendio energetico e falserebbe il risultato.
- **D: Posso bere acqua prima del test?** R: Sì, è consentito bere **acqua naturale** anche fino a poco prima del test per mantenere una buona idratazione.
- **D: A cosa servono i risultati?** R: I risultati forniscono il vostro **esatto fabbisogno calorico a riposo**. Questo dato è fondamentale per dietologi, nutrizionisti o preparatori atletici per calibrare diete e allenamenti in modo scientifico e personalizzato, evitando stime imprecise.

Servizio di Dietologia e Nutrizione - Medical Group

Tutte le indicazioni riportate devono essere sempre discusse e confermate con il proprio medico o lo specialista che effettuerà la procedura, per adattamenti clinici personalizzati.

Tutte le informazioni fornite sono strettamente riservate e soggette al segreto professionale, trattate in conformità alla normativa sulla privacy (Regolamento UE 2016/679).

LE SEDI DEL MEDICAL GROUP

Frosinone Via Armando Fabi, 41
Tel/Fax +39 0775.487906
Mobile +39 370.3251275
prenotazioni@f-medical.it
C.S. F-MEDICAL GROUP S.C. a.r.l.
P.Iva: 0300095060
Pec: fmedical@pec.it
www.f-medicalgroup.it
Aut.Reg. n. G00817 del 25/01/2024
Dir.San. G.Cirillo O.d.M. FR n. 995

Ceccano Via Gaeta I Traversa n.9
Tel/Fax +39 0775.1851077
Mobile +39 392.2625419
prenotazioni@kineticsportceccano.it
Kinetic Sport Ceccano s.r.l.
P.Iva: 02759970607
Pec: kineticsportcenterceccano@pec.it
kineticsportcenter@gmail.com
www.kineticsportceccano.it
Aut.Reg. n. G11140 del 03/10/2016
Dir.San. Dott.ssa Simona Turriziani
O.d.M. FR n. 3771

Castelliri Via Cona, 86
Tel/Fax +39 0775.1851077
Mobile +39 347.8479344
prenotazioni@kineticsportcastelliri.it
Kinetic Sport Center s.r.l.
P.Iva: 02759970607
Pec: kineticsportcentersrl@pec.it
kineticsportcenter@gmail.com
www.kineticsportcastelliri.it
Aut.Reg. n. G16914 del 16/12/2023
Dir.San. G.Cirillo O.d.M. FR n. 995

Arce Via Valle Snc
Tel/Fax +39 0776.1549937
Mobile +39 327.6999185
arcedmedicalgroup@gmail.com
A-MEDICAL GROUP s.r.l. P.Iva:
03161310606 Pec: a-
medicalgroup@pec.it
www.a-medical.it
Aut.Reg. n. G11049 del 11/08/2022
Dir.San. G.Cirillo O.d.M. FR n. 995

Sora Via Attilio Roccatalani 10-12
Tel/Fax +39 0776.1828287
Mobile +39 392.3417667
prenotazioni@s-medical.it
C.S. S-MEDICAL GROUP S.C. a.r.l.
P.Iva: 03239810603
Pec: s-medicalgroup@pec.it
www.s-medical.it
Aut.Reg. n. G11883 del 18/09/2025
Dir.San. Remo Pessia O.d.M. FR n. 0000001911