

NEWS



Dott.ssa Ersilia Troiano

Dietista presso la Direzione Servizi Educativi e Scolastici del Municipio III di Roma Capitale. Nata a Napoli nel 1976, risiede a Roma dal 2007. È laureata in Dietistica e in Nutrizione Umana. Si occupa di dietetica del singolo e delle collettività, di sicurezza alimentare e ristorazione collettiva. Svolge attività didattica e divulgativa in ambito universitario ed extrauniversitario. È autrice di n. 17 pubblicazioni in estenso su riviste scientifiche nazionali ed internazionali e di numerose comunicazioni scientifiche su riviste e/o atti di congressi e simposi nazionali e internazionali. È co-autrice di 6 capitoli e 5 libri tecnico-scientifici, di altre pubblicazioni a carattere divulgativo e di due Manuali di Corretta Prassi Igienica autorizzati dal Ministero della Salute. Da Maggio 2014 a Maggio 2018 è stata Presidente dell'Associazione Nazionale Dietisti.

Cultura della corretta alimentazione e gestione stili di vita salutari

Lo scenario dove i professionisti sanitari si trovano oggi a svolgere il delicato e fondamentale compito di promuovere la salute della popolazione è estremamente complesso ed articolato e va ben oltre il rapporto professionista/utente o professionista/gruppo target di riferimento cui siamo tradizionalmente abituati.

Le nuove "agorà", rappresentate dalle innumerevoli opportunità offerte dal web 3.0 e - in particolare - dal mondo dei social network hanno infatti indubbiamente reso più fruibili a tutti le informazioni, comprese quelle relative alla salute. Tuttavia, in una dinamica molto complessa sulla base della quale i

determinanti delle azioni e delle idee sono costituiti sempre più dalle emozioni, anche in un ambito così delicato dove dovrebbero prevalere razionalità e spirito critico, è diventato molto più

Topics

- Cultura della corretta alimentazione e stili di vita salutari
- Interventi di prevenzione e di cura - Ruolo del Dietista
- Importanza dell'Alleanza Terapeutica con la Famiglia/paziente
- Adozione di strumenti utili, pratici, efficaci
- Ruolo chiave della formazione dei giovani
- Ruolo chiave dell'Istituto Scotti Bassani, per attivare link operativi a supporto di tutti i giovani professionisti in formazione.

facile lasciarsi persuadere da fantasiose ipotesi e dall'affascinante mondo della pseudoscienza piuttosto che fare riferimento al metodo scientifico, spesso molto più noioso e fatto di divieti, limiti e impegnativi percorsi da compiere al fine di raggiungere gli obiettivi sperati. In tale contesto il mondo scientifico e professionale deve compiere un ulteriore sforzo, popolandolo anche queste nuove agorà di contenuti seri, validi, comprensibili e, ovviamente basati sull'evidenza, per contrastare pericolose derive antiscientifiche e per aiutare a cacciare via dal mondo della nutrizione i misteri, le leggende e le favole. Si tratta indubbiamente di affrontare nuove sfide e riproporsi, utilizzando mezzi e strumenti di comunicazione adeguati ai "tempi" ed alle nuove frontiere digitali. Del resto, il web 3.0 e i social media rappresentano oggi canali di comunicazione molto popolari e utilizzati e possono pertanto rappresentare efficaci strumenti per raggiungere anche vasti segmenti della popolazione esclusi dai più comuni canali di comunicazione e assistenza sanitaria, quali gli adolescenti, gli adulti sani, la

popolazione lavorativa. I dati sulle abitudini alimentari che caratterizzano quest'epoca "digitale" supportano tristemente lo scenario appena descritto: infatti, sebbene stia aumentando l'attenzione e la cura per gli aspetti connessi alla salute ed all'alimentazione, l'aderenza al modello alimentare mediterraneo, universalmente riconosciuto quale pattern alimentare di riferimento per la prevenzione delle più diffuse patologie cronico degenerative, sta progressivamente diminuendo, negli adulti così come nei bambini.

I dati relativi alle attività di sorveglianza nutrizionale di popolazione dimostrano infatti che, ad esempio, in Italia, meno di 5 adulti su 10 consumano non più di 2 porzioni al giorno di frutta o verdura, meno di 4 su 10 ne consumano 3-4 porzioni, mentre solo 1 su 10 ne consuma la quantità raccomandata dalle linee guida per una corretta alimentazione, ovvero 5 porzioni al giorno (Sorveglianza Passi).

La sorveglianza
Passi: Progressi delle
Aziende Sanitarie per
la Salute in Italia

Anche per quanto riguarda i bambini i pattern alimentari e di stile di vita mettono in evidenza numerose aree problematiche che necessitano di intervento. In particolare, la percentuale di bambini che trascorre più di 2 ore al giorno davanti alla TV è elevata e aumenta durante i giorni festivi (41,1%) rispetto ai giorni feriali (17,7%), mentre i bambini che non consumano affatto la verdura sono il 9,3%, rispetto al 22,4% dei bambini che la consuma, di cui il 4,5% ne consuma solo 1 volta a settimana, mentre il 17,9% ne consuma solo 2-3 volte a settimana. Situazione analoga, seppure con minor frequenza, riguarda il consumo di frutta, consumata mai o quasi mai dal 2,7% del campione, 1 volta la settimana dall'1,8% e 2-3 volte la settimana dal 5,9% dei bambini. Soltanto il 38,1% dei bambini consuma la frutta più volte al giorno, come raccomandato dalle linee guida di riferimento. Per quanto riguarda i legumi, più della metà dei bambini non ne consuma affatto e solo il 19,4% è in linea con le raccomandazioni, mangiandoli 2-3 volte a settimana (Dati Zoom 8). È dunque necessario implementare ed incrementare la promozione della salute, definendo una strategia che

possa realmente includere "la salute in tutte le politiche", come da indicazioni ministeriali, per favorire una maggiore e diffusa consapevolezza nei confronti della "buona" alimentazione, sostenendo l'empowerment della popolazione che, lungi dall'essere una chimera, si realizza anche attraverso percorsi responsabili, capillari e concreti e, soprattutto, attraverso l'impegno diretto, multidisciplinare e multidimensionale delle istituzioni deputate alla tutela della salute pubblica.

Interventi di prevenzione ed interventi di cura - Ruolo del Dietista

La Federazione Europea delle Associazioni di Dietisti (EFAD) definisce i Dietisti come i professionisti che, riconosciuti con una specifica formazione universitaria ed utilizzando approcci basati sull'evidenza, lavorano, con autonomia e responsabilità professionale, per rafforzare e supportare individui, famiglie, gruppi e popolazione verso una

alimentazione adeguata, sicura, gustosa e sostenibile.

La legge italiana definisce il Dietista come "un professionista sanitario competente per tutte le attività finalizzate alla corretta applicazione della alimentazione e della nutrizione (Decreto Ministeriale 744/1994)". In una visione olistica di benessere complessivo, il dietista è dunque il professionista sanitario che prende in carico la salute nutrizionale delle persone, sia a livello individuale che di popolazione, sia in ambito preventivo che terapeutico. Gli ambiti dove il dietista mette a disposizione la propria competenza sono numerosi. Il dietista impegnato in ambito clinico elabora infatti piani dietetici personalizzati, sia in ambito ospedaliero che libero professionale. Così come collabora, in sinergia con altri professionisti sanitari, alla gestione dei disturbi del comportamento alimentare e della nutrizione artificiale. Nell'ambito dei servizi di comunità, il dietista si occupa della qualità nutrizionale ed igienica dei servizi di ristorazione collettiva (mense scolastiche e aziendali, comunità, ospedali e strutture di lungodegenza).

Il Dietista è "un professionista sanitario competente per tutte le attività finalizzate alla corretta applicazione della alimentazione e della nutrizione"



Svolge anche attività didattica, educativa e informativa ed è direttamente coinvolto nella promozione della salute pubblica. Il suo contributo è infatti essenziale nella definizione di politiche che permettano di sostenere e migliorare lo stato di salute dei cittadini, minimizzando i rischi derivanti da scelte nutrizionali poco corrette. Ultimo ma non ultimo, i dietisti sono coinvolti in numerosi ambiti di ricerca, sviluppo e comunicazione connessi a diverso titolo all'alimentazione ed alla nutrizione, sia in aziende private che in istituzioni pubbliche.

Importanza dell'Alleanza Terapeutica con la Famiglia/paziente

Il concetto di alleanza terapeutica nasce in ambito psicoanalitico e si riferisce alla creazione di una relazione terapeutica tra professionista sanitario e paziente/utente. L'alleanza terapeutica è indissolubilmente legata alla pianificazione centrata sulla persona, all'identificazione condivisa di obiettivi ed interventi e, in tal senso, ai risultati attesi e ottenuti. Prima ancora dell'alleanza terapeutica e di quanto sia centrale nell'approccio della medicina e della pratica professionale evidence based, che vedono al centro dell'intervento del professionista sanitario il paziente/utente, con i suoi bisogni, le sue attitudini, le sue caratteristiche, i suoi valori, in un determinato contesto ambientale ed organizzativo, è importante sottolineare come anche la comunicazione tra il professionista sanitario ed il paziente/utente abbia assunto sempre di più negli ultimi anni la giusta rilevanza nel processo di costruzione ed affinamento delle cosiddette skills, ovvero delle

competenze che i professionisti devono acquisire ed affinare per rendere la propria pratica professionale efficace e di valore.

In entrambi i concetti i valori della lealtà, della fiducia e della trasparenza trovano la loro più profonda radice, per rispondere al diritto ed al bisogno di salute e per garantire una assistenza realmente centrata sulla persona e/o sulla popolazione di riferimento. Un'alleanza, dunque, da riscrivere anche alla luce dei nuovi scenari di salute e comunicativi, senza dimenticare che elemento centrale di quest'ultima e, ovviamente, della comunicazione è proprio il processo di ascolto attivo che ogni professionista deve sapere utilizzare in quella che è e rimane una relazione di aiuto o, meglio, di presa in cura.



Adozione di strumenti utili, pratici, efficaci

Nel contesto di una pratica professionale di qualità, gli strumenti a disposizione dei professionisti sono diversi e vanno utilizzati in maniera attenta e adeguata rispetto al processo di assistenza nutrizionale, che parte dalla valutazione per poi concretizzarsi nella definizione ed implementazione dell'intervento e nelle imprescindibili attività di rivalutazione e monitoraggio. In tal senso l'Atlante fotografico delle porzioni degli alimenti per l'adulto e per il bambino rappresentano un supporto per i professionisti indispensabile, non solo a livello individuale ma anche per interventi di popolazione e, soprattutto, non solo per la valutazione delle abitudini alimentari ma anche per gli interventi

nutrizionali di dietoterapia e di promozione della salute. Questo aspetto assume una maggiore rilevanza laddove è ancora poco chiaro e compreso, men che meno posto in essere,

il concetto di porzione standard quale unità di riferimento e di numero di porzioni adeguate ai fabbisogni energetici individuali o per classi di età.

Ruolo chiave della formazione dei giovani

La formazione di base e post base dei professionisti



Inoltre, nella sempre più diffusa tendenza, spesso non supportata dai professionisti sanitari di riferimento, il pediatra prima di tutto, all'alimentazione "naturale" fin dalla più tenera età, che rischia di condurre a pattern inadeguati sia dal punto di vista qualitativo che di sicurezza alimentare, questo strumento - sebbene di utilizzo prevalentemente professionale - può comunque rappresentare un veicolo di informazione corretta e metodologicamente valida.

che si affacciano al mondo della salute rappresenta un investimento cruciale sul quale - paradossalmente - sempre meno risorse vengono impiegate, in un mondo, tra l'altro, sempre più orientato alla cultura dell'eccellenza specialistica. La qualità professionale si costruisce attraverso un processo di costruzione delle competenze che, tra l'altro, rappresentano un patrimonio di conoscenze, abilità e comportamenti che originano dalla formazione universitaria, ma che sono

costantemente integrate dall'esperienza professionale e dalla formazione continua.

"Competence is a habit", scriveva Leach sul "Journal of the American Medical Association" nell'ormai lontano 2002, in un commento all'articolo "Defining and assessing professional competence", dove viene riportata una interessante e inclusiva definizione di competenza, come di uso abituale e giudizioso della comunicazione, delle conoscenze, delle abilità tecniche, del ragionamento clinico, delle emozioni, dei valori e della riflessione nella pratica quotidiana a beneficio dell'individuo e della comunità che viene servita. A partire da questa definizione, è chiaro come la formazione dei giovani professionisti non possa limitarsi al solo apprendimento di un sapere nozionistico che, tra l'altro, proprio nell'ambito scientifico è in continuo divenire e deve pertanto puntare all'acquisizione delle competenze di base e di

quelle avanzate che implicano il pensiero critico, la capacità di giudizio, la professionalità, le strategie di apprendimento ed il lavoro in team.

Ruolo chiave dell'Istituto Scotti Bassani, per attivare link operativi a supporto di tutti i giovani professionisti in formazione.

L'Istituto Scotti Bassani, quale istituto di ricerca e divulgazione nell'area della scienza della nutrizione, non può che svolgere un ruolo chiave nel supporto al percorso di formazione continua che rappresenta per tutti i professionisti una strada obbligata nella costruzione e nel mantenimento della più alta qualità della pratica professionale.

Dott.ssa Ersilia Troiano