

■ **ANDID** / L'Associazione Nazionale Dietisti riunisce i laureati in Dietistica in seno alla Facoltà di Medicina e Chirurgia ed è presieduta dalla dottoressa Ersilia Troiano

Dietista, professionista della nutrizione sana

Armonizza alimentazione e benessere psicofisico, non solo per dimagrire. Interviene anche nella ristorazione collettiva

All'uso del termine "dieta", gli occhi della popolazione italiana si illuminano, con diverse espressioni: per alcuni la dieta è un obbligo, per altri un piacere, per altri un vezzo, per altri una forma di protesta (tolgo alcuni alimenti in modo volontario per scelte di tipo etico). Nessuno resta indifferente e ogni individuo è in grado di portare esperienze personali e familiari di diete andate a buon fine, oppure pessime, oppure che hanno rivoluzionato la vita. Quando si entra, poi, nello specifico del soggetto che ha proposto o indicato un certo percorso alimentare, il discorso si fa più ampio, perché alcuni fanno riferimento al medico, altri al nutrizionista, altri ai social, agli amici, ai parenti, alla pubblicità.

In senso stretto e rispondente alla normativa, la persona che ha intrapreso un percorso di studi volto proprio a presidiare una corretta abitudine alimentare è il dietista, ossia: "Il professionista sanitario competente per tutte le attività finalizzate alla corretta applicazione della alimentazione e della nutrizione" (Decreto Ministeriale 744/1994). In Italia questi professionisti fanno parte dell'Andid, l'Associazione Nazionale Dietisti, guidata dalla dottoressa Ersilia Troiano.

Il dietista è laureato in Dietistica, in seno alla Facoltà di Medicina e Chirurgia. È importante ribadire questo concetto, spiega Ersilia Troiano: "Perché mai come oggi le persone sono attente a co-



Ersilia Troiano, presidente di Andid, Associazione Nazionale Dietisti

Sul sito andid.it il motore di ricerca per individuare il dietista in base alle aree di attività, le fasce di pazienti seguite e il territorio di riferimento

me si nutrono. Molti, però, pensano di poter decidere in autonomia di modificare le abitudini alimentari, con finalità diverse - dimagrimento, eliminazione della cellulite, antinvecchiamento, abbassamento colesterolo e così via - affidandosi

magari alle parole di uno pseudo-specialista ascoltato in Tv, oppure a diete che non hanno fondamento scientifico: il ruolo del dietista è quello invece di armonizzare le esigenze del paziente con il suo benessere complessivo, psicofisico". Il ruolo del dietista non è di supporto solo a chi desidera dimagrire o vuole tonificare la massa magra, o tenere sotto controllo la glicemia: è essenziale anche nel caso in cui le persone soffrano di patologie. Il dietista, quan-

do impegnato in ambito clinico, prende in carico il paziente dalla valutazione nutrizionale all'elaborazione di piani dietetici personalizzati, basandosi sulla prescrizione medica che attesta la diagnosi, ovvero la patologia per la quale è necessario l'intervento dietetico, fino al monitoraggio del percorso di cura e all'adeguamento delle scelte sulla base dell'andamento clinico della persona. Si pensi a quanto delicato possa essere, poi, il lavoro del dietista se rivolto, in collaborazione con altri specialisti sanitari, a persone che soffrono di disturbi del comportamento alimentare, o quando è necessario provvedere alla nutrizione artificiale di un paziente. "Il nostro lavoro - prosegue Troiano - ha mille altre sfaccettature, mi riferisco al supporto nella definizione dei servizi di ristorazione collettiva, a livello sia di qualità nutrizionale che di igiene, rivolti a mense scolastiche o aziendali, o a comunità. Inoltre, siamo impegnati in prima linea, specie in questo periodo, a informare in modo corretto la popolazione sui corretti stili alimentari; in questo senso lavoriamo fianco a fianco con le istituzioni e



Attività di sensibilizzazione verso una corretta nutrizione da parte dell'Andid

la politica, in modo da sostenere e agevolare la salute dei cittadini e le buone pratiche, che si traducono anche in minori costi per la collettività".

I dietisti in Italia operano o in seno al Servizio Sanitario Nazionale oppure in regime di libera professione, lavorando sulla base della prescrizione medica attestante la diagnosi (va precisato che il medico è l'unico professionista sanitario abilitato a fare diagnosi e prescrivere interventi terapeutici, siano

essi farmacologici, chirurgici, dietetici, riabilitativi). In ambito privatistico, le spese sostenute per le prestazioni sanitarie rese dal dietista sono totalmente detraibili ai fini fiscali. Sul sito Andid.it è anche attivo un motore di ricerca che consente ai pazienti di individuare il dietista sulla base di indicazioni quali le aree di attività, le fasce di pazienti seguite, i servizi offerti, il territorio di riferimento.

A fare da punto di raccordo per tutti i dietisti, e di diffusione della conoscenza, è l'Andid, grazie a una sinergia costante con le istituzioni (Ministero della Salute, Miur) e con le altre associazioni di professionisti sanitari. Inoltre, l'associazione si occupa di divulgare le informazioni tra i dietisti e gli utenti pubblici e privati, il mondo dell'industria alimentare e della ricerca scientifica. A livello internazionale, l'Andid rappresenta i dietisti italiani presso la Federazione Europea delle Associazioni di Dietisti (Efad) e la Confederazione Internazionale delle Associazioni di Dietisti (Icda).



Già da piccoli si impara a consumare correttamente gli alimenti

Per una corretta informazione, "chiedilo a noi"

I mezzi di comunicazione, oggi molto invasivi, sono spesso usati come "fonti" attendibili, anche in tema di sana alimentazione: forum, gruppi aperti o chiusi di Facebook, riviste, trasmissioni, si propongono con consigli e soluzioni per chi cerca di mangiare meglio e magari iniziare una dieta. L'Andid, proprio per ribadire la serietà del tema e invitare le persone a scegliere il giusto professionista di riferimento, ha ideato un'efficace campagna di comunicazione, intitolata "Se vuoi, chiedilo a loro... poi chiedilo a noi"; in questo modo, leggermente provocatorio ma elegante, l'associazione ribadisce come la scelta personale del singolo possa abbinarsi alla competenza di uno specialista debitamente formato, ossia il dietista, riferimento nell'ambito dell'alimentazione e della nutrizione, che si occupa, come precisato, sia del soggetto sano che di quello malato.

La campagna di Andid "Chiedilo a noi" è dunque volta a contribuire al cosiddetto "empowerment" della popolazione, ovvero l'attenzione e la ricerca consapevole della competenza professionale quando si parla di alimentazione e nutrizione. In questo modo viene anche ribadito che non è la comunicazione, in sé, a far guarire le persone, ma di sicuro a renderle maggiormente edotte sulle scelte di salute che possono compiere.

La dieta è un percorso condiviso

Perché alcune diete non funzionano e altre sì. Il dietista si prende cura del benessere totale dell'individuo

Esiste il segreto della dieta perfetta? Esiste una dieta migliore delle altre? Il discorso è complesso perché coinvolge la persona nella sua interezza: pensare in ottica di calorie, cibi da eliminare o introdurre può essere fuorviante perché, appunto, con tabelle e schemi rigidi si perde di vista il benessere totale dell'individuo. Al di là delle patologie o delle necessità che spingono una persona a iniziare una dieta, la presidente Andid

spiega che: "La dieta è come un cambio di passo, che introduce nella vita della persona nuove abitudini e stili di vita, che non devono essere considerati 'a tempo', ma di lunga gittata. Il percorso, per essere efficace, non deve essere 'subito' dal paziente, ma condiviso.

La dieta risulta efficace se il soggetto ogni giorno sceglie con consapevolezza di seguire la strada tracciata, in autonomia, non perché ad attenderlo c'è il giudizio

della bilancia o della 'prova costume'. C'è un termine che fa comprendere come la dieta possa avere successo: sostenibilità". Se il nuovo percorso di alimentazione - e non solo - è inserito in modo armonico nella vita della persona, dunque è sostenibile, la dieta darà i suoi effetti nei termini di tempo corretti. "Se, invece, la dieta ha effetti positivi sulla perdita di peso, ma negativi per esempio a livello di relazioni sociali, il meccanismo si incepperà e non porterà certamente al benessere complessivo del paziente. Data la delicatezza di questo percorso, è facile comprendere come l'interlocutore di riferimento debba essere il dietista, e non un 'guru' improvvisato".