

Chi è il nutrizionista?

redatto a cura di : Dott. Riccardo D'Eramo*

BUGLIOSI
ANALISI CLINICHE

Il mondo della nutrizione e della dietetica è senza dubbio vasto e ricco di figure professionali che, ciascuna con conoscenze e competenze specifiche, propongono approcci volti al mantenimento di una condizione di salute ottimale.

In questo contesto il nutrizionista si configura come un biologo che, avendo conseguito laurea quinquennale, avendo sostenuto lo specifico Esame di Stato ed essendo iscritto all'Ordine Nazionale dei Biologi, è in grado di valutare i bisogni nutritivi del paziente ed elaborare quindi diete ottimali per l'utenza, sia in condizioni fisiologiche che patologiche. Ulteriori studi, quali ad esempio le specializzazioni in area biomedica, costituiscono titoli culturali aggiuntivi che possono testimoniare specifiche competenze raggiunte nel corso della formazione professionale.



A rimarcare l'importante funzione del Biologo Nutrizionista lo stesso O.N.B. (Ordine Nazionale dei Biologi) scrive: *“ il biologo è l'unico professionista, a favore del quale esiste una precisa norma giuridica di rango legislativo, che riconosce la sua competenza a valutare i bisogni nutritivi e a prescrivere le conseguenti diete. L'art. 3 della legge 24.5.1967, n. 396 afferma testualmente che formano oggetto della professione di biologo le attività di “valutazione dei bisogni nutritivi ed energetici dell'uomo”. Del resto la stessa autorevole giurisprudenza amministrativa ha confermato che oltre alla legge costituisce fondamento delle competenze del biologo il predetto decreto del Ministero di Grazia e Giustizia n. 362/93 (v. Cons. Stato, sez. V, 16.11.2005, n. 6394, in Foro Amm. Cons. St. 2005, 3305) ” ed ancora “l'art. 3 della Legge 396/67 e il Decreto Ministeriale 22 luglio 1993, n. 362 – (Tariffario professionale) consente al biologo di elaborare diete ottimali. Tali diete possono essere rivolte a tutta l'utenza sia in condizioni fisiologiche che patologiche”.*

Il Biologo Nutrizionista può quindi agire in totale autonomia e va distinto dal dietista che è invece un professionista sanitario in possesso di laurea triennale che organizza e coordina le attività specifiche relative all'alimentazione in generale e alla dietetica in elaborando le diete prescritte dal medico o dal biologo e ne controllano l'accettabilità da parte del paziente (DM 2/4/01 MIUR – G.U. n.128 del 5/6/2001 all.3, classe 3).

*Biologo Nutrizionista spec. in “Dietetica e Nutrizione Clinica” presso Policlinico “A. Gemelli” di Roma.

In quali condizioni ci si può rivolgere al nutrizionista?

Sono molti i casi in cui ci si dovrebbe rivolgere ad un nutrizionista. Basti pensare che, in fondo, siamo quello che mangiamo ed è quindi ovvio che una corretta alimentazione contribuisce in modo determinante al mantenimento di una buona salute psico-fisica.

Tuttavia è possibile identificare alcune condizioni in cui un'alimentazione controllata non è solo consigliabile ma necessaria. In questo senso è importante rivolgersi ad uno specialista nel caso di:

- gravidanza ed allattamento;
- atleti e sportivi ;
- intolleranze ed allergie alimentari;
- menopausa e terza età;
- sovrappeso ed obesità;
- disturbi del comp. alimentare (DCA): anoressia, bulimia;
- patologie dell'apparato digerente: disfagie, reflusso gastro-esofageo (RGE), dispepsia, gastrite e ulcera peptica, ernia ietale, dumping syndrome, morbo celiaco, colite, diverticolosi, diverticolite, sindrome dell'intestino irritabile, sindrome dell'intestino corto, colectomie, ileostomie, colostomie, morbo di Crohn;
- patologie epatobiliari e pancreatiche: epatiti, steatosi, cirrosi, litiasi della colecisti e delle vie biliari, pancreatiti, pancreasectomia;
- disordini metabolici : diabete, iperuricemia e gotta, sindrome metabolica, dislipidemie (ipercolesterolemia, ipertrigliceridemia);
- nefropatie: litiasi calcica, ossalica o uratica, insufficienza renale, emodialisi;
- ipertensione e problemi cardiocircolatori;
- altre patologie: insufficienza respiratoria, cachessia neoplastica, etc..

Perché un piano dietoterapico personalizzato ed un monitoraggio bioimpedenziometrico?

La bilancia non è sempre un buon indicatore del nostro stato di salute o della quantità di grasso o muscolo contenuti nel nostro corpo. Un aumento o una diminuzione di peso possono essere infatti eventi positivi o svantaggiosi a secondo di quale sia il compartimento corporeo oggetto di variazione. Come è noto il corpo umano è costituito da differenti tessuti, tra cui muscoli, organi "parenchimosi", acqua, osso e diversi tipi di tessuto adiposo. La riduzione di questi tessuti che spesso viene confusa con il dimagrimento porta a conseguenze diverse, quali deperimento, demineralizzazione ossea, disidratazione o sovraccarico idrico, emaciazione.

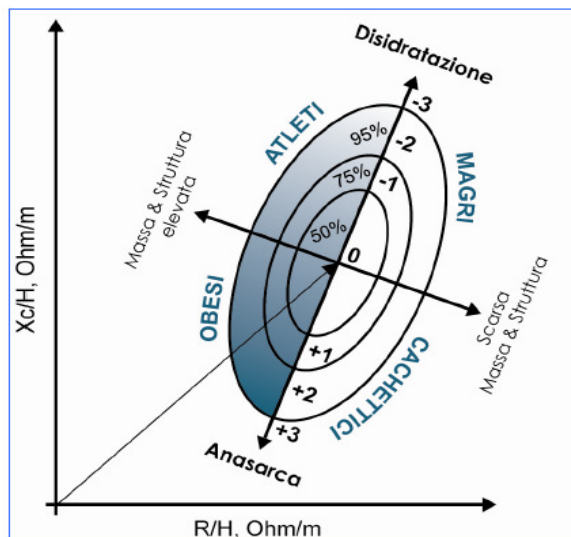


La bioimpedenziometria permette invece di valutare la quantità dei diversi tessuti e soprattutto permette di calcolare la massa magra del nostro organismo. Con questa informazione si può stimare il consumo di calorie, o di energia, del nostro corpo in condizioni di riposo. A questo dato bisognerà poi aggiungere il consumo indotto da qualunque attività fisica che facciamo.

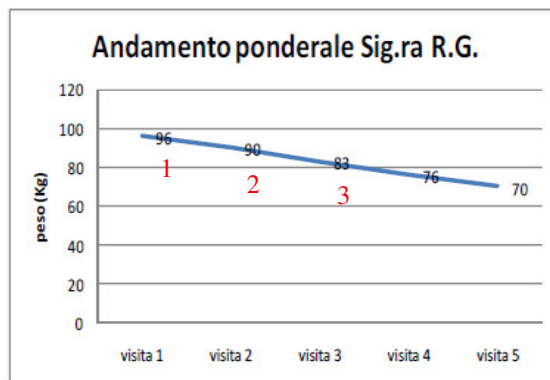


La bioimpedenziometria consente inoltre di differenziare in un dimagrimento da restrizione calorica la perdita di massa magra da quella di massa grassa.

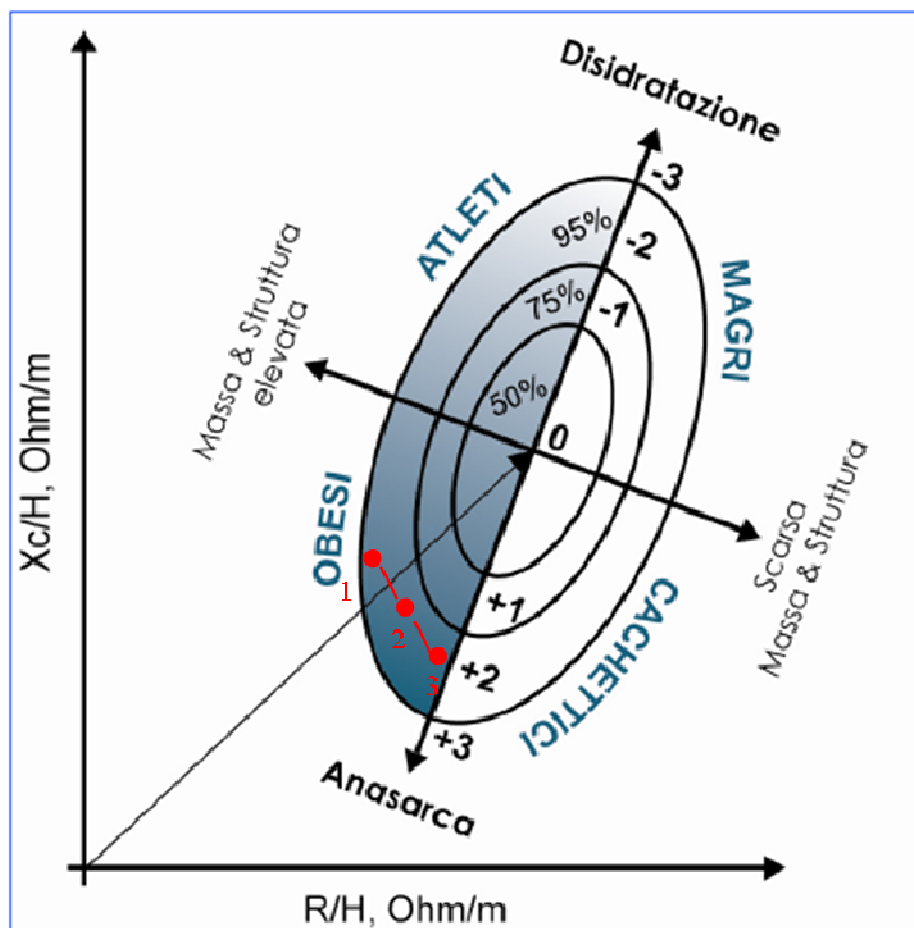
Per quanto concerne l'obesità o il sovrappeso la valutazione della bioimpedenziometria è un dato fondamentale per indirizzare la dieta in quanto permette: di valutare quanto grasso c'è nel corpo prima di iniziare la terapia, di calcolare il metabolismo basale e quindi adattare la dieta, di escludere o valutare l'entità di eventuali stati di ritenzione idrica, di verificare l'equilibrio idrico, e infine di dimostrare che la terapia stia realmente facendo perdere tessuto adiposo, e non altri tessuti più importanti.



Il caso della Sig.ra R.G. (60 aa, casalinga, 160cm, 96kg) è esemplificativo. Seguendo sul grafico illustrato (a lato) relativo al suo andamento ponderale si potrebbe ipotizzare un miglioramento della condizione, mentre valutando lo shift dei vettori sul nomogramma Biavector® (in basso) è evidente come ci sia qualcosa che non stia funzionando nella dieta "fai da te" autosomministrata.



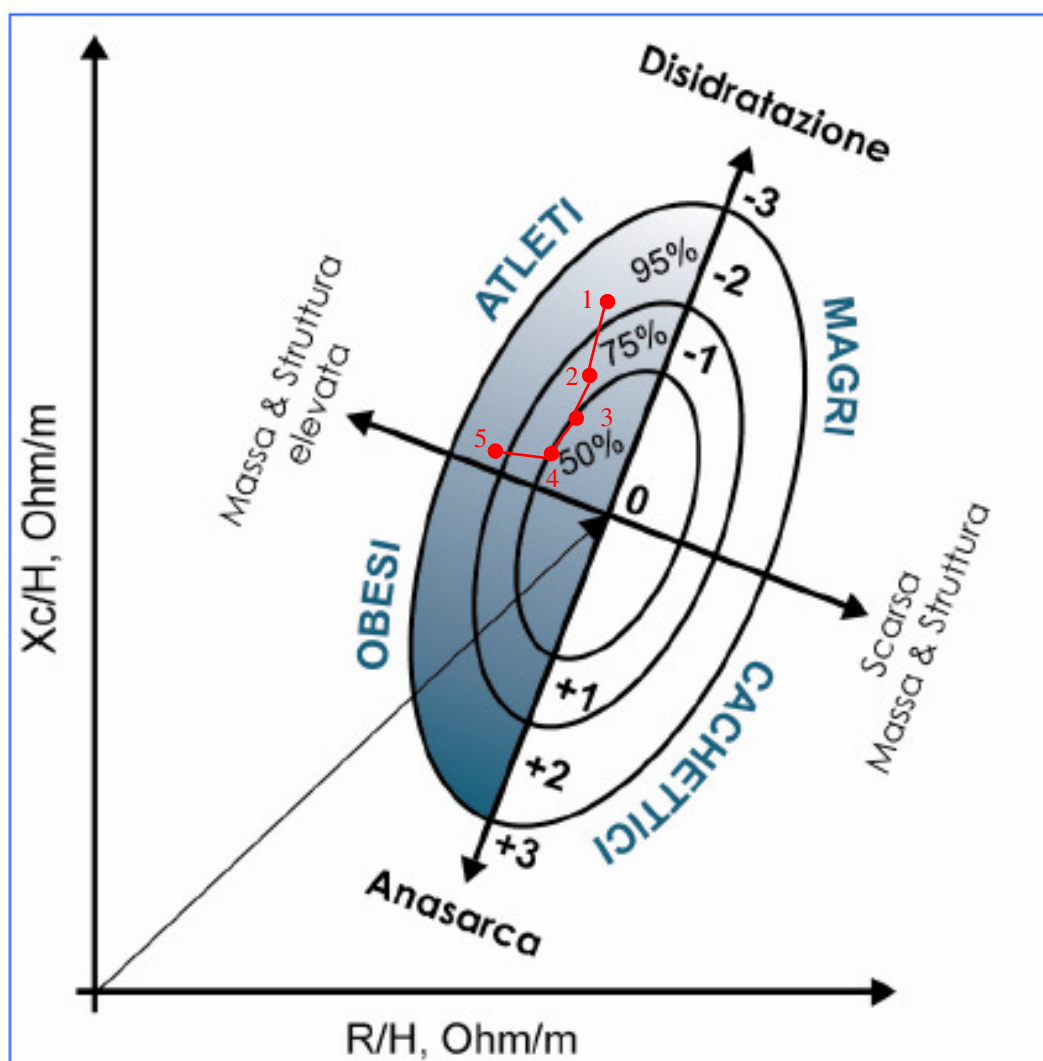
Infatti se da un lato è riscontrabile una perdita di peso di circa 13 kg, la Sig.ra R.G. sta però peggiorando la propria composizione corporea tendendo alla malnutrizione e continuando a ritenere molti liquidi.



Attraverso un piano dietoterapico personalizzato strutturato sulla base della valutazione bioimpedenziometrica e nel rispetto delle esigenze logistiche della paziente, la Sig.ra R.G. è invece riuscita a perdere peso in maniera graduale, migliorando la propria composizione corporea, tendendo ad una normo-idratazione nonché ad una riduzione della massa grassa con aumento di quella magra, dovuto anche all'attività fisica che la paziente ha potuto svolgere più agevolmente perdendo peso.

La bioimpedenziometria è uno strumento necessario anche nella messa a punto di trattamenti dietoterapici di sportivi ed atleti. Il caso del Sig. M.R. (43 aa, ciclista, 177cm, 72kg) ci aiuta a capire il valore dell'approccio bioimpedenziometrico nella strutturazione di un piano nutrizionale personalizzato.

Alla prima visita dal nutrizionista (punto 1) l'atleta risultava disidratato e ciò comprometteva la sua prestazione sia durante che al termine dell'allenamento e della competizione. Una dieta più ricca in sale e l'assunzione di integratori salini, assieme alla prescrizione di bere di più durante la giornata, hanno spostato verso il basso la misurazione (punti 2,3,4) conducendo ad uno stato di normoidratazione. Il corretto adempimento alle prescrizioni dietetiche, specificatamente studiate in base alle esigenze logistico-nutrizionali del soggetto, ha poi permesso un incremento della massa muscolare (punto 5) che ha migliorato la capacità prestativa permettendo all'atleta di ottenere risultati significativamente migliori.



Na/K Scambiabile	= 1,0	Peso Massa Magra	= 59,9 kg (83,3%)
Massa Cellulare	= 31,4 kg (52,3%)	Massa Muscolare	= 38,4 kg (53,3%)
Acqua Totale	= 43,9 lt (60,9%)	Metabolismo Basale	= 1725,0 kcal
Acqua Extracellulare	= 18,2 lt (41,6%)	BMI	= 23,0
Acqua Intracellulare	= 25,7 lt (58,4%)	BCMI	= 10,0
Peso Massa Grassa	= 12,1 kg (16,7%)		

In cosa consiste una visita dal nutrizionista?

Mangiare correttamente dipende da numerosi fattori tra cui gli impegni quotidiani, il gusto, le abitudini alimentari, le condizioni psicofisiche personali. Proprio per questo durante la prima visita sarà importante procedere con una conoscenza approfondita delle vostre abitudini ed esigenze oltre che con un esame accurato della vostra composizione corporea e stato nutrizionale.

Il primo passo consiste nella raccolta dei vostri dati, tra cui l'età, la professione, i livelli d'attività fisica, e il vostro andamento ponderale (cioè quanto pesavate e come e quando è cambiato il vostro peso). Si procederà poi ad una prima anamnesi generale in cui si valuteranno le vostre ultime analisi e si annoteranno patologie pregresse ed in corso. Vi verrà chiesto anche di riportare i vostri valori pressori abituali e nel caso in cui assumiate farmaci, in che dosi ed in quali orari. A questo punto si effettuerà una anamnesi alimentare durante la quale vi verrà chiesto cosa, dove, quando mangiate e bevete in una giornata tipo, senza tralasciare il perché per voi alcuni alimenti sono irrinunciabili rispetto ad altri e le possibili intolleranze e allergie alimentari di cui siete a conoscenza. Passando alle misurazioni antropometriche verranno misurate l'altezza, il peso ed alcune circonferenze tra cui polso, braccio, vita e fianchi, determinanti per stabilire come è distribuito il vostro adiposo e valutare i rischi conseguenti. In ultimo si effettuerà l'esame bioimpedenziometrico, nello specifico attraverso un bioimpedenziometro Akern BIA 101, strumento validato da oltre 1500 pubblicazioni scientifiche ed utilizzato nei migliori centri nutrizionali europei e del mondo. L'esame si effettua sdraiati su un lettino da visita per permettere ai fluidi corporei di redistribuirsi naturalmente. Vi verranno applicati dei piccoli elettrodi adesivi sulla mano e sul piede e, senza sentire assolutamente nulla ne correre alcun rischio, in pochi minuti sarà possibile valutare la vostra composizione corporea. Raccolti tutti i dati e le informazioni necessarie, il nutrizionista potrà elaborare una dieta ottimale per la vostra condizione ed i vostri obiettivi, che risponda non solo alle vostre esigenze nutrizionali ma anche alle specifiche esigenze logistiche dettate ad esempio da impegni lavorativi o familiari, e che nei limiti del possibile, rispetti i vostri gusti. Il piano dietoterapico, confezionato specificatamente per le vostre esigenze, vi sarà consegnato e spiegato nei minimi dettagli nel giro di pochi giorni in un secondo incontro, ovviamente gratuito, con il nutrizionista. Iniziata la terapia nutrizionale potrete rivolgervi al nutrizionista telefonicamente o per email per chiarire dubbi, valutare modifiche o rispondere a esigenze specifiche momentanee. A distanza di circa un mese, durante il primo controllo, si valuterà la rispondenza del piano dietoterapico alle vostre esigenze e l'efficacia dello stesso attraverso misurazioni antropometriche e bioimpedenziometria.

Per chiarimenti relativi ai contenuti di questo testo:

Dott. Riccardo D'Eramo
Biologo Nutrizionista
spec. in "Dietetica e Nutrizione Clinica"
presso Policlinico "A.Gemelli" di Roma

☎ 06.93262072

☎ 338.62.80.407

✉ riccardo.d.erao@gmail.com

Per informazioni ed appuntamenti potete rivolgervi in segreteria:

BUGLIOSI
ANALISI CLINICHE

☎ 06.93.22.594