

68°
CONGRESSO
NAZIONALE
FIMMG

La tecnologia nello studio del medico di famiglia:
coniugare approccio olistico e high-tech
presenta il II° Congresso Nazionale della SIMPeSV

IL MMG NELL'ALIMENTAZIONE E NELLE PATOLOGIE CORRELATE

ALIMENTAZIONE E COUNSELING

COUNSELING NUTRIZIONALE



GALLIENO MARRI

Roma, 04-09 novembre 2013



SIMPesV
Società Italiana di Medicina
di Prevenzione e degli Stili di Vita

Counseling nutrizionale

Il counseling nutrizionale permette il superamento della dieta come semplice strumento di dimagrimento, ma la rende quella che dovrebbe essere: stile di vita.

Gli stili di vita e le abitudini in generale e quelle alimentari in particolare, se non corretti, sono alla base dei fattori di rischio di numerose patologie, anche gravi.

Lo stile di vita e le abitudini sono modificabili

Counseling nutrizionale

Difficoltà di apportare cambiamenti dello stile di vita

Concetto non univoco di “salute” con diversa valutazione del rischio

Valore soggettivo del cibo

Significato sociale del cibo

Counseling nutrizionale

Salute e valutazione soggettiva del rischio di malattia

Percezione e valutazione della vulnerabilità

Percezione e valutazione della malattia

Ambiente sociale, culturale ed economico

Valutazione dei benefici della prevenzione

Counseling nutrizionale

Valore soggettivo del cibo

“L’essere umano non si nutre di alimenti indifferenti, si nutre anzitutto di significati”

“La fame e la sazietà, o l’appetito che ne regola il rapporto, non appartengono mai alla pura fisiologia, non sono oggettivabili in termini calorici.

Il senso di fame è uno schermo di proiezione su cui si misura l’appetito di vivere”

Le Breton

La voce del corpo – E. Rasotto

Counseling nutrizionale

Significato sociale del cibo

In tutta la storia dell'umanità il cibo, l'alimentazione e l'immagine del corpo, che ne deriva, hanno avuto una grande valenza sociale.

Sono stati l'espressione visibile e tangibile della Società e dei suoi modelli culturali

Counseling nutrizionale

Significato sociale del cibo

I greci avevano il culto della perfezione del corpo, e stabilirono un canone estetico (canone di Policleto), fatto di proporzioni matematiche tra le diverse parti del corpo.

L'alimentazione era un mezzo per raggiungere e mantenere tali proporzioni del corpo.

Counseling nutrizionale

Significato sociale del cibo

Gli antichi romani, almeno quelli benestanti, facevano lunghissimi pasti, il che era simbolo di ricchezza e benessere.

I Barbari valorizzavano il corpo grasso, obeso, come una manifestazione di potere, di opulenza, di ricchezza, e perfino di benessere sanitario.

Counseling nutrizionale

Significato sociale del cibo

Nel Medioevo, fortemente influenzato dal cristianesimo e dalla sua morale, corpo e cibo vengono identificati come strumenti del peccato.

**Nel Rinascimento il concetto di colpa morale viene allontanato dal cibo e dall'alimentazione.
Salute e piacere convivono di nuovo.**

Counseling nutrizionale

Significato sociale del cibo

L'illuminismo e l'industrializzazione hanno bisogno di corpi magri e in piena salute, perché la malattia non produce e non può quindi integrarsi nella nuova società dei consumi.

Counseling nutrizionale

Significato sociale del cibo

L'attuale nostra Società, votata all'efficientismo, presenta un atteggiamento dicotomico di fronte al cibo e alla salute.

Nel mondo il sovrappeso e l'obesità hanno assunto un ruolo sempre più importante nel il rischio di patologie.

Nello stesso tempo i DCA, primo fra tutti l'anoressia, aumentano.

Counseling nutrizionale

Strategie di intervento

Valutare:

- opportunità della perdita di peso
- rischi e benefici
- motivazioni
- fattibilità

Giuste motivazioni e scelta del momento opportuno sono alla base del successo dell'intervento

Counseling nutrizionale

Strategie di intervento

Valutare se la persona:

- non è pronta all'intervento
- sta valutandone la possibilità
- è pronta

Counseling nutrizionale

Diario alimentare

Fondamentale per il successo terapeutico

Necessita di essere consapevoli del proprio comportamento alimentare

Dalla consapevolezza degli errori derivano i corretti comportamenti

Counseling nutrizionale

Diario dell'attività fisica

Monitorare:

Il tipo di attività

La frequenza

La durata

L'intensità

Nei casi di sedentarietà stimolare la persona a praticare attività fisica

Counseling nutrizionale

Pianificazione dell'alimentazione

Frequenza dei pasti

Misura e grandezza delle porzioni

Controllo delle calorie

Scelta del luogo dove consumare i pasti

Counseling nutrizionale

Facilitazioni all'aderenza al piano terapeutico

Riduzione degli stimoli ambientali che portano a mangiare in eccesso:

- Spesa eccedente le necessità
- Cibi proibiti di facile accesso
- Porzioni superiori alle consentite
- Piatti troppo grandi rispetto al cibo
- Pasto troppo veloce
- Permanenza a tavola dopo il pasto

Counseling nutrizionale

Strategie per il superamento degli ostacoli alla perdita di peso

Identificazione del problema

Valutazione quante più soluzioni possibili e loro
conseguenze

Scelta della soluzione o della combinazione di soluzioni
migliori

Messa in atto della soluzione

Valutazione se la risoluzione dei problemi avrebbe potuto
essere migliore

Counseling nutrizionale

Successo dell'intervento

Sostenere i successi terapeutici

Rafforzare i vantaggi del cambiamento

Valorizzare il percorso fatto

Prevenire le ricadute

Counseling nutrizionale

Insuccesso dell'intervento o ricaduta

Non colpevolizzare

Considerare la ricaduta come possibile

Analizzare le cause dell'insuccesso per eliminarle

Mantenere il rapporto con l'assistito

Facilitarne la ripresa del percorso terapeutico

Counseling nutrizionale

Cause dell'insuccesso dell'intervento dovute al counselor

Comunicazione incompleta

Incapacità di ascolto

Incapacità di immedesimazione

Differenze culturali

Rapporti e ruoli

Counseling nutrizionale

Counseling efficace

Per l'efficacia della comunicazione e del counseling, nel rapporto interpersonale è necessario sostituire la certezza con il dubbio, cioè tenere conto che possono esistere punti di vista diversi da proprio

Counseling nutrizionale

L'efficacia della comunicazione e del counseling dipende dalla capacità di rapportarsi con gli altri, di riconoscere i loro bisogni e le loro aspettative, di trasferire loro concetti e immagini, di stabilire una relazione.

L'efficacia del Medico di Medicina Generale dipende dalla capacità di rapportarsi con gli altri, di riconoscere i loro bisogni e le loro aspettative, di trasferire loro concetti e immagini, di stabilire una relazione.