

## Dietologo, nutrizionista, dietista: quale scegliere e come

Affidarsi a uno specialista può essere un compito difficile: non tutti e non sempre prendono in considerazione la salute della persona **a 360 gradi**. Proviamo a fare chiarezza

di ALESSANDRA PAUDICE

### DIETOLOGO

«È un medico chirurgo specialista in Scienza dell'alimentazione o in una branca equipollente, con **documentata esperienza** in nutrizione, che opera nella dietetica e nella dietoterapia. Può **prescrivere diete** e farmaci ad hoc», chiarisce il dottor Giuseppe Malfi, presidente dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica ([adiitalia.org](http://adiitalia.org)).

#### QUANDO ANDARCI

«Per diagnosticare o curare una patologia come il **diabete, l'obesità**, i disturbi alimentari (anoressia, bulimia, disturbo da alimentazione incontrollata), la celiachia, o altre forme di intolleranze, ma anche solo per perdere peso mantenendo il benessere psicofisico. Al dietologo possono rivolgersi anche quei pazienti che hanno **problemi di dimagrimento** a seguito di malattie che compromettono lo stato di nutrizione (tumori, alterazioni della deglutizione su base neurologica o post chirurgica). Un medico dietologo è un professionista che può dare una risposta completa sulla salute a 360 gradi», spiega il dottor Claudio Tubili, presidente Adi del Lazio.

#### COSA DEVE (E PUÒ) FARE

«Nella prima visita il dietologo deve fare le domande che farebbe un medico internista, a partire da una raccolta di informazioni sulla **storia delle malattie familiari** come diabete, patologie cardiovascolari, obesità, sulle malattie pregresse e in atto, su eventuali interventi chirurgici subiti e sui farmaci assunti. Deve chiedere informazioni sulla **storia del peso corporeo e sulle sue modificazioni nel tempo**, su eventuali diete seguite in passato. E raccogliere una dettagliata fotografia di stile di vita, abitudini alimentari e attività fisica svolta. Deve quindi effettuare una visita medica completa, particolarmente orientata nei confronti degli aspetti nutrizionali (la **distribuzione del tessuto adiposo**, l'entità delle masse muscolari, lo stato della cute



e dell'idratazione, **la presenza di edemi**). Deve sempre misurare la pressione arteriosa, rilevare peso e altezza, calcolare l'Indice di massa corporea (IMC). La visita prevede anche la prescrizione di esami del sangue o strumentali, utili alla valutazione clinica. Solo con tutti questi dati si procederà alla prescrizione nutrizionale, da intendersi come **una vera e propria terapia medica (gli anglosassoni parlano di medical nutrition therapy)**, da monitorare nel tempo in funzione del problema clinico e delle condizioni di salute del paziente», continua Malfi.

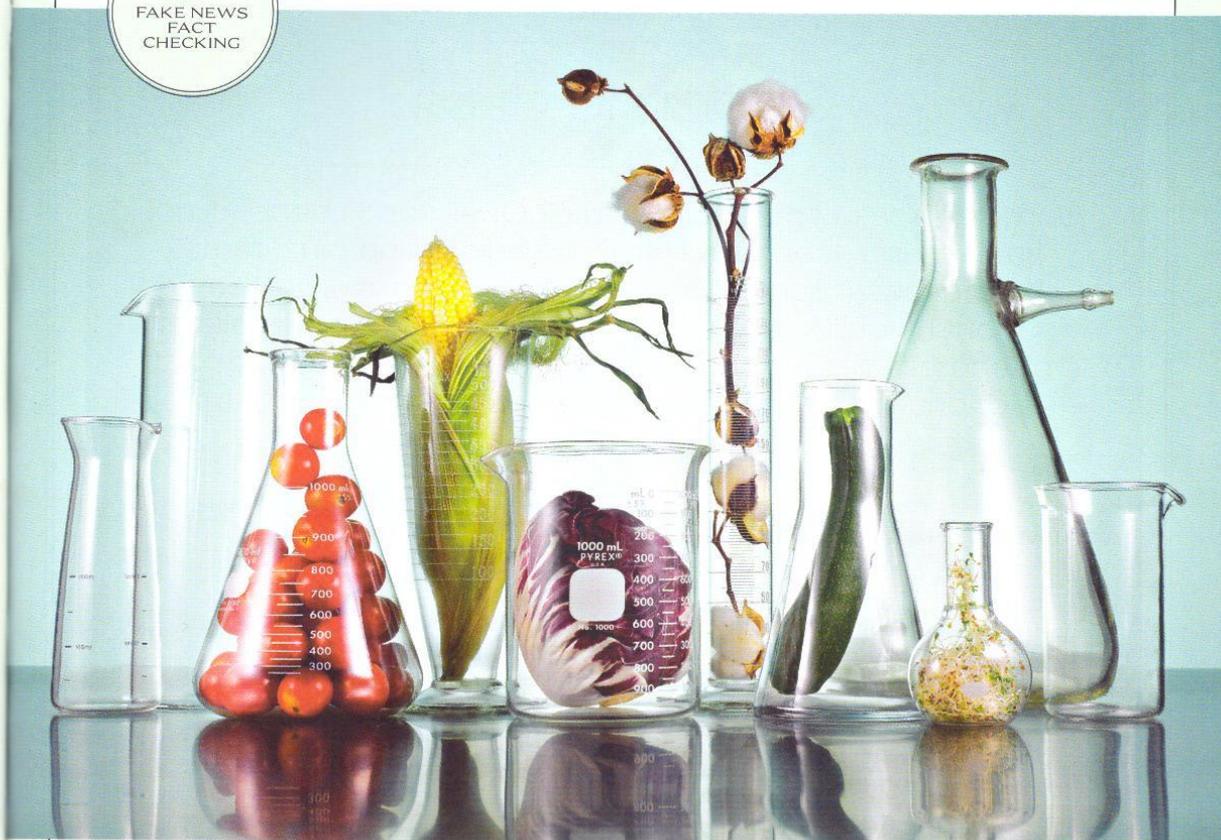
### DIETISTA

«È un operatore sanitario in possesso di laurea triennale in Dietistica che, per competenza e in collaborazione con altre figure professionali, **svolge attività per la sicurezza alimentare, la nutrizione per la collettività, l'educazione alimentare, la dietetica e la nutrizione clinica**. In particolare elabora, formula e attua le diete prescritte dal medico», precisa Malfi.

### NUTRIZIONISTA

«Il termine nutrizionista da solo non identifica una specifica figura professionale, poiché non è un titolo accademico. Per prassi si intende un professionista, **non necessariamente medico, che si occupa di alimentazione e dietetica**. È una parola generica che indica un operatore nel campo della nutrizione. In passato è stato definito "lo specialista dell'alimentazione umana di diversa estrazione professionale medica e/o non medica (biologo, agronomo, farmacista, veterinario ecc.)". **Sarebbe opportuno che si associasse sempre a un titolo di studio più preciso**. «È da chiarire che esiste la figura professionale del **biologo nutrizionista** che, in possesso di laurea di cinque anni e iscritto all'Ordine, e secondo il

#9  
FAKE NEWS  
FACT  
CHECKING



parere del Consiglio Superiore della Sanità, **può elaborare diete destinate sia a soggetti sani sia a soggetti cui è stata diagnosticata dal medico una patologia**, può dare indicazione sull'utilizzo di integratori e supplementi alimentari e altri prodotti dietetici di libera vendita», sostiene Malfi.

#### QUANDO ANDARE DAL BIOLOGO NUTRIZIONISTA

«Se il paziente è sano e desidera migliorare la condizione di benessere, il biologo nutrizionista può intervenire sull'alimentazione. Può anche stilare regimi dietetici per pazienti malati ma solo dopo una diagnosi medica. **Viene spesso consultato dagli sportivi che necessitano** di una corretta alimentazione sulla base della valutazione dei fabbisogni nutrizionali», dice Malfi.

#### COSA PUÒ FARE E COSA NO

«Può eseguire esami come la plicometria, per valutare le **plliche di grasso sottocutaneo**, può fare valutazione della composizione corporea con la bioimpedenziometria, per poi stabilire qual è la dieta dopo aver consultato un medico», dice Tubili. Durante la bioimpedenziometria, si mettono

degli elettrodi alla mano e al piede dominanti, a seconda se si sia mancini o destrorsi, e, attraverso una trasmissione di impulsi elettrici a bassa potenza e ad alta frequenza, si misura l'impedenza del corpo, tradotta in numeri che vengono elaborati da un software e che danno informazioni sulla composizione corporea: **massa grassa-massa magra-acqua totale e metabolismo**.

«Può fare la stesura del piano dietetico per le mense scolastiche, dare indicazioni sull'utilizzo di integratori, supplementi alimentari o altri prodotti dietetici di libera vendita ma non può e **non deve fare diagnosi e prescrivere terapia farmacologica**», spiega la dottoressa Carmela Bagnato, segretario consiglio direttivo nazionale dell'Adi ([adiitalia.org](http://adiitalia.org)).

#### ATTENTI ALL'ABUSIVISMO

«Bisogna sempre stare attenti ai casi in cui professionisti che non hanno un'adeguata qualifica entrino in ambiti non di loro competenza. Il biologo e il dietista possono prescrivere una dieta, non può farlo il **farmacista, né l'estetista o un istruttore di palestra**. Sono casi in cui si presuppone sempre una valutazione medica», conclude Tubili.