

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).

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).

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.