(Nino Carlo Battistini Professore)

Alimentazione e prescrizione motoria



"

Lo stato nutrizionale dipende dall'introduzione, dall'assorbimento e dall'utilizzazione dei nutrienti introdotti attraverso la dieta. Questa affermazione è corretta per tutti gli individui, tuttavia occorre monitorare due variabili che, in parte direttamente, influenzano ulteriormente lo stato di nutrizione: la variabile biologica, vale a dire le caratteristiche intrinseche e peculiari di ciascun individuo, e la variabile psico-sociale, vale a dire il rapporto, delicato e complesso, che s'instaura tra psiche e ambiente. Quest' ultima, pur influenzando lo stato di nutrizione, andrebbe sempre valutata da uno specialista dedicato. A questo punto non ci pare superfluo ricordare che il corretto inquadramento dello stato nutrizionale di una persona richiede la presenza di un'equipe formata almeno da un dietologo, un nutrizionista, un dietista e da uno psicologo esperto nei disturbi del comportamento alimentare.

Fatte queste premesse dobbiamo anche considerare che, ormai da diversi anni, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS/WHO) sottolinea la relazione biunivoca esistente tra stato di salute e stato nutrizionale. Possiamo quindi affermare che il deterioramento, per eccesso o per difetto, dello stato di nutrizione influenzi lo stato di salute e viceversa. Nel soggetto sia in area fisiologica (sportivo, gravidanza ecc.) che patologica, la relazione biunivoca tra stato di salute e stato di nutrizione si

sta imponendo in tutta la sua importanza in quanto si assiste a rapide modificazioni metaboliche che possono essere monitorate e quantificate attraverso lo studio dello stato nutrizionale. Altro aspetto da valutare, alla prima visita e monitorare ai successivi controlli dopo prescrizione motoria, è lo stile di vita dei nostri pazienti.

In Europa i due terzi della popolazione adulta (oltre i 15 anni) non raggiungono i livelli d'attività motoria raccomandati. Di là dai determinanti individuali e ambientali che possono favorirla od ostacolarla, le principali motivazioni emerse sono, la mancanza di tempo, la sensazione d'inadeguatezza, il sentirsi spossati al punto da preferire di dedicare il tempo libero al riposo ed infine la tipologia di lavoro. A ciò si aggiunge che il contesto sociale non favorisce adeguatamente la pratica dell'attività motoria tra le classi sociali meno abbienti, nei soggetti affetti da disabilità fisiche e psichiche e negli anziani. Il risultato finale di questa complessa situazione è che l'inattività motoria è causa di mortalità (dal 5 al 10% della mortalità totale di ciascun paese comunitario), è causa d'invalidità e di malattie croniche (obesità, patologie cardiovascolari, diabete e tumori al colon e al seno) e comporta enormi costi sociali: il costo annuale dell'inattività motoria è stato stimato tra i 220 e i 440 Euro a persona l'anno e costituisce, di fatto, una nuova tassa per l'intera comunità.

I dati epidemiologici, che si pongono alla nostra attenzione, da un'attenta valutazione dello stato nutrizionale delle nostre popolazioni, sono le modificazioni dell'intake alimentare che associate al minor dispendio energetico hanno conseguenze ben note sulla salute. Leiberman sottolineava come questi fattori, assieme a quelli evoluzionistici ed epigenetici, contribuiscono ad instaurare nell'uomo il "sovrappeso" quale ciclo legato all'iperalimentazione e all'inattività fisica (sindrome ipocinetica)

Migliorare lo stile di vita quindi, è un importante obiettivo di salute che richiede complesse strategie intersettoriali per riprogrammare non solo l'alimentazione ma anche l'ambiente sociale e l'attività lavorativa dell'unmo

Resta il dato che i professionisti della salute, appartenenti alle più svariate discipline, si trovano di fronte a nuove sfide diagnostiche e terapeutiche che riguardano anche la valutazione del free-living dei loro pazienti nell'arco di una giornata o di più giorni. Una corretta analisi cronobiologica dello stile di vita dell'uomo, permetterà, individuando i relativi cut/off delle sue attività motorie, del riposo e del suo sonno

La promozione quindi e lo sviluppo di uno stile di vita attivo è un obiettivo primario di salute, ma la possibilità di misurare contestualmente, in ciascun individuo, il dispendio energetico totale, l'attività motoria, sia di tipo spontaneo sia di tipo programmato, nonché la durata e la qualità del riposo ed infine la distribuzione cronobiologica di tali parametri, secondo fasce orarie prescelte, apre un nuovo orizzonte per valutare lo stile di vita e per far sì che la prescrizione motoria diventi un effettivo strumento di prevenzione e di terapia.

Prof. Nino Carlo Battistini Cattedra di Scienze Tecniche Dietetiche Facoltà di Medicina e Chirurgia - Università degli Studi di Modena e Reggio Emilia

Il professore Nino Carlo Battistini sarà presente alla manifestazione vivaci sabato 1 ottobre 2011.

Durante il workshop previsto in mattinata, sarà possibile assistere alla sua relazione: "valutazione dello stato nutrizionale e prescrizione del movimento". Il programma della manifestazione è scaricabile dall'area eventi del sito www.rivistainforma it

