

I consigli di Barbara Cameletti, dietista del San Matteo, ospite di "Qui salute" a RTP

"Niente diete "fai da te" per chi vuole perdere chili"

La primavera è la stagione in cui si decide di rimediare ai chili accumulati durante l'inverno. Molti decidono di mettersi in dieta per riprendere la forma perduta. Attenzione però: il "fai da te" è molto rischioso soprattutto se si utilizzano prodotti da banco che promettono miracoli o pillole strabilianti offerte dai siti internet. L'argomento è stato al centro di una recente puntata di "Qui salute", il programma che va in onda il giovedì mattina alle 10 a Radio Ticino Pavia (Fm 91.8 - 100.5, live streaming www.ilticino.it). Ospite negli studi di RTP la dottoressa Barbara Cameletti, dietista del Policlinico San Matteo che fa parte del servizio di dietetica e nutrizione clinica diretto dal dottor Riccardo Caccialanza. La dottoressa Cameletti si occupa della alimentazione dei pazienti ricoverati e di quelli che si rivolgono all'ambulatorio per problemi metabolici legati ad alcune patologie.

Dottoressa Cameletti, quali sono i rischi per chi decide di mettersi in dieta?
 "Quello principale è seguire

una alimentazione troppo ridotta dal punto di vista delle calorie oppure una dieta selettiva che prevede l'assunzione di un solo alimento. Per esempio va di moda la "dieta del minestrone": per una settimana si mangia solo questo e verdure. Oppure quelle che si basano solo sulle proteine. Attenzione: in questo modo si sovraccaricano i reni e si può compromettere la loro funzionalità se la dieta è prevista per un lungo periodo, per esempio dai 30 giorni in su. Lo sbilanciamento è dannoso perché non permette l'assunzione di tutti i principi nutritivi di cui l'organismo ha bisogno".

C'è chi si affida, per dimagrire, a prodotti farmaceutici da banco o trovati su internet.
 "Sono per la maggior parte prodotti a base di fibra, che attenuano il senso di fame ma da soli non servono a dimagrire. Per funzionare devono essere associati a una dieta prescritta da un medico, un dietista o un nutrizionista. Anche le pillole miracolose non esistono e, soprattutto, possono

rivelarsi dannose. Ci sono poi alcuni estratti di erbe che possono danneggiare pesantemente l'organismo, soprattutto se assunti da persone malate".

Questi prodotti possono interagire negativamente con farmaci già assunti per curare alcune patologie?
 "Il pericolo esiste: possono provocare intossicazioni, diminuire l'effetto del farmaco che si sta prendendo e comunque non fanno dimagrire. Dalle alghe alle fibre dall'erboristeria alle parafarmacie e anche alle stesse farmacie il discorso non cambia. Il "fai da te" può nuocere, oppure essere inutile".

La dieta alimentare "estrema" va quindi evitata.
 "Non serve digiunare, così come è sbagliato eliminare completamente i carboidrati come pasta o pane e mangiare solo bistecche. E' pericoloso seguire la "dieta dell'amica", che spesso viene descritta con effetti miracolosi: ognuno ha un metabolismo diverso dagli altri. E le diete non vanno neppure cercate su internet".

Che rischi ci sono per le adolescenti che si mettono a dieta.
 "Soprattutto in questa fase di crescita, dove il metabolismo è in continuo cambiamento, bisogna fare molta attenzione: il corpo ha bisogno di tutti i nutrienti per svilupparsi. Una dieta ferrea può provocare danni seri: chi non assume calcio attraverso latte e formaggi potrebbe poi avere problemi di ossa in età adulta. Oppure se non si mangiano pesce e carne potrebbero verificarsi problemi muscolari. Se non mangiano abbastanza, le ragazze potrebbero andare incontro a problemi ormonali fino alla scomparsa del ciclo mestruale".

E che pericoli ci sono per gli adulti.
 "Passati i quarant'anni si tendono a bruciare meno calorie e c'è più tendenza ad ingrassare. Anche in età adulta sono sconsigliate le diete ferree. Spesso basta la giusta moderazione a tavola e un po' di movimento: è molto utile, ad esempio, camminare per trenta minuti tutti giorni a passo veloce e continuo. E'



buona norma mangiare in modo equilibrato riducendo la quantità e i condimenti. Preferire l'olio al burro, evitare i dolci, bevande zuccherate e non consumare salumi e formaggi ogni giorno: una o due volte a settimana possono bastare senza eliminarli del tutto. Stiamo ovviamente parlando di persone sane che non hanno patologie come per esempio il diabete, il colesterolo alto o la pressione irregolare".

In definitiva, qual è l'alimentazione corretta.
 "La dieta mediterranea è quella migliore e prevede che in un pasto si assumano una porzione di carboidrati come la pasta, una di proteine costituita da pesce o, in alternativa, carne, legumi, salumi, formaggi o uova. Va bene unire sempre una porzione di verdura cotta o cruda, (meglio quella di stagione che ha più

vitamine e minerali) e un frutto. Banane, susine, uva, fichi e frutta secca sono da evitare perché contengono più zucchero. E' necessario assumere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno soprattutto con il caldo e per le persone anziane che con gli anni si dimenticano di bere. L'olio va usato ma con moderazione. Vanno abolite le merendine e per gli spuntini è meglio uno yogurt o un frutto".

Chi va consultato per seguire la dieta giusta?
 "Uno specialista in nutrizione, un medico dietologo, un dietista. Questi professionisti valuteranno il rapporto peso-altezza, le abitudini alimentari e lo stile di vita. Una buona dieta è quella che insegna a mangiare meglio e permette di perdere gradualmente peso e non recuperarlo successivamente".

A.Re.

S. Matteo- ASP Voghera, convenzione sui pasti

Venerdì 30 marzo è stata ufficialmente firmata la convenzione tra l'Ospedale san Matteo di Pavia e l'Azienda Sanitaria di Servizi alla Persona di Voghera per l'erogazione di pasti nutrizionalmente corretti e formulati per persone in età avanzata. "E' un momento davvero importante - ha sottolineato il Presidente della Fondazione San Matteo Alessandro Moneta - e lo è principalmente per due motivi, il primo è di natura la capacità di fare rete con gli istituti di cura e le Rsa. Noi abbiamo sempre spinto sul dialogo tra le diverse strutture territoriali perché insieme in modo sinergico possiamo fare di più. L'altra motivazione è una valutazione di merito: l'attenzione che noi poniamo sui soggetti deboli, in questo caso gli anziani, è sempre stata elevata perché non dobbiamo solo preoccuparci di allungare l'esistenza a queste persone ma

anche di offrire loro una qualità di vita sicuramente migliore e sempre più accettabile. Ecco perché il nostro centro di Nutrizione Clinica si è messo a disposizione dell'Asp di Voghera per poter studiare insieme un percorso che veda anche nell'alimentazione un fattore importante per una salute migliore. Credo che questa convenzione darà dei risultati utili: ho proposto al Sindaco di Voghera di estendere le nostre professionalità in maniera collaborativa anche agli enti pubblici esistenti sul territorio. Così facendo potremmo orientarci non solo alla nutrizione del malato ma anche a quella dei bambini, per esempio, i cui pasti a scuola diventerebbero un momento sicuramente più sano".

"Siamo soddisfatti e contenti di questa convenzione - ha sottolineato il dottor Riccardo Caccialanza, responsabile del servizio di Dietetica e Nutri-

zione Clinica dell'Ospedale san Matteo di Pavia - soprattutto perché significa che quello che noi ci sforziamo di mostrare attraverso i nostri studi viene recepito e quindi l'interesse per la nutrizione dei pazienti anziani viene presa in considerazione. Con questa convenzione cercheremo di garantire la migliore alimentazione possibile ai pazienti ricoverati e di migliorare il supporto nutrizionale, elemento fondamentale per prevenire le gravi conseguenze dei deficit di alimentazione come le piaghe da pressione, le infezioni e in generale la qualità della vita. Con il dottor Giuseppe Mattozzo, direttore generale della Casa di Riposo Pezzani, abbiamo in mente di attivare una collaborazione a livello scientifico anche per portare avanti una delle missioni del san Matteo che è la ricerca applicata". L'Rsa vogherese si è convenzionata con il san Mat-

teo per il servizio di ristorazione agli anziani ma non solo: anche il personale sanitario, ad un costo di 1,02 euro a pasto, e i parenti dei degenti, del tutto gratuitamente, possono accedere alla mensa che, si calcola, servirà circa 44.895 pasti l'anno. Il servizio riguarda anche il centro diurno integrato per anziani che dall'esterno si recano in giornata presso la Rsa per attività sociali, fisioterapia, terapia, ginnastica. A disposizione dei degenti e delle loro famiglie anche un opuscolo dal titolo "L'alimentazione dell'anziano nell'Azienda Servizi alla Persona A.S.P. "Carlo Pezzani", nel quale vengono forniti suggerimenti e informazioni sui principi-base di un'alimentazione corretta, sulle modalità di somministrazione dei pasti ai pazienti e sulla composizione dei vari menù a loro disposizione.

Simona Rapparelli

Diritto e salute

Il convegno organizzato dal Centro Aiuto alla Vita e dall'Unione Giuristi Cattolici

Il consenso informato nell'alleanza terapeutica

E' stato un convegno appassionato e appassionante, quello organizzato dal Centro di Aiuto alla vita di Pavia e dall'Unione Giuristi Cattolici di Pavia "Beato Contardo Ferrini", sul tema "Consenso informato: patto dell'alleanza terapeutica" e tenutosi sabato 31 marzo in Aula Volta dell'Università. Massimo Gandolfini, primario di neurochirurgia a Brescia e presidente regionale dell'Associazione medici cattolici italiani, ha evidenziato luoghi comuni ed errori diffusi nel dibattito pubblico su coma, stato vegetativo e altri stati invalidanti. Una disinformazione che, in casi come quello di Eluana Englaro, può costare molto caro. Catia Tamai, vicepresidente del collegio delle ostetriche di Pavia, ha trattato del ruolo dell'ostetrica nell'informazione preventiva al consenso, in particolare con un interessante riferimento alla donazione del sangue placentare. Gloria Pelizzo, primario di chirurgia pediatrica al Policlinico S. Matteo di Pavia, si occupa spesso nella professione di bambini "non perfetti". Il suo intervento si è incentrato sulla delicatezza e sulla importanza della comunicazione con i bambini e con i loro genitori, anche con toccanti testimonianze personali. Mauro Ronco, ordinario di diritto penale nell'Università di Padova, ha rappresentato i rischi della dilatazione del principio di autodeterminazione per la tenuta complessiva dell'ordinamento giuridico. La separazione dell'esercizio del diritto dal bene tutelato degrada infatti le situazioni giuridiche a desideri insindacabili e incontrollabili. Maria Assunta Zanetti, come presidente del CAV Pavia, ha introdotto il convegno e Marco Ferraresi, come presidente dell'UGC Pavia, ha tenuto un intervento conclusivo di sintesi. Un ringraziamento particolare va a Selene Ostuni e a Cecilia Ramaiole per l'organizzazione dell'evento.



AVULSS corso base per il volontariato

Venerdì 13 aprile inizia il XIV Corso base per il volontariato 2012, organizzato dall'Avulss di Pavia. Proseguirà fino al 12 giugno e gli incontri - a cadenza bisettimanale il martedì e il venerdì - si terranno presso la sede del Centro Servizi Volontariato in via Bernardo da Pavia, 4 con inizio alle 20.45. Le lezioni, la cui direzione didattica è affidata al prof. Arturo Mapelli, verte-ranno su argomenti di legislazione inerente al volontariato, sui bisogni del territorio, psicologia, igiene, patologie varie e saranno tenute da specialisti e docenti universitari, nonché da operato-

ri volontari nelle varie realtà cittadine. Le iscrizioni si ricevono presso la segreteria Avulss presso il Pertusati, in viale Matteotti 61, il lunedì dalle 10 alle 12 e il venerdì dalle 16 alle 18. Il corso è aperto a tutti e avrà la durata di 40 ore.

Programma

- Venerdì 13 aprile**
Apertura del corso e saluto delle autorità
- Venerdì 17 aprile**
Dott. Giancarlo Iannello
La cultura della salute secondo l'OMS e lo spirito della legislazione italiana
- Venerdì 20 aprile**
Dott. Maurizio Niutta
Servizi alla persona. Nuove tipologie per le nuove esigenze
- Martedì 24 aprile**
Don Stefano Penna
Il volontariato e l'emigrazione

- Venerdì 4 maggio**
Dott. Giuseppina Majani
Conoscenza di me per meglio servire
- Martedì 8 maggio**
Pinuccia Balzamo
Spazio per un volontariato operativo e partecipativo
- Venerdì 11 maggio**
Dott. Mariangela Rondanelli
Linee-guida per una sana alimentazione
- Domenica 13 maggio**
Giornata residenziale a Belgioioso
Prof. Don Giovanni Lodigiani
Dott. Giulia Menchetti
- Martedì 15 maggio**
Prof. Lorenzo Minoli
Le malattie infettive
- Venerdì 18 maggio**
Prof. Giovanni Ricevuti
La fragilità nell'anziano
- Martedì 22 maggio**
Dott. Giuseppina Majani
La relazione d'aiuto

- Venerdì 25 maggio**
Dott. Mario Regazzi Bonora
L'uso corretto dei farmaci
 - Martedì 29 maggio**
Dott. Annalisa Rognoni
La riabilitazione nelle strutture sanitarie
 - Martedì 5 giugno**
Sergio Contrini
Risposte delle Istituzioni sul territorio
 - Venerdì 8 giugno**
Prof. Arturo Mapelli
Prof. Aleide Vallicchia
OARI-Struttura e organizzazione dell'Avulss
 - Martedì 12 giugno**
Colloqui conclusivi
- Per informazioni rivolgersi ai seguenti numeri:
- Maria Teresa
0382.471832 - 333.6536635
 - Aleide
0382.21373 - 340.7655923
 - Irene
0382.35566 - 338.6644084