

# Un mestiere con gusto

## Alimentazione - Prevenzione e cura alimentare sono gli ambiti di azione del dietista e della dietista

/ 20.02.2017

di Maria Grazia Buletti

«Nulla sarebbe più faticoso che mangiare e bere se Dio, oltre che una necessità, non ne avesse fatto un piacere». Questo pensiero di Voltaire ci permette di portare l'attenzione sulla giornata internazionale dei dietisti (*Registered Dietitian Day*) che cadrà mercoledì 8 marzo di quest'anno. Tutto ciò, unito all'anniversario (75 anni) dell'Associazione svizzera dietisti e dietiste ([Asdd](#)), ci dà spunto per parlare del «gusto» di chi, per mestiere, ha scelto di occuparsi di dietetica.

Lo facciamo con l'aiuto della dietista Pamela Beltrametti che ci accompagna attraverso quello che lei stessa definisce «un mestiere che non manca di gusto». Secondo alcuni dati (in riferimento alla popolazione italiana) calcolati per una vita media di 82 anni, passiamo quattro anni della nostra vita a cucinare e sei anni e mezzo a mangiare. Inutile negare l'importanza di un punto di riferimento che ci accompagni attraverso scelte equilibrate e consigli utili, talvolta necessari, perché la nostra alimentazione sia sana, corretta e piacevole.

Per meglio comprendere la figura professionale della dietista, chiediamo alla nostra interlocutrice di indicarci innanzitutto gli ambiti in cui essa è chiamata a prestare la sua opera: «I dietisti lavorano in ambito clinico terapeutico (ospedali, case per anziani, studi medici, cliniche), come pure nell'ambito della prevenzione». Quest'ultimo ambito, importantissimo tassello per la salute, è svolto, ad esempio, «lavorando per la Società svizzera di nutrizione o presso Promozione salute svizzera, o ancora dedicandosi a progetti collegati all'educazione alimentare nelle scuole».

Il campo d'azione di questa articolata professione va però anche oltre: «Lavoriamo pure nell'industria alimentare o farmaceutica, nella ricerca e nella formazione; ci occupiamo di ristorazione collettiva (*ndr*: «Fourchette Verte», mense, case anziani, cliniche) curando la qualità dei menu, in modo da promuovere l'educazione alimentare attraverso la proposta al nostro interlocutore di pasti equilibrati, rispettosi della stagionalità e dei sapori nostrani».

Importante l'ambito ospedaliero, nel quale il dietista si occupa di adattare l'alimentazione in funzione dei bisogni del paziente: «Valutiamo il bisogno nutrizionale per poter stilare un piano alimentare personalizzato». Nelle cucine degli ospedali, inoltre, il dietista lavora con la brigata di cucina: «Per adattare le diete ospedaliere o delle collettività. Con le *Home Care*, infine, questa figura professionale si reca al domicilio del paziente che necessita di alimentazione artificiale».

Un ampio ventaglio d'azione che richiede una formazione adeguata ad ogni branca d'azione: «Dal 2014 i dietisti e le dietiste si fregiano del titolo accademico ufficiale Bsc Nutrizione e dietetica (*ndr*: già dietista dipl. SSS). A questo possiamo aggiungere alcune formazioni estere equivalenti, riconosciute dalla Croce Rossa Svizzera e riunite dal Label Dietista Asdd». Sono tre gli anni di

studio, riferisce Pamela Beltrametti, suddivisi per due terzi nella Scuola universitaria professionale e un terzo in moduli pratici: «A tutto questo aggiungiamo il lavoro di Bachelor, a completare l'obiettivo della nostra formazione in nutrizione e dietetica che consta nella cura (terapia dietetica) e nella promozione della salute attraverso l'alimentazione».

Una professione, quella del o della dietista, dai molteplici aspetti che ci chiediamo se sia equiparabile a quella dei *coach* in alimentazione o ai nutrizionisti: «Il Label protetto di Dietista Asdd (registrato nel Swissreg) si fa garante, attraverso l'Associazione svizzera dei dietisti diplomati, della conformità legale secondo le disposizioni dell'articolo 50a OAMal di cui solo i membri Asdd possono fregiarsi». La nostra interlocutrice spiega come, grazie a ciò, medici, datori di lavoro, autorità e pazienti abbiano gli strumenti per contestualizzare la formazione del professionista: «I membri Asdd si impegnano altresì a rispettare il codice deontologico e quello di etica professionale, assicurando la qualità del lavoro, come convenuto con Santésuisse che esige una formazione certificata continua e costante».

È dunque importante sapere che non ci si può rivolgere a improvvisati o sedicenti dietisti, perché si tratta di una professione dalle molteplici peculiarità: «Una nostra particolarità è legata al consiglio nutrizionale e dietetico che deve essere fondato scientificamente e conforme alle raccomandazioni nutrizionali e dietetiche nazionali e internazionali». Pamela Beltrametti mette dunque in guardia: «Un dietista si riconosce perché non propone diete restrittive, né diete alla moda non supportate da studi scientifici, e non vende prodotti per dimagrire o curare malattie», aggiungendo che attualmente in Ticino operano 52 dietisti e dietiste riconosciuti.

Una professione tutta rivolta al futuro: «Il sesto Rapporto sull'alimentazione in Svizzera evidenzia una messa in pratica delle raccomandazioni nutrizionali limitata: da una parte si assumono, ad esempio, insufficienti quantità di verdura o di frutta, dall'altra si assume una quantità eccessiva di energia». La Beltrametti afferma che si parla tanto di cibo, ricette, ingredienti, «ma l'accesso a un'alimentazione corretta ed equilibrata è condizionato da conoscenze individuali, fattori sociali e geografici».

La sfida della professione, conclude, «sarà di inserirsi in questo contesto assai complesso, restando al passo con le conoscenze scientifiche in veloce evoluzione, senza però perdere di vista l'importanza di proporre consigli individualizzati per rimanere vicini al singolo interlocutore o alla collettività, sulla base di una relazione di collaborazione reciproca». Insomma, un proverbio cinese dice: «Mangiare è uno dei quattro scopi della vita... quali siano gli altri tre, nessuno lo ha mai saputo».

Possiamo però sapere a chi rivolgerci qualora dovessimo, o desiderassimo, curare al meglio la nostra alimentazione.