



PSICO-NUTRIZIONE:

sinergie per il benessere psico-fisico

“L'emozione sorge là dove corpo e mente si incontrano” (Eckart Tolle)

Alla fine del secolo scorso si è rafforzato il concetto di promozione della salute, processo per cui le persone, grazie a una migliore consapevolezza del proprio corpo e dei propri bisogni, diventano attori diretti nelle scelte che riguardano la propria salute. La letteratura e la pratica clinica hanno dimostrato, inoltre, che la comunicazione inter e intra-disciplinare è il fattore indispensabile per garantire l'efficacia terapeutica e il monitoraggio della salute psico-fisica, attraverso un trattamento specifico e strutturato nel tempo (APA, 2006; NICE, 2004; RANZCP, 2015). Sulla scia di tali riflessioni è in fase di realizzazione, presso l'ospedale Buon Consiglio Fatebenefratelli di Napoli, il servizio di Psico-Nutrizione, dedicato alla prevenzione e al trattamento dei disturbi della nutrizione e dell'alimentazione, patologie aumentate del 30% nel periodo post-covid. In questi ultimi due anni la perdita di una sana routine e di uno stile di vita equilibrato, ha determinato in molti un importante aumento dello stress "cattivo" e dei disturbi del sonno, una seria difficoltà ad attenersi a un programma alimentare e una generica difficoltà a riorganizzare la propria vita.

Nutrizionista e psicologa, seguendo un approccio olistico, lavorano insieme trasversalmente: la disponibilità di queste relazioni può favorire la riduzione del fenomeno dell'abbandono terapeutico in quanto, se una relazione vacilla, l'altra può sostenere il paziente e aiutarlo a superare un eventuale blocco motivazionale. I primi incontri sono strutturati per favorire l'inquadramento del bisogno e dello stile alimentare. Si procede poi all'analisi delle problematiche cognitive, emotive e comportamentali e si stabilisce un obiettivo raggiungibile. Gli obiettivi

specifici potenzialmente raggiungibili, riguardano l'acquisizione di informazioni sui macro e micronutrienti, la relativizzazione del valore dell'apporto nutrizionale, la modificazione di idee errate sul cibo, la riscoperta di odori e sapori e la demitizzazione del valore del peso corporeo. Il riconoscimento dei campanelli di allarme con cui il corpo comunica un disagio, il miglioramento dell'autostima e della motivazione al cambiamento e una gestione consapevole degli aspetti emotivi permette l'as-

sunzione di strategie di coping funzionali alla propria salute. Il percorso continua con azioni di monitoraggio e mantenimento dei risultati ottenuti, evitando ciclicità negative ed eccessi.

L'obiettivo futuro sarà estendere il percorso di Psico-Nutrizione al trattamento di patologie croniche infiammatorie o di altra natura, come diabete, malattie cardiovascolari, ma anche ovaio

policistico, endometriosi, ipotiroidismo, oppure, ancora problematiche quali reflusso gastro-esofageo, sindrome da intestino irritabile, dermatiti e psoriasi. Un soggetto che ha questo tipo di patologie può trarre molti benefici da tal percorso, soprattutto perché può essere aiutato ad accettare la sua patologia dal punto di vista psicologico e imparare a convivere dal punto di vista nutrizionale, scegliendo i giusti alimenti che possano mantenere lo stato di salute fisica.

Infine, è importante sottolineare che lo spazio psiconutrizionale sarà dedicato a tutti coloro che vogliono imparare ad ascoltarsi e a prendersi cura di sé. Il raggiungimento di un benessere psico-fisico, di armonia tra mente e corpo, permetterà di migliorare la qualità della vita e prevenire sofferenze emotive e/o fisiche. ●

