



# Infermieristica e Cure Complementari

Per questo numero di Agorà ho chiesto alla collega Simona Mordente\* di renderci partecipi del suo percorso formativo in relazione all'alimentazione naturale, primo pilastro per mantenere una buona salute e prevenire le patologie. Numerose scienze naturali hanno approfondito tale tematica, dall'ayurveda alla medicina cinese l'alimentazione è considerata a tutti gli effetti una terapia; per questo l'infermiere non può non avere interesse a tali approfondimenti. Ringrazio Simona per la disponibilità e la collaborazione.

8

di Simona Mordente

## ALIMENTAZIONE NATURALE

*"L'alimentazione naturale è un'arte e una scienza della salute e della longevità che si esplica attraverso lo studio e la comprensione della relazione ed interazione tra l'uomo, la sua alimentazione, lo stile di vita che conduce e l'ambiente in cui vive". (M. Kushi)*

La macrobiotica soprattutto enfatizza l'importanza di una dieta appropriata e di uno stile di vita adeguato, prediligendo la dinamica YIN-YANG (termini orientali molto antichi che rappresentano la comprensione di come le cose funzionano, opposti e complementari tra loro), nella vita e nell'alimentazione di tutti i giorni.

L'intento è di utilizzare questo principio per creare un'armonia ed un equilibrio nell'alimentazione e benessere psico-fisico dell'individuo.

**Le linee guida emanate dalla Federazione Nazionale dei Collegi Infermieri nel 2002, rivolte ad un "PERCORSO DI ALTA FORMAZIONE INFERMIERISTICA E CURE COMPLEMENTARI", si avvalgono di saperi e abilità acquisite, che possono essere proposti in autonomia dall'infermiere e/o in dipendenza come parte integrante del piano di cura.**

**Tra gli interventi previsti da tali linee guida rientra anche l'alimentazione naturale.**

Infatti vi è ormai un ampio accordo nel mondo scientifico sul fatto che le malattie oggi più frequenti siano in rapporto ad abitudini alimentari poco salutari.

*"Mangiare sano per vivere meglio è un dictat soprattutto oggi che la scelta alimentare è tanto varia da stordire le persone". (Prof. Berrino, Istituto dei tumori, Milano)*

Per esempio, un luogo comune da sfatare è il seguente: "La principale causa alimentare di osteoporosi non è la carenza di calcio, bensì l'eccesso di proteine animali. I popoli della terra hanno sempre saputo, da quando gli dei hanno loro insegnato a coltivare i campi, che i cereali, con i legumi e occasionalmente altri semi, sono l'alimento dell'uomo. I cereali, purché mangiati nella loro integralità, associati ai legumi e ad una certa quota di semi oleosi e di verdure, e occasionalmente a cibo animale, offrono una perfetta combinazione alimentare. Nei paesi occidentali invece, soprattutto nel corso dell'ultimo secolo, lo stile alimentare è peggiorato, si è progressivamente discostato da questo schema tradizionale dell'alimentazione dell'uomo per privilegiare cibi più ricchi di calorie, di zuccheri, di grassi e di proteine animali, ma in realtà più poveri di elementi utili alla nostra salute, il che ha contribuito grandemente allo sviluppo delle malattie tipiche dei paesi ricchi: l'obesità, la stitichezza, il diabete, l'ipertensione, l'osteoporosi, l'ipertrofia prostatica, l'aterosclerosi, l'infarto del miocardio, le demenze senili, e molti tumori, fra cui i tumori dell'intestino, della mammella, della prostata". (Prof. Berrino)

Il miglioramento delle condizioni economiche - passaggio da attività lavorative "di fatica" (che richiedono un costante esercizio fisico) ad attività lavorative sedentarie - ha inevitabilmente modificato lo stile di vita della popolazione, causando



una conseguente riduzione globale dell'attività fisica quotidiana.

Si sono inoltre introdotte delle abitudini "voluttuarie", quali fumo, alcool, caffè. Ultimo, ma non meno importante, i costumi alimentari si sono spostati dall'uso di prodotti prevalentemente agricoli e poco lavorati all'uso di prodotti di derivazione animale a lavorazione industriale. Le abitudini di vita dei Paesi industrializzati sono dannose, in quanto articolate su elevate assunzioni di calorie, grassi e proteine animali, di carne che contiene amine eterocicliche pericolose, di alimenti salati, e per contro troppo bassa assunzione di fibra alimentare, frutta, verdura e micronutrienti.

Anche se sembra banale, è proprio lo stile di vita con le sue abitudini (dieta, esercizio fisico scarso, fumo, alcool) il fattore più importante e determinante della qualità della salute.

Già dai primi anni di vita dell'individuo si manifestano i primi effetti dello stile di vita, con effetto cumulativo per tutta la durata della sua esistenza.

Negli ultimi decenni, infatti, la nostra alimentazione è cambiata qualitativamente e quantitativamente così velocemente da non dare al nostro organismo la capacità di adattarsi. Le malattie cronicodegenerative derivano da tale stile e costituiscono oggi la principale causa di malessere e di morte (cancro, malattie metaboliche e cardiocircolatorie, artrosi, malattie autoimmunitarie, ecc).

## ALCUNI PUNTI CRITICI

Questo modo di mangiare provoca:

- **ECESSO CALORICO:** consumiamo circa 1.000 calorie in più del necessario al giorno, soprattutto considerando che conduciamo uno stile di vita sedentario (automobile, ascensore, elettrodomestici, ecc.). L'eccesso calorico porta al sovrappeso e all'obesità, predisponendo al rischio di insorgenza di diabete, ipertensione, cancro...

Se pensiamo che col surplus calorico giornaliero consumato in Italia potremmo nutrire gratis 14 milioni di persone, la domanda è "perché?" Fattori di ordine psicologico come stati di ansia, insoddisfazione, carenze affettive, insicurezze sono spesso compensati col cibo. Sempre più frequentemente gratifichiamo o consoliamo i nostri bambini con una caramella o un biscotto, anche quando il loro

pianto esprime tutt'altro che fame. Mangiamo ormai sempre troppo in fretta. Mangiamo troppo perché ci alimentiamo con cibi scadenti dal punto di vista qualitativo. È evidente che mangiare adagio, masticando bene, permette al meccanismo della sazietà di regolare e limitare l'introduzione del cibo: masticando bene in 5 minuti introduciamo 100 calorie, mangiando in fretta 400.

- **RIDOTTO APPORTO DI FIBRE GREZZE:** quando lo scienziato inglese Burkitt si rese conto che molte patologie occidentali (appendicite, diverticolite, stitichezza, emorroidi, tumori intestinali, ecc.) erano praticamente assenti in Africa, correlò questa diversità con la dieta. Ricca di grassi e proteine nei paesi industrializzati, era invece ricchissima di fibre vegetali in Africa.
- **ECESSO DI PROTEINE E GRASSI ANIMALI, ZUCCHERO E SALE:** un'indagine del 1995 dimostra che l'eccesso di proteine e grassi è rispettivamente del 61% e del 21%. Correlati a questo eccesso sono le patologie cardiovascolari e i tumori, che rispettivamente causano il 43% e il 28% delle morti.

Per quanto riguarda lo zucchero, il suo consumo è letteralmente esploso negli ultimi decenni, fino ad arrivare a un consumo medio di 30 kg l'anno, con le note conseguenze sotto forma di obesità, diabete, arteriosclerosi, carie. Anche del sale è ormai prassi abusare, nonostante sia ormai provato che contribuisca all'irrigidimento delle arterie, ritenzione idrica, insufficienza renale, emorragie cerebrali, cardiopatie.

- **CONSUMO DI CIBI ARTIFICIALI, ADDITIVI ALIMENTARI E RESIDUI** di coltivazione sono la conseguenza di uno stato di fatto del quale dobbiamo prendere coscienza: l'agricoltura e l'allevamento moderni hanno come scopo non la produzione di cibi salutari e gustosi, ma il massimo reddito per il produttore.

Ma non c'è sicuramente solo la salute a motivare una scelta in direzione di un'alimentazione più naturale. Molti altri fattori coinvolgono aspetti che spesso non analizziamo:

- **ECOLOGIA E AMBIENTE:** l'equilibrio fra l'uomo e la natura è ormai al limite della rottura. Non solo sono ormai evidenti a tutti i danni che un



progresso dissennato e la sete di profitto hanno provocato all'ambiente (mare inquinato, acquedotti chiusi, aria irrespirabile, foreste in agonia, ...), ma anche la ricerca scientifica ha ormai reso chiaro lo stretto legame fra l'alimentazione odierna (chimica - industriale) e le malattie più diffuse. Sia l'agricoltura moderna che l'industria alimentare hanno grande responsabilità nell'aver determinato e mantenuto questo stato di cose. Per poter sopravvivere, noi e i nostri figli, è tempo di cambiare: i cibi devono essere integrali e biologici, la carne deve tornare a essere consumata occasionalmente, gli alimenti troppo trasformati e denaturati devono essere abbandonati.

La sapienza tradizionale, anche in questo campo, aveva elaborato un modo di alimentarsi straordinariamente in linea con molte acquisizioni della moderna dietologia. Si tratta ora di recuperare questa ricchezza e diffonderla, prima che vada definitivamente perduta.

- **SCELTE ETICHE E SOLIDALI:** i consumi di carne del Nord del mondo minacciano la biodiversità del Sud. Colpa delle monoculture di soia e mais (usati come mangimi per gli animali): portano pesticidi, deforestazione e arricchiscono poche multinazionali. Senza contare l'aumento del transgenico. Purtroppo non basta denunciare i disastri provocati dalle monoculture: dobbiamo assumerci, come consumatori europei, le nostre responsabilità. Una delle alternative al saccheggio della biodiversità mondiale resta il calo del consumo di carne. Ecco un esempio estremamente efficace: ogni hamburger equivale a 6 metri quadrati di alberi abbattuti nella foresta, e richiede una quantità di cereali e soia sufficiente a sfamare 7-8 persone. Non si tratta quindi di consumare meno soia o mais in quanto tali (la soia e il mais prodotti in Italia basterebbero all'intera Europa), ma di consumare meno prodotti animali alimentati con mangimi a base di soia e mais, oltretutto solitamente geneticamente modificati. Oggi i paesi ricchi consumano il doppio o il triplo delle proteine necessarie e in tal modo l'uomo, biologicamente un onnivoro, prevalentemente vegetariano, negli ultimi decenni è diventato preva-

lentemente carnivoro. Non dimentichiamo che, secondo il calcolo dell'impronta ecologica, servono 15 ettari l'anno per una tonnellata di carne contro i 2 o 3 ettari necessari per una tonnellata di cereali.

- **INDIPENDENZA PERSONALE E CONSUMO CRITICO:** "io SCELGO cosa mangiare e perché, senza farmi condizionare dalla montagna di pubblicità che mi presenta come appetibili una serie di sostanze chimiche, aggregate sotto forma di cibo!

Così come non mi farò condizionare dalla massa, non mangerò naturale perché è moda, ma perché avrò sperimentato, gustato, apprezzato, valutato il mio stato di salute e... tratto le conclusioni!".

In questo contesto, un'alimentazione naturale equilibrata costituisce a tutti gli effetti una misura di prevenzione primaria dello stato di salute, dal momento che tutti i principali studi condotti hanno concluso che le persone che seguono un'alimentazione naturale vivono circa 5 anni più a lungo rispetto alla popolazione generale dello stesso Paese, e godono in genere di un buon stato di salute.

Questi benefici sembrano riconducibili anche al controllo del fumo, al maggior esercizio fisico ed alle caratteristiche della composizione della dieta piuttosto semplice e naturale.

Poiché le radici delle principali malattie dell'adulto quali obesità, arteriosclerosi, ipertensione e molti tumori si sviluppano già nell'infanzia e sono in gran parte prevenibili con delle corrette abitudini di vita, è indispensabile che i genitori pongano particolare attenzione all'educazione alimentare dei propri figli.

## LE PRINCIPALI MALATTIE "DA ECCESSO" E LE PATOLOGIE CORRELATE ALL'ALIMENTAZIONE

### CANCRO

Per i tumori più diffusi è stato accertato un legame con il tipo di alimentazione. Il National Cancer Institute nel 1981 ha riconosciuto che circa il 35% delle morti per tumore era da ricondurre a fattori dietetici (con un ampio margine di variabilità, del 10-70%). Una più recente analisi (1995) conferma



le stime (32%, restringendo però il campo di variabilità al 20-42%). Per i tumori più diffusi, però, queste cifre sono di gran lunga superiori: colon-retto (70%), mammella (50%), prostata (75%), pancreas (75%).

Le linee guida per la prevenzione dei tumori indicano come migliore strategia per la prevenzione del cancro l'adesione ad una dieta ricca di fibre e povera di grassi, che includa vari tipi di frutta, verdura, cereali integrali e legumi. Questi alimenti sono, infatti, poveri di grassi saturi e ricchi di antiossidanti e fibre. Gli alimenti a base di soia contengono inoltre fitoestrogeni, sostanze che proteggono la mammella dal rischio di tumore (come evidenziato nelle popolazioni asiatiche).

**Presso l'Istituto Nazionale per lo Studio e la cura dei Tumori di Milano gli infermieri della U.O. di Senologia in collaborazione con il Dipartimento di Medicina Predittiva e Preventiva e le associazioni che aderiscono, dal 2005 sviluppano un progetto di "sensibilizzazione, prevenzione e diagnosi precoce delle patologie per la salute della donna in Lombardia".**

**Il progetto prevede anche interventi di tipo formativo ed organizzativo mirate a migliorare l'accoglienza, la comunicazione e la diffusione di una cultura alimentare naturale per le donne ricoverate. È molto importante infatti che le donne e i consumatori siano ben informati.**

## **MALATTIE CARDIOVASCOLARI**

Le complicanze dell'arteriosclerosi provocano a loro volta malattie a carico degli organi colpiti: le arterie coronariche (infarto, angina, miocardiosclerosi con insufficienza cardiaca), le arterie cerebrali (ictus, demenza, Parkinson), le arterie degli arti inferiori (claudicatio, gangrena), l'aorta (aneurismi), le arterie renali (ipertensione, insufficienza renale) e dell'occhio (retinopatia). Molte di queste situazioni sono causa di morte, ma soprattutto di invalidità.

L'arteriosclerosi comincia già in età infantile e giovanile (come evidenziato nel corso di autopsie di giovani morti durante le guerre in Corea e Vietnam), e progredisce asintomatica per molti anni, fino a dare manifestazioni cliniche in età medio avanzata.

Molti studi hanno dimostrato la presenza di un'associazione tra livelli ematici di colesterolo e cardiopatia. Il Framingham Study, iniziato nel

1949, ha rivelato che esiste un livello di colesterolo al di sotto del quale, essenzialmente, non si verifica infarto del miocardio (150 mg/dl). I tre quarti degli abitanti della Terra non superano tale livello.

Il colesterolo è presente in tutti i cibi di derivazione animale, ed è prodotto dall'organismo a partire dai grassi saturi, contenuti in abbondanza nei prodotti di derivazione animale. A differenza degli altri grassi, il colesterolo è localizzato principalmente nella parte magra della carne. Nessun alimento di derivazione vegetale, per contro, contiene colesterolo.

La carne magra apporta circa il 20-30% delle calorie dai grassi, mentre in cereali, fagioli, verdura e frutta meno del 10% delle calorie totali deriva dai grassi. Inoltre, i cibi vegetali apportano Vitamina C, Vitamina E, beta-carotene e flavonoidi, elementi che rivestono anche un ruolo importante nella prevenzione delle cardiopatie. Il consumo regolare di noci riduce il rischio di cardiopatia. Ad esempio i vegetariani, di qualunque categoria, mostrano un ridotto rischio di cardiopatia ischemica, e uno studio recente (1999) rileva come la dieta vegetariana riduca la mortalità per malattie cardiovascolari del 24%. Tale situazione può essere ulteriormente migliorata ponendo maggiore attenzione ad aumentare l'assunzione di B12, acidi grassi Omega-3 e Calcio, ed a ridurre gli acidi grassi trans-idrogenati ed il sale. Inoltre, una dieta vegetariana a basso contenuto di Grassi e ad alto contenuto di fibre, può abbassare del 10% la pressione arteriosa a prescindere dal contenuto in Sodio. Un ulteriore effetto benefico sullo stato di salute è costituito da una riduzione dei depositi tissutali di Ferro, correlati con cardiopatia ed ipertensione.

## **OBESITÀ E DIABETE MELLITO**

L'obesità può ridurre la durata della vita anche di 20 anni. L'obesità (BMI>30, dove BMI = Indice di massa corporea) è una delle cause principali di Diabete Mellito, in quanto favorisce una situazione di insulino-resistenza. Un aumento del BMI causa un abbassamento dei livelli di HDL-colesterolo (colesterolo buono), ed aumenta i livelli di LDL-colesterolo (colesterolo cattivo), così come aumenta la pressione arteriosa ed il rischio di cardiopatia ischemica, cancro del colon e della mammella. Il BMI ideale è di 20-23 per la mag-



gior parte delle persone. Per una persona alta 175 cm, ad esempio il BMI ideale corrisponde ad un peso corporeo di 62-71 kg.

Una dieta ad elevato contenuto in fibre ed a bassa densità calorica, cioè ricca di frutta e verdura riduce il rischio di obesità. Per contro, i cibi costituiti da "calorie vuote" (bibite zuccherate, snack, grassi) favoriscono l'obesità, come pure un eccesso di proteine nella dieta. Elevati livelli di attività fisica, basse assunzioni di grassi saturi, ed elevati introiti di fibra riducono il rischio di diabete mellito, indipendentemente dalla presenza di obesità. Abbondanza di frutta, verdura e cereali integrali al posto di cereali raffinati possono proteggere da questo aumento del rischio.

### OSTEOPOROSI

L'osteoporosi sta oggi assumendo un andamento epidemico. Nonostante la comune credenza che sia sufficiente assumere quantità adeguate di Calcio per proteggere la salute dell'osso, si è visto che l'incidenza di questa malattia è elevata proprio in quei Paesi dove pure è elevato il consumo di Calcio alimentare. Alcuni studi recenti hanno evidenziato come l'osteoporosi appaia in qualche modo correlata ad un elevato consumo di latte, simbolo per eccellenza di Calcio.

I Paesi a più elevato consumo di latticini sono: Finlandia, Svezia, Nuova Zelanda, Stati Uniti ed Inghilterra. Questi Paesi sono anche quelli che presentano i più elevati tassi di osteoporosi: una simile osservazione dovrebbe quindi indurre i medici ad assumere una posizione supportata da prove di efficacia rispetto a quelli che sono i veri fattori di rischio e di protezione nei confronti dell'osteoporosi. La densità ossea dipende, infatti, più dalla composizione della dieta e dall'attività fisica svolta che non dalla semplice assunzione di Calcio. È indispensabile salvaguardarne la permanenza nello scheletro, cioè salvaguardare la quantità totale di Calcio nell'organismo, agendo anche sulle perdite di questo minerale. Per "bilancio del Calcio", si intende la differenza tra entrate (+) ed uscite (-). Quando il bilancio totale del Calcio è negativo, il Calcio deve essere mobilitato dall'osso, che così si indebolisce.

Alla perdita di massa ossea concorrono diversi fattori, denominati "ladri di Calcio": le proteine nella dieta, soprattutto quelle animali - il Sodio, sotto forma di sale da cucina, e quello contenuto

nei cibi animali confezionati - la caffeina - il fumo - la mancanza di attività fisica - l'alcool - l'uso di alcuni farmaci (antiacidi, antiepilettici, cortisonici) - il Fosforo, contenuto nella carne.

Le proteine nella dieta provocano un effetto ad "U" rovesciato sull'osso: fino al raggiungimento della dose giornaliera raccomandata favoriscono la crescita dell'osso, quando si eccede questa dose, più proteine sono introdotte, più Calcio è sottratto all'osso. Quindi, non è importante solo la quantità di Calcio assunta, ma il tipo di dieta. Le proteine producono, infatti, nel corso dei vari processi di trasformazione scorie acide, e le proteine animali sono le più acide, essendo ricche di Aminoacidi Solforati, che passando attraverso il fegato producono Acido Solforico. Questi residui acidi devono essere allontanati dall'organismo con le urine, ed il Calcio è il tampone ideale a questo scopo.

Il Calcio deve essere quindi ottenuto da verdure, legumi o cibi fortificati e non è assolutamente dimostrato che un elevato consumo di latte e latticini prevenga l'osteoporosi.

### DEMENZA E MALATTIA DI PARKINSON

Demenza e Parkinson, malattie degenerative invalidanti sempre più comuni nelle civiltà occidentali, appaiono correlate alla dieta. Ancora una volta la dieta Occidentale, ricca di zuccheri semplici e carboidrati raffinati (ad elevato indice glicemico), e di prodotti animali (ricchi di grassi saturi), e povera di cibi vegetali non raffinati (con scarso o nullo contenuto di fibre, vitamine, polifenoli ed altri antiossidanti, fitoestrogeni), può promuovere una situazione di insulino-resistenza, ridotta produzione di acido nitrico, eccesso di radicali liberi e di Omocisteina, che può favorire l'insorgenza della Demenza tipo Alzheimer.

Recenti studi clinici concludono che una dieta ricca in grassi animali appare associata ad un significativo aumento di rischio di sviluppare morbo di Parkinson, mentre i grassi di origine vegetale non aumenterebbero questo rischio.

### COME PIANIFICARE UN'ALIMENTAZIONE NATURALE ED EQUILIBRATA

Ecco pochi semplici principi base, che forniscono il criterio con cui selezionare i cibi e programmare i pasti e costituiscono le linee guida per questo tipo di alimentazione.



## LINEE GUIDA

Le indicazioni standard devono essere adattate in base alla stagione, al clima, all'ambiente, all'età, al sesso, al tipo di attività fisica svolta, alle condizioni personali fisiche e di salute...

### 1. Consumare abbondanti quantità e varietà di cibi vegetali

I cibi vegetali devono essere consumati quotidianamente, in modo variato ed abbondante, ed includono: tutti i tipi di cereali integrali, legumi, verdura (contenere il consumo di verdure acide o di origine tropicale, pomodori, patate, melanzane, peperoni, asparagi e spinaci), frutta, noci, semi, oli vegetali, alimenti dolci naturali, erbe e spezie. Consumare regolarmente cibi appartenenti a tutti i gruppi di cibi vegetali, in quantità sufficienti a soddisfare il fabbisogno calorico, cotti e crudi è garanzia di assunzione di tutti i nutrienti (ad eccezione della Vitamina B12), fibre, antiossidanti e sostanze fitochimiche, necessari affinché la dieta possa definirsi equilibrata.

### 2. Privilegiare cibi vegetali non raffinati o poco trasformati

Vanno privilegiati questi cibi, poco lavorati e quindi ricchi di nutrienti essenziali (vitamine, minerali) e fibre, piuttosto che cibi raffinati e trasformati che molto spesso apportano molte calorie e pochi nutrienti. Possono fare eccezione alcuni alimenti di lavorazione industriale, che vengono "arricchiti" con vitamine e minerali (Vitamina B12, Calcio).

### 3. Il ridurre il consumo di cibo animale

Vale a dire che un'alimentazione naturale deve limitare (od abolire) i cibi animali indiretti, che non solo non sono necessari per ottenere l'adeguatezza nutrizionale della dieta, ma possono condurre a situazioni di "eccesso", si consiglia in consumo di pesce, secondo le necessità individuali, carne bianca e le uova....

### 4. Il consumo di una vasta gamma di Grassi Vegetali non è dannoso

I cibi animali indiretti sono ricchi di grassi saturi e colesterolo, mentre i grassi vegetali, provenienti da noci, semi oleaginosi, avocado, olive, soia ed oli vegetali sono ricchi di acidi grassi polinsaturi e monoinsaturi, poveri di grassi saturi e privi di colesterolo. Da quanto abbiamo detto sinora, è chia-

ro come debba essere privilegiato il consumo di questi grassi, che può raggiungere anche il 30% delle calorie totali, salvo indicazioni mediche particolari.

### 5. Consumare generose quantità di acqua ed altri fluidi

Il consumo di acqua, succhi di frutta e verdura, tisane e tè più volte al giorno permette l'assunzione di vitamine, antiossidanti e sostanze fitochimiche. Il tè verde è presente nella dieta delle popolazioni asiatiche da oltre 5.000 anni, e risulta essere una ricca fonte di antiossidanti, soprattutto flavonoidi.

### 6. Utilizzare alghe marine e zuppe

Le alghe sono una straordinaria fonte di sali minerali (calcio, ferro, iodio) e vitamine. È consigliato l'uso quotidiano di una zuppa di verdura...

### 7. Ricordarsi di porre attenzione anche agli altri fattori responsabili di uno Stile di Vita sano

Come già sottolineato, la dieta costituisce uno dei fattori che determinano un sano stile di vita. Va posta attenzione anche alla pratica di regolare esercizio fisico, alla frequente esposizione alla luce solare, all'adeguato riposo, all'astensione da abitudini voluttuarie nocive quali fumo ed alcool, a limitare esposizioni prolungate a stress di qualunque natura.

## CONCLUSIONI

L'infermiere si trova ad assistere persone che, per diversi motivi e in ambienti differenti, presentano alterazioni dell'alimentazione e idratazione.

È sempre più frequente per l'infermiere assistere persone che manifestano problematiche alimentari sia in ambito ospedaliero che domiciliare. Illustrare alla persona i fattori che possono influenzare l'alimentazione e l'idratazione, istruire la persona sulla modalità di mantenere l'alimentazione e l'idratazione sono competenze dell'infermiere.

Infatti, in quanto professionista della salute, può operare nel settore della prevenzione ed educazione sanitaria diffondendo e divenendo il facilitatore di una "cultura del mangiare sano", attraverso l'acquisizione di conoscenze e competenze quali, ad esempio, i principi dell'alimentazione naturale.





Il tutto è finalizzato a far nascere nelle persone la consapevolezza che l'alimentazione, associata a salutarli stili di vita, può integrare, completare e potenziare, percorsi terapeutici complementari o tradizionali necessari per ristabilire l'equilibrio psico-fisico della persona.

Penso infine, che noi professionisti, dobbiamo conoscere e/o sperimentare tecniche e metodi nell'ambito della medicina complementare per arricchire l'assistenza infermieristica di "un valore aggiunto", correggendo eventualmente in nostro stile di vita partendo dalla cura di noi stessi.

#### BIBLIOGRAFIA

1. Appunti del Corso (2005/2006) "Guida alla Terapia Alimentare" Scuola la Sanagola Milano
2. Guglielmo C., (2005) *Il grande libro dell'ecodieta*, Roma: Ed Mediterranee
3. Dean Ornish, Dr. Dean Ornish's (1996) Program for Reversing Heart Disease: The Only System Scientifically Proven to Reverse Heart Disease Without Drugs or Surgery, Ivy Books
4. G. Lepetit De La Bigne, A. Amante, (1994) *L'alimentazione vegetariana*, Milano: Ed. Tecniche Nuove
5. Hans Diehl, Aileen Ludington, Health Power, (2000) Herald Publishing Association
6. Joan Sabaté, (2001) *Vegetarian Nutrition*, CRC Press
7. Baroni L., (2005) *Curarsi con la cucina etica*, Casale Monferrato (Al): Ed. Sonda
8. Baroni L., Hans Diehl, (2004) *Decidi di stare bene*, Roma: Ed. Sonda
9. M & K Messina, (1996) *The Vegetarian Way*, Three Rivers Press (NY, USA)
10. Halsey M., (2002) *Terapia Alimentare*, Milano: Ed. Un mondo leggero
11. Nico V., (1992) *L'alimentazione naturale*, Milano: Ed. Mondadori
12. Ripa P., Baffi E., (2004) *Le cure complementari e l'infermiere*, Roma: Ed. Carocci Faber
13. Posizione dell'American Dietetic Association (1997): Diete vegetariane, "J Am Diet Assoc"; 97:1317-1321
14. Ufficio Stampa Istituto Nazionale dei Tumori, (2005) *Cucina e alimentazione: uno stile naturale per migliorare la qualità della vita*, Milano
15. Waldo A. Bernasconi (1998) *Come curarsi con la medicina Alternativa*, Milano: Ed. Mosaico

\*Simona Mordente Tutor Corso di Laurea in Infermieristica - Università degli studi dell'Insubria - Sede di Como. A.O. S. Anna di Como. Diploma di Guida alla Terapia Alimentare corso biennale presso la Scuola di Milano "La Sanagola" (Diagnosi orientale, dieta curativa, rimedi naturali ed evoluzione personale).



#### FONDAZIONE CRT

Il futuro in emergenza - 24/27 maggio 2007 Torino

Info: [info@convegnoemergenza2007.it](mailto:info@convegnoemergenza2007.it) - tel. 011/505730 - fax 011/590940

#### A.C.O.S.

Comunicare nella sanità di oggi: un percorso possibile tra professionalità ed etica - Massa Marittima (Gr) 14/17 giugno 2007

Info: [acos.nazionale@libero.it](mailto:acos.nazionale@libero.it) - [www.acosnazionale.com](http://www.acosnazionale.com) - tel. e fax 06/631953

#### KILLALA SCHOOL OF ENGLISH - COLLEGIO IPASVI PIACENZA

Stage di inglese medico scientifico per infermieri - Irlanda 16/21 luglio 2007

Info: [carla\\_peron@libero.it](mailto:carla_peron@libero.it) - tel. e fax 0523/321444

#### GIMBE

La gestione del rischio Clinico - Bologna 2/3/4 maggio 2007

Info: [info@gimbe.org](mailto:info@gimbe.org) [www.gimbe.org](http://www.gimbe.org) - tel. 051/5883920 - fax 051/3372195

#### AISeC

Alimentazione e lesioni da pressione: ruolo dell'operatore di supporto - Villa D'Adda (Bg) 16 giugno 2007

Info: [segreteria@aislec.it](mailto:segreteria@aislec.it) - tel. 340/1644020 - fax 059/792818

#### ISTITUTO DI BIOETICA

Corso di formazione in bioetica - Dobbiaco (Bz) 20-30 agosto 2007

Info: [anver@mclink.it](mailto:anver@mclink.it) - tel. 06/4070789 - fax 06/4076279

