Alimentazione e persona con sindrome metabolica: strategie per l'autogestione.

Per "Sindrome metabolica" si intende un'insieme di alterazioni quali: obesità, ipercolesterolemia, insulino-resistenza, ipertensione, normalmente trattate singolarmente con il risultato di un'assunzione da parte del paziente di numerosi farmaci che possono anche interagire negativamente sul paziente stesso.
Circa 6 milioni di persone adulte sono obese.
Il sovrappeso colpisce il 30-80% degli adulti nella Regione europea dell' OMS e fino a un terzo dei bambini.
L'obesità aumenta l'insulino-resistenza e accelera l'insorgenza del diabete tipo 2.
Nei paesi occidentali, quasi il 90% dei casi di diabete tipo 2 può essere attribuito all'aumento di peso.
La modifica dello stile di vita sembra essere una delle soluzioni per prevenire la sindrome metabolica; esistono fattori modificabili come: tipo di alimentazione, fumo, sedentarietà; ma altri, quali: genetica, ereditarietà, sesso età non possono essere modificati.
La nostra alimentazione è cambiata in modo qualitativo e quantitativo in modo molto veloce senza rispettare i tempi di
adeguamento del nostro organismo sia nei confronti dell'alimentazione sia nelle modifiche dello stile di vita.
Consumiamo meno calorie di quelle che introduciamo, circa 1.000 in più del nostro fabbisogno con conseguente aumento di peso.
Il sovrappeso o l'obesità stessa influiscono in modo negativo a livello psicologico creando un circolo vizioso di insoddisfazione personale, stati d'ansia, insicurezze; situazioni che per essere compensate tendono a far prediligere alimenti che gratifichino, si tende a mangiare di più, in alcuni casi soprattutto dolci.
Marianne Williamson sosteneva: "Non c'è alcun dubbio sul fatto
che mangiare in modo poco sano sia un atto di disprezzo verso se stesso."
Il meccanismo di "compensazione" è un retaggio culturale inconscio che ci portiamo fin da piccoli: il bimbo piange? in aiuto il pezzo di pane, un biscotto o lo zucchero sul succhiotto sottovalutando magari il vero bisogno: affetto, freddo, caldo carezze, sonno.
Mangiamo troppo, troppo velocemente e ci alimentiamo con alimenti poveri dal punto di vista qualitativo.
Un apporto energetico giornaliero controllato sarebbe consigliabile per contenere l'aumento di peso, il sovrappeso o l'obesità i principali fattori predisponenti la "sindrome metabolica".
Il ruolo dell'infermiere abbraccia la problematica sviluppando processi di Terapia educazionale al cui interno, oltre ad un'educazione mirata alla corretta gestione degli alimenti, ad una attività fisica controllata, deve tener conto e comprendere che la persona non è soltanto il suo corpo o soltanto il suo spirito, ma è
l'insieme delle quattro dimensioni costitutive della medesima.
Deve avere quella che viene definita "Visione olistica"; capacità

di comprendere la persona nella molteplicità delle sue dimensioni e nella sua indivisibile unità ed originalità.
Corpo, spirito, psiche, dimensione sociale, età, etnia, comorbilità, famiglia.
Per concludere: Non è possibile standardizzare strategie che siano uguali per tutti, ogni giorno incontriamo persone diverse con un loro diverso vissuto, riuscire ad entrare in questa loro dimensione è la possibilità di trovare "motivazioni" adeguate per iniziare insieme il percorso che può portare alla realizzazione di obiettivi "possibili" e diversi tra loro.
Persone diverse, strategie diverse.

Inf. Silvana Pastori
S.S.D. di Diabetologia ed Endocrinologia
Centro Polispecialistico Mariano C.se (CO)
Az. Ospedaliera S.Anna Como
Consigliere Nazionale Operatori Sanitari di Diabetologia Italiani