

Biologo Nutrizionista: discipline Bionaturali e Counseling



Il ruolo del Counselor: fondamenti di counseling nell'attività del Biologo Nutrizionista

Il corpo umano è programmato per accumulare peso e mantenerlo a qualsiasi costo, è una questione di sopravvivenza.

Tutti i più importanti meccanismi metabolici, ormonali e neurologici che regolano la nostra vita ci spingono verso il cibo. Molti sono convinti che l'obesità, il sovrappeso e il dismetabolismo in generale, siano principalmente causati dalla cattiva volontà dei pazienti, dal semplice mangiar male, non abbastanza motivati da seguire una dieta sana. Ciò non è del tutto vero. La verità è che la scienza ci racconta una storia diversa: non possiamo pretendere di cambiare le nostre reazioni istintive al cibo, così come non possiamo

imporci di non aver paura di fronte al pericolo. Per migliaia di generazioni ci siamo evoluti in presenza di una forte scarsità di cibo e i geni e le molecole che controllano il nostro comportamento alimentare si sono formati proprio in questo periodo.

Il nostro DNA è stato programmato per accumulare grasso in vista dei momenti di carestia, quando procacciarsi da mangiare era un'ardua impresa. I dati degli ultimi anni non sono per niente rassicuranti: il tasso di obesità dagli anni sessanta ad oggi è triplicato. Siamo alla ricerca della pillola magica, della dieta miracolosa, di qualcuno che ci risolva definitivamente il problema.

La maggior parte delle diete falliscono, solo il 2-6% di tutti i tentativi di dimagrire ha

successo. (Sarlio, 2000)

Un confronto eseguito di recente fra diete diverse (la Atkins, la Zona, la Weight Watchers e la Ornish) pubblicato sul Journal of the American Medical Association, non ha rintracciato differenze sostanziali tra loro, in quanto tutte sono in grado di far dimagrire solo di 2-3 kg dopo un anno.

Tutto ciò premesso sta diventando sempre più evidente ai Medici, ai Biologi Nutrizionisti e a tutti gli altri operatori del settore, che nei protocolli usati finora effettivamente qualcosa non va.

Si sta avvertendo la necessità di avere un approccio diverso al problema, di allontanarsi dalle calorie e avvicinarsi alle persone.

Questo nuovo approccio si basa sulla **Nutrigenomica** di

cui si sente parlare sempre più spesso, e su una visione Olistica dell'ammalato, prendendo come assunto di base l'insieme indissolubile geni-uomo-ambiente.

La Nutrigenomica è la scienza che studia i meccanismi con cui gli alimenti e i principi nutritivi interagiscono con i geni, individuando messaggi che favoriscono la salute o la malattia, l'accumulo o la perdita di peso.

Non si tratta quindi di trovare la dieta giusta, non esiste un protocollo valido per tutti, ma di trovare una strategia che si adatti alla persona come un guanto, tenendo conto di come ogni individuo sia un insieme di numerosi fattori e infinite variabili, emozioni, ansie, paure. Naturale conseguenza di ciò è che parlare oggi di nutrizione non è affatto facile. Il Biologo Nutrizionista, che si accinge



ad avviarsi alla professione, è ferratissimo in biochimica, sa tutto del metabolismo, ma non è stato formato a relazionarsi con le persone, i suoi futuri pazienti o clienti che dir si voglia.

È innegabile che la figura del Biologo Nutrizionista sia una delle professionalità più discusse e controverse, che si affacciano sul panorama lavorativo italiano.

Attualmente, la legge italiana consente al laureato in Biologia, di formulare piani dietetici per individui in condizione fisiologica o patologica accertata.

L'Università garantisce un'ottima preparazione per tutto ciò che riguarda la fisiologia, la biochimica cellulare e dei nutrienti, e più in generale, del metabolismo, risulta tuttavia carente in altri importanti e fondamentali aspetti. Il Biologo neolaureato che si accinge ad iniziare l'attività di libero professionista non ha alcuna nozione di clinica, di semeiotica medica, di antropometria, di farmacologia, di dietologia generale e, in più, non ha alcun tipo di formazione che gli permetta di relazionarsi in modo professionale con le persone. Il neo-biologo quindi, in balia degli eventi, pieno di entusiasmo, ma privo di una guida, deve necessariamente autoformarsi.

A questo punto c'è solo l'imbarazzo della scelta, masters, corsi di perfezionamento validi e non validi, e, quando tutto venga a mancare, resta sempre la possibilità di prestare tirocinio gratuito (ma a volte si è costretti anche a pagare) presso professionisti già avviati nel mestiere.

Fatto sta che, sebbene dal punto di vista legale per esercitare la professione di Biologo Nutrizionista basti la laurea, per imparare a farlo non ci sono percorsi formativi ben definiti,

e in pratica ognuno si arrangia come può.

Un'altra importante questione è quella della sfera di competenza di ogni professionalità. Oggi, nel settore della nutrizione troviamo una serie di figure, più o meno qualificate, che vanno dagli istruttori di palestra, farmacisti, dietisti, laureati in nutrizione umana ai medici generici, dietologi, biologi nutrizionisti.

Il conflitto più aspro, almeno a livello accademico, avviene tra il biologo e la classe medica, dove quest'ultima avverte un'invasione della propria sfera di competenza da parte di un avversario ritenuto non qualificato e non preparato a relazionarsi con il paziente.

La distinzione invece è netta, anche se per comprenderla del tutto occorre fare qualche importante riflessione. Il medico, quale che sia il suo campo di specializzazione, è per sua intrinseca natura un terapeuta: il suo compito è diagnosticare e curare. Il Biologo Nutrizionista invece, si trova davanti persone che non sono lì per guarire da una patologia, ma, che ne siano consapevoli o meno, stanno tentando di cambiare profondamente il loro stile di vita, e vogliono aiuto.

Ecco perché il counseling. Al di là di tutte le definizioni, il counseling è prima di tutto ascolto, supporto e guida. Il medico di solito non fa counseling, non vuole farlo o più spesso non ne ha il tempo: la sua attenzione è, guai se non fosse così, completamente rivolta a problemi più contingenti: la malattia, con la sua diagnosi e terapia.

Il Biologo può e deve saper essere un counselor, dove capire la persona che ha davanti diventa la sua diagnosi e trovare la strategia per aiutarla



a migliorarsi è la sua terapia. Fare counseling tuttavia non è semplice.

Anche in questo caso non esistono percorsi formativi ben definiti, tuttavia qua e là si possono trovare alcuni validi masters o corsi di perfezionamento che, quantomeno, possono essere un punto di partenza per chi si accosta a questo settore.

Una nuova e diversa alternativa viene offerta dalle Discipline Bionaturali. È un mondo complesso e variegato, nel quale bisogna muoversi con estrema cautela.

Chi si occupa di naturopatia spesso si pone in contrasto con la medicina tradizionale, come pure il mondo accademico fa molta fatica a relazionarsi con queste discipline. Un punto di incontro, a nostro avviso, è tuttavia possibile.

Vi sono infatti, alcuni aspetti della naturopatia che offrono importanti spunti di riflessione e possono essere utilizzati con profitto nella formazione del Biologo Nutrizionista.

Essi vanno ricercati non tanto nei contenuti, ma nella filosofia stessa della Naturopatia.

Essa sostiene infatti che è auspicabile prevenire la malattia mantenendo o ripristinando l'omeostasi della persona; ha un approccio "olistico" nei confronti del paziente, andando a valutare non solo sintomi ma il terreno della persona e i fattori esogeni con cui essa entra continuamente in contatto; pone una totale attenzione sulla persona e sul suo

ascolto (counseling). Prendendo spunto da ciò il Biologo Nutrizionista può migliorare il proprio percorso formativo con conoscenze che lo avvicinano maggiormente alla persona, al naturale e indirettamente al mondo del lavoro; può inoltre distinguersi ancor di più dalla figura del medico, in quanto counselor, e principale operatore nel campo della prevenzione primaria.

