

La dieta attraverso Internet

Angelo Antonio Bianco

Specialista in nefrologia; Specialista in scienza dell'alimentazione. Direttore sanitario di strutture termali ad Abano Terme. Consulente dietologo presso il policlinico di Abano Terme.

La prevalenza di obesità è inesorabilmente in aumento. A ciò consegue una maggiore morbilità e mortalità con grave onere per la sanità pubblica nel futuro prossimo. Ricercatori dell'Illinois prevedono che l'aspettativa di vita in Usa dopo il costante aumento per secoli, potrebbe declinare, verso il 2050, a causa dell'incremento dell'obesità. Stare a guardare è inaccettabile e tutto questo richiede che nel settore sanitario si sviluppino dei programmi efficaci e che gli stessi raggiungano la fetta più vasta possibile della popolazione, sia come ambito preventivo che terapeutico. Considerata la rapida evoluzione nel panorama della comunicazione derivante dall'utilizzo partecipativo, sociale, di Internet è importante sviluppare una migliore comprensione di questa tecnologia per ottimizzare il suo impatto sulla comunicazione sanitaria. Diversi studi preliminari suggeriscono che Internet sia uno strumento adeguato per promuovere strategie finalizzate ad influenzare, migliorare e promuovere l'adesione alla dieta. Occorre in merito precisare che le "diete fai da te" inducono false speranze in chi le sperimenta e che la vigilanza in questo campo soprattutto via Internet è doverosa, in virtù del fatto che la mistificazione dietologica è impressionante e parecchi pazienti continuano a illudersi di poter ottenere effetti duraturi con le diete lampo. Invece, fatto incontestabile è che la stragrande maggioranza dei pazienti obesi non guarisce con nessuna dieta miracolosa. In un ambiente di lavoro il programma ALIVE (acronimo di A Lifestyle intervention via email), finanziato dai Centers for Diseases Control statunitensi e sviluppato da NutritionQuest, mirato al cambiamento dello stile di vita, ha prodotto un significativo miglioramento della qualità della stessa e anche minore assenza di lavoro per cause di malattia. I percorsi erano selezionati dai partecipanti e avevano lo scopo di valorizzare l'attività fisica, di migliorare l'apporto alimentare di grassi e carboidrati e di aumentare l'introito di frutta e verdura. Secondo lo studio dell'Università di Berkeley il 74% di coloro che hanno partecipato al programma Alive ha messo in pratica tali consigli. Un altro studio, del Massachussetts Medical School, ha verificato che a distanza di 6 mesi, tra i dipendenti che ricevevano, previo consenso, 5 email a settimana e per 26 settimane finalizzate a promuovere idonei comportamenti alimentari e adeguati stili di vita, il 70% dei partecipanti aveva aperto più del 50% delle email quotidiane.

Ulteriori studi preliminari testati, per programmi "Internet-based" si sono rivelati efficaci nel diminuire la severità di BPCO, diabete e insufficienza cardiaca congestizia.

Il mio lavoro come medico dietologo in ambito termale mi ha permesso molte esperienze al riguardo, anche se, premessa metodologica doverosa, in merito al mio lavoro e alla mia casistica personale, studi identici non ce ne sono. Del resto tale casistica non si ispira a criteri selettivi e quindi riporto dati non omogenei per qualità di parametri di inclusione/esclusione. Ho potuto comunque constatare che la durata del trattamento dimagrante influisce sul mantenimento della perdita del peso e che è impensabile che un breve periodo di tempo sia sufficiente per ottenere una modificazione stabile del comportamento di una persona. Occorre invece affrontare il problema con calma e attraverso un periodo prolungato. Del resto, il difficile non è iniziare, ma continuare. In fondo dimagrire è semplice, farlo in modo definitivo risulta difficoltoso e richiede che si debbano modificare le idee, i pensieri, le emozioni (al riguardo è sempre utile l'interdisciplinarietà e farsi coadiuvare in certi casi ostici da uno psicologo non è privo di

logica). Il dietologo moderno a mio parere deve informare, acculturare, deve essere un insegnante di alimentazione e la dieta iniziale è il “cavallo di Troia” per iniziare l’acculturamento. Inoltre, affinché sia accettata dal ricevente, la dieta deve essere il più possibile soggettiva e tener conto delle diversità fisiologiche, biologiche dei destinatari, del tipo di lavoro, se ci sono stati precedenti dietoterapici. Una volta impostata l’entità del calo ponderale, il seguire da parte del dietologo con costanza via e-mail il percorso rafforza il sodalizio e l’alleanza terapeutica. L’uso della scrittura nelle e-mail permette sia alla persona che cerca aiuto sia a quello che lo offre di riflettere attentamente sui problemi e di riformularle in modo chiaro e coerente. Il mezzo scritto incoraggia la chiarezza e stabilisce un contatto anche a distanza, rafforzando l’iniziale alleanza terapeutica e riducendo i drop out. ...Ma se si potesse fare prevenzione...

Bibliografia

Using the internet to promote health behavior change: a systematic review and meta-analysis of the impact of theoretical basis, use of behavior change techniques, and mode of delivery on efficacy

Webb TL, Joseph I, Yardley L, Michie S. Webb TL, Joseph J, L Yardley, S. Michie Department of Psychology, University of Sheffield, Western Bank, Sheffield, UK. Dipartimento di Psicologia, Università di Sheffield

Using the internet to translate an evidence-based lifestyle intervention into practice

McTigue KM, Conroy MB, Hess R, Bryce CL, Fiorillo AB, Fischer GS, Milas NC, Simkin-Silverman LR. Pittsburg

Phone and e-mail counselling are effective for weight management an overweight working population: a randomized controlled trial

Van Wier MF, Ariens GA, Dekkers JC, Hendriksen IJ, Smid T, van Mechelen W. BMC Public Health. 2009 Jan 9;9:6.

Development of Alive! (A Lifestyle Intervention Via Email), and its effect on health-related quality of life, presenteeism and other behavioral outcomes: randomized controlled trial.

Block , Sternfeld B, Block CH, Block TJ, Norris J, Hopkins D, Quesenberry CP Jr, Husson G, Clancy HA. J Med Internet Res. 2008 Nov 19;10(4):e43 . Tate DF, Wing RR, Winnett RA.

Effectiveness of active-online, an individually tailored physical activity intervention, inreal-life setting: randomized controlled trial

Wanner M, Martin-Diener E, Braun-Fahrländer C, Bauer G, Martin BW.

J Med Internet Res. 2009 Jul 28;11(3):e23 .

Motivational interviewing in internet groups: a pilot study for weight loss

Webber KH, Tate DF, Quintiliani L M. J Am Diet Assoc. 2008 Jun;108(6):1029-32

