

Counselling nutrizionale svolto dal Medico di Medicina Generale per la promozione di un'alimentazione corretta

Descrizione dell'intervento	<p>Il counselling¹ per la promozione di un'alimentazione corretta è un intervento proattivo effettuato dal Medico di Medicina generale (MMG) durante le visite in ambulatorio, al fine di sensibilizzare e motivare i propri pazienti verso uno stile di vita più sano basato su una dieta bilanciata.</p> <p>L'intervento consiste in consigli verbali e opuscoli che riassumono i principi di uno stile di vita sano e riportano una sintesi delle linee guida italiane per una corretta alimentazione^{2,3,4}. Il MMG può fornire una breve spiegazione evidenziando le principali raccomandazioni dietetiche: maggior consumo di frutta e verdura (≥ 5 porzioni/die, equivalenti a circa 400gr/die), riduzione dell'apporto di sale (≤ 5gr/die) e dei grassi saturi (circa 7-10% delle calorie totali), predilezione dei cereali integrali e di fonti vegetali rispetto a quelle animali per l'apporto di proteine (ad. es. ridurre il consumo settimanale di carne rossa a favore di un maggior apporto di legumi)².</p> <p>L'intervento presenta una durata di 15 minuti in aggiunta ad eventuali consulti modulabili sulla base del consumo energetico specifico per sesso ed età e su eventuali intolleranze, allergie alimentari e patologie individuali⁵. Il MMG può anche indirizzare i soggetti a rischio (sovrappeso, obesi, diabetici ecc.) ad ambulatori specialistici presenti a livello ospedaliero e ASL.</p>
Popolazione target	Popolazione di soggetti, uomini e donne, di età ≥ 18 anni che accedono agli ambulatori di Medicina Generale.
Potenziale bacino di utenza	<p>Il 45,1% degli italiani di età ≥ 18 anni è in eccesso ponderale⁶. Circa 44.550.171* italiani di età ≥ 18 anni non consumano quotidianamente le 5 porzioni di frutta e verdure raccomandate dall'OMS⁷.</p> <p>[il dato deriva da: solo il 10% degli italiani consuma 5 porzioni di frutta e verdura quotidianamente⁷; la popolazione italiana di età ≥ 18 anni è circa 49.500.190]⁸.</p>
Equità	Tutte le fasce della popolazione accedono agli ambulatori di medicina generale e potrebbero essere soggetti al counselling.
Operatori coinvolti	<ul style="list-style-type: none">• Medico di Medicina Generale;• Eventualmente: Dietologi, Gastroenterologi, Endocrinologi, infermieri di comunità ed eventuali operatorisanitari di supporto.
Efficacia teorica	Gli interventi di counselling breve da parte dei Medici di Medicina Generale favorirebbero un aumento del consumo di frutta e verdura di 1,18 porzioni/die (95%CI: 0,65-1,71), l'assunzione di fibre alimentari aumenterebbe di 6,5 g/die (IC 95%: 2,2 - 10,82), mentre l'apporto totale di grassi si ridurrebbe del 4,48% (IC 95%: 2,47- 6,48) con diminuzione dei grassi saturi del 2,39% (IC 95%: 1,4- 3,37) ⁹ . L'intervento avrebbe un'efficacia teorica del 1,5% e favorirebbe, inoltre, tramite l'assunzione di un'alimentazione sana, la riduzione di eventi cardiovascolari e lo sviluppo di neoplasie.
Forza dell'evidenza	Si basa su revisioni sistematiche Cochrane (Rees 2013).
Determinanti della copertura e dell'impatto	<ul style="list-style-type: none">• Coinvolgimento dei medici attraverso rappresentanze scientifiche e sindacali;• Disponibilità di strumenti per realizzare uno screening sullo stile alimentare dei pazienti;• Disponibilità di materiali per promuovere uno stile alimentare corretto;• Disponibilità di una rete di professionisti e di risorse sul territorio che possono supportare uno stile alimentare corretto.

Modalità di implementazione	<p>Per aumentare l'aderenza medica si potrebbero fornire:</p> <ul style="list-style-type: none">• corsi di formazione continua (ECM) e/o incentivi economici per medici ed operatori sanitari che eseguono il counselling;• materiale informativo da mettere a disposizione all'interno degli studi medici. <p>Inoltre, i MMG potrebbero aumentare l'efficacia dell'intervento:</p> <ul style="list-style-type: none">• suggerendo agli assistiti interessati a seguire uno stile di vita più sano, siti internet affidabili riconosciuti dalla comunità scientifica in grado di fornire informazioni alimentari corrette¹⁰;• effettuando controlli periodici sulle abitudini alimentari dei propri assistiti, accompagnati da brevi e semplici raccomandazioni (2-5min) per responsabilizzare i pazienti verso uno stile di vita più sano¹⁰;• indirizzando i pazienti più a rischio (obesi, affetti da malattie metaboliche ecc.) verso il consulto con specialisti. <p>Per aumentare la copertura dell'intervento una particolare attenzione andrebbe rivolta alle persone in sovrappeso non ancora affette da specifiche malattie che potrebbero essere evitate tramite interventi preventivi efficaci.</p>
Risorse necessarie	<ul style="list-style-type: none">• Formazione;• Materiali informativi;• Sistemi informativi (remainder elettronici).
Fattibilità	<p>Il coinvolgimento del MMG è previsto dal Piano Nazionale di Prevenzione e molti medici già lo eseguono.</p>
Sostenibilità	<p>L'intervento di counselling risulta sostenibile a patto che venga inserito tra gli interventi obbligatori che il MMG deve fare con i suoi assistiti (lo si potrebbe inserire nel contratto dei MMG).</p> <p>Altri fattori da considerare sono: tempo medico, tempo delle altre figure professionali coinvolte, percorso formativo e una serie di facilitazioni per gli studi (campagna di comunicazione negli studi, materiale informativo, corsi ECM); disponibilità di linee guida.</p>
Barriere all'implementazione dell'intervento	<p>I MMG ricoprono un ruolo chiave rappresentando il principale legame tra la popolazione e i sistemi di servizi, ed essendo spesso i primi operatori a confrontarsi con le problematiche derivate da una scorretta alimentazione. Tuttavia, i medici di famiglia dedicano ancora limitata attenzione al counselling alimentare, principalmente per:</p> <ul style="list-style-type: none">• mancanza di tempo¹⁰;• formazione insufficiente e carenza di materiale informativo¹⁰.
Accettabilità	<p>Il MMG lamenta un forte sovraccarico di attività. Sarebbe importante valorizzare gli interventi sugli stili di vita al pari di altri trattamenti come quelli farmacologici, considerando l'efficacia che essi avrebbero.</p> <p>L'autorevolezza di quanto dice il Medico è ancora riconosciuta da parte dei cittadini, anche se spesso i pazienti possono trovar difficile modificare le proprie abitudini alimentari, soprattutto a lungo termine.</p>

Bibliografia	<ol style="list-style-type: none">1. Il counseling, al di là dei diversi modelli e scuole di pensiero che lo caratterizzano e dei numerosi campi applicativi, può essere definito come un processo di dialogo attraverso il quale il consulente aiuta il consultante a valutare i suoi comportamenti, a formulare strategie realistiche e personalizzate per la modifica dei comportamenti a rischio e a gestire il disagio emotivo creato dal cambiamento.2. Linee guida per una sana alimentazione italiana. http://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/linee-guida-per-una-sana-alimentazione-20183. Poco sale per...guadagnare sale. http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_23_allegato.pdf4. Un' Italia in salute è una di stile...di vita. http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_47_allegato.pdf5. Sacerdote C., Fiorini L. 2006. Randomized controlled trial: effect of nutritional counselling in general practice; 2006.6. Epicentro. Obesità; Rapporto Osservasalute 2016. https://www.epicentro.iss.it/obesita/epidemiologia-italia7. Indagine Passi 2015-2018. https://www.epicentro.iss.it/passi/dati/frutta8. Popolazione per età, sesso e stato civile. ISTAT 2019. https://www.tuttitalia.it/statistiche/popolazione-eta-sesso-stato-civile-2019/9. Rees K., Dyakova M. Dietary advice for reducing cardiovascular risk. Cochrane Database of Systematic Reviews 2013.10. Canciani L., Fornaro A. Curare la Salute: un modello di informazione nutrizionale medico-mediata Analisi critica dell'attuale impegno della Medicina Generale nel counselling alimentare Scelta delle fonti più accreditate per fornire consigli sulla dieta e sul corretto uso di integratori; 2017.
Parole chiave	- assistenza sanitaria - consulenza - dieta - counseling -
Aree di intervento	- alimentazione -
Setting	- sanitario -
Sintesi e traduzione	Scheda intervento realizzata all'interno del progetto del Ministero della Salute, CCM 2018: "Scegliere le priorità di intervento per prevenire il carico delle malattie croniche non trasmissibili". Autori: Marta De Vito, UPO; Cristiano Piccinelli, CPO, Piemonte, Italia.