



Federazione italiana
naturopati

SCUOLA DI ALTA FORMAZIONE IN NUTRIZIONE E DIETETICA
RICONOSCIUTA DALLA FEDERAZIONE ITALIANA NATUROPATI

COSA FA IL NUTRIZIONISTA

AMBITO E LIMITI DI COMPETENZA DELL'ATTIVITÀ PROFESSIONALE
DEL CONSULENTE IN NUTRIZIONE E DIETETICA

ACCADEMIA DI SCIENZE NATUROPATICHE

Proprietà letteraria riservata.

Qualsiasi parte di questo Ebook può essere riprodotta con ogni mezzo purché a scopo di ricerca o divulgazione, ma con il consenso degli autori. Qualsiasi riferimento a persone, enti, società e situazioni non è casuale ed è stato rigorosamente accertato e documentato nella sua correttezza e veridicità. L'autore è naturalmente disponibile a rettificare immediatamente qualunque dato possa essere dimostrato contrario alla realtà dei fatti e ingiustamente lesivo dell'immagine e della dignità altrui, riservandosi il diritto di difendere la propria.

Prima edizione: maggio 2009

Seconda edizione: febbraio 2011

Terza edizione: luglio 2014

Quarta edizione, riveduta, corretta e ampliata: giugno 2018

Indice

Premessa e avvertenze	1
Introduzione: alimentazione e scienze naturopatiche	5

Il significato dell'alimentazione in Naturopatia	8
I principi della Consulenza naturopatica in alimentazione e nutrizione	12
Dieta o programma naturopatico	17
L'attività formativa del consulente in nutrizione	26
Consulenza e integratori alimentari	31
Il differente approccio alla natura	36
Conclusioni	39
Fonti	43

Premessa e avvertenze

Le informazioni riportate in questo manuale sono destinate esclusivamente agli allievi delle nostre scuole di formazione a scopo informativo e formativo, e non sono pertanto da considerarsi utili ai fini di diagnosi o prescrizione medica. Prima di adottare regimi dietetici e/o assumere rimedi di qualsiasi tipo, ancorché naturali, le nostre scuole raccomandano sempre di rivolgersi al proprio medico. Cure e rimedi naturali, comprendendo in questa categoria anche gli alimenti in funzione nutraceutica e terapeutica, non sono in alcun modo sostitutivi dei farmaci, possono presentare controindicazioni e causare reazioni allergiche e la loro prescrizione è di competenza medica. Si consiglia sempre, per tanto, molta cautela nell'utilizzo.

Questa guida non è non vuole e non può essere un manuale pratico per la diagnosi e la cura di patologie, naturalmente. Non è questo, infatti, il compito e il ruolo del naturopata esperto in nutrizione e dietetica.

Questo manuale vuole offrire uno strumento agile agli allievi delle scuole di Alta Formazione perché essi possano acquisire le necessarie conoscenze di base di una disciplina molto articolata e complessa come quella che studia il funzionamento e la salute del corpo e della mente umane, in una prospettiva olistica di promozione del benessere, e mai di diagnosi o cura di patologie.

In particolare, la Scuola di Alta Formazione in Nutrizione e Dietetica segue un indirizzo teorico e metodologico di tipo naturopatico, che può essere riassunto nei seguenti termini: l'alimentazione non è solo biochimica, e la dieta alimentare non è solo terapia dietetica. L'alimentazione è anche libero e consapevole stile di vita, piacere, convivialità.

Sono questi gli aspetti che vengono promossi dalla nostra scuola in materia di alimentazione. Il presupposto di base è che a nulla serve fornire indicazioni, suggerimenti o prescrizioni dietetiche di tipo terapeutico le quali non rispettino l'individualità, le preferenze, i bisogni delle persone. Una dieta di tipo terapeutico che imponga alla persona quando, quanto e cosa mangiare, in che sequenza e con quale abbinamenti, semplicemente, non funziona.

Per questo motivo, i nostri manuali prevedono sempre, accanto alla indicazione degli usi ufficiali, terapeutici e tradizionali di un alimento, anche una serie di indicazioni di carattere molto pratico legate al loro consumo. Le indicazioni per il consumo e le ricette che arricchiscono questo manuale, infatti, hanno proprio lo scopo di avvicinare il cliente del naturopata e del consulente in nutrizione a una concezione e a un consumo degli alimenti non secondo un'ottica terapeutica e nutraceutica, ossia come se si trattasse di un farmaco, ma per quello che questi alimenti sono, ossia fonte di benessere (e non solo di nutrienti utili per contrastare specifiche malattie), di gioia, di soddisfazione e gratificazione.

Il naturopata o consulente in nutrizione, quindi, nella sua attività di educazione, informazione e consulenza, illustrerà pregi e difetti dei singoli alimenti, e indicherà le possibili opportunità di prepararli e consumarli tramite ricette che possono essere perlopiù molto facili, o alcune persino elaborate. Si osserverà come non si è ignorato l'aspetto emotivo e affettivo dell'alimentazione, illustrando l'importanza di attivare il fattore della sorpresa in chi consuma l'alimento, sia per l'insolito sapore evocativo dell'alimento, sia per il modo in cui il piatto è presentato ai commensali.

In questo modo, il cliente sarà invogliato a prendere coscienza del significato dell'alimentazione ai fini della promozione del benessere, piuttosto che come cura per determinate patologie, e sarà avviato più facilmente, e con convinzione e motivazione, a modificare anche gli altri aspetti della sua vita, una volta che abbia scoperto come un regime dietetico o l'alimentazione quotidiana non devono essere una terapia

dietetica e non sono solo conteggio di calorie e nutrienti, ma anche e specialmente motivo di gioia e di benessere alla portata di tutti.

Ogni testo facente parte del programma di studi delle nostre Scuole è necessariamente sintetico, perché gli argomenti affrontati sono molti, e su ciascuno di essi esiste una letteratura vastissima e molto approfondita. E' ad essa che si rimanda l'allievo che, meritevolmente, intenda approfondire i concetti fondamentali qui esposti, anche tramite la bibliografia fornita.

Tuttavia, proprio nell'ottica di fornire una preparazione anche professionale dai risvolti eminentemente pratici, esso contiene una lunga serie di suggerimenti, istruzioni, indicazioni utili per prendersi cura della propria salute anche attraverso la consulenza del naturopata professionista esperto in nutrizione, le quali devono comunque essere sottoposte all'esame e all'approvazione del medico curante.

Le informazioni contenute nelle nostre lezioni riportano dati ed esperienze che non intendono suggerire possibilità di diagnosi o terapia, essendo rivolte a informare circa evidenze scientifiche, empiriche o tradizionali in materia di salute, molte delle quali ancora da verificare a livello clinico, e la cui applicazione pratica resta comunque esclusiva del medico curante.

In particolare, quando si riportano dati e affermazioni relative alla possibilità che certe cure, rimedi o alimenti possano agire positivamente su una qualsiasi patologia, si intende che ciò può avvenire solo previa diagnosi e valutazione da parte del medico sull'opportunità di utilizzo delle stesse.

Si ricordi che tutte le informazioni contenute in questo, come negli altri manuali a disposizione degli allievi delle nostre scuole, devono essere armonizzate con i principi e il metodo della pratica naturopatica secondo quanto esposto negli appositi manuali dedicati alla metodologia, alla deontologia, alla filosofia naturopatica e al metodo pratico che

contraddistingue la consulenza nutrizionale e naturopatica insegnata dalle nostre scuole.

In questa serie di manuali che illustrano principi e pratica della nutrizione naturopatica, alcuni sono dedicati anche alla illustrazione di alcuni tra gli innumerevoli disturbi o condizioni di alterazione dello stato di salute che più frequentemente sono portate all'attenzione del naturopata nutrizionista, senza che ciò significhi assolutamente che egli si debba sostituire al medico. Più semplicemente, sono in essi illustrati suggerimenti, linee guida, principi, informazioni e possibili opzioni di cura, praticabili là dove la medicina abbandona il paziente a se stesso (purché col consenso del medico), o da utilizzare in sinergia col trattamento medico. Tuttavia, è importante precisare che le indicazioni qui contenute sono tipicamente naturopatiche, e sono quindi rivolte alla promozione del benessere, e mai alla cura di una patologia.

Nota bene: è importante non modificare o aggiungere rimedi o alimenti aventi funzione di rimedio al farmaco prescritto senza prima consultare il medico. E' importante assicurarsi di procurarsi alimenti e rimedi naturali da fonti e aziende serie per garantire la massima efficacia e sicurezza. Un buon naturopata nutrizionista deve conoscere le principali aziende del settore per fornire una consulenza oggettiva, disinteressata ma qualificata e professionale al suo cliente.

Per quanto riguarda alimentazione e assunzione di sostanze di qualsiasi tipo, a scopo terapeutico o di promozione della salute, si ricordi che il naturopata esperto in nutrizione è un consulente: non è un medico e non prescrive né somministra alcunché sia rivolto a combattere una malattia.

L'allievo osserverà come tutti gli alimenti e rimedi che sono illustrati nei manuali della scuola agiscono sempre indirettamente su alterazioni dello stato di salute, ossia sono rivolti a migliorare la funzionalità dell'organismo, riequilibrandolo, e così facendo lo mettono in condizione, ove necessario, di ripararsi da solo.

Introduzione: alimentazione e scienze naturopatiche



Questo breve ma corposo manuale introduttivo vuole costituire la sintesi dell'impostazione teorica della Psicobiologia del comportamento umano applicata alla attività professionale di Consulenza in materia di Alimentazione naturale e Nutrizione.

Si è ritenuto utile mettere a disposizione delle persone che seriamente e coscienziosamente intendono dedicarsi allo studio e alla professione in materia di alimentazione naturale, l'illustrazione chiara e non equivoca delle competenze del Consulente in Alimentazione e Nutrizione. Troppe, infatti, sono le dimostrazioni quotidiane di ignoranza e di violazione di legge in materia di alimentazione da parte di sempre più numerosi naturopati e nutrizionisti improvvisati i quali, forti di qualche breve corso organizzato da una Scuola di naturopatia o da associazioni che si occupano di "alimentazione alternativa", e corredati

di un “Attestato” totalmente privo di valore legale e di significato, si ritengono autorizzati e persino “abilitati” a prescrivere diete e integratori o rimedi, a diagnosticare patologie e a proporre di curarle con l'alimentazione.

Il loro motto è “Fai che il cibo sia la tua medicina” di ippocratica memoria, il quale, nelle loro fantasie, costituirebbe la spiegazione incontrovertibile di come tutte le malattie si possono curare con l'alimentazione, e che ciò sia possibile anche da parte di chi non è medico. Come sempre, gli astutissimi personaggi che ruotano intorno al mondo della naturopatia continuano a rafforzare queste assurde convinzioni, resi sempre più sprezzanti delle regole del buon senso e del rispetto per il prossimo dal comportamento assente del legislatore e di quello irresponsabile di Ordini professionali i quali, anziché tutelare gli interessi dei cittadini, si occupano solo di difendere a spada tratta i loro associati.

E' recente la posizione di uno di questi Ordini professionali che ha ritenuto di non intervenire in alcun modo e di non ritenere sanzionabile, né suscettibile di denuncia per esercizio e istigazione all'esercizio abusivo della pratica medica e di divulgazione di notizie false e tendenziose, il comportamento di un suo associato il quale insegnava e insegna a prescrivere rimedi per la cura di patologie, a praticare massaggi per la terapia del dolore, a diagnosticare fantasiosi squilibri energetici cui dare seguito con cure di fantasia, a curare patologie con funghi cinesi e disturbi psichici con fiori di Bach.

Del resto, un chiarimento legislativo in questo settore manca da sempre, per cui è sempre più facile per chiunque scivolare tra le maglie della legge sostenendo di svolgere una attività di cura del benessere, quando in realtà essa consiste nella cura di patologie.

In questo desolante quadro, la nostra Scuola ritiene che le persone serie, e sono molte, debbano poter contare su principi e regole di condotta chiare e incontestabili, e su profili di competenza legittimi che li pongano su un piano di professionalità.

In pratica, come sempre, ci si rivolge a quella minoranza - purtroppo silenziosa - di persone serie che non vuole che la sua attività professionale sia confusa con quella della maggioranza rumorosa di dilettanti e irresponsabili in agguato sul web.

In materia di alimentazione e nutrizione, poi, occorre con ancora maggiore chiarezza ribadire quale sia l'ambito di operatività di un consulente professionista (che opera legittimamente, ma in assenza di regolamentazione legislativa della sua professione), il quale non voglia in alcun modo essere confuso con altro professionista e tantomeno accusato di esercizio abusivo di pratica medica.

Il significato dell'alimentazione in Naturopatia



Il motivo principale per cui la consulenza naturopatica in alimentazione e dietetica non può essere confusa con la pratica e la dietetica medica sta innanzitutto nella diversa concezione e interpretazione del termine “alimentazione”.

Per le scienze mediche e biologiche l'alimentazione è semplicemente il processo attraverso il quale un organismo vivente introduce e assimila sostanze provenienti dall'ambiente esterno per ricavarne energia utile e necessaria per la sopravvivenza e per sostenere le diverse funzioni dell'organismo stesso. E poiché ogni sostanza introdotta in un organismo sufficientemente complesso produce un effetto misurabile in termini di benefici, o di danni e scompensi, le scienze mediche si occupano di alimentazione per prevenire o combattere le patologie. L'alimentazione è, secondo quest'ottica, semplicemente uno

degli strumenti che si affiancano alle ben più efficaci cure farmacologiche o chirurgiche, per modificare la fisiopatologia del paziente nel senso voluto dal medico, ossia attivando o disattivando, accelerando o rallentando, impedendo o favorendo lo svolgimento di processi biochimici nell'organismo, i quali possano in qualche modo prevenire o combattere disturbi e patologie.

Ci sono casi, come quelli delle allergie (si pensi al favismo, alla celiachia, e simili) nelle quali la medicina si occupa di alimentazione semplicemente prescrivendo di non consumare mai determinati alimenti nocivi non di per sé (nulla è nocivo di per sé) ma per le anomale caratteristiche fisiopatologiche di determinati individui.

Più frequentemente, il medico si occupa di alimentazione per prescrivere programmi dietetici a individui in sovrappeso (più raramente in sottopeso).

Da ultimo, la medicina si occupa di alimentazione per prevenire o ridurre l'impatto negativo dei sintomi o dei danni causati all'organismo da patologie, come quando prescrive la forte limitazione nel consumo di grassi animali e alimenti contenenti colesterolo agli ipercolesterolemici, o del sale agli ipertesi, o degli zuccheri semplici ai diabetici.

In Naturopatia olistica, al contrario, il consulente non prescrive nulla, non formula diagnosi e non si occupa di cura di patologie. Il suo interesse per l'alimentazione è l'interesse di un consulente che lavora per migliorare la qualità della vita della persona e fornisce, quindi, informazione e formazione al benessere a cominciare da uno degli aspetti più importanti, qual'è l'alimentazione.

Ma poiché il suo interesse non è mai giustificato dalla necessità di prevenire o combattere patologie (dal momento che a ciò si dedicano altre categorie professionali con le quali non vuole essere confuso), quanto piuttosto da quella di promuovere il benessere globale della persona, è evidente che l'alimentazione sarà solo uno degli aspetti dei quali si occupa sotto forma di consulenza.

Anche all'interno del campo dell'alimentazione, tuttavia, la sua attività non si rivolge mai alla prescrizione dietetica rivolta a prevenzione e cura di patologie, perché, per il naturopata olistico, l'alimentazione non ha solo una connotazione biochimica o nutraceutica. Secondo la naturopatia olistica l'alimentazione, oltre che un bisogno primario, è anche fonte di piacere, di gioia, di convivialità, di socialità, di gratificazione e di conforto.

Questo è il motivo per cui la dieta medica e il programma dietetico naturopatico non hanno nulla in comune sotto il profilo degli scopi che si propongono.

Ripetiamo: il consulente in naturopatia e nutrizione non incoraggia a sottoporre al medico il suo programma di consulenza, che suggerisce l'opportunità di consumare determinati alimenti, perché essi possono aiutare a prevenire o combattere una patologia, ma solo perché fanno bene e sono di gradimento per la persona.

Per la medicina la dieta è uno strumento, di solito temporaneo, per conseguire obiettivi di dimagrimento o per coadiuvare l'azione di farmaci o di cure che necessitano di non essere ostacolate, nel loro funzionamento, dall'introduzione nell'organismo di sostanze che possano interferire con esse.

Quindi, l'opinione, le preferenze, i desideri o le avversioni dietetiche e alimentari del paziente non hanno praticamente alcun rilievo nella formulazione di una dieta medica: se il paziente è gravemente iperteso e non sopporta il cibo insipido, dovrà semplicemente rassegnarsi a non fare più uso, se non limitatissimo e insoddisfacente, di sale e alimenti salati per il resto dei suoi giorni.

Quando, invece, il consulente del benessere fornisce informazioni e indicazioni dietetiche, esse si caratterizzano per il fatto di essere applicabili (salvo eccezioni) a tutti gli esseri umani, e non solo a coloro che vogliono prevenire o combattere una patologia. A questi ultimi il consulente indicherà la necessità di sottoporsi a cure mediche, mentre ai primi sottoporrà una serie di indicazioni, di informazioni e dati

scientificamente supportati e utili per impostare insieme, consulente e cliente, un programma dietetico che soddisfi il bisogno di alimentarsi in maniera sana, salutare e benefica insieme a quello del cliente di poter operare delle scelte alimentari, e di trarre soddisfazione dal suo rapporto col cibo.

Di conseguenza, se si intende per dieta la dieta medica, e in particolare quella restrittiva, ciò che propone il consulente naturopatico è totalmente estraneo a questa pratica, perché il suo interesse è quello di migliorare, anche tramite l'alimentazione, il rapporto della persona con se stessa, con gli altri e con l'ambiente, mentre esula dal suo ambito di interessi e di competenza quello della cura di alcunché di patologico.

Forse, il modo più efficace di evidenziare la differenza tra la pratica dietetica medica e la consulenza alimentare del Consulente, naturopata o nutrizionista formato dalle nostre scuole, è quella di rapportarla alla differenza che esiste tra un insegnante di ginnastica e un fisioterapista. Entrambi lavorano sul corpo, facendo muovere le persone e agendo sulla loro struttura muscolo scheletrica. Tuttavia, l'insegnante di ginnastica si rivolge a persone non affette da patologie invalidanti dell'apparato muscolo scheletrico, o non in fase di riabilitazione, le quali fanno ginnastica per stare bene, non per curare le loro patologie. Il suo compito è quello di migliorare l'efficienza fisica delle persone, e quindi la loro condizione di benessere. Il fisioterapista, invece, non si rivolge a persone fondamentalmente sane, ma a persone malate, e il suo compito non consiste nel migliorare la qualità della loro vita, ma quello di ridurre o eliminare disabilità temporanee, restrizioni di movimento, limitazioni, disfunzioni, dolore, ecc. Il primo agisce per promuovere il bene, il secondo per combattere il male. Questa stessa differenza è rinvenibile nel confronto tra l'attività del consulente e in quella del medico, quando entrambe queste figure professionali si occupano di alimentazione.

I principi della Consulenza naturopatica in alimentazione e nutrizione



I principi della consulenza naturopatica in alimentazione e dietetica discendono tutti da una regola aurea, che funge da guida di condotta e da fattore di differenziazione rispetto all'attività del medico in materia di alimentazione. La regola aurea è la seguente:

Le indicazioni alimentari e nutrizionali che incoraggiano il consumo di determinati alimenti sono fornite, in naturopatia olistica, perché quegli alimenti fanno bene e perché sono graditi al cliente, non perché con essi si intende prevenire o combattere patologie o disturbi.

Il primo principio che riguarda l'attività del Consulente in Naturopatia, in Alimentazione naturale e Nutrizione formato dalle nostre

scuole, e che permette di definire come pienamente legittima la sua attività professionale, riguarda proprio l'oggetto della consulenza, ossia il programma dietetico o le indicazioni alimentari, nutrizionali o dietetiche.



1) La dieta medica è sempre giustificata dalla necessità di combattere una patologia o una condizione alterata di salute, per cui essa è sempre formulata sulla base di una diagnosi, ossia del dato imprescindibile dello specifico disturbo lamentato dal paziente e della sua condizione fisiopatologica.

Il programma dietetico naturopatico è sempre giustificato dalla richiesta del cliente di migliorare la qualità della sua vita in senso olistico, non specifico, a partire dall'alimentazione, e prescinde totalmente da ogni considerazione diagnostica o terapeutica.

2) Il secondo principio afferma che la dieta medica è sempre diversa, nelle sue componenti di base prescrittive, perché essa deve rapportarsi alla necessità di combattere una patologia e ogni patologia è diversa in relazione alle caratteristiche fisiopatologiche di ogni individuo.

Il programma dietetico naturopatico, invece, è sempre lo stesso, nel senso che esso contiene linee guida, indicazioni e principi generali scientificamente supportati che riguardano la corretta alimentazione utile per ogni individuo, a prescindere dalla sua condizione fisiopatologica.

3) Secondo il terzo principio, nella dieta medica la prescrizione ad assumere determinati alimenti in certe quantità, o il divieto o la limitazione di assumerne altri, sono giustificati dalla considerazione che tali alimenti contengono sostanze utili rispettivamente per combattere o per favorire il progredire di una malattia. Per esempio, banalmente, la prescrizione di ridurre il consumo di alimenti di origine animale ad alto contenuto di colesterolo è giustificata, nella dieta medica, da una diagnosi di ipercolesterolemia, o dal timore che tale alterazione possa manifestarsi, in base allo stile di vita e alla condizione fisiopatologica del paziente.

Qualunque indicazione relativa al regime alimentare o all'opportunità di assumere determinati alimenti, in naturopatia olistica, è invece giustificata dalla richiesta del cliente di acquisire una seria e adeguata conoscenza delle qualità e delle caratteristiche degli alimenti e della modalità corretta di assunzione dei medesimi, al fine di inserire tale programma dietetico all'interno del più ampio programma naturopatico che caratterizza lo stile di vita della persona.

4) Il quarto principio prende atto che la dieta o la prescrizione medica in ambito di alimentazione o nutrizione ha lo scopo di prevenire o combattere una alterazione dello stato di salute.

La formulazione di un programma alimentare naturopatico è sempre destinato alla definizione di un programma globale di vita rivolto alla promozione del benessere e mai alla modificazione del metabolismo, o a un intervento destinato a interferire con la condizione fisiopatologica della persona.

In conclusione, il programma dietetico naturopatico che emerge dall'attività professionale di consulenza non può e non deve mai contenere alcun riferimento, implicito o esplicito, a una diagnosi o alla condizione fisiopatologica della persona e al fatto che esso, in qualsiasi delle sue indicazioni, sia rivolto alla prevenzione o cura di patologie o disturbi.

Ciò significa che se qualcuno si rivolge al naturopata chiedendo di aiutarlo a risolvere tramite l'alimentazione un suo problema di salute, questa persona deve essere inviata immediatamente a un medico, perché il problema che pone non è di competenza naturopatica, ma solo medica.

Il naturopata fornisce, quindi, una consulenza la quale, in quanto tale, è costituita da una serie di informazioni relative allo stile di vita che la persona può seguire (ma solo di sua esclusiva iniziativa e con piena consapevolezza), dopo aver consultato il medico o qualunque specialista ritenga opportuno, al fine di migliorare la qualità della sua vita.

Egli non suggerisce mai il consumo di un alimento al fine di contrastare in qualche modo gli effetti di una alterazione dello stato di salute, se non come informazione (*nè prescrizione, nè suggerimento*) aggiuntiva, accessoria e complementare da sottoporre all'esame del medico e sulla base di quelle che sono le evidenze scientifiche. Ma deve

chiarire che lo scopo di tali indicazioni è puramente informativo, e che oggetto della consulenza è la promozione del benessere e mai la cura di patologie.

Naturalmente, ciò significa anche che, per esempio, il naturopata fornirà informazioni a una persona in sovrappeso le quali indicheranno l'opportunità di un introito calorico limitato (accanto alla pratica di una corretta attività fisica), ma ciò sempre informando su quali siano gli alimenti non eccessivamente calorici e sottoponendone l'elenco al cliente, in modo che sia quest'ultimo a sceglierli in base alle sue preferenze, e sia sempre quest'ultimo, a seguito di tale scelta espressa nel programma dietetico naturopatico, a sottoporre il tutto all'esame del medico.

L'insieme delle informazioni che emergono dal colloquio naturopatico in materia di scelte alimentari del cliente è giustificato da regole di buon senso e non da considerazioni mediche, ossia dal fatto che una corretta alimentazione è fonte di benessere e non che essa vada interpretata come strumento per prevenire o combattere patologie.

Dieta o programma naturopatico



Non ci soffermeremo sul fatto che *dieta* non significa e non ha mai significato “regime alimentare prescritto da un medico”, ma piuttosto: via, percorso, stile di vita.

Poiché i medici, nonostante le loro chiare intenzioni in questo senso, non hanno ancora acquisito il diritto di appropriarsi in maniera esclusiva di termini del linguaggio la cui origine risale a migliaia di anni fa e non aveva riferimento alla pratica medica, sarebbe utile che specificassero come quella da loro formulata e prescritta è una dieta alimentare medica, anziché costringere tutti coloro che alla dieta attribuiscono il suo effettivo significato etimologico, a specificare che essi non si riferiscono ad alcuna pratica medica.

Vogliamo quindi chiarire, a cominciare dall’aspetto terminologico, che quella che i medici prescrivono è dieta di tipo medico, a scopo

preventivo o di supporto sinergico a cure per lo più farmacologiche di patologie specifiche, la quale non può essere definita semplicemente dieta, ma deve sempre essere definita come dieta medica.

Altrimenti, paradossalmente, anche le raccomandazioni del cameriere che consiglia vivamente i piatti del giorno nel suo ristorante potrebbero a rigore qualificarsi come prescrizione di dieta.

La dieta formulata e prescritta dal medico, infatti, non costituisce mai un programma dietetico contenente indicazioni generali relative alle linee guida di una sana e corretta alimentazione, perché essa deve rapportarsi al disturbo o alla patologia specifica lamentata da quello specifico paziente, tenendo conto di un quadro diagnostico che è necessariamente unico, e non generale.

Certo, dietologi e dietiste consegnano al paziente alcuni fogli contenenti le linee guida di una corretta alimentazione, secondo quanto stabiliscono le agenzie governative in materia, ma si tratta delle stesse linee guida universali e generiche che chiunque può leggere o scaricare sul Web dal sito del Ministero della salute.

La dieta medica propriamente detta è una prescrizione molto precisa e articolata, che solo un medico può formulare, la quale detta indicazioni non modificabili circa quantità, modalità e tempi di assunzione del cibo, normalmente per un periodo limitato, e sempre in relazione a una diagnosi di competenza medica relativa alla condizione alterata di salute del paziente.

Nessuno si rivolge al medico perché sta bene ma vuole avere una consulenza su quale sia il regime alimentare più corretto da personalizzare sul suo stile di vita, rapportato a tutti gli aspetti di essa, alla sua qualità e caratteristiche, ai fattori affettivi, emotivi, sentimentali, sociali, relazionali, professionali etici, spirituali. Questa esigenza è sentita da poche persone evolute e fortunate, e queste persone si rivolgono a un consulente del benessere, formato a gestire e migliorare la qualità della vita e il benessere, e non certo a un medico, formato a combattere patologie.



Lo scopo della dieta medica, quindi, non è quello di fornire linee guida per una educazione alimentare, che ognuno possa adattare al proprio stile di vita ma, piuttosto, quello di far sì che tramite l'alimentazione prescritta il paziente risolva, renda più sopportabile o non aggravi una malattia in atto o una alterazione del suo stato fisiopatologico.

Altrimenti, la dieta medica viene prescritta per *prevenire* l'aggravarsi o il manifestarsi di una patologia, ma anche in questo caso, si osservi come lo scopo della dieta resta sempre quello di combattere il male e non certo quello di promuovere il benessere della persona. Anzi, il fatto di essere costretti, magari per il resto dei propri giorni, a rispettare regole imposte da altri, è già un motivo di enorme frustrazione e di rabbia per molti. Frustrazione e rabbia che non possono che peggiorare lo stato di salute che la dieta vorrebbe invece migliorare o mantenere.

Tipicamente, le motivazioni che inducono a visitare un medico dietologo sono legate a condizioni come il sovrappeso, oppure una patologia che richiede l'adozione di una dieta restrittiva e l'eliminazione di alcuni alimenti da essa, o una alterazione di valori ematici, o sintomi

che possono nascondere una patologia in agguato o determinare un aggravamento dello stato di salute alterato.

La dieta medica, quindi è una prescrizione, non un insieme di informazioni come il programma dietetico naturopatico, e ha per oggetto, appunto, la prescrizione ad assumere determinati alimenti piuttosto che altri, in certi momenti della giornata piuttosto che altri, in abbinamento con determinati alimenti piuttosto che altri, in una certa quantità, talmente precisa da essere indicata in grammi.

L'assunzione di tali alimenti è giustificata dal medico in base a considerazioni di ordine biochimico, ossia sulla base delle evidenze scientifiche che dimostrerebbero come i componenti, i principi attivi, i fattori biochimici contenuti in questi alimenti possano ostacolare il progredire di una malattia in atto, prevenirla o combatterla.

La dieta medica non è, quindi, rivolta alla promozione del benessere della persona, ma a contrastare e possibilmente sopprimere i sintomi e le cause di una malattia.

Quello che, invece, il consulente in alimentazione e nutrizione elabora (non prescrive) d'accordo e con la collaborazione del cliente, al termine della o delle sedute di consulenza, è un programma dietetico che ha quasi sempre una base di partenza alimentare, ma che si accompagna sempre, necessariamente, a indicazioni concordate sul programma globale di cambiamento che il cliente si impegna ad attuare con la trascrizione di quel documento finale. Il programma di consulenza alimentare non si limita mai alla indicazione di un regime alimentare, ma investe ogni ambito della vita della persona, perché, nell'ottica olistica naturopatica, ogni aspetto della vita della persona è legato a tutti gli altri.

Al di là dell'aspetto terminologico, quindi, che cosa differenzia la dieta del medico, ossia del professionista abilitato a prescrivere programmi dietetici alimentari a scopo terapeutico, dal programma dietetico del consulente, formato a promuovere la miglior condizione possibile di benessere?

La risposta, in realtà, è già perfettamente contenuta nella stessa domanda, ma poiché la disinformazione perpetrata da coloro che hanno precisi interessi economici a mascherare atti medici e prescrizione di diete mediche sotto forma di “pratiche olistiche” o “naturopatiche” è sempre più diffusa, sarà utile riepilogare in sintesi quanto fin qui affermato:

a. la dieta medica viene prescritta sempre in presenza di una situazione di malattia, latente, solo temuta, già risoltasi in passato oppure ancora in atto.

b. il programma dietetico del consulente in naturopatia e alimentazione naturale prescinde totalmente dalla condizione di malattia del cliente, il quale non si rivolge ad esso perché malato, o perché ha paura di ammalarsi, o perché vuole dimagrire, ma per avere una consulenza qualificata circa le proprie scelte alimentari inserite in un programma globale di stile di vita. Va da sé che, ma solo secondariamente, il miglioramento della qualità della vita tramite una vita attiva e un comportamento, anche alimentare, più corretto, porterà inevitabilmente a benefici di ogni tipo, e anche al miglioramento della condizione di salute alterata del cliente, oltre a una regolarizzazione di tutte le funzioni corporee, e quindi anche del peso. Ma questa è una conseguenza naturale, e non l'obiettivo della consulenza e del programma dietetico naturopatico.

c. Il programma dietetico in naturopatia olistica è costruito intorno alle esigenze del cliente, non alla sua malattia. In concreto, se il programma dietetico naturopatico indica l'opportunità (sempre da sottoporre alla valutazione del medico) di preferire determinate classi di alimenti piuttosto che altri, ciò non sarà dettato dalle caratteristiche e dalle proprietà biochimiche dei componenti nutrizionali degli alimenti stessi, ma solo dal tentativo di armonizzare principi e regole

universali di alimentazione, scientificamente supportate, con le esigenze individuali e uniche dello specifico cliente.

Egli non troverà mai, in un programma naturopatico, la prescrizione di consumare zucchine anziché rape, in certi orari e in certe quantità, affinché le relative componenti biochimiche possano migliorare la sua condizione di salute. Se nel programma naturopatico è inserita la raccomandazione al consumo di determinati alimenti, è solo perché essi fanno bene, non perché devono prevenire o curare qualche patologia.

d. Insistiamo su questo punto fondamentale, a costo di essere ripetitivi, perché è quello che più di qualsiasi altro rende l'attività professionale degli allievi delle nostre scuole una attività libera e legittima, a differenza di quella svolta dagli innumerevoli naturopati e nutrizionisti prescrittori di diete, inconsapevoli del fatto di compiere abusivamente atti medici.

Se nel programma dietetico naturopatico sono indicate preferenze per determinati alimenti piuttosto che altri, ciò è giustificato da due fatti precisi, che il consulente deve aver sempre presente e poter sempre dimostrare:

1) il fatto che gli alimenti o le classi di alimenti o le modalità di consumo dei medesimi fanno bene alla salute (in generale, universalmente, in base a precise evidenze scientifiche)

2) il fatto che il cliente ha espresso, sulla base delle informazioni fornitegli dal consulente, la preferenza per gli uni o per gli altri.

Dopodiché, è evidente che le preferenze del cliente devono rispondere a esigenze reali e giustificate da motivazioni concrete e di buon senso: se il cliente è costretto a mangiare in mensa, lontano da casa, può risultare difficile assecondare la sua richiesta di mangiare cibi freschi, integrali e a km. zero.

Queste preferenze devono poi armonizzarsi con regole di buon senso e specialmente con le linee guida universali dell'alimentazione, indipendentemente dalla sua condizione fisiopatologica (la quale sarà oggetto di valutazione da parte del medico, da consultare prima di mettere in atto il programma naturopatico).

Per esempio, è evidente che nel corso del colloquio di consulenza il cliente potrà, per esempio, indicare come le sue preferenze alimentari vadano verso dolci e grassi animali di qualsiasi tipo e in enormi quantità, ma è altrettanto evidente che tali preferenze saranno discusse con il consulente, il quale fornirà informazioni le quali evidenziano la necessità di limitarne al minimo il consumo (sempre a seguito di sottoposizione del programma al medico curante) e cercando di preferire alimenti semplici, sani, preferibilmente vegetali.

e. La dieta medica prescrive il consumo o il divieto di consumo di determinati alimenti in relazione al loro apporto calorico e di principi nutritivi. Questi dati, oggettivi, dimostrabili e scientificamente validi, di impronta biochimica, sono presi in considerazione non certo ai fini della promozione del benessere della persona, ma perché dimostrano come le componenti di quegli alimenti possano agire su disturbi e patologie. I singoli alimenti, quindi, nella dieta medica, sono prescritti perché contengono determinate sostanze che, dal punto di vista biochimico, svolgono una funzione nutraceutica e similfarmacologica, ossia attivano, rallentano o inibiscono determinati processi metabolici piuttosto che altri, sempre al fine di combattere una patologia.

Per esempio, il medico può prescrivere agrumi perché contengono vitamina C, la quale ha una funzione flebotonica, nei confronti di una persona con disturbi nella circolazione venosa, o raccomandare il consumo di crocifere ai fini della prevenzione di tumori, oppure la classica banana perché contiene potassio, perché con questa

prescrizione vuole aiutare l'organismo debilitato dallo stress o affaticato.

Il consulente in Alimentazione e Nutrizione, invece, può indicare le caratteristiche nutrizionali di questi alimenti, e ne incoraggerà il consumo non perché curano delle patologie, ma perché fanno bene.

Quindi, nelle sue singole prescrizioni, la dieta medica si modella non sulla persona, ma sulla malattia che si vuole combattere, e le sue componenti saranno prescritte sempre con riferimento alle malattie su cui devono agire. Nella dieta medica gli alimenti sono considerati come dei farmaci, tant'è vero che essi sono prescritti in relazione al fatto che essi non interferiscano con le cure farmacologiche cui il paziente è sottoposto, o vadano comunque ad agire sull'attività di processi biochimici e fisiopatologici in funzione terapeutica, esattamente come un farmaco.

Nel caso del programma dietetico naturopatico, invece, i vari alimenti sono indicati perché fanno bene, a tutti, universalmente, perché sono alimenti sani, digeribili, assimilabili, privi di controindicazioni ed effetti collaterali, ricchi di sostanze nutritive e privi di sostanza tossiche o potenzialmente dannose, perché sono adatti alla alimentazione di tutti e rappresentano il tipo di alimentazione che la scienza dell'alimentazione ritiene più adatta a promuovere salute e benessere.

Queste considerazioni devono essere armonizzate con le esigenze, i desideri, le idiosincrasie, le preferenze, la ricerca di gratificazione del cliente e con il suo stile di vita. Il consulente ha proprio il compito di sottoporre al cliente le diverse opzioni, i pro e i contro di ogni scelta, senza imporgli mai nulla, a differenza del medico.

In concreto, ciò significa che è inutile, per il consulente, fornire l'indicazione di consumare con una certa regolarità pesce azzurro perché ricco di benefici acidi grassi Omega 3, se il cliente gli dichiara di non sopportare né l'odore, né il sapore del pesce. La consulenza ha uno scopo informativo e formativo, non terapeutico, per cui spetta al consulente proporre alternative gradite al cliente, valutando insieme la

necessità di costruire un programma generale di alimentazione che includa la massima varietà possibile di alimenti e nutrienti.

L'attività formativa del consulente in nutrizione



Quanto fin qui esposto può aver dato l'impressione che il consulente in nutrizione sia semplicemente un esperto in alimentazione, il quale conosce proprietà, caratteristiche, benefici di tutti gli alimenti disponibili sulle nostre tavole, ma si limita a elencare gli alimenti più benefici, così come li valuta la scienza dell'alimentazione, senza mai esprimere una propria opinione o preferenza in proposito.

In realtà, il consulente in nutrizione che si ispira ai principi della naturopatia olistica non è un computer che elabora e fornisce dati su richiesta: è un professionista che dialoga e ascolta il cliente, che elabora un programma personalizzato di alimentazione, e che esprime sempre una sua posizione molto precisa in materia di scelte alimentari.

Indipendentemente dalle sue convinzioni ideologiche personali, il consulente non fa proselitismo e non condiziona mai nessuno a adottare uno stile di vita alimentare piuttosto che un altro, quando tale stile di vita

è fortemente connotato ideologicamente e comporta l'adesione a regole e dogmi.

In altre parole, egli può essere un rigido vegano, vegetariano, macrobiotico o crudista, ma deve comunque rispettare sempre le abitudini, la cultura, la mentalità, i gusti e le preferenze del cliente, per quanto le ritenga sbagliate. Quello che può e deve fare è sottoporre rispettosamente al cliente le diverse posizioni scientifiche, ideologiche, etiche in materia di alimentazione, e incoraggiarlo a formarsi una opinione personale ben argomentata.

Tuttavia, il consulente cui si rivolgono i nostri corsi deve comunque essere persona che condivide valori e principi, oltre che l'impianto teorico, delle scienze naturopatiche. Quindi, il suo programma naturopatico dietetico deve rispecchiare alcune linee guida (da considerare tali, e non regole rigide) tipicamente naturopatiche, che si possono così riassumere nella preferenza e tendenza a una alimentazione il più possibile libera da imposizioni e condizionamenti, e che tenga conto di quelle che sono le evidenze universali emerse dalla ricerca scientifica in materia.

Chiariamo questo punto: la ricerca scientifica in materia di alimentazione e nutrizione produce quotidianamente decine di ricerche scientifiche che tendono ad evidenziare effetti benefici pressoché di qualsiasi alimento, ma anche le potenziali proprietà pericolose per la salute.

Ciò avviene perché ogni alimento è un insieme complesso di sostanze, le quali, analizzate una per una, possono ciascuna produrre effetti positivi o negativi sull'organismo, a seconda del modo in cui è predisposta la ricerca scientifica. E' chiaro, infatti, che nessuno consuma un solo nutriente per volta o un solo alimento tutti i giorni, per cui le interazioni tra le innumerevoli componenti dei moltissimi alimenti diversi che ognuno consuma nel corso di una sola giornata interagiscono tra loro, producendo una sommatoria di effetti che possono andare in

direzioni diverse, a seconda delle caratteristiche e le abitudini della persona, dell'ambiente, delle quantità e varietà di cibi che consuma, del suo stato d'animo, della sua condizione di salute, ecc.



Secondo le scienze naturopatiche, quindi, non ha alcun valore (e neppure validità ecologica ed esterna) una ricerca scientifica che isoli un nutriente per affermare che esso fa bene o male alla salute. Ciò perché quel nutriente farà bene o male a seconda della sua interazione con le migliaia di altri nutrienti con i quali si troverà associato nell'organismo di chi lo consuma.

Quindi, è vero che le ricerche scientifiche tendono ad enfatizzare proprietà benefiche o rischi per la salute di qualsiasi alimento, contraddicendosi tra loro, affermando tutto e il contrario di tutto. Ciò perché la scienza della nutrizione è una scienza che (a differenza della fisica moderna, per esempio) non ha ancora adottato anche un approccio olistico, oltre che analitico, per cui essa agisce sempre e solo isolando l'oggetto della sua osservazione, anziché verificarne il comportamento in relazione all'ambiente nel quale esso è inserito.

Esistono, però (e il consulente formato dalle nostre scuole è educato proprio a riconoscere ciò che stiamo per affermare), alcune verità universali, se non assolute, su cui tutti, ma proprio tutti sono costretti a convenire, indipendentemente dalle loro posizioni ideologiche e scientifiche. Per esempio, è un dato di fatto incontrovertibile quello secondo cui esistono moltissime sostanze tossiche, velenose, dannose e pericolose all'interno degli alimenti.

E' altrettanto vero e incontrovertibile, però, che gli alimenti che le contengono solo raramente causano scompensi o danni all'organismo, perché gli effetti negativi si manifestano solo se l'alimento è assunto in fortissime quantità, se chi lo assume è più predisposto a subirne gli effetti negativi da sua caratteristiche strutturali o genetiche, e perché gli effetti potenzialmente negativi di queste sostanze sono attenuati o resi totalmente inoffensivi da altre sostanze benefiche contenute nell'alimento.

Però, se si è in mala fede o semplicemente ignoranti, basta isolare una delle componenti potenzialmente tossiche di un alimento e dichiarare che quell'alimento fa male, per vedersi pubblicare una ricerca che desti almeno un minimo di scalpore e di interesse. Così come vale l'opposto, naturalmente.

Quali sono, allora, le verità cui fa riferimento il consulente in Alimentazione e nutrizione?

In estrema sintesi:

- sono da preferire per quantità e varietà, gli alimenti di origine vegetale.
- Il regime dietetico deve essere il più possibile vario, e includere tutte le categorie di alimenti, di macro e micronutrienti, senza mai eccedere.

- Nulla è da demonizzare sul piano dietetico e della promozione del benessere, né esistono preclusioni e impedimenti pregiudiziali al consumo di un qualsiasi alimento.

- Sono da preferire gli alimenti freschi e crudi (quando tale modalità di consumo sia confermata come salutare: per esempio, molti legumi e cereali non si possono mangiare crudi), coltivati con il minimo apporto di sostanze chimiche, in ambienti il più possibile non inquinati, consumati freschi, senza manipolazioni e senza processi di conservazione. Naturalmente, si ribadisce, si tratta di linee guida preferenziali.

- E' preferibile mangiare poco, piuttosto che in eccesso, variando il consumo di alimenti secondo la stagionalità, e senza mai eccedere nel consumo di un solo alimento.

- Preferire cibi semplici, non lavorati, non conservati, a km.0, che diano gratificazione senza creare dipendenze. Ricordare che non esiste la dieta o il regime alimentare di una persona, ma esiste una persona che deve scegliere consapevolmente la dieta o il regime alimentare che la fa star bene.

- Ricordare che l'alimentazione, la dieta o il regime alimentare non hanno alcun significato se valutati isolatamente rispetto allo stile di vita della persona, e che il tipo di alimentazione che più si adatta a ciascuno dipende dalle sue abitudini e dal tipo di vita che conduce nell'ambiente in cui vive. Più il suo stile di vita è equilibrato, sano, attivo, più l'alimentazione di questo individuo sarà naturalmente, senza alcuna imposizione, sana e corretta.

Consulenza e integratori alimentari



Resta da affrontare un tema particolarmente spinoso, che riguarda la possibilità e la legittimità del comportamento del naturopata il quale fornisca indicazioni relative all'assunzione da parte del cliente di integratori alimentari o rimedi "naturali". Fermo restando il fatto incontestabile che essi sono prodotti in libera vendita, e non farmaci, ci si deve chiedere se il fatto di indicare l'opportunità di assumere tali integratori o rimedi non costituisca una sorta di atto medico, ossia di prescrizione terapeutica camuffata sotto altro nome.

Viene spontaneo pensare che se tali rimedi e integratori avessero la funzione di sostituirsi o di coadiuvare l'azione di farmaci, se potessero interferire con essi o causare comunque danni di qualche tipo, e fossero destinati alla cura di patologie, essi non sarebbero in libera vendita e dovrebbero essere comunque prescritti da un medico.

Ma a parte questa considerazione, ci si può chiedere che senso abbia, per un consulente naturopatico che educa, informa e forma alla salute e al benessere in maniera naturale, l'indicazione fornita al cliente di assumere prodotti che contengano le stesse sostanze rinvenibili negli alimenti.

In effetti, se il criterio che permette di definire la legittimità di un comportamento come quello del consulente nutrizionale, fosse quello di riservare al medico tale indicazione, qualora essa abbia lo scopo terapeutico di fornire un supporto per prevenire o curare patologie, allora anche gli alimenti elencati nella dieta del medico dovrebbero essere acquistati solo dietro presentazione di ricetta medica, al pari di qualsiasi farmaco.

In realtà, proprio quello appena enunciato provocatoriamente è il criterio utile da seguire per definire la competenza "prescrittiva" del consulente. Infatti, se un qualsiasi comportamento suggerito o consigliato ha lo scopo di prevenire o combattere patologie, allora si tratta di un atto medico, e indicazione, suggerimento, consiglio o prescrizione sono riservati al medico. Ma se questo comportamento è rivolto esclusivamente alla promozione del benessere della persona, senza alcun riferimento alla sua condizione di salute, e lo scopo è quello di definire quali siano gli alimenti che meglio si adattano ai gusti del cliente, e siano scientificamente giudicati come salutari e benefici, allora la consulenza è effettivamente tale, e pienamente legittima.

Per quanto riguarda gli integratori, le scienze naturopatiche ritengono che essi vadano evitati il più possibile, o magari costituiscano semplicemente oggetto di segnalazione al medico curante, che valuterà se inserirli o meno nel programma terapeutico che predispone nei confronti del paziente.

Secondo le scienze naturopatiche e l'impostazione olistica delle nostre scuole, infatti, il consumo di alimenti è relativamente sicuro perché comportamento collaudato da milioni di anni, per cui è difficile, seguendo semplici linee di condotta di buon senso, esagerare in una

direzione piuttosto che un'altra e procurarsi intossicazioni, indigestioni o comunque danni tramite la normale alimentazione.

Per esempio, per assumere una quantità di vitamina C pari a dieci, quindici grammi, come suggeriva Linus Pauling, tramite un integratore, è sufficiente assumere dieci, quindici compresse, mentre la stessa quantità di vitamina C, assunta tramite il consumo di agrumi, richiederebbe il consumo di alcune decine di chilogrammi di frutta, soluzione non praticabile da nessuno.

Si consideri, poi, che gli integratori contengono solitamente una sostanza isolata dall'alimento da cui è stata estratta, per cui la vitamina C che si trova nelle compresse è acido ascorbico puro, mentre quella assunta tramite l'alimentazione è più correttamente assorbibile perché necessariamente unita ai suoi metaboliti naturali, ossia enzimi, coenzimi, minerali, principi attivi diversi, ecc.



Quando, allora il consulente può indicare come opportuna (previa autorizzazione del medico) l'assunzione di integratori? Praticamente solo

quando la persona rifiuta il consumo di frutta e verdura (sembra strano, ma è un fenomeno sempre più diffuso), ma anche in questo caso il consulente deve limitarsi a fornire indicazioni sui prodotti che possano compensare queste carenze nutrizionali, a condizione che le sue indicazioni siano sottoposte all'esame del medico.

Oppure, può assecondare le richieste del cliente e supportare il suo difficile percorso di modificazione dello stile di vita e di avvio di un nuovo regime alimentare, semplicemente perché, nell'immaginario popolare, l'assunzione di pastiglie o compresse, se pur assolutamente "naturali" agisce come effetto placebo nel convincere e sostenere la persona nel perseguire l'obiettivo di migliorare la sua salute tramite il regime alimentare e lo stile di vita.

In questo caso, però, si adotterà sempre il metodo delle microdosi: l'integratore che aiuta il cliente a sentirsi supportato nel suo percorso di promozione del benessere andrà assunto in quantità rigorosamente non terapeutica. Se esso è un integratore in libera vendita, la sua efficacia terapeutica è già esclusa, nelle dosi indicate dal produttore, perché altrimenti si tratterebbe di un farmaco. Ma poiché tale integratore, secondo le scienze naturopatiche, deve agire solo da sostegno, più psicologico che biochimico, all'intenzione del cliente di cambiare in meglio la sua vita, sarà più che sufficiente assumerne una quantità minima. Per esempio, scegliendo integratori sotto forma di sciroppi, o succhi, e comunque liquidi, si suggerirà di assumerne poche gocce, anziché le decine di esse o i cucchiaini indicati dal produttore.

Resta un ultimo tema da affrontare, di chiara connotazione etico-deontologica.

A differenza del medico, il quale prescrive un farmaco senza fornire alternative, il consulente è un consulente, e, come tale fornisce una consulenza. Ciò significa, a dispetto della tautologia espressa, che egli non deve mai indicare l'opportunità di assumere uno specifico prodotto di una certa marca, ma dovrà sempre offrire al cliente almeno una alternativa.

Egli, infatti, fornisce una consulenza, e una consulenza ha per oggetto informazioni, non prescrizioni. Salvo che egli non conosca alternative al prodotto (cosa molto difficile, data la quantità di aziende concorrenti nel settore), quindi, egli dovrà lasciare al cliente la scelta su quale prodotto acquistare, magari in base al criterio del costo, perché altrimenti una indicazione univoca si identificherebbe con una prescrizione.

Inoltre, si consideri che il consulente professionista non deve mai essere sospettato di avere un interesse alla vendita di prodotti di qualsiasi tipo. Purtroppo, sono diffusissimi i casi di naturopati che suggeriscono i prodotti che il negoziante cui inviano i clienti per l'acquisto di integratori gli suggerisce, o che hanno comunque un guadagno dalla vendita di un prodotto piuttosto che un altro.

Il differente approccio alla natura



Il Consulente in Alimentazione e Nutrizione non è un semplice esperto in materia, ma è, prima di tutto, un naturopata, inteso come persona che vive la vita in armonia con la natura.

Il suo rapporto con l'ambiente e con il prossimo è improntato alla costruzione, al mantenimento e allo sviluppo di legami, e la sua relazione con il mondo naturale non è improntata alla logica dello sfruttamento di risorse per i proprio fini egoistici, ma al pieno rispetto di tutte le forme di vita (sì, sembra strano a molti, ma anche i vegetali sono esseri viventi a tutti gli effetti).

Di conseguenza, quando il Consulente invita il cliente al consumo di determinati alimenti piuttosto che altri, il suo scopo non è quello di prevenire o combattere patologie sfruttando il potenziale terapeutico degli alimenti, ma di riconnettere la persona che ha perso un rapporto

armonico con la natura, con ritmi, percorso e relazioni più semplici e, appunto “naturali”.

Per il dietologo l’alimento prescritto nella dieta è un farmaco a tutti gli effetti, perché viene prescritto per le sue qualità terapeutiche, non certo perché fa bene o dà piacere al suo paziente e ai suoi commensali.

Al contrario, l’ottica naturopatica del consulente nutrizionista formato dalle nostre scuole invita a entrare in contatto con la natura a cominciare dagli alimenti, a conoscerli, a ricercarli e osservarli o raccogliarli nel loro ambiente, a coltivarli, a cucinarli, a conservarli, sempre con il massimo rispetto, considerandoli, cioè, forme di vita sacrificate per la nostra sopravvivenza e benessere.



Per questo il Consulente formato dalle nostre scuole attribuisce particolare importanza alla storia, alle tradizioni, alla cultura che ruota intorno agli alimenti, come si osserva dalla ricchezza delle schede monografiche del corso. Esse sono state raccolte nel corso degli anni

grazie al contributo di centinaia di collaboratori in tutta Europa, i quali ci hanno fornito una massa cospicua di informazioni, dati, suggerimenti e ricette che sono state passate al vaglio e alla elaborazione a scopo formativo del nostro Consiglio Direttivo.

In questo modo si è potuto costruire un archivio dinamico di informazioni ineguagliabile, destinato a coloro che intendano applicare queste conoscenze in armonia con i principi, i valori e gli scopi statutari della nostra Scuola.

I nostri allievi, su queste solide basi, devono a loro volta invitare il cliente a conoscere bene ciò che mangia, a cominciare dalle origini, dalla coltivazione o dall'allevamento, dalle modalità di cura di quell'alimento da parte dell'uomo.

A differenza di un dietologo, quindi, il Consulente deve incoraggiare il cliente a conoscere gli alimenti che consuma proprio nel loro ambiente, e attribuisce enorme importanza al fatto di coltivare e prendersi cura da sè, di tutti gli alimenti vegetali che può coltivare, anche se solo sul balcone, e a preparare da sè rimedi, decotti, creme, e tutto ciò che la tradizione ci ha insegnato e che la medicina ha dimenticato.

A differenza di molti "nutrizionisti", infatti, i nostri diplomati non svolgono una attività commerciale, prestandosi a promuovere la vendita di prodotti, integratori e rimedi in accordo con produttori e rivenditori dei medesimi, ma educano il cliente a prendersi cura di sè con serietà e consapevolezza.

Da ultimo, il Consulente invita a cucinare da sè gli alimenti: è importante recuperare il nostro rapporto col cibo a partire dalla sua raccolta, quando possibile, per finire con la sua preparazione. Per questo motivo le schede degli alimenti contengono ricette di ogni tipo, allo scopo, tra l'altro, di invogliare il cliente a recuperare anche un pò di tempo per sè, in una attività rilassante ma nobile e costruttiva come è quella della preparazione del proprio cibo.

Conclusioni



Se si analizzano le indicazioni alimentari contenute nel programma naturopatico, si osserverà come esse non sono legate al collegamento tra proprietà nutraceutiche-biochimiche e patologie, anche perché in esso non si fa mai accenno a patologie, se non per il fatto che il programma va comunque sottoposto all'esame del medico. Infatti, è vero che esso è rivolto alla promozione del benessere, ma se il cliente soffre di qualche patologia, è il medico che deve valutare se il programma naturopatico non possa ostacolare cure o interagire con farmaci, ecc.

Quindi il programma naturopatico alimentare, a differenza di quello medico, è sempre uguale: la base, cioè, è sempre data da principi, regole e indicazioni dietetiche legate alle evidenze generali di una dieta di tipo mediterraneo, sia perché unanimemente considerata un ottimo regime

dietetico, almeno in linea di principio, sia perché ci troviamo in Italia: se lavorassimo in Mongolia il programma dietetico sarebbe diverso perché diverse sarebbero le abitudini, lo stile di vita e gli alimenti a disposizione.

Su questa base assolutamente universale: frutta, verdura, cereali, legumi, semi, poco pesce, pochissima carne, massima varietà di alimenti stagionali a km.0, ecc., si innesta il vero programma naturopatico, il quale prevederà la preferenza qualitativa e quantitativa verso certi alimenti dettata dalle esigenze e preferenze del cliente, non da una diagnosi e dalla necessità di un intervento medico.



Quindi, il medico prescriverà sulla base di considerazioni legate alla patologia lamentata dal paziente, e da esso diagnosticata, mentre il naturopata formulerà un programma naturopatico, a partire dal regime alimentare, che individua gli alimenti che più fanno bene (a tutti) e tra di essi quelli che più sono graditi al cliente. Se il naturopata fornisse indicazioni dietetiche, o alimentari e nutrizionali, le quali siano rivolte a

gestire in qualsiasi modo la alterata condizione di salute della persona, il suo sarebbe un indebito atto medico, non di sua competenza.

Se il naturopata, invece, svolge correttamente la sua attività di consulenza in materia di promozione del benessere, le eventuali indicazioni di carattere alimentare o nutrizionale saranno dettate solo dall'esigenza di migliorare la qualità di vita della persona, fornendole quella educazione allo stile di vita naturopatico che, anche in materia di alimentazione, favorisca salute e benessere secondo le evidenze scientifiche.

Anche dal punto di vista della quantità, le differenze sono evidenti: la dieta medica prevede un vero e proprio dosaggio in grammi degli alimenti, proprio come si trattasse di farmaci, mentre il programma naturopatico non indica quantità, proprio perché è il singolo individuo che deve mettersi in contatto con le esigenze del proprio organismo e imparare a regolarsi autonomamente, senza essere guidato dall'esterno vita natural durante, con buon senso, consapevolezza e conoscenza delle caratteristiche degli alimenti che assume.

Stia quindi ben attento il naturopata a non indicare mai il consumo di un determinato alimento come giustificato dal fatto che esso possiede (anche se confermato scientificamente) proprietà biochimiche tali da agire positivamente nel combattere una patologia: il naturopata indica gli alimenti che fanno bene, in maniera universale, e personalizza il programma sulla base delle preferenze del cliente.

Naturalmente, poiché il naturopata non si occupa, nella maniera più assoluta, di patologie, e poiché l'introduzione di qualsiasi sostanza, per quanto salutare e benefica, può comunque portare a conseguenze negative nei confronti di persone affette da patologie, o sottoposte a cure mediche o farmacologiche, o predisposte a contrarre determinate patologie non ancora manifeste, per familiarità o genetica, tale programma generale deve sempre essere sottoposto all'esame del medico curante.

Fonti

Gidus T. Eating to boost energy. Academy of Nutrition and Dietetics. 2019.

Serving and portion sizes: how much should I eat? National Institutes of Health. US Department of Health and Human Services. 2019.

Healthy eating: starting a plan for change. Michigan Medicine. University of Michigan. 2018.

Tracking my servings from each food group. Michigan Medicine. University of Michigan.

Defining adult overweight and obesity. Centers for Disease Control and Prevention. 2017.

11 foods that lower cholesterol. Harvard Health Publishing. Harvard Medical School.

Wolfram T. Vitamins, minerals and supplements: do you need to take them? Academy of Nutrition and Dietetics. 2018.

Leech RM, Worsley A, Timperio A, Mcnaughton SA. Understanding meal patterns: definitions, methodology and impact on nutrient intake and diet quality. *Nutr Res Rev.* 2015;28(1):1-21. doi:10.1017/S0954422414000262

Cohen DA, Story M. Mitigating the health risks of dining out: the need for standardized portion sizes in restaurants. *Am J Public Health.* 2014;104(4):586-90. doi:10.2105/AJPH.2013.301692

Dietary Guidelines for Americans 2015-2020 (Eighth Edition). US Department of Agriculture. 2015.

Beans. National Nutrient Database for Standard Reference Legacy Release. US Department of Agriculture.

Lemon Juice. National Nutrient Database for Standard Reference Legacy Release. US Department of Agriculture.

Make a grocery list. Choose my plate. US Department of Agriculture. 2017.

Total Fat. US Food and Drug Administration.

Fabbri ADT, Crosby GA. A review of the impact of preparation and cooking on the nutritional quality of vegetables and legumes. *International Journal of Gastronomy and Science*. 2016;3: 2-11. doi:10.1016/j.ijgfs.2015.11.001

Benefits of exercise. U.S. National Library of Medicine. US Department of Health and Human Services. 2019.

Xi B, Veeranki SP, Zhao M, Ma C, Yan Y, Mi J. Relationship of Alcohol Consumption to All-Cause, Cardiovascular, and Cancer-Related Mortality in U.S. Adults. *J Am Coll Cardiol*. 2017;70(8):913-922. doi:10.1016/j.jacc.2017.06.054

Stress. Harvard Health Publishing. Harvard Medical School.

Di Noia J. Defining Powerhouse Fruits and Vegetables: A Nutrient Density Approach. *Prev Chronic Dis*. 2014;11:130390.

Emilio Ros, Health Benefits of Nut Consumption, National Institutes of Health, 2010

Erica R Goldstein et al., International society of sports nutrition position stand: caffeine and performance, 1/27/10

The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, Water-Induced Thermogenesis, Michael Boschmann, 7/2/13

ncbi.nlm.nih.gov, US National Library of Medicine National Institutes of Health, Effect of diet and exercise, alone or combined,

on weight and body composition in overweight-to-obese post-menopausal women, KE Foster-Schubert, 8/1/12

pubmed.gov, Diet or exercise interventions vs combined behavioral weight management programs: a systematic review and meta-analysis of direct comparisons, Johns DJ, 10/14

Becker Phelps, L. All self-improvement starts here.

Boyes A. Easy self-improvement: Examples of one percent improvements.

Brigham Young University. BYU research: Mental health apps are a cheap, effective self-help tool.

Harvard Medical School. When are self-help programs “helpful”?

Harvard Medical School. 7 ways to jumpstart healthy change in your life.