

L'INFERMIERE PROMUOVE LA CULTURA DELLA SALUTE

IL RUOLO DELL'ALIMENTAZIONE



Per capire fino in fondo l'importanza dell'alimentazione per la nostra salute, scomodiamo il noto filosofo tedesco Ludwig Feuerbach: **“L'uomo è ciò che mangia”**, a dire che ciò di cui ci alimentiamo influenza non solo la composizione del nostro corpo, ma anche i processi psicologici, i comportamenti, i sentimenti, finanche l'espressione dei geni attraverso la metilazione del DNA, come ci insegna la Nutrigenetica. Migliorare l'alimentazione quindi migliora la nostra vita nella sua totalità. Il nostro **microbiota intestinale** gioca un ruolo fondamentale nel processare gli alimenti che ingeriamo; pesa più di

un chilogrammo ed è composto da svariati miliardi di microbi diversi, ma che interagiscono tra loro come fossero un unico organismo, la sua composizione varia in ogni persona. Questa folta ed eterogenea popolazione microbica vive in simbiosi con il nostro organismo, viene nutrita da ciò che ingeriamo ed in cambio contribuisce alla digestione, sintetizza vitamine essenziali, consente l'assorbimento di oligominerali, produce acidi grassi a catena corta, neurotrasmettitori e molto altro, ma soprattutto la sua presenza ostacola la colonizzazione dell'intestino da parte di specie patogene. La salute del nostro microbiota dunque rispecchia quella dei nostri organi ed apparati, anche distali come il cervello: basti pensare che la sintesi della **serotonina**, ormone chiave per il nostro benessere fisico e mentale, avviene in massima parte nell'intestino ad opera del microbiota; quindi un'alimentazione disordinata, come quella ricca di zuccheri raffinati e grassi saturi, può causare **disbiosi**, con ripercussioni negative multiple e sistemiche. Il **cibo** dunque, oltre che nutrimento, diventa uno strumento di prevenzione primaria per molte malattie e terapia complementare nel trattamento di patologie esistenti (basta pensare al diabete), diventa quindi fondamentale che l'**Infermiere**, una delle cui funzioni principali è la prevenzione delle malattie (Profilo Professionale art.1 comma 2), forte della sua formazione ed aggiornamento continuo in Medicina (Codice Deontologico art. 10), si adoperi per responsabilizzare l'assistito sulla sua alimentazione. Ricordando che le **malattie cardiovascolari** (CV) sono la principale causa di morte e perdita di anni di vita corretti per disabilità in tutto il mondo, l'impatto della **dieta** sulla salute CV è ormai consolidato. Le attuali **Linee Guida Dietetiche** raccomandano di consumare **cibi salutari**, sia solidi che liquidi: almeno 5 porzioni al giorno di frutta e verdura fresche, pane e cereali integrali, yogurt e formaggi magri, olio extravergine d'oliva, carni bianche, uova, legumi, pesce e frutti di mare, frutta secca, semi, tè e caffè, vino (max 1 bicchiere al giorno). Questi alimenti forniscono vitamine e minerali essenziali, proteine ed altri importanti fitonutrienti come polifenoli, fitosteroli, fibre, lignami, grassi monoinsaturi (olio d'oliva), acidi grassi polinsaturi omega 3 e omega 6 (pesce), grassi insaturi (frutta secca) e soprattutto **flavonoidi**, potenti antiossidanti che riusciamo ad

assimilare grazie all'azione del microbiota. Le Linee Guida Dietetiche raccomandano altresì di ridurre il quantitativo di sale, cibi e bevande zuccherate (carboidrati raffinati), moderare il consumo di carne rossa (l'eccesso di ferro emico ivi contenuto può risultare dannoso) e di formaggi stagionati (ricchi di grassi saturi). La nostra **Dieta Mediterranea** (MedDiet), unica nel suo genere, rispecchia esattamente queste caratteristiche, un'aderenza regolare ad essa ha mostrato una riduzione del rischio di insorgenza di eventi avversi CV, ma anche di mortalità per qualsiasi causa; in ambito di prevenzione secondaria è stato osservato un forte abbattimento del rischio di recidiva di eventi avversi CV maggiori. Questi risultati derivano dalla riduzione dei fattori di rischio CV operati dalla **MedDiet**: riduzione dello stress ossidativo, benessere del microbiota, migliore controllo glicemico e lipidico, incremento della sensibilità insulinica, riduzione della pressione arteriosa e dei markers infiammatori. Ovviamente evitare l'eccesso calorico è un'azione imprescindibile per la buona riuscita della MedDiet e mantenere un corretto stato ponderale. Infine è importante introdurre un adeguato quantitativo di **acqua** nell'arco della giornata, perché aiuta ad eliminare le tossine, mantiene una corretta idratazione degli organi e dei tessuti, favorisce la digestione dei grassi, facilita l'evacuazione, normalizza la temperatura corporea e la pressione arteriosa, stimola il metabolismo, depura i reni, favorisce il flusso di ossigeno, sostanze nutritive ed ormoni nel nostro organismo grazie ad una corretta volemia.

Dott.ssa Antonella Poscente

Consigliere OPI Rieti

14 Aprile 2025

Bibliografia

"Fuster & Hurst's the heart – Malattie cardiovascolari – Stile di vita & Nutrizione" (estratto 15^a edizione) Momento Medico Srl 2025

"Microbiota intestinale: in che modo può influenzare la salute?" Magazine, il portale di chi crede nella ricerca. Fondazione Umberto Veronesi 28.06.2019