

3° CONGRESSO NAZIONALE SIMPeSV / 70° Congresso FIMMG

DALLA MEDICINA DI PREVENZIONE ALL'AMBULATORIO DEGLI STILI DI VITA

Il MMG nell'alimentazione e nelle patologie correlate



Il counseling nutrizionale

Gallieno Marri

6 – 11 ottobre 2014

Santa Margherita di Pula (CA) - Forte Village

SIMPeSV
Società Italiana di Medicina
di Prevenzione e degli Stili di Vita

FIMMG
Federazione Italiana
Medici di Famiglia



Counseling nutrizionale

Cos'è il Counseling

Dal latino *consulo-ěre*: "consolare", "confortare", "venire in aiuto“.

- *cum* ("con", "insieme")
- *solěre* ("alzare", "sollevare"), sia come atto, sia come "aiuto a sollevarsi”

“Relazione nella quale la persona è assistita nelle proprie difficoltà senza rinunciare alla libertà di scelta e alla propria responsabilità”

Carl R. Rogers 1951

Counseling nutrizionale

Comunicazione

Trasmissione di informazioni tra esseri viventi mediante canali di diverso tipo

La comunicazione è un processo che avviene tra *personalità* che agiscono tra loro con dei *significati* e nel momento in cui comunicano esprimono la *relazione* e definiscono il *ruolo*

Counseling nutrizionale

Comunicazione

Il più grosso problema della comunicazione è l'illusione che sia stata compiuta.

G.B.Shaw

Counseling nutrizionale

Assiomi della comunicazione

La comunicazione è comportamento

Il comportamento non ha un suo opposto

Tutto è comunicazione

Watzlawick

Non si può non comunicare!

Counseling nutrizionale

Schema della Comunicazione

Emittente

Chi: È chi deve comunicare

Canale

Come: È il mezzo scelto

Messaggio

Cosa: È l'argomento

Ricevente

A chi: È chi riceve la comunicazione

Counseling nutrizionale

Schema ed Elementi della comunicazione

L'emittente nel trasmettere il messaggio traduce in un codice quanto vuole comunicare

Il ricevente decodifica il messaggio secondo la sua struttura di interpretazione

Soggettività della comunicazione

Counseling nutrizionale

La natura di una relazione dipende dalle sequenze di comunicazione tra i comunicanti

“ Ho addestrato il mio sperimentatore: ogni volta che premo la leva mi dà da mangiare! “



Counseling nutrizionale

Elementi della comunicazione

- Dove:** Contesto spaziale della comunicazione
- Quando:** Contesto temporale della comunicazione
- Rumori:** Tutto ciò che disturba la comunicazione e la distorce

Counseling nutrizionale

Variabili nella comunicazione

Storia personale

Aspettative

Motivazioni

Convinzioni

Stati affettivi

Intelletto e cultura

Status

Ruolo professionale

Counseling nutrizionale

Relazione tra gli interlocutori

La relazione tra gli interlocutori si basa sulla:

- *Simmetria*
- *Complementarietà*

Un rapporto rigido costantemente basato o sulla simmetria o sulla complementarietà a lungo andare rende impossibile la comunicazione dialogica

Counseling nutrizionale

I mezzi della comunicazione

Parola

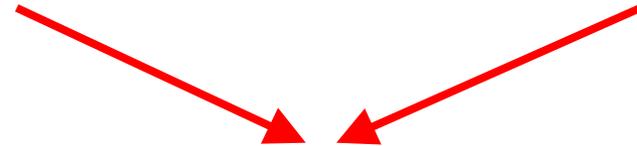


Comunicazione verbale

o numerica

Comportamento

Oggetti



Comunicazione non verbale

o analogica

Counseling nutrizionale

Comunicazione verbale o numerica

La comunicazione **verbale** consente il passaggio diretto dell'informazione mediante l'adozione di un codice comune di significati

Comunicazione non verbale

La comunicazione **non verbale** riguarda gli aspetti cinestesici e mimici che hanno funzione di supporto e di complementarietà al linguaggio verbale

Counseling nutrizionale

I mezzi della comunicazione

Nella comunicazione le informazioni vengono recepite attraverso:

- parole 7%
- tono della voce 38%
- linguaggio del corpo 55%

Counseling nutrizionale

I mezzi della comunicazione

Su 100 che si pensa di trasmettere

- 80 viene detto
- 50 viene ricevuto
- 30 viene capito
- 10 viene ricordato

Counseling nutrizionale

“Ciò che sei parla talmente forte che non sento ciò che dici”

Ralph Waldo Emerson

Counseling nutrizionale

Modalità di comunicazione

Comunicazione a una via



Counseling nutrizionale

Comunicazione a una via

Caratteristiche:

linearità
pianificazione
ordine

Vantaggi:

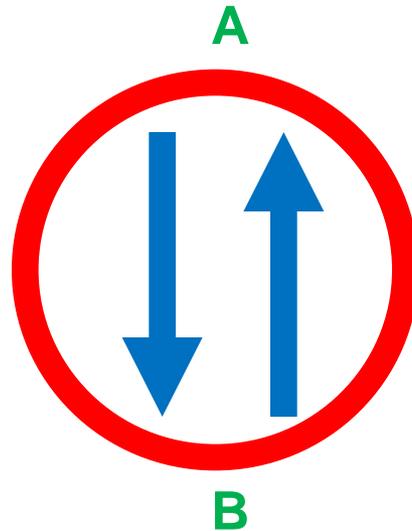
efficienza
protezione del proprio potere

Svantaggi

minore efficacia

Counseling nutrizionale

Comunicazione a due vie



Counseling nutrizionale

Comunicazione a due vie

Caratteristiche:

**circolarità
estemporaneità
retroazione**

Vantaggi:

**efficacia
accettazione**

Svantaggi

**minore efficienza
possibile contestazione**

Counseling nutrizionale

Oxford Dictionary:

counseling = "consiglio da un consigliere-consulente".

“*Counseling*” e “*Consiglio*”

«... uno degli elementi distintivi del counseling rispetto alla situazione del consiglio è che, nel primo caso, la relazione si svolge con un esperto ed è finalizzata alla ricerca di una strategia per rendere possibili scelte o modifiche, nel secondo caso, invece, la relazione è paritaria e consiste nel suggerire ...»

Pier Luigi Pagani, medico e psicologo

Counseling nutrizionale

Consiglio

Rapporto paritario

Accordo sul tema

Fattori interni

**Suggerire scelte o
modificazioni**

Counseling

Rapporto con un esperto

Ricerca di una strategia

Fattori esterni

**Rendere possibili scelte o
modifiche**

Counseling nutrizionale

Counseling

Empatia:

Capacità di un individuo di comprendere in modo immediato i pensieri e gli stati d'animo di un'altra persona

Dizionario Italiano Sabatini Colletti

Counseling nutrizionale

Counseling

Ascolto attivo:

La comprensione dell'altro, stabilendo un rapporto positivo caratterizzato da un clima in cui una persona possa sentirsi empaticamente compresa, accettata e non giudicata

Empatia e ascolto attivo, non comunicazione direttiva

Counseling nutrizionale

Il counseling nutrizionale permette il superamento della dieta come semplice strumento di dimagrimento, ma la rende quella che dovrebbe essere: stile di vita.

Gli stili di vita e le abitudini in generale e quelle alimentari in particolare, se non corretti, sono alla base dei fattori di rischio di numerose patologie, anche gravi.

Lo stile di vita e le abitudini sono modificabili

Counseling nutrizionale

Difficoltà di apportare cambiamenti dello stile di vita

Concetto non univoco di “salute” con diversa valutazione del rischio

Valore soggettivo del cibo

Significato sociale del cibo

Counseling nutrizionale

Salute e valutazione soggettiva del rischio di malattia

Percezione e valutazione della vulnerabilità

Percezione e valutazione della malattia

Ambiente sociale, culturale ed economico

Valutazione dei benefici della prevenzione

Counseling nutrizionale

Valore soggettivo del cibo

“L’essere umano non si nutre di alimenti indifferenti, si nutre anzitutto di significati”

“La fame e la sazietà, o l’appetito che ne regola il rapporto, non appartengono mai alla pura fisiologia, non sono oggettivabili in termini calorici.

Il senso di fame è uno schermo di proiezione su cui si misura l’appetito di vivere”

Le Breton

La voce del corpo – E. Rasotto

Counseling nutrizionale

Significato sociale del cibo

In tutta la storia dell'umanità il cibo, l'alimentazione e l'immagine del corpo, che ne deriva, hanno avuto una grande valenza sociale.

Sono stati l'espressione visibile e tangibile della Società e dei suoi modelli culturali

Counseling nutrizionale

Significato sociale del cibo

I greci avevano il culto della perfezione del corpo, e stabilirono un canone estetico (canone di Policleteo), fatto di proporzioni matematiche tra le diverse parti del corpo.

L'alimentazione era un mezzo per raggiungere e mantenere tali proporzioni del corpo.

Counseling nutrizionale

Significato sociale del cibo

Gli antichi romani, almeno quelli benestanti, facevano lunghissimi pasti, il che era simbolo di ricchezza e benessere.

I Barbari valorizzavano il corpo grasso, obeso, come una manifestazione di potere, di opulenza, di ricchezza, e perfino di benessere sanitario.

Counseling nutrizionale

Significato sociale del cibo

Nel Medioevo, fortemente influenzato dal cristianesimo e dalla sua morale, corpo e cibo vengono identificati come strumenti del peccato.

**Nel Rinascimento il concetto di colpa morale viene allontanato dal cibo e dall'alimentazione.
Salute e piacere convivono di nuovo.**

Counseling nutrizionale

Significato sociale del cibo

L'illuminismo e l'industrializzazione hanno bisogno di corpi magri e in piena salute, perché la malattia non produce e non può quindi integrarsi nella nuova società dei consumi.

Counseling nutrizionale

Significato sociale del cibo

L'attuale nostra Società, votata all'efficientismo, presenta un atteggiamento dicotomico di fronte al cibo e alla salute.

Nel mondo il sovrappeso e l'obesità hanno assunto un ruolo sempre più importante nel il rischio di patologie.

Nello stesso tempo i DCA, primo fra tutti l'anoressia, aumentano.

Counseling nutrizionale

Strategie di intervento

Valutare:

- opportunità della perdita di peso
- rischi e benefici
- motivazioni
- fattibilità

Giuste motivazioni e scelta del momento opportuno sono alla base del successo dell'intervento

Counseling nutrizionale

Strategie di intervento

Valutare se la persona:

- non è pronta all'intervento
- sta valutandone la possibilità
- è pronta

Counseling nutrizionale

Strategie di intervento

Persona non pronta:

Aumentarne la consapevolezza del problema

Non scontrarsi con le resistenze

Non essere insistenti

Evitare dispute/discussioni

Counseling nutrizionale

Strategie di intervento

Persona che sta valutando l'intervento:

Aumentarne il conflitto interno

Correggerne affermazioni e idee errate

Risolvergli le preoccupazioni

Valutare insieme pro e contro al cambiamento

Counseling nutrizionale

Strategie di intervento

Persona pronta:

Esaminare un piano d'azione, partendo da i suoi bisogni

Facilitare la scelta degli obiettivi

Concordare strategie e azioni

Esaminare gli ostacoli e il modo di superarli

Counseling nutrizionale

Diario alimentare

Fondamentale per il successo terapeutico

Necessita di essere consapevoli del proprio comportamento alimentare

Dalla consapevolezza degli errori derivano i corretti comportamenti

Counseling nutrizionale

Diario dell'attività fisica

Monitorare:

Il tipo di attività

La frequenza

La durata

L'intensità

Nei casi di sedentarietà stimolare la persona a praticare attività fisica

Counseling nutrizionale

Pianificazione dell'alimentazione

Frequenza dei pasti

Misura e grandezza delle porzioni

Controllo delle calorie

Scelta del luogo dove consumare i pasti

Counseling nutrizionale

Facilitazioni all'aderenza al piano terapeutico

Riduzione degli stimoli ambientali che portano a mangiare in eccesso:

- Spesa eccedente le necessità
- Cibi proibiti di facile accesso
- Porzioni superiori alle consentite
- Piatti troppo grandi rispetto al cibo
- Pasto troppo veloce
- Permanenza a tavola dopo il pasto

Counseling nutrizionale

Strategie per il superamento degli ostacoli alla perdita di peso

Identificazione del problema

Valutazione quante più soluzioni possibili e loro conseguenze

Scelta della soluzione o della combinazione di soluzioni migliori

Messa in atto della soluzione

Valutazione se la risoluzione dei problemi avrebbe potuto essere migliore

Counseling nutrizionale

Successo dell'intervento

Sostenere i successi terapeutici

Rafforzare i vantaggi del cambiamento

Valorizzare il percorso fatto

Prevenire le ricadute

Counseling nutrizionale

Insuccesso dell'intervento o ricaduta

Non colpevolizzare

Considerare la ricaduta come possibile

Analizzare le cause dell'insuccesso per eliminarle

Mantenere il rapporto con l'assistito

Facilitarne la ripresa del percorso terapeutico

Counseling nutrizionale

Cause dell'insuccesso dell'intervento dovute al counselor

Comunicazione incompleta

Incapacità di ascolto

Incapacità di immedesimazione

Differenze culturali

Rapporti e ruoli

Counseling nutrizionale

Counseling efficace

Per l'efficacia della comunicazione e del counseling, nel rapporto interpersonale è necessario sostituire la certezza con il dubbio, cioè tenere conto che possono esistere punti di vista diversi dal proprio

Counseling nutrizionale

L'efficacia della comunicazione e del counseling dipende dalla capacità di rapportarsi con gli altri, di riconoscere i loro bisogni e le loro aspettative, di trasferire loro concetti e immagini, di stabilire una relazione.

L'efficacia del Medico di Medicina Generale dipende dalla capacità di rapportarsi con gli altri, di riconoscere i loro bisogni e le loro aspettative, di trasferire loro concetti e immagini, di stabilire una relazione.