

Sai riconoscere i professionisti della nutrizione?

La parola **dieta** deriva dal latino *diaeta*, a sua volta dal greco *δίαιτα*, *dìaia*, «modo di vivere».

Per avere e mantenere un buono stato di salute, un **benessere** sia **fisico** che psicologico e quindi un buon modo di vivere, è essenziale avere uno stile di vita regolare, caratterizzato da una alimentazione equilibrata e una sufficiente attività fisica.

Quando si decide di cambiare nutrizione per tornare in forma, riacquistare salute e conquistare serenità non è necessario che avvenga in maniera drastica, ad esempio con la pratica del digiuno o con schemi alimentari sbilanciati e non controllati, perché sono soluzioni che hanno risultati non solo non duraturi nel tempo, ma che possono anche essere dannosi per l'organismo. Ecco, quindi, **perché è importante rivolgersi a un professionista**, che sappia mettere a punto un regime bilanciato e personalizzato, perché solo chi ha le competenze per farlo può essere un valido supporto.

Le figure professionali che possono aiutare in questo percorso sono il biologo nutrizionista, il dietologo e il dietista.

Conoscete le differenze? Esaminiamole insieme.

Il biologo nutrizionista.

La professione del Biologo nel settore della Nutrizione Umana è regolamentata da:

- Legge 396/1967 che afferma testualmente che formano oggetto della professione di biologo le attività di "*valutazione dei bisogni nutritivi ed energetici dell'uomo. Tali diete possono essere rivolte a tutta l'utenza sia in condizioni fisiologiche che patologiche*".
- DPR 328/2001
- DM n.362/1993

Il tariffario minimo per la valutazione dei fabbisogni nutritivi ed energetici dell'uomo (art. 3, lett. b), Legge n. 396/67) indica che il Biologo può:

- determinare una dieta ottimale individuale in relazione ad accertate condizioni fisiopatologiche;
- determinare diete ottimali per mense aziendali, collettività, gruppi sportivi, etc., in relazione alla loro composizione e alle caratteristiche dei soggetti (età, sesso, tipo di attività, etc.);
- determinare diete speciali per particolari accertate condizioni patologiche in ospedali, nosocomi, etc., per ciascun tipo di dieta.

Il Consiglio Superiore di Sanità - nella seduta del 12 aprile 2011, inerente le competenze di nutrizione di medico, biologo e dietista, ha emesso il seguente Parere:

- Mentre il medico-chirurgo può, ovviamente, prescrivere diete a soggetti sani e a soggetti malati, è **corretto che il biologo possa elaborare e determinare diete di cui è stata diagnosticata una patologia, solo previo accertamento delle condizioni fisiopatologiche effettuate dal medico chirurgo.**
- **Il biologo può autonomamente elaborare profili nutrizionali** al fine di proporre alla persona che ne fa richiesta un miglioramento del proprio "benessere", quale orientamento nutrizionale finalizzato al miglioramento dello stato di salute. In tale ambito **può suggerire**

o consigliare integratori alimentari, stabilendone o indicandone anche la modalità di assunzione.

Il biologo nutrizionista è, quindi, in possesso di una laurea quinquennale (o specialistica) in Scienze Biologiche ed ha superato l'esame di stato per biologi Sezione A. Inoltre, ha frequentato corsi post-laurea o master in materia di nutrizione per approfondire le proprie conoscenze ed aumentare le proprie competenze.

Infine, ogni biologo, per esercitare come nutrizionista in maniera autonoma, è tenuto ad iscriversi all'albo dei biologi (ordine nazionale dei biologi, ONB), aprire la partita IVA, iscriversi all'ENPAB (ente nazionale di previdenza e assistenza per i biologi) e possedere l'autorizzazione all'uso del timbro professionale (ONB, 2014).

Non rivolgetevi dunque a un Biologo Nutrizionista nei seguenti casi:

- per avere una diagnosi;
- per farvi prescrivere farmaci;
- per farvi prescrivere analisi;
- se il vostro stato di salute non è stato valutato da un medico-chirurgo.

Il dietologo

Il **dietologo** è un medico (laureato in Medicina e Chirurgia con specializzazione in Dietologia) ed è l'unico professionista che, oltre a prescrivere diete in condizioni fisiologiche e patologiche, può anche formulare diagnosi, prescrivere farmaci ed esami diagnostici. Un medico dietologo ha la responsabilità clinica dei propri pazienti: è cioè colui al quale compete la diagnosi, l'inquadramento nosologico e clinico e la prescrizione della dieta.

Il dietista

Il **dietista** possiede una laurea triennale ed è definito dal Profilo Professionale (D. M. n° 744 del 1994) "un operatore sanitario competente per tutte le attività finalizzate alla corretta applicazione dell'alimentazione e della nutrizione, compresi gli aspetti educativi e di collaborazione all'attuazione delle politiche alimentari".

Al contrario delle due figure precedenti, il dietista non può elaborare e prescrivere un piano nutrizionale in **maniera autonoma**, ma solo in collaborazione con un medico.

Il dietista formula e mette in pratica le diete prescritte dal medico e ne controlla l'accettabilità da parte del paziente (D.M. 2/4/2001 MIUR – G.U. n.128 del 5/6/2001 all.3, classe 3).

Un professionista serio, sia esso un biologo nutrizionista, un medico o un dietista, elaborerà un piano nutrizionale equilibrato, basato sulle linee guida della Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU, 2015).

Non fidarti mai di presunti professionisti che:

- non sono laureati nelle discipline sopra citate (biologi, medici o dietisti);
- non hanno superato l'esame di stato;
- non dimostrano con chiarezza le proprie qualifiche in merito alla nutrizione;
- non sono aggiornati costantemente.

Soprattutto, non fidarti di chiunque ti prometta risultati eccezionali in poco tempo: qualunque professionista serio nel campo della nutrizione non prescriverebbe mai una dieta priva di carboidrati, sbilanciata, a base di sostituti del pasto (beveroni o tisane costosi e dall'efficacia non scientificamente dimostrata) o che ti faccia perdere molti chili in poche settimane.

In conclusione: a chi affidarsi?

Biologo nutrizionista, dietologo o dietista sono le uniche figure professionali qualificate per prendersi cura della tua nutrizione.

Affidati a persone esperte e aggiornate che ti seguiranno nel tuo percorso verso il benessere in maniera professionale e affidabile.

Il tuo stato di salute è importante!

*Autore dell'articolo
Dott.ssa Dominga Maio
Biologa Nutrizionista*

BIBLIOGRAFIA

- (ONB, 2014) Vademecum del Biologo Nutrizionista.
- (ONB, 2015) Biologi e nutrizione.
- (ONB, 2015/07) Sentenza della Cassazione sull'elaborazione delle diete.
- (SINU, 2015) Società Italiana di Nutrizione Umana.