

Il Convegno nazionale di CNAI 2014 con NURSES FOR EXPO ispirato dal tema di EXPO Milano 2015: *Nutrire il pianeta, energia per la vita*

Il Convegno Nazionale CNAI (Consociazione Nazionale delle associazioni infermiere/i), svoltosi a Bergamo presso l'Auditorium della Casa del giovane nei giorni 9 e 10 ottobre 2014, aveva come tema il ruolo infermieristico a favore dell'alimentazione e della salute. Il convegno era collocato in una serie di iniziative che vedranno coinvolti gli infermieri italiani nel progetto NURSES FOR EXPO lanciato in occasione dell'EXPO che vedrà impegnata Milano, e non solo, in prima linea nell'anno 2015 sul tema *Nutrire il pianeta, energia per la vita*.

Il desiderio di far conoscere il ruolo dell'infermiere in questo ambito ha portato alla creazione di un logo per questo progetto, con l'intento di diffondere questa iniziativa, avvalendosi, come consigliato dalla presidente CNAI Cecilia Sironi, dei social network e contando soprattutto sui futuri infermieri, presenti in un buon numero al Convegno, provenienti da diverse università lombarde.

Durante le due giornate sono intervenuti circa 20 infermieri, giunti da diverse Regioni e da diverse realtà lavorative, portando esperienze legate sia all'attività quotidiana nei reparti, sia a ricerche scientifiche svolte negli ultimi anni.

La prima giornata è iniziata con la presentazione di una revisione della letteratura riguardante il contributo degli infermieri a favore di un'alimentazione sana. L'intervento ha sottolineato la relazione tra la qualità del cibo e un buon tenore di vita, la presenza di facilitatori nel promuovere comportamenti sani (famiglia, condizionamenti esterni, per esempio la presenza di fast-food, la percezione del possibile beneficio) e la rilevanza dell'attività fisica. Un elemento molto interessante e ancora poco noto ha riguardato la lunghezza dei telomeri dei cromosomi, che risulta maggiore per chi si alimenta in modo sano e che può essere usato come criterio di valutazione. Una critica emersa è stata la scarsa presenza di studi italiani, con il conseguente invito a impegnarsi nell'effettuarli.

Il secondo intervento riguardava il contributo dell'ICN a favore della salute e del benessere, in particolare per la prevenzione delle malattie non trasmissibili. È stato presentato il progetto *Grow your wellness* accessibile dal sito dell'ICN o direttamente (www.icn.ch), in cui si propone agli infermieri di valutare il proprio *Health Risk Assessment* attraverso la compilazione di un questionario "infermieri sani favoriscono nazioni sane".

Interessanti il terzo e quarto intervento, riguardante l'età pediatrica. Il primo è stato della ricercatrice Sonia Bisogni dell'Università degli studi di Firenze che ha riportato uno studio svolto nel 2012: sono stati esaminati 46.000 bambini frequentanti la classe 3^a della scuola primaria. Il dato rilevante che desta attenzione è che il 22.1 % dei bambini è in sovrappeso e il 10.2 % obeso; l'unica nota rassicurante è che questo ultimo dato è in miglioramento rispetto agli anni precedenti (anno 2008/2009 bambini obesi pari al 12%). Dei soggetti esaminati, soltanto il 16% dichiara di svolgere attività fisica per almeno un'ora a settimana e solo uno su 4 si reca a scuola a piedi o in bicicletta. Un altro dato preoccupante è che negli ultimi 5-10 anni i genitori riconoscono con maggior difficoltà l'obesità e il sovrappeso dei propri figli.

Considerando le piramidi alimentari presentateci, particolare è stata quella elaborata dalla Società italiana pediatrica: la piramide dell'attività motoria, esclusivamente dedicata ai bambini in età scolare, dove alla base ci sono le attività da svolgere quotidianamente, fino ad arrivare al vertice dove troviamo le attività che dovrebbero essere svolte saltuariamente (ovvero TV, videogiochi). Entusiasmante l'idea di provare a creare una serie di scuole *Health Friendly*, che oltre a provvedere ad un'adeguata educazione alimentare scendano in campo in prima persona, fornendo pasti e "spuntini" equilibrati e promuovendo e incentivando l'attività fisica, anche con competizioni e gare che stimolino i bambini a partecipare.

Si è passati poi all'ambito geriatrico con diversi interventi che hanno evidenziato come spesso i pazienti arrivano in ospedale già malnutriti (circa il 30%) e come tornino al domicilio denutriti (circa il 60%). Sono state segnalate le cause: alterazioni biologiche dell'apparato digerente, motorie (posture obbligate o l'incapacità a portare il cibo alla bocca che porta alla rinuncia del pasto stesso), psicologiche (per lo stress per la diagnosi o per l'intervento chirurgico o perché persone bulimiche/anoressiche), neurologiche (perdita della capacità sensoriale: non vedere, non sentire i sapori; disfagia), sociale (alterazione dei ritmi di vita, mangiare da soli, percepire - mentre si mangia - odori sgradevoli, o il digiuno per un'indagine diagnostica).

Il Convegno nazionale di CNAI 2014 con NURSES FOR EXPO ispirato dal tema di EXPO Milano 2015: *Nutrire il pianeta, energia per la vita*

Per valutare lo stato nutrizionale, in ambito ospedaliero, sono stati consigliati i metodi indicati sul sito dell'AUSL di Bologna (www.ausl.bologna.it/asl-bologna/dipartimenti-territoriali-1/alimentazione-nell'anziano). Una volta individuate le cause, si interviene per prevenirle agendo soprattutto sui fattori sociali, come ha mostrato il sesto intervento, attraverso uno studio sperimentale non controllato.

Il settimo intervento *Una chef per la tiroide* (pubblicato anche in un libro) ha presentato un ricettario per chi deve sottoporsi a terapia con iodio, numerosi sono stati gli spunti di riflessione, soprattutto per limitare la "sofferenza" e il disagio che queste persone sono costrette ad affrontare. Erminia Casolino (Coordinatore infermieristico – Medicina nucleare e metabolica del Centro di riferimento oncologico di Basilicata) e la cuoca Lucia Santarsiero hanno provato, con successo, a creare un menù, dall'antipasto al gelato, con alimenti considerati neutri per il tipo di terapia e patologia trattata, evitando così un pasto sempre uguale.

Ampiamente dibattuto è stato l'intervento che presentava una revisione della letteratura riguardo la nutrizione del paziente in ospedale e la prevenzione delle infezioni a essa correlate. E' stato dimostrato che la nutrizione enterale è meglio rispetto a una parenterale perché riduce il rischio di infezione e di malnutrizione.

L'ultimo intervento della giornata ha illustrato la *Consensus Conference* sui disturbi del comportamento alimentare negli adolescenti e nei giovani adulti eseguita dall'Istituto Superiore della Sanità nel 2012. La strategia che predomina è quella di auto-aiuto, in cui viene anche richiesta un'interdisciplinarietà e multi professionalità.

La seconda giornata è iniziata con la presentazione della sindrome metabolica: alterazioni metaboliche dovute a dei fattori di rischio (obesità, ipercolesterolemia e ipertensione) e sono stati elencati gli Standard italiani per la cura dell'obesità (2012/2013).

Successivamente, per quanto riguarda l'ambito cardiologico, è stato presentato lo studio PREDIMED sull'efficacia della dieta mediterranea e, in particolare, di olio, di noci e di vitamina K. La relatrice ha portato alla luce alcune novità riguardo la prevenzione dell'ipertensione arteriosa: tutti sanno, infatti, che il sale è un fattore di rischio per l'aumento della pressione arteriosa e che viene raccomandata una dose giornaliera non superiore ai 5 grammi, ma pochi sanno che le linee guida del 2013 dell'ESC (*European Society of Cardiology*) consigliano, invece, mezzo cucchiaino a tutti, anche a chi non soffre di ipertensione.

Gli interventi seguenti toccavano il tema dell'alimentazione e prevenzione dei tumori, evidenziando quali neoplasie si prevenivano con corretti comportamenti e un'alimentazione adeguata. Per esempio mantenere un peso corporeo nel giusto *range* previene tumori del colon e pancreas, preferire cibi di origine vegetale protegge dai tumori gastrici, l'aglio ha una funzione protettiva per il tumore al colon-retto e la frutta tutela lo stomaco e i polmoni.

Alta è la correlazione tra alimentazione e lesioni da pressione; gli argomenti trattati si riferivano alle linee guida NPUAP e EPUAP (2014).

L'intervento conclusivo ha evidenziato quanto la figura dell'infermiere possa incidere sulle politiche sanitarie: fondamentale è il lavoro di gruppo, intervenire tutti insieme con un'unica voce.

Abbiamo partecipato al convegno CNAI in qualità di studentesse del Corso di laurea per infermiere dell'università dell'Insubria, sezione di Como: gli argomenti trattati sono stati nel complesso molto interessanti, in quanto tematiche vicine alla nostra società e applicabili alla pratica quotidiana. Essendo un convegno nazionale ci aspettavamo una maggiore partecipazione da parte degli infermieri, soprattutto perché molti dei relatori, provenendo da realtà differenti (Emilia Romagna, Puglia, Basilicata...), hanno portato idee e visioni legate alle loro esperienze. Nonostante molte informazioni fossero già nel nostro bagaglio di conoscenze, è stato comunque utile vedere che il tutto era supportato da prove scientifiche e da riferimenti bibliografici.

Ci riteniamo fiere di far parte di una professione in crescita e che si interroga su come migliorare il proprio agire. Questo convegno è riuscito a far sentire l'importanza che hanno gli infermieri nel favorire un'alimentazione sana per la salute e a mostrare come poter raggiungere questo obiettivo. Adesso tocca a noi fare la nostra parte nel concreto.

Ilaria Acerboni*
Giulia Borroni*
Esther Guffanti*

*Studentesse del Corso di laurea per infermiere dell'università dell'Insubria, sezione di Como