



Dietista- nutricionista a Atenció Primària

Els hàbits alimentaris al llarg del temps han anat canviant. L'alimentació juga un paper molt important tant en la prevenció com en el tractament de diverses patologies i molta gent no n'és conscient, encara avui en dia.



Marta Alier Padrós

Dietista - nutricionista
EAP Vic
@EAPVIC

Els aliments són un bé essencial per poder sobreviure, ja que el cos els necessita per poder obtenir nutrients i així, poder funcionar.

Cal diferenciar entre alimentació i nutrició: la primera és un acte totalment voluntari de les persones, ja que poden escollir el que mengen; la segona depèn de l'alimentació escollida i és involuntària, ja que és el procés que passa dins el cos quan s'ingereixen els aliments.

Avui en dia hi ha molta diversitat d'aliments per triar i moltes maneres diferents de cuinar-los, de manera que queda en mans de cadascú escollir què compra i com ho cuina: cadascú escull què menjar. Malgrat això, moltes vegades aquesta decisió es pren de manera errònia.

Per què és tan important l'alimentació per la salut?

Les últimes dades de l'OMS (2019) certifiquen que 7 de les 10 causes principals de defunció van ser malalties no transmissibles, entre les quals s'hi troben patologies relacionades amb l'alimentació com són les malalties cardiovasculars, la diabetis tipus II i alguns càncers. A part de les malalties esmentades, també ens trobem amb un altre gran problema: la malnutrició.

Arribar a un punt crític es podria evitar, inclús prevenir la malaltia, modificant l'estil de vida, la qual cosa inclou canviar la dieta i hàbits relacionats. És per això que els hàbits alimentaris tenen un gran im-

pacte en la salut, formant part tant de la prevenció com del tractament de malalties cròniques no transmissibles.



La figura del dietista-nutricionista

El dietista-nutricionista és un professional de la salut, expert en alimentació, nutrició i dietètica, que pot intervenir en l'alimentació d'una persona o grups de persones amb diferents finalitats. En aquest cas aquí ens centrem en la intervenció de l'alimentació com a part de prevenció o tractament de diverses malalties cròniques no transmissibles.



La feina que fem es basa en l'educació nutricional, ja que és la millor eina per a mantenir uns hàbits saludables en un futur, i no només en un període de temps determinat



Les tasques del dietista-nutricionista a l'EAP Vic

A partir de l'abril, es va incorporar a l'EAP Vic la figura del dietista-nutricionista dins l'equip multidisciplinari. Aquesta figura està pensada per recolzar i donar suport a la figura d'infermer/a i metge/essa, cooperant en el tractament de diverses patologies, en les quals l'alimentació pot ser una peça important. D'aquesta manera, es creen visites noves amb un professional de l'alimentació, en què dedica la visita exclusivament a parlar de temes que fan referència al menjar, per així poder educar al pacient pel que fa a la nutrició i ajudar a trobar solucions.



Per una banda, actualment es focalitza molt en el tractament de diabètics tipus II mal controlats que, degut a la pandèmia, no se'ls ha pogut fer un control tan exhaustiu. Quan des d'infermeria o, fins i tot, des de medicina es detecta algú que pateix diabetis tipus II, la qual està mal controlada, i aquest pacient mostra un interès en canviar i millorar, i se'l veu motivat, se'l deriva a la dietista-nutricionista del CAP, perquè aquesta el pugui orientar amb la dieta a seguir i li expliqui els canvis a fer.

Per altra banda, qualsevol dubte que tinguin des de medicina i/o infermeria com qualsevol pauta amb consells i recomanacions dietètiques que es necessitin per a diverses patologies, se'ls facilita la informa-

ció i/o les plantilles amb tot detallat perquè ho puguin explicar als pacients.

A més a més, també es promou la salut i hàbits saludables a través de les xarxes socials, canals de comunicació del CAP o pantalles internes distribuïdes per les diferents sales d'espera per, d'aquesta manera, poder arribar a més part de la població i conscienciar-los de la importància de cuidar-se.

