

3. Dietetica per Volumi: operativo per immagini

la dietetica per volumi cerca di formulare proposte operative per:

- ✓ trovare **un modo più immediato di comunicare col paziente** durante la consultazione dietetica;
- ✓ **rendere il più semplice possibile una valutazione** del modo di alimentarsi del paziente;
- ✓ rendere **facilmente applicabili** al paziente le prescrizioni dietetiche;
- ✓ **ridurre il tempo** necessario per una consultazione dietetica.

CONSIDERAZIONI SUL VOLUME DEI CIBI.

Noi pensiamo per immagini e le immagini hanno un loro volume tridimensionale.

In generale tutto ciò che mangiamo ha un suo volume o è contenuto in un certo volume: una porzione di risotto, servita sul piatto, è come una piccola collinetta; il volume di un frutto può essere confrontato con quello di una palla da tennis o con una sua parte (metà palla) o ad un suo multiplo o con il proprio pugno e così via.

La valutazione del volume di un cibo posto vicino a noi su un tavolo o nel nostro piatto è un qualche cosa che richiede soltanto un colpo d'occhio, pochi secondi, ed un livello di addestramento molto contenuto per effettuare anche una valutazione quantitativa.

Il “farsi l'occhio” sulle dimensioni delle porzioni è la forma più semplice di valutazione; può essere migliorata in termini di precisione quando si abbia per riferimento il confronto con un volume posto vicino al cibo che dobbiamo introdurre o si utilizzi un riferimento ai contenitori di uso comune, ad esempio il cucchiaino, la dimensione di una pila quadrata, di un rullino fotografico. E' perciò importante definire un volume di riferimento che sia pratico, accessibile, sempre disponibile e abbastanza costante nel tempo.

IL VOLUME PIÙ “VICINO” AL CIBO CHE MANGIAMO SONO LE NOSTRE MANI.

Le nostre mani hanno un loro "volume" diverso a seconda che facciamo un pugno o se teniamo le mani distese sul palmo a dita chiuse (o aperte) o se le allunghiamo nel gesto di misurare una spanna.

Le nostre mani sono un sistema molto **semplice** di volume di riferimento: è **pratico**, non lo dimentichiamo mai; è **sempre disponibile** perché le mani le abbiamo sempre con noi dovunque andiamo; è **velocissimo**: basta un colpo d'occhio per confrontare il volume del nostro pugno con quello del risotto che ci è stato messo nel piatto, è un volume difficilmente soggetto a importanti variazioni nel soggetto adulto ed è assolutamente **personale**.

Quasi tutto il cibo che normalmente utilizziamo può perciò essere confrontato con i diversi volumi che la flessibilità della nostra mano e della nostre dita consente: il pugno, il palmo, un dito o più dita, lo spessore delle stesse, così come possiamo usare la spanna o il diametro del polso. Con il pugno chiuso e con le nocche sul tavolo (o suoi multipli) possiamo valutare in volume il consumo di cibi che (quando sono pronti da mangiare, serviti sul piatto) si



“sviluppano” in altezza come quelli di tutti i primi piatti, del pane tipo michetta, delle porzioni di verdure cotte o crude o con quelle di una mozzarella e così via.



Per i cibi che si sviluppano scarsamente in altezza ma più “a piatto”, useremo come confronto la superficie della mano con il palmo appoggiato al tavolo, a dita chiuse, dalla cima del dito medio fino all'attaccatura del polso, escludendo il pollice. Questa superficie può essere agevolmente confrontata con quella di una paillard o con la bistecca o con una fetta di brasato, o il filetto di pesce, o una frittata; ci può servire anche per valutare la dimensione della fetta di pane se si utilizza del pane di tipo pugliese o tipo ciabatta così come per la dimensione di una fetta di polenta o di crostata.



Le dita possono servire anche per valutare il consumo delle porzioni di molti formaggi: una fetta di crescenza paragonata a 2 o 3 dita può dare un'idea delle porzioni al taglio che si utilizzano correntemente.

Un doppio pollice dà una sufficiente indicazione del volume dei pezzetti di spezzatino o del gnocchetto di parmigiano che a volte scivola in bocca come aperitivo o come spizzico goloso.



E per lo spessore ? Si possono usare le altezze delle dita "viste" in laterale.

Una paillard sottile 3-4 mm, può equivalere all'altezza di 1/2

mignolo mentre una bistecca di roast beef può essere alta da circa 1/2 cm a 1 cm, come da un dito mignolo a un dito medio, mentre il filetto in genere va da 1 cm ai 2 cm: come lo spessore di un pollice maschile.

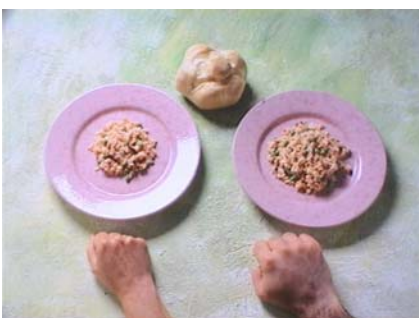


Infine le nostre mani ci possono aiutare anche nel capire **la dimensione del boccone** di cibo che i pazienti mettono in bocca: bocconi più grossi del proprio pollice sono spesso esagerati. In genere un volume di cibo pari a 3/4 del pollice (sempre partendo dalla punta del dito) "stà" bene in bocca, è ben masticabile e non obbliga a trangugiare velocemente bocconi che sono troppo grossi, magari senza neanche gustarli.



Va confrontato il volume dei cibi, a crudo o a cotto ? Si confronterà sempre il volume del cibo servito sul piatto, cotto o crudo ma pronto per essere mangiato.

Il metodo è stato pensato come il sistema di confronto immediato più pratico con il cibo, sia per valutare le ingestie che per suggerire poi la strategia dietoterapica. Quindi, per il paziente niente passaggi della pesata a crudo e poi cottura e gestione dei cibi separata dagli altri eventuali commensali per non mescolare i sughi o quant'altro, ma "presa diretta del cibo dal piatto o dalla mano".



Ciò consente una pratica applicazione anche di suggerimenti dietetici che "salta" il passaggio della doppia valutazione e permette alla maggior parte dei pazienti, con piccoli suggerimenti di attenzione **di mangiare una larga parte delle preparazioni** per lui usuali, senza isolarsi dagli altri commensali sia familiari che nel corso di pranzi o cene con colleghi o amici.