



Progetto “Disabili e sport”. Valutazione qualitativa delle abitudini alimentari

Chiara Luppi, Andrea Cesare Caregnato, Sabrina Severi, Ferdinando Tripi

U.O. Complessa Tutela della Salute nelle Attività Sportive, USL di Modena

Introduzione

Da novembre 2007 presso il centro di Medicina dello Sport dell'AUSL di Modena è attivo un progetto dedicato ai disabili mentali e fisici per favorire l'avviamento e la pratica di attività motoria. Nell'ambito del progetto molto articolato, abbiamo compreso una parte dedicata alla valutazione dello stato nutrizionale e delle abitudini alimentari.

Metodi

Il gruppo è composto da 257 disabili, età media 26.3 anni. Abbiamo raccolto i dati antropometrici e un questionario sulle abitudini alimentari di tutti i disabili. A 81 disabili (51 disabili mentali e 30 disabili fisici) la dietista ha proposto anche il diario alimentare dei 7 giorni, chiedendo la collaborazione di un familiare o degli operatori delle strutture residenziali in cui sono ospiti.



Risultati

Lo studio dei diari alimentari evidenzia l'abitudine a consumare regolarmente colazione, pranzo e cena da quasi tutti i soggetti (solo il 9% del campione non consuma la prima colazione). Le merende di metà mattina e metà pomeriggio a base di frutta fresca, sono consumate abitualmente solo dai disabili che frequentano i centri diurni.

Il pranzo completo di primo piatto, secondo cucinato e contorno è abitualmente consumato dai disabili ospiti in strutture, mentre per i disabili che restano in famiglia la pasta asciutta è la protagonista assoluta, solo nel 50% delle volte è seguita da un secondo piatto composto prevalentemente da formaggi e/o salumi.

Il consumo di verdure si conferma scarso e sporadico anche in questa popolazione, solo la metà dei pazienti riferisce di consumarne 1 porzione/die, ma non in modo regolare.

Il fabbisogno idrico non è sufficientemente assicurato per più della metà dei pazienti. In tutti i disabili si nota una propensione ad utilizzare bevande diverse dall'acqua; tè zuccherati, bibite gassate e succhi di frutta sono le bibite preferite, consumate anche durante i pasti da chi sta in famiglia. Il consumo di junk food è quotidiano per la quasi totalità dei pazienti intervistati, il consumo è maggiore per i disabili che trascorrono i pomeriggi in casa.

Conclusioni

Cinque anni di studio hanno permesso di evidenziare l'importanza strategica di dedicare risorse al counselling nutrizionale rivolto ai disabili, ai loro familiari ed agli operatori sanitari al fine di prevenire stati di malnutrizione nei soggetti con disabilità fisiche e/o mentali.



Per gentile concessione di
a.s.d. ALL BLACKS BOWLING, Formigine (MO)



I maggiori finanziatori del progetto sono: Panathlon International Club, sezione Modena; Fondazione Cassa di Risparmio di Modena