

## ADI FLASH N. 20

### UNA GIORNATA PARTICOLARE

*A cura di Romana Aloisi*

*Dirigente medico U.O.C. Diabetologia-Dietologia territoriale, ASP 7 di Catanzaro*

#### **Prefazione**

Le case di cura, come Ospedali, RSA o altri luoghi di ricovero, rappresentano delle realtà in cui è particolarmente difficile entrare, per realizzare valutazioni nutrizionali. Il dietetico appare preordinato sulla base di apposite tabelle ed ogni tentativo di modifica deve passare attraverso infiniti atti burocratici.

La decisione di realizzare l'Obesity day (10 ottobre 2015) in una casa circondariale è stata una scelta coraggiosa, sicuramente diversa e quanto mai sorprendente per chi è abituato come noi a relazionarsi con persone libere di scegliere il modo di alimentarsi e di fare, o non fare, attività fisica.

#### **Introduzione**

Aiutati da una giovane ed intraprendente Direttrice, la quale, nel carcere, su progetto dei ragazzi dell'I.T.A. (Istituto Tecnico Agrario), e con la collaborazione della Coldiretti Calabria, ha realizzato un Orto urbano, abbiamo prima di tutto valutato le così dette tabelle vittuarie. Queste, elaborate dal Ministero della Salute, sono scandite da menu specifici: un elenco di alimenti da fornire durante la giornata, ripartiti in due versioni, una estiva ed una invernale. Nella valutazione del menu giornaliero è risultato marcatamente preponderante l'utilizzo dei carboidrati, i secondi piatti sono apparsi sicuramente revisionabili perché particolarmente elaborati, infine i contorni, pur quantitativamente e qualitativamente adeguati, erano preparati con un eccessivo ricorso ai fritti, metodo di cottura che riduce la salubrità dei prodotti.

Dato che il 50% dei detenuti è risultato sovrappeso o francamente obeso, il 31% è affetto da patologie croniche degenerative, quali diabete mellito tipo 2 e patologie cardiovascolari, si è deciso di far partecipare alla manifestazione "Obesity day" i pazienti affetti da tali patologie e una piccola parte di detenuti che in carcere ragionano di filosofia e altro in compagnia del Prof. Siciliani De Cumis.

Abbiamo spiegato loro, tramite un video da loro realizzato, ci hanno illustrato come cucinavano i prodotti del loro orto. Dopo la visione, è iniziato lo scambio di informazioni e il confronto tra i partecipanti all'iniziativa.

Aiutati da video che illustravano le proprietà nutrizionali di alcuni alimenti, abbiamo spiegato ai detenuti l'importanza di una corretta alimentazione e di uno stile alimentare secondo la dieta mediterranea. Attraverso le relazioni sulle proprietà nutrizionali dei prodotti dell'orto e sui metodi di cottura, abbiamo dato indicazione su come utilizzare al meglio i prodotti che i detenuti stessi coltivano e producono nel loro orto (Orti-cella).

#### **Ultimi dati dalla letteratura**

- 1) Firth CL et al.: Female inmates with Diabetes: Results from changes in a Prison Food Environment. Womens Health Issues 2015 Nov-Dec 25(6) 732-38

L'autore ha messo in evidenza come il diabete sia in incremento del 50% nelle prigioni americane (Oregon) negli ultimi 5 anni.

Lo studio ha valutato i risultati di un intervento di rieducazione alimentare con l'obbiettivo di ridurre le calorie introdotte giornalmente da 3000 a 2200. Il

cambiamento di apporto energetico ha determinato una riduzione dell'emoglobina glicata del 0.04% e la variazione dell'indice di massa corporea correlava con la durata del tempo trascorso in carcere. In conclusione l'Health food access program ha determinato un miglioramento del controllo glicemico.

- 2) Hunter Buskey RN et al.: The effect of blood glucose self-monitoring among inmates with diabetes. J. Correct Health Care. 2015 Oct;21(4) 343-54.

Il miglioramento dei parametri del controllo glicemico attraverso la distribuzione di un glucometro ha consentito di confermare l'aderenza alla terapia dietetica dei soggetti partecipanti

- 3) Cook EA. The Diet of Inmates: an analysis of a 28-day Cycle Menu used in a Large County Jail in the State of Georgia. J. Correct Health Care. 2015 Oct; 21(4) 390-9

In tale lavoro è stata svolta un'indagine sul menu servito in un penitenziario femminile ciclicamente ogni 28 giorni.

In tale contesto si è potuto appurare che il sodio, i grassi saturi e il colesterolo risultavano in eccesso, mentre il magnesio il potassio, le vitamine A, D, E non raggiungevano pienamente le dosi raccomandate. I cereali erano presenti in eccesso a svantaggio del consumo di frutta e verdura.

#### Highlights dietetico-clinico-nutrizionali e pratica clinica

Nel penitenziario, l'impossibilità e la limitazione all'espletamento dell'attività fisica, unitamente ad un'alimentazione non equilibrata fanno sì che venga ostacolato il raggiungimento di un equilibrio nutrizionale e metabolico. È necessario quindi fornire materiale informativo sulle raccomandazioni nutrizionali per il diabete mellito (AMD-SID Standard italiani per la cura del Diabete Mellito 2016, livello della prova VI, forza raccomandazione B). Ancora, sempre secondo gli standard italiani, i menu forniti devono essere bilanciati, elaborati sulla base delle raccomandazioni delle Società Medico-Scientifiche sull'argomento, relativamente al numero, tipologia e orari dei pasti. (livello VI Forza B)

### **Conclusioni**

Ad oggi, pur collaborando con la casa circondariale attraverso l'impegno di un dirigente medico e di una infermiera professionale, la tipologia dei pasti e le condizioni di salute dei detenuti presenti nella casa circondariale non sembrano essersi discostati di molto dalla situazione precedente all'Obesity day, 2015. In particolare, la media delle emoglobine glicate, quale parametro di andamento del diabete, si è assestata intorno ad un valore di 8.7%.

Sicuramente, come da noi già segnalato, un utilizzo più attento degli spazi e un'educazione alimentare più puntuale potrebbero migliorare le condizioni di salute dei detenuti, con un contemporaneo contenimento dei costi.

L'esperienza vissuta con i detenuti sarà racchiusa in un libro dal titolo: "Le ricette del cuore" in cui verranno raccolte le preparazioni care ai detenuti, completate da un'analisi nutrizionale curata dal gruppo ADI Calabria .