

“GARANTIRE AD OGNI PAZIENTE la soluzione più adatta al suo problema”

Dopo venti anni di professione nel mondo della dietetica, la dottoressa Francesca Pavan apre le porte del suo studio e ci racconta quali sono ad oggi gli ingredienti davvero efficaci nel grande calderone della nutrizione.



sia è un sintomo importante, che ci dice che dentro di noi ci sono delle emozioni in conflitto; non occuparsene può portare nel lungo termine conseguenze quali somatizzazioni, attacchi di panico, disordini alimentari».

Una psicoterapia può contribuire a condurre un buon piano alimentare?

«Una buona psicoterapia può offrire gli strumenti per elaborare e risolvere le difficoltà, spesso inconscie, alla base di comportamenti alimentari errati tra cui l'ansia che in alcuni casi può essere erroneamente "messa a tacere" dall'assunzione incontrollata di cibo: in questi casi il paziente percepisce un senso di fallimento che tuttavia non ha nulla a che vedere con la sua incapacità di seguire una dieta quanto piuttosto con la necessità di trovare un metodo di lavoro adatto alle sue esigenze. L'approccio psicodinamico a breve termine che utilizzo si è dimostrato ben adattabile anche a queste situazioni in cui la mia priorità è quella di aiutare il paziente a focalizzare nei tempi più brevi possibili la problematica interna, spesso inconscia, che è alla base della sua ansia e che lo porta in modo autosabotante a rifugiarsi nel cibo».

In che modo?

«Il punto chiave è la collaborazione di più figure professionali, perchè l'obiettivo non è solo dimagrire ma è in primis permettere al paziente di sentirsi protagonista del proprio benessere. E' sulla base di questa idea che nasce il "Progetto Benessere a 360°" dove il paziente ha la possibilità di sentirsi sostenuto attraverso percorsi differenti che vanno dalla proposta di sperimentare ricette semplici reperibili sul social Facebook o al link www.studiodietisticopavan.it/ricettario/ a giornate di formazione come l'alimentazione in gravidanza, lo svezzamento, la dieta dello sportivo, l'alimentazione veg, dalla prevenzione dell'osteoporosi con giornate dedicate alla densitometria ossea gratuita a trattamenti shiatsu e lavori di gruppo di training autogeno, fino ad arrivare a percorsi individuali di psicoterapia».

STUDIO DIETISTICO DOTT.SSA FRANCESCA PAVAN

Via G. Falcone, 16 - Musile di Piave
Tel. 0421 331981

Aperto:
lunedì, mercoledì, venerdì e sabato 8.30 - 13.30
martedì 14.30 - 19.30

Per le info su tutte le nostre attività, ci potete trovare sul profilo @ Studio Dietistico dottoressa Francesca Pavan e sul sito internet www.studiodietisticopavan.it.

Parlare di psicoterapia spaventa ancora molto?

«Ritengo che oggi ci sia una maggiore apertura verso la psicoterapia - risponde la dottoressa Maria Consuelo Maritan, psicoterapeuta I.S.T.D.P. e collaboratrice nell'equipe dello Studio Dietistico Pavan -, tuttavia è ancora sottovalutata l'importanza della connessione tra mente e corpo nel comune approccio a molte patologie, nonostante le evidenze scientifiche delle neuroscienze. Nell'ambito della dietoterapia un percorso psicologico affiancato a quello nutrizionale può aiutare la persona a riequilibrare il proprio rapporto col cibo, quando il cibo stesso diventa apparentemente calmante. L'effetto di autoconforto del cibo è di breve durata e lascia velocemente spazio a sensi di colpa ed ansia. L'an-

Chi è oggi il bravo nutrizionista?

«In un mondo in cui il dimagrimento è diventato un gran business - prosegue la dottoressa Pavan-; credo che la capacità professionale di un nutrizionista non possa misurarsi sulla base dell'assioma "tanti chili in poco tempo", bensì sulla capacità di fornire gli strumenti ad ogni individuo di gestire in autonomia la propria alimentazione e il proprio rapporto col cibo, ed è in questo che il lavoro di squadra vince, sempre. "Le mani che si stringono (in segno di collaborazione) non garantiscono solo solidità ed equilibrio, ma trasmettono anche calore umano» (Papa Francesco). ●

Come è cambiato il mondo della dietoterapia in questi 20 anni?

«Credo non siano cambiate le basi delle nozioni scientifiche, quanto piuttosto la consapevolezza che sovrappeso e obesità siano la punta dell'iceberg per molti pazienti, che richiedono quindi un approccio multidisciplinare».

Crede che dietro ogni sovrappeso vi siano disagi comportamentali?

«No, affatto. Credo, però, che non sia più sufficiente fornire ad ogni paziente un semplice piano alimentare programmato per aiutarlo a recuperare il suo peso forma. Alla base di sovrappeso e obesità ci possono essere le cause più disparate e dunque è importante offrire ad ogni paziente la soluzione più adatta al suo problema».