

Les dietes de calaix i la #SanidadDesnutrida

per LUCÍA MARTÍNEZ ARGÜELLES

Els nutricionistes anomenem «dietes de calaix» aquells fulls que es tenen en moltes consultes mèdiques, sense corregir ni actualitzar des de fa anys i que es reparteixen sense gaire criteri: si necessites perdre pes, la de 1.200 kcal; si tens el colesterol alt, la baixa en greixos; si tens anèmia, la que aconsella fetge i molta carn vermella; si tens un nadó que volta els sis mesos, la desfasada fotocòpia d'introducció d'aliments... I així tot. He arribat a veure «dietes de calaix» que eren una fotocòpia d'un document escrit a màquina! De quan devia ser? Dels vuitanta? M'estimo més no saber-ho.

I no us penseu que això només passa en atenció primària. No. En atenció especialitzada i hospitalària passa exactament el mateix. Fins i tot en consultes d'endocrinologia es donen «dietes de calaix». Tots els nutricionistes hem vist dietes per a persones amb diabetis que prohibeixen el plàtan o el raïm i limiten els llegums mentre que aconsellen esmorzar quatre galetes maria. O fulles de dieta per «abaixar el colesterol» on es desaconsella l'alvocat i es limita la fruita seca, però es recomana pa blanc en tots els àpats, i vi. I les galetes, és clar, que no n'hi faltin. O l'Aquarius i el pernil dolç per la gastroenteritis. O les farinetes industrials per als nens.

I això amb pacients que porten una alimentació tradicional. No us vull ni parlar del que passa quan el pacient és, per exemple, vegetarià.

Per què no hi ha materials actualitzats? Doncs per motius diversos: el principal de tots és que el professional sanitari que hauria d'elaborar, adaptar, lliurar i fer el seguiment d'aquestes pautes no existeix en atenció primària ni pediàtrica, i la seva presència és purament anecdòtica en atenció hospitalària. De segur que ja heu endevinat que parlem del dietista-nutricionista i del tècnic superior en dietètica.

«Ho ha dit el metge. En sabràs més tu?» És la frase a la qual ens hem d'enfrontar els nutricionistes quan volem corregir i millorar consells dietètics gens personalitzats i sovint amb errors greus que ens arriben. I la resposta és: «Doncs, mira, sí, òbviament.»

No es té consciència que el personal sanitari, metges inclosos, probablement no ha fet més d'una assignatura de nutrició a la seva formació (si n'ha fet alguna). Si algú té més coneixements és perquè s'ha esforçat per aprendre i actualitzar-se pel seu compte,

Marta Navarro



«Tots els nutricionistes hem vist dietes per a persones amb diabetis que prohibeixen el plàtan o el raïm mentre que aconsellen esmorzar quatre galetes maria»

i això ni és habitual ni tenim dret a exigir-ho. En qualsevol cas, des d'aquí faig arribar el meu profund agraïment a aquells que s'esforcen a estar al dia en un camp que no és el seu. El personal sanitari fa el que pot amb el que té en una especialitat sanitària que no és la seva. No els hi podem demanar més. Fan una feina que no els pertoca perquè es troben en un sistema que no els dona cap més alternativa que no sigui derivar el pacient a una consulta privada.

El que més els podríem agrair a hores d'ara és que siguin ells mateixos els que reconeixin que no els hi pertoca. Que reconeixin que quasi no tenen coneixements de nutrició, que probablement els que tenen estan obsolets (insisteixo, exceptuant aquells que s'hi han format expressament o tenen temps per actualitzar-se). Que els diguin als pacients que deixin queixes demanant nutricionistes als serveis de salut pública. Que quan els telefonin des dels mitjans de comunicació per parlar d'alimentació, indiquin que ells no són el professional de referència per a aquest afer. I que exigeixin tenir en la consulta materials actualitzats i realitzats pels professionals adients, almenys fins que puguin treballar en equip amb aquests professionals, que és la fita que fa tants anys que perseguim i que reclamem per exemple a Twitter amb l'etiqueta #SanidadDesnutrida.

Potser així, aviat, en lloc de sentir dir «m'ho ha dit la metgessa» podrem sentir un «a veure si aconseguim que ens pugueu atendre al centre de salut i corregir totes aquestes coses». 🍪

Lucía Martínez Argüelles. Dietista-nutricionista i autora del blog *Dime qué comes*, Madrid.