

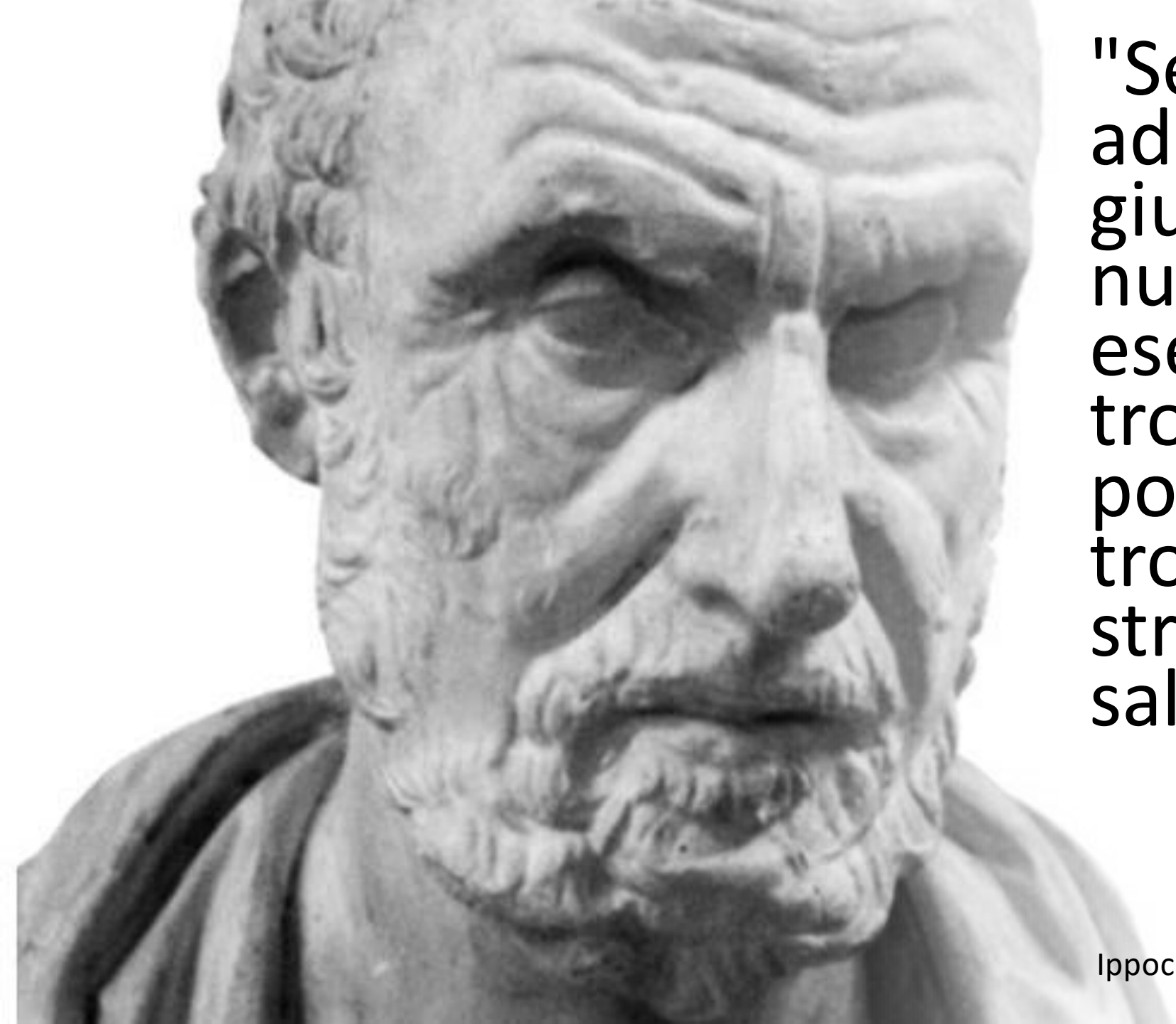
STILE DI VITA E BENESSERE: RI-EDUCAZIONE ALIMENTARE

Relatrice

Dott.ssa Silvia Seveso

Specializzanda in Scienza dell'alimentazione e Malattie del Metabolismo

Azienda Ospedaliero Universitaria di Parma



"Se potessimo dare ad ogni individuo la giusta quantità di nutrimento e di esercizio fisico, né troppo né troppo poco, avremmo trovato la giusta strada per la salute".

Ippocrate, 460-467 a.C



Prevenzione

La prevenzione, basata sui corretti stili di vita, è il principale strumento a nostra disposizione per vivere meglio e più a lungo.

- Le malattie cardiovascolari, il cancro, il diabete e i disturbi respiratori cronici, rappresentano oggi il principale rischio per la salute dell'uomo a livello globale, nonché un enorme peso socio-economico per la collettività.
- Causano ogni anno circa **35 milioni di morti**
- Si stima inoltre che circa l'**80%** dei casi legati a queste malattie potrebbero essere prevenuti eliminando alcuni fattori di rischio come il consumo di tabacco, le diete poco salutari, l'inattività fisica e il consumo eccessivo di alcol.
- Senza un'adeguata prevenzione, il loro peso sulla salute globale potrebbe aumentare del 17% nei prossimi 10 anni.

QUALI MALATTIE POSSIAMO PREVENIRE CON UN CORRETTO STILE DI VITA?

- Obesità
- Diabete
- Ipertensione arteriosa
- Colesterolo alto
- Disturbi respiratori cronici
- Ictus
- Tumori
- Infarti
-

- Le malattie del sistema cardiovascolare rappresentano la prima causa di morte in tutte le nazioni sviluppate. Sono la causa del 48% di tutti i decessi.
- Una corretta alimentazione riduce del 30% il **rischio di infarto ed ictus.**



- Una corretta alimentazione permette di prevenire l'insorgenza del diabete.
- L'alimentazione è la prima linea terapeutica per il diabete
- Abitudini alimentari adeguate in alcuni casi permettono la remissione del diabete stesso

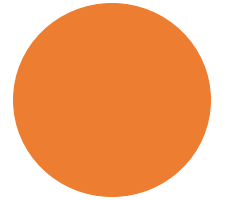


- Secondo l'American Institute for Cancer Research le abitudini alimentari malsane sono responsabili di circa **tre tumori su dieci**.
- I tumori più incriminati sono quelli dell'apparato digerente: cavo orale (soprattutto tra chi consuma di frequente bevande alcoliche), esofago, stomaco, colon-retto, seguiti dalle neoplasie che possono colpire il fegato, la colecisti e le vie biliari e il pancreas. Ma anche prostata, ovaio, mammella e utero



Sostanze cancerogene:

- **Nitriti e nitrati.**(E249, E251, E250, E252)
Utilizzati per la conservazione dei salumi, facilitano la comparsa del tumore del colon e dello stomaco.
- **Aflatossine:** Si tratta di sostanze tossiche che possono essere liberate da determinate muffe nel mais, mal conservate. Specialmente in alcuni Paesi in via di sviluppo, responsabili di una quota rilevante di tumori del fegato.
- **Grassi e proteine animali:** Una dieta particolarmente ricca di questi elementi, secondo i risultati di molti studi epidemiologici favorisce la comparsa dei tumori.



SANA E
CORRETTA
ALIMENTAZIONE



CARBOIDRATI

SEMPLICI o ZUCCHERI -->
RAPIDO ASSORBIMENTO

- Saccarosio (fruttosio + glucosio) : dolci, gelati, marmellate, miele
- Fruttosio della frutta
- Lattosio (glucosio + galattosio) da latte e derivati

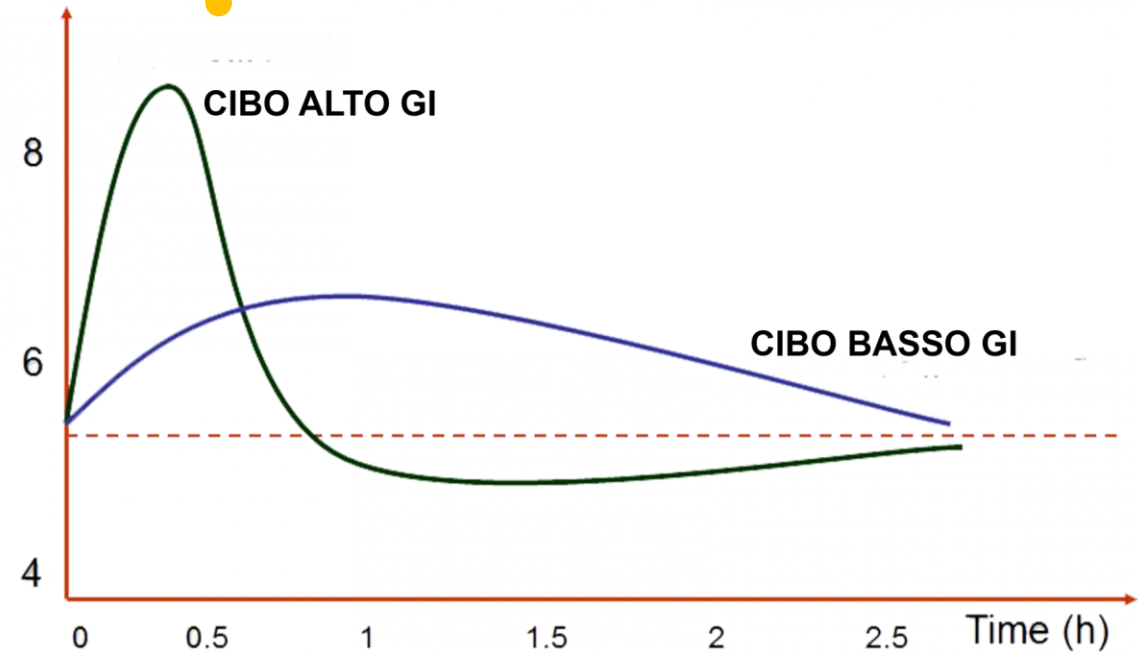


CARBOIDRATI

- COMPLESSI → LENTO ASSORBIMENTO
- Amidi dei cereali e dei loro derivati (pasta, riso, orzo, farro, cous-cous, polenta, crackers, pane, grissini....)



L'indice glicemico è un numero che permette di classificare gli alimenti sulla base del loro effetto sulla glicemia postprandiale



E IL GLUTINE?

È un composto peptidico tipicamente contenuto in alcuni cereali, soprattutto nel grano o frumento e simili (spelta, farro, triticale, kamut), ma anche nella segale, nell'orzo e spesso nell'avena .



**ALIMENTI CONTENENTI
GLUTINE**

Frumento (grano),
Orzo, Segale, Avena,
Farro, Kamut, Spelta

**ALIMENTI SENZA
GLUTINE**

Amaranto, grano
saraceno, mais,
miglio, riso, legumi,
castagne, patata, soia,
sorgo, tapioca

CHI DEVE ELIMINARE IL GLUTINE DALLA DIETA?

- CELIACHIA --> patologia autoimmune che danneggia l'intestino tenue provocando tra le altre cose malassorbimento.
- SENSIBILITA' AL GLUTINE NON CELIACA --> assenza di autoimmunità e di danni alla mucosa intestinale. Sintomatologia simile alla celiachia ma meno grave. Ancora non perfettamente chiare le cause.

PROTEINE

- Hanno funzione principalmente strutturale
- Sono soggette a un continuo processo di demolizione e sintesi, e devono quindi essere introdotte quotidianamente con la dieta.
- Sono composte da amminoacidi uniti tra di loro da legami peptidici





PROTEINE

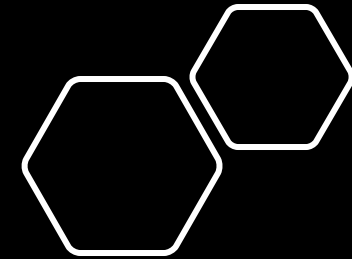


ALCUNI ESEMPI

ANIMALI



VEGETALI



PROTEINE ANIMALI

Carne

Pesce

Uova

Formaggi e latticini

PROTEINE VEGETALI

- Legumi (ceci, lenticchie, fagioli...)
- Derivati della soia (tofu, tempeh...)
- Cereali interi o loro parti (germe di frumento)
- altri semi (semi di sesamo, canapa, chia)
- frutta secca a guscio (pinoli, mandorle, noci)
- Alghe (spirulina).

LIPIDI

- Funzione energetica e di riserva (9 Kcal/grammo)
- Essenziali nel metabolismo cellulare
- Fondamentali per la sintesi di ormoni
- Assorbimento di alcune vitamine

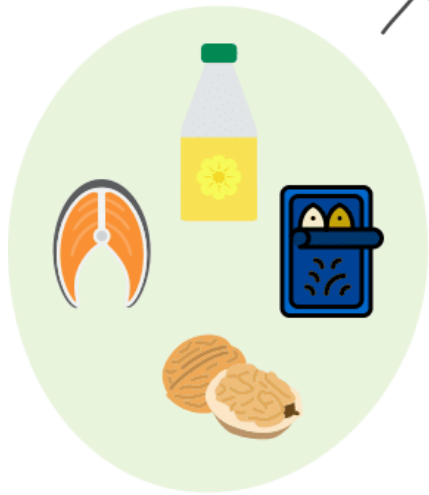


Sintesi di diversi tipi di lipidi

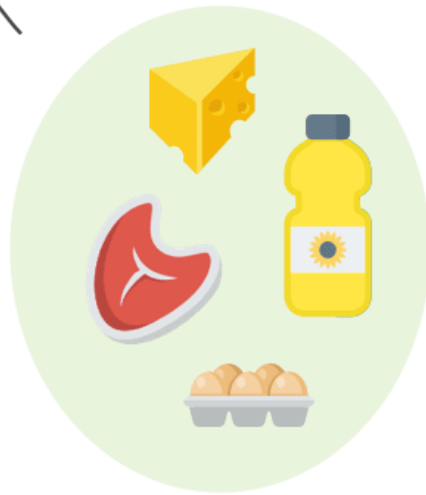
Acidi grassi insaturi

Polinsaturi

Monoinsaturi



omega-3



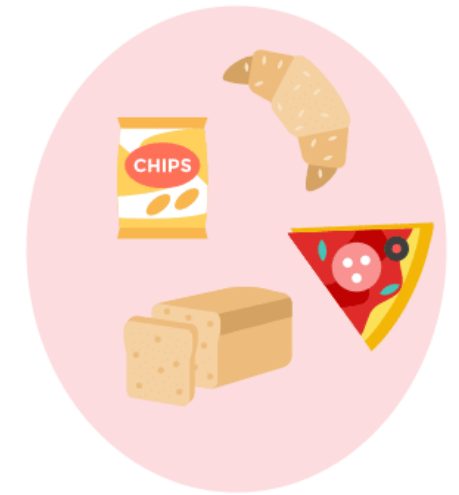
omega-6



omega-9

Acidi grassi saturi

Acidi grassi trans industriali



FIBRA

SOLUBILI

(Legumi e Frutta Fresca)



INSOLUBILI

(Cereali Integrali, Verdura,
Frutta Secca e Semi)



- Regolarizza la funzione intestinale (stitichezza/diarrea)
- Interferisce con l'assorbimento dei grassi e degli zuccheri (es: riduzione del picco glicemico, minor assorbimento di colesterolo)
- Effetto protettivo sui tumori del colon/retto
- Nutrimento per la flora batterica intestinale benefica
- Senso di sazietà e di ripienezza precoce



Troppa fibra apporta un eccesso di ACIDO FITICO che ostacola l'assorbimento di alcuni minerali, tra cui il calcio, il ferro e lo zinco

	CARBOIDRATI COMPLESSI	CARBOIDRATI SEMPLICI	FIBRA	PROTEINE	GRASSI	MINERALI	VITAMINE
CEREALI	X		X	X			
LEGUMI	X		X	X		X	X
FRUTTA e ORTAGGI		X	X			X	X
LATTE, YOGURT E FORMAGGI				X	X	X	X
GRASSI DA CONDIMENTO					X		X
CARNE, PESCE, UOVA				X	X	X	X

A close-up photograph of a clear plastic water bottle tilted to the left, pouring a stream of clear water into a clear glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic splash and ripples in the glass. The background is a soft, light blue gradient. The overall composition is clean and emphasizes the purity and clarity of the water.

ACQUA

Anche se non apporta nessuna caloria l'acqua per noi è un alimento indispensabile:

- 1. È il principale costituente dell'organismo umano (circa il 60-70%)**
- 2. È l'ambiente in cui si svolgono tutte le reazioni vitali**
- 3. Interviene nella regolazione della temperatura corporea**
- 4. Permette il trasporto delle sostanze nutritive**
- 5. Permette l'eliminazione delle sostanze di scarto**



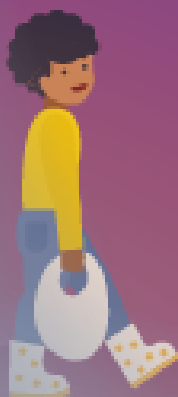
bambini 1- 3 anni d'età
da 0,9 a 1 litro



bambini 4 - 8 anni d'età
1,3 litri



ragazze 9 - 13 anni d'età
1,5 litri



ragazzi 9 - 13 anni d'età
1,7 litri



donne (più di 14 anni d'età)
1,6 litri



uomini (più di 14 anni d'età)
2 litri

Oltre che dalle bevande, l'acqua proviene anche dagli alimenti solidi, principalmente frutta e verdura

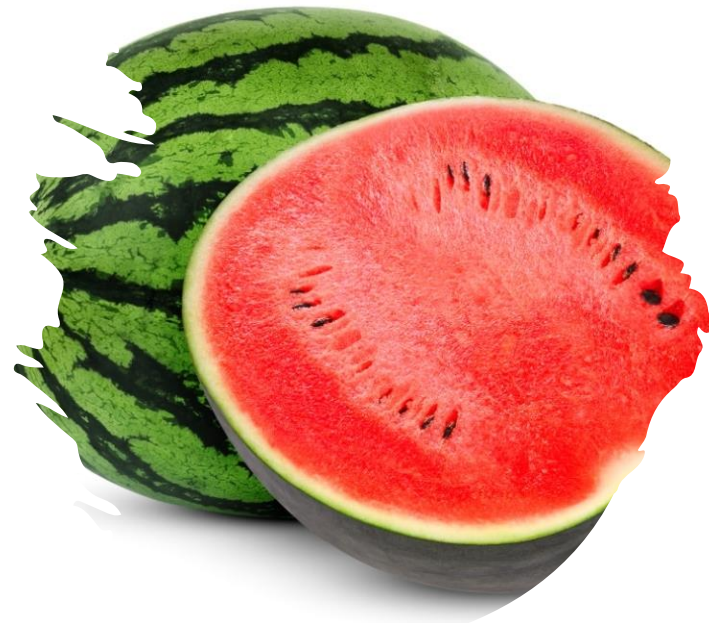
Fabbisogno: 35 ml/kg/die

50 kg --> 1,7L

60 kg --> 2,1 L

70 kg --> 2,4 L

80 kg --> 2,8 L





SANA ALIMENTAZIONE

L'alimentazione sana cambia nei luoghi e nel tempo

- Il vino era "acqua potabile bonificata"
- Salumi e formaggi apportavano proteine di alta qualità (cioè energia) che si conservavano a lungo negli spostamenti





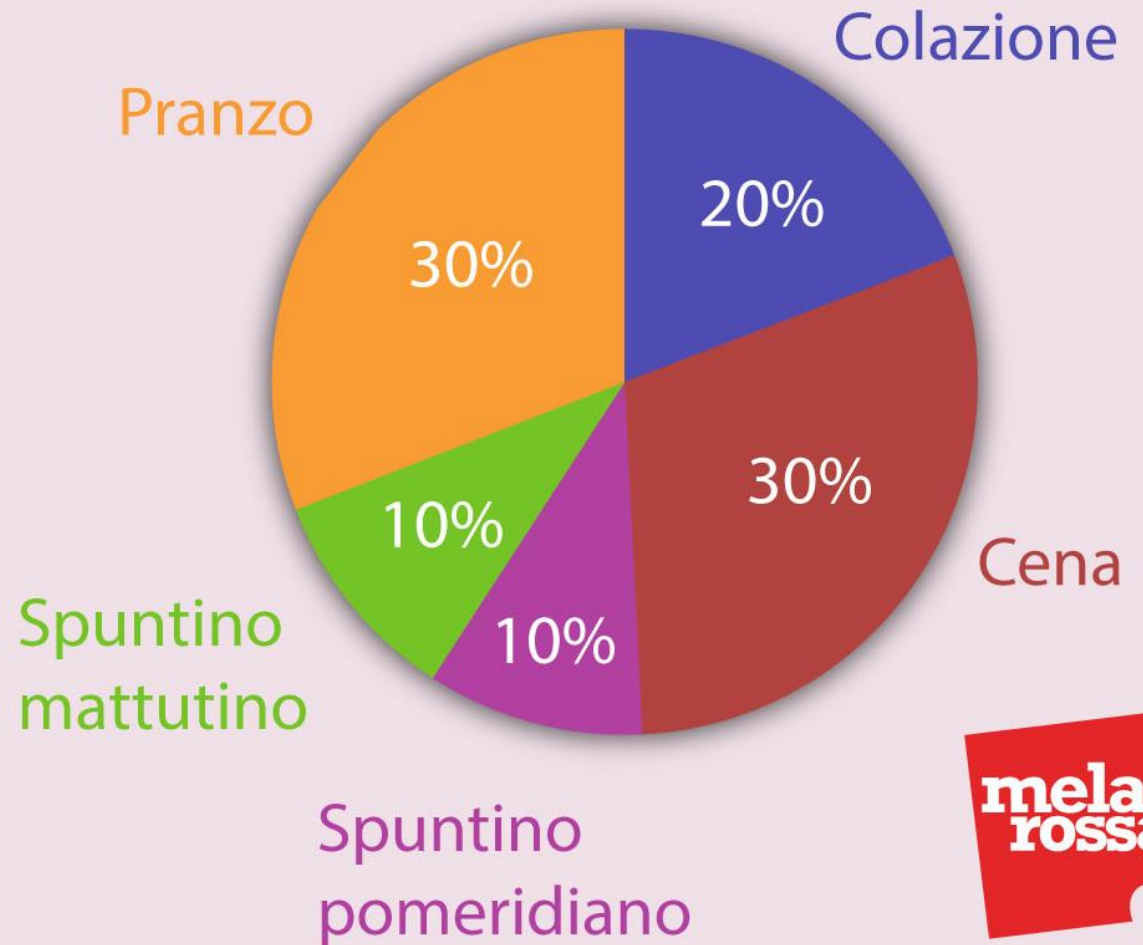
- Ad oggi questi alimenti millenari possono rappresentare un rischio per la salute perchè si sono trasformati in prodotti voluttuari, che abbinati a una vita sedentaria come quella moderna, mostrano i loro effetti nel lungo termine.
- I danni vengono direttamente dalla nostra maggiore aspettativa di vita e dalla nostra ricchezza.
- La narrazione del cibo antico=buono e moderno = cattivo va rivista

La corretta suddivisione dell'apporto calorico giornaliero

DIETA = STILE DI VITA

5 PASTI AL GIORNO

3 principali più 2 spuntini



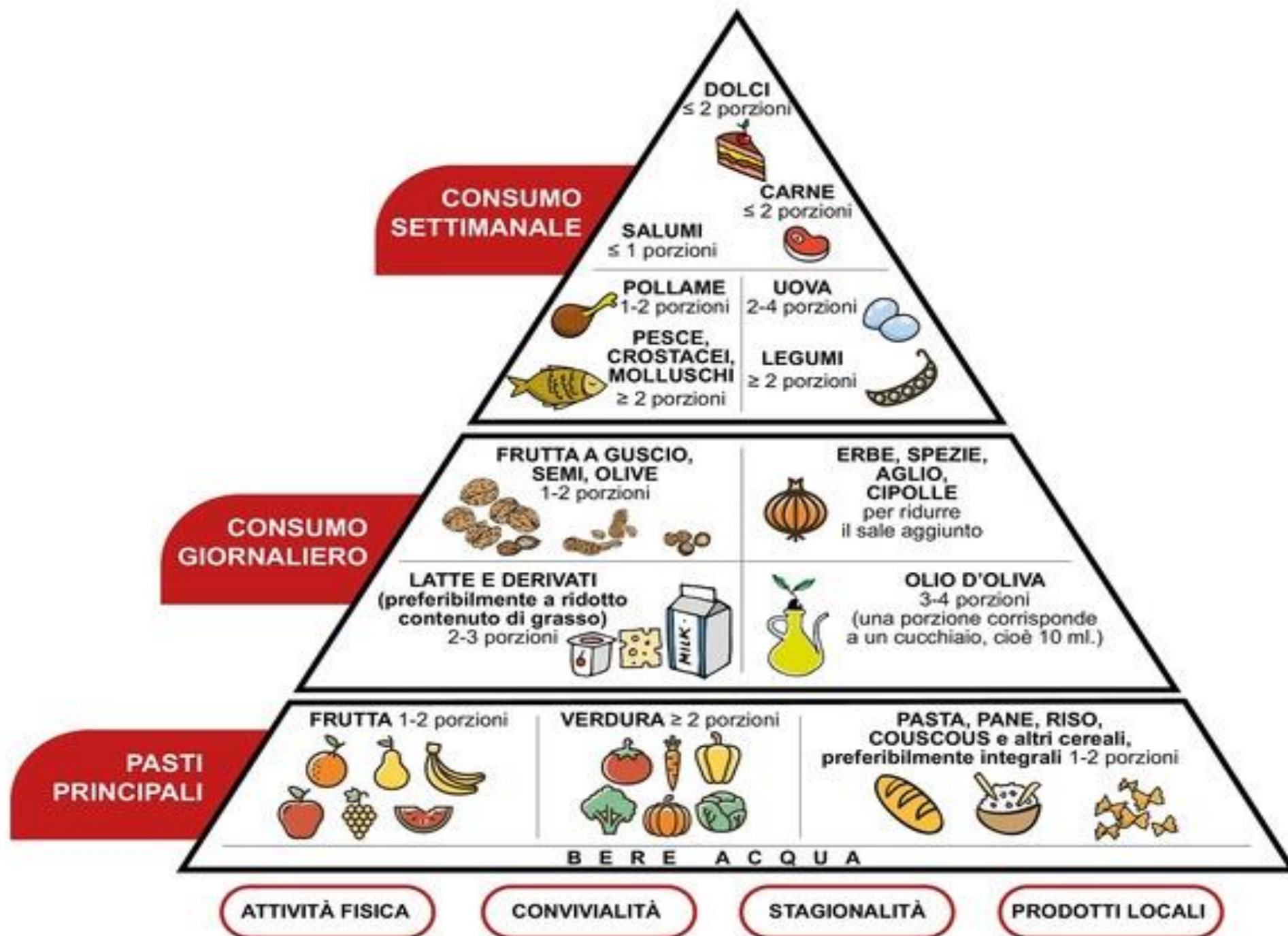
ALIMENTAZIONE BILANCIATA

- **45–60% CARBOIDRATI**, di prevalenza complessi (10-15% zuccheri semplici)
- **10–12% PROTEINE**, o meglio 0,9g per kg di peso corporeo in quanto le proteine non sono nutrienti prettamente energetici
- **20–35% GRASSI** con una percentuale di grassi saturi (maggiormente rappresentati in quasi tutti i prodotti animali tranne il pesce) inferiore al 10%.



DIETA MEDITERRANEA





WELLBEAN



VEGETARIANI

O VEGANI?



I vegetariani escludono dalla propria dieta la carne e il pesce;

I vegani sono vegetariani che si astengono completamente da tutti gli alimenti di origine animale, quindi anche uova, il latte e derivati e il miele.

Una dieta vegana o vegetariana è sicura?

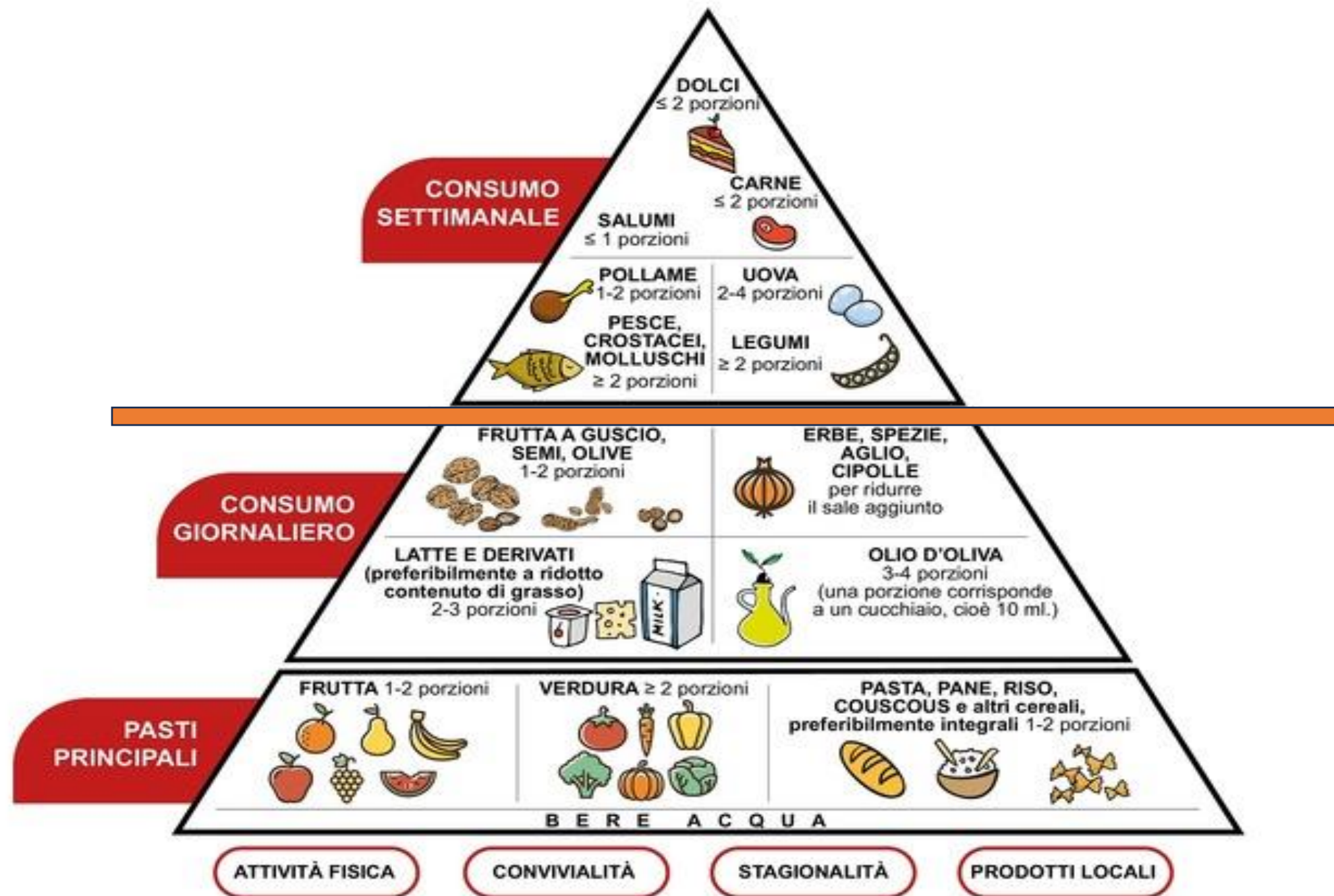
CERTO CHE SI!!!!

Le diete vegetariane correttamente pianificate, comprese le diete vegane, sono salutari, adeguate dal punto di vista nutrizionale, e possono conferire benefici per la salute nella prevenzione e nel trattamento di alcune patologie. Inoltre sono appropriate per individui in tutti gli stadi del ciclo vitale, ivi inclusi gravidanza, allattamento, prima e seconda infanzia e adolescenza, e per gli atleti.

BENEFICI:

- Ridotto contenuto di colesterolo
- Miglior rapporto grassi saturi/insaturi
- Elevate quantità di fibre
- Elevate quantità di magnesio, potassio, Vit. C, folati, carotenoidi, flavonoidi e altri fitocomposti
- Ridotto rischio di cardiopatia, ipertensione, diabete...
- Ridotta incidenza di tumori per riduzione dell'assunzione di sostanze cancerogene
- Presenza di grassi misurabili
- Ridotto intake calorico -- > Ridotto BMI
- Più economica
- Minor impatto ambientale





A COSA BISOGNA PRESTARE ATTENZIONE?

- Necessità di una corretta pianificazione con personale formato e qualificato
- Necessità di integrazione di B12
- Ulteriori rischi di carenze: calcio, vitamina D, ferro, zinco, acidi grassi omega-3



— IL SALE

Secondo l'OMS: **< 5 g/die**
(corrispondenti a circa 2g di sodio)

64% proviene da prodotti
processati (pane, prodotti da
forno, salumi...)

36% sale aggiunto



RISCHI DI UN ELEVATO CONSUMO DI SALE

1. IPERTENSIONE ARTERIOSA
(infarti, ictus, aneurismi,
insufficienza cardiaca)
2. TUMORI (stomaco)
3. RITENZIONE IDRICA
4. OSTEOPOROSI e CARIE (maggior
perdite urinarie di calcio)
5. CELLULITE
6. DANNI RENALI

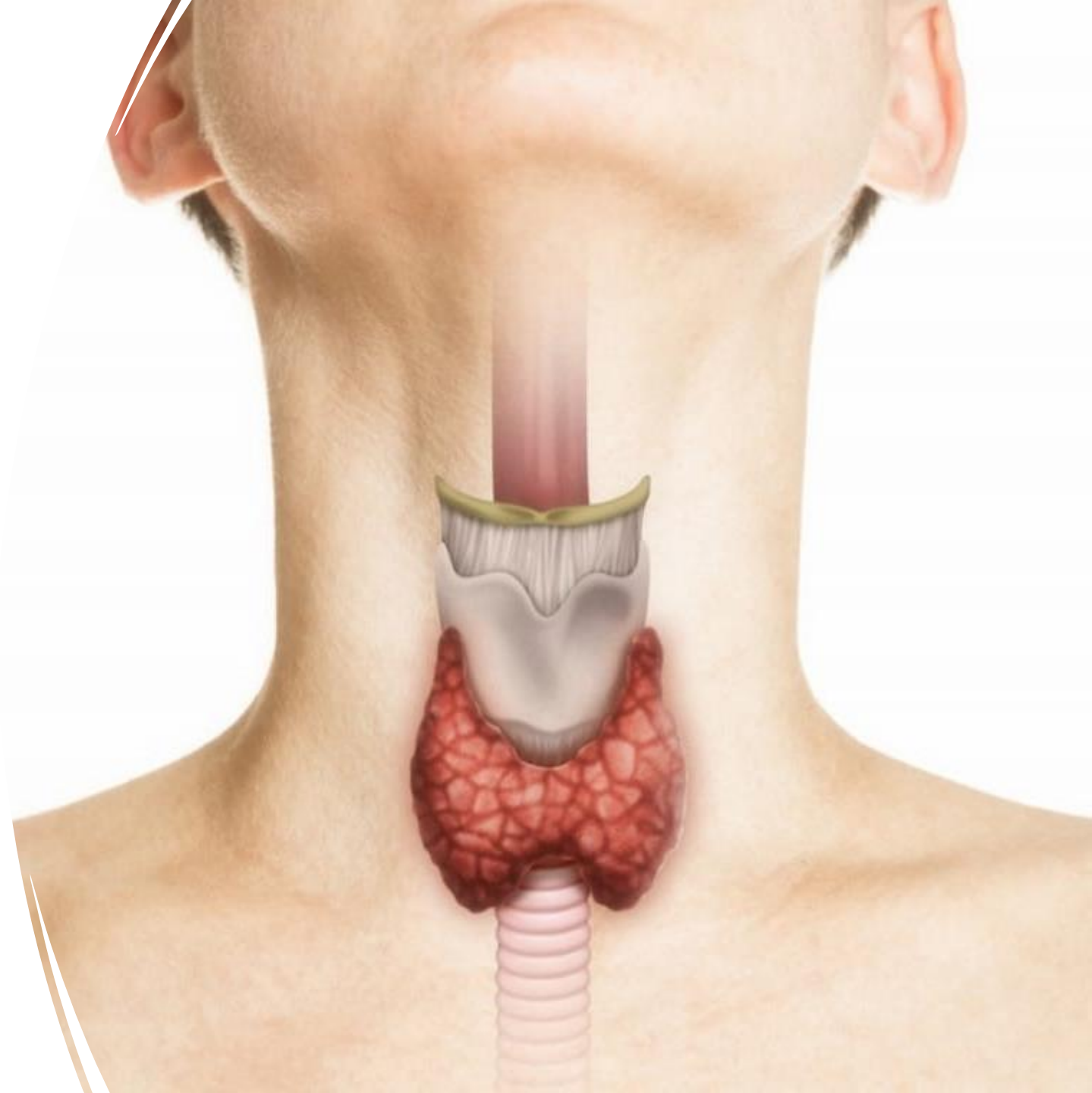


SALE IODATO???

1. Sale marino
2. Salgemma o sale di rocca

Il sale iodato favorisce il funzionamento della ghiandola TIROIDE.

Le quantità aggiunte vengono scelte e standardizzate in base allo stato nutrizionale della popolazione



- Leggere l'etichetta nutrizionale per scegliere i prodotti a minore contenuto di sale tra quelli della stessa categoria
- Scegliere prodotti con contenuto di sale inferiore a 0.3 grammi per 100 g.
- Ridurre l'uso di sale aggiunto in cucina
- Limitiamo l'uso di altri condimenti contenenti sodio (dadi da brodo, maionese, salsa di soia, ecc.)
- Utilizzare in alternativa spezie, erbe aromatiche, succo di limone, aceto...
- Non portiamo in tavola sale o salse salate, in modo che non si acquisisca l'abitudine di aggiungere sale sui cibi, .
- Riduciamo il consumo di alimenti trasformati ricchi di sale (snack salati, patatine in sacchetto, alcuni salumi e formaggi, cibi in scatola).
- Scoliamo e risciacquiamo verdure e legumi in scatola, prima di consumarli.
- Evitiamo l'aggiunta di sale nelle pappe dei bambini, almeno per il primo anno di vita.



CONTROLLATE
L'ULTIMA RIGA....

**VALORI MEDI
NUTRIZIONALI** per 100 g

valore energetico	kJ 844 kcal 200
grassi	2,0 g
di cui acidi grassi saturi	0,5 g
carboidrati	13,5 g
di cui zuccheri	3,7 g
fibra	4,40 g
proteine	29,7 g
sale	2,2 g

porzione ale	100 g	1 porzione (23,5 g)	%* (23,5 g)
	2305 kJ 553 kcal	542 kJ 130 kcal	6%
si saturi	35 g 4,7 g	8,2 g 1,1 g	12% 5%
	51 g 4,8 g	12 g 1,1 g	5% 1%
	1,9 g	0,4 g	-
	7,8 g	1,8 g	4%
	1,8 g	0,41 g	7%

VALORI NUTRIZIONALI per 100 g **PER PORZIONE** 2 pezzi c

	kJ	1097
	kcal	263
grassi saturi	g	15
	g	3,2
	g	24
cheri	g	3,1
	g	1,2
	g	7,3
	g	1,3

	per 100g di prodotto	per porzione 90g
	1083kJ 258kcal	975kJ 235kcal
ssi saturi	8,4g 3,2g	7,6g 2,9g
	31,4g 3,6g	28,3g 3,2g
	2,6g	2,3g
	12,8g	11,5g
	1,6g	1,4g



E IL SALE ROSA DELL'HIMALAYA?

Da fonti non note:

"Limita il rischio di ritenzione idrica e di ipertensione"

"promuove un equilibrio stabile del pH delle cellule"

" Promuove l'assorbimento degli elementi nutritivi"

"Accresce la forza delle ossa"

"Offre un aiuto naturale dal punto di vista sessuale"



Cloruro di sodio (NaCl) + Ossidi di Ferro

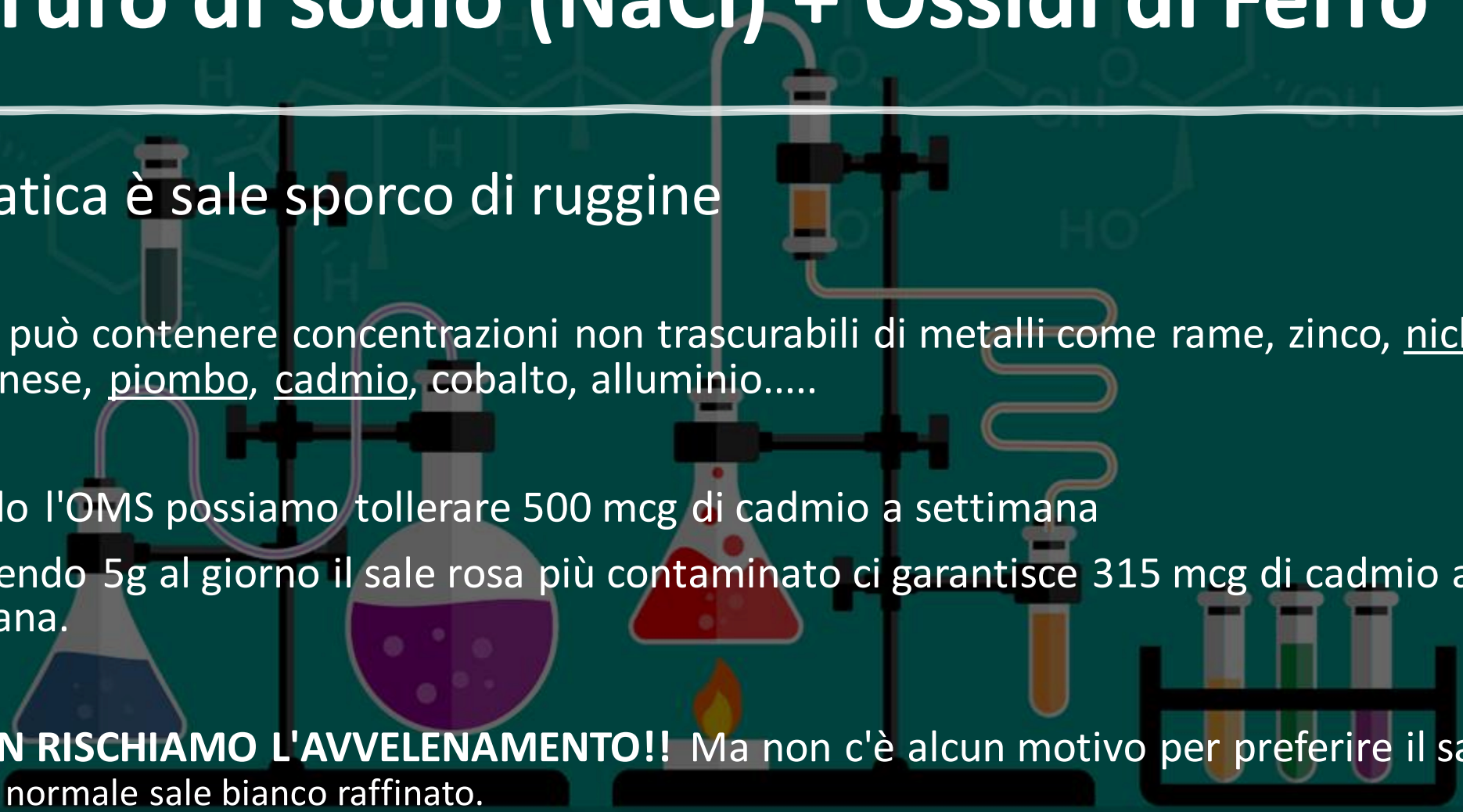
In pratica è sale sporco di ruggine

Inoltre può contenere concentrazioni non trascurabili di metalli come rame, zinco, nicel, manganese, piombo, cadmio, cobalto, alluminio.....

Secondo l'OMS possiamo tollerare 500 mcg di cadmio a settimana

Assumendo 5g al giorno il sale rosa più contaminato ci garantisce 315 mcg di cadmio a settimana.

--> **NON RISCHIAMO L'AVVELENAMENTO!!** Ma non c'è alcun motivo per preferire il sale rosa al normale sale bianco raffinato.





ALCOOL

Secondo il *Global status report on alcohol and health 2018* dell'OMS, pubblicato il 21 settembre 2018, l'uso di alcol nel 2016 ha causato nel mondo circa **3 milioni di morti**, ossia il 5,3% di tutti decessi. Più di tre quarti dei decessi si è verificato tra gli uomini.



L'alcol è una sostanza tossica, potenzialmente cancerogena e con la capacità di indurre dipendenza

PATOLOGIE ALCOL-CORRELATE:

- **Dipendenza fisica e psicologica:** l'uso continuativo di alcol in quantità eccessive, produce effetti simili a quelli di altre sostanze psicotrope anche illegali, quali induzione della dipendenza psichica e fisica, assuefazione, craving, compulsività e altri disturbi del comportamento, con danni particolarmente rilevanti anche a livello sociale.
- **Crisi di astinenza da alcol:** è caratterizzata da tremori, nausea, vomito, cefalea, sudorazione, ansia, disturbi dell'umore, talvolta crisi epilettiche e può evolvere in certi casi fino al delirium tremens.
- **Coma etilico:** si verifica quando si raggiungono livelli eccessivi di alcool etilico nel sangue. Questa condizione non deve mai essere sottovalutata, potendo il coma provocare danni irreversibili al sistema nervoso o la morte del soggetto.
- **Comportamenti a rischio:** comportamenti sessuali a rischio, infortuni sul lavoro, episodi di violenza, guida in stato di ebbrezza.



DANNI CAUSATI DALL'ALCOL

- **Patologie dell'apparato gastroenterico** (esofagite, gastrite, steatosi, epatite acuta e cronica, cirrosi epatica, pancreatiti e tumori)
- **Patologie del sistema nervoso centrale e periferico** (atrofia cerebrale, polinevriti)
- **Patologie cardiache** (infarto, ictus, tromboflebiti, vasculiti)
- **Patologie del sistema endocrino-riproduttivo** (infertilità, impotenza, diminuzione del desiderio sessuale, alterazioni ormonali)
- **tumori maligni** (oro-faring, dell'esofago, del colon-retto, della laringe, del fegato e della mammella; la IARC lo classifica nel gruppo 1, sicuramente cancerogeno per l'uomo).
- **Alcol in gravidanza**, una delle cause maggiori di ritardo mentale dei bambini nei Paesi occidentali.

E LE LINEE GUIDA COSA DICONO?

"Meno è meglio è"

(non si usano più termini come "consumo moderato", "consumo consapevole" o simili, che potrebbero indurre il consumatore in una certa indulgenza nel bere alcolici)

Non è possibile identificare livelli di consumo che non comportino alcun rischio per la salute.

Le nuove indicazioni italiane definiscono a **basso rischio** un consumo di:



2 unità alcoliche/die



1 unità alcoliche/die



0 unità alcoliche/die



birra

bicchiere 330 ml

5°

oppure



vino

bicchiere 125 ml

12°

oppure



aperitivo

bicchiere 80 ml

18°

oppure



cocktail alcolico

bicchiere 40 ml

36°

un bicchiere di una qualunque bevanda alcolica contiene circa 12 grammi di alcol

1 unità = 12 grammi di alcol

1 unità = circa 70 kcal (prive di qualsiasi contenuto nutritivo)

A photograph of a person's midsection. They are wearing a grey, ribbed, short-sleeved crop top. Their waist is noticeably larger than the waistband of a pair of blue denim jeans they are holding with their right hand. The jeans are pulled down, showing a significant gap between the waistband and the person's actual waist. The person's right hand has a ring on the ring finger. The background is a plain, light grey color.

DIETE DIMAGRANTI

**LA DIETA
DELL' UOVO
SODO**

*Perdi 12 chili in
un mese!*

la tua
DIETA
PERSONALIZZATA



www.lafnadietapersonalizzata.it

**Dieta della
mela: una
settimana per
dimagrire**

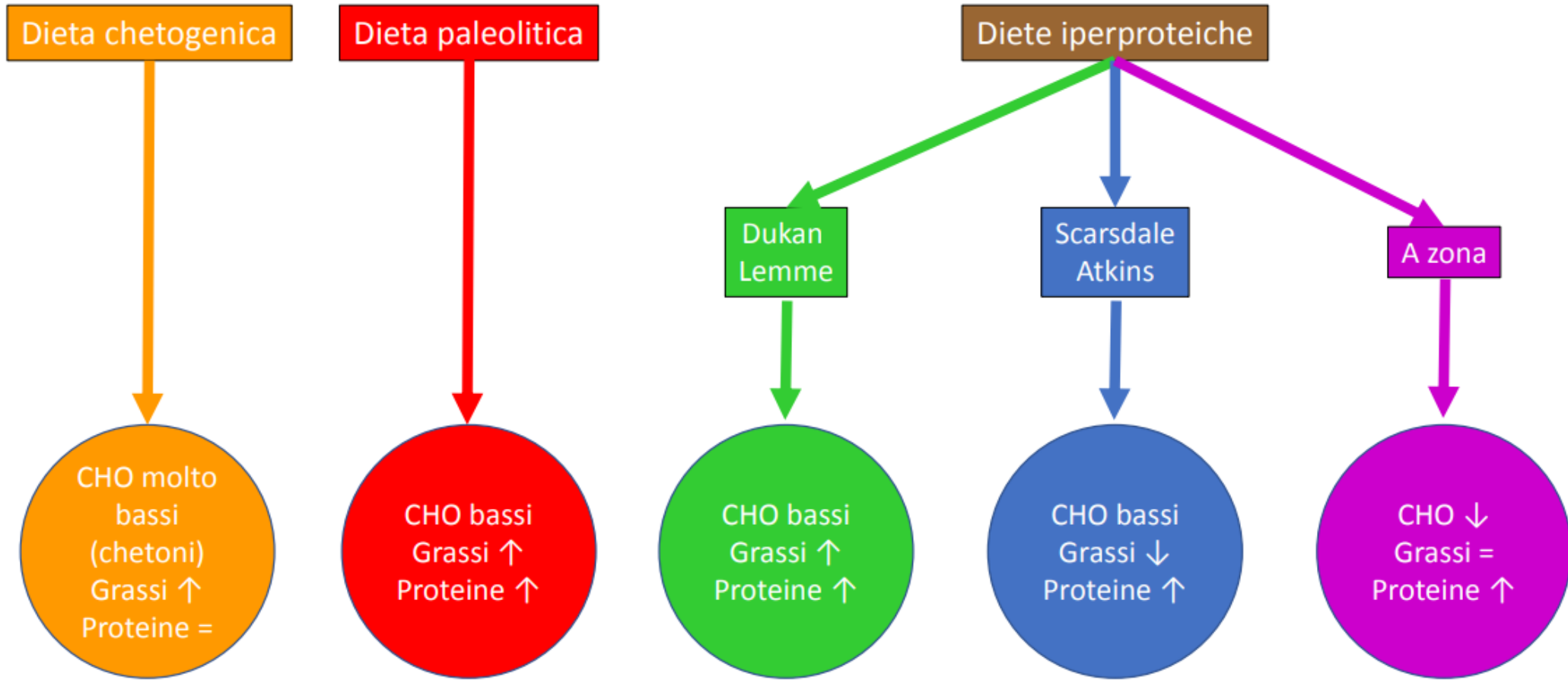


**Dieta
della mela**
perdi fino a 2,5 kg
in una settimana

Tribù Golosa



Diete «dimagranti» a basso contenuto di carboidrati con incremento della quota proteica e/o lipidica



PERCHÉ TUTTE LE DIETE FUNZIONANO



Chetogenica



Mediterranea



Digiuno intermittente



Low Fat



Vegana



Zona



DEFICIT CALORICO

Detox



Low Carb



Paleo



DIETA CHETOGENICA

È una dieta che induce chetosi.

Le cellule utilizzano i grassi come energia al posto degli zuccheri

È una dieta estremamente difficile da seguire
< 50g di carboidrati al giorno

Effetti collaterali: nausea, stanchezza, irritabilità, stitichezza, impossibilità a mantenerla nel lungo termine

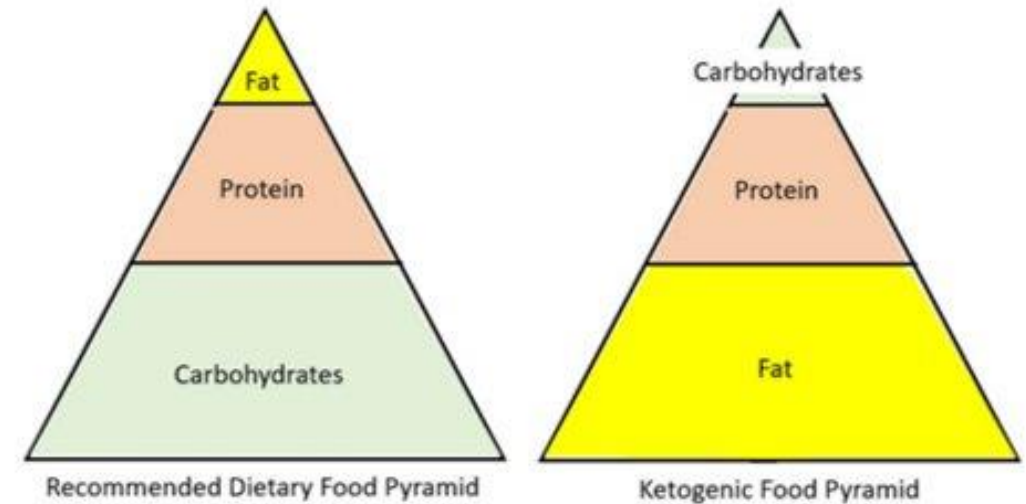


Figure 2. A visual comparison of the recommended dietary food pyramid, including major macromolecule components, to the ketogenic diet food pyramid.

E' UNA VERA E PROPRIA TERAPIA

Epilessia infantile refrattaria alla terapia.

- sindrome da *deficit di trasportatore del glucosio GLUT1* e *deficit di piruvato deidrogenasi*.

Inoltre sono in corso di studio possibili applicazioni in patologie neurodegenerative come sclerosi laterale amiotrofica, morbo di Parkinson, malattia di Alzheimer, in certi tipi di tumori e nei danni cerebrali posttraumatici.

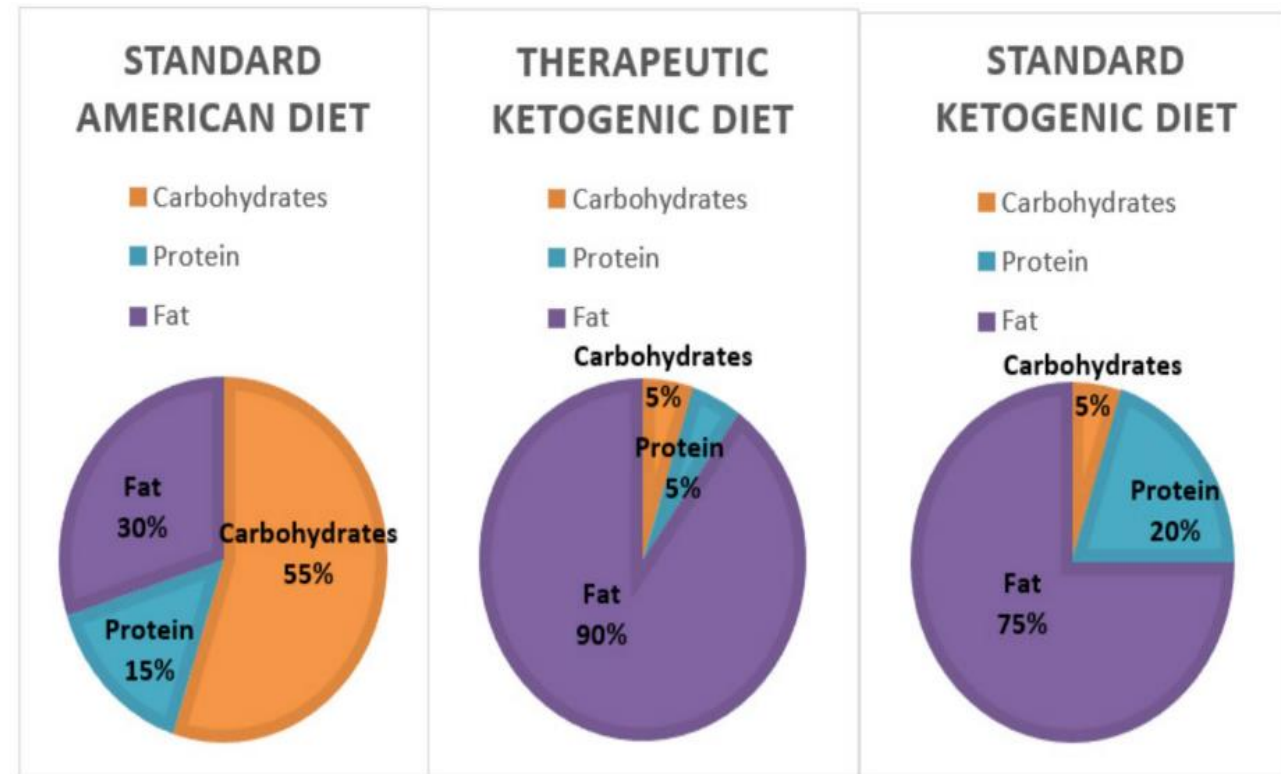


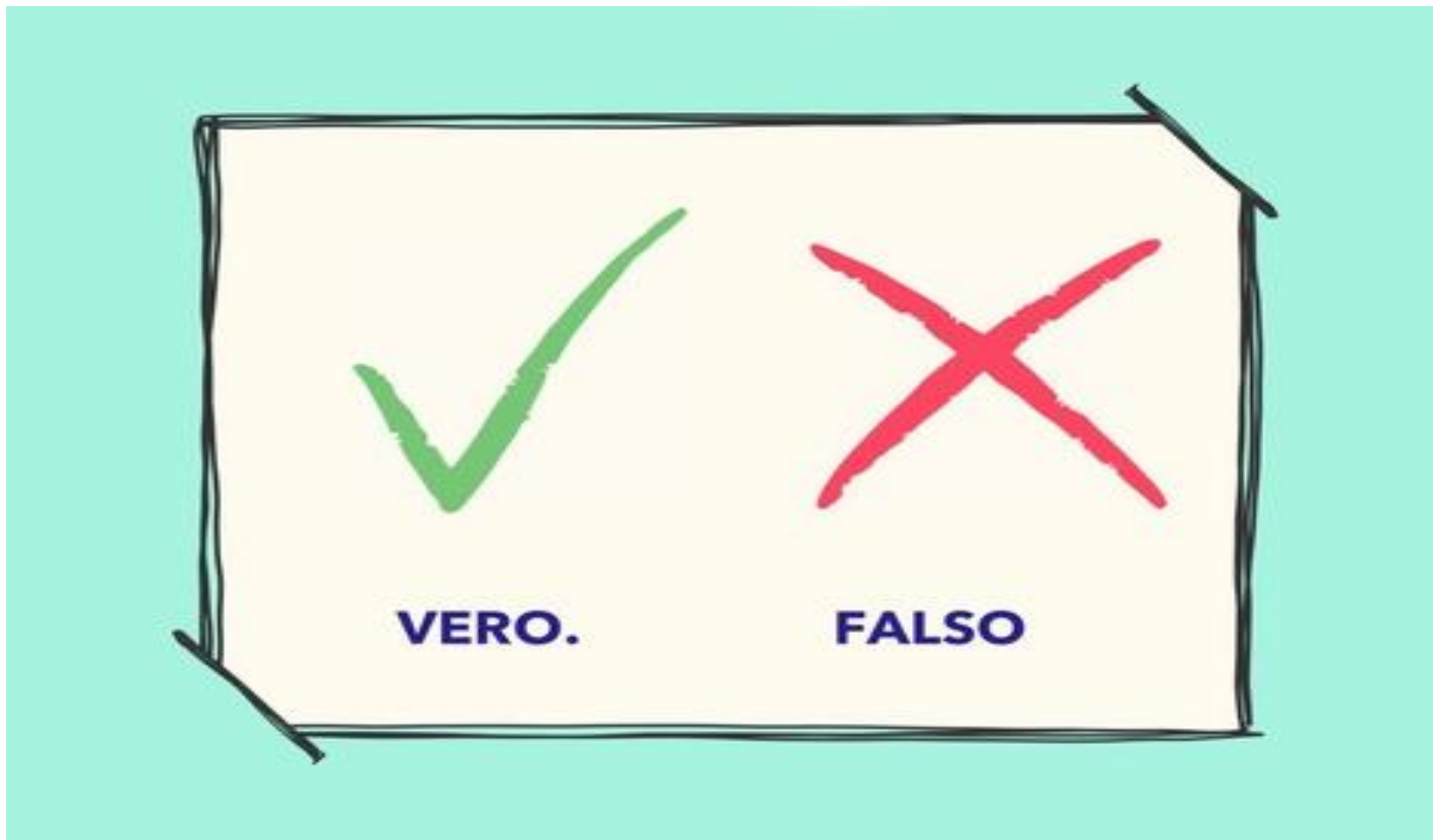
Figure 1. A comparison between the macronutrient breakdown of the standard American diet, therapeutic ketogenic diet, and the typical ketogenic diet. The therapeutic ketogenic diet is typically used in epilepsy and cancer treatments.



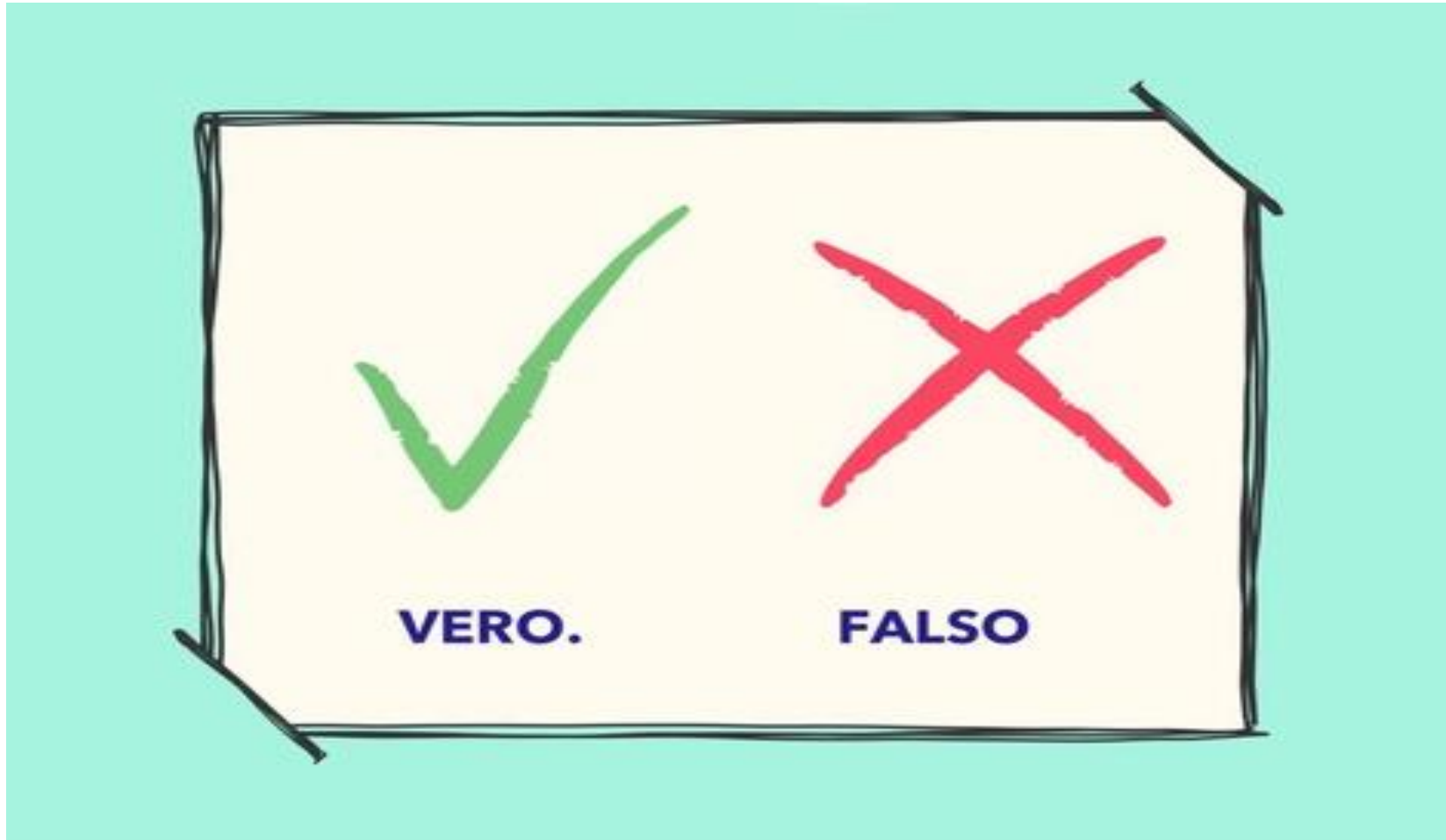
FAKE

NEWS

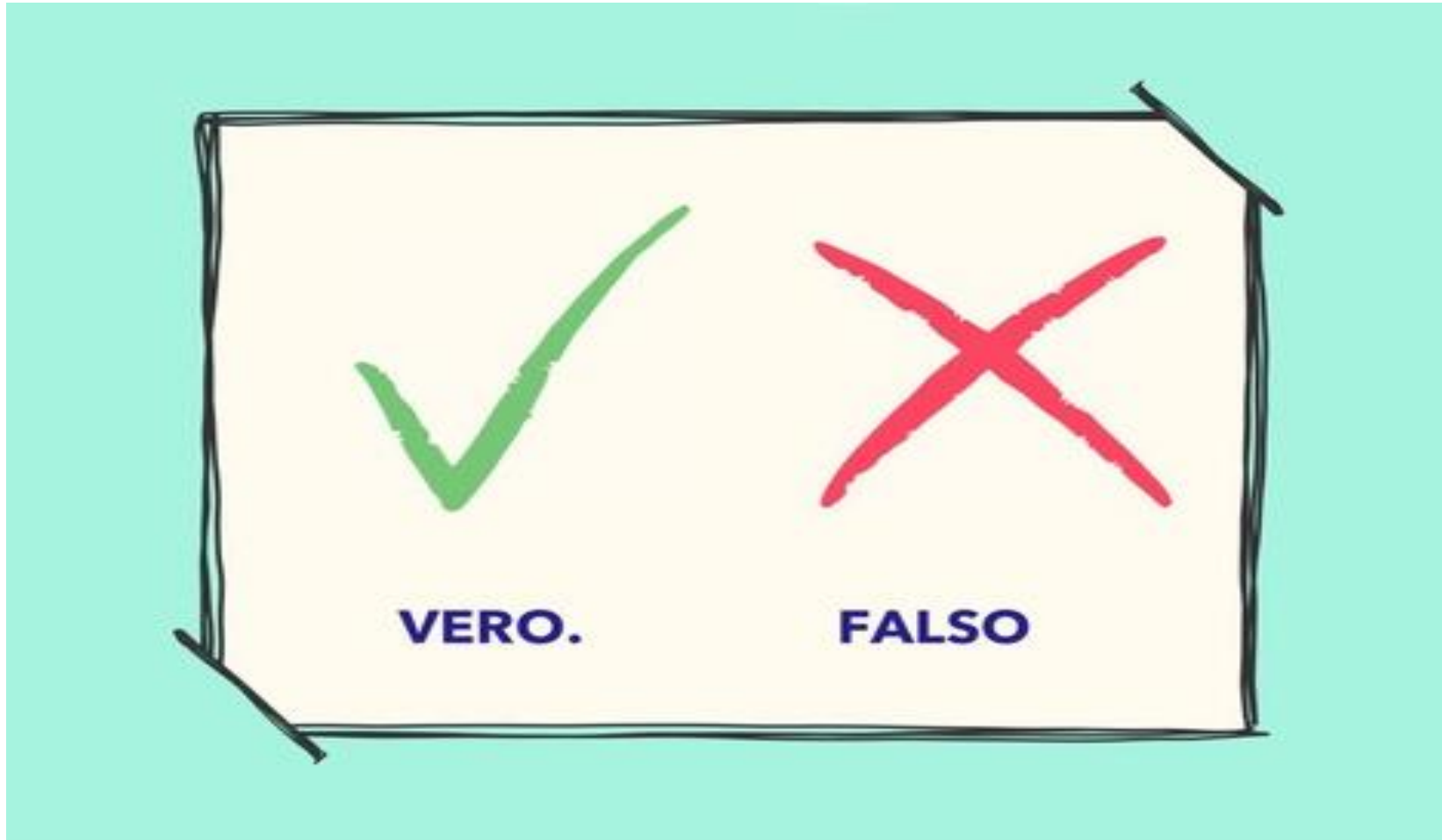
LA PASTA ALLA SERA FA INGRASSARE?



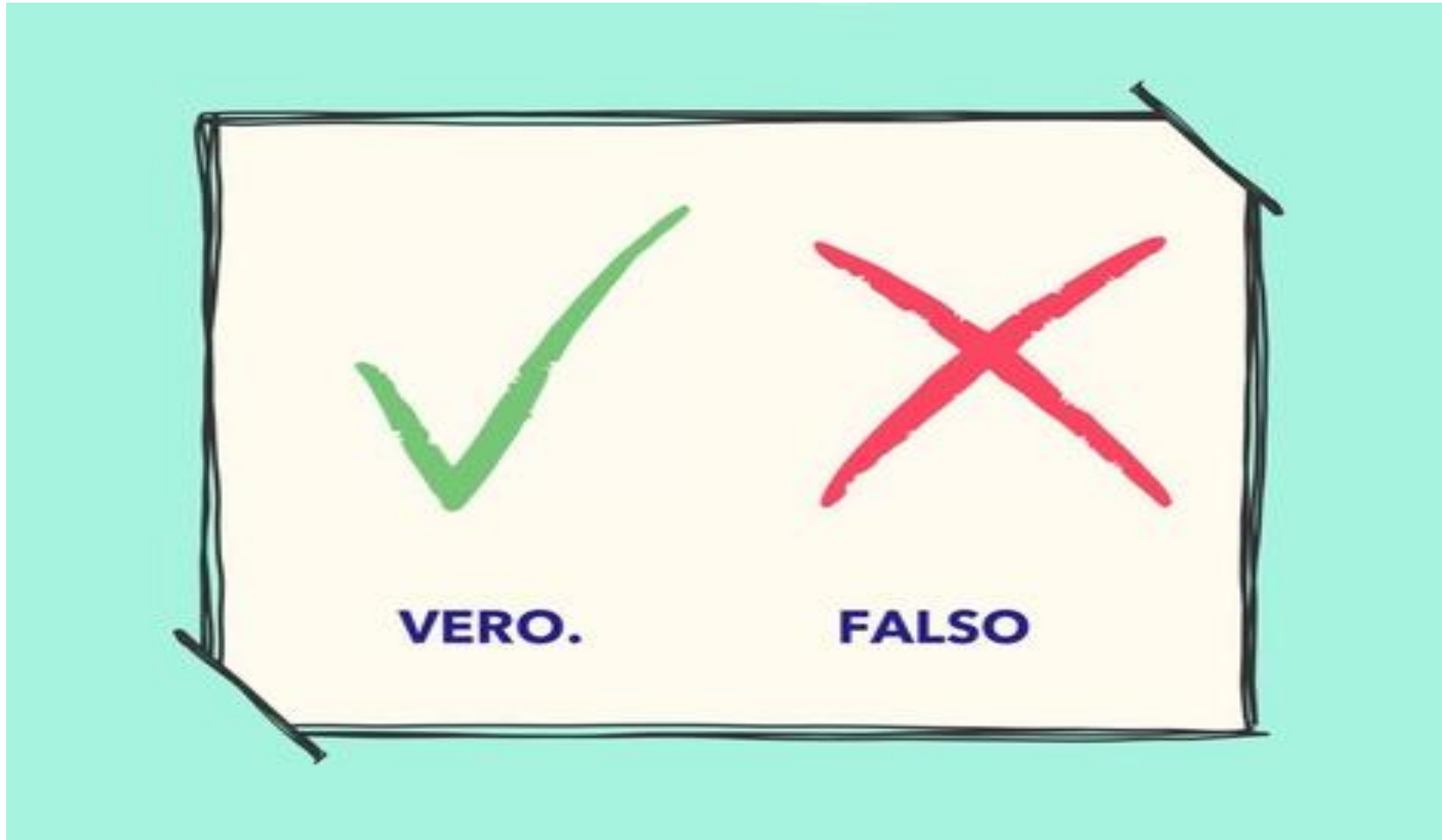
I grani antichi macinati a pietra sono più salutarì di quelli moderni?



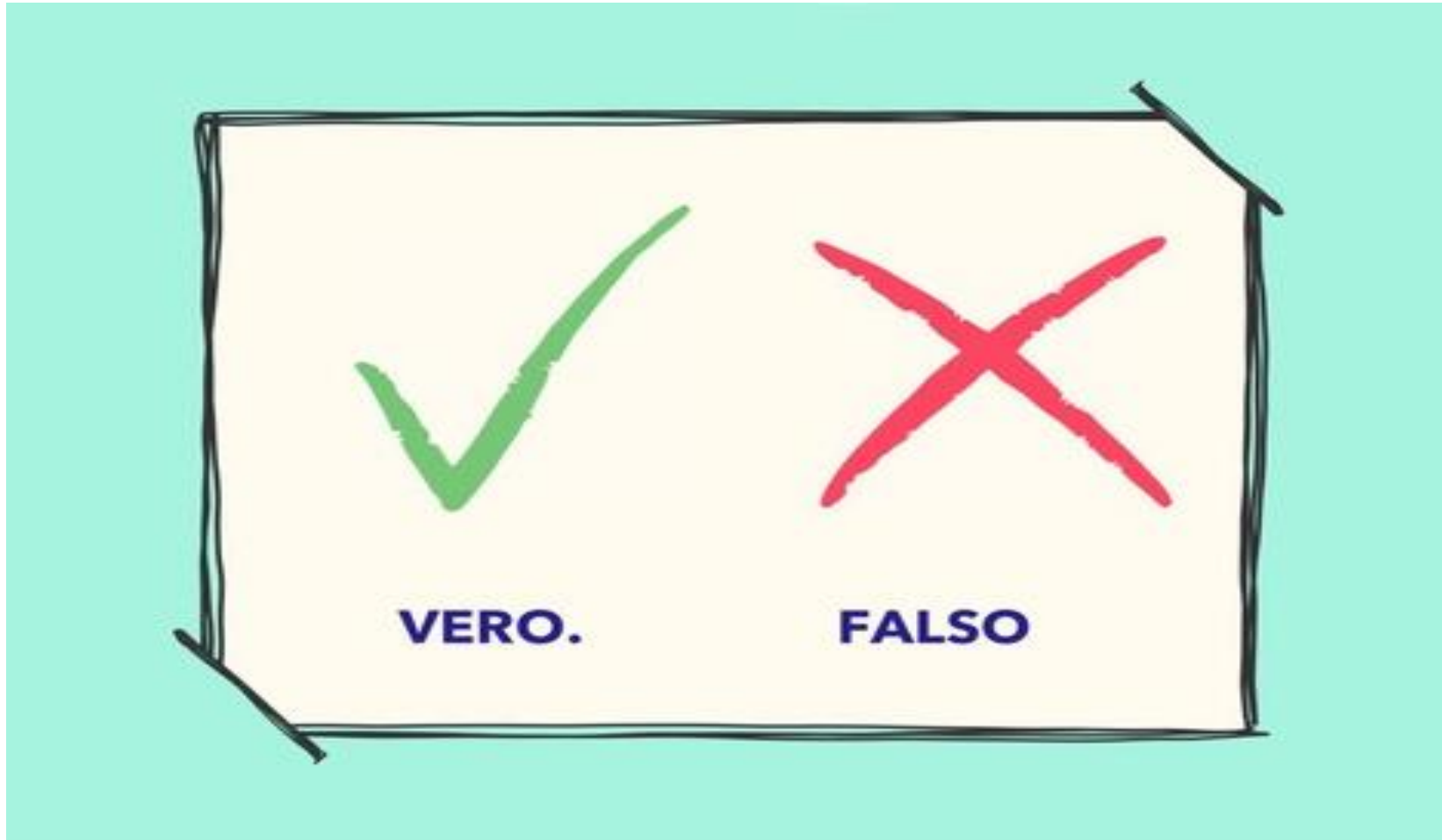
LO ZUCCHERO DI CANNA E' PIU' SALUTARE DI QUELLO BIANCO?



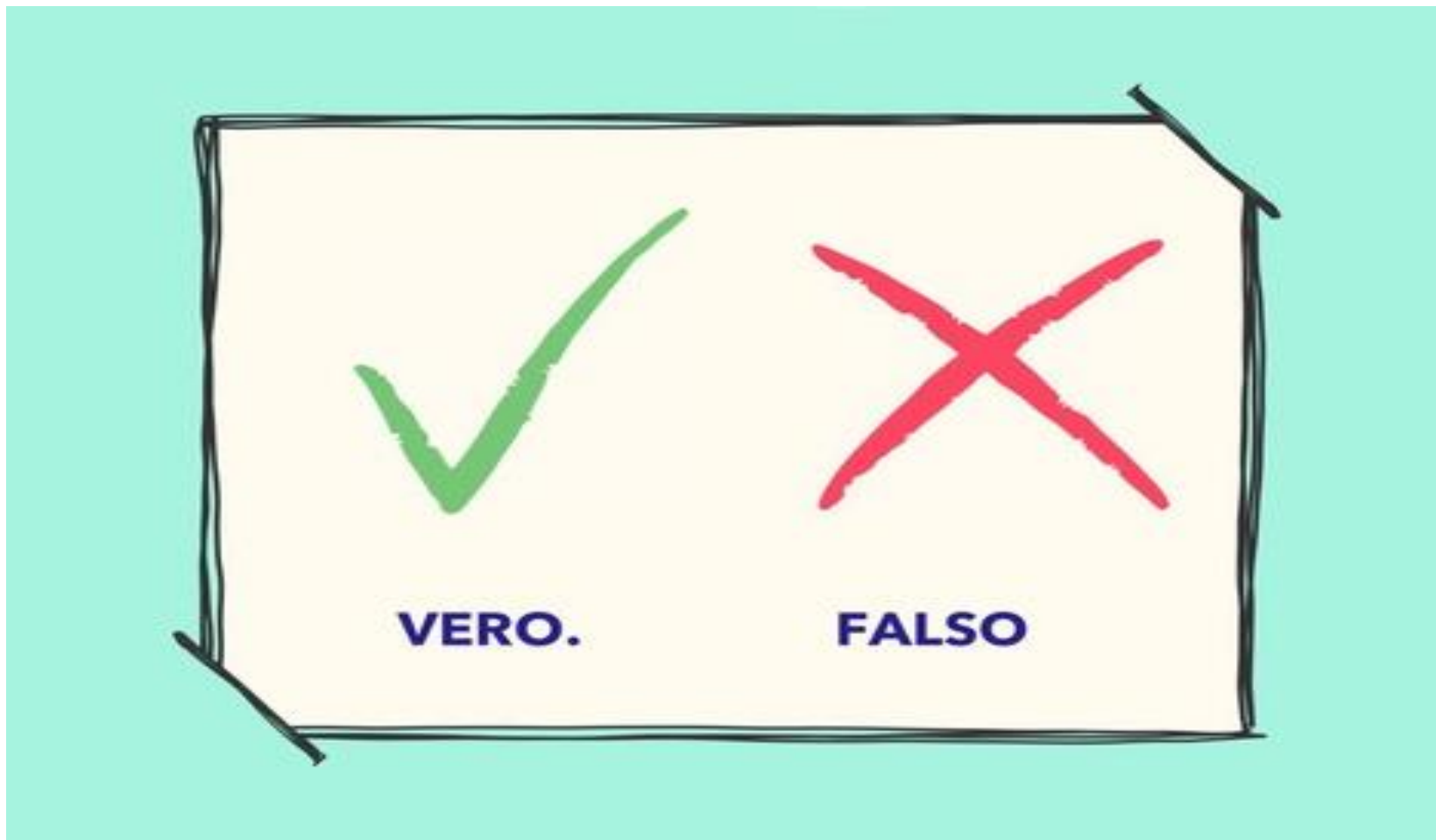
LA PASTA AL DENTE HA UN INDICE GLICEMICO
INFERIORE DI QUELLA NORMALE?



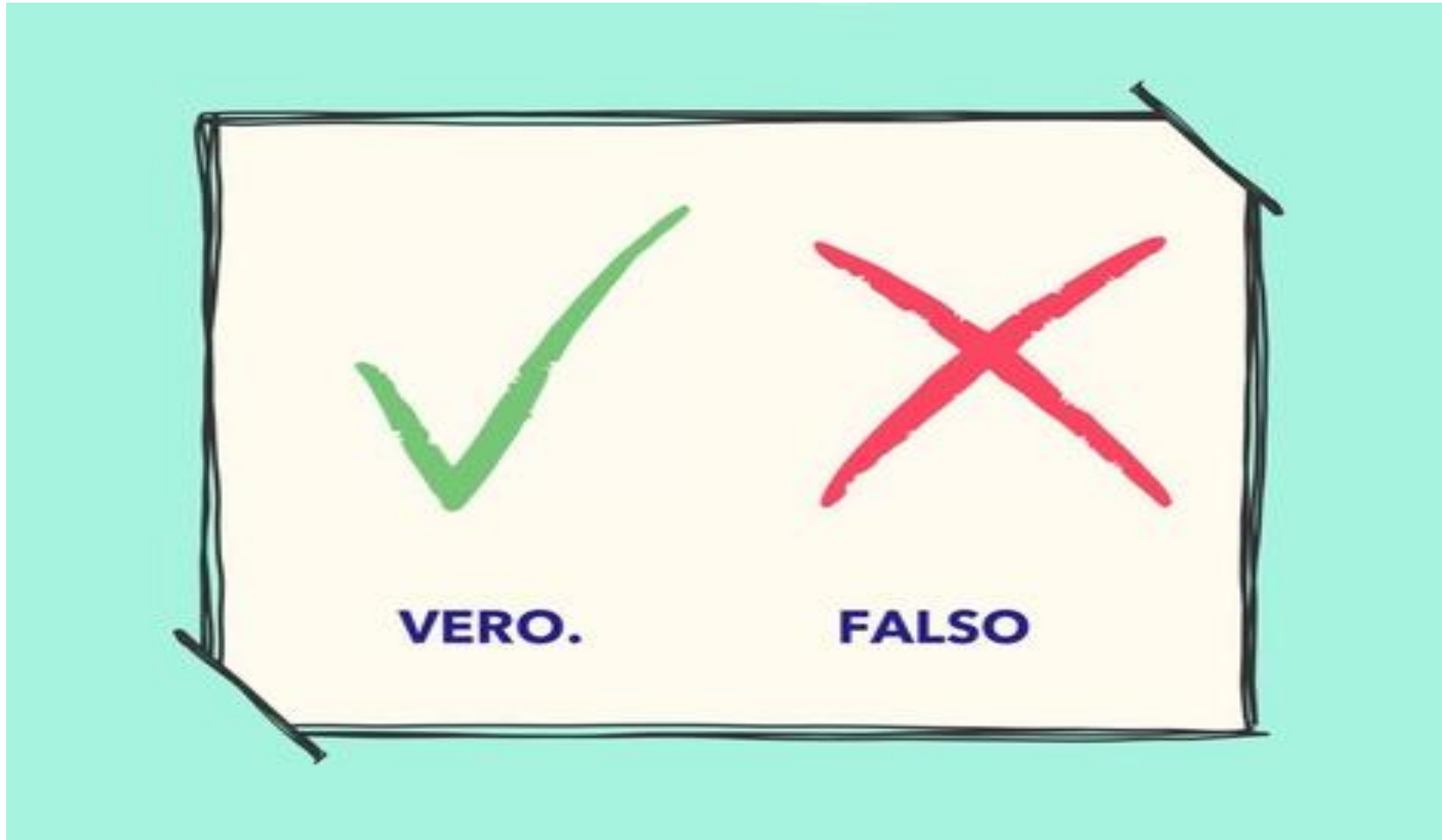
LA FRUTTA E' PIENA DI ZUCCHERI E FA INGRASSARE?



ESISTONO CIBI DETOX?



ACQUA E LIMONE AL MATTINO FA DIMAGRIRE?





Acqua & limone

★ *I benefici per la salute:*

© ViverSano.net

- ✓ AIUTA LA **DIGESTIONE**
- ✓ FAVORISCE LA **REGOLARITÀ INTESTINALE**
- ✓ DEPURA IL **FEGATO**
- ✓ DONA **ENERGIA** E STIMOLA IL **SISTEMA IMMUNITARIO**
- ✓ AIUTO CONTRO L'**ALITOSI**
- ✓ È **DISINTOSSICANTE**
- ✓ MIGLIORA LA SALUTE DELLA **PELLE** E PREVIENE L'**INVECCHIAMENTO CELLULARE**
- ✓ FONTE DI **VITAMINA C**
- ✓ HA EFFETTO **REMINERALIZZANTE** E IDRATANTE
- ✓ STIMOLA IL **METABOLISMO**
- ✓ EFFETTO **DETOX**

© ViverSano.net

Informazioni a cura della **Dott.ssa Stefania Cocolo**,
Biologa Nutrizionista.



Realizzato da:

VIVERSANO.NET

0 kcal
per 100 gr

© ViverSano.net

💡 *Curiosità:*

COME SI PREPARA
AGGIUNGI IL SUCCO DI
1/4 DI LIMONE AD UNA
TAZZA D'ACQUA TIEPI-
DA. BEVI AL MATTINO A
DIGIUNO CON UNA CAN-
NUCCIA E ASPETTA 10
MINUTI PRIMA DI
FARE COLAZIONE.



GRAZIE PER L'ATTENZIONE

