



Alimentazione: un'arma contro i tumori

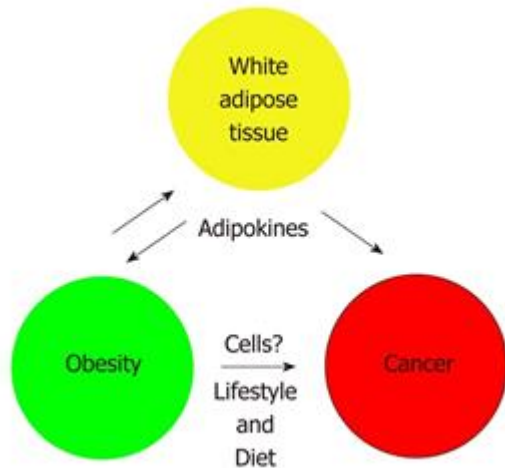


Dott.ssa Anna Roccaro
Biologa Nutrizionista IOM

Differenza fra alimentazione e nutrizione

Alimentazione

Semplice assunzione
volontaria o forzata di cibo



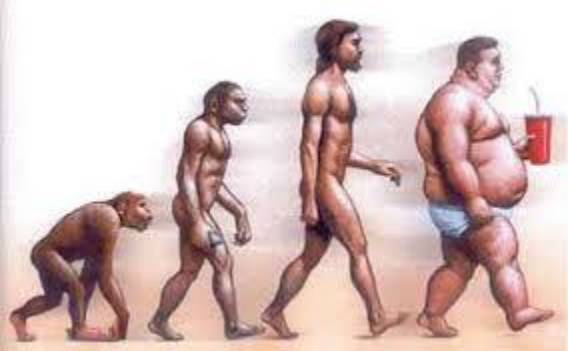
Nutrizione

Riguarda i processi correlati
all'assunzione di cibo



Alimentazione
Digestione
Assorbimento
Metabolismo





"Siamo ciò che mangiamo"



Dalla qualità e dalla purezza di tali sostanze che assorbe il nostro organismo dipende il nostro benessere fisico, mentale, emozionale e spirituale.

Raramente si pensa che una sostanza diventerà parte di noi e che condizionerà i nostri processi chimici, biologici, energetici, spirituali.

Quando il nostro organismo non è più in grado di eliminare le tossine introdotte e accumulate si manifesta la malattia.

Feuerbach nel 1862 asseriva : "l'uomo è ciò che mangia".

Il corpo umano: straordinario e complesso!

Automobile



Organismo umano



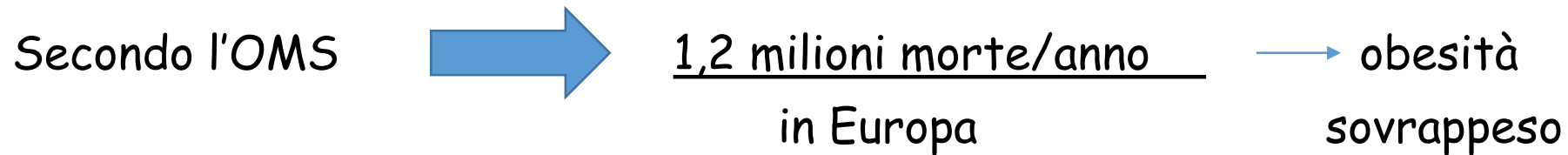
Cosa ci spinge ad assumere cibo

- L'organismo presenta dei meccanismi di **controllo omeostatico**, cioè la tendenza a ristabilire l'equilibrio chimico-fisico interno nonostante le variazioni esterne.
- L'atto del mangiare è sotto il controllo della **dopamina** che induce euforia e piacere, mentre la **serotonina** ha un ruolo fondamentale nell'autocontrollo.
- Gli uomini "geneticamente" sono stati selezionati per far fronte a periodi di **carestia** e da qui la capacità di **assimilare rapidamente** grandi quantità di cibo; ma in una società in cui la raccolta e la caccia è stata sostituita dai supermercati, l'abbondanza e la facilità di reperibilità di alimenti è divenuto un problema.
- A questo si aggiunge una maggiore sedentarietà e minore attività fisica causata da una eccessiva disponibilità di mezzi.

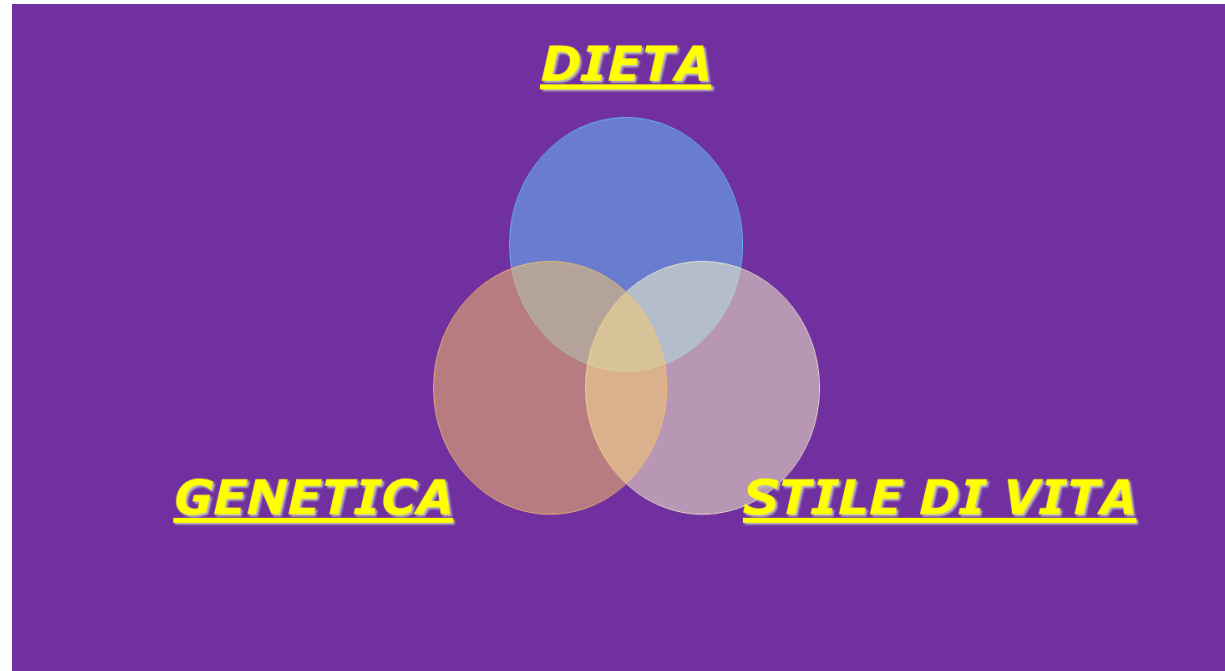
Obesità pandemica

Il problema del sovrappeso e dell'obesità è stato definito dagli operatori sanitari «PANDEMIA».

Dai risultati dell'Istat emerge che, in Italia, nel 2022 vi sono stati oltre 64000 decessi legati a sovrappeso e obesità.



Origine MULTIFATTORIALE



Obesità

- L'obesità è una condizione medica determinata dall'accumulo di tessuto adiposo in quantità eccessiva rispetto alle necessità fisiologiche dell'organismo
- L'obesità infantile e il sovrappeso risulta essere oggi un problema di notevole rilevanza sociale ed è un fenomeno che in Italia colpisce più di 1 bambino su 4.

IMC o BMI

L'indice di massa corporea (abbreviato IMC o BMI, dall'inglese body mass index) è un dato biometrico, espresso come rapporto tra peso e altezza di un individuo ed è utilizzato come un indicatore dello stato di peso forma.

Esempio: Peso corporeo 68 kg; Altezza 1,7 m

$$\text{BMI} = \frac{68}{(1,7)^2} = \frac{68}{2,89} = 23,53$$

Valori predittivi del BMI

- **< 18,5** **Sottopeso**
- **18,5 - 25** **NORMALE**
- **25 - 30** **Sovrappeso o Obesità di I° grado (lieve)**
- **30 - 40** **Obesità di II° grado (obesità media)**
- **> 40** **Obesità di III° (grado obesità grave)**

Il paradosso della società moderna

- Nasce il cosiddetto paradosso dei Paesi ricchi:



IPERALIMENTAZIONE e MALNUTRIZIONE

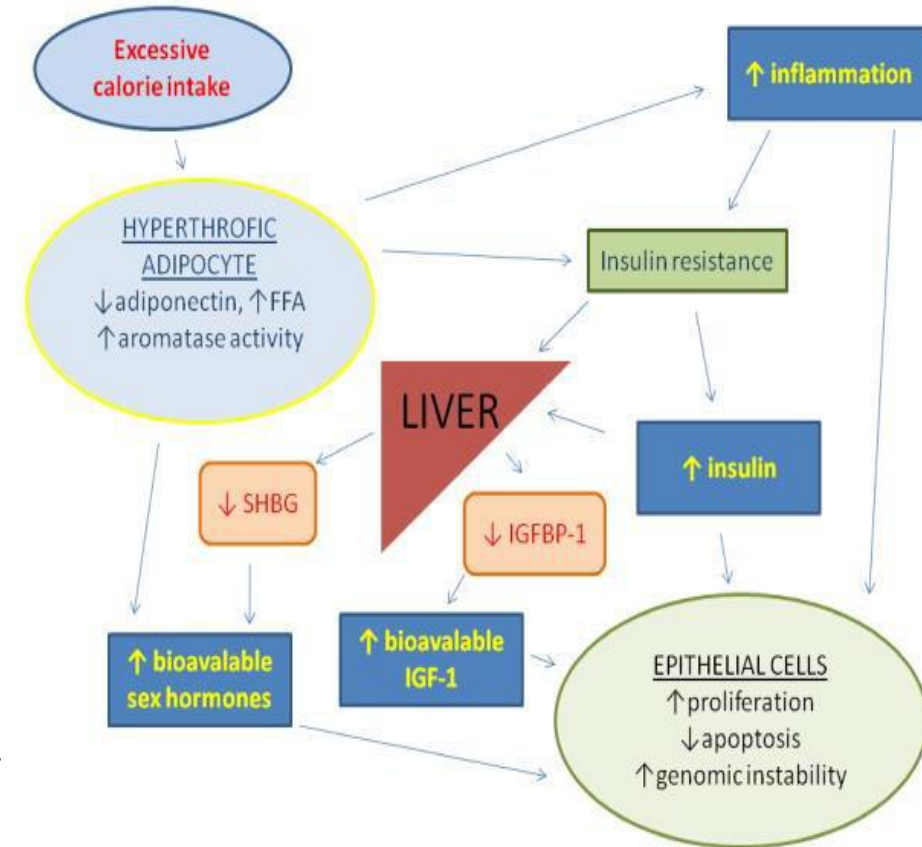
- Aumentano i soggetti in sovrappeso, che presentano segni di malnutrizione, in quanto ingeriscono eccessive quantità di cibi raffinati e ipercalorici a scapito di una serie di nutrienti essenziali (es: vitamine) di cui questi alimenti sono carenti.
- Dopo aver impoverito i cibi per decenni adesso le aziende alimentari cercano di "arricchirli" e "fortificarli" con vitamine e sali minerali cercando così di invogliare le famiglie ad acquistarli.

Qual è il senso di tutto ciò?



Mali dei nostri tempi...MCNT (malattie croniche non trasmissibili)

1. Patologie cardiovascolari
2. Cancro
3. Patologie cronico-degenerative
4. Diabete e malattie metaboliche



Prevenzione

La prevenzione è un insieme di attività, azioni ed interventi attuati con il fine prioritario di promuovere e conservare lo stato di salute ed evitare l'insorgenza di malattie.

Prevenzione Primaria

La Prevenzione Primaria ha il suo campo d'azione sul soggetto sano e si propone di mantenere le condizioni di benessere e di evitare la comparsa di malattie.

L'insieme di questi interventi è pertanto finalizzato a ridurre la probabilità che si verifichi un evento avverso (riduzione del rischio).

Prevenzione Secondaria

La Prevenzione Secondaria, attiene a un grado successivo rispetto alla prevenzione primaria, intervenendo su soggetti già malati, anche se in uno stadio iniziale.

Rappresenta un intervento di secondo livello che mediante la diagnosi precoce di malattie, in fase asintomatica (programmi di screening) mira ad ottenere la guarigione o comunque limitarne la progressione.

Prevenzione Terziaria

La Prevenzione Terziaria, fa riferimento a tutte le azioni volte al controllo e contenimento dei esiti più complessi di una patologia.

Consiste nell'accurato controllo clinico-terapeutico di malattie ad andamento cronico o irreversibili, ed ha come obiettivo quello di evitare o comunque limitare la comparsa sia di complicazioni tardive che di esiti invalidanti.



Attivi o passivi?

- La prima fase da attuare per essere protagonisti è fare prevenzione!
- Un corpo "stressato" deve tornare in equilibrio e la nutrizione gioca un ruolo primario.
- Una sana e corretta alimentazione rappresenta il primo intervento di prevenzione a tutela della salute e dell'armonia fisica.
- Si deve intervenire sui fattori di rischio modificabili (fumo, alcol, sedentarietà, alimentazione, sindrome metabolica), poiché risulta impossibile cambiare i fattori non modificabili (età, sesso e familiarità).

Evoluzione del concetto di salute nel tempo

Fino al 19° secolo

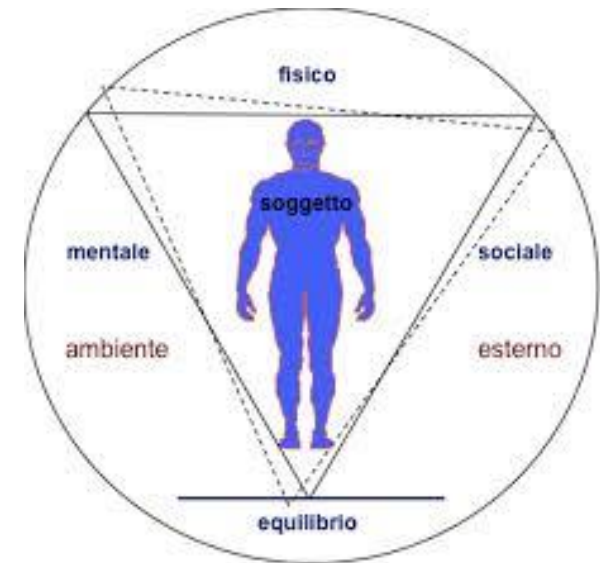
SALUTE = **ASSENZA DI MALATTIA**

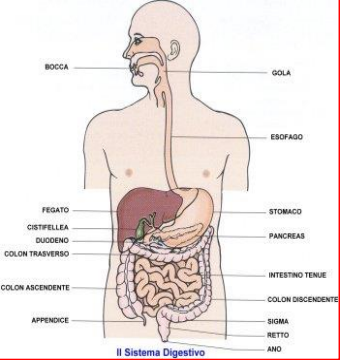
Dal 1900 al 1947

SALUTE = **BENESSERE FISICO**

Dal 1948 ad oggi (ONU e OMS)

SALUTE = **COMPLETO BENESSERE FISICO, MENTALE E SOCIALE**





Sindrome metabolica

- Circonferenza vita: maggiore o uguale a ➔ 102 cm
Uomo
- maggiore o uguale a ➔ 85 cm
Donna

- Glicemia a digiuno: superiore a 100 mg/dl
- Pressione arteriosa: maggiore o uguale a 130/85 mmHg
- Colesterolo: totale superiore a 200 mg/dl, HDL inferiore a 50 mg/dl
- Trigliceridi: maggiori o uguali a 150 mg/dl

Basta possedere 3 di questi 5 fattori per considerare la Sindrome Metabolica!



Prevenzione dei tumori

Ogni tumore trae origine da una sola cellula che accumula una serie di danni al suo sistema informativo (DNA) portando ad una conseguente proliferazione incontrollabile.

Se tale cellula non viene prontamente attaccata dalle difese del nostro corpo, inizia a riprodursi fino alla nascita della cosiddetta massa tumorale che cresce in completa autonomia rispetto alle cellule sane.

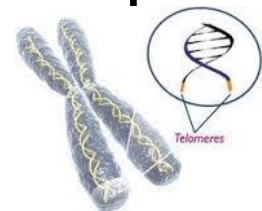
La cellula tumorale è come un seme, cresce e si riproduce in determinate condizioni:

- Se trova terreno favorevole provvisto di sostanze necessarie per il nutrimento e per la stimolazione della crescita (i cosiddetti fattori di crescita);
- Se è in grado di indurre la formazione di vasi sanguigni che ne permettono il nutrimento (angiogenesi);
- Se trova terreno fertile per promuovere i processi infiammatori coinvolti nello stadio di carcinogenesi;
- Se le difese immunitarie dell'organismo sono deboli;
- Ma...se riusciremo a creare nel nostro corpo un ambiente per loro sfavorevole, verranno distrutte prime che diano inizio alla patologia tumorale;

Fattori di rischio

- Il primo passo è cercare di tenere sotto controllo il processo infiammatorio, condizionato e favorito da elementi quali il sovrappeso, l'obesità, il diabete e la **dieta** svolge un ruolo fondamentale sul livello infiammatorio dei nostri tessuti.
- I principali alimenti proinfiammatori sono i cibi di provenienza animale (eccetto il pesce, per la presenza di omega-3), in quanto sono fonte di una sostanza, l'acido arachidonico, che favorisce la sintesi di prostaglandine infiammatorie.
- Alti livelli ematici di mediatori dell'infiammazione (IL-6, omocisteina, PCR, etc...) sono stati ritrovati in soggetti che consumano abitualmente carni, carni conservate, patatine fritte, snack salati, grassi idrogenati, uova, mentre i livelli sono bassi nei soggetti che prediligono alimenti di origine vegetale come cereali integrale, frutta secca, verdura a foglie verdi, frutta e tè.
- E' consigliabile ridurre l'assunzione di zucchero e di cibi che lo contengono, in particolare bevande zuccherate, dolci commerciali, cereali zuccherati in quanto la glicosilazione delle proteine è causa di infiammazione.
- Snack e dolci di pasticceria preparati con farina raffinata (00) sono controindicati per l'elevato indice glicemico.

- Eccessiva adiposità, causata da uno squilibrio energetico cronico è associata ad aumento dello stress ossidativo, insulino-resistenza, infiammazione e a cambiamenti nelle concentrazioni di ormoni e fattori di crescita che svolgono un ruolo chiave nella patogenesi dei tumori.
- Inoltre l'assunzione di zucchero semplice (come il comune zucchero da cucina) provoca ***iperinsulinemia, resistenza insulinica, secrezione di molecole come l'IGF-I, IL-6, leptina e di collagene di tipo VI***, che concorrono alla promozione della sopravvivenza e crescita di cellule neoplastiche avidi di glucosio.
- Dati recenti indicano che la restrizione calorica (CR), un bilancio energetico negativo, senza malnutrizione, sono associati a ridotta dimensione di adipociti (cellule di grasso), ad un miglior profilo di adipochine (sostanza secreta dal tessuto adiposo che colpisce gli organi bersaglio) e migliore sensibilità all'insulina.



Sana e corretta alimentazione

La Dieta Mediterranea è fondata su basi scientifiche e nel tempo ha raccolto evidenze positive a livello mondiale.

Si è rivelata l'unico modello nutrizionale in grado di aiutare il soggetto a migliorare il proprio stato di salute.

Inoltre interviene positivamente nel ridurre il peso corporeo con moderata restrizione calorica e costante attività fisica.

Carboidrati

- Costituiscono la principale fonte energetica per l'organismo;
- Forniscono all'organismo le sostanze che in abbinamento con le proteine e i grassi sono essenziali per il buon sviluppo e il mantenimento dell'organismo;
- Hanno relazione diretta con il metabolismo dei grassi;
- Contengono amido, zucchero e fibre dietetiche. L'amido e lo zucchero assicurano energia all'organismo. Le fibre naturali facilitano l'espulsione delle sostanze inutili dall'organismo dopo la digestione.

Giornalmente sono richiesti circa 100 g, il 55% delle calorie totali che dobbiamo consumare.

Proteine

- Le proteine sono necessarie per lo sviluppo perché contengono gli aminoacidi essenziali per la formazione dei tessuti e la conservazione dell'organismo, ristabilendo l'equilibrio;
- Contengono materia prima per la formazione di enzimi digestivi, ormoni, emoglobina e anticorpi;

Sintomi da carenza

La poca assunzione di proteine ha anche come conseguenza la ridotta produzione di anticorpi, con diminuzione delle difese dell'organismo.

Conseguenze da eccesso

Malattie cardiache, cancro, arteriosclerosi e problemi renali

Fonti

Uova, carni, pesce e latticini.

Quantità necessarie di proteine

- ✓ Per i bambini la quantità necessaria è circa 0,5 g per Kg.
- ✓ Per gli adolescenti circa 2 g per Kg.
- ✓ Per gli adulti la quantità è 1 g per Kg, cioè il 15-20% del fabbisogno totale giornaliero.

Lipidi

- Sono una fonte concentrata di energia
- Sostengono e proteggono organi vitali
- Mantenimento della temperatura corporea
- Sono necessari per l'assorbimento e il trasporto delle vitamine liposolubili;

I **grassi saturi** (grassi animali, margarina, grassi di cottura), non sono utilizzati facilmente dal corpo:

- Vengono trasformati facilmente in grasso;
- Rendono difficoltoso lo scorrimento del sangue nelle arterie;
- Caricano di colesterolo e trigliceridi l'organismo;
- Legano sostanze cancerogene che successivamente vengono assorbite dall'organismo.

Il fabbisogno giornaliero di grassi è circa il 25-30% di calorie totali che dobbiamo consumare ogni giorno.

Vitamine

Le vitamine non hanno potere calorico ma sono indispensabili per regolare reazioni chimiche che avvengono nel nostro organismo, comprese quelle energetiche.

E' il caso delle **vitamine del gruppo B**, preziosi coenzimi in grado di regolare la glicolisi ed il ciclo di Krebs, due delle vie per la produzione di energia.

Le vitamine agiscono come dei veri e propri catalizzatori con funzioni bio-regolatrici. Agiscono da coenzimi, in appoggio all'azione degli enzimi per catalizzare le reazioni chimiche necessarie alla vita.

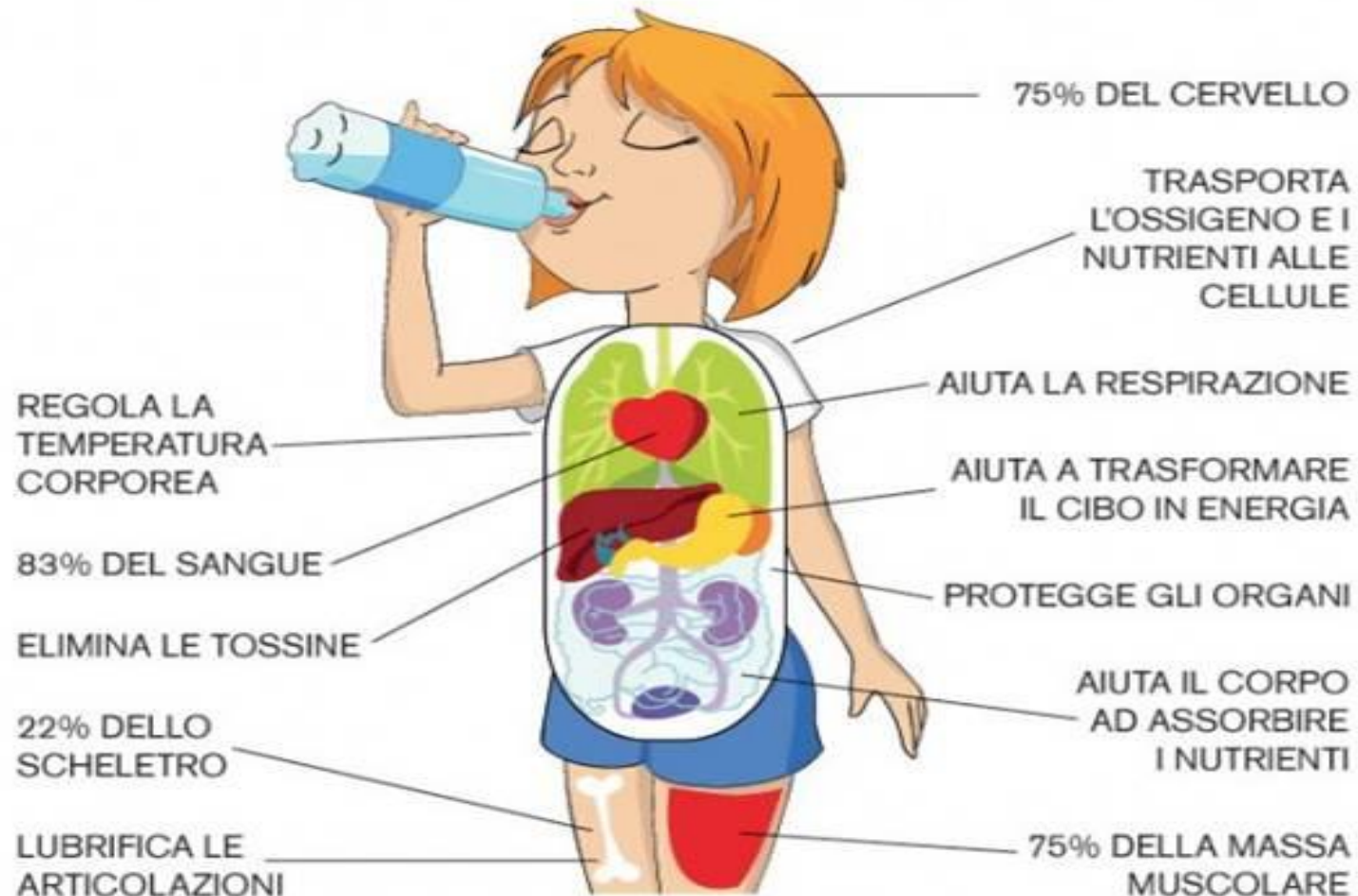
Hanno anche funzione antiossidante e sono in grado di proteggere l'organismo da fattori nocivi per le strutture cellulari come i radicali liberi.

Altri tipi di vitamine intervengono nella regolazione ormonale, nella crescita di ossa, capelli e denti mentre altre sono essenziali per il benessere di occhi e sistema nervoso.

L'acqua

Il contenuto di acqua nel corpo umano varia con l'età. Da giovani vi è maggiore ricchezza di acqua, in seguito il tenore di acqua si riduce progressivamente da una media del 75% ad una del 50 % in età più avanzata.

Funzioni:





Principali categorie di alimenti

- Cereali e derivati → CARBOIDRATI (4 Kcal/g)
- Ortaggi
- Frutta
- Oli e grassi → LIPIDI, O GRASSI (9 Kcal/g)
- Legumi
- Latte e derivati
- Uova
- Carni
- Pesci, crostacei e molluschi
- Bevande alcoliche e analcoliche → (7 Kcal/g)

VITAMINE E SALI MINERALI (FIBRE)



PROTEINE (4 Kcal/g)



Benefici che apportano le fibre

Polifenoli e flavonoidi

Antiossidanti

Vitamine

Combattono:

- Ipertensione
- Malattie coronariche
- Ictus
- Disturbi gastrointestinali
- Obesità
- Diabete
- Patologie parodontali
- Cancro al colon



Cereali e derivati



Esistono diverse varietà di cereali tra le quali: riso, frumento, mais, miglio, orzo, farro, avena, segale...tutti appartenenti alla famiglia delle Graminacee.

Sono ricchi di zuccheri complessi, proteine, vitamine del gruppo B, A,E,C e sali minerali (Fe, Mg, K, P, Zn, Cu, Na).

Non presentano colesterolo.

Dalla loro lavorazione derivano prodotti alimentari di ogni tipologia...

I «primo piatto» al «dolce».





Ortaggi

Il primo segreto di un'alimentazione sana, varia e completa è mangiare prodotti che la terra offre nelle varie stagioni.

Di alcune mangiamo i frutti (pomodori, cetrioli...), di altre le radici (carote, rapa, sedano...), i bulbi (aglio, cipolla, porro...), i tuberi (patata), le foglie (spinaci, lattuga, bieta, cavolo...), i fiori (broccoli, carciofi, cavolfiori) e da seme (legumi).

Sono fonte di fibre, di vitamine (B1, B2, C, A) e sali minerali in particolare K in quelli a frutto, e Fe in quelli a foglie, a fiore e a seme e Ca.

✓ Senso di sazietà...



Frutta secca e semi oleaginosi

Raggruppa sia la frutta a guscio, oleosa, che quella carnosa sottoposta ad un processo di essiccamento.

Sono alimenti e prodotti alimentari ricchi di acidi grassi mono e polinsaturi e poveri di acqua, reperibili sempre grazie ai lunghi tempi di conservazione.

Inoltre contengono fibre, vitamina E, Fe, Ca, P, e K.

- Sarebbe opportuno **non assumerla dopo i pasti**, in quanto ricca di grassi, ma per merenda.



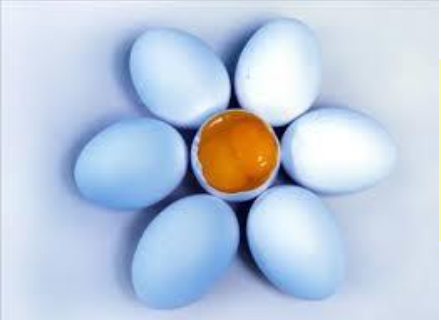


Olio extravergine di oliva

- Contiene acido oleico (acido grasso monoinsaturo) e vitamine liposolubili;
- Proprietà antiossidanti;
- Il consumo è inversamente correlato a diversi tipi di tumore;
- NON va dimenticato che 100 grammi contengono 900 Kcal;



...VA CONSUMATO CON MODERAZIONE...



Uova



- Le uova sono altamente nutrienti e proteiche.
- Contengono molte proteine di qualità superiore e forniscono in forma biosolubile vitamine A, B, E e sali minerali quali Fe, P, Ca ed un contenuto di Na modesto.
- Non fanno aumentare i livelli di colesterolo "cattivo" (LDL).



Carni

Le carni nella nostra dieta hanno un'importanza fondamentale in quanto sono una fonte concentrata di:

- proteine biodisponibili, ad elevato valore biologico, facilmente assimilabili e ricche di amminoacidi essenziali;
- Contengono sali minerali, quali Ca, K, Zn, e Fe, quest'ultimo presente in forma altamente assimilabile, e vitamine del gruppo B;
- Grassi saturi in alcuni tipi di carni, che rendono meno efficiente l'insulina nel ridurre la glicemia. Preferire carni bianche ed evitare le carni lavorate.



Pesce

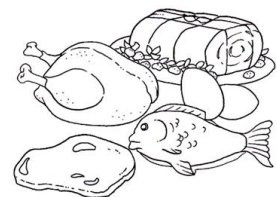


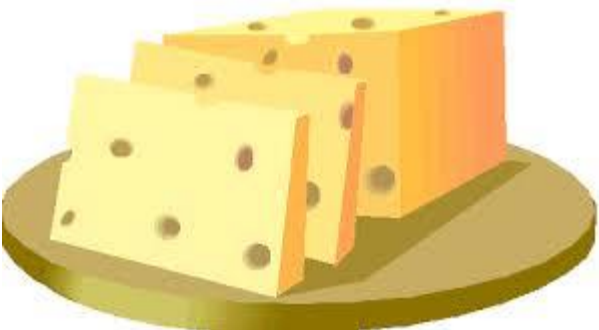
Dal punto di vista nutrizionale il pesce viene suddiviso, in base al contenuto lipidico in magro, come l'orata o la ricciola, semigrasso come il pesce spada e grasso come il salmone e lo sgombero.

I lipidi contenuti nel pesce sono detti «grassi buoni» essendo acidi grassi polinsaturi, **omega-3**, essenziali per l'organismo.

- rallentano il processo arteriosclerotico,
- prevengono le patologie cardiovascolari
- riduzione del colesterolo e dei trigliceridi;
- aumentano le difese immunitarie.

Molluschi e crostacei hanno invece carni ricche di sali minerali, Ca, Na, I, Zn, K, **Mg**, P, Fe e vitamine A, B e D.





Formaggi e latticini



- Dal punto di vista dietetico e nutritivo, il latte e i suoi derivati sono molto calorici, e contengono grassi e proteine.
- Apportano notevoli quantità di sali minerali in particolare Ca, P e vitamine del gruppo B, A e la vitamina D.
- Si suddividono in magri (ricotta, crescenza, etc.), semigrassi (asiago, stracchino, etc.) e grassi (mascarpone).

- ✓ Può provocare disturbi intestinali;
- ✓ aumentare il processo di crescita cellulare;





Bevande



E' un gruppo che comprende prodotti molto diversi tra loro, sia dal punto di vista degli apporti energetici, che per quanto riguarda le proprietà organolettiche.

- Acqua minerale
 - Bevande alcoliche
 - Bevande analcoliche
 - Bevande nervine
 - Tisane e infusi
- elevato apporto
energetico,
no nutrienti
- possono inibire assorbimento
del Ferro





Legumi

La maggior parte dei legumi è un'ottima fonte di proteine vegetali e carboidrati, nonché di fibre, sali minerali e vitamine a fronte di un ridotto apporto lipidico.

Assunti con cereali (pasta, pane, farro,...) rappresentano un pasto completo (in quanto non contengono metionina, contenuta invece nei cereali).

- Ceci
- Fagioli
- Lenticchie
- Fagioli di soia
- Fave
- Piselli





I colori della salute

Le molteplici varietà di ortaggi e frutta nascondono importanti proprietà, e ad ogni colore corrisponde un particolare **effetto benefico**.

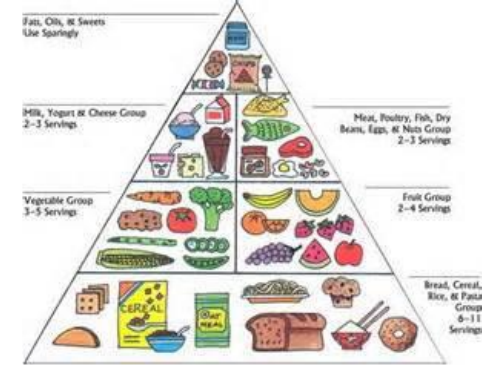
- **Verde**: i principali composti responsabili del colore verde sono i **glucosinolati**, gruppo di 130 sostanze fitochimiche diverse che contengono in particolare zolfo (broccoli, cavolfiori, cavoletti di Bruxelles, cavolo cappuccio, ravanella, rucola e tutte le verdure appartenenti alla famiglia delle crucifere). Gli **isotiocianati**, sono protettivi nei confronti di alcuni tipi di tumore, in quanto vanno attivando gli enzimi di fase II (coinvolti nello **"smaltimento" di sostanze cancerogene e tossiche**) e inibiscono gli enzimi di fase I (coinvolti nell'invecchiamento cellulare).

Inoltre contengono elevato contenuto di **ferro, acido folico e acido ascorbico**; quest'ultimo interviene positivamente nell'**assorbimento del ferro**.

- Rosso: questo colore è dovuto alla presenza di un carotenoide con potente attività antiossidante, il licopene (contenuto in pomodoro, anguria, etc...). Quest'ultimo secondo alcuni studi sembra proteggere dal cancro alla prostata, dalle patologie cardiovascolari e dai danni dovuti alle radiazioni UV.
- Arancione: i principali responsabili della colorazione arancione sono i carotenoidi (contenuti in zucca, carote, etc...), in particolare alfa e beta-carotene (responsabile della produzione di vitamina A). Risultano quindi importanti per la sintesi di alcuni ormoni, per il sistema immunitario e per i processi di crescita e differenziazione cellulare (tessuto muscolare, nervoso ed epiteliale). Inoltre il beta-carotene sembra possedere un ruolo protettivo nei confronti dei danni provocati dal fumo di tabacco.

- **Viola**: tipico colore di frutti quali uva, more, lamponi e mirtilli è dovuto alle **antocianine** (flavonoidi, intervengono nella **riduzione del rischio cardiovascolare**) presenti in essi. Tutti i frutti ricchi di antocianine **proteggono** dal declino delle **funzioni cognitive** legate all'invecchiamento e svolgono un ruolo nella **prevenzione dei tumori**, in quanto incrementano l'attività di enzimi detossificanti di fase II.
- **Giallo-verde**: **luteina e zeaxantina** (xantofille, carotenoidi) sono i principali responsabili di questo colore. Molto spesso l'effetto cromatico di queste sostanze è mascherato dal verde della clorofilla, come negli spinaci. Studi hanno dimostrato che un livello ottimale di luteina nell'alimentazione porta alla **riduzione del rischio di patologie dell'occhio**, molto spesso associate all'invecchiamento, come **degenerazione maculare e cataratta**.

- **Giallo-arancione**: colore tipico di frutti come pesche e arance, dovuto alla presenza di **beta-criptosantina** (carotenoide) e **antocianine**. Possiedono **proprietà antivirali, antiossidanti, antinfiammatorie e antimutagene** in quanto **impediscono l'ossidazione dei lipidi che costituiscono la membrana cellulare e si legano ai radicali liberi, inattivandoli. Infatti un eccesso di radicali liberi nel sangue favorisce l'invecchiamento cellulare, danno ischemico, insorgenza di tumori e patologie neurodegenerative (Alzheimer e Parkinson).** Inoltre i **flavonoidi** sembrano controllare anche l'ossidazione del colesterolo LDL (colesterolo cattivo), contribuendo alla **prevenzione della formazione di placche aterosclerotiche sulle pareti arteriose.**



Dieta mediterranea



Fa comodo a molti spacciare l'abuso alimentare di amidi (pizze, pasta, patate) come dieta mediterranea. Le abitudini alimentari delle popolazioni del bacino del Mediterraneo sono, meglio sarebbe dire erano, caratterizzate dal consumo di cereali, frutta, legumi, ortaggi, pesce, e olio d'oliva.

Questo tipo di alimentazione è particolarmente idoneo a prevenire tumori e malattie cardiovascolari grazie all'elevato contenuto in fosfolipidi del pesce, degli acidi monoinsaturi dell'olio d'oliva, delle fibre e delle vitamine di frutta e verdura.

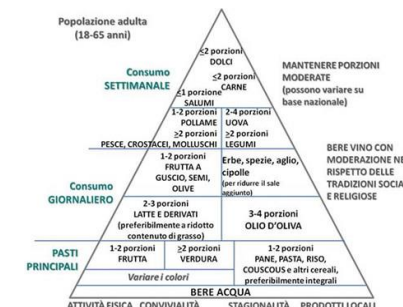
Ancel Keys...



- **Ancel Keys** è stato un biologo e fisiologo statunitense, noto per i suoi studi sull'epidemiologia delle malattie cardiovascolari, che lo condussero a formulare le ipotesi sul rapporto tra alimentazione e patologie e sui benefici apportati dall'adozione della cosiddetta **dieta mediterranea**.
- Nel 1945 Keys sbarcò a Salerno insieme al contingente americano; durante la sua permanenza nel Cilento si accorse che, nei Paesi appartenenti al bacino mediterraneo, le patologie cardiovascolari erano meno diffuse che nel suo Paese d'origine.
- Keys ipotizzò, che quella che lui definì come dieta mediterranea poteva essere in grado di **diminuire i rischi contrarre malattie dell'apparato cardiovascolare e, conseguentemente, di aumentare la longevità di chi la adottava combattendo il deterioramento delle funzioni cerebrali.**

- Nel 2010, la Dieta Mediterranea è stata riconosciuta dall'**UNESCO Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità**. Riunisce le abitudini alimentari dei popoli del bacino del Mar Mediterraneo (Italia, Spagna, Grecia, Marocco, Portogallo, Croazia e Cipro) consolidate nel corso dei secoli.
- **Dieta Mediterranea, non significa semplicemente consumare un pasto, ma vuol dire rafforzare il fondamento delle relazioni interpersonali, socializzare, incentivare la creatività, e al tempo stesso tramandare l'identità e i valori tipici della nostra terra.**
- Numerosi studi scientifici hanno dimostrato che la Dieta Mediterranea è una dieta salubre che aiuta a prevenire le principali malattie croniche come patologie cardiovascolari, diabete, obesità ed è un mezzo importante nella prevenzione dei tumori.

«La Dieta Mediterranea garantisce l'equilibrio tra l'uomo e la natura, un modello di dieta sostenibile».



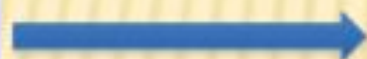
Distribuzione % dei MACRONUTRIENTI in una dieta ipocalorica equilibrata

55 % GLICIDI



30% OLIGOSACCARIDI- 70% POLISACCARIDI

30 % LIPIDI



35 % ANIMALI – 65% VEGETALI

15 % PROTEINE



40 % ANIMALI – 60 % VEGETALI

Perché eliminare gli zuccheri semplici?

Sovrappeso e obesità

- ✓ disturbi respiratori e polmonari;
 - ✓ complicanze di tipo ortopedico dovuto all'eccessivo carico meccanico che ossa e articolazioni sopportano, riducendo la mobilità;
 - ✓ aumentata predisposizione a determinate patologie di natura cardiocircolatoria e conseguenze di tipo endocrino (ipertensione arteriosa, dislipidemie, diabete, steatosi epatica, policistosi ovarica), quadro clinico che spesso porta a sindrome metabolica;
 - ✓ **disturbi psicologici** frequentemente destinati ad amplificarsi negli anni.
- Diabete;
 - Tumori (le cellule tumorali sono avidi di zuccheri);
 - Disturbi dell'umore;
 - Osteoporosi;



Un surplus alimentare e l'assunzione di alimenti zuccherati porta ad un maggior rendimento lavorativo?



Più zuccheri si mangiano, più si ha fame di zuccheri, più sono le calorie ingerite, più si ingrassa.

- Irritabilità, ansia, debolezza, tachicardia, sonnolenza, mancanza di concentrazione, scarsa memoria e desiderio di dolci o sostanze eccitanti.
- Nel tempo sovraffaticamento del pancreas e predisposizione al diabete.

Regole da rispettare



L'alimentazione dovrebbe essere sana ed equilibrata:

- Mantenere costanti i valori di glucosio durante la giornata;
- Evitare di assumere contemporaneamente proteine di origine diversa;
- Suddividere le calorie quotidiane in 5/7 pasti: colazione, pranzo, cena e spuntini (55-60% carboidrati, 20-15% proteine, 25-30% lipidi);
- Rispettare orari e spuntini;
- Mantenere un corretto introito calorico giornaliero (dipendente dal metabolismo basale);
- Eseguire attività fisica regolare;
- Bere almeno 1 litro di acqua al giorno;
- Evitare la monotonia alimentare;
- Limitare l'uso del sale o esaltatori di sapidità;
- Leggere le etichette.....

- limitare il consumo di alimenti ad alta densità calorica (merendine e dolci) e di bevande zuccherate (succhi di frutta, bevande gassate dolcificate), preferendo sempre frutta fresca, frullati e centrifugati preparati in casa, e di bevande alcoliche;
- incrementare il consumo di alimenti di provenienza vegetale, cereali integrali, legumi, verdura e ortaggi;
- limitare notevolmente il consumo di grassi saturi e idrogenati (burro, margarina, strutto, carni grasse, merendine, etc...);
- limitare il consumo di carni conservate (es: salumi);
- Rispettare le frequenze settimanali delle classi proteiche:

3-4 legumi



3-4 pesce



1-2 uova



2-3 formaggi



2 carne





Alimentazione sana ed equilibrata

- Cereali integrali non industrialmente raffinati (riso integrale, farro, orzo, miglio, etc...);
- Legumi (lenticchie, ceci, piselli, fagioli, etc...);
- Verdure stagionali;
- Olio extravergine di oliva (in quantità moderate) e semi oleaginosi (noci, nocciole, mandorle, pistacchi, sesamo, girasole, zucca e lino, ricchi di calcio e di acidi grassi polinsaturi);
- Pesce (fonte preziosa di acido eicosapentaenoico, dal quale l'organismo sintetizza le prostaglandine antinfiammatorie);
- Frutta fresca e secca (anche per dolcificare);



Sostanze dotate di azione antinfiammatoria

- Curcuma (modulatore epigenetico: oncosoppressore)
- Zenzero (antistaminico naturale)
- Tè verde (polifenoli e bioflavonoidi)
- Cipolle (ricche di quercetina)
- Mirtilli, frutti di bosco e prugne (ricchi di antocianine);
- Uva (resveratrolo)
- Cacao amaro (flavonoidi: catechina ed epicatechina);
- Pomodoro (licopene: carotenoide)
- Borragine ed erbe spontanee (contenente acido gamma-linolenico, precursore di prostaglandine antinfiammatorie)
- Brodo di pesce (ricco di calcio)
- Noci (selenio)

Qualche consiglio per ridurre adiposità in eccesso e circonferenze corporee...

- Mangiare lentamente e ad orari regolari (l'ingestione di aria durante l'atto provoca rallentamento della digestione e gonfiore addominale);
- Distribuire almeno 5 pasti nell'arco della giornata (più pasti al giorno permettono di riattivare il metabolismo e far accumulare meno tessuto adiposo nella zona addominale);
- Assumere tè verde, ricco di polifenoli, potenti antiossidanti, che aiuta ad accelerare il metabolismo;
- Evitare l'assunzione di alimenti raffinati e preferire quelli integrali;
- Evitare di assumere più fonti di carboidrati nello stesso pasto (pasta, pane, patate, etc...);
- Limitare i grassi di origine animale in particolare
- Preferire l'assunzione di carni bianche (pollo, coniglio, tacchino, etc...);
- Incrementare l'introduzione di pesce nel piano alimentare, ricco di omega-3

Qualche consiglio per ridurre adiposità in eccesso e circonferenze corporee

- Limitare i formaggi più grassi, in particolare stagionati;
- Limitare il consumo di sale a massimo 5 grammi al giorno;
- Incrementare il consumo di verdura e frutta (quest'ultima principalmente negli spuntini), in quanto le fibre contenute in esse regolarizzano l'attività intestinale, permettono l'assorbimento di importanti microelementi e l'eliminazione di sostanze tossiche grazie all'azione drenante;
- Ridurre il consumo di alcol ed evitare i cosiddetti "liquori digestivi" troppo ricchi di zuccheri;
- Aver cura nella scelta dei prodotti industriali, in quanto celano ingredienti spesso nocivi e quasi sempre la quantità va a discapito della qualità;
- Attenzione al metodo di cottura: preferire la cottura a vapore, bollitura e alla griglia;
- Bandire divano, TV e computer e praticare attività fisica almeno 3 volte a settimana possibilmente mirata al tipo di problematica del soggetto;
- Evitare situazioni di stress, in quanto causano maggiore assunzione di alimenti con conseguente accumulo di grasso negli adipociti.



«Le cose non possono cambiare
se
continuiamo a fare le stesse cose...»

«Non è la specie più forte o più intelligente a
sopravvivere...,
ma quella più predisposta al
cambiamento!» (Darwin, 1809)

...La chiave che apre le porte della salute è la moderazione, accompagnata sempre dall'assenza di sedentarietà...!





Grazie
per l'attenzione!