



L'uomo è ciò che mangia



Nuove piccole abitudini
per migliorare la nostra qualità di vita

Dott.ssa Ilenia Orso
Dott.ssa Eleonora Tron



Quali argomenti affronteremo?

1. Una mela al giorno toglie il medico di turno?
2. Con noi al supermercato!
3. Cosa c'è per cena?
4. Il peso di mangiare male
5. Una tavola ben apparecchiata non basta...

Negli incontri precedenti..

Quali sono i macronutrienti?

1. I CARBOIDRATI
2. LE PROTEINE
3. I GRASSI
4. LE FIBRE
5. L'ACQUA





Negli incontri precedenti...

Attenzione a cosa mettiamo nel carrello della spesa!

Valutiamo le qualità nutrizionali e la qualità del prodotto nell'insieme considerando:

- Ingredienti
- Additivi (in particolare i conservanti)
- Contaminanti (non si “vedono” ma possiamo conoscerli)

Conserviamo in maniera adeguata gli alimenti
Cuciniamo con metodi salutarì

Negli incontri precedenti...

Come dovrebbe essere un pasto bilanciato?



CARBOIDRATI
+
PROTEINE
+
FIBRE



Oggi...

4. Il peso di mangiare male

Vediamo ora quanto l'alimentazione giochi un ruolo fondamentale nelle principali patologie.



L'ipertensione arteriosa

L'ipertensione, comunemente detta pressione alta, è una condizione in cui la pressione del sangue nelle arterie è costantemente elevata. Si verifica quando la pressione sistolica (il valore più alto, durante la contrazione del cuore) è ≥ 130 mmHg e/o la pressione diastolica (il valore più basso, durante il riempimento del cuore) è ≥ 80 mmHg.

È un “killer silenzioso”: spesso non dà sintomi, ma danneggia cuore, reni, cervello.

Pressione normale: $< 120/80$ mmHg

Ipertensione: $\geq 140/90$ mmHg



L'ipertensione arteriosa

Una dieta corretta:

- Riduce il sodio e la ritenzione di liquidi;
- Aumenta potassio, magnesio e fibre;
- Protegge i vasi sanguigni con antiossidanti;
- Aiuta a mantenere un peso adeguato;
- Riduce la necessità di farmaci in fase iniziale.



L'ipertensione arteriosa

I principi della dieta DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension):

- + Frutta e verdura
- + Cereali integrali e legumi
- + Latticini magri
- Sale
- Grassi saturi e cibi industriali
- Alcol e zuccheri raffinati





L'ipertensione arteriosa

Riducendo il sodio (sale):

Un eccesso di sodio aumenta la ritenzione di liquidi, che a sua volta aumenta il volume di sangue e quindi la pressione arteriosa.

- Mangiare cibi freschi e poco lavorati aiuta a ridurre l'apporto di sale.

Aumentando il potassio:

Il potassio aiuta i reni a eliminare il sodio in eccesso e rilassa le pareti dei vasi sanguigni.

- Frutta (es. banane, arance), verdura (es. spinaci), legumi e yogurt sono ricchi di potassio.



L'ipertensione arteriosa

Fornendo antiossidanti:

Frutta e verdura contengono vitamine (come la C e la E) e polifenoli che aiutano a mantenere elastici i vasi sanguigni e a combattere l'infiammazione cronica

Mantenendo un peso adeguato:

Una dieta equilibrata aiuta a prevenire il sovrappeso e l'obesità, che sono fattori di rischio per l'ipertensione.

Evitando grassi saturi e trans:

Questi aumentano il colesterolo LDL ("cattivo") e danneggiano i vasi sanguigni, favorendo l'aumento della pressione.

Limitando l'alcol e gli zuccheri semplici:

Troppo alcol e zuccheri raffinati aumentano il rischio di sindrome metabolica, che include anche l'ipertensione.



L'ipertensione arteriosa

Cibi consigliati:

Frutta e Verdura (ricche di potassio e antiossidanti)

- per esempio: banane, spinaci, carote, kiwi, broccoli, arance

Cereali integrali

- per esempio: pane, pasta, riso integrale, avena

Legumi

- per esempio: ceci, fagioli, lenticchie, soia

Pesce azzurro e salmone (ricco di omega-3)

Carni magre

- per esempio: pollo, tacchino, coniglio

Latticini magri

- per esempio: yogurt, ricotta, latte scremato

Grassi buoni

- per esempio: olio extravergine di oliva, avocado, semi e noci non salate

- ✗ Sale da cucina in eccesso
- ✗ Snack salati (patatine, crackers)
- ✗ Salumi e formaggi stagionati
- ✗ Cibi pronti, salse industriali
- ✗ Dolci industriali, bibite zuccherate
- ✗ Alcol in eccesso



L'ipertensione arteriosa

Consigli pratici:

- ✓ Bevi almeno 1,5–2 litri d'acqua
- ✓ Fai attività fisica quotidiana
- ✓ Leggi le etichette (sale nascosto!)
- ✓ Usa spezie e erbe per insaporire
- ✓ Cucina in casa il più possibile



Il diabete mellito

Il diabete, più precisamente il diabete mellito, è una malattia metabolica cronica caratterizzata da livelli elevati di zuccheri (glucosio) nel sangue, dovuti a un difetto di produzione di insulina o a una sua ridotta efficacia. L'insulina è un ormone prodotto dal pancreas che permette alle cellule di assorbire il glucosio dal sangue per utilizzarlo come fonte di energia.

Valori glicemia a digiuno:

< 100 mg/dl (normale)

100–125 mg/dl ("prediabete")

≥ 126 mg/dl (diabete)



Il diabete mellito

Una dieta corretta:

- Aiuta a mantenere stabili i livelli di glicemia.
- Aiuta a prevenire complicanze (cardiovascolari, renali, oculari).
- Può invertire il prediabete e ridurre il fabbisogno di farmaci nel diabete tipo 2.



Il diabete mellito

Obiettivi della dieta per il diabete:

- Controllare i carboidrati (qualità e quantità)
- Evitare i picchi glicemici
- Mantenere un peso adeguato
- Aumentare fibre e micronutrienti
- Limitare zuccheri e grassi saturi





Il diabete mellito

Cibi consigliati:

Verdure non amidacee

- per esempio: zucchine, broccoli, spinaci, cetrioli, peperoni

Frutta fresca (con moderazione)

- per esempio: mele, pere, frutti di bosco, agrumi

Cereali integrali

- per esempio: avena, riso integrale, farro, quinoa

Legumi (rilasciano zuccheri lentamente)

- per esempio: lenticchie, ceci, fagioli

Pesce e carni magre

- per esempio: pollo, tacchino, salmone, sgombero

Latticini magri

- per esempio: yogurt naturale, latte scremato, ricotta light

Grassi buoni

- per esempio: olio EVO, noci, semi di lino, avocado

Il diabete mellito

Cibi da evitare:

- ✗ Zuccheri semplici e raffinati (dolci, caramelle, succhi, bibite)
- ✗ Pane e pasta bianchi, riso bianco
- ✗ Patate fritte, snack confezionati
- ✗ Alcol e superalcolici
- ✗ Grassi trans e saturi (fritture, burro, salumi)



Il diabete mellito

Consigli pratici:

- ✓ Mangia con regolarità (ogni 3-4 ore)
- ✓ Associa fibre e proteine ai carboidrati
- ✓ Preferisci cotture semplici (vapore, forno, griglia)
- ✓ Leggi le etichette nutrizionali



La dislipidemia

La dislipidemia è una condizione in cui si verifica un'alterazione, solitamente un aumento, dei lipidi (grassi) nel sangue, in particolare colesterolo e trigliceridi, o una diminuzione dei lipidi "buoni" (colesterolo HDL). Questa condizione è un importante fattore di rischio per malattie cardiovascolari come infarti e ictus.

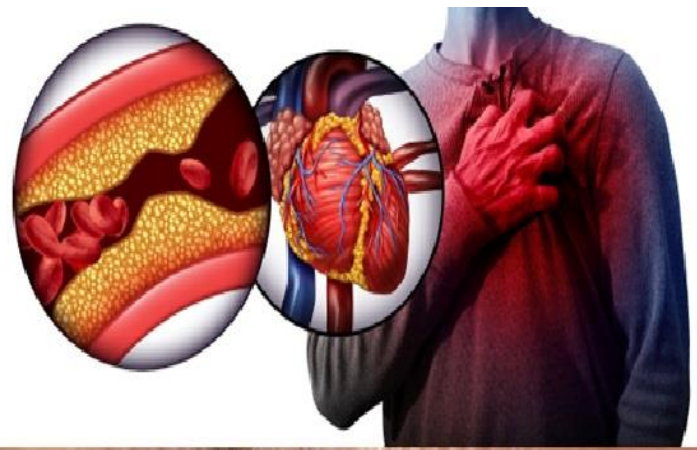
Valori ottimali:

LDL < 100 mg/dl

HDL > 40 mg/dl (uomo)

> 50 mg/dl (donna)

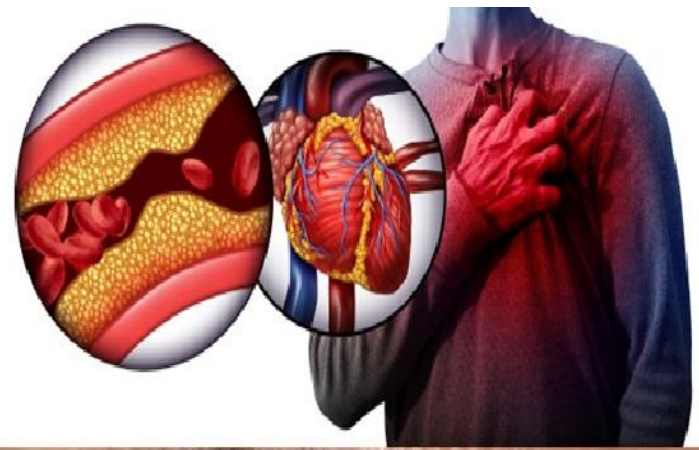
Trigliceridi < 150 mg/dl



La dislipidemia

Una dieta corretta è importante perchè:

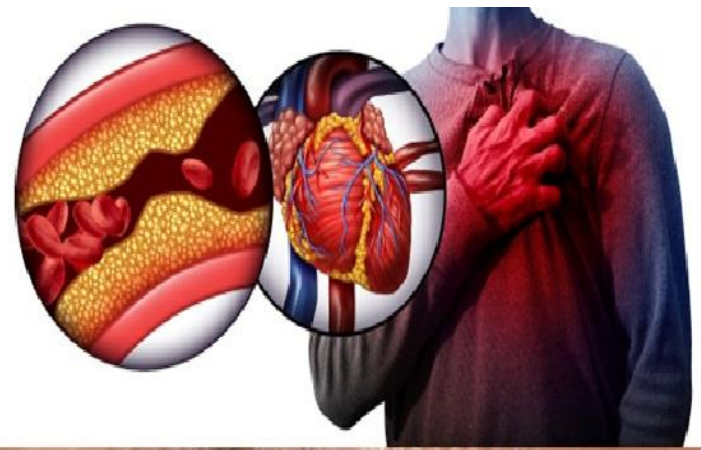
- I grassi nel sangue sono fortemente influenzati dall'alimentazione.
- Una dieta equilibrata può:
 - Abbassare il colesterolo cattivo (LDL)
 - Aumentare il colesterolo buono (HDL)
 - Ridurre i trigliceridi
- Aiuta a prevenire infarto, ictus, arteriosclerosi.



La dislipidemia

Obiettivi della dieta per la dislipidemia:

- Ridurre grassi saturi e trans
- Aumentare fibre solubili
- Aumentare grassi buoni (mono e polinsaturi)
- Limitare zuccheri e alcol
- Mantenere un peso corporeo sano





La dislipidemia

Cibi consigliati:

Verdure e legumi (Ricchi di fibre e poveri di grassi)

- per esempio: broccoli, spinaci, carote, ceci, lenticchie

Frutta (contiene pectina - fibre che abbassano il colesterolo)

- per esempio: mela, arancia, fragole, mirtilli

Cereali integrali

Pesce azzurro

Grassi buoni

Latticini magri e fermentati

- per esempio: yogurt greco magro, ricotta light

La dislipidemia

Cibi da evitare:

- ✗ Grassi saturi:
 - Burro, lardo, panna, formaggi stagionati
- ✗ Grassi trans (idrogenati):
 - Margarine, merendine, snack confezionati
- ✗ Carni rosse e insaccati:
 - Salame, salsiccia, pancetta, wurstel
- ✗ Zuccheri raffinati:
 - Dolci, bibite, succhi industriali
- ✗ Alcol:
 - Soprattutto vino e superalcolici



La dislipidemia

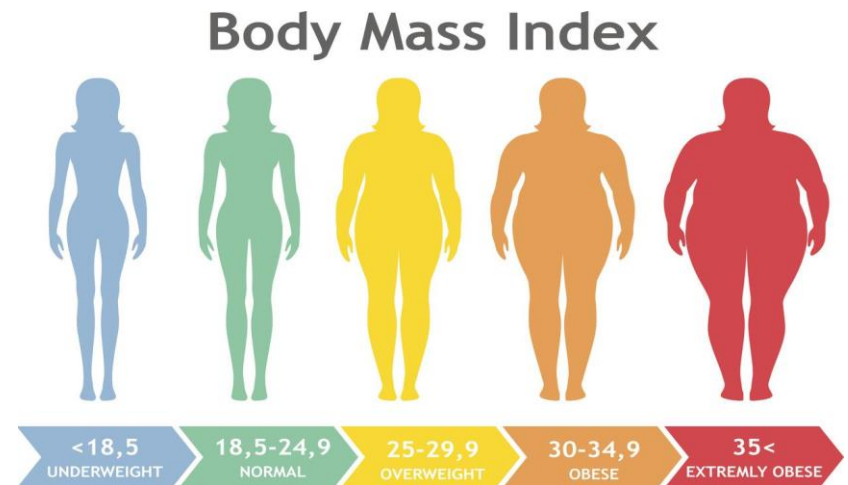
Consigli pratici:

- ✓ Scegli cotture leggere: vapore, griglia, forno
- ✓ Riduci sale e zuccheri aggiunti
- ✓ Bevi almeno 1,5–2 litri d'acqua al giorno
- ✓ Fai attività fisica regolare
- ✓ Controlla il peso e il girovita
- ✓ Leggi le etichette per evitare grassi nascosti



L'obesità

L'obesità è definita come un accumulo eccessivo di grasso corporeo in relazione alla massa magra, in modo tale da compromettere la salute. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) considera l'obesità una malattia cronica multifattoriale complessa. Questa condizione è spesso associata a un indice di massa corporea (IMC) uguale o superiore a 30 kg/m².



L'obesità

Classificazione IMC (Indice di Massa Corporea):

Normopeso: 18.5–24.9

Sovrappeso: 25–29.9

Obesità: ≥ 30

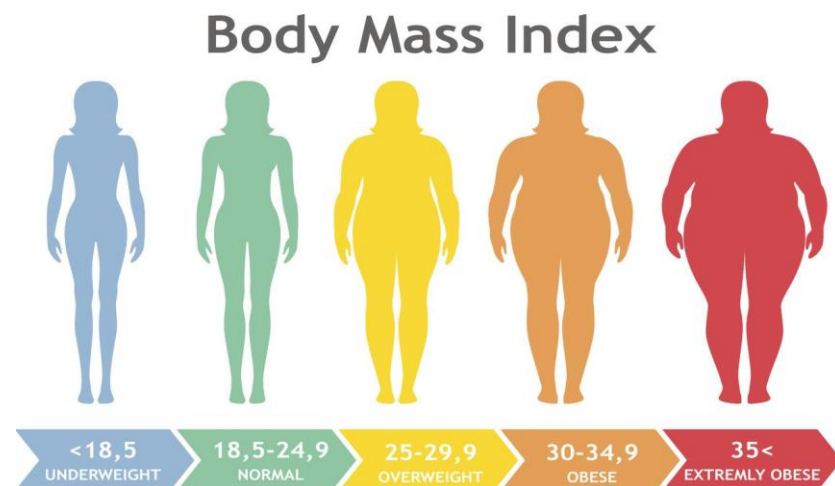
È un fattore di rischio per:

Diabete tipo 2

Ipertensione

Dislipidemia

Malattie cardiovascolari



L'obesità

Perché l'alimentazione è fondamentale:

L'obesità è fortemente legata a un eccesso di calorie e cibi ad alta densità energetica.

Una dieta equilibrata:

Favorisce la perdita di peso

Aiuta a ridurre infiammazione e rischio metabolico

Migliora la qualità della vita



L'obesità

Obiettivi della dieta contro l'obesità:

- Ridurre l'introito calorico
- Aumentare fibre e sazietà
- Limitare zuccheri, grassi e alimenti ultraprocessati
- Educare alla porzionatura e alla consapevolezza alimentare
- Migliorare abitudini a lungo termine (non “diete lampo”)





L'obesità

Cibi consigliati:

Verdura libera in tutti i pasti (poche calorie, tanta fibra e volume)

Frutta fresca (attenzione alle quantità per la frutta molto zuccherina)

Cereali integrali (più sazietà e meno picchi glicemici)

Legumi (ricchi di fibre e proteine vegetali)

Proteine magre

Latticini magri

Grassi buoni con moderazione

Acqua (aiuta il senso di sazietà e il metabolismo)

L'obesità

Cibi da evitare:

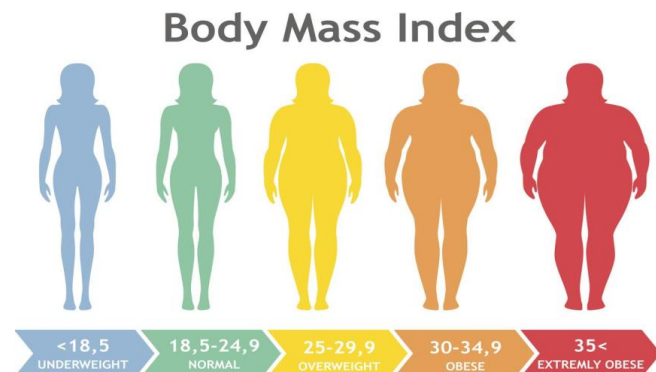
- ✗ Zuccheri semplici e raffinati:
 - Merendine, dolci, caramelle, bibite
- ✗ Cibi ultraprocessati:
 - Fast food, snack salati, cibi pronti
- ✗ Grassi saturi e trans:
 - Fritture, margarine, salumi, formaggi stagionati
- ✗ Alcol:
 - Molto calorico, senza valore nutritivo



L'obesità

Consigli pratici:

- ✓ Cucina in casa e pesa le porzioni
- ✓ Mangia lentamente e senza distrazioni
- ✓ Usa piatti più piccoli per controllare le quantità
- ✓ Evita di saltare i pasti
- ✓ Fai attività fisica regolare
- ✓ Dormi bene (il sonno regola la fame!)

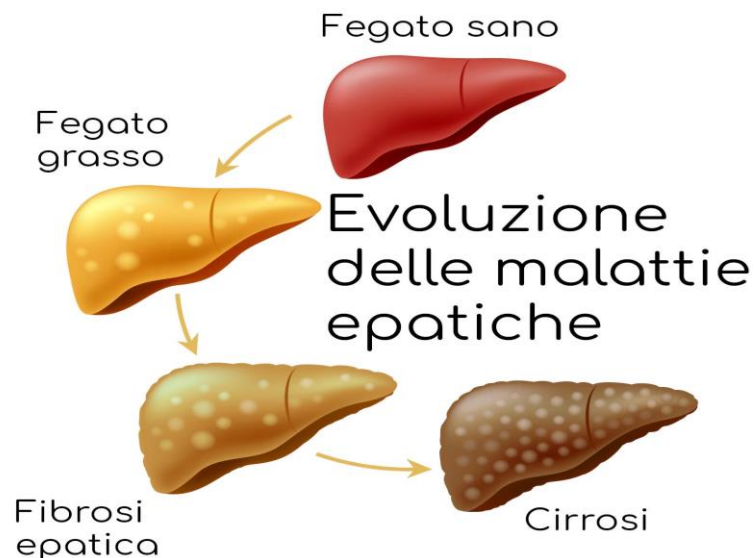


La steatosi epatica

La steatosi epatica, o "fegato grasso", è l'accumulo eccessivo di grasso, principalmente trigliceridi, nelle cellule del fegato.

Questa condizione può essere causata da vari fattori, inclusi il consumo eccessivo di alcol, l'obesità, il diabete di tipo 2 e altri disturbi metabolici.

In alcune forme, la steatosi epatica può evolvere in infiammazione e fibrosi, causando danni più gravi al fegato (steatoepatite, cirrosi, carcinoma epatico).

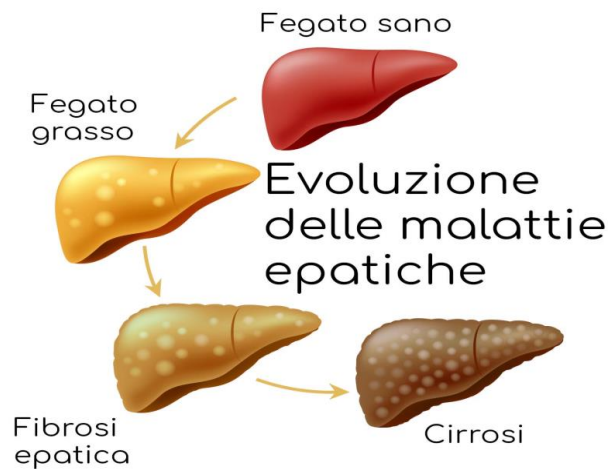


La steatosi epatica

L'alimentazione è importante perché:

Il fegato metabolizza ciò che mangiamo, dunque una dieta sana può

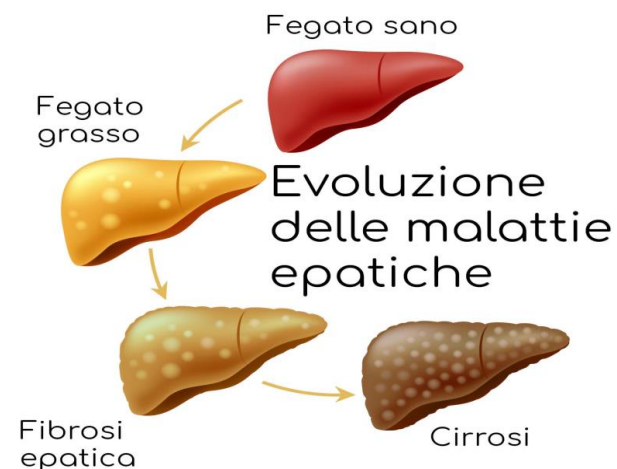
- Ridurre il grasso epatico
- Migliorare la sensibilità insulinica
- Prevenire l'infiammazione
- Promuovere la perdita di peso.



La steatosi epatica

Obiettivi della dieta per la steatosi:

- Ridurre peso corporeo gradualmente
- Evitare picchi glicemici e insulino-resistenza
- Sostenere la funzionalità epatica
- Limitare alcol e cibi processati
- Ridurre l'inflammazione cronica





La steatosi epatica

Cibi consigliati:

Verdure abbondanti (favoriscono sazietà e depurazione)

- per esempio: spinaci, broccoli, carciofi, bietole

Frutta con moderazione (ricca di antiossidanti)

- per esempio: mirtilli, mele, agrumi, frutti di bosco

Cereali integrali

Legumi (ricchi in fibre e proteine)

Pesce azzurro (fonte di omega-3)

Carni magre

Grassi buoni (con moderazione)

Alimenti funzionali per il fegato

- per esempio: carciofi, curcuma, tè verde, aglio, zenzero

La steatosi epatica

Cibi da evitare:

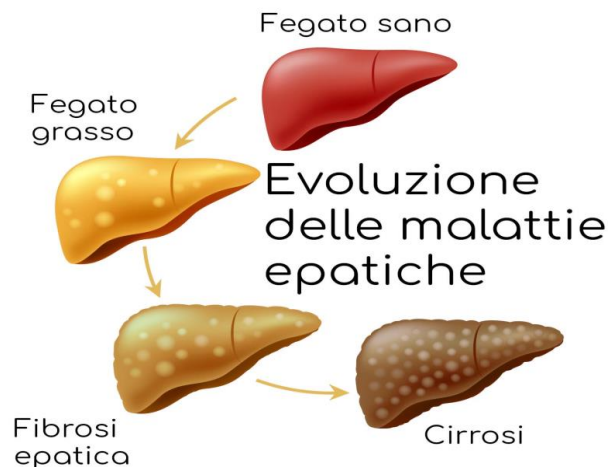
- ✗ Zuccheri semplici e raffinati
 - Dolci, bevande zuccherate, succhi
- ✗ Alcol
 - Anche in piccole quantità (soprattutto se NAFLD)
- ✗ Grassi saturi e trans
 - Fritture, burro, formaggi stagionati, margarine
- ✗ Cibi ultraprocessati
 - Snack industriali, fast food, salumi



La steatosi epatica

Consigli pratici:

- ✓ Perdi peso lentamente
- ✓ Bevi almeno 1,5–2 L di acqua al giorno
- ✓ Fai esercizio fisico costante
- ✓ Leggi le etichette: attenzione a zuccheri e grassi nascosti
- ✓ Evita pasti abbondanti o troppo tardi





La sindrome metabolica

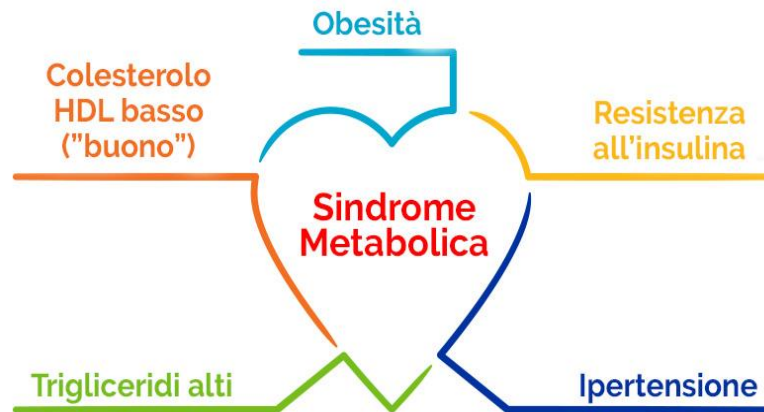
La sindrome metabolica è un quadro clinico complesso che si manifesta quando sono presenti tre o più tra:

- **Obesità addominale:** Circonferenza vita maggiore di 102 cm negli uomini e 88 cm nelle donne;
- **Iperensione:** Pressione arteriosa elevata ($\geq 130/85$ mmHg);
- **Ipertrigliceridemia:** Livelli di trigliceridi nel sangue superiori a 150 mg/dL;
- **Basso colesterolo HDL:** Livelli di colesterolo HDL (buono) inferiori a 40 mg/dL negli uomini e 50 mg/dL nelle donne;
- **Iperglicemia:** Livelli di zucchero nel sangue a digiuno superiori a 100 mg/dL o diagnosi di diabete.

La sindrome metabolica

La sindrome metabolica è insieme di fattori di rischio metabolici che aumentano il rischio di:

- Diabete tipo 2
- Infarto e ictus
- Steatosi epatica

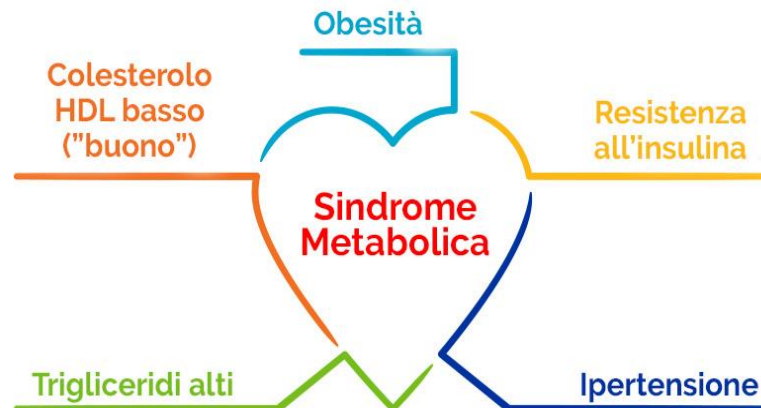


La sindrome metabolica

L'alimentazione è il cardine della prevenzione:

- Controlla il peso corporeo
- Migliora la sensibilità insulinica
- Riduce pressione, trigliceridi e colesterolo
- Diminuisce l'infiammazione cronica

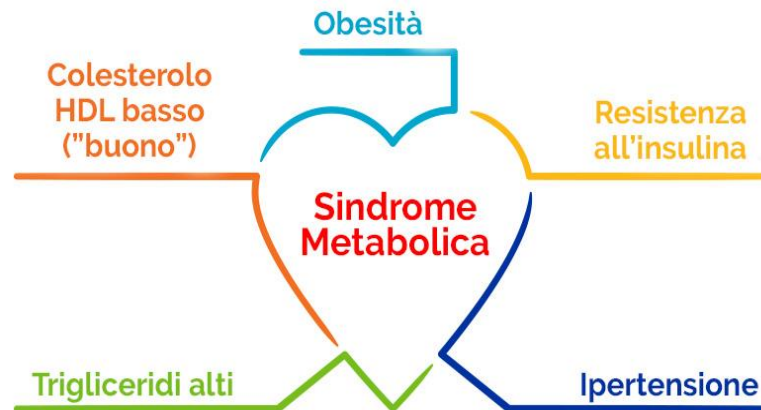
Spesso è possibile revertire la sindrome metabolica con dieta ed esercizio!



La sindrome metabolica

Obiettivi della dieta per la sindrome metabolica:

- Ridurre calorie e grassi saturi
- Evitare zuccheri semplici e insulino-resistenza
- Favorire alimenti ricchi di fibre
- Migliorare il profilo lipidico
- Favorire cibi antinfiammatori





La sindrome metabolica

Cibi consigliati:

Verdure a volontà

- per esempio: crucifere, spinaci, carote, zucchine

Frutta a basso indice glicemico

- per esempio: mele, pere, agrumi, frutti di bosco

Cereali integrali

Legumi

Pesce azzurro (antinfiammatorio e ipolipemizzante)

Proteine magre

Grassi buoni (in piccole dosi)

- per esempio: olio EVO, frutta secca, avocado

Alimenti “protettivi”

- per esempio: aglio, cipolla, curcuma, tè verde

La sindrome metabolica

Cibi da evitare:

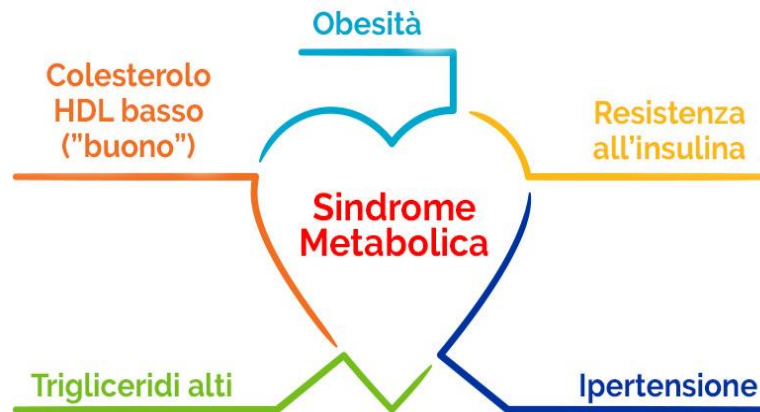
- ✗ Zuccheri semplici
 - Dolci, succhi, merendine
- ✗ Grassi saturi e trans
 - Fritture, salumi, margarine, cibi confezionati
- ✗ Cereali raffinati
 - Pane bianco, riso brillato, prodotti da forno industriali
- ✗ Alcol e bevande zuccherate
 - Favoriscono steatosi, iperglicemia e ipertrigliceridemia



La sindrome metabolica

Consigli pratici:

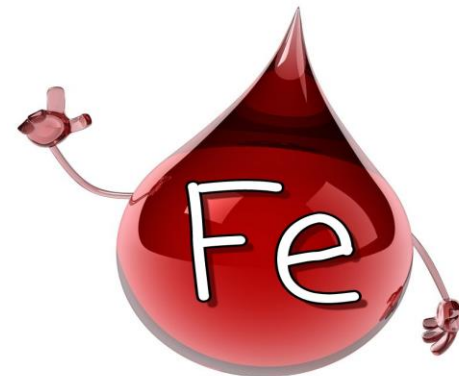
- ✓ Perdi peso gradualmente
- ✓ Fai almeno 150 minuti a settimana di attività fisica
- ✓ Riduci lo stress e cura il sonno
- ✓ Bevi acqua regolarmente



Anemia da carenza di ferro

L'anemia sideropenica è causata da una carenza di ferro nell'organismo, che può essere dovuta a varie ragioni, tra cui una dieta insufficiente, un'assunzione ridotta di ferro, problemi di assorbimento del ferro o perdite di sangue croniche.

I sintomi più comuni sono pallore, stanchezza, debolezza, capogiri, vertigine, mal di testa, difficoltà di concentrazione, irritabilità e insonnia, unghie e capelli fragili, mani e piedi freddi, riduzione dell'appetito.



Anemia da carenza di ferro

Alimenti ricchi di ferro

- **Carne:** fegato, frattaglie, bovino, maiale, agnello, cavallo, pollo, tacchino, faraona.
- **Frutti di mare:** vongole, ostriche, cozze, molluschi in generale.
- **Pesce azzurro:** sardine, alici, pesce spada, sgombero, tonno.
- **Legumi:** fagioli (borlotti, cannellini), lenticchie, soia, ceci.
- **Verdure a foglia verde:** spinaci, tarassaco, prezzemolo.
- **Cereali integrali:** avena, riso, farina di soia.
- **Frutta secca:** albicocche secche
- **Cacao amaro.**





Anemia da carenza di ferro

✓ Alimenti che possono aiutare l'assorbimento del ferro:

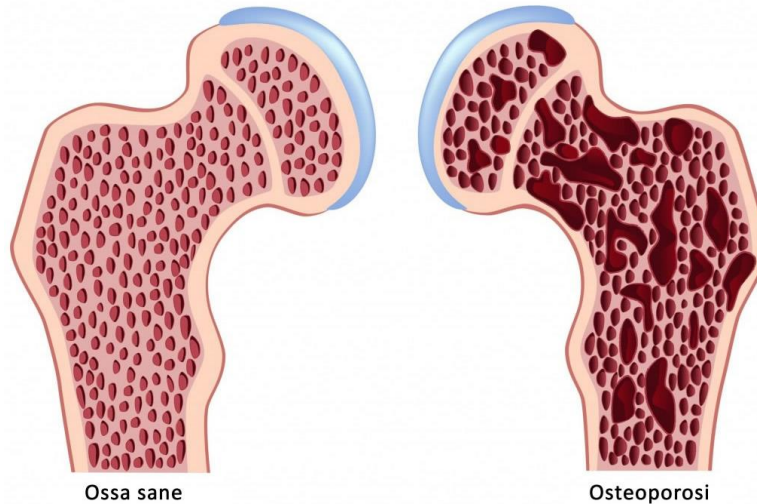
- **Cibi ricchi di vitamina C:** agrumi, kiwi, peperoni, broccoli.
- **Acqua:** aiuta a idratare il corpo e a migliorare l'assorbimento dei nutrienti.

✗ Alimenti che possono inibire l'assorbimento del ferro:

- **Cibi ricchi di calcio:** latte, latticini.
- **Cibi ricchi di tannini:** tè, caffè, cioccolato, vino.

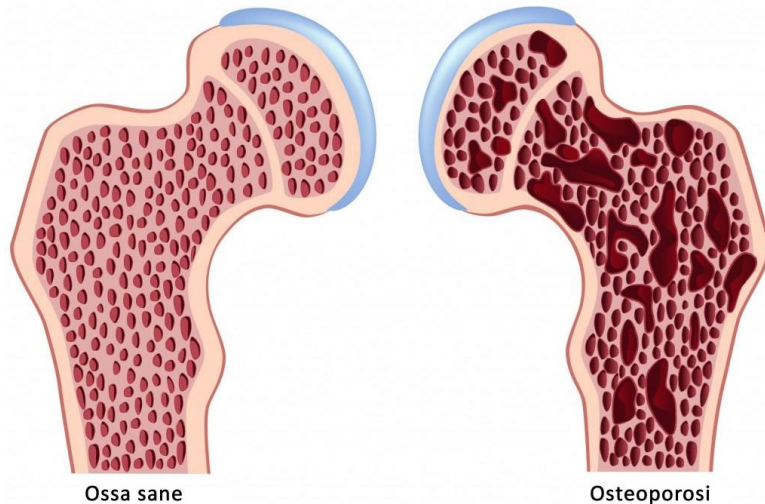
Osteoporosi e vitamina D

L'osteoporosi è una condizione in cui le ossa diventano deboli e fragili, aumentando il rischio di fratture.



Osteoporosi e vitamina D

Le cause dell'osteoporosi possono essere diverse e includono fattori genetici, ormonali (come la carenza di estrogeni nelle donne dopo la menopausa), nutrizionali (carenza di calcio e vitamina D), stile di vita (inattività fisica, fumo, alcol) e alcune patologie.



Osteoporosi e vitamina D

Gli alimenti più ricchi di vitamina D sono il pesce grasso (come salmone, tonno, sgombero), l'olio di fegato di merluzzo, il tuorlo d'uovo, il latte e i suoi derivati e i funghi.

Altri alimenti che ne contengono in quantità minore sono fegato di manzo, alcuni latti vegetali arricchiti, i cereali integrali, la frutta secca (mandorle, noci), i fagioli, le verdure a foglia verde (spinaci, bietola, cicoria)



I tumori

Alcuni tumori sono correlati all'alimentazione, soprattutto quelli dell'apparato digerente. I principali sono i tumori della cavità orale, dell'esofago, dello stomaco, del fegato, del pancreas e dell'intestino.

Alcuni tumori sono legati all'obesità e quindi all'alimentazione. Tra questi ci sono i tumori del colon-retto, della mammella (soprattutto in post-menopausa), dell'ovaio, dell'endometrio e del rene.





I tumori

Gli alimenti che possono aumentare il rischio di tumore sono:

- **Carni rosse e lavorate:** l'eccessivo consumo di carni rosse e lavorate può aumentare il rischio di tumore del colon-retto;
- **Cibi ultra-processati:** rischio più alto di tumori a collo, testa o esofago;
- **Alcolici:** l'alcol è considerato un fattore di rischio per diversi tipi di cancro, tra cui quello gastrico;
- **Alimenti con grassi saturi:** l'eccessivo consumo di grassi saturi può essere associato a un rischio più elevato di infiammazione e, di conseguenza, a un aumentato rischio di cancro, soprattutto a livello di esofago, colon-retto e fegato;
- **Alimenti ricchi di sale:** un consumo eccessivo di sale è associato a un aumentato rischio di cancro allo stomaco;
- **Carenza di fibre:** una dieta povera di fibre potrebbe contribuire a un maggiore rilascio di molecole pro-infiammatorie aumentando il rischio di cancro.



I tumori

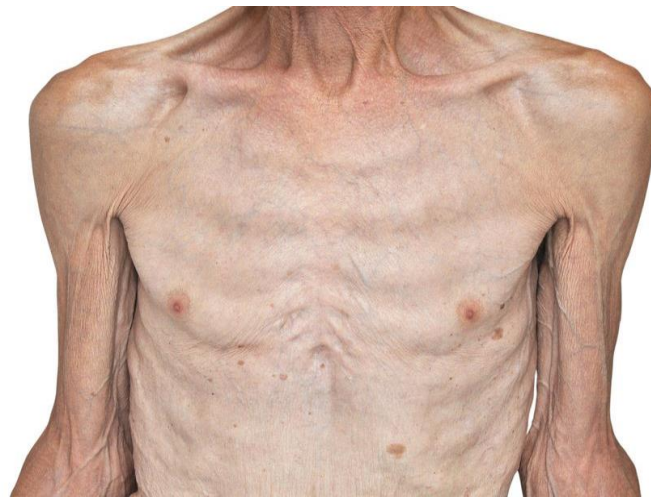
Gli alimenti che invece possono ridurre il rischio di cancro sono:

- **Fibre:** un'elevata assunzione di fibre, come quelle presenti nei legumi, può aiutare a prevenire il tumore del colon-retto;
- **Alimenti ricchi di antiossidanti:** frutta e verdura fresche possono contribuire a proteggere le cellule da danni che potrebbero portare alla formazione di tumori;
- **Alimenti ricchi di omega-3:** pesce azzurro, ricchissimo di acidi grassi omega-3, può contribuire a ridurre l'infiammazione e a prevenire il cancro;
- **Crucifere:** broccoli, cavoli e cavolini di Bruxelles, possono aiutare a ripristinare la funzione di un gene che contrasta la crescita del tumore.

La sarcopenia

La sarcopenia è una condizione caratterizzata dalla progressiva e generalizzata perdita di massa muscolare e forza.

Questa perdita, che può essere associata all'invecchiamento ma anche a patologie specifiche, porta a una riduzione delle capacità fisiche e aumenta il rischio di disabilità.





La sarcopenia

Conseguenze della sarcopenia:

- Riduzione della forza muscolare
La sarcopenia porta a una diminuzione della forza e della capacità di svolgere attività quotidiane;
- Aumento del rischio di cadute
La debolezza muscolare può aumentare il rischio di cadute, soprattutto in persone anziane;
- Riduzione della mobilità
La sarcopenia può limitare la capacità di muoversi;
- Impatto sulla qualità della vita
La perdita di massa muscolare e la riduzione delle capacità fisiche possono influire sulla qualità della vita e sulla capacità di svolgere attività sociali e ricreative;
- Aumento del rischio di mortalità.



La sarcopenia

Cause della sarcopenia:

- Invecchiamento, fattore principale che contribuisce alla perdita di massa muscolare;
- Patologie, malattie croniche, infiammatorie o endocrine, possono causare o peggiorare la sarcopenia;
- Carenze alimentari, una dieta poco equilibrata, con carenze di proteine o altri nutrienti essenziali, può contribuire alla perdita di massa muscolare;
- Sedentarietà, la mancanza di attività fisica regolare può accelerare la perdita di massa muscolare;
- Alterazioni ormonali, alcuni ormoni, come il testosterone e l'ormone della crescita, svolgono un ruolo importante nel mantenimento della massa muscolare, e la loro diminuzione con l'età può contribuire alla sarcopenia.

A still life painting featuring a variety of fresh produce and food items arranged on a rustic wooden surface. In the upper left, there are several small, colorful pumpkins and gourds. To their right is a white bowl filled with a pinkish, chunky substance, possibly a salad or a dip. Below the pumpkins, a large green leafy vegetable, likely a lettuce head, is prominently displayed. In the center, a bunch of green asparagus spears lies horizontally. To the left of the asparagus, a large, pale yellow squash or pumpkin is visible. In the lower left, a white bowl contains a thick, brown, textured substance, possibly a soup or a stew. To the right of this bowl, a single red tomato sits on the table. In the bottom right corner, another small, orange-colored pumpkin or gourd is partially visible. The overall composition is dense and vibrant, with a focus on natural textures and colors.



La sarcopenia

Un'adeguata distribuzione della quota proteica ai pasti, con un apporto di **proteine in almeno 2 pasti** principali di circa 0.4 g/kg di peso, costituisce una strategia potenzialmente efficace nel contrastare la sarcopenia, attraverso l'ottimizzazione dello stimolo sulla sintesi proteica muscolare.

È ampiamente dimostrato che sono le **proteine di origine animale**, rispetto alle vegetali, a svolgere la maggior azione protettiva sulla perdita di massa e forza muscolare.



La sarcopenia

Sono dunque **consigliati** latte o yogurt a colazione; mentre formaggi, carne, pesce, uova, ma anche legumi se abbinati a cereali, devono essere contemplati a pranzo e cena. Questi alimenti apportano inoltre anche altri nutrienti utili alla funzione muscolare come la vitamina D e gli acidi grassi omega-3.



Il reflusso gastroesofageo

Il reflusso gastroesofageo (RGE) è la risalita del contenuto dello stomaco nell'esofago. È un evento fisiologico che può accadere normalmente diverse volte al giorno in tutti i soggetti sani. Tuttavia, quando il reflusso diventa frequente, intenso e causa sintomi come bruciore di stomaco o rigurgito, si parla di malattia da reflusso gastroesofageo (MRGE).



Il reflusso gastroesofageo

Cibi da evitare:

- Cibi acidi come agrumi, pomodoro, ananas...
- Cibi grassi
- Caramelline alla menta e gomme da masticare
- Caffè
- Fritture
- Cioccolato
- Peperoncino
- Aceto
- Spezie (utilizzare origano, timo, salvia, basilico, prezzemolo)
- Alcolici



Sindrome dell'intestino irritabile

La sindrome dell'intestino irritabile (IBS), anche conosciuta come colon irritabile, è un disturbo funzionale del tratto gastrointestinale caratterizzato da dolore addominale e alterazioni delle abitudini intestinali.

Può essere influenzata da alimenti FODMAP (zuccheri complessi fermentabili), latticini, glutine.



CIBI COMUNI CONTENTENTI FODMAPs

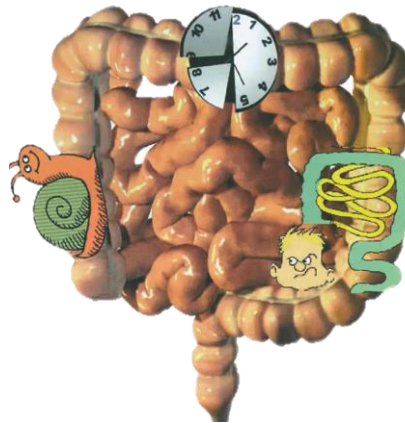
ENERGYDETOX.IT

ECESSO DI FRUTTOSIO	LATTOSIO	FRUTTANI	GALATTANI	POLIOLI
➤ FRUTTA Pesche, Cachi, Cocomero Anguria Pere, Albicocche Mele, Susine Mango, Cocco Fichi, More > DOLCIFICANTI Fruttosio, Miele, Sciroppo di mais Sciroppo di glucosio Concentrati di Frutta Frutta Secca 	➤ LATTE Latte Di Mucca Latte Di Pecora Latte Di Capra > FORMAGGI Tutti I Formaggi Molli Es: (Fiocchi Di Latte, Ricotta) 	➤ VEGETALI Carciofi Bieta Rossa Asparagi, finocchi Cavoletti Di Bruxelles Aglio, Cipolla Cipollotto (solo la parte bianca) Scalogno Porri, Cavolo, Verza, Broccoli ➤ CEREALI Grano, Segale , Farro, Farro spelta, Orzo ➤ FRUTTA Anguria, Cachi, Mela Annona 	➤ LEGUMI Ceci Fagioli, Fagioli Rossi, Piselli, Lenticchie, Fave, Soia, *Taccole (*permessi in scatola solo raramente) 	➤ FRUTTA Mele, Albicocche, Ciliegie, Pere, Pesche, Pesche Nettare,ine, Susine, Prugne, Anguria ➤ VEGETALI Avocado, Funghi ➤ DOLCIFICANTI Miele, Sciroppo d'agave, Sorbitolo Mannitolo Xilitolo <u>Eritrolo</u> <u>Maltitolo</u> <u>Isomalto</u> 

La stipsi

Si definisce stipsi quando le evacuazioni intestinali sono meno di tre volte alla settimana

Per combattere la stipsi, è fondamentale consumare alimenti ricchi di fibre e bere molta acqua. Tra i cibi **consigliati** ci sono frutta come kiwi, pere, prugne e fichi, verdure come carote, cavolo, broccoli e spinaci, legumi e cereali integrali.



La stipsi

✗ **Evitare** cibi processati: snack, biscotti, dolci, alimenti grassi, cibi fritti, alcolici, cioccolato e cacao, riso bianco, patate lessate

✓ **E' fondamentale** bere molta acqua, fare attività fisica, mangiare verdura cruda ed eventualmente assumere i probiotici come yogurt e kefir.



La diarrea

Con diarrea si intende la frequente emissione di feci liquide o semiliquide.

In caso di diarrea, è importante seguire una dieta che aiuti a ridurre la frequenza delle evacuazioni e a reintegrare i liquidi persi.

Tra i **cibi consigliati** ci sono riso, banane, pane tostato, fette biscottate, crackers, patate lessate, mele, brodo vegetale e carni magre.



La diarrea

Consigli pratici:

- ✗ Evitare cibi piccanti, fritti o grassi.
- ✗ Non assumere i latticini, le bevande gassate, il caffè e gli alcolici.
- ✗ Limitare broccoli, fagioli, piselli, verdura a foglia verde, mais, cavolfiore, prugne, ceci e fibre.
- ✗ Evitare alimenti troppo freddi o troppo caldi perchè irritano l'intestino.
- ✓ Bere molta acqua per reintegrare i liquidi persi.
- ✓ Assumere fermenti lattici che possono aiutare a ripristinare la microflora intestinale.
- ✓ Assumere piccole porzioni di cibo per evitare di sovraccaricare l'intestino.

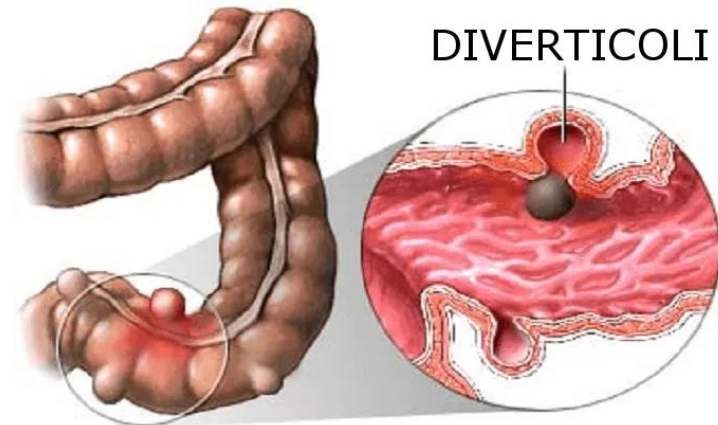


La diverticolosi

Un diverticolo è una piccola sacca che sporge dalla parete di un organo cavo, come l'intestino, o di un tubo, come l'esofago.

Per la prevenzione e il trattamento della diverticolosi è importante evitare alcuni alimenti, soprattutto quelli che possono irritare l'intestino o generare gas.

Tra questi abbiamo cibi ricchi di grassi, legumi, verdure con fibre dure, bevande gassate, alcolici, spezie piccanti e caffeina.

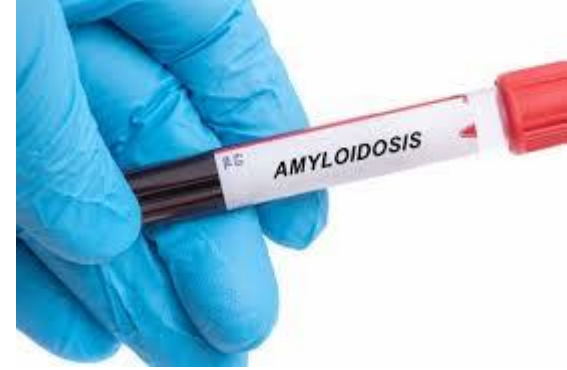




La diverticolosi

- ✗ E' necessario evitare alimenti contenenti semi come kiwi, uva, fragole, melanzane, pomodori, zucchine, frutti di bosco.
- ✗ Cercare di limitare il cioccolato che può favorire il rilascio di istamina, causando infiammazione.
- ✗ Evitare i cibi fritti e gli alimenti con alto contenuto di grassi saturi.
- ✓ È importante bere molta acqua per favorire la digestione e la regolarità intestinale.
- ✓ È importante mantenere una dieta ricca di fibre, ma scegliere quelle più facilmente digeribili e non irritanti.

L'amiloidosi



L'amiloidosi è un gruppo di malattie caratterizzate dall'accumulo di proteine mal ripiegate, che formano fibrille amiloidi e si depositano nei tessuti, causando disfunzioni.

Per l'amiloidosi, è importante seguire una dieta bilanciata e varia. In generale, si raccomanda di consumare regolarmente legumi, pesce (preferibilmente azzurro), verdura e frutta, limitando carni rosse e grassi saturi.