



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...



Oggi...

5. Una tavola ben apparecchiata non basta...

In questo incontro conclusivo, ripercorreremo i principali concetti trattati, per giungere alla consapevolezza che, oltre a mangiare bene, è necessario uno sforzo in più.

Attività fisica e benessere

Secondo l'OMS per attività fisica si intende qualsiasi movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici che richiede un dispendio energetico.

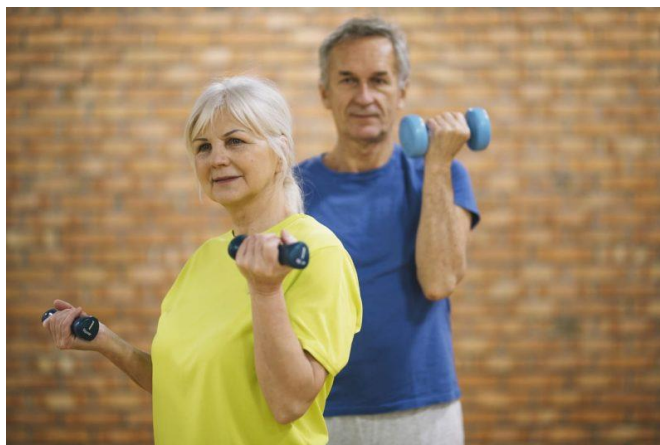
Questa definizione include non solo le attività sportive, ma anche quelle svolte nella vita quotidiana, come camminare, andare in bicicletta, fare lavori domestici, giocare, e persino il lavoro che comporta sforzo fisico.



Attività fisica e benessere

In sostanza, qualsiasi attività che comporti un aumento del consumo di energia rispetto allo stato di riposo rientra nella categoria dell'attività fisica.

Con esercizio fisico si intende invece una forma strutturata, pianificata e ripetitiva di attività fisica, mirata a migliorare o mantenere la forma fisica e la salute. Si distingue dall'attività fisica generica perché è intenzionale e spesso coinvolge un piano di allenamento specifico.



Attività fisica e benessere

E' fondamentale contrastare la sedentarietà.

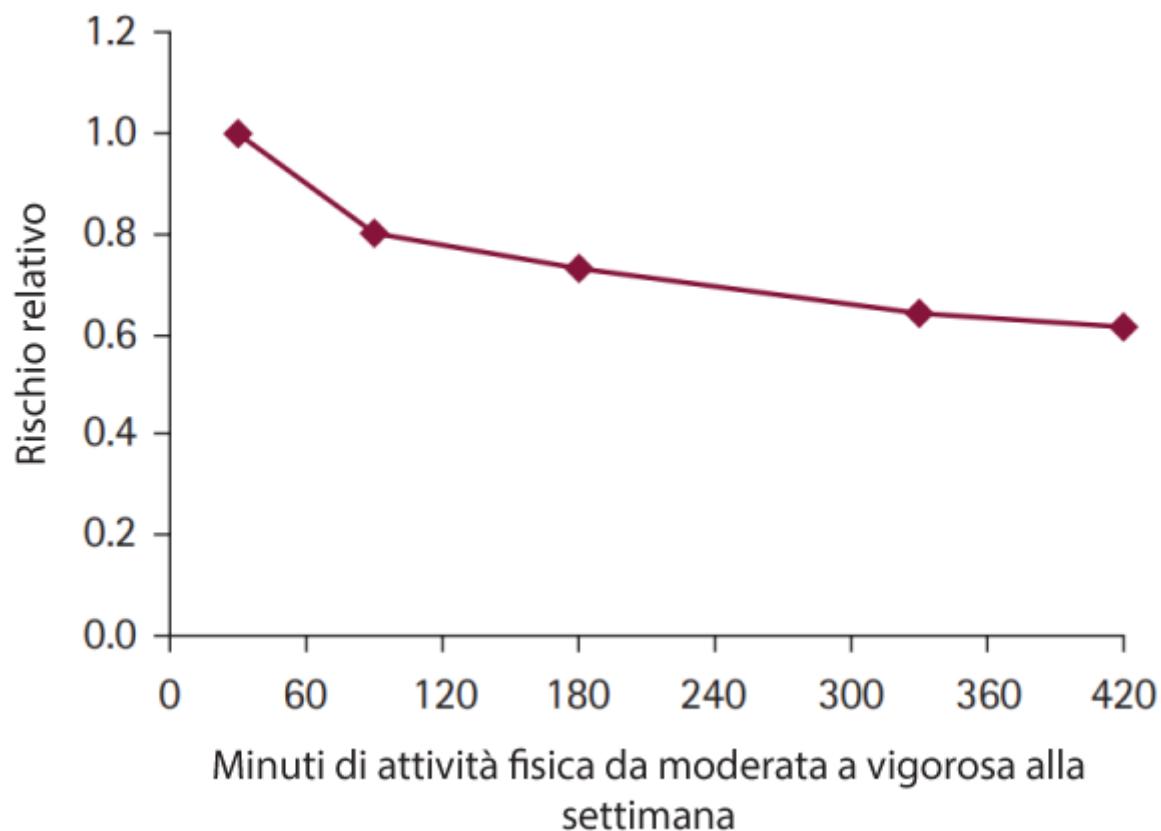
La migliorata consapevolezza dell'impatto della sedentarietà sulla salute ha dimostrato che la sedentarietà è il quarto principale fattore di rischio di mortalità nel mondo.

Il rischio di mortalità diminuisce con l'aumentare dell'attività fisica. Più si è attivi da un punto di vista di frequenza, intensità e durata, maggiori sono i vantaggi.



Attività fisica e benessere

Impatto dell'attività sportiva sul rischio di mortalità



Attività fisica e benessere

L'attività fisica ha lo scopo di migliorare le funzioni cardio-circolatorie e respiratorie, tonifica i muscoli e permette di migliorare la capacità di movimento delle articolazioni.





Attività fisica e benessere

In particolare quotidiani esercizi di cammino o corsa a basse velocità provocano:

- riduzione della pressione arteriosa;
- migliorata efficienza del muscolo cardiaco;
- aumentata capacità di utilizzare gli acidi grassi;
- riduzione del colesterolo;
- miglioramento della funzionalità delle articolazioni;
- aumento della forza muscolare;
- minore rischio per l'osteoporosi;
- maggiore rilascio di endorfine;
- diminuzione del rischio di obesità.



Attività fisica e benessere

E' importante tenere a mente numerosi fattori prima di iniziare con l'esercizio fisico, tra cui:

- Età;
- Condizioni psico-fisiche;;
- Condizioni di allenamento sotto sforzo
- Condizioni metaboliche (diabete, dislipidemie...);
- Condizioni cardiache e pressorie;
- Condizioni respiratorie;
- Peso;
- Alterazioni articolari.

Attività fisica e benessere

L'attività fisica in un soggetto inattivo dovrà iniziare gradualmente ed incrementare settimana dopo settimana.

Alcuni consigli per iniziare sono:

- utilizzare le scale e non l'ascensore;
- recarsi a fare le commissioni a piedi;
- non passare più di 30 minuti davanti al televisore o al computer;
- effettuare delle pause con stretching e brevi passeggiate.





Benefici dell'attività fisica nella terza età

- **Miglioramento dell'equilibrio e della coordinazione:** riduce il rischio di cadute e lesioni.
- **Benefici psicologici:** migliora l'umore, riduce lo stress, l'ansia e la depressione.
- **Miglioramento della qualità del sonno:** contribuisce a un sonno più riposante e di qualità.
- **Mantenimento dell'indipendenza e dell'autonomia:** permette di svolgere le attività quotidiane in modo più autonomo.

Raccomandazioni per l'attività fisica nella terza età

Attività aerobica:

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda almeno 150-300 minuti di attività fisica aerobica di intensità moderata a settimana, oppure 75-150 minuti di attività intensa, o una combinazione equivalente delle due.

Attività di forza:

Si consiglia di svolgere esercizi di rafforzamento muscolare almeno due volte a settimana, concentrandosi su tutti i principali gruppi muscolari.



Raccomandazioni per l'attività fisica nella terza età

Attività di equilibrio:

Esercizi per migliorare l'equilibrio e la coordinazione sono particolarmente importanti per prevenire le cadute.

Attività di flessibilità:

Stretching e attività che migliorano la flessibilità possono aiutare a prevenire lesioni e migliorare la mobilità.



Esempi di attività adatte nella terza età

Camminata veloce

Nuoto

Bicicletta

Ginnastica dolce

Ginnastica posturale

Yoga

Pilates

Danza

Giardinaggio





Ricapitoliamo ora tutto quello che vi
abbiamo raccontato nei precedenti
incontri...



Negli incontri precedenti..

Quali sono i macronutrienti?

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



I carboidrati

I carboidrati forniscono **energia a rapido utilizzo.**

Ricostituiscono le **riserve di glicogeno** precedentemente perse.

Infine essi vanno a produrre nuove riserve di grasso corporeo.

I carboidrati si trovano in pane, pasta, patate, riso, gallette, polenta, grissini, biscotti, cereali, fette biscottate.



Le proteine

Le proteine *costruiscono*, sono i **mattoncini** che compongono il nostro corpo (pelle, muscoli, ossa, sistema immunitario, ormoni, enzimi...)

Gli aminoacidi che le formano non possono essere auto-prodotti da noi e devono quindi essere necessariamente assunti con la dieta.

Le fonti proteiche sono carne, pesce, uova, legumi, affettati, latte e derivati.



I grassi

Per grassi, nel piatto sano, ci si riferisce sostanzialmente ai **condimenti**.

Prendono parte alla struttura delle membrane cellulari, sono precursori di ormoni e veicolano l'assorbimento di micronutrienti importanti (come le vitamine liposolubili).

Il grasso utile nella nostra alimentazione è l'olio extravergine d'oliva a crudo.



Frutta e verdura

È opportuno consumare **cinque porzioni al giorno** di frutta e verdura, calcolando le due porzioni di verdura impiegate a pranzo e cena e tre porzioni di frutta agli spuntini.



L'acqua

L'acqua è il principale componente del corpo umano, costituendo il 55-60% del peso corporeo nell'adulto.

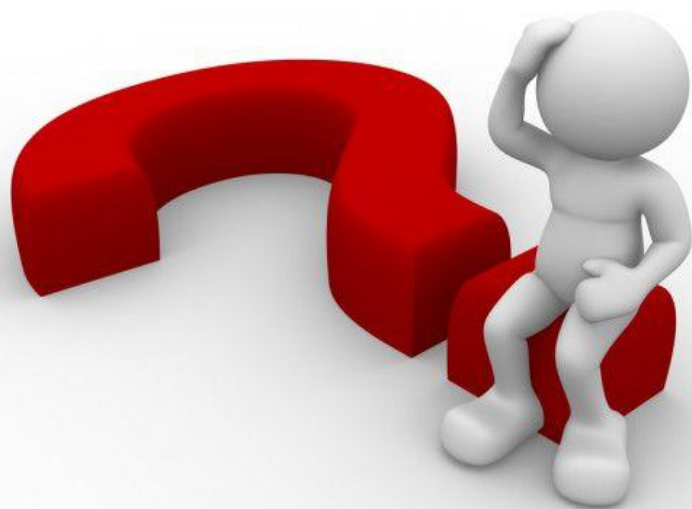
Soddisfare il fabbisogno idrico è **fondamentale** per la nostra salute e per le nostre prestazioni cognitive.



Il mondo delle Fake News sull'alimentazione



A cosa dobbiamo credere???



È giusto concludere il pasto con
il dolce?



È giusto concludere il pasto con il dolce?



NO! Ma allora perché ne ho voglia???

La voglia di dolce dopo i pasti può essere causata da un pasto poco equilibrato, da una alimentazione scorretta e anche dallo stress.

Se capita di avere sempre voglia del dolce dopo il pasto, dovremmo chiederci se mangiamo in modo completo, perché servono tutti i nutrienti per l'assorbimento dei singoli nutrienti, se ciò non avviene, la glicemia dopo aver mangiato può calare improvvisamente, portando con sé la sensazione di fame.

Quindi la prima cosa da fare è imparare a fare dei pasti completi e correttamente bilanciati in termini di macronutrienti.

I ghiaccioli contengono solo
acqua?



I ghiaccioli contengono solo acqua?



ASSOLUTAMENTE NO!
In un ghiacciolo
c'è l'equivalente
di 5 zollette di
zucchero!



GHIACCIOLI CASALINGHI

200 gr di fragole

5 prugne (o altra frutta)

100 gr acqua

Frullare

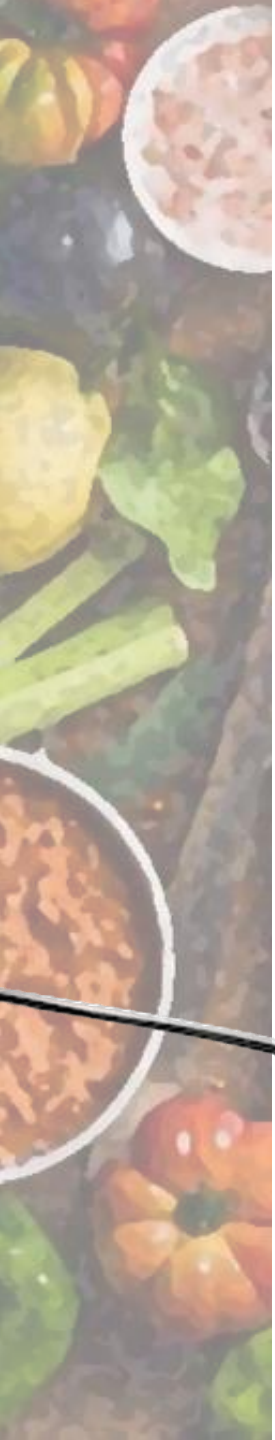
*Mettere negli stampini da
ghiaccioli*

*Mettere in congelatore circa 2
ore*

VERSIONE SFIZIOSA

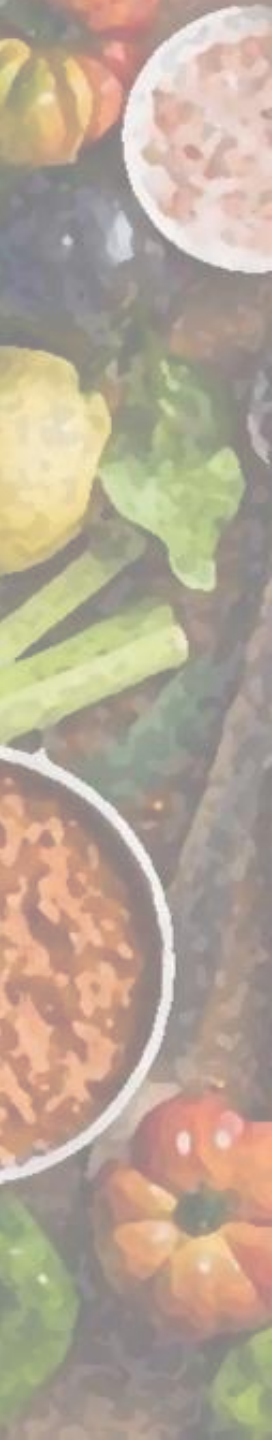
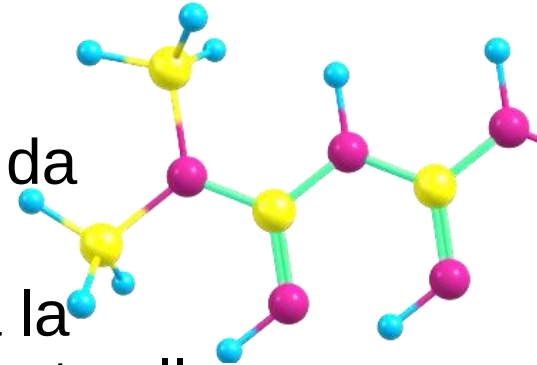
- + yogurt magro*
- + creme di nocciole/arachidi*
- + Limone e zenzero*

Lo zucchero di canna è meglio
di quello bianco?

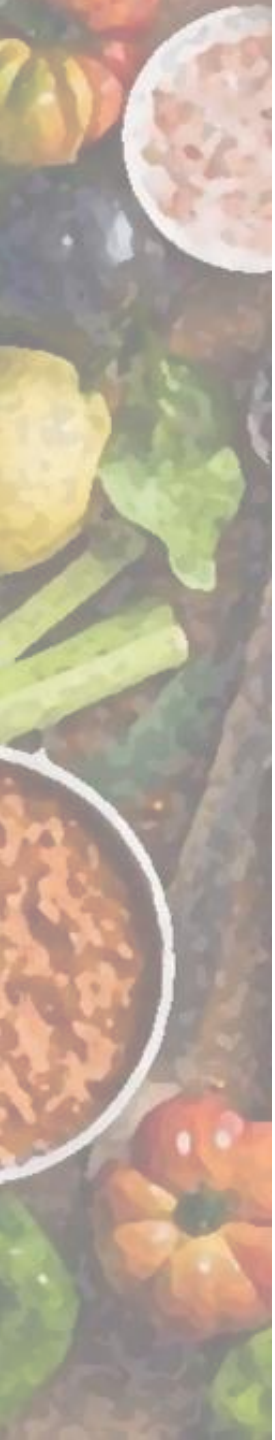


Lo zucchero di canna è meglio di quello bianco?

- Stessa molecola
- Provenienza diversa: bianco dalla barbabietola, di canna dalla canna da zucchero
- Diversa raffinazione: viene lasciata la melassa che dà il colore e il retrogusto allo zucchero di canna, ricco di potassio ma non in quantità rilevanti da incidere sulla dieta.
- Esiste un'alternativa salutare?
Integrale: indice glicemico più basso e più vitamine e sali minerali, comunque raffinato ma con meno processi.



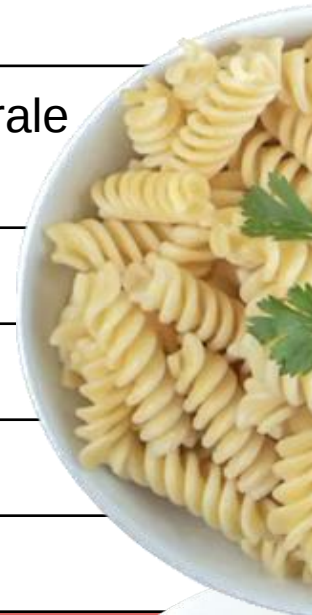
Pasta integrale sì oppure no?



Pasta integrale sì oppure no?

	Pasta Bianca	Pasta Integrale
Kcal	350	340
Proteine	7g	14g
Grassi	2g	2g
Carboidrati	79g	75g
Fibre	2g	8g

- Indice glicemico più basso, ovvero meno zuccheri nel sangue.
- Ricca di fibre, dunque sazia di più e dà benefici all'intestino.
- Ricca di antiossidanti e vitamine.



Mangiare piatti pronti confezionati va bene?



Mangiare piatti pronti confezionati va bene?

- Attenzione alla scelta dei prodotti confezionati.
- Contengono grandi quantità di sale e di glutammato.
- Per mantenere una lunga conservazione sono ricchi di conservanti.



Mangiare i carboidrati a cena fa ingrassare?



Mangiare i carboidrati a cena fa ingrassare?

- È una convinzione sbagliata!
- È importante consumare carboidrati a tutti i pasti in porzioni adeguate al proprio fisico, età e livello di attività fisica, evitando condimenti elaborati.
- La convinzione che i carboidrati consumati prima di dormire vengano trasformati in grasso è errata.
- I carboidrati possono favorire il sonno stimolando la produzione di serotonina.



Il glutine gonfia l'addome?



Il glutine gonfia l'addome?

- Adottare un regime dietetico privo di glutine senza una vera e propria diagnosi di celiachia è sbagliato.
- I cibi privi di glutine sono molto più ricchi di grassi.
- Una volta rimosso il glutine dalla dieta è molto difficile reintrodurlo.
- Spesso il gonfiore è dovuto all'alimentazione sregolata, al non mangiare lentamente, a forme di colite e all'eccessiva assunzione di verdure cotte.





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



Gli additivi

"Qualsiasi sostanza normalmente non consumata come alimento in quanto tale e non utilizzata come ingrediente tipico degli alimenti, (...) aggiunta intenzionalmente ai prodotti alimentari per un fine tecnologico nelle fasi di produzione, trasformazione, preparazione, trattamento, imballaggio, trasporto o immagazzinamento degli alimenti..."

(Direttiva del Consiglio 89/107/CEE).

Gli additivi subiscono un processo di valutazione della sicurezza prima di essere autorizzati per l'uso alimentare. (DGA - Dose Giornaliera Accettabile)

Gli additivi

Si distinguono essenzialmente due gruppi:

- Additivi che migliorano le caratteristiche sensoriali degli alimenti
- Additivi che aiutano a preservare la freschezza degli alimenti evitando lo sviluppo di microbi



Additivi che migliorano le caratteristiche sensoriali degli alimenti

- **COLORANTI** E100-E199 (Ok quelli naturali)
- **STABILIZZATORI** E400-E499 (OK)
- **DOLCIFICANTI** E950-969 (Attenzione nei diabetici)
- **ESALTATORI DI SAPIDITA'** E600-E699 (Da evitare)
- **AROMI** (Ok quelli naturali)



Additivi che aiutano a preservare la freschezza degli alimenti evitando lo sviluppo di microbi

- **ANTIOSSIDANTI E300-E399**
- **CONSERVANTI E200-E299**

Sono necessari, ma spesso vengono utilizzati in eccesso per mascherare la scarsa qualità di un prodotto.





ANTIOSSIDANTI serie E300

Frenano il deterioramento dei cibi causato dal contatto con l'ossigeno dell'aria (irrancidimento, imbrunimento)

Sono naturali per cui essenzialmente sono innocui

- Acido ascorbico o vitamina C da E300 a E302
- Tocoferoli o vitamina E da E306 a E309
- Lecitine E322
- Lattato da E352 a E327
- Acido citrico da E330 a E333
- Acido tartarico da E334 a E337

ANTIOSSIDANTI serie E300

Evitare E320-321 butilidrossi-anisolo (BHA) e –toluene (BHT)

L'Agenzia Internazionale per la ricerca sul Cancro (AIRC) ha incluso il BHA tra le sostanze potenzialmente cancerogene mentre il BHT viene riconosciuto come epatotossico.

Attenzione alle gomme da masticare!

Attenzione alle creme e rossetti!



CONSERVANTI serie E200

Da un lato sono importantissimi per evitare intossicazioni anche molto gravi (es. botulino) dall'altra spesso si tratta di sostanze nocive per l'organismo, e quindi da evitare.

- I NITRITI e I NITRATI
- I SOLFITI



Come difendersi dai conservanti?

- Leggere l'etichetta per rintracciare i conservanti più dannosi (**E220 ed E228 solfiti, E250 nitriti**);
- Per gli **asmatici** attenzione a E210 acido benzoico perché è facilissimo superare la dose ammissibile visto che si trova anche in natura (formaggi) e nei dentifrici;
- Non consumare la **buccia degli agrumi** (anche se lavata accuratamente)





Come difendersi dai conservanti?

- Non mangiare la **crosta dei formaggi**
- Prediligere i **vini secchi** che contengono meno solfiti
- Evitare di **riscaldare i cibi** contenenti nitrati, poiché il calore ne facilita la trasformazione in nitriti
- Visto che i batteri presenti sul dorso della lingua favoriscono la trasformazione dei nitrati in nitriti, è bene mantenere una buona **igiene orale** dopo i pasti.

I contaminanti

Gli alimenti possono essere contaminati in qualsiasi momento della filiera agroalimentare

- Inquinamento
- Allevamento intensivo
- Agricoltura intensiva
- Contaminazione durante la lavorazione e durante il trasporto





Gli allevamenti intensivi

L'altra categoria di contaminanti è quella delle **sostanze somministrate volontariamente agli animali**.

Possono essere illecite, come gli ormoni e gli anabolizzanti, o lecite, come antibiotici o altri farmaci usati per curare gli animali stessi. Queste sostanze sono permesse, a patto che non se ne faccia abuso e che si seguano regole ben precise.

Tenere gli animali in condizioni di intenso sovraffollamento crea un ambiente favorevole alla diffusione di malattie.

Dal 1994 è attivo in tutta Europa il cosiddetto piano residui, che obbliga tutti gli stati membri a effettuare controlli per verificare l'eventuale presenza di sostanze lecite e illecite nelle carni da macello.

Gli allevamenti intensivi



ANTIBIOTICI: usati per curare gli animali malati ma anche a scopo preventivo.

Negli allevamenti industriali gli animali vivono in spazi ristretti che favoriscono lo sviluppo e la diffusione rapida di eventuali epidemie. A tutti gli animali, quindi, vengono somministrati farmaci allo scopo di prevenire eventuali malattie. Questi antibiotici possono rimanere nella carne macellata, e la legge impone dei limiti massimi da non superare. Ma il problema più grave è probabilmente quello della resistenza agli antibiotici, favorita da un uso massiccio di questi farmaci negli allevamenti.

Gli allevamenti intensivi

Esistono piani di campionamento annuali delle carni per verificare l'assenza di residui pericolosi. I risultati di questi controlli dimostrano che i campioni di carne irregolari sono nettamente inferiori all'1%. Ma i controlli fatti in Italia sono ancora troppo pochi, confrontati con la quantità di carne prodotta. Il nostro paese è storicamente meno colpito da scandali rispetto agli altri dell'Unione Europea: è bene affidarsi al mercato italiano acquistando carni di animali cresciuti e macellati in Italia.



I pesticidi

Con il termine “pesticidi”, spesso usato come sinonimo di prodotti fitosanitari, si indicano i prodotti usati principalmente in agricoltura per proteggere le colture e impedire che vengano distrutte da malattie e infestazioni.

Sono presenti sul mercato circa migliaia di prodotti chimici differenti, e oltre 1.000 nuovi ne vengono introdotti ogni anno.

Monitorarli diventa difficile!

Interferiscono con il sistema endocrino (diabete, tiroide), riproduttivo (infertilità), nervoso (debolezza muscolare, paralisi, neuropatie, malattie simili al morbo di Parkinson).
immunitario (tumori).



I pesticidi

In Italia vi è un trend di leggero miglioramento, ma la frutta rimane comunque la regina dei fitofarmaci e risulta quindi più inquinata rispetto alle verdure.

Attenzione alle mele!

Permane il problema del cosiddetto multiresiduo cioè la somma di residui diversi e tutti singolarmente autorizzati.



Il Biologico



Con il termine agricoltura biologica, si fa riferimento a un metodo di produzione agricolo che si basa su regole e principi volti a tutelare la biodiversità, la sostenibilità e la genuinità degli alimenti.

L'agricoltura biologica è paradossalmente considerata “alternativa” quando in realtà si è sempre effettuata prima dell'avvento della chimica.



Il Biologico



In alcuni paesi o regioni, il biologico è difficile da trovare o non è accessibile economicamente a tutti.

Il biologico si basa su certificazioni, ma ci sono stati casi di frodi (falsi prodotti bio).

Inoltre i controlli possono essere complessi e non sempre efficaci.



Il Biologico



Il biologico non è "senza pesticidi": utilizza pesticidi naturali (es. rame, piretrine), che possono comunque avere impatti ambientali o tossicologici se non usati correttamente.

Le tecniche biologiche richiedono più lavoro manuale (es. diserbo meccanico invece di chimico), con costi e fatica maggiori per gli agricoltori.



Il Biologico



Gli agricoltori biologici hanno meno strumenti a disposizione per difendere le colture, aumentando il rischio di perdite.

In alcuni casi, se si considera l'intero ciclo di vita (ad es. trasporti, consumi energetici, rese), il biologico può non essere sempre più sostenibile rispetto al convenzionale ben gestito.



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, vibrant green leafy vegetable, likely a lettuce head, is prominently displayed. In the center, a bunch of bright 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, orange-brown soup or stew, topped with a layer of melted cheese. To the right of this bowl, a single, large, ripe red tomato sits on the table. The overall composition is dense and rich in color, with a warm, naturalistic lighting that highlights the textures of the different foods.

Proprio per arginare questo rischio, i Moca (Materiali e oggetti a contatto con gli alimenti) sono regolamentati in modo da non trasferire agli alimenti componenti in quantità tale da costituire un pericolo per la salute.



Quale materiale preferire?

Quando possibile scegliere il **vetro**.

È ancora il materiale più sicuro per la salute, non ha controindicazioni né per i tipi di alimenti con cui viene a contatto, né per condizioni particolari come la temperatura.

Si stanno affacciando sul mercato anche i bio-polimeri, dei contenitori simili alla plastica ma ottenuti da fonti naturali, ad esempio dal mais, che presenterebbero zero rischi di contaminazione.



Conservazione in frigorifero

1 Parte alta (5-8 gradi)

- Uova
- Formaggi
- Affettati o salumi sottovuoto
- Cibi cotti
- Yogurt

2 Parte media (4-5 gradi)

- Sughi
- Salse
- Affettati o salumi aperti
- Verdure cotte
- Pasta e carne cotti
- Vari avanzi cotti

3 Parte bassa (0-2 gradi)

- Carne cruda
- Pesce crudo
- Cibi crudi

4 Cassetti (7-10 gradi)

- Frutta fresca
- Verdura fresca



5 Sportello (10-15 gradi)

- Burro
- Latte
- Bibite
- Acqua
- Vino

I metodi di cottura

I contaminanti da processo sono sostanze che si formano negli alimenti o negli ingredienti alimentari sottoposti a cambiamenti chimici in fase di trasformazione.

I metodi di trasformazione come l'affumicatura e la cottura ad alte temperature, sia casalinghe che industriali, possono portare alla perdita di alcune sostanze nutritive come le vitamine e possono portare allo sviluppo di sostanze potenzialmente nocive.



Le uova

Decifrare i codici stampati sulle **uova**:

0	Metodo di allevamento: 0 - allevamento biologico 1 - allevamento all'aperto 2 - allevamento a terra 3 - allevamento in gabbia
IT	Stato in cui è prodotto
063	Codice del comune in cui è prodotto l'uovo
NA	Sigla della provincia in cui è prodotto l'uovo
001	Codice ASL dell' azienda di produzione



DATE DI SCADENZA E
DEPOSIZIONE

Da preferire uova bio codice 0

La farina

- **Tipo 00:** molto raffinata, povera di fibre, ottima per dolci, pasta fresca e lievitati leggeri;
- **Tipo 0:** leggermente meno raffinata, buona per pane e pizza;
- **Tipo 1 e 2:** più ricche di fibre, adatte per pane rustico o impasti più “robusti”;
- **Integrale:** contiene tutte le parti del chicco, ricca di fibre, gusto intenso, ma più difficile da lavorare.



L'olio

Deve essere ottenuto tramite estrazione con soli procedimenti meccanici a freddo (ossia a temperature controllate inferiori, per legge, a 28 gradi).

L'acidità non deve mai superare lo 0.8% che è un ottimo parametro che garantisce la qualità e la presenza di tutte le sostanze nutraceutiche presenti nell'olio.

Deve superare il "Panel Test", un'analisi organolettica (regolata attraverso rigide norme europee) per valutarne il corretto sapore, colore e odore.



L'olio

Per mantenere le sue proprietà deve essere conservato in modo corretto.

Bisogna custodirlo in piccoli contenitori ben chiusi (perché altrimenti si ossida), sempre puliti e di vetro scuro o di porcellana, eventualmente anche di acciaio inox.

Mai conservarlo in plastica.

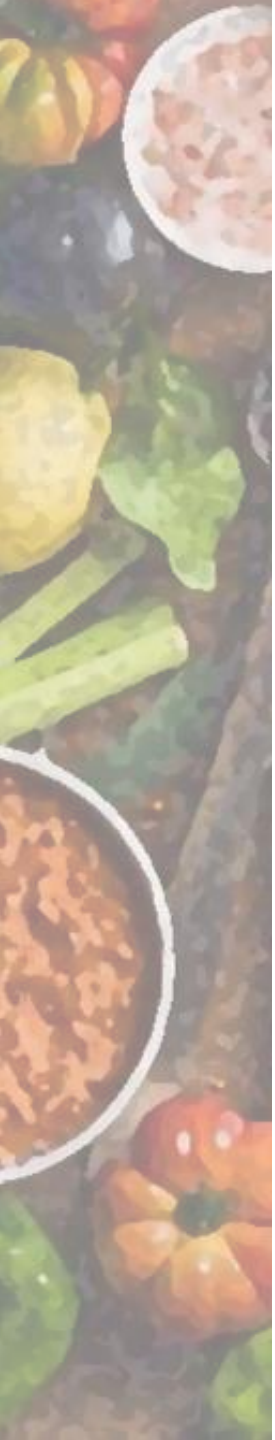
Tenerlo in luoghi freschi con una temperatura tra i 14-18 gradi.



Lo yogurt

Sarebbe meglio preferire:

- **Yogurt bianco intero o parzialmente scremato**, senza zuccheri aggiunti o con fermenti lattici vivi (*Lactobacillus*, *Streptococcus*) perchè hanno una buona fonte di proteine e calcio e sono ricchi di fermenti utili per l'intestino;
- **Yogurt greco 0% grassi o yogurt magro naturale**, ma senza zuccheri aggiunti;
- **Yogurt delattosato** oppure **yogurt vegetale** (es. soia, cocco, mandorla) se si hanno problemi digestivi o intolleranza al lattosio.



Le spezie

Le spezie non solo aggiungono sapore e colore ai piatti, ma offrono anche numerosi **benefici per la salute** grazie alle loro proprietà nutrizionali e terapeutiche.

E' consigliato utilizzarle al posto del sale.

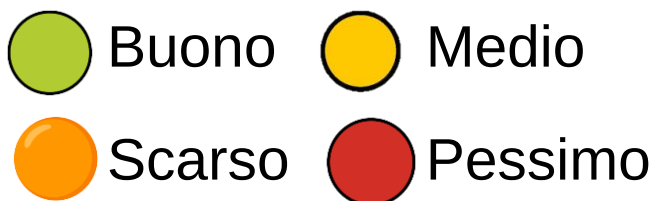




Applicazione Disponibile per Android e iOS.

- Scansionare il codice a barre del prodotto che si vuole acquistare.
- Visualizzare il punteggio del prodotto.

Yuka usa un sistema a colori:



09:15

< Cronologia

 **Cornetti integrali alla nocciola**
Mulino Bianco

7/100
Scarso

Negativo per 100 g

	Additivi Contiene additivi da evitare	3	●	▼
	Grassi saturi Troppe grassi	8.9g	●	▼
	Energia Un po' troppo calorico	396 kcal	●	▼

Positivo per 100 g

	Proteine Eccellente quantità di proteine	9.5g	●	▼
	Fibre Un po' fibre	4.5g	●	▼
	Zuccheri Basso impatto	14g	●	▼
	Sale Basso impatto	0.51g	●	▼



Scegli tra le alternative consigliate: l'app suggerisce infatti prodotti simili ma più salutari.

09:16

< Indietro



Cornetto Keto

Pronutrition

60/100

Buono

Positivo

per 100 g



Proteine

Eccellente quantità di proteine

29g



Fibre

Eccellente quantità di fibre

15g



Zuccheri

Povero di zuccheri

0.9g



Sale

Povero di sale

0.2g



Energia

Basso impatto

309 kcal



Grassi saturi

Basso impatto

3.8g

Negativo

per 100 g



Additivi

Contiene additivi a rischio

4



Il **Nutri-Score** è un sistema di etichettatura nutrizionale a semaforo che aiuta i consumatori a comprendere meglio la qualità nutrizionale degli alimenti.

Utilizza una scala di 5 lettere e colori:

- **A (verde scuro)** = alimenti con il miglior profilo nutrizionale
- **B (verde chiaro)**
- **C (giallo)**
- **D (arancione)**
- **E (rosso)** = alimenti con il profilo nutrizionale meno favorevole



Negli incontri precedenti...

Come dovrebbe essere un pasto bilanciato?



CARBOIDRATI
+
PROTEINE
+
FIBRE

IL PIATTO DEL MANGIAR SANO

Usa oli sani (come l'olio di oliva e olio canola) per cucinare e per condire. Limita il burro. Evita i grassi trans.



Più ortaggi e più varietà e meglio è! Patate e patatine fritte non contano come ortaggi.

Mangia molta frutta, di tutti i colori.



MUOVITI!

© Harvard University



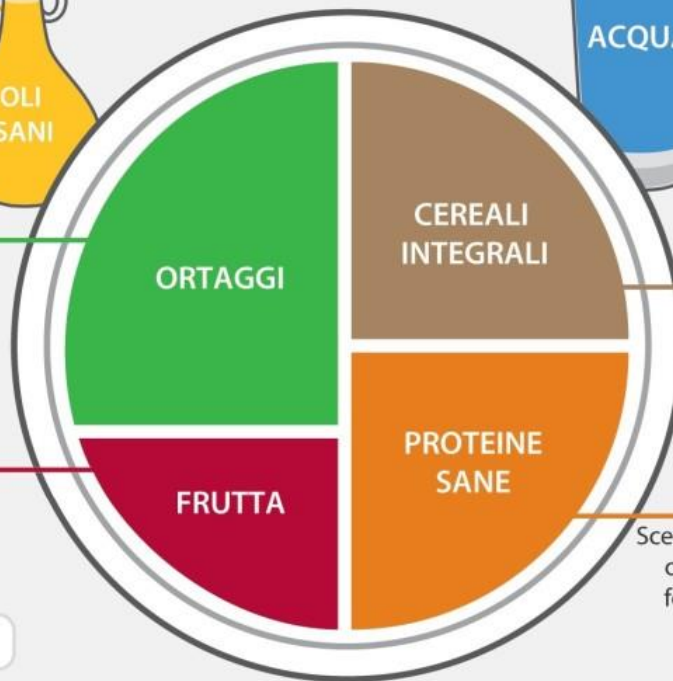
Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Bevi acqua, tè o caffè (con poco o niente zucchero). Limita il latte e i latticini (1-2 porzioni al giorno) e i succhi di frutta (1 bicchiere piccolo al giorno). Evita le bevande zuccherate.

Mangia diverse varietà di cereali integrali (come pane integrale, pasta integrale e riso integrale). Limita i cereali raffinati (come riso bianco e pane bianco).

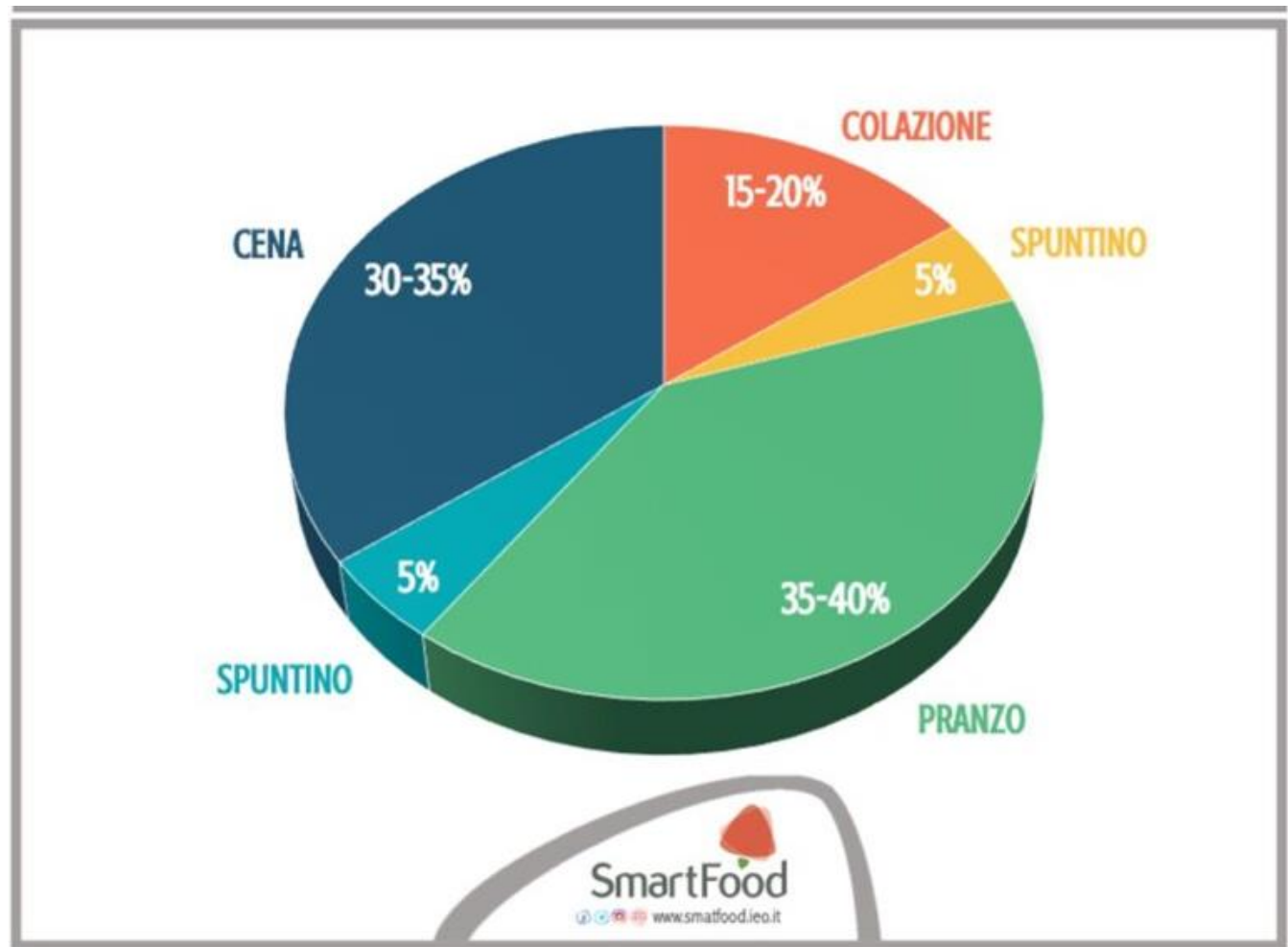
Scegli pesce, pollame, legumi e semi oleaginosi; limita la carne rossa e i formaggi; evita pancetta, salumi e altre carni conservate.



Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



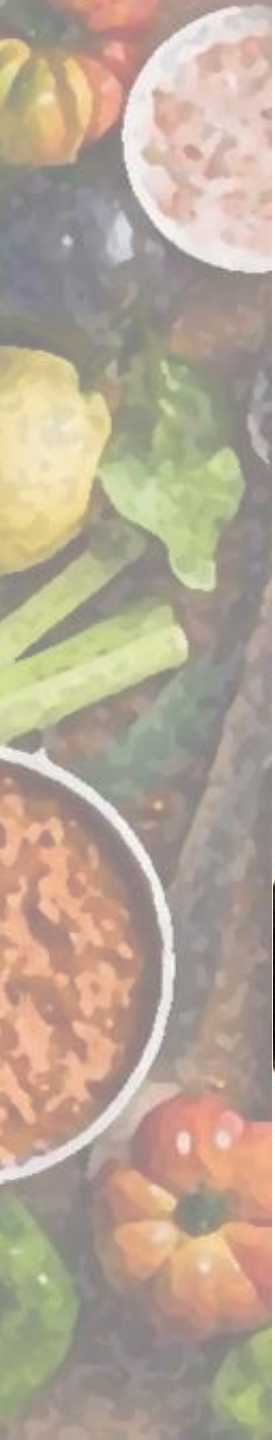
Distribuzione calorica giornaliera ideale



Negli incontri precedenti...

Il peso di mangiare male

L'alimentazione gioca un ruolo importante nelle principali patologie croniche.



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



A still life painting featuring a variety of fresh vegetables and food items. In the foreground, there's a bowl of orange soup or stew. To its right, a small bowl contains a pinkish, chunky substance. Several pumpkins and squash are scattered around, along with green beans and leafy greens. The background is dark and textured, suggesting a rustic setting. The overall style is soft and painterly, with visible brushstrokes and a warm, autumnal color palette.

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



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 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)



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.

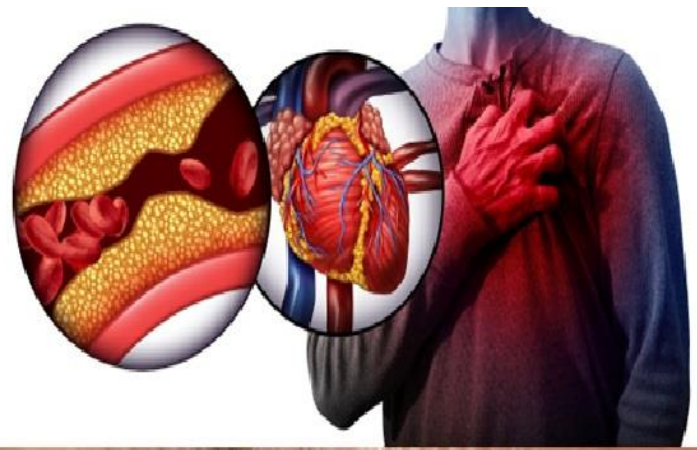
Valori ottimali:

LDL < 100 mg/dl

HDL > 40 mg/dl (uomo)

> 50 mg/dl (donna)

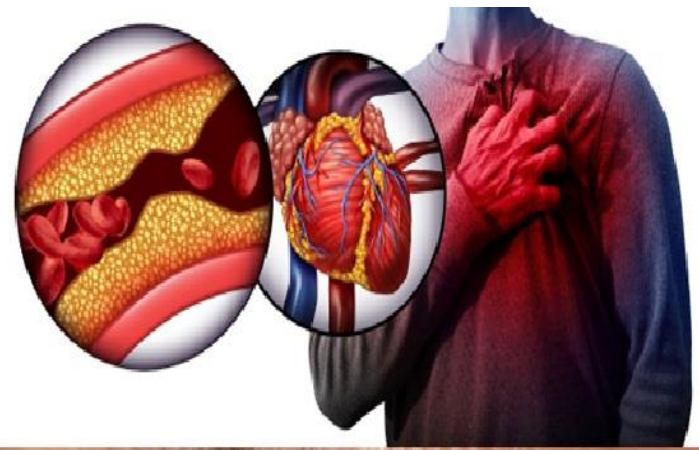
Trigliceridi < 150 mg/dl



La dislipidemia

Una dieta corretta è importante perchè:

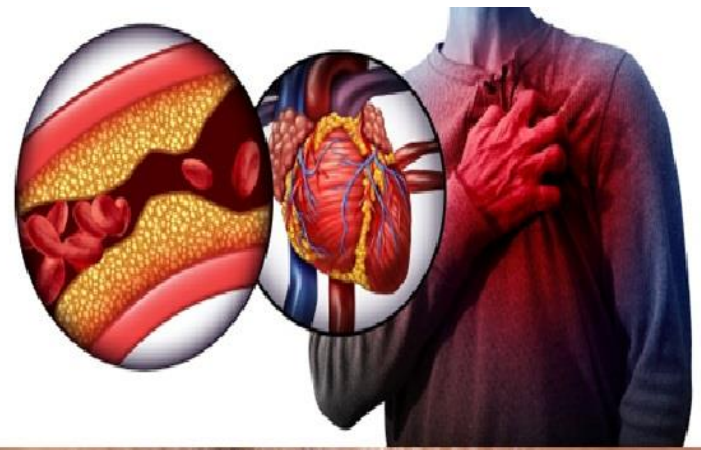
- I grassi nel sangue sono fortemente influenzati dall'alimentazione.
- Una dieta equilibrata può:
 - Abbassare il colesterolo cattivo (LDL)
 - Aumentare il colesterolo buono (HDL)
 - Ridurre i trigliceridi
- Aiuta a prevenire infarto, ictus, arteriosclerosi.



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

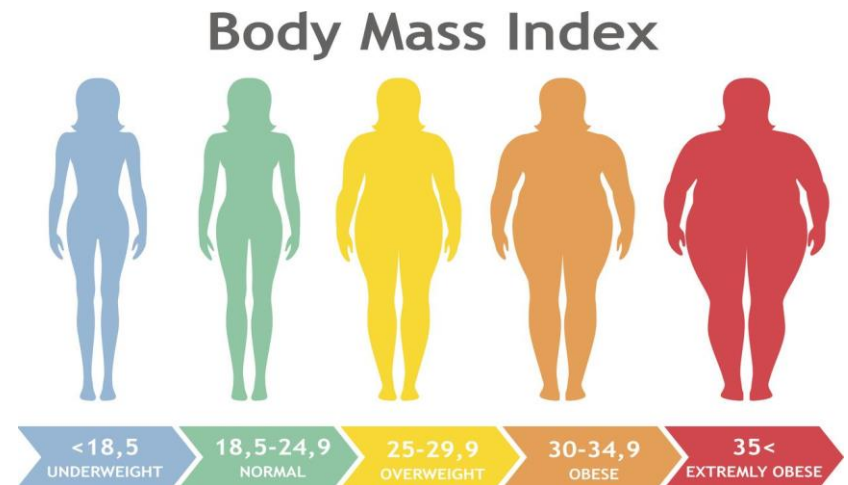
Cibi da evitare:

- ✗ 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



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

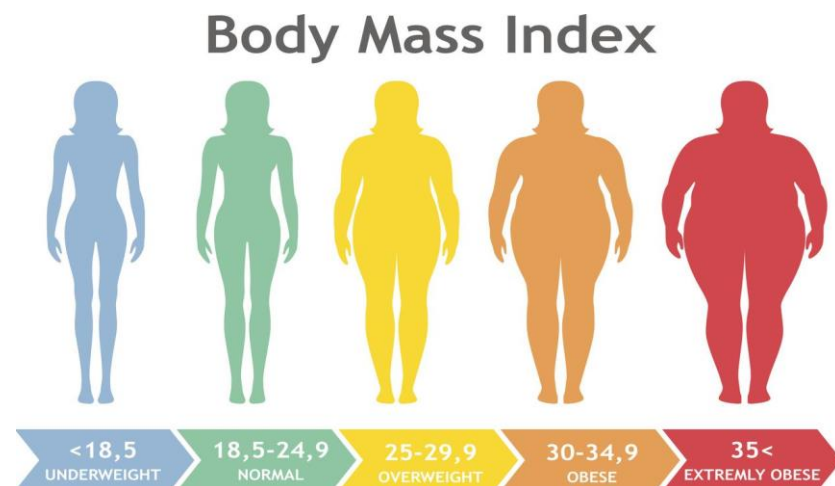
È un fattore di rischio per:

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



A still life painting featuring a variety of fresh vegetables and food. In the foreground, there's a bowl of orange soup or stew. To its right, a small bowl contains a pinkish, chunky substance. Several pumpkins and gourds are scattered around, along with green beans and leafy greens. The background is dark and textured, suggesting a rustic setting.

- 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")





La sindrome metabolica

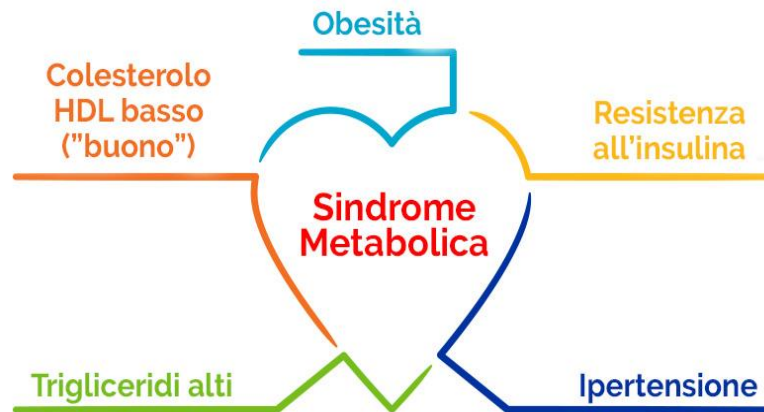
La sindrome metabolica è un quadro clinico complesso che si manifesta quando sono presenti tre o più tra:

- **Obesità addominale:** Circonferenza vita maggiore di 102 cm negli uomini e 88 cm nelle donne;
- **Ipertensione:** 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

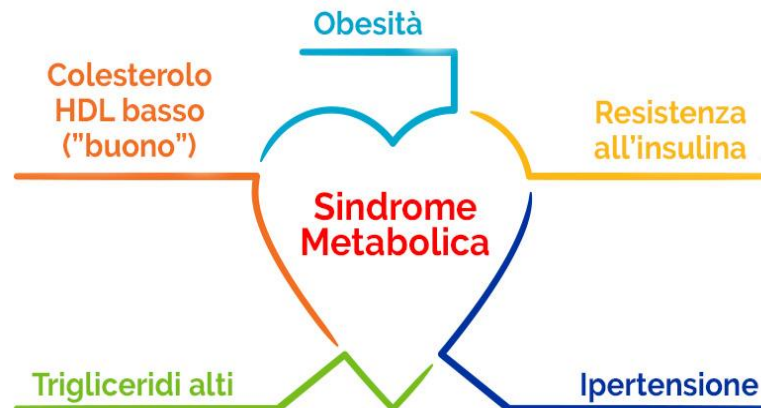


La sindrome metabolica

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!



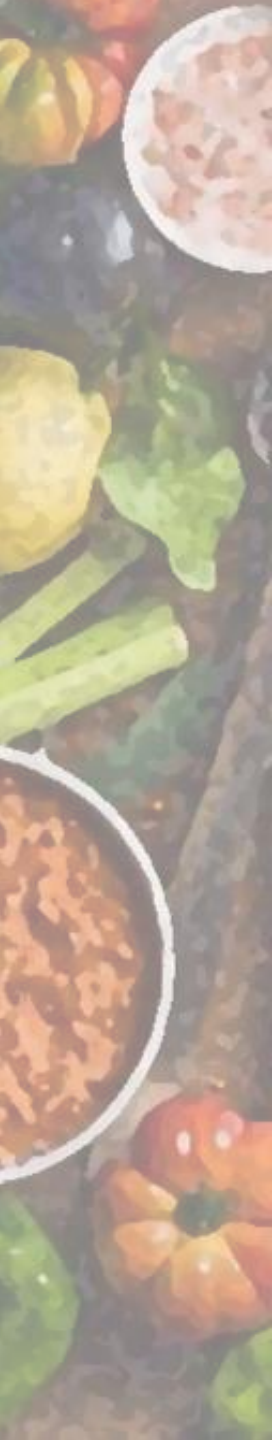


Spesso è possibile revertire la
sindrome metabolica con **dieta ed
esercizio fisico**...così come nella
maggior parte delle patologie!

Ciò che è fondamentale è che ci
ricordiamo di pensare a cosa stiamo
mangiando – spegnendo il pilota
automatico e sviluppando
consapevolezza, solo così potremo
ascoltare il senso di fame e sazietà e
agire di conseguenza.

Grazie per aver partecipato!





Dott.ssa Ilenia Orso
Medico Chirurgo
Esperta in Nutrizione Clinica
Via Fidia 16 Torino
dottorssaorso@gmail.com

Dott.ssa Eleonora Tron
Medico Chirurgo
Esperta in Nutrizione Clinica
Via Spallanzani 6b Torino
eleonora.tron@primacura.it