

# MANGI SANO E STAI SANO

## 2018 - PADULA

ERCOLE DEMASI

CURARSI A TAVOLA





## FINO A 90 ANNI !!!!

- LA VITA PUO' RICOMINCIARE A **50 ANNI !**
- SE DAI **50 ANNI** SI ARRIVA IN BUONA SALUTE AI **70 ANNI**, LE PROBABILITA' DI AGGIUNGERE ALTRI **20 ANNI** E DI ARRIVARE QUINDI AI **90**, SONO ALTE!!!!
- CORREGGENDO LA PROPRIA «SALUTE» ALLA SOGLIA DEI **50 ANNI**, CON UN'OPERA IMPORTANTE DI PREVENZIONE PRIMARIA E SECONDARIA, ELIMINANDO TUTTI I FATTORI DI RISCHIO O DI MALATTIA SUBCLINICA, LA POSSIBILITA' DI ARRIVARE AI **90 ANNI E' DEL 54%**.



## FINO A 90....

- SE SI E' PIGRI , O SE AL MOVIMENTO SI PREFERISCE LA VITA SEDENTARIA , LA PERCENTUALE SCENDE AL 44%.
- CON LA PRESSIONE ALTA LA POSSIBILITA' DI ARRIVARE AI 90 CALA AL 36 %
- **SE SI E' OBESI , SOVRAPPESO , O PORTATORI DI SINDROME METABOLICA (SMET) CALA AL 26%.**
- SE SI FUMA CALA , ARRIVANDO AL 22%.



# LE ETÀ DELLA VITA

- Da 1 a 30 anni: infanzia, adolescenza, giovinezza
- Da 30 a 45 anni: I Età adulta
- Da 45 a 55/60 anni: II Età adulta
- Da 60 a 75 anni: III Età o Età geriatrica
- Dai 75 in su: IV Età
- Si comincia a parlare di... **quinta età**

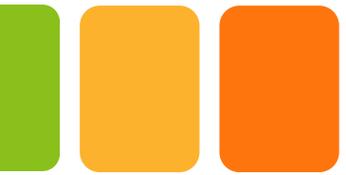
# LE NUOVE / NOVE ETÀ DELLA VITA

- Da 0 a 11 anni: Bambini
- Da 12 a 20 anni: adolescenti
- Da 21 a 25 anni: Giovani
- Da 26 a 34: Giovani adulti
- Da 35 a 54 anni: Adulti
- Da 55 a 64 anni: Tardo Adulti
- Da 65 a 75 anni: Giovani Anziani
- Da 76 a 84: Anziani
- Over 85: Grandi Anziani

# ASPETTATIVE DI VITA ALLA NASCITA

- **Anni '50: uomini 60 / donne 65**
- **Oggi: uomini 80 / donne 85**  
(terzo Millennio)

**con frequente superamento  
dei 100 anni**



DA CURARE A TAVOLA

A

**PREVENIRE A TAVOLA!!!**



# STILE DIETETICO

- Dall' età pediatrica
- **Quantità – qualità**
- Cottura – conservazione
- **Modalità di “spesa”**
- Modalità di assunzione dei pasti
- **Abbinamenti possibili, vietati, raccomandati**
- Igiene e sicurezza alimentare
- **Stagionalità**
- Costanza – continuità – perseveranza
- **Educazione alimentare – valutazione sensoriale – corretta informazione – buona comunicazione**
- Coscienza alimentare – Etica dell' aliment.
- **Regionalità-filiera corta –km 0 -**



# QUANTITÀ – QUALITÀ

- **Trasformare la quantità in qualità**
- Scegliere gli alimenti per l'effetto che esercitano sulle funzioni dell'organismo, non solo secondo un rigido schema di calcolo calorico o di fabbisogno nutrizionale
- **Imparare a privilegiare la qualità (bontà, vitalità, freschezza) rispetto all'abbondanza-eccesso-sovraccarico alimentare-condimento**
- Avere un occhio a principi alimentari anticancro – antiossidanti-antiradicali liberi – anti invecchiamento seguendo schemi facilitatori (colori arcobaleno, 5 porzioni di frutta e verdura, il decalogo anticancro, i suggerimenti di organismi scientifici internazionali e di istituzioni della salute)



# METODI DI COTTURA/1

- **NO** all'olio che fuma
- **NO** al fuoco vivo-carbonizzazione
- **NO** all'affumicato
- **NO** alla cottura ad alte temperature



# METODI DI COTTURA/2

**SI** alla cottura

a vapore

a vapore/pressione

a bagnomaria

alla piastra \*

ai ferri \*

alla brace \*

con l' essiccazione

con microonde

\* Senza carbonizzazione e surriscaldamento



# COTTURA – CONSERVAZIONE

- Non cuocere con molta acqua
- Va salvaguardata, con una giusta cottura, l'azione *scavenger* (antiossidante o azione spazzino), che **elimina i radicali liberi in eccesso dannosi per le cellule**
- **metodi di cottura:** a vapore, a vapore/pressione, a bagnomaria, alla piastra, ai ferri, alla brace, con l'essiccazione, con microonde, “fritto”
- Per ogni tipo di alimento e di verdura esiste un metodo di cottura più idoneo e più salutare che conserva l'effetto antiossidante



# STILE DI VITA

- Alimentazione
- Attività fisica
- Attività intellettuale
- Attività socio-culturale
- Attività di volontariato e di solidarietà
- Attività sessuale
- No fumo, poco alcool, tanta acqua
- “Sana” Prevenzione (non ossessiva) - indagini strettamente necessarie - mentalità preventiva
- Farmaci essenziali
- Limitare la medicalizzazione



# STILE DI VITA/2

- ❑ Visione aperta:  
all'umanità, alla tutela ambientale, alla cultura
- ❑ Evitare gli sprechi
- ❑ Smontare il mito dei “genitori” CIBO E/È  
AMORE
- ❑ Prevenire oggi nel bambino le malattie  
dell' adulto
- ❑ Doppia piramide: alimentare e ambientale  
(consumo alimentare-impatto ambientale)



Fino a 90! ?

- ETA' ANAGRAFICA  ETA' BIOLOGICA



# PATOLOGIE CORRELATE ALL'AUMENTO DELL'ETA BIOLOGICA

- **SMet (sindrome metabolica)**
- **MALATTIE NEURODEGENERATIVE**
- **TUMORI**



# ETÀ BIOLOGICA E ETA' ANAGRAFICA

FATTORI GENETICI



Responsabili solo del 20% di tale processo



# ETÀ BIOLOGICA E ALIMENTAZIONE

Relazione “**positiva**” tra dieta mediterranea ed età biologica

DIETA MEDITERRANEA → > LUNGHEZZA DEI  
TELOMERI

LTL (leukocyte telomere length)

marker di invecchiamento

# ETA BIOLOGICA E TELOMERI - ALIMENTAZIONE

**Associazione tra accorciamento dei telomeri e aumento del rischio di aterosclerosi, di infarto del miocardio, demenza, malattia di Alzheimer, diabete, tumori...**



**Aderire ai principi della *dieta mediterranea* può ritardare l'avanzare dell'età biologica nell'adulto, promuovendo lo stato di salute e la longevità, e migliorarla nell'anziano.**



# ETÀ BIOLOGICA E ETA' ANAGRAFICA

STILE DI VITA



Alimentazione scorretta, uso/abuso di farmaci, abuso di alcool, dipendenza dal fumo, scorretto rapporto con il sonno, stress, sedentarietà, ecc.



# ETÀ BIOLOGICA E ETA' ANAGRAFICA

## FATTORI AMBIENTALI



Inquinamento, scarsa/assente esposizione al sole, ambienti di lavoro malsani, ecc.



# Sindrome Metabolica (SMet)

**Un concetto moderno  
con radici antiche**



# Sindrome Metabolica (SMet)

**OBESITÀ CENTRALE - MALATTIA DEL  
BENESSERE**

oltre il 30 % sopra i 40 anni

il 50 % della popolazione  
oltre i 60 anni



# Sindrome Metabolica (SMet)-sintomi

è una condizione caratterizzata da:

- ipertrigliceridemia: > a 150 mg/dl
- bassi livelli di Colesterolo HDL: < a 40-50 mg/dl
- ipertensione:> 130/85 mm Hg
- aumento della glicemia a digiuno: > 100 mg/dl (intolleranza al glucosio)



# Sindrome Metabolica (SMet)-sintomi

- vita larga con obesità addominale di tipo androide (mela): circonferenza della vita > 94 cm nell'uomo  
> 80 cm nella donna
- stato protrombotico: <sup>↑</sup>livello dell'inibitore dell'attivatore del plasminogeno
- BMI >27
- uricemia > 7 mg/dl o 6,5 nelle donne
- Microalbuminuria



# Sindrome Metabolica (SMet)- patologie correlate

- Ipogonadismo-DISFUNZIONE ERETTILE
- Ovaio policistico
- OSAS (sindrome apnee notturne)
- Steatosi epatica

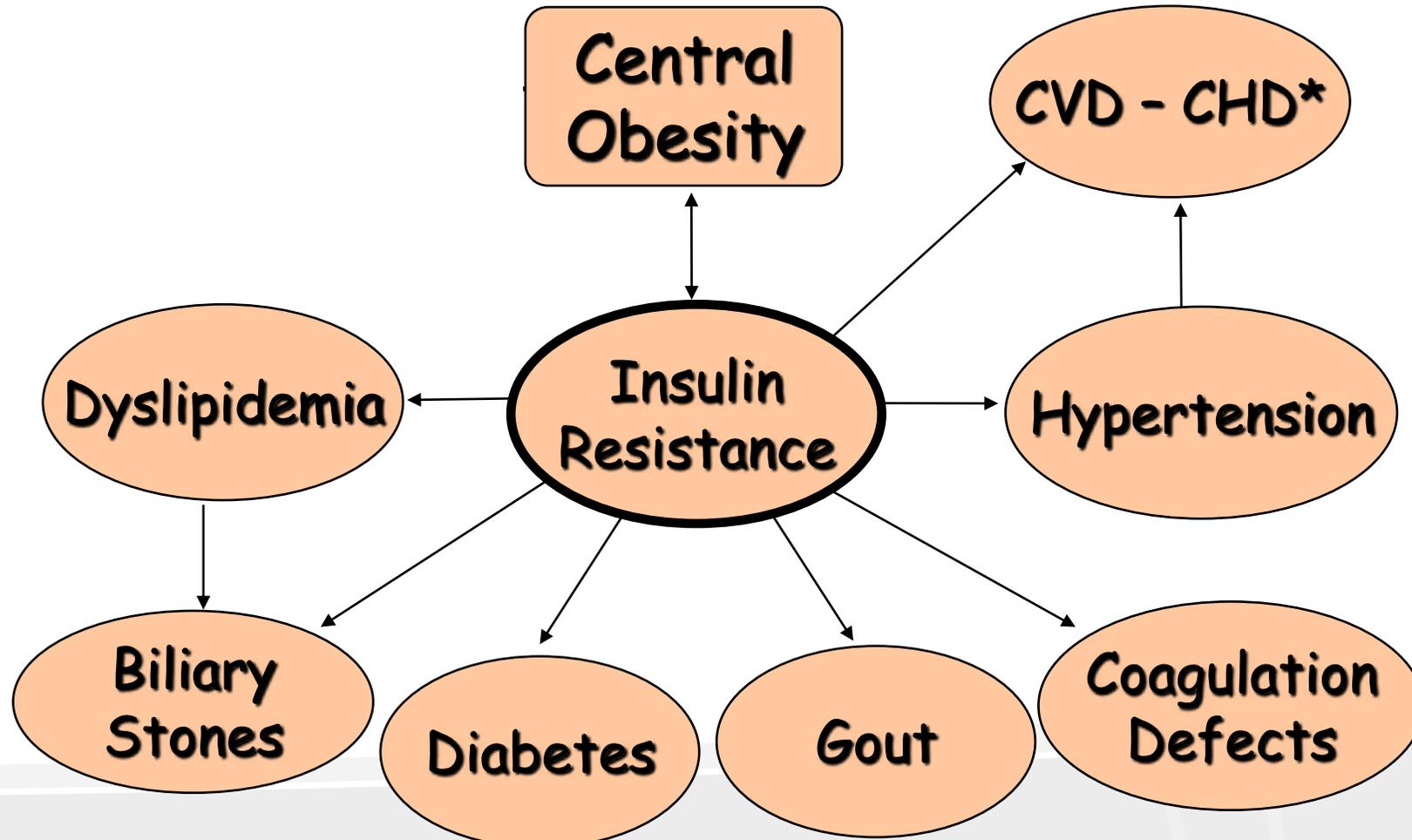


# Sindrome Metabolica (SMet)-Diagnosi

DEVONO ESSERE PRESENTI  
ALMENO 3 FRA I 5 FATTORI ELENCATI

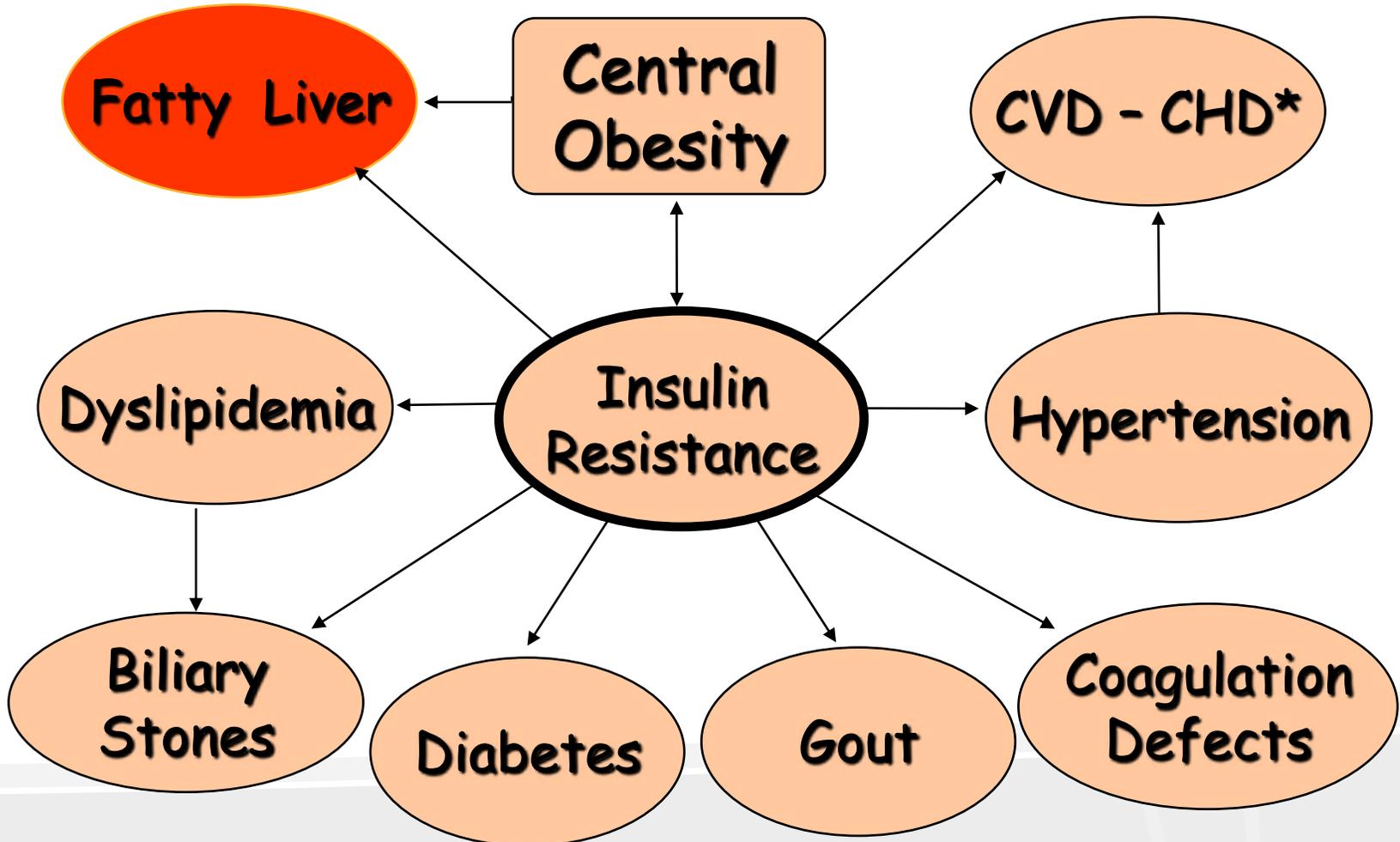
1. circonferenza addominale  $> 94$  nell' uomo  
 $> 80$  nella donna
2. trigliceridi  $> 150$  mg/dl
3. colesterolo HDL  $< 40$  mg/dl nell' uomo  
 $< 50$  mg/dl nella donna
4. pressione arteriosa  $> 130/85$  mm di mercurio
5. glicemia a digiuno  $> 100$  mg/dl

# Sindrome Metabolica (SMet)



*\*Cardiovascular disease (CVD) Coronary heart disease (CHD)*

# Sindrome Metabolica (SMet)



\*Cardiovascular disease (CVD) Coronary heart disease (CHD)



**Diabete**

**Cancro**

**Obesità**

**Infarto**

**Ipertensione**



# EPIGENETICA E NUTRIZIONE

## Ruolo dell'alimentazione:

- Negli ultimi anni è stato sempre più evidenziato come l'ambiente esterno, e soprattutto l'alimentazione, siano **in grado di indurre cambiamenti nell'epigenetica** di un organismo, inducendo di conseguenza dei cambiamenti nell'espressione del genoma umano.
- Questi cambiamenti non solo modificano le caratteristiche metaboliche della cellula e quindi dell'organismo, ma vanno ad influenzare il rischio di incidenza di malattie croniche come **diabete, obesità, ipertensione, tumori e malattie neurologiche.**



# BRAIN-GUT AXIS

- L'asse Gut-Brain consiste in una **comunicazione bidirezionale** tra il sistema nervoso centrale e il sistema nervoso enterico, collegando i centri emozionali e cognitivi del cervello con le funzioni intestinali periferiche.
- Recentemente **il microbiota** (2010-2015), è entrato da **mediatore-protagonista** in queste interazioni, con un ruolo di Mutual Impact.
- L'interazione tra microbiota e BGA è **diventata bidirezionale**, cioè attraverso segnali dal microbiota intestinale al cervello e dal cervello al microbiota-intestino, mediante connessioni neuronali, endocrine, immunologiche e ormonali.



# BRAIN-GUT AXIS

- BRAIN-GUT AXIS

## **PRIMA FASE**

MONODIREZIONALE

- BRAIN-GUT AXIS

## **SECONDA FASE**

BIDIREZIONALE (MUTUAL  
IMPACT)

- BRAIN-GUT AXIS

## **TERZA FASE**

BIDIREZIONALE CON  
MEDIAZIONE DEL  
MICROBIOTA



# Fibre - prebiotici

- I prebiotici sono il cibo per il sostentamento dei probiotici/MICROBIOTA.
- Sono “sostanze” alimentari non digeribili. Più semplicemente sono fibre idrosolubili non gelificanti (Polisaccaridi non amidacei e Oligo Fruttosaccaridi più conosciuti come “FOS”) e carboidrati non digeribili (Frutto e Galatto Oligosaccaridi).
- Il loro compito è quello di promuovere la crescita dei batteri presenti nell’ambiente intestinale “nutrendoli”.
- Li troviamo nelle banane, mele, miele, frutta secca, legumi, asparagi e cicoria ... (INULINA e PECTINA).



# DECALOGO DEL BENESSERE/1

1. Non mangiare “troppo” ed evitare pasti molto abbondanti: l’ antica saggezza dice “di alzarsi da tavola con un po’ di fame” o di “lasciare sempre un boccone nel piatto”
2. Seguire orari costanti e regolari per i pasti facendo colazione( da RE), pranzo e cena moderati, e piccole merende
3. Considerare i pasti come momento di relax: mangiare lentamente, masticare bene, senza televisione o giornali



# DECALOGO DEL BENESSERE/2

4. Assicurare un abbondante introito di acqua nelle 24 ore (almeno 2 litri)-  
**probiotici/prebiotici**
5. Mangiare frutta, verdura, e fibre alimentari: le 5 porzioni coi 5 colori,  
fibre solubili-legumi e frutta  
  
fibre insolubili-ortaggi e derivati integrali del grano



## DECALOGO DEL BENESSERE/3

6. Consumare moderatamente le carni, pochi grassi animali e pesce
7. Non fare abuso di alcolici, pur ricordando l'effetto benefico dell'alcool sulle coronarie e sull'umore
8. Smettere di fumare: danni all'apparato respiratorio e all'apparato gastrointestinale



# DECALOGO DEL BENESSERE/4

9. Muoversi di più fisicamente considerando l'influenza positiva sull'apparato digerente, sull'apparato cardiovascolare e sulla secrezione ormonale collegata all'umore
10. Fare attenzione ai farmaci: a fianco agli enormi effetti positivi, esistono effetti collaterali o vere e proprie patologie da farmaci (stitichezza, nausea, diarrea, mal di stomaco, i sintomi da intolleranza al lattosio)

 E non dimentichiamo...

- Aglio
- CURCUMA E PEPE NERO
- Yogurt
- 1 bicchiere di buon vino, tanta acqua e un po' d'olio!

- **Peso**
- **Pressione**
- **Passi-100x50**
- **Pancia**

# ORAC

## oxigen radical absorbance capacity

- Il dosaggio Orac misura l' attività antiossidante legata principalmente ai Polifenoli
- Polifenoli = pigmenti e colori del mondo vegetale
- Mangiare “colorato” = mangiare “antiossidante”
- 600 gr/die di frutta a verdura = 5 porzioni e 5 colori

# ORAC

## oxigen radical absorbance capacity

- Valori orac per 100g di alimento
- Le unità orac –antiossidanti sono contenute essenzialmente nella frutta e nella verdura
- I vegetali con potere antiossidante sono suddivisi in tre gruppi:  
il maggior potere antiossidante è presente

nella “**frutta nera**”  
(prugne nere, uva nera,  
mirtilli e more)  
e nella “**frutta rossa**” .



# ORAC

## oxigen radical absorbance capacity

- Il **dosaggio ORAC** è la metodica in grado di misurare la capacità inibente di un antiossidante sui radicali liberi.
- All' unità di misura del potere antiossidante è stato attribuito il nome di **unità ORAC**
- Per mantenere il benessere dell' organismo e per contrastare i processi degenerativi alla base dell' invecchiamento cellulare e di importanti patologie, **sono necessarie da 3500 unità orac/die a 5000**



# I vegetali ARCOBALENO: “i magnifici 7”

Pomodori – fragole – lamponi – ciliegie -  
melograno

albicocche – arance – papaie - carote

Limoni – pompelmi – mele - cedro

Broccoletti – asparagi – cavoli – kiwi –  
the verde – cardo

More – mirtilli

Melanzane – prugne - barbabietole

Uva - ribes



# BLUE ZONES

- La Sardegna in Italia, l'Isola di Okinawa in Giappone, Gli avventisti del settimo giorno in California (Lomalinda), Nicoya in Costa Rica e l'isola di Ikaria in Grecia.
- “*HARA HACHI BU*” è il principio su cui la popolazione di Okinawa fonda la sua alimentazione. Significa **MANGIARE FINO ALL'80% DI SAZIETA'**.



## I 7 pilastri delle ricette certificate :Culinary Nutrition

- Materie di prima qualita'
- More and less: **togli quel che fa male e aggiungi quel che fa bene!**
- Giuste quantita'
- Metodi di preparazione
- Abbinamenti
- Tradizione
- Varieta'