

E *ducazione* **A** *limentare*

strumento di prevenzione *medica* e di benessere

Prof. Giacinto A.D. Miggiano

Direttore Centro di Ricerche in Nutrizione Umana.

Università Cattolica del Sacro Cuore - Roma

Cibo, salute e sostenibilità dell'agricoltura

Roma 26 Ottobre 2014

..i termini del problema....

«- vi sono al mondo FAO 2014:

900 milioni di persone che soffrono la fame
1200 milioni di persone in sovrappeso o obese,
2000 milioni/2 miliardi di persone con malnutrizione nascosta

(carenza di micronutrienti come vitamina A, ferro, o iodio. etc..)

Occorre adottare un approccio multisettoriale:

- Agricoltura
- Acqua e servizi igienico-sanitari (sicurezza alimentare)
- Protezione sociale ed Emancipazione femminile
- *Educazione*
- *Salute*

..in pratica.....

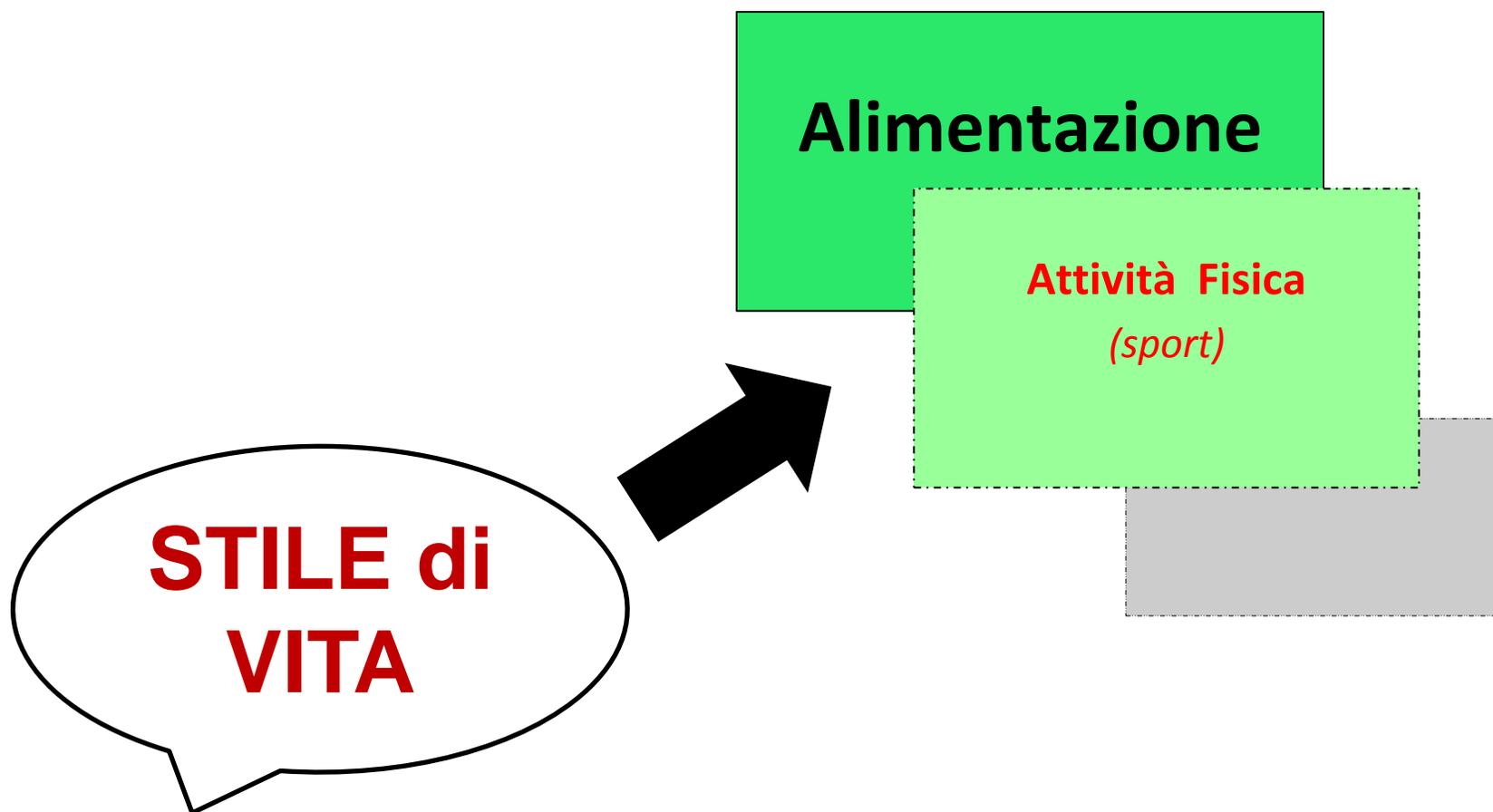
Mangiare sostenibile

fa bene alle persone e fa bene al pianeta

Le **diete sostenibili** consentono un **consumo di cibo** con una **minore impronta ecologica** in termini di risorse idriche e carbonio, promuovono la biodiversità, aiutano a preservare cibi locali e tradizionali, con le loro

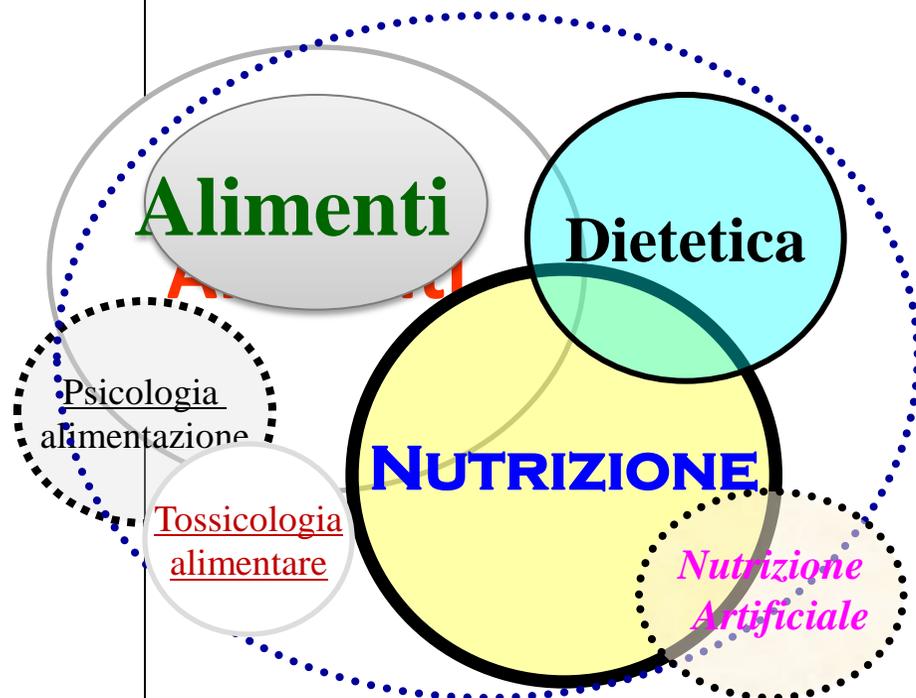
numerose **specie e varietà ricche dal punto di vista nutritivo**

Salute < > *Benessere*



Mondo dell'Alimentazione

STILE di VITA : Conoscere gli Alimenti per essere Consumatori
Consapevoli!



Tanti modi di
mangiare,
un solo modo
di nutrirsi

DIETA

Quale Alimentazione ?

Salute \leftrightarrow Malattia

Alimenti
sicuri

DIETA adeguata
Quantità, qualità
tempi

Comportamento
alimentare
idoneo

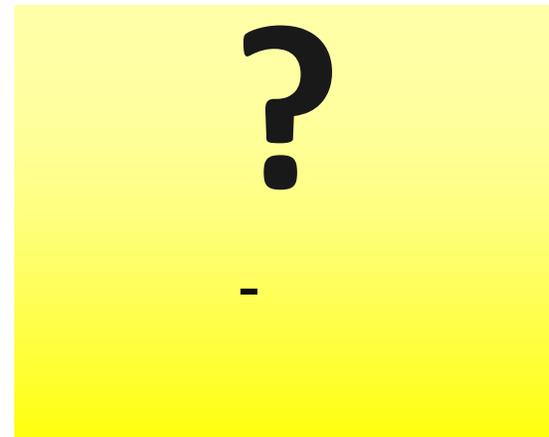
Lo **Stato di Salute**
dell'individuo e della
popolazione è legato ad una
Corretta Alimentazione:

➤ *Lo Stato di Malattia può influire negativamente
su una corretta alimentazione.*

Alimentazione < > Nutrizione < > Dietetica

Alimenti < > **Salute**

relazione speciale

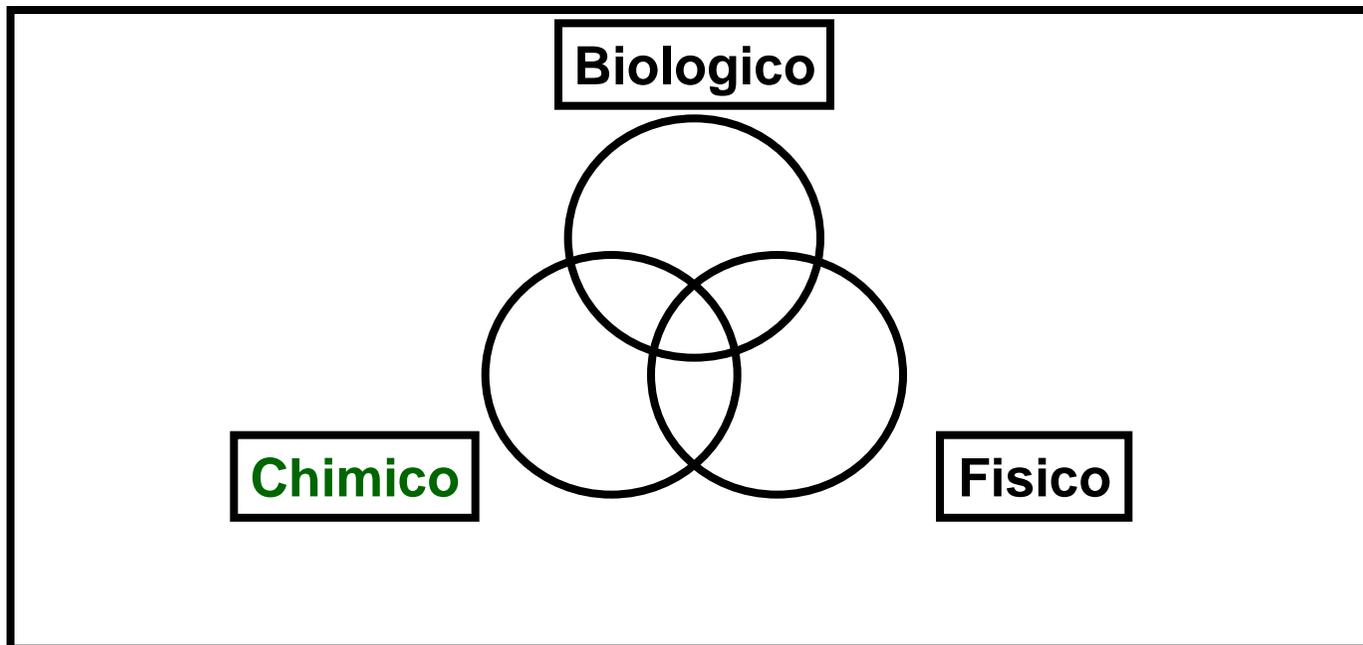


Cibo, salute e sostenibilità dell'agricoltura

Alimentazione Sicura !

FATTORI DI RISCHIO.

Il rischio è la probabilità che un pericolo provochi un effetto indesiderato (per la salute)



La Sicurezza degli Alimenti dipende anche da noi !

Pericolo da Agenti Chimici

➤ **Naturalmente presenti** (componenti naturali)

➤ Es.: gozzigeni, cianogeni, **carcinogenici..**)

naturali



➤ **Contaminanti** (naturali o sintetici, non dipendenti dalla volontà)

➤ Es.: **tossine batteriche e fungine, pesticidi, farmaci..**)

contaminanti



➤ **Additivi** (aggiunti intenzionalmente per ottenere un qualche effetto positivo)

➤ Es.: **conservanti, coloranti, edulcoranti....**)

Additivi

Gli **effetti sulla salute** possono manifestarsi a lungo termine (**tossicità cronica**) o a breve termine (**tossicità acuta**) a seconda dell'agente, della dose **assunta e/o dello stato del soggetto**



Pericolo da Agenti Biologici

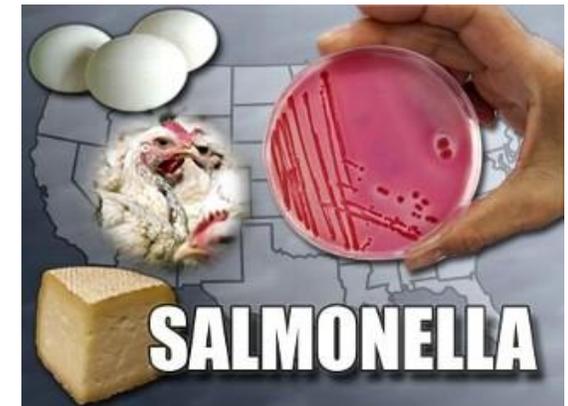
➤ Macrobiologici (anisakis..)

.. toxoplasma..clamidia..

➤ Microbiologici

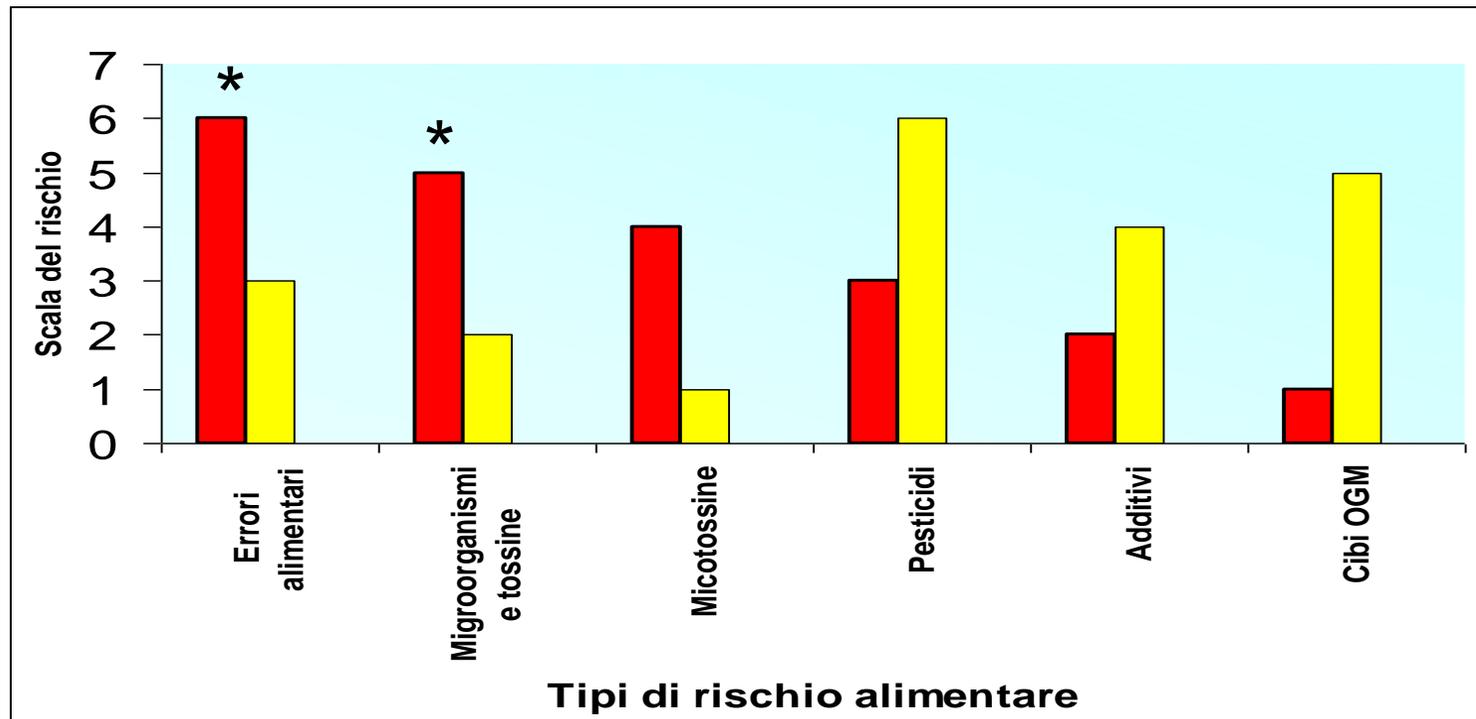
- Infezioni
- Tossinfezioni
- Intossicazioni

Gli effetti sulla salute possono essere gravi, potenzialmente gravi o lievi a seconda dell'agente e/o dello stato del soggetto



Percezione del Rischio

Il rischio reale (*) è diverso dal rischio percepito



5 Domande.....?

1. Perché ?

2. Quale ? (o che cosa?)

3. Quanto ?

4. Quando ?

5. Come ?

1 Perché è necessario mangiare ?

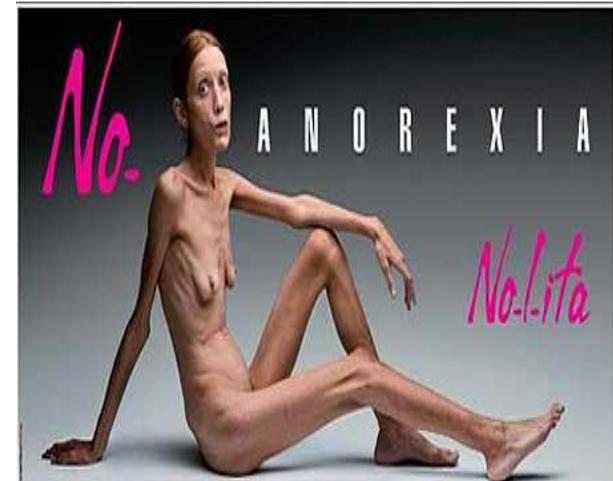
Il Corpo umano:
Sistema in
Equilibrio

che viene mantenuto
nonostante uno
scambio continuo di
molecole con
l'esterno!



Perdite obbligate

L'organismo perde continuamente delle sostanze
che devono essere reintegrate!



2 Che cosa è necessario mangiare ?

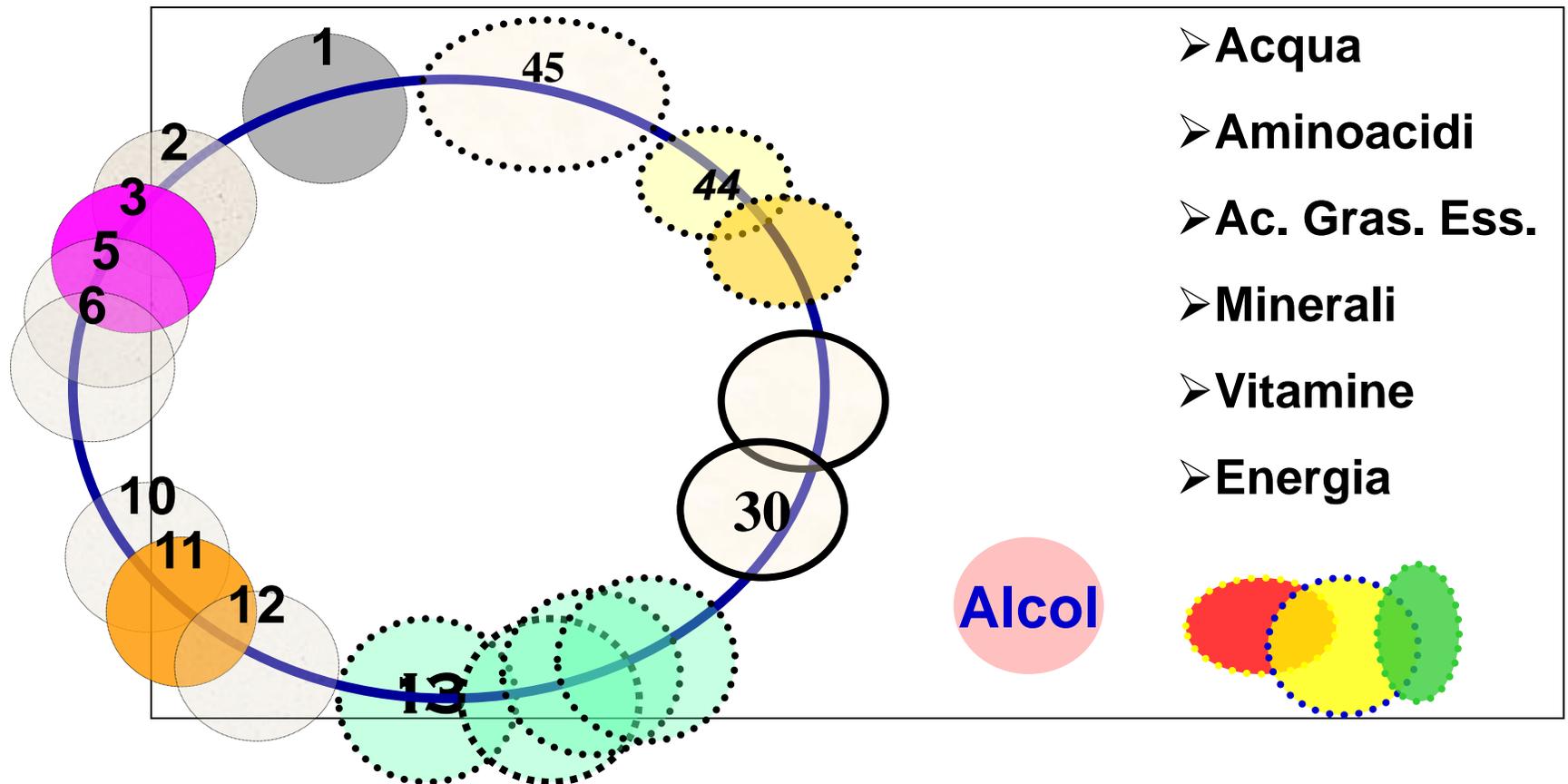
Nutrienti

I Nutrienti devono essere introdotti direttamente dall'esterno (con gli alimenti).

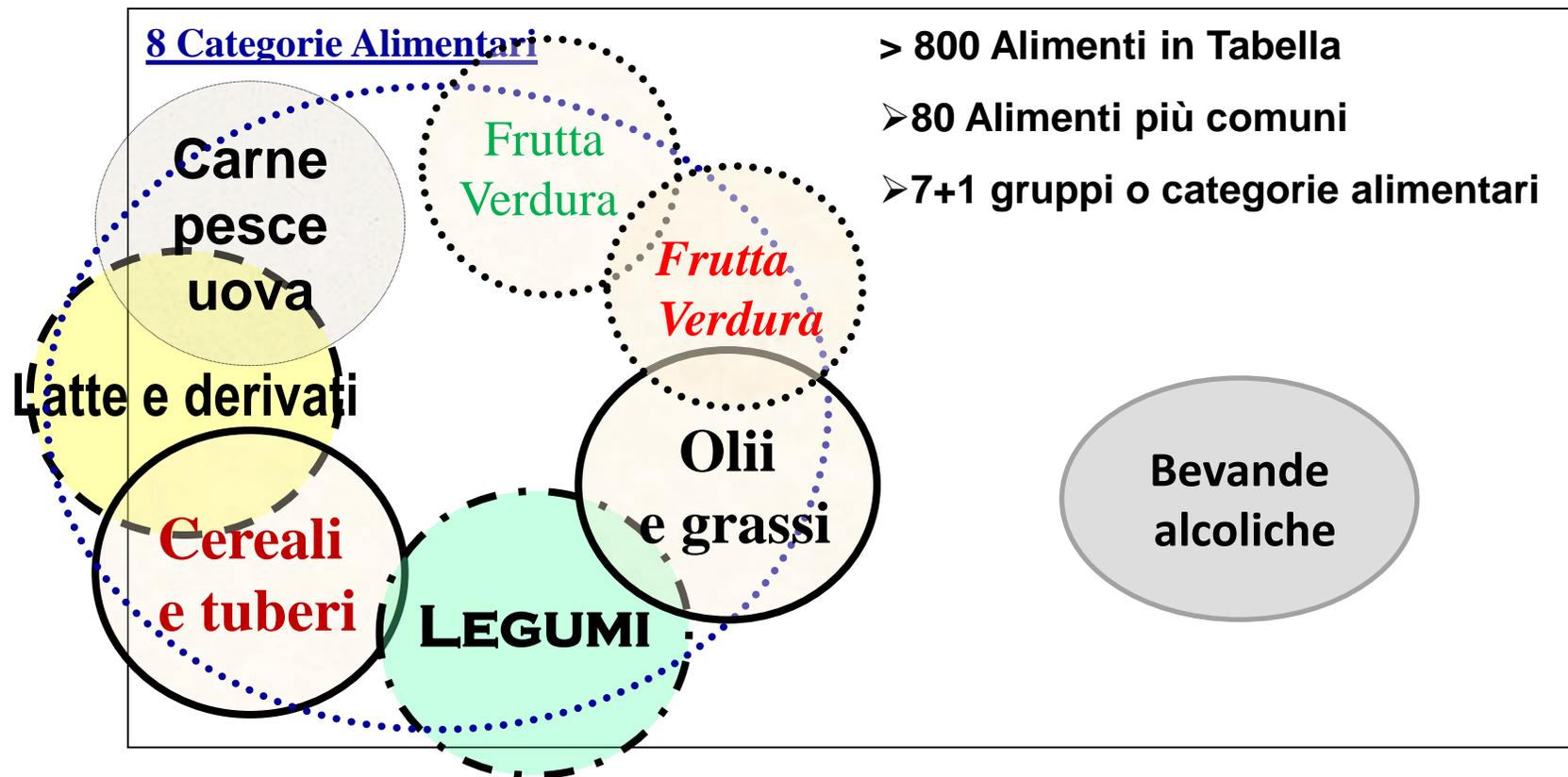
Sono composti essenziali.

Club dei 45

(nutrienti)

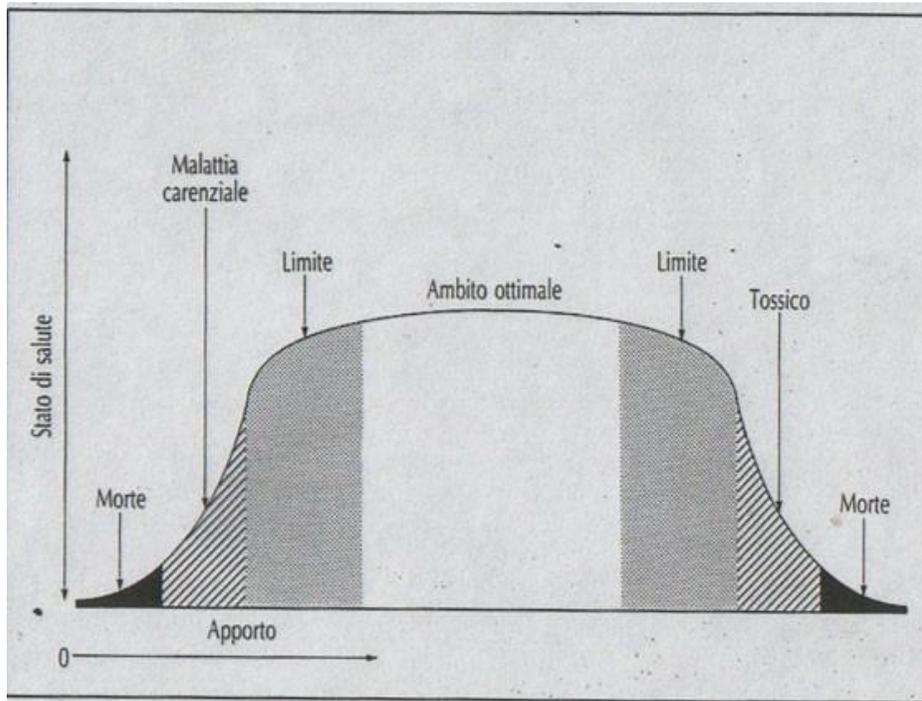


Categorie Alimentari



3

Quanto è necessario mangiare ?



LARN
o RDA

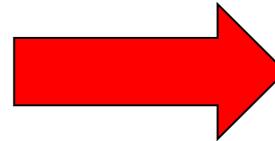
Livello di **A**ssunzione **R**accomandata del **N**utriente

Alimentazione

Benessere < > Salute



1 principio



**Bilancio dei
Nutrienti**

2 principio



**Varietà
Alimentare**

Alimenti : 800/80/8

Varietà Alimentare

necessaria per l'adeguatezza nutrizionale

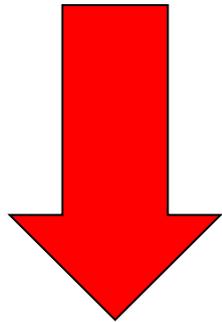
Nessuno degli 800 alimenti conosciuti o degli 80 alimenti più comuni contiene tutti i 45 nutrienti.

>> gli alimenti possono tuttavia essere raggruppati per profili simili di nutrienti (categorie)

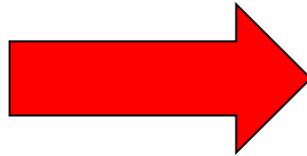
→ Le categorie alimentari sono **7+1 (=8)**.



Alimenti



Nutrienti



Stato Nutrizionale

:

Quando gli Alimenti
fanno bene!

..oltre il nutrire!

Nuova Filosofia Alimentare

➔ La salute inizia nel piatto

- Una alimentazione adeguata può promuovere la salute e aiutare nella cura delle malattie (riducendo anche i costi..)
- Da qui la nascita di un nuovo genere di alimenti "*gli alimenti funzionali*"



Quando un Alimento è funzionale??

➔ Requisiti

5. Tali effetti positivi devono espletare nel mantenimento di salute e benessere e / o nella riduzione del rischio di malattie nonché nel miglioramento della qualità della vita attraverso il miglioramento delle performances non solo fisiche, ma anche psicologiche e comportamentali (sensazione di benessere)

Le categorie



Probiotici

Contengono microrganismi vivi che quando ingeriti sono in grado di fornire benefici che vanno oltre il normale apporto nutritivo. *L' esempio più tipico sono alcuni latti fermentati.*

Prebiotici

Sostanze indigeribili e fermentabili con effetti benefici sulla flora intestinale *(es: inulina, lattulosio, ed altri prodotti della fermentazione lattica).*

Simbiotici

Combinazione di probiotici e prebiotici in grado di agire su flora intestinale.

Peptidi e lipidi bioattivi

Una gamma vastissima di alimenti provenienti prevalentemente da pesce, carne e prodotti lattiero-caseari.

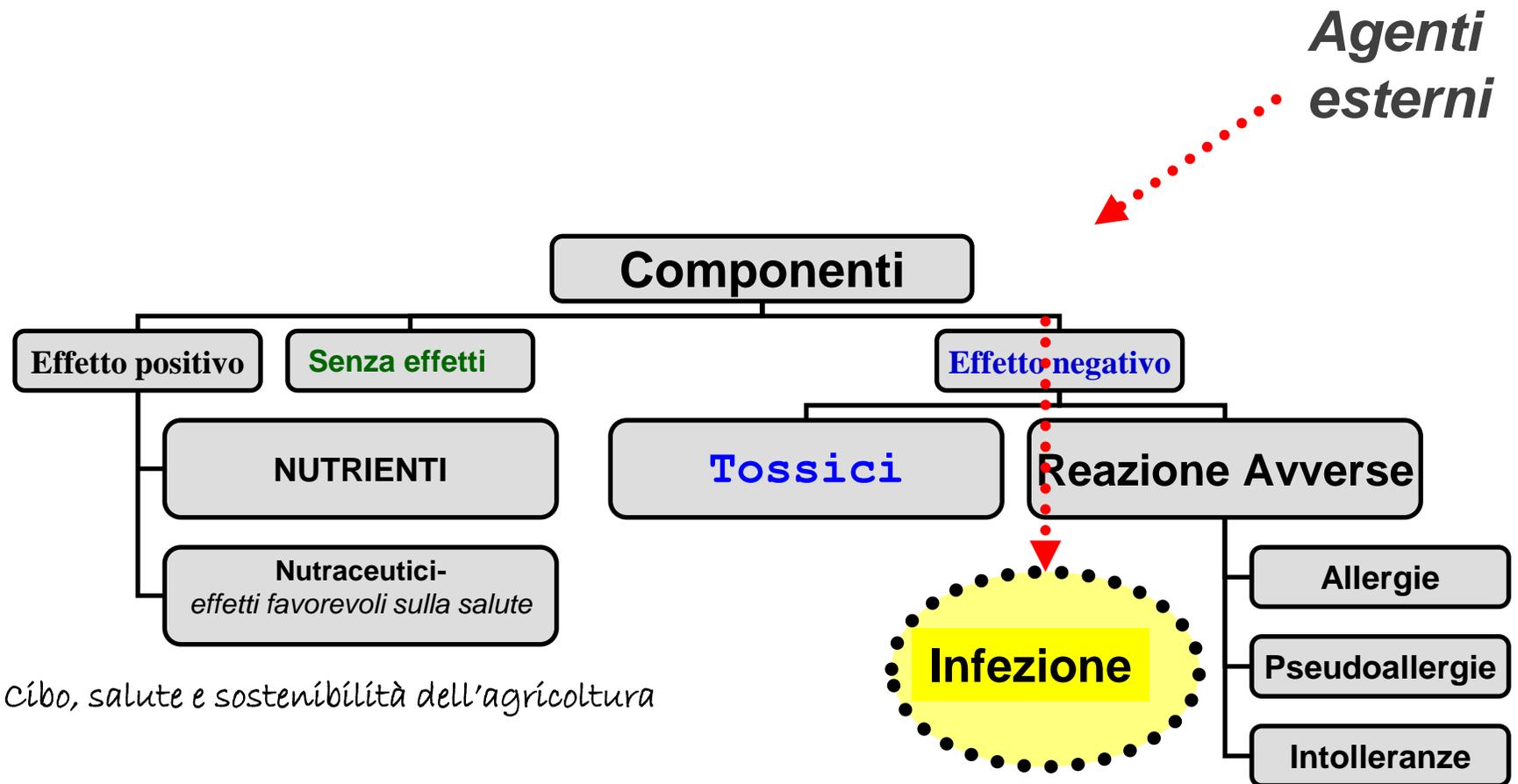
Fibre alimentari

Di origine strettamente vegetale, sono conosciute per le funzioni a livello del tubo digerente, ma si attribuiscono loro anche funzioni preventive nei confronti delle malattie cardiovascolari.

Estratti vegetali

Il gruppo più complesso e che richiede ancora molte ricerche. Molti di essi sono in grado di intervenire sul sistema nervoso e sulle funzioni neurovegetative. *Esempi sono il ginseng e i semi di echinacea.*

Composizione di un Alimento

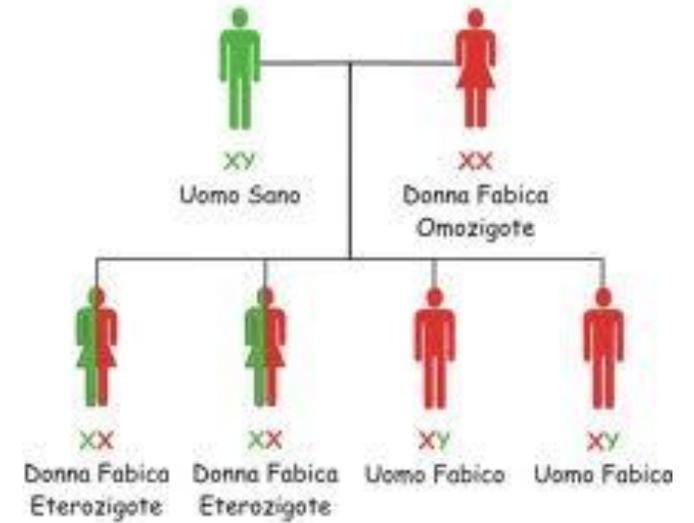


Intolleranza : favismo



3° Caso

Uomo Sano e Donna Fabica Omozigote



by Giulia Melis

Casi particolari



Lattosio

*Nausea
Borborigmi
Gonfiore
Diarrea
DOLORE addominale*

..

Allergia

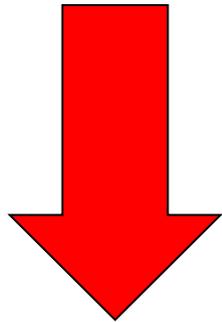


SINDROME ALLERGICA ORALE

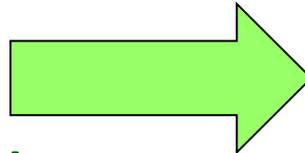


Una forma di allergia alimentare (per lo più nei confronti di alimenti vegetali) in cui è interessato prevalentemente il cavo orale (in associazione o meno ad altri distretti) con insorgenza dei sintomi entro pochi minuti dal contatto orale con l'alimento

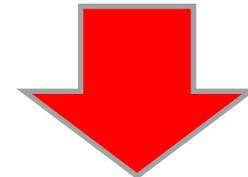
d. Alimenti



Nutrienti
Composti bioattivi
Composti Nutraceutici (fibra..)
Flora batterica....



Digestione 'confortevole??'



NO DISTURBI!!!



Linee Guida

per corretta alimentazione

da INRAN

1. Varia spesso le tue scelte a tavola
2. Controlla il peso e **mantieniti sempre attivo**
3. **Grassi: scegli la qualità e limita la quantità**
4. **Consumare più cereali, legumi, ortaggi e frutta**
5. **Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: nei giusti limiti**
6. **Il sale? Meglio poco**
7. **Bevande alcoliche: se sì, solo in quantità controllata**
8. **Bevi ogni giorno acqua in abbondanza**
9. **Consigli speciali per persone speciali (gravidanza, allattamento, bambini e ragazze in età scolare, adolescenti, donne in menopausa, anziani)**
10. **La sicurezza dei tuoi cibi dipende anche da te**



3

Quale Dieta ?



Un **programma dietetico individuale deve** coprire tutti i fabbisogni di energia e nutrienti.

Deve, pertanto, integrare **variabili biologiche** (età, stato fisiologico) a **gusti, preferenze, abitudini, stile di vita, disponibilità di alimenti, condizioni socio-economiche** e non può prescindere dalla valutazione di **aspetti etnici, religiosi e culturali**.

*In presenza di un'eventuale **malattia** l'approccio dietetico prevede modalità di elaborazione particolari a seconda le caratteristiche del soggetto.*



Dieta

Quale Dieta ?

Elementi essenziali della formulazione:



> Nello specifico le quantità di **Lipidi** che garantiscono un buono stato di salute sono pari al 20-25% delle calorie complessive della dieta per i soggetti sedentari e fino al 30% per i soggetti che praticano intensa attività fisica. *La ripartizione dell'apporto lipidico deve inoltre prevedere un introito di acidi grassi saturi pari al 7-10% dell'energia, di acidi grassi monoinsaturi pari al 20% dell'energia e di acidi grassi polinsaturi totali pari al 7-10% delle calorie totali.*

> L'introito di **carboidrati** deve essere pari al 50-55% delle calorie totali, di cui il 10-15% di zuccheri semplici. *È possibile che tale quota raggiunga il 60% se costituita da alimenti ricchi di fibra come cereali integrali, verdura e legumi, cioè cibi a basso indice glicemico*

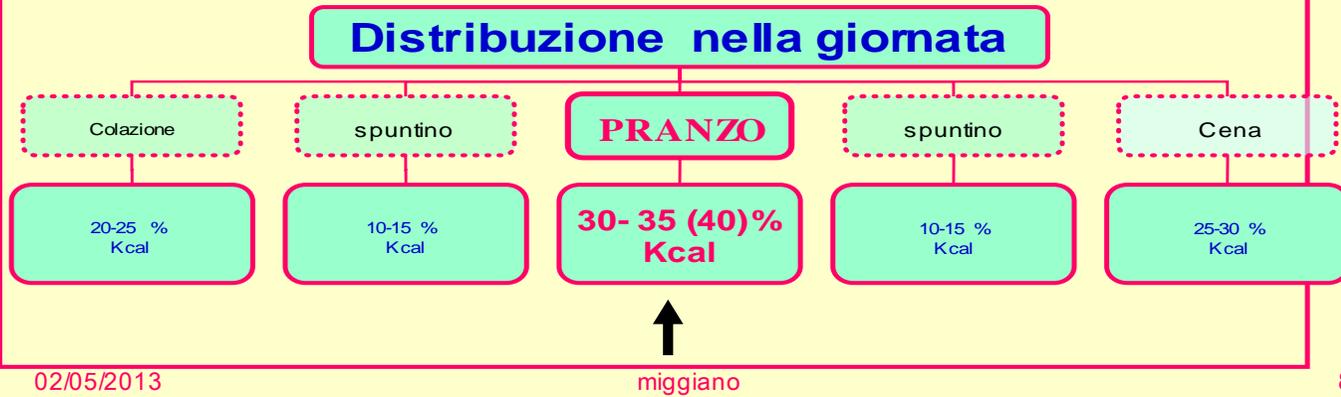


Dieta

4 Quando è necessario mangiare ?

QUANDO ? Distribuzione nella giornata

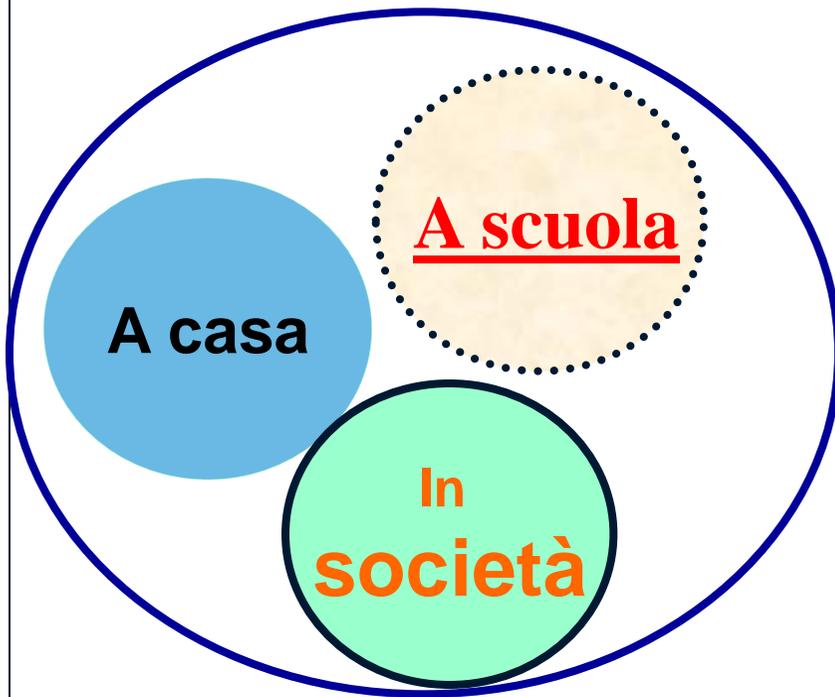
Le regole di una corretta alimentazione prevedono per i pasti:



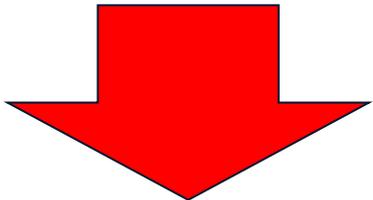
5

Come è necessario mangiare?

Nei bambini e adolescenti



- > Pasti fuori casa (*pizza..*)
- > Consumo bevande (*coca.*)
- > *Grandezze delle porzioni*
- > Composizione del pasto
- > **Frequenza dei pasti**
- > *Pasti a scuola (menù)*
- > Qualità della dieta casalinga



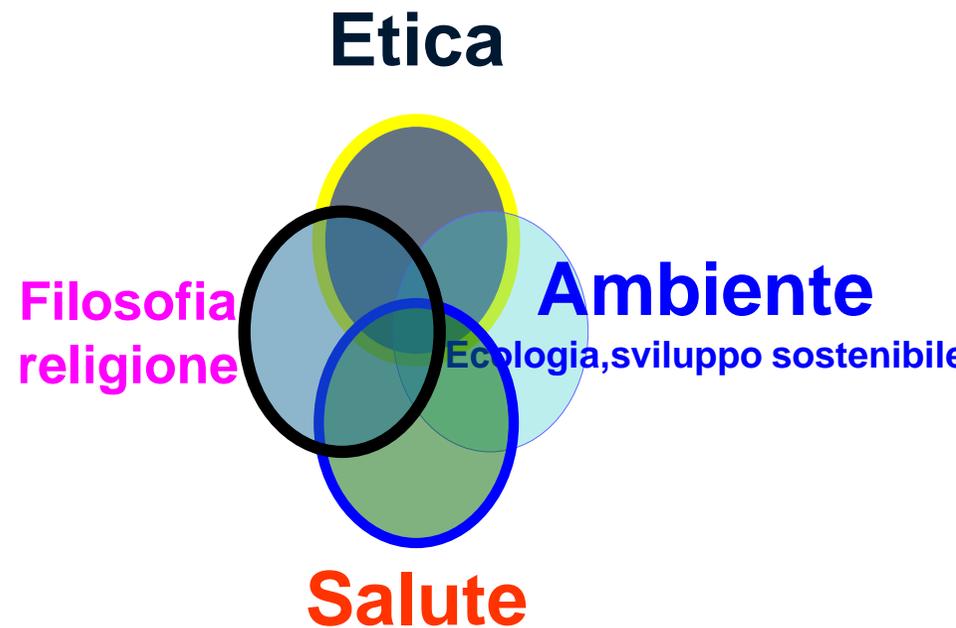
Abitudini



Bilancio di Benessere < > Salute

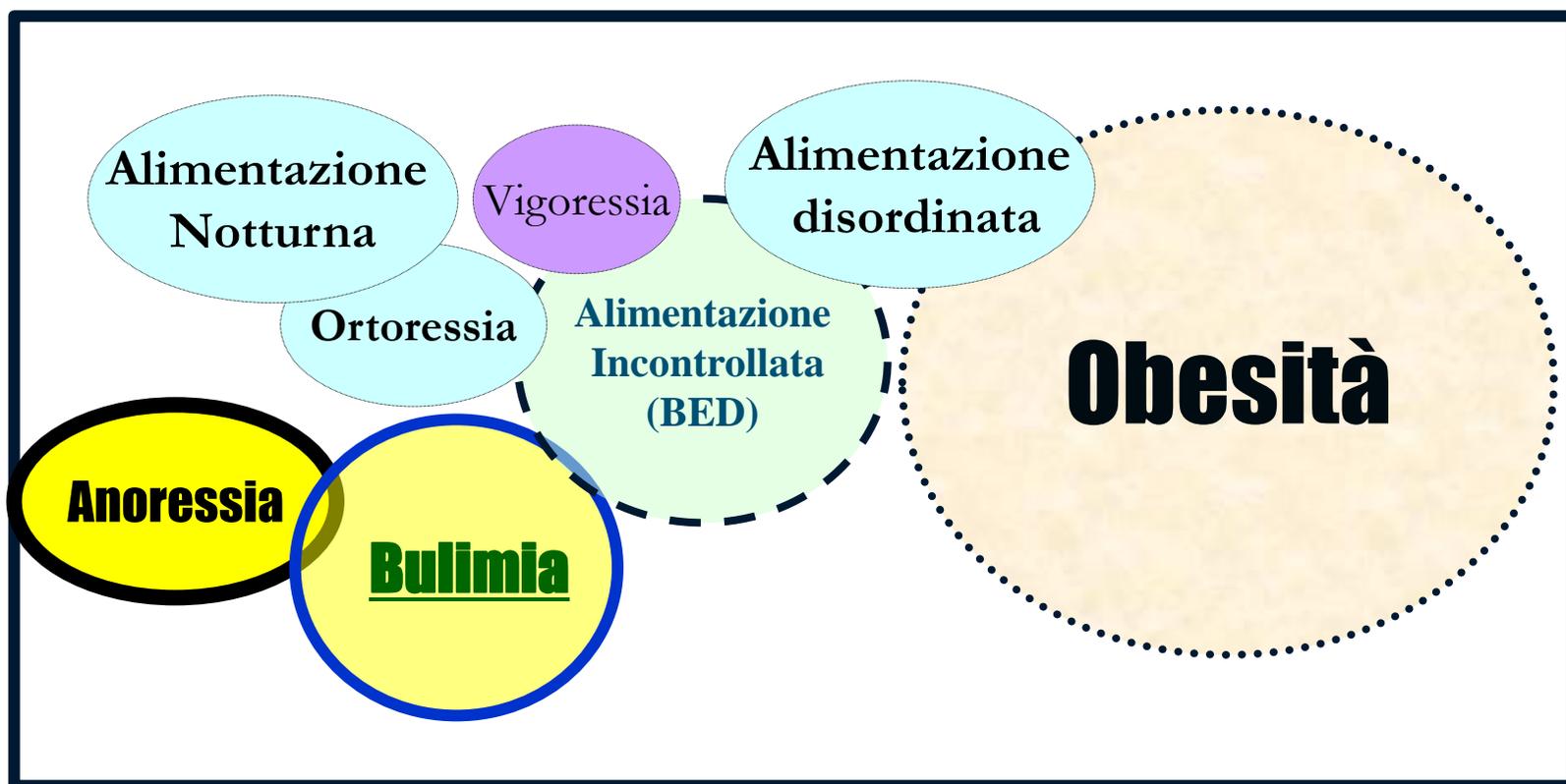


VEGANI a rischio!





Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA)



..dimmi come mangi e ti dirò chi sei!!



Benessere < > Salute

Alcol



Da (semi)nutriente a tossico!

drunkoressia



WINE POINT
enoteca online

drunkoressia

Bere alcolici senza mangiare

"drunkoressia"

Il termine indica l'astinenza dal cibo per poi prendere le calorie da cocktail, aperitivi, birra, vino.

300 mila i casi in Italia

drunkoressia

Un comportamento nato in Inghilterra e arrivato poco alla volta anche in Italia. Secondo i dati del ministero della Salute in Italia ci sono **300.000** ragazzi e ragazze classificabili sotto l'etichetta della "*drunkoressia*".

Otto su 10 sono femmine tra i 14 e i 17 anni.

Binge Drinking

Sempre più ragazzi bevono solo per **sballarsi** o **ubriacarsi** (lo fa il 42 per cento dei maschi e il 21 delle femmine minorenni)
secondo i dati Istat

è sempre più diffusa la tendenza a bere a **ritmi compulsivi** (il cosiddetto binge drinking): sei o più bicchieri di alcolici e superalcolici in un'unica occasione, in meno di due ore.

Binge Drinking

Il fegato di un adulto infatti è capace di
metabolizzare

sei grammi di alcol all'ora

(cioè mezzo bicchiere di birra o 1 /4 di
bicchiere di vino o un dito di superalcolico)

3

La dieta nel piatto?

5 Risposte sul CIBO

1. Mangiare
2. Mangiare 'sicuro'
3. Mangiare 'sano'
4. Mangiare 'con gusto'
5. Mangiare 'bene !'

'Ci sono mille modi di mangiare ed un solo modo di nutrirsi.'



*La Scala del Mangiar
Bene...*

Gli Animali si nutrono; l'uomo mangia; solo l'uomo di spirito sa mangiare. .

(A. Brillat-Savarin)

5 Risposte sul CIBO

1. **Mangiare**
2. **Mangiare 'sicuro'**
3. **Mangiare 'sano'**
4. **Mangiare 'con gusto'**
5. **Mangiare 'bene !'**

'Ci sono mille modi di mangiare ed un solo modo di nutrirsi!'

Cosa Fare?

Proposte

- 1. Informare**
- 2. Formare (Educare)**
- 3. Prendersi Cura**

A Chi è diretto?

Proposte

1.

Pazienti degenti

2.

Pazienti dimessi

3.

Pazienti ambulatoriali

4.

Familiari dei pazienti

5.

Utenti del Web...

Chi fa che cosa?

Staff

- 1.
- 2.
- 3.

Equipe di Nutrizionisti (G. Miggiano)
coadiuvati da **Esperti di Medicina**
Equipe di Gastronomia (Heinz Beck)

- 4.

Tecnici del Web, esperti di informatica etc.....

Web e Social Network?

Proposte a confronto

1.

2.

3.

3.

4.

5.

6.

7.

Soggetti Istituzionali

Soggetti Privati (professionisti..)

Soggetti Privati (Produttori..)

Cittadini-Gruppi di autoaiuto

Informazioni : si/no >> fonte?

Educazione: si/no >> fonte?

Prendersi cura: PAZIENTI

Diagnosi ed Autodiagnosi

Livello?

Gemelli@Fornelli

categorie di pazienti

1.

Obesità

2.

Diabete

3.

Ipertensione

4.

Malattie cardiovascolari

5.

Patologie gastrointestinali

6.

Celiachia

7.

Allergie ed Intolleranze Alimentari

8.

Anoressia e Bulimia

9.

Area Benessere