

# **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.....

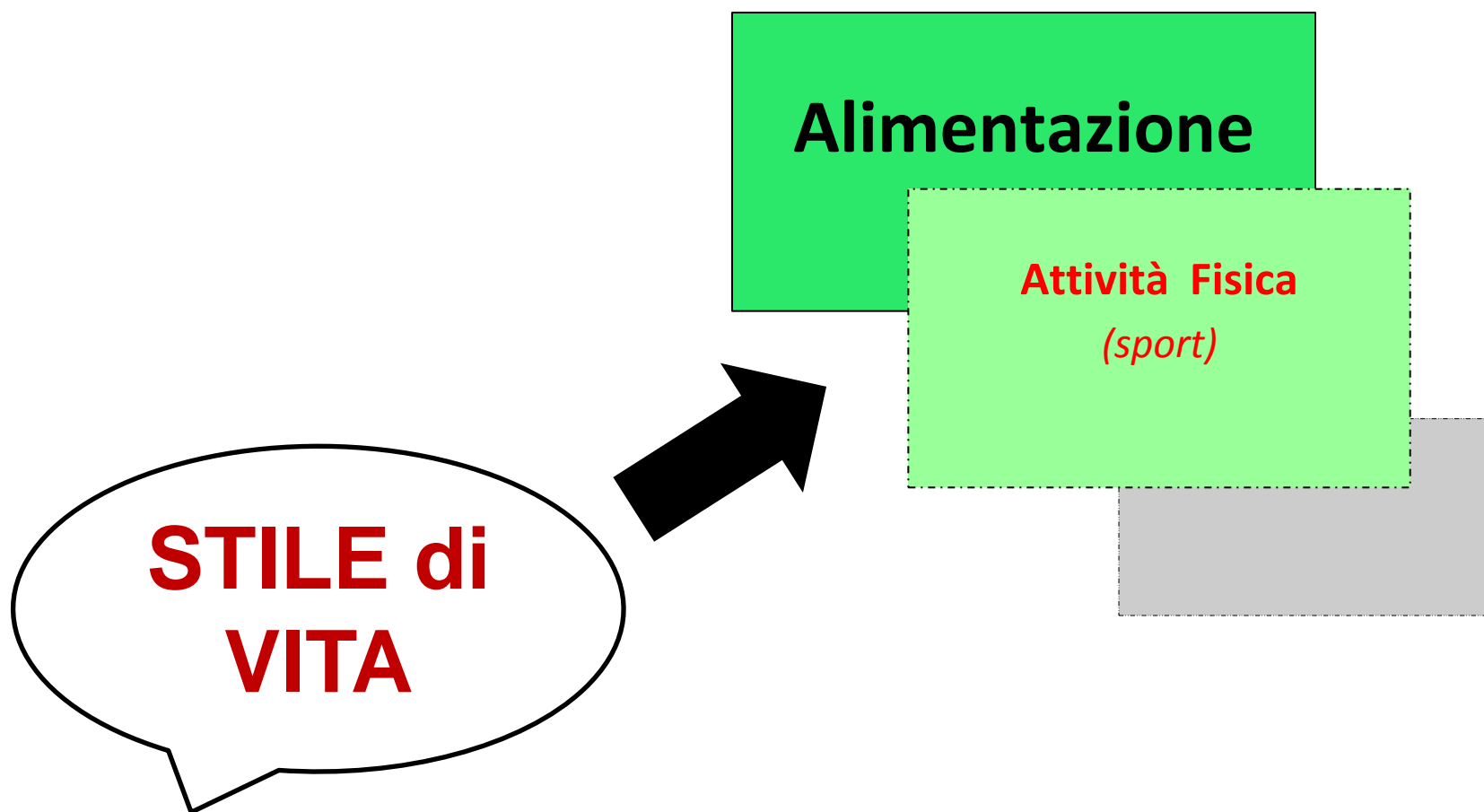
## **Mangiare sostenibile**

*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!

**Alimenti**

**Dietetica**

Psicologia  
alimentazione

Tossicologia  
alimentare

**NUTRIZIONE**

*Nutrizione*  
*Artificiale*

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

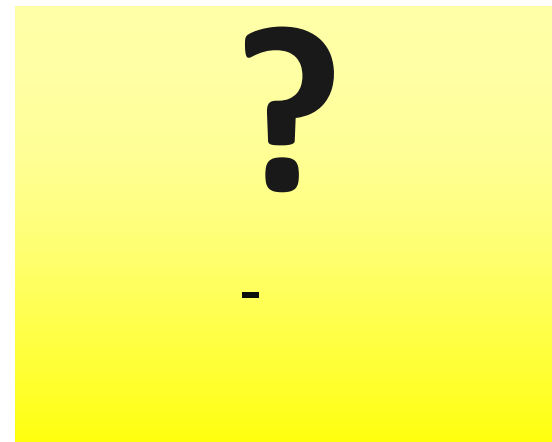
Lo **Stato di Salute**  
dell'individuo e della  
popolazione è legato ad una  
**Corretta Alimentazione:**

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

Alimentazione < > Nutrizione < > Dietetica

**Alimenti** < > **Salute**

relazione speciale

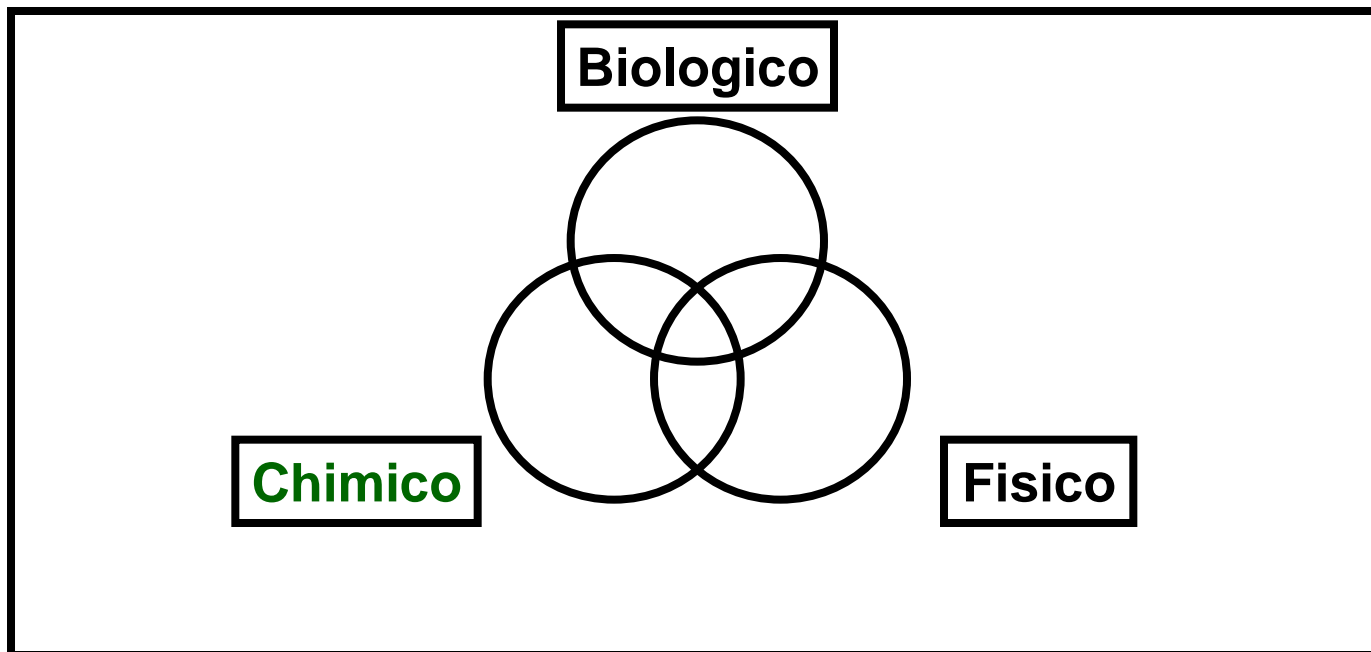


*Cibo, salute e sostenibilità dell'agricoltura*

# 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..**)
- **Contaminanti** (naturali o sintetici, non dipendenti dalla volontà)
  - Es.: **tossine batteriche e fungine**, pesticidi, **farmaci..**)
- **Additivi** (aggiunti intenzionalmente per ottenere un qualche effetto positivo)
  - Es.: **conservanti, coloranti, edulcoranti....**)

naturali



contaminanti



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

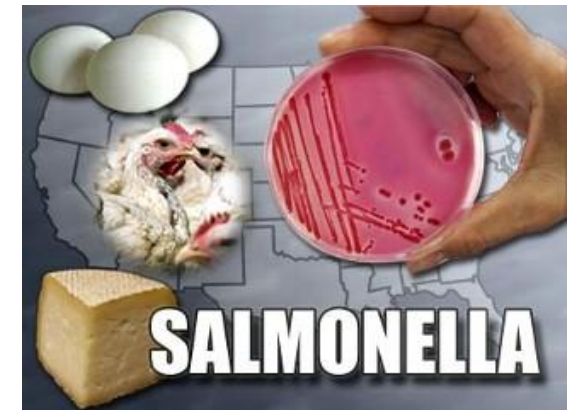
## ➤ Macrobiologici (anisakis..)

.. toxoplasma..clamidia..

## ➤ Microbiologici

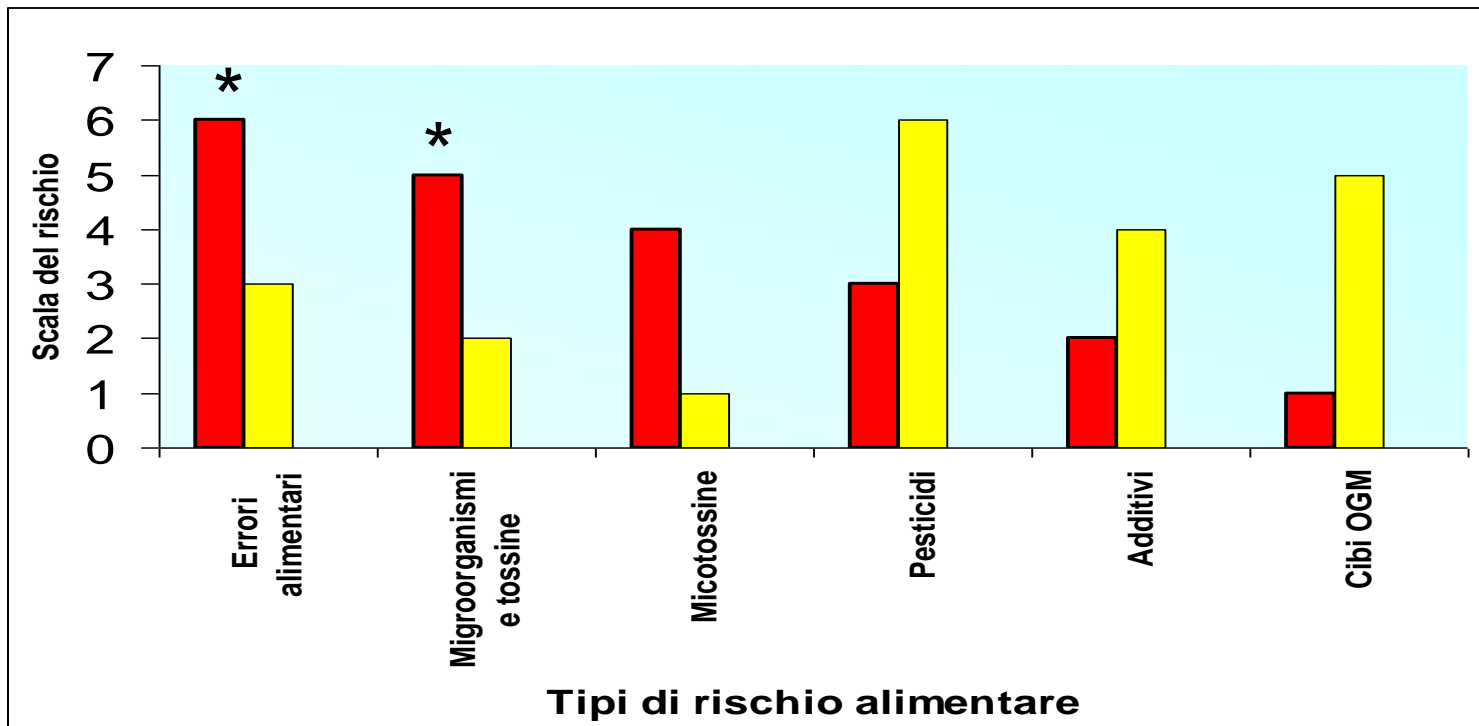
- Infezioni
- Tossinfezioni
- Intossicazioni

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 ?

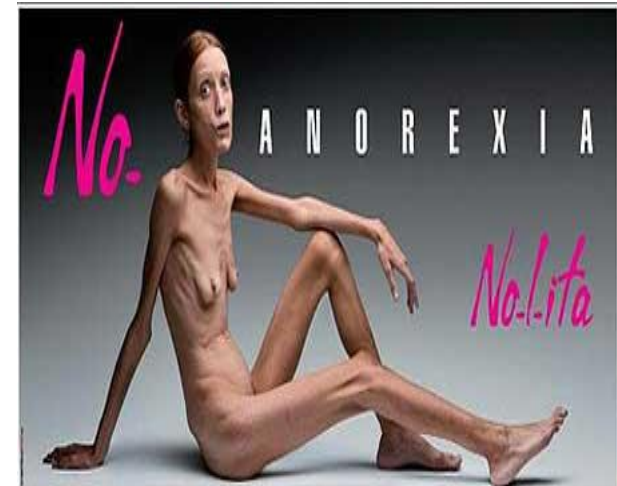
**Il Corpo umano:**  
Sistema in  
Equilibrio

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 ?

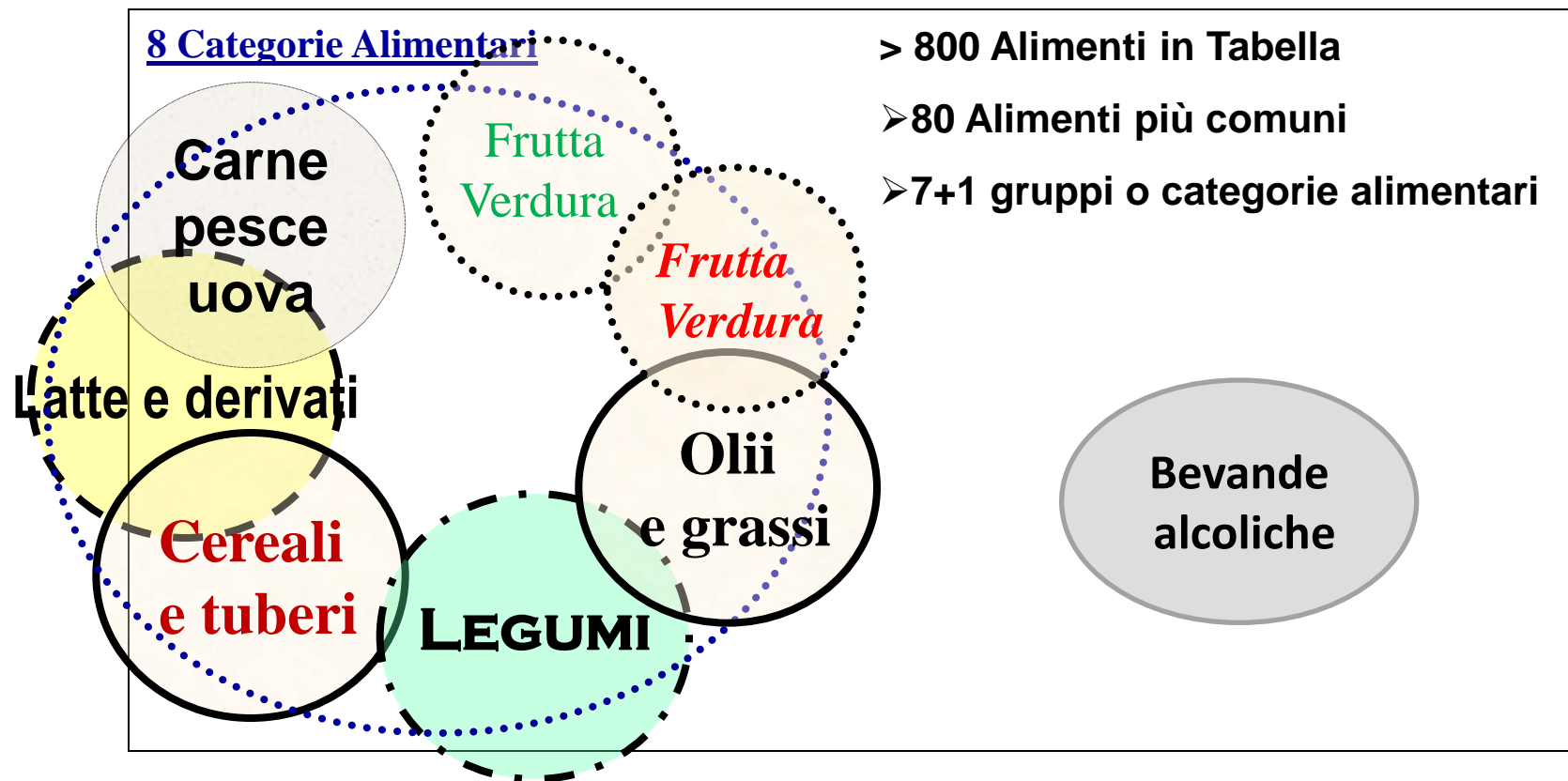
**Nutrienti**

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

Sono composti essenziali.



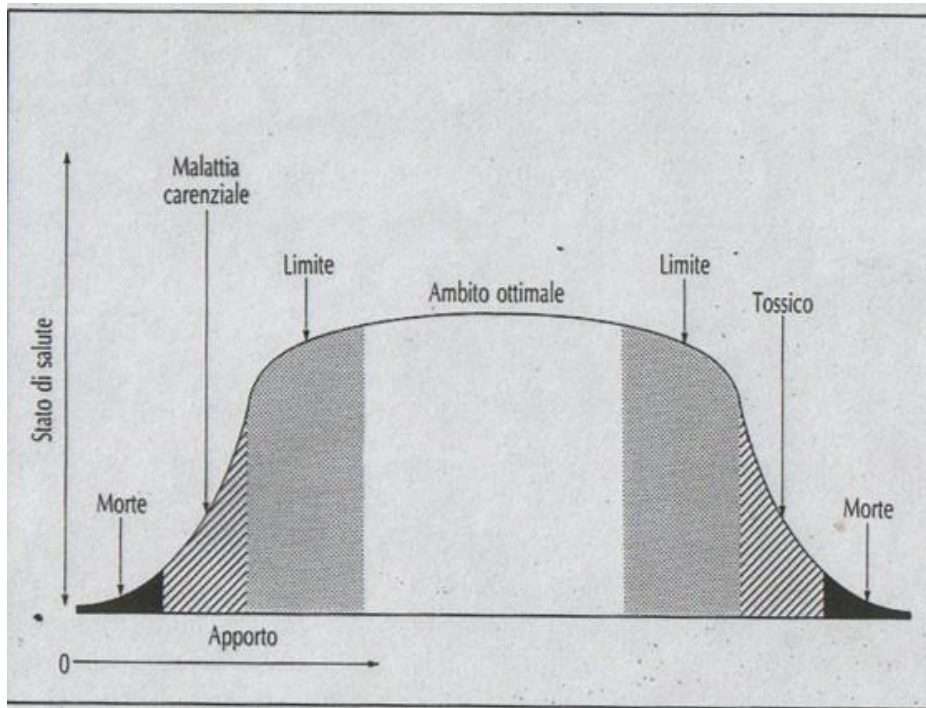
# Categorie Alimentari





3

# Quanto è necessario mangiare ?



LARN  
o RDA

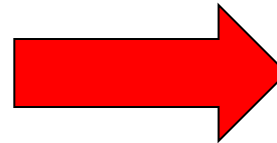
Livello di **A**ssunzione **R**accomandata del **N**utriente

# Alimentazione

Benessere < > Salute



*1 principio*



**Bilancio dei  
Nutrienti**

*2 principio*



**Varietà  
Alimentare**

# Alimenti : 800/80/8

## Varietà Alimentare

necessaria per l'adeguatezza nutrizionale

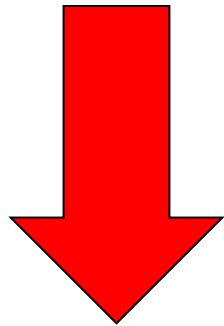
Nessuno degli 800 alimenti conosciuti o degli 80 alimenti più comuni contiene tutti i 45 nutrienti.

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

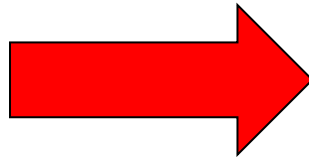
→ Le categorie alimentari sono **7+1 (=8)**.



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**

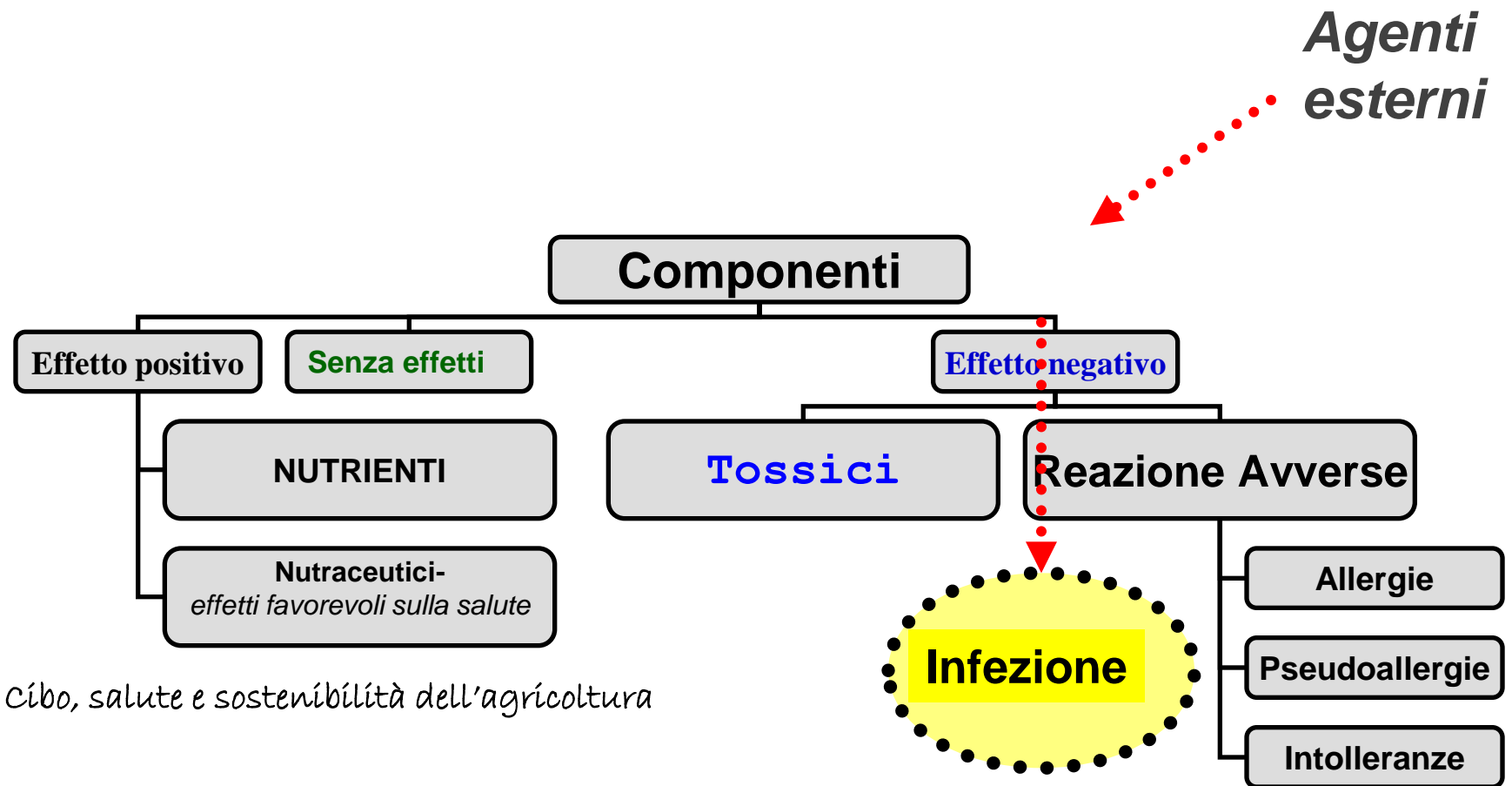
Di origine strettamente vegetale, sono conosciute per le funzioni a livello del tubo digerente, ma si attribuiscono loro anche funzioni preventive nei confronti delle malattie cardiovascolari.

## **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

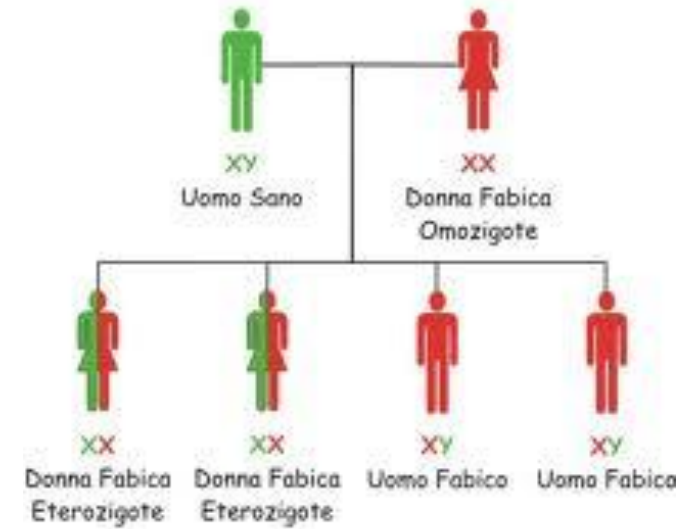


# Intolleranza : favismo



3° Caso

Uomo Sano e Donna Fabica Omozigote



by Giulia Melis

# Casi particolari



**Lattosio**

*Nausea  
Borborigmi  
Gonfiore  
Diarrea  
DOLORE addominale*

..

# Allergia



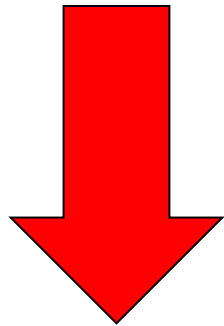
Posso farle qualche test, ma direi che è allergico al formaggio svizzero

# 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**

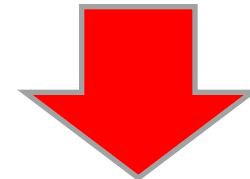
# d. Alimenti



**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 si', 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*

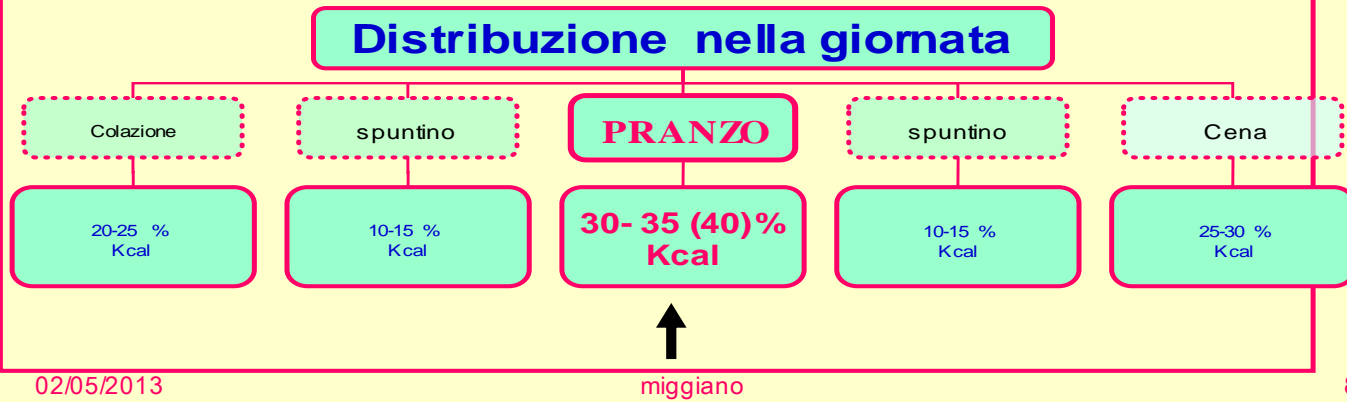


Dieta

# 4 Quando è necessario mangiare ?

## QUANDO ? Distribuzione nella giornata

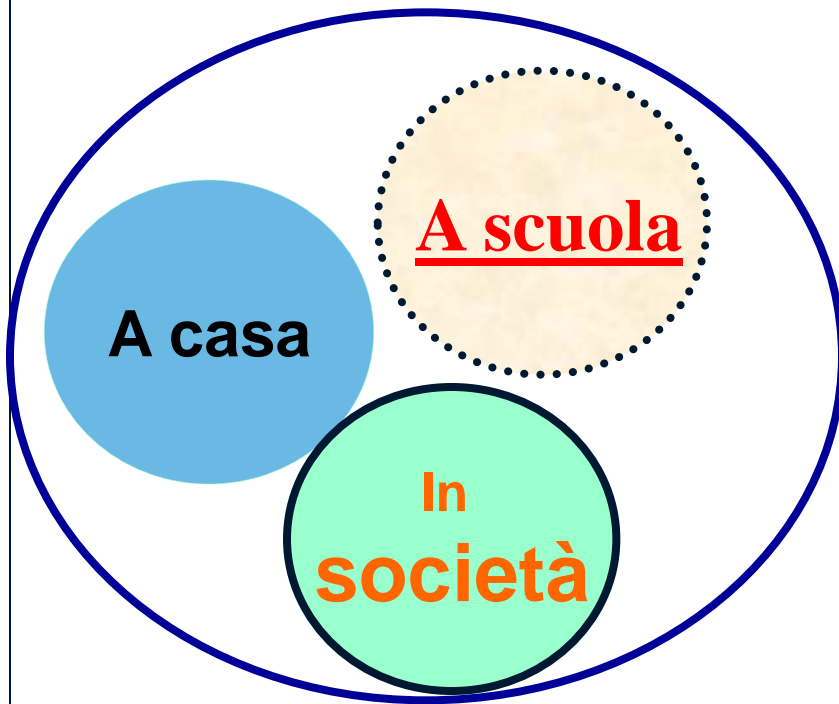
*Le regole di una corretta alimentazione prevedono per i pasti:*



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



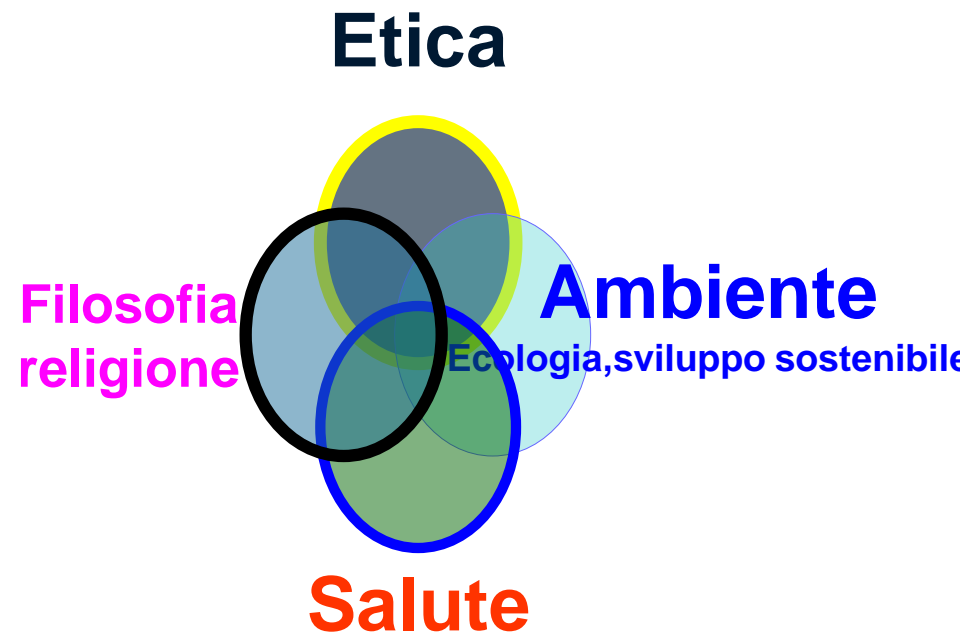
Abitudini



# Bilancio di Benessere < > Salute

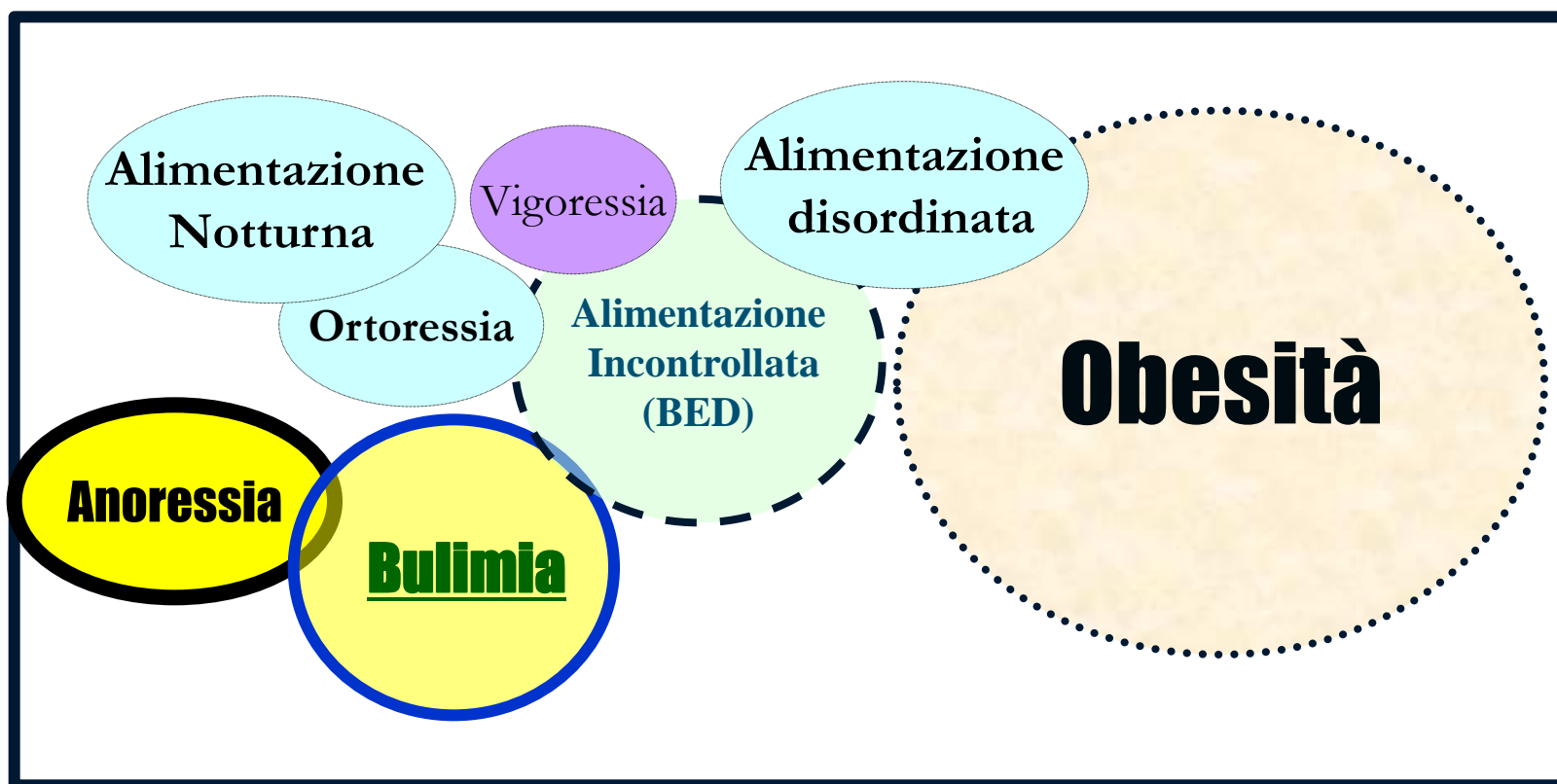


VEGANI a rischio!





# 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? Livello?**

**Prendersi cura: PAZIENTI**

**Diagnosi ed Autodiagnosi**

# 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**