

Stile di vita per la prevenzione delle malattie croniche



FORMONT DI VENARIA
27/10/2023

DIETISTE
LO BARTOLO DEBORA
LUCIA BIOLETTI

Servizio Igiene Alimenti e
Nutrizione (SIAN) – ASL TO 3

La doppia piramide



Permette di comprendere come la salute delle persone e la tutela delle risorse del Pianeta siano strettamente correlate tra loro.



La doppia piramide



IN ALTO

Alimenti la cui produzione
inquina di più e richiede più
acqua

IN BASSO

Alimenti più sostenibili

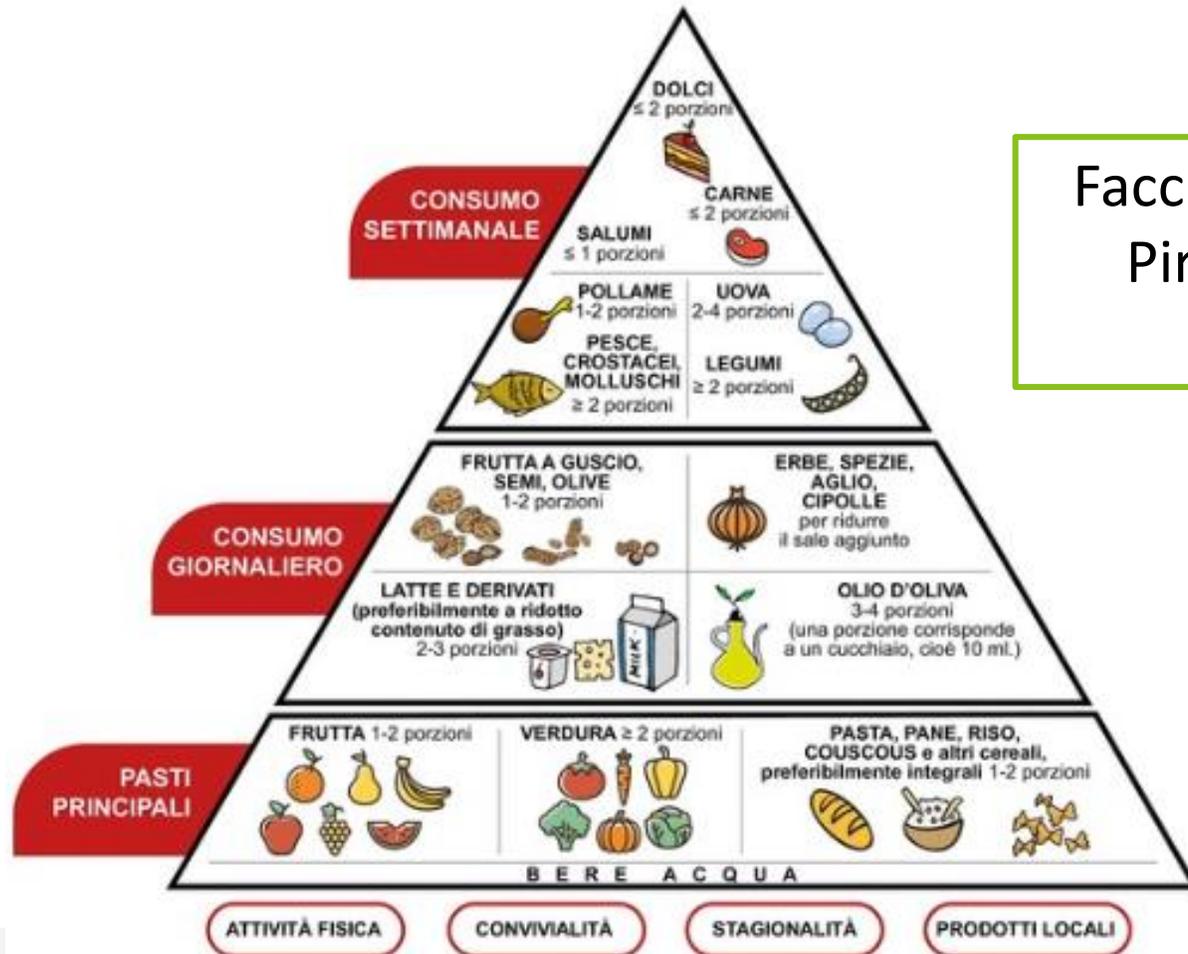


La doppia piramide



Affiancando le due piramidi, quella ambientale e quella alimentare, risulta evidente come **i cibi più sani siano anche quelli più ecologici** perché più un prodotto è semplice meno richiede processi produttivi, questo riduce l'energia consumata e la quantità di rifiuti generati.

1. Alimentazione varia nella scelta degli alimenti



Facciamoci guidare dalla
Piramide alimentare
mediterranea

oltre ad essere salutare per le
persone lo è anche per
l'ambiente (SOSTENIBILE)



1. Alimentazione varia nella scelta degli alimenti

Quali ragioni dell'effetto protettivo della dieta mediterranea sulla salute?

Un' alimentazione ricca di verdura, frutta, cereali e legumi che più assicurano un apporto di fibra che protegge dall'insorgenza di molte **malattie croniche e tumori**;



Come comporre il pasto?

Primo asciutto o primo in brodo
Secondo piatto
Contorno
Frutta fresca (meglio se anticipata nello spuntino)

Secondo piatto
Contorno
Pane
Frutta fresca (meglio se anticipata nello spuntino)

Piatto unico (comprensivo di primo e secondo)
Contorno
Frutta fresca (meglio se anticipata nello spuntino)

2. Alimentazione frazionata



COLAZIONE

SPUNTINO META' MATTINA

PRANZO

MERENDA DEL POMERIGGIO

CENA

3. Ricca di frutta e verdura

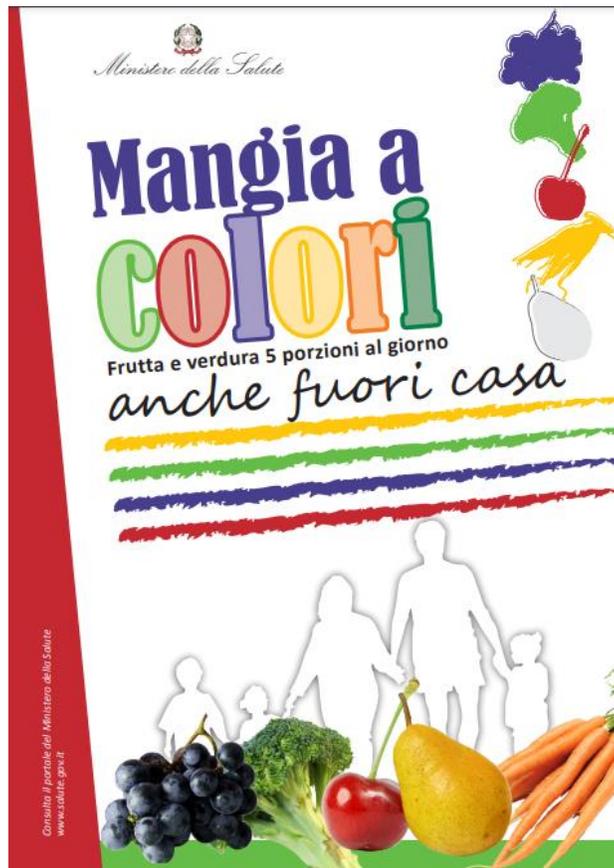
di stagione



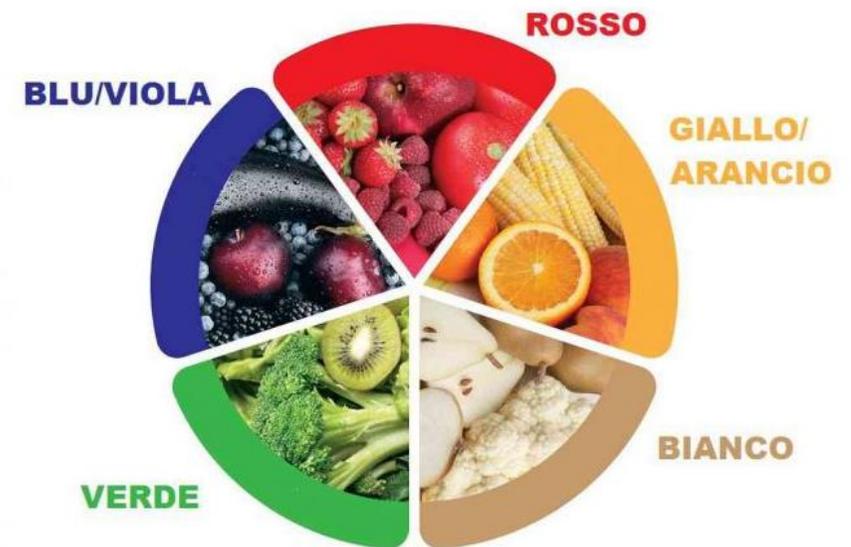
Alternando i 5 colori

(all'interno dello stesso pasto colori diversi!!)

I 5 colori del benessere



Ogni colore corrisponde a sostanze specifiche ad azione protettiva, per cui solo variando potrai coprire tutti i fabbisogni dell'organismo.



Blu

(antocianine,
carotenoidi,
vitamina C,
potassio
e magnesio)

melanzane,
radicchio,
fichi, frutti di
bosco (lamponi,
mirtilli, more,
ribes), prugne,
uva nera

Viola

Verde

(clorofilla,
carotenoidi,
magnesio, vitamina
C, acido folico
e luteina)

asparagi, agretti,
basilico, bieta,
broccoli, cavoli,
carciofi, cetrioli,
cicoria, lattuga,
rucola, prezzemolo,
spinaci, zucchine,
uva bianca, kiwi

Bianco

(polifenoli,
flavonoidi,
composti solforati
nella cipolla e
nell'aglio, potassio,
vitamina C, selenio
nei funghi)

aglio, cavolfiore,
cipolla, finocchio,
funghi, mele,
pere, porri,
sedano

Giallo

(flavonoidi,
carotenoidi,
vitamina C)

arance, limoni,
mandarini,
pompelmi,
melone, loti,
albicocche,
pesche, nespole,
carote,
peperoni, zucca,
mais

Arancio

Rosso

(licopene e
antocianine)

pomodori, rape,
ravanelli,
peperoni,
barbabietole,
anguria,
arance rosse,
ciliegie, fragole.

COLORI

ORTAGGI E FRUTTA

EFFETTI SULLA SALUTE

BLU VIOLA



Radicchio - Melanzane - Frutti di bosco - Uva rossa - fichi - Prugne

- Effetti positivi sul tratto urinario, invecchiamento e memoria
- Riduzione rischio tumori e malattie cardiovascolari

VERDE



Asparagi - Basilico - Broccoli - Cetrioli - Insalata - Prezzemolo - Spinaci - Zucchine - Uva bianca - Kiwi

- Effetti positivi su occhi, ossa e denti
- Riduzione rischio tumori

BIANCO



Aglione - Cavolfiore - Cipolle - Finocchi - Funghi - Mele - Pere

- Effetti positivi su livelli di colesterolo
- Riduzione rischio tumori e malattie cardiovascolari

GIALLO ARANCIO



Zucca - Carote - Peperoni - Albicocche - Arance - Clementine - Limoni - Mandarini - Melone - Pesche - Pompelmi

- Effetti positivi su sistema immunitario, occhi, pelle
- Riduzione rischio tumori e malattie cardiovascolari

ROSSO



Barbabietola rossa - Pomodori - Ravanelli - Anguria - Ciliege - Fragole - Arancia rossa

- Effetti positivi su tratto urinario e memoria
- Riduzione rischio tumori e malattie cardiovascolari

4. Come bevanda (ai pasti e fuori pasto): solo acqua



Fasce d'età	Fabbisogno
Lattanti (6-12 mesi)	800 ml
Divezzi (1-3 anni)	1200 ml
Infanzia (4-6 anni)	1600 ml
Primaria (7-10 anni)	1800 ml
Secondaria 1° (11-14 anni)	1900-2100 ml
> 15 anni, adulti e anziani	2000-2500 ml

4. Come bevanda (ai pasti e fuori pasto): solo acqua



5. Poco sale (ma iodato)

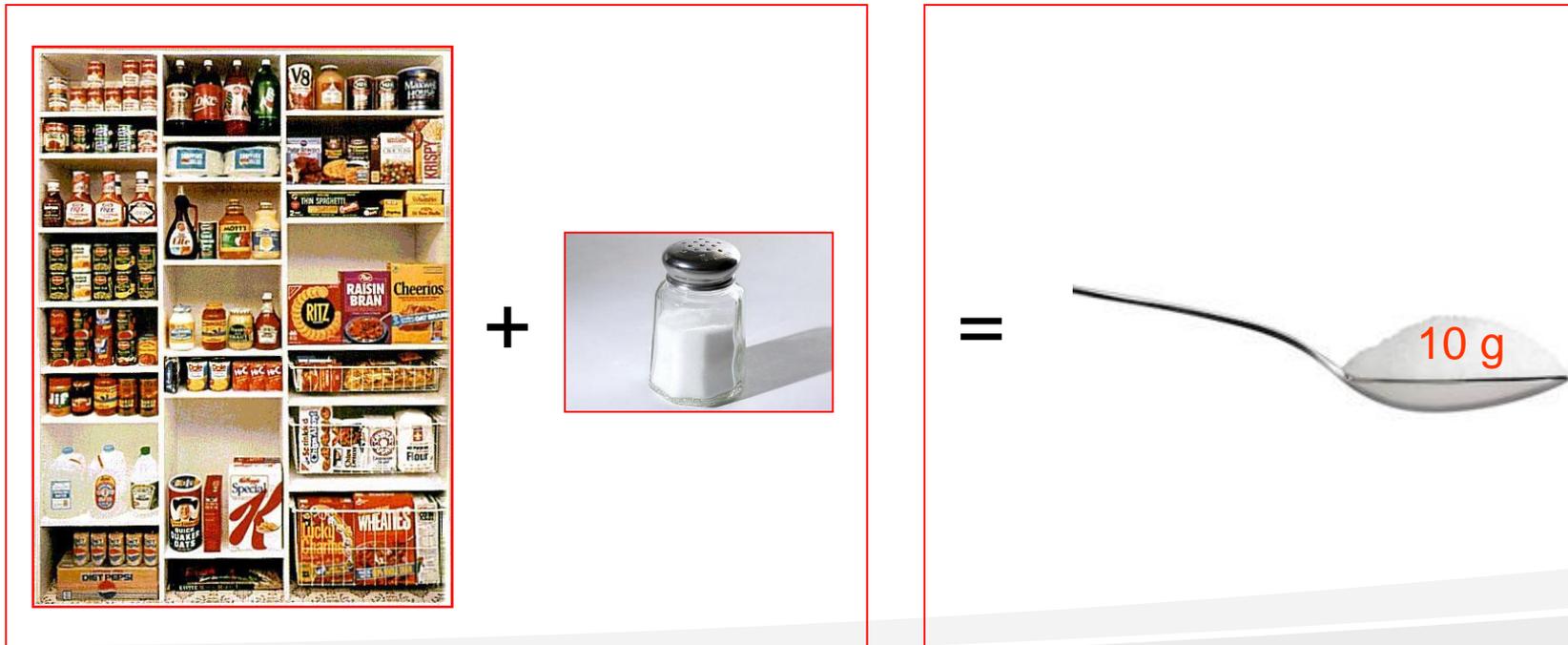


< 5 g /die

Obiettivo proposto dell'Organizzazione Mondiale della Sanità è quello di promuovere la riduzione del consumo di sale negli adulti a meno di 5 grammi al giorno (obiettivo con il fine ultimo di ridurre in tutto il mondo i livelli di pressione arteriosa).

ALIMENTAZIONE DELLA POPOLAZIONE ITALIANA (= TUTTI I PAESI A SVILUPPO SOCIO-ECONOMICO E INDUSTRIALE AVANZATO)

ABUSO GENERALIZZATO DI SALE A PARTIRE DALL'ETA' PEDIATRICA.



PERCHE' QUESTO ABUSO DI SALE?

L'elevato consumo di prodotti confezionati resi più appetibili perchè addizionati con sale



abituata il nostro palato a tale gusto e ci porta in cucina ad aggiungerne sempre di più perchè ogni cosa ci sembra insipida.

DI QUANTO SALE ABBIAMO BISOGNO?



Età	Assunzione massima
1-3 anni	2,2 g/die
4-6 anni	3 g/die
7-10 anni	3,7 g/die
Più di 10 anni	<u>5 g/die</u>
Dai 60 anni	4 g/die



IN TERMINI DI SALUTE...5 g IN MENO DI SALE AL GIORNO



RIDUCONO DEL 25 % IL
PERICOLO DI AVERE UN ICTUS

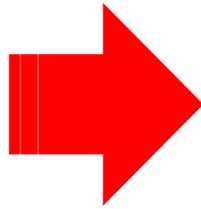


RIDUCONO DEL 20 % IL PERICOLO
DI AVERE UNA MALATTIA DEL
CUORE

EFFETTI NOCIVI SULLA SALUTE DI UN ABUSO DI SALE

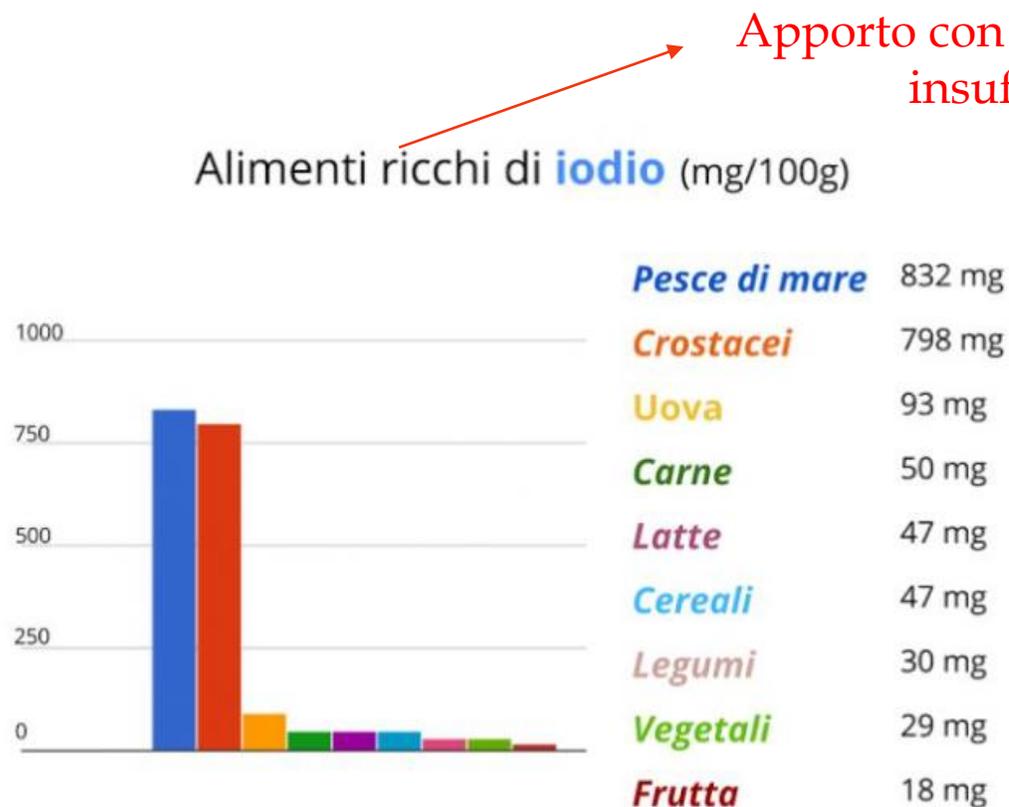


Aumento dei
valori pressori

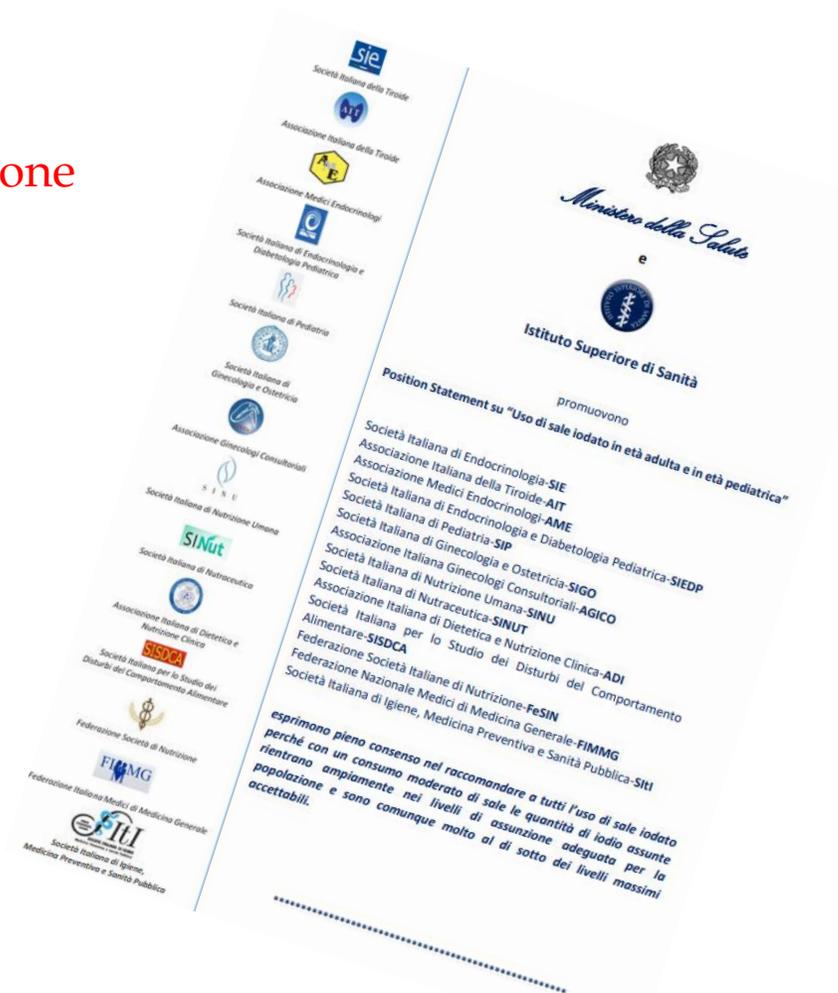


è la più importante causa di malattie cardiovascolari, essendo responsabile di circa 2/3 degli ictus e di circa il 50% di tutte le malattie di cuore

5. Poco sale (ma iodato)



Apporto con l'alimentazione insufficiente



La strategia raccomandata da Organizzazione Mondiale della Sanità per l'eradicazione dei disturbi da carenza iodica, è quella di utilizzare il sale iodato per tutta la popolazione (per tutte le fasce d'età)

Settimana mondiale per la riduzione del sale!!!

**SETTIMANA MONDIALE 2022
PER LA RIDUZIONE DEL CONSUMO DI SALE**

SHAKE THE SALT HABIT

MENO SALE

PRESSIONE ARTERIOSA BASSA

MINOR RISCHIO DI ICTUS E MALATTIE DEL CUORE

L'INDUSTRIA ALIMENTARE possiede la chiave per una salute migliore. Due terzi del sale che mangiamo ogni giorno è già nel cibo che acquistiamo. **Unitevi a noi e chiediamo di scuoterci di dosso l'abitudine al sale!**

Sale	
ALTO	superiore a 1-1,2 g /100 g
MEDIO	da 0,3 a 1-1,2 g /100 g
BASSO	inferiore a 0,3 g /100 g

N.B. 1 grammo di sale corrisponde a 2,5 grammi di sodio

RICORDA, POCO SALE MA CHE SIA IODATO

La maggior parte del sale introdotto con la dieta è quello già presente nei prodotti che acquistiamo. Diversi alimenti, naturalmente poveri in sale, subiscono infatti un trattamento tecnologico di trasformazione che li rende più salati. Leggendo l'etichetta puoi comprendere quanto sale consumi ogni giorno insieme alla tua famiglia.

E per scoprire quanto sale consumi compila il questionario al link <https://sinu.it/questionario/>

www.sinu.it www.worldactiononsalt.com www.menosalepiusalute.it #SaltAwarenessWeek2022 #shaketthesalthabit

Come considerare i valori riportati in etichetta ?		
	Sodio	Sale
ALTO	superiore a 0,4-0,5 g/100 g	superiore a 1-1,2 g /100 g
MEDIO	da 0,12 a 0,4-0,5 g/100 g	da 0,3 a 1-1,2 g /100 g
BASSO	inferiore a 0,12 g/100 g	inferiore a 0,3 g /100 g
N.B. 1 grammo di sodio (riportato in etichetta) corrisponde a 2,5 grammi di sale		
RICORDA, POCO SALE MA CHE SIA IODATO		

RIDUCI IL CONSUMO DI SALE

DOVE SI TROVA?

DEL SALE CHE CONSUMI:

Più della metà

si trova nei prodotti trasformati sia artigianali che industriali

Buona parte

lo aggiungi durante la cottura o a tavola

Poco

è contenuto naturalmente negli alimenti freschi

COME FARE?



Scegli alimenti freschi e non trasformati



Leggi le etichette con attenzione: scegli prodotti in cui il sale non superi i 0,3 grammi (0,12 di sodio) in 100 grammi di prodotto



Preferisci pane sciapo e limita il consumo di snack



Usa sempre meno sale quando cucini ed elimina la saliera da tavola



Insaporisci con le spezie il cibo e limita il consumo di condimenti contenenti sale

A COSA FARE ATTENZIONE?



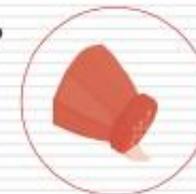
Gli alimenti trasformati (sughi pronti, cibi in scatola o precotti, legumi conservati e salumi) contengono più sale. Riducine il consumo e scegli cibi freschi.

Scegli in ciascuna categoria di alimenti, i prodotti con meno sale. Alcuni cibi (come biscotti o cereali da colazione) ne contengono discrete quantità anche se non sembra.



Scegli preferibilmente pane sciapo. Consuma solo occasionalmente snack e patatine in sacchetto preferendo quelli meno salati. Ricorda, basta una pizza per raggiungere i 5 grammi di sale.

Riduci progressivamente l'uso del sale quando cucini, in modo da abituare il palato. Non mettendo la saliera a tavola, sarà più facile non aggiungere sale ai piatti già cucinati.



Erbe aromatiche, spezie, limone e aceto ti permettono di insaporire il cibo senza l'aggiunta di sale. Limita i condimenti contenenti molto sale: dadi da brodo, salsa di soia, senape, maionese e ketchup.

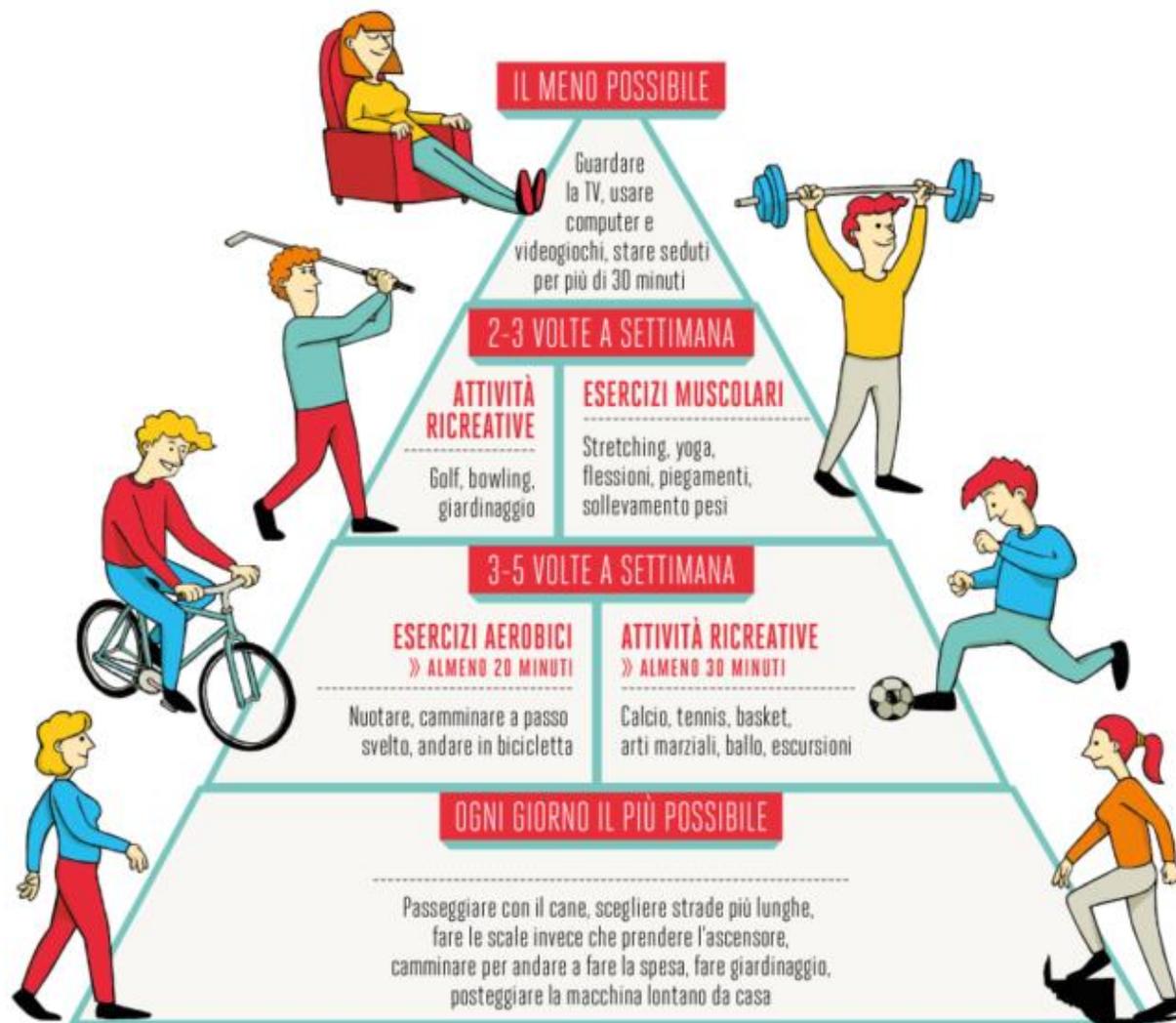
7. Consumare porzioni moderate ed evitare i bis

Porzioni giornaliere standard*

● Latte e yogurt	125 ml/g	● Pane	50 g
● Formaggio fresco/stagionato	100/50g	● Pasta, riso, mais, farro, orzo	80 g
● Carne	100 g	● Cereali per colazione	30 g
● Salumi	50 g	● Patate	200 g
● Pesce, molluschi, crostacei freschi o surgelati	150 g	● Ortaggi cotti o crudi	200 g
● Uova	50 g (1 uovo)	● Insalata	80 g
● Legumi freschi/in scatola	150 g	● Frutta fresca	150 g
● Legumi secchi	50 g	● Frutta secca a guscio	30 g
		● Olio d'oliva/semi/burro	10 ml/g

*La porzione standard rappresenta uno strumento in base al quale definire le diete destinate alle varie fasce d'età o a gruppi con esigenze nutrizionali specifiche (ad es. gravidanza, allattamento)

8. Attività fisica giornaliera



Stile di vita salutare

1. Varia nella scelta degli alimenti

2. Alimentazione frazionata

3. Ricca di frutta e verdura

4. Come bevanda: solo acqua

5. Poco sale (ma iodato)

6. Limitato consumo di alimenti ultra – processati dell' industria

7. Consumare porzioni moderate ed evitare i bis

8. Attività fisica giornaliera



6. Limitato consumo di alimenti ultraprocessati

EVIDENZE SU ALIMENTAZIONE E TUMORE

LE DIECI RACCOMANDAZIONI DEL FONDO MONDIALE PER LA RICERCA SUL CANCRO

SmartFood

PROGRAMMA DI NUTRIZIONE
DELL'ISTITUTO EUROPEO DI ONCOLOGIA



4. LIMITA IL CONSUMO DI ALIMENTI PROCESSATI RICCHI IN GRASSI E ZUCCHERI

Il consumo di "fast food" e altri alimenti trasformati ad alto contenuto di grassi e zuccheri, contribuisce all'accumulo di tessuto adiposo favorendo le condizioni di sovrappeso e obesità. La comunità scientifica è ormai certa del legame tra un eccesso di peso corporeo e lo sviluppo di malattie oncologiche, sono infatti 12 le sedi tumorali per cui le evidenze sono forti. Pertanto, limitare il consumo di questi prodotti aiuta a mantenere, non solo lo stato di normopeso, ma anche a ridurre indirettamente il rischio di tumore.

Per approfondire

Con il termine processati, generalmente, si definiscono gli alimenti di piccole dimensioni ad alta densità energetica e che hanno un basso potere saziante. Sono spesso ricchi di grassi e zuccheri, nutrienti che ne determinano l'elevato apporto calorico. Inoltre possono presentare elevate quantità di sale, fattore di rischio per le malattie cardiovascolari ed oncologiche (in particolare per il tumore dello stomaco). Nel complesso, quindi, gli alimenti processati hanno uno scarso valore nutrizionale. Prediligere alimenti freschi e poco lavorati aiuta a mantenere lo stato di salute, apportando nutrienti e composti utili all'organismo e riducendo il rischio di insorgenza di malattie croniche. Il consumo di prodotti processati, al contrario, deve essere limitato a poche occasioni.



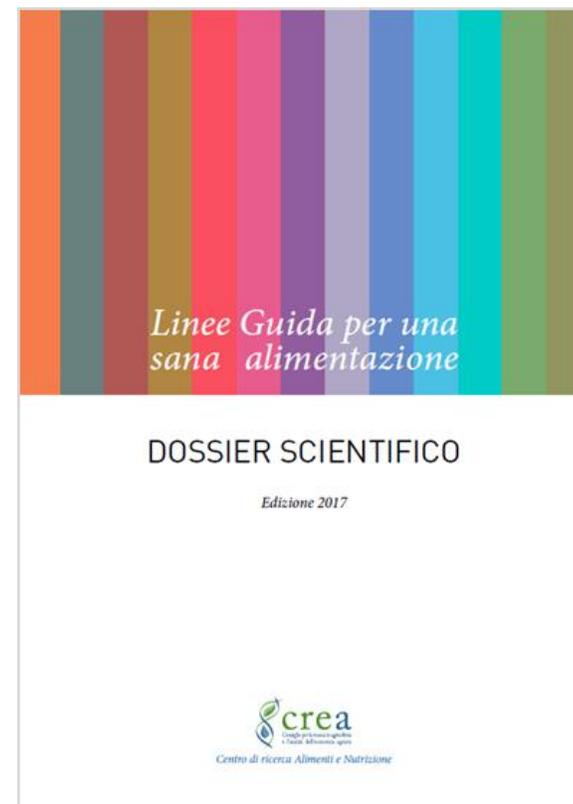
Per maggiori informazioni visita il sito smartfood.ieo.it

info.smartfood@ieo.it

TABELLA 1. Classificazione degli alimenti in base all'entità della lavorazione degli alimenti *

Gruppo	Entità della lavorazione	Esempi
Gruppo 1: alimenti non processati o minima- mente processati	Nessuna lavorazione o tratta- menti tecnologici minimi per aumentare durabilità, accessibilità, convenienza, palatabilità o sicurezza	Alimenti freschi (frutta, verdura, pesce, carne, uova, latte e yogurt, frutta secca e a guscio, semi oleosi non salati e non pralinati) alimenti surgelati (verdura, pesce, carne)
Gruppo 2: alimenti o ingredienti processati a livello casalingo o industriale	Estrazione o purificazione di componen- ti di singoli alimenti, risultanti in ingre- dienti da utilizzarsi per la preparazione casalinga o nell'ambito della ristorazione	Oli vegetali, margarina, burro e altri condimenti animali; zucchero e dolci- ficanti; farine, paste alimentari, riso e orzo parboiled
Gruppo 3: alimenti altamente processati	Lavorazione dei prodotti alimentari del gruppo 1 e 2 per la produzione di prodotti alimentari pronti all'uso o da consumare previo riscaldamento, come dessert, snack o piatti pronti	Prodotti da forno, frutta in scatola con sciroppo, snack dolci e salati, piatti pronti a base di carne, pollame, pesce e verdure, carni processate (crocchette, hot dog, hamburger, salse, bastoncini di pesce), verdure in scatola o imbot- tigliate in salamola, zuppe in scatola o disidratate di verdura, carne o pesce, carne o pesce affumicati, in salamola, sott'olio

* Monteiro et al., (2010)





Esempi di alimenti ultraprocesati

- bevande zuccherate e gassate;
- energy drinks;
- sciroppi e succhi di frutta;
- pane, pizza e prodotti da forno preconfezionati;
- cereali da colazione;
- pasticcini, torte, caramelle e dolci;
- marmellate;
- creme spalmabili;
- margarine;
- salse da condimento;
- piatti preconfezionati a base di pasta;
- zuppe e brodi in scatola o liofilizzati;
- piatti preconfezionati a base di carne, pesce, formaggi e verdure;
- bastoncini e bocconcini a base di pollo, tacchino e pesce;
- patatine fritte e chips;
- hamburger e hot-dogs;
- wurstel e preparati a base di carne lavorata;
- latte al cacao, bevande e preparati a base di latte, yogurt alla frutta;
- gelati;
- prodotti light di vario tipo;
- pasti sostitutivi e barrette;
- prodotti di distillazione come grappa, whisky, rum e vodka

CONSUMO A BASSO RISCHIO: meno di 10g di alcol al giorno per le donne adulte e per gli anziani e meno di 20g al giorno per gli uomini adulti (circa 1 U.A. al giorno per donne adulte e gli anziani e 2 per gli uomini adulti).

8. BEVANDE ALCOLICHE: IL MENO POSSIBILE

COME COMPORTARSI

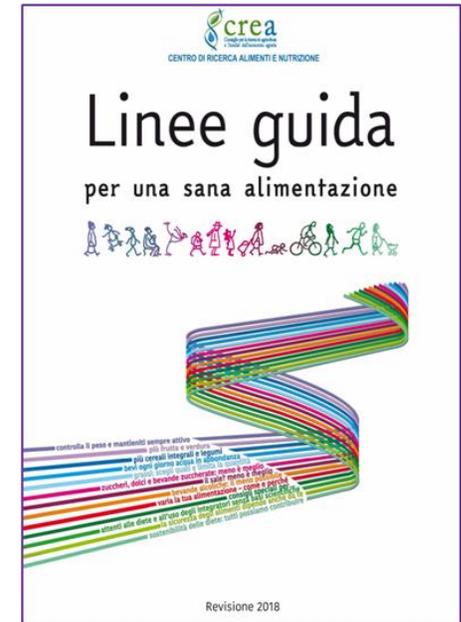
Se si è astemi è bene continuare a non assumere bevande alcoliche, perché non esiste un consumo di alcol esente da rischi per la salute; se invece sei consumatore di alcol e decidi di continuare a bere, è opportuno rispettare le condizioni che seguono per minimizzare i rischi per la salute:

La quantità di consumo di alcol compatibile con un "basso rischio" si riassume in un 2-1-0:

- fino a 2 unità alcoliche al giorno se sei un uomo adulto;
- fino a 1 unità alcolica al giorno se sei una donna o una persona con più di 65 anni;
- 0 alcol sotto i 18 anni.

Le quantità sopra riportate sono compatibili con un consumo a basso rischio solo se:

- sei sano
- segui un'alimentazione completa ed equilibrata
- il tuo peso è normale
- bevi solo durante i pasti e, comunque, mai a digiuno, scegliendo bevande a bassa gradazione
- non sei in gravidanza o allattamento
- non assumi farmaci
- non devi guidare o manovrare subito dopo macchinari pericolosi per te o per gli altri
- non hai o non hai avuto problemi di dipendenza





Per saperne di più ...

Linee guida per una sana alimentazione - CREA 2018

<https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/linee-guida-per-una-sana-alimentazione-2018>