

Alimentazione e benessere



S.C. Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
S.S. Sorveglianza e Prevenzione
Nutrizionale
DOTT. GIUSEPPE BARONE



A.S.L. TO4

*Azienda Sanitaria Locale
di Ciriè, Chivasso e Ivrea*

FREQUENZA E REGOLARITA' DEI PASTI



ABITUDINI ALIMENTARI

COLAZIONE ADEGUATA



Dopo il digiuno notturno è necessario assumere energia

Migliora la capacità di attenzione, memorizzazione e comprensione

Migliora lo stato dell'umore

Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU): “Documento di consenso sul ruolo della prima colazione nella ricerca e nel mantenimento della buona salute e del benessere”

Cosa
mangiare a
colazione?

*Latte o yogurt (o bevande
vegetali, tisane)*

*Cereali (pane, cereali, fette
biscottate, biscotti secchi...)*

*Frutta fresca di stagione (o
marmellata, miele...)*



Cosa
mangiare a
colazione?

Toast con prosciutto e formaggio

Uova con pane

Frutta / frutta secca / sprumuta di arancia





*Fame vs.
Appetito*

Endorfine



***IPERFAGIA
CONDIZIONATA***

IPERFAGIA CONDIZIONATA



zuccheri



grassi



sale

***Multisensorialità e
consistenza
modificata***



porzioni



- Il commercio alimentare ne ha approfittato creando combinazioni deleterie e con lo scopo di creare dipendenza.

L'industria alimentare non aiuta...

ZUCCHERO E SALE NEI CIBI PER CREARE
DIPENDENZA



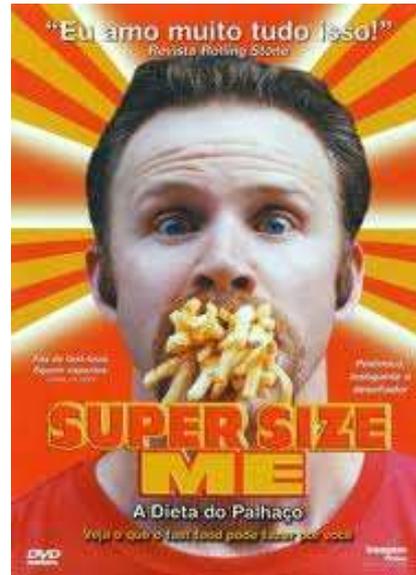
Michael Moss:

« Le grandi industrie alimentari hanno scoperto che massimizzando la quantità di sale, zucchero e grassi negli alimenti, i consumatori non soltanto li apprezzano di più ma ne vogliono e quindi ne consumano sempre di più»

« L'utilizzo di queste sostanze non è però indiscriminato: studiano in laboratorio le dosi perfette per raggiungere quello che gli addetti ai lavori definiscono il bliss point, o punto di beatitudine. Sono formule studiate a tavolino per far svuotare gli scaffali dei supermercati.



OVEREATING



“Sentivi che potevi ingozzarti a buon mercato, quindi ritornavi”

L'EVOLUZIONE DEL MUFFIN in 30 anni ...



56 g
Uova, burro

porzioni



140 g
**Uova in polvere,
grassi vegetali**

COCA COLA bottiglia (formato famiglie)

porzioni



1957
750 ml



1985
2000 ml

Pacchetto patatine (formato famiglie)

porzioni



1987

175 g



2008

200 - 225 - 300 g

Nutella (formato famiglie)



porzioni

1985

200 g



2000

5 kg



Panino con prosciutto cotto (55g)

Proteine: gr. 16
Grassi: **gr. 2**
Carboidrati: gr. 35

Kcal **223**



Croissant vuoto (55gr)

Proteine: gr. 4
Grassi: **gr. 10**
Carboidrati: gr. 32

Kcal **228**

*Preferenza alla
frutta fresca
di stagione!*

Guidelines



E per i prodotti
confezionati?



IMPARIAMO A LEGGERE LE ETICHETTE

DURABILITA' DEL PRODOTTO:
Da consumarsi preferibilmente entro il...

DENOMINAZIONE

INDICAZIONE NUTRIZIONALE (CLAIM) Per esempio "Ricco in Fibra"

CONDIZIONI DI CONSERVAZIONE E USO

ELENCO DEGLI INGREDIENTI

PAESE DI ORIGINE E LUOGO DI PROVENIENZA

ALLERGENI

DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE

NOME O RAGIONE SOCIALE

QUANTITA' AL NETTO

Nutrition Typical values
(cooked as per instructions)

	per 100g	per 1/4 pack	% adult GD*
Energy kJ	1007	241	
Energy kcal	241	60	
Protein	8.4g	2.1g	4.2%
Carbohydrate	20.6g	5.1g	10.2%
of which sugars	1.8g	0.4g	0.8%
of which starch	18.8g	4.7g	9.4%
Fat	13.7g	3.4g	6.8%
of which saturates	5.7g	1.4g	2.8%
mono-unsaturates	5.9g	1.5g	3.0%
polyunsaturates	1.5g	0.4g	0.8%
Fibre	0.9g	0.2g	0.4%
Salt	0.50g	0.13g	0.3%
of which sodium	0.20g	0.05g	0.1%

* GDAs = Adult Guideline Daily Amounts are based on a diet providing 2500 kcal per day for a male. GDAs are guidelines and personal requirements vary depending on age, gender, weight and activity level.



Attenzione all' etichetta!

Come scegliere responsabilmente gli alimenti

ZUCCHERI

GRASSI

SALE

ZUCCHERI



TROPPO ZUCCHERO

I rischi per la salute passano da sovrappeso e obesità

Eccesso di
alimenti ricchi in
zuccheri



Circonferenza vita elevata
Sovrappeso e obesità



Aumentato
rischio di:



Malattie cardiovascolari



Malattie
neurodegenerative



12 tipi di tumore



Diabete e steatosi
epatica non alcolica

LA DIPENDENZA DA ZUCCHERO

Un ciclo perpetuo

1. MANGI ZUCCHERO

- TI PIACE, LO DESIDERI
- DA ASSUEFAZIONE

2. I LIVELLI EMATICI DI ZUCCHERO SI INNALZANO

- LA DOPAMINA VIENE RILASCIATA NEL CERVELLO = DIPENDENZA
- SECREZIONE MASSIVA DI INSULINA PER FAR CALARE I LIVELLI DI ZUCCHERO NEL SANGUE

3. I LIVELLI EMATICI DI ZUCCHERO CROLLANO

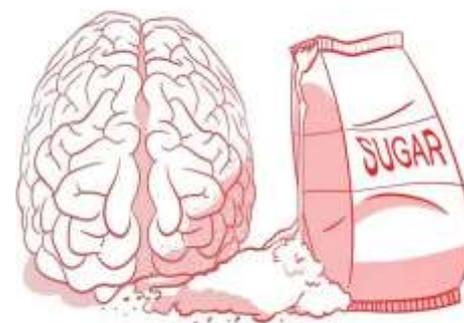
- ALTI LIVELLI DI INSULINA CAUSANO UN IMMEDIATO IMMAGAZINAMENTO DI GRASSI
- IL CORPO DESIDERA LO ZUCCHERO APPENA PERSO

4. FAME E "VOGLIE"

- BASSI LIVELLI EMATICI DI ZUCCHERO CAUSANO UN AUMENTO DELL'APPETITO E "VOGLIE"
- COSI' IL CICLO SI RIPETE



PERCHÈ GLI
ZUCCHERI CREANO
DIPENDENZA?



IL DOLCE INGANNO

sciropo di glucosio-fruttosio
(HFCS: High Fructose Corn Syrup)

The Corny Truth About HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP

Top 10 Foods with the Highest Quantity of HFCS:

- | | |
|---------------------|------------------------|
| 1) Yogurt | 6) Boxed Mac n Cheese |
| 2) Breads | 7) Salad Dressing |
| 3) Frozen Pizza | 8) Tomato-Based Sauces |
| 4) Cereal Bars | 9) Apple Sauce |
| 5) Cocktail Peanuts | 10) Canned Fruit |



*High Fructose Corn Syrup has been linked directly to obesity, diabetes and metabolic dysfunction



ECESSO di FRUTTOSIO
(HFCS)



FEGATO



ACIDI GRASSI



STEATOSI
EPATICA



OBESITA'

**Saper leggere
le etichette alimentari per
vivere in salute ad ogni età !**



HFCS

Il fruttosio è impiegato sempre più diffusamente nell'industria alimentare per il suo elevatissimo potere edulcorante, superiore di 1,5 volte a quello del saccarosio;

In campo industriale non si utilizza direttamente fruttosio; si preferisce invece impiegare Sciroppi di Glucosio-Fruttosio (HFCS High Fructose Corn Syrup) che sono prodotti dall'amido di mais.



HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP

High Fructose Corn Syrup

makes you **Fat**, promotes **Diabetes** and damages the **Liver**, **Kidney** and **Pancreas**



CROSTATINA CON FARINA DI FARRO E CONFETTURA DI MIRTILLI DA AGRICOLTURA BIOLOGICA.

INGREDIENTI: farina di farro* 40%, confettura di mirtilli* 35% (zucchero di canna*, purea di mirtilli* 35%, gelificante: pectina; correttore di acidità: acido citrico), sciroppo di glucosio-fruttosio* olio di semi di girasole*, burro di Karité*, zucchero di canna*, farina di riso*, agenti lievitanti: tartrato monopotassico, carbonati di sodio, carbonati d'ammonio; sale, amido di riso*, aroma naturale di vaniglia* (*da agricoltura biologica).

Valori nutrizionali medi	per 100g di prodotto	per merendina 45g
Valore energetico	1710kJ/407kcal	768kJ/183kcal
Grassi	13g	5,9g
di cui Acidi grassi saturi	3,5g	1,6g
Carboidrati	65g	29g
di cui Zuccheri	29g	13g
Fibre	2,8g	1,3g
Proteine	6,0g	2,7g
Sale	0,60g	0,27g

Contiene 6 merendine da 45g

CONSERVAZIONE: conservare in luogo fresco e asciutto, al riparo da fonti di calore.

THINK BEFORE YOU DRINK.



CORRIERE DELLA SERA / NUTRIZIONE

STUDIO INGLESE

**Bibite gassate: già una sola lattina
supera il limite di zucchero al giorno**

Metà delle bevande dolci presenti sugli scaffali dei supermercati contiene più di sette cucchiaini di zucchero, la quantità che un adulto non dovrebbe superare in 24 ore

Bevendo una lattina al giorno di bibite

IN UN ANNO

14,4Kg





Attenzione agli ingredienti!!!!!!





SUCCHI 100% FRUTTA

IL PUNTO SU...Consumo di succhi 100% frutta nel contesto di una sana alimentazione

100% frutta

Consumo solo saltuario

In sostituzione dello spuntino e non in associazione ad altri alimenti (non è un sostituto dell'acqua)
es. in menù SOLO SUCCO DI FRUTTA non SUCCO + CRACKERS



Valutazione IES per ridotto apporto di fibre

Da non somministrare sistematicamente attraverso il biberon nel corso della prima infanzia





Вода
0 гр.

Молочный коктейль
11 гр. (3,5 гр. на 100 гр.)

Сок
24 гр. (12 гр. на 100 гр.)

Доле,
сладко-кислый напиток
27 гр. (13,5 гр. на 100 гр.)

Ред Булл

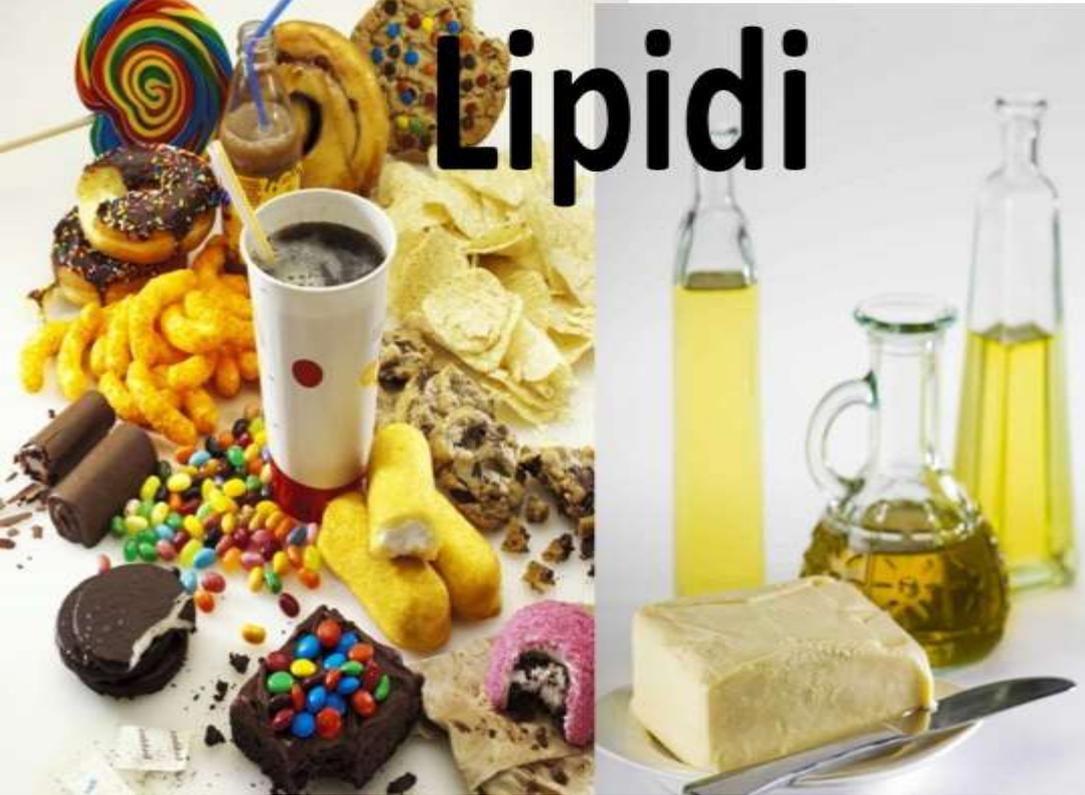
Нестле

Кода Кола

GRASSI



Lipidi



GRASSI BUONI
VS.
GRASSI CATTIVI



JUNK
FOOD

CIBO SPAZZATURA
...SE LO RICONOSCI, LO EVITI



**OLIO
DI PALMA**

***fa bene
o fa male?***

FACCIAMO CHIAREZZA!



<https://www.doveecomemicro.it/enciclopedia/alimentazione/olio-di-palma-pro-e-contro>

L'OLIO DI PALMA:

CHE COS'E', PERCHE' SI USA, FA MALE?





I grassi vegetali contengono elevate quantità di grassi saturi, pericolosi per la salute di arterie e cuore.

Grassi vegetali...



Largamente utilizzati dall'industria
Bassi costi
Buona resa tecnologica
Resistenti alle alte temperature di cottura



Olio di colza



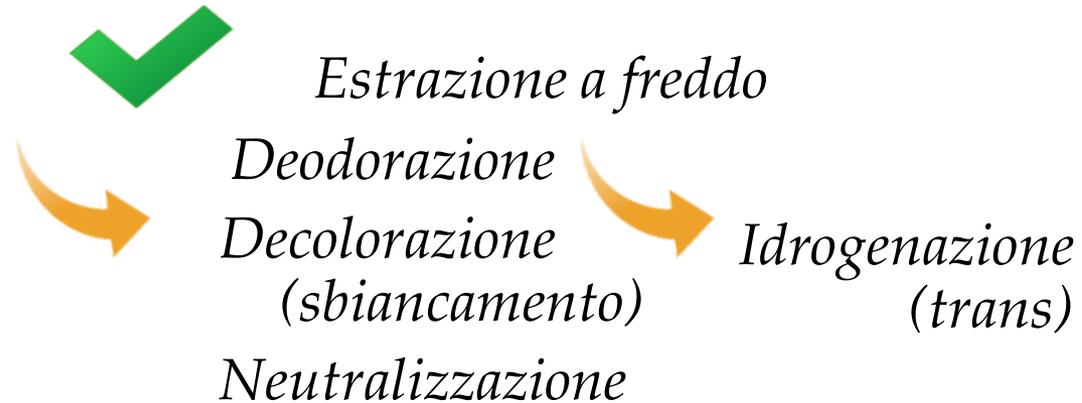
Olio di cocco



Olio palmisti



! Raffinazione



SALE





**Sai che troppo sale
fa male?**

www.ausl.pr.it

▶ ▶ 🔊 0:05 / 0:32

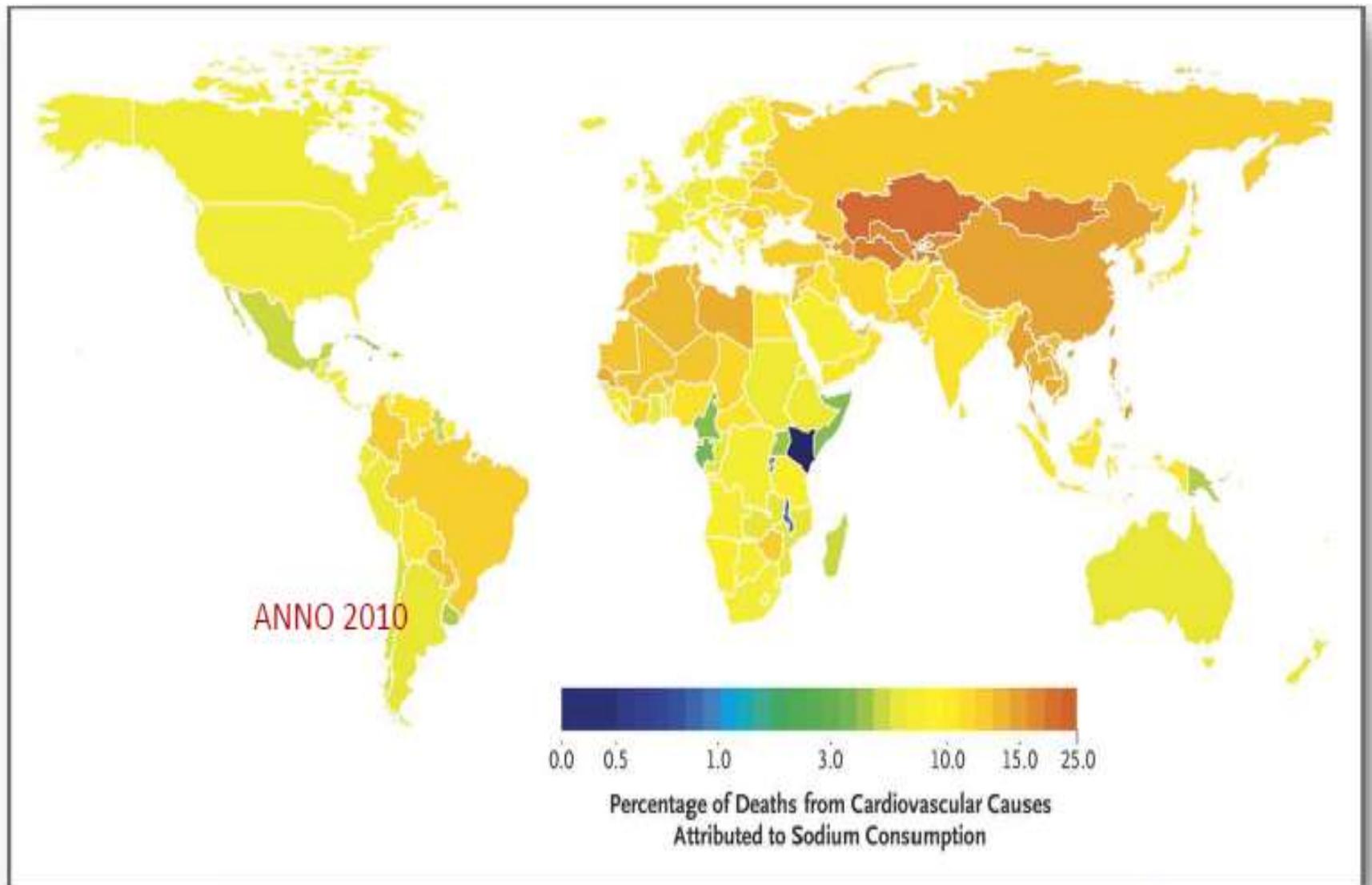


La dieta dell'uomo preistorico, prevalentemente a base di prodotti della caccia, di frutta e vegetali freschi, conteneva non più di **10 mEq** di sodio al giorno, pari a circa **0.6 g di sale**.



In seguito, il crescente uso del sale, prima come conservante degli alimenti e poi come agente di sapidità, ha portato ad un progressivo aumento dei consumi e allo sviluppo dell'attuale preferenza per i cibi salati.

Secondo le più recenti stime disponibili, il consumo di sale si aggira oggi intorno ai **9-12 g/die** nella maggior parte dei paesi industrializzati con molti paesi asiatici con medie di assunzione superiori a **12 g/die**.



**PERCENTUALE DI MORTI PER PATOLOGIA CARDIOVASCOLARI
ATTRIBUITE AD UN CONSUMO DI SODIO SUPERIORE A 2.0 g/die**

Mozaffarian D. et al. Global Sodium Consumption and Death from Cardiovascular Causes .NEJM 2014.



10% naturalmente presente negli alimenti

36% aggiunto ai piatti casalinghi



54% aggiunto ai prodotti industriali



5 gr



4 gr



1,2 gr



Quindi...



POCO
SALE MA
IODATO



La riduzione progressiva del consumo di sale ha un effetto positivo sulla salute

Abbassa la pressione arteriosa

Migliora la funzionalità del cuore, dei vasi e del rene

Aumenta la resistenza delle ossa

Protegge dall'insorgenza di alcuni tumori

Indirettamente, previene l'obesità

L'Organizzazione
Mondiale della Sanità
raccomanda di non
introdurre più di **2 grammi**
di **sodio** con la dieta
giornaliera. Due grammi
sodio corrispondono a
circa **5 grammi di sale da**
cucina, che sono all'incirca
quelli contenuti in un
cucchiaino da the.



OCCHIO al sale nascosto!



75% del consumo di sale proviene dai prodotti che acquistiamo
Leggi l'etichetta e consumane meno di 5 g al giorno se ti vuoi bene

Come considerare i valori riportati in etichetta?

	Sodio	Salte
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 LOGITO

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.

SALE

**Controlla
l'etichetta**

e scegli i prodotti
meno salati



	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

PUBBLICITA' & MARKETING



COME CI INFLUENZANO?

FATTORI CHE INFLUENZANO LE DECISIONI DI ACQUISTO

COLORI E
IMMAGINI



POSIZIONE
SCAFFALE



FORMA
CONTENITORE



FATTORI CHE INFLUENZANO LE DECISIONI DI ACQUISTO

TIPO DI
CONFEZIONAMENTO



PUBBLICITA'
PREGRESSA
E ATTUALE



SLOGAN





Farina di frumento, confettura di albicocca 27,5% (zucchero, purea di albicocca 45% corrispondente al 12,4% sul prodotto finito, gelificante: pectina, succo concentrato di limone, correttore di acidità: acido citrico), zucchero, grasso vegetale di palma, burro, uova fresche, agenti lievitanti (carbonato acido di sodio, carbonato acido d'ammonio, tartrato monopotassico), latte scremato in polvere, sciroppo di glucosio-fruttosio, sale, emulsionante: lecitina di soia, aromi (latte).



La “crostata all’albicocca” fatta in casa è ottenuta dalla lavorazione dei seguenti semplici ingredienti:

- Farina
- Uova
- Olio o burro
- Zucchero
- Confettura 100% frutta

**IMPARIAMO
A LEGGERE
LE
ETICHETTE**



Yogurt

Latte scremato, fermenti lattici vivi, preparazione alla frutta (fragole, acqua, **zucchero, sciroppo di glucosio-fruttosio**, fragoline di bosco, succo concentrato di barbabietola, aroma), **zucchero, destrosio**, aroma naturale



Lo “yogurt alla frutta” fatta in casa è ottenuta dalla miscelazione dei seguenti semplici ingredienti:

- Yogurt bianco naturale
- Frutta fresca o ridotta in purea / marmellata 100% frutta

IMPARIAMO A LEGGERE LE ETICHETTE:

stessa confezione, contenuto completamente diverso



100 % FRUTTA

INGREDIENTI

Succo di arancia (62%)
e uva (38%),
parzialmente da
concentrato.



20 % FRUTTA
80 % ACQUA E
ZUCCHERO

INGREDIENTI

acqua, succo di arance
rosse 20%, zucchero,
acidificante: acido citrico;
coloranti: cocciniglia e
beta-carotene;
addensante: pectina;
antiossidante: acido
ascorbico, aromi.

FOCUS



Classificato con la sigla E120 il «ROSSO COCCINIGLIA» (o «rosso carminio») è un colorante estratto da un insetto, la COCCINIGLIA appunto (*specie Dactylopius coccus*). Per produrre un chilogrammo di colorante occorrono circa 100.000 insetti. Una volta ottenuta una polvere dal carapace (guscio) degli insetti questa viene trattata con acqua calda per estrarre l'acido carminico (la molecola colorata).

Nettare di pesca. Frutta 70% minimo.

INGREDIENTI

Purea di pesca (70%), acqua, zucchero,
sciroppo di glucosio-fruttosio, acidificante acido
citrico, antiossidante acido ascorbico.



Ingredienti

Farina di **GRANO** tenero tipo 0, salsa di pomodoro 27%, prosciutto cotto 14% (carne suina, acqua, sale, destrosio, stabilizzanti: di- e trifosfati, nitrito di sodio; aromi, aromi di affumicatura), **FORMAGGIO MOZZARELLA** 7% (**LATTE**, sale, caglio, fermenti lattici), **FORMAGGIO EDAM** 7%, olio di colza, **YOGURT**, acqua, lievito, sale, zucchero, olio extra-vergine d'oliva, amido modificato, **LATTE** scremato, salsa di **SOIA** (acqua, **SOIA**, sale, farina di **GRANO** tenero), origano, spezie, tuorlo d'**UOVO**, aromi, aglio, prezzemolo, addensanti: gomma di xanthan, gomma di guar; correttori di acidità: acido lattico, lattato di calcio; proteine di **LATTE**, antiossidante: estratto di rosmarino.



Ingredienti pizza al prosciutto “casalinga/artigianale”:

- farina
- acqua
- lievito
- sale
- pomodoro in salsa
- mozzarella
- prosciutto
- olio evo



Cornetto con farcitura all'albicocca

with apricot filling.

50g e

Abbiamo scelto di offrirti la
semplicità: vera pasta sfogliata
e farcitura all'albicocca.
Non aggiungiamo altro.

- senza grassi idrogenati
- lieviti naturalmente
- senza coloranti



(G) CROISSANT CON FARCITURA ALL'ALBICOCCA INGREDIENTI: farina di frumento, farcitura albicocca 25% (sciroppo di glucosio-fruttosio, purea di albicocca 35% (saccharose al 3,7% sul totale, zucchero, conservanti di acido: acido citrico, grifficante: pectina, addensante: alginato di sodio, aromi), oli e grassi vegetali (palma, girasole, cocco e colza), lievito naturale (glutine), zucchero, uova, acqua, emulsionanti: mono e digliceridi degli acidi grassi, burro, lievito di birra, sale, aromi, farina di frumento maltato. Può contenere tracce di frutta a guscio e latte. **(G2) CROISSANT S MERUNKOVOU NAPLNI.** SLOŽENÍ: pšeničná mouka, meruňková náplň 25% (glukózoový fruktózoový sirup, meruňkové pyré 35% obsahujúce 3,7% celkového množstva), cukr, kyselina citrónová, želatína, leštiny, pекan, zahusťovadlá: alginát sodný, aroma), rastlinné oleje a rastlinné tuky (palma, slnečnica, kokos a kolza), kvasenie, voda, emulgátor: mono a diglyceridy mastných kyselín, maslo, pivni kvasnice, soľ, aroma, pšeničná múka (3,7% celkového množstva). Môže obsahovať stopy suchých aromatických plodín a soľ. **(AL) BIRIOTSI VE MBUSHUR ME KREM KAJISIE.** PËRSËRËSIT: miell gruri, mbushur me lule 25% (shurup glukozë-fruktosë, pure kajisje 35%, që përmban 3,7% në tërësi të përbërësve të sheqerit, grifitues: pectinë, shtesë: alginatë sodiumi, aroma), vajra dhe yndyrna vegetale (palme, lule djelli, kokos, rapeseed), majë natyrore (gluten), sheqer, vezë, ujë, emulsifier: mono-digliceridë të acideve të yndyrshme, gjalpë, majë birra, kripë, aroma, miell gruri me malt. **Mund të përmbajë grimca frutash të tharta me lëvozhgë dhe sojë.** **IMPORTUES DHE DISTRIBUTOR ESKLUZIV PER SHQIPËRIE DHE MACEDONIA:** EURONUOVO Sh.p.k. KOMUNA KASHAR FUSHE MEZEZ, KM 1 TIRANË - ALBANIA TEL: +355 69 40 09 777; **IMPORTUES DHE DISTRIBUTOR ESKLUZIV PER KOSOVO:** EUROLAB KOSOVA Sh.p.k. RR. DRINI I BARDHE, PN 10 000 PRISHTINE REPUBLIKA E KOSOVES TEL/FAX: +381(0)38542240. **(GB) CROISSANT WITH APRICOT FILLING.** INGREDIENTS: wheat flour, apricot purée 25% (glucose-fructose syrup, apricot purée 35% corresponding to 3.7% in all, sugar, acidifying agents: citric acid, gelling agents: pectin, thickening agent: sodium alginate, flavourings), vegetable oils and fats (palm, sunflower, coconut, and rape), yeast (gluten), sugar, eggs, water, emulsifiers: mono- and diglycerides of fatty acids, butter, malt yeast, salt, flavourings, malted wheat flour. **MAY CONTAIN NUTS AND SOY.**

ATTIVITA' FISICA





World Health
Organization



Secondo l'OMS in Europa
1 milione di morti
all'anno sono attribuibili
all'**INATTIVITA'**
FISICA
(circa il 10% del totale!)

per smaltire...



250 kcal

Camminare per
2 h 20 minuti



Pedalare per
1 h 10 minuti



Correre per
55 minuti



per smaltire...

Camminare per
1 h 10 minuti



Pedalare per
36 minuti



23,5 g

Correre per
29 minuti



130 kcal



= 5,97 Km



= 1,87 Km





= 11,99 Km

Correre per ...



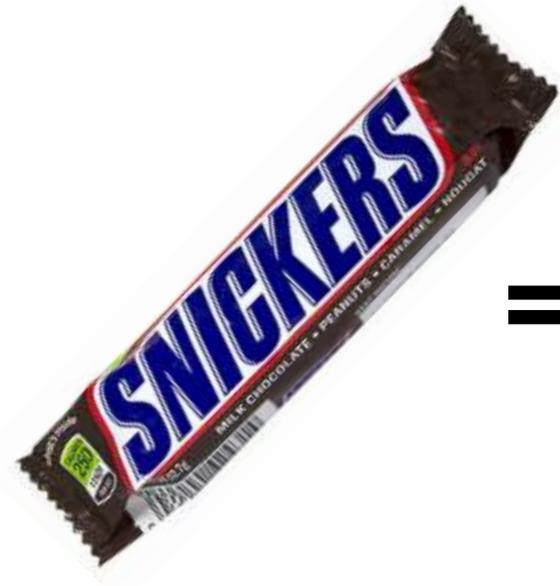
= 4,05 Km



Correre per ...



= 2,21 Km

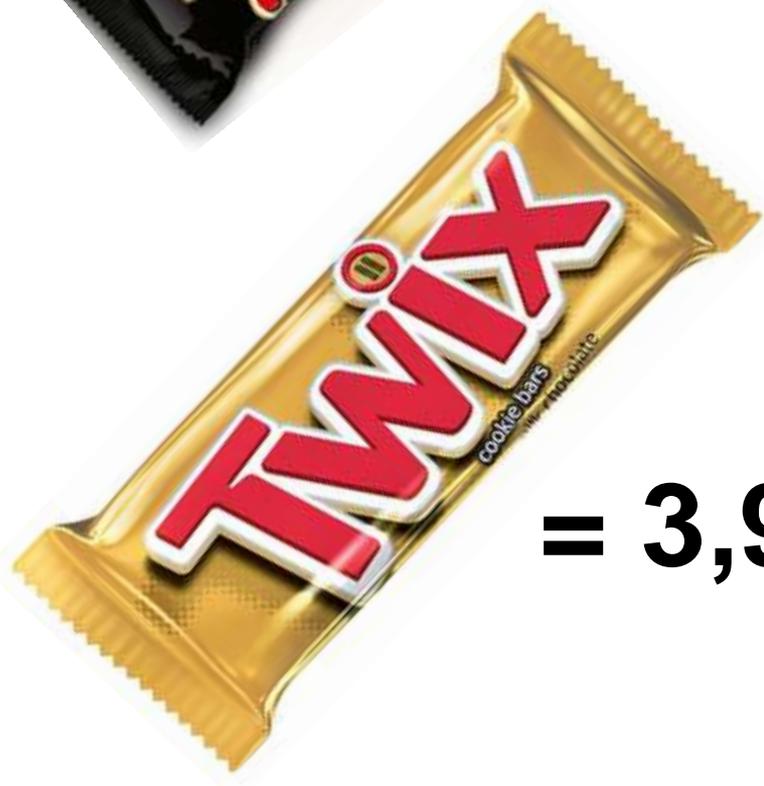


= 3,66 Km



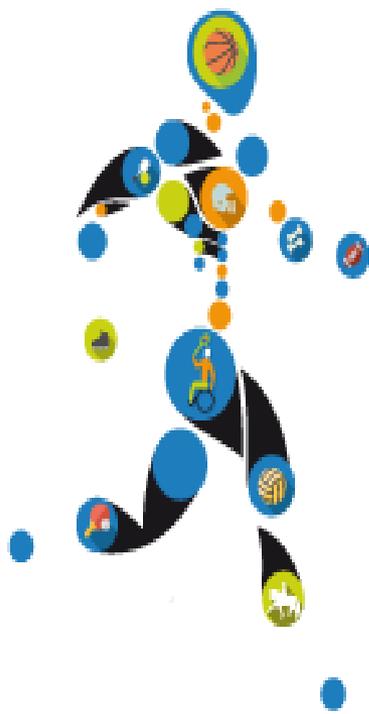


= 3,34 Km



= 3,97 Km





SPORT, BENESSERE IN MOVIMENTO



Grazie



Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
Sorveglianza e Prevenzione Nutrizionale



A.S.L. TO4

Azienda Sanitaria Locale
di Ciriè, Chivasso e Ivrea