

Alimentazione e salute

La Piramide Alimentare

SALUS FESTIVAL- SPAZIO TEMENOS
Agrigento

Dott.ssa Agata Petralia



Ministero della Salute

Cosa sono i LEA

I Livelli essenziali di assistenza (LEA) sono le prestazioni e i servizi che il Servizio sanitario nazionale (SSN) è tenuto a fornire a tutti i cittadini

I Tre grandi Livelli individuati dal DPCM

1 Prevenzione collettiva e sanità pubblica,

2 Assistenza distrettuale

3 Assistenza ospedaliera

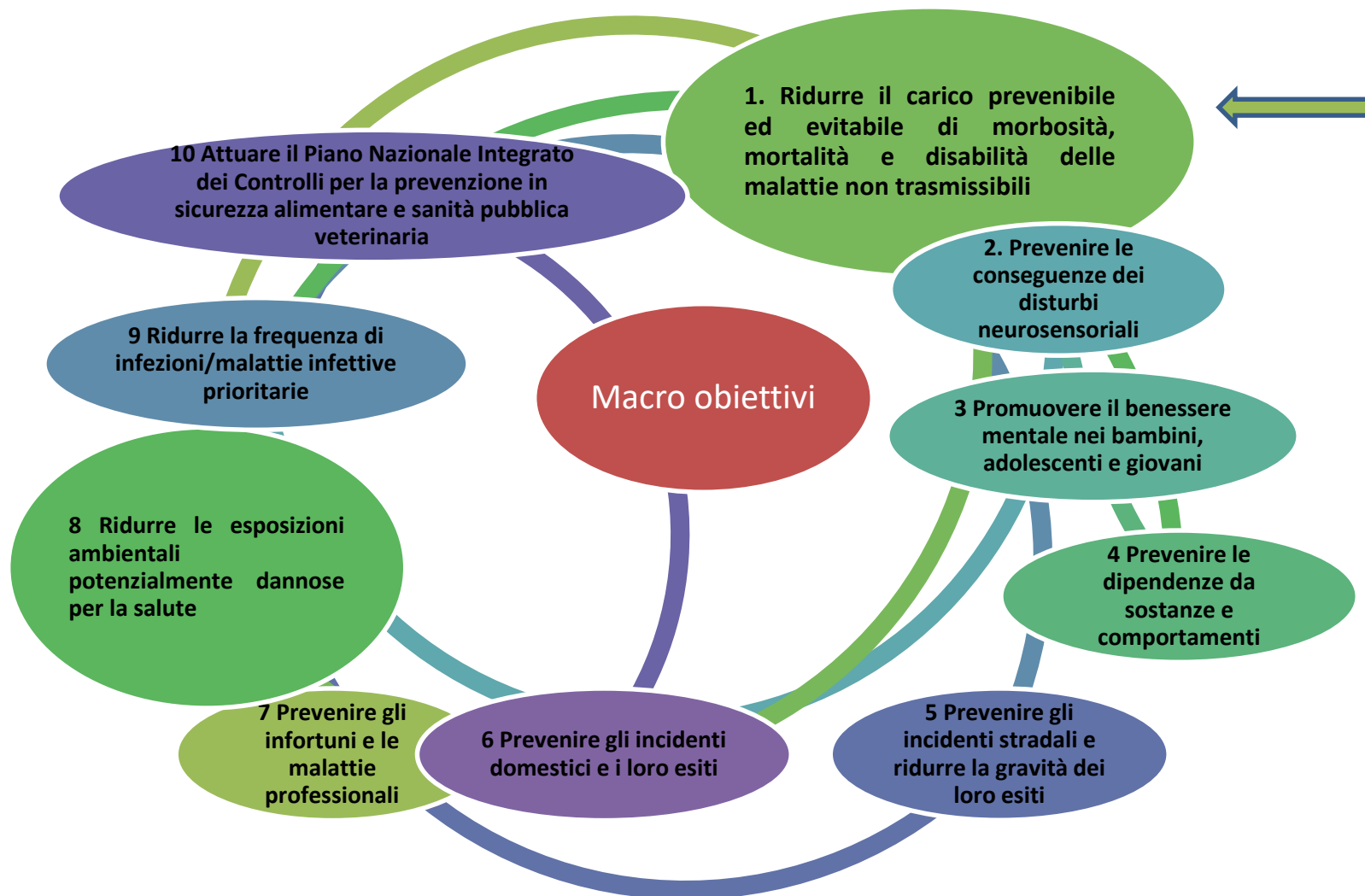
F. Sorveglianza e prevenzione delle malattie croniche, inclusi la promozione di stili di vita sani ed i programmi organizzati di screening; sorveglianza e prevenzione nutrizionale

F2. Sorveglianza dei fattori di rischio di malattie croniche e degli stili di vita nella popolazione

F5. Promozione dell'attività fisica e tutela sanitaria dell'attività fisica

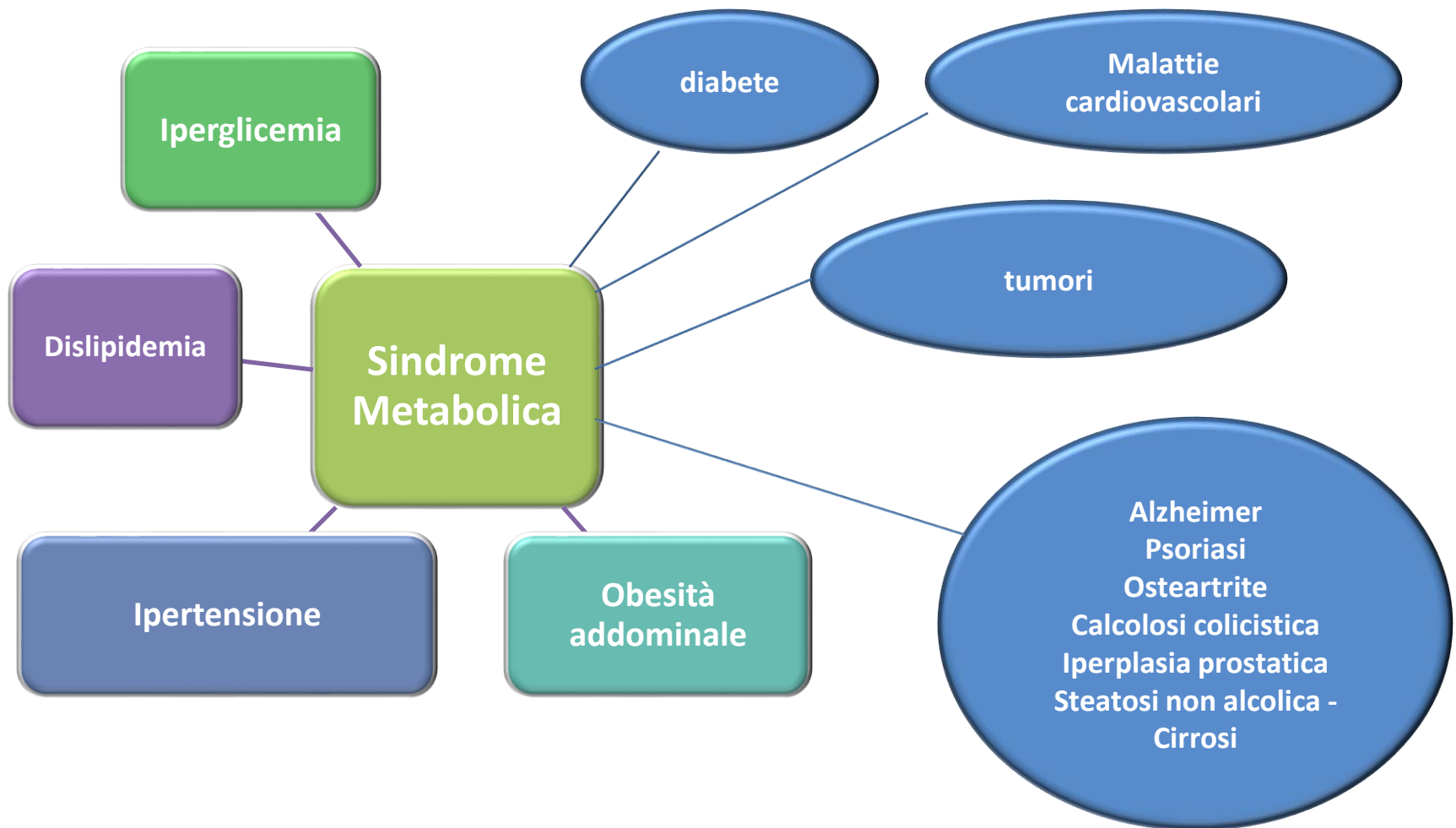
F6. Promozione di una sana alimentazione per favorire stili di vita salutari

Piano Nazionale della Prevenzione



Sindrome Metabolica

«Quartetto Mortale»



Test: Abbiamo la Sindrome Metabolica ?

-Ho una circonferenza vita maggiore di 80 cm (se donna) o maggiore di 100 cm (se uomo)	si	no
-Ho la pressione alta (o in trattamento farmacologico): maggiore di 85mmHg di mercurio la minima e di 130 la massima	si	no
-Ho la glicemia alta (maggiore di 100 mg/100ml)	si	no
-Ho i trigliceridi alti (maggiore di 150 mg/100ml)	si	no
-Ho il colesterolo HDL basso (minore di 50 mg/100ml nelle donne e 40 negli uomini).	si	no

Se i punti in cui abbiamo risposto affermativamente sono tre o più abbiamo la S.M.

Seven Countries Study

Stati
Uniti

Finlandia

Olanda

Iugoslavia

Italia

Grecia

Giappone

12.000 persone di età
compresa tra 40 e 59
anni

Dal 1952 al 1977

Basso livello di colesterolo – Bassa Incidenza
di Cardiopatia Ischemica

Alimentazione e Tumori alla Mammella

Progetto DIANA



La dieta adeguata e l'attività fisica può ridurre il rischio di Ca alla mammella e delle recidive

Dott. Franco Berrino
Fondazione IRCCS
Istituto Nazionale dei Tumori di Milano

Progetto Mediet

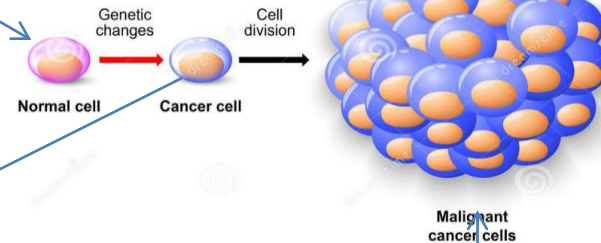
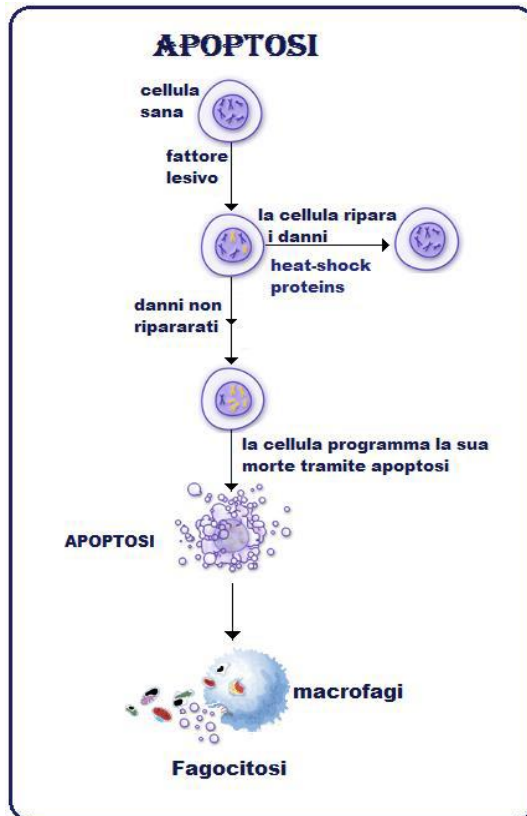
Impatto della dieta mediterranea sulla riduzione degli estrogeni

Dott. Giuseppe Carruba
U.O. di Oncologia e Registro Tumori
Civico di Palermo

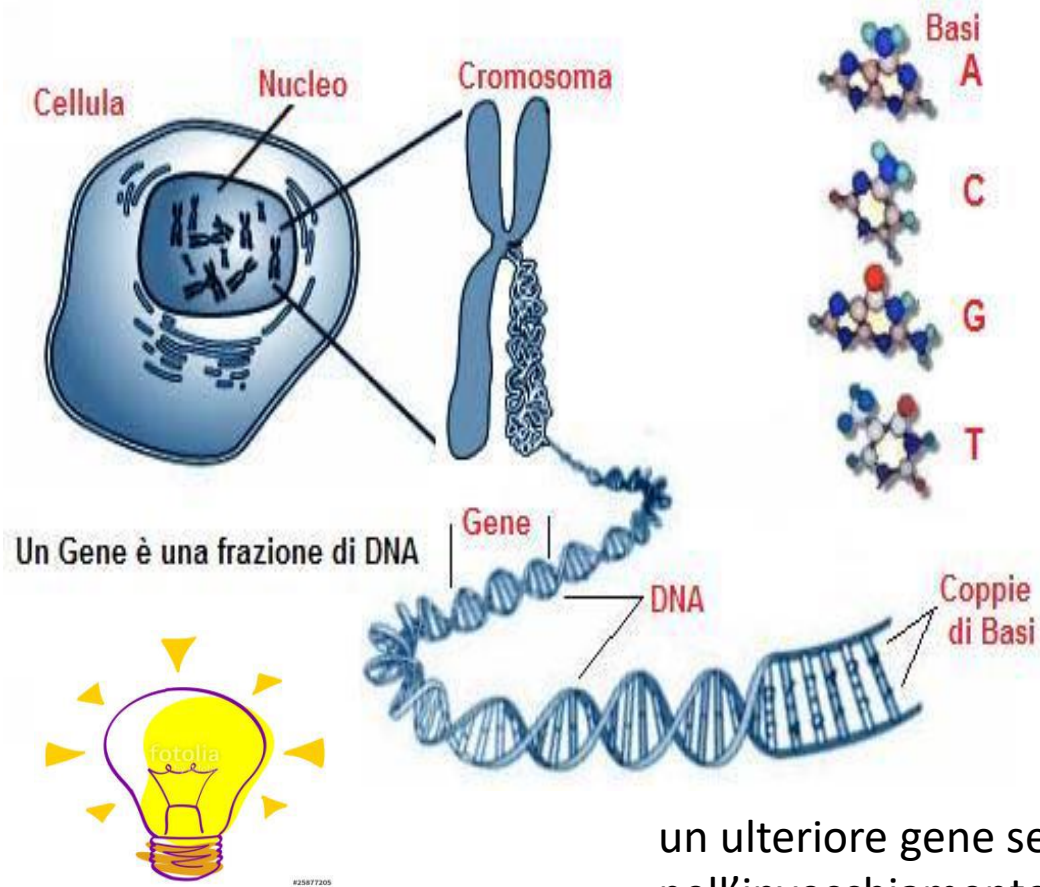
Tumori e Sindrome Metabolica

Cancerogeno alimentare o inalatorio

Glucosio e insulina



Nutrienti e Patrimonio genetico



Il cibo che ingeriamo interagisce con il DNA e influenza i nostri geni

L'alta assunzione di proteine provoca l'attivazione del recettore dell'ormone della crescita, che a sua volta accresce i livelli di insulina e di IGF 1

un ulteriore gene sembra svolgere un ruolo centrale nell'invecchiamento e viene attivato dagli zuccheri

I 4 pilastri nella prevenzione delle recidive del cancro

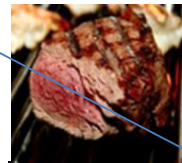
Proliferazione cellulare

**Tenere
bassa la
glicemia**

**Tenere
bassa
l'insulina**

**Tenere
bassi i
fattori di
crescita**

**Tenere bassi i
livelli di
infiammazione**



Cambiamento e ritorno alle origini



Dieta Mediterranea

- é....una filosofia di vita e di comportamento alimentare e consiste sostanzialmente nel mangiare poco, parcamente, francescanamente, cercando di abbandonare la innaturale condizione di animali onnivori(e quindi anche carnivori) a favore di un ritorno alla nostra antica antropologicamente vegetariana (Umberto Veronesi).

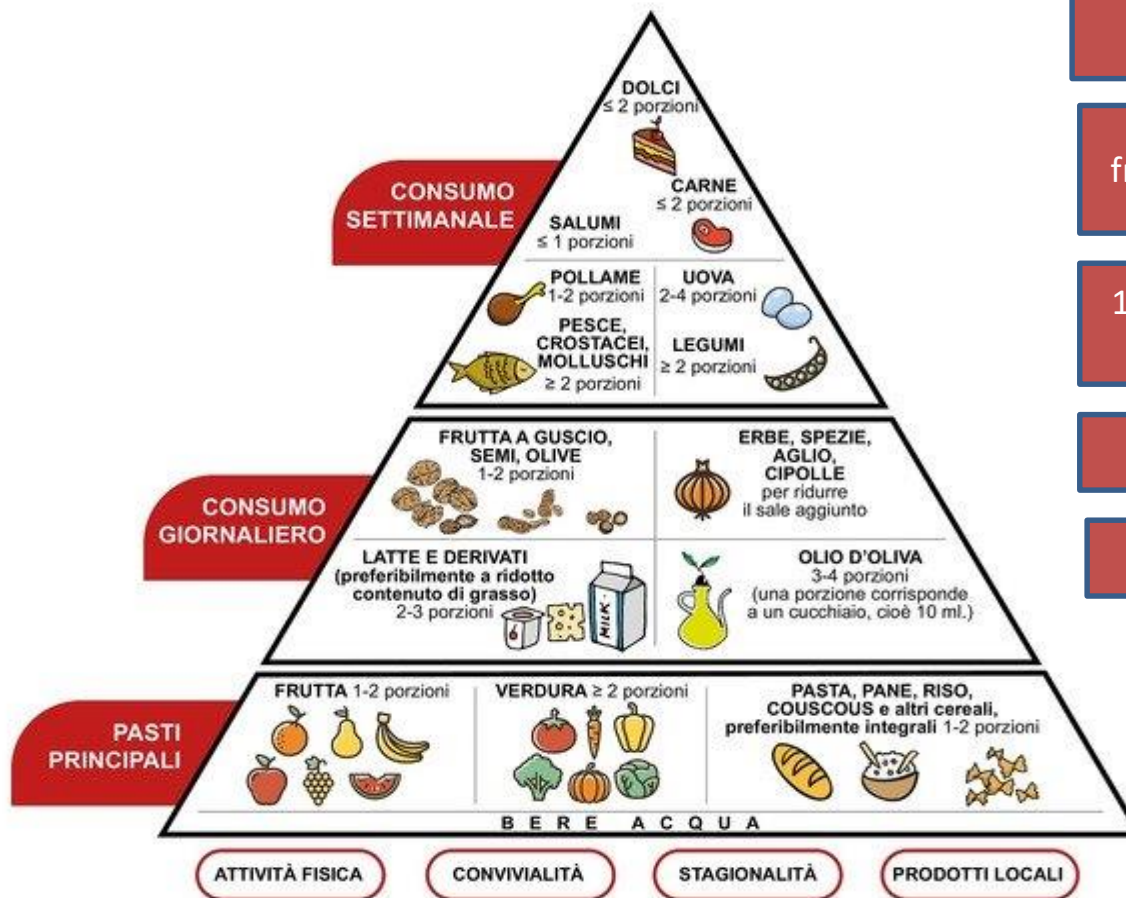


Gli alimenti della Dieta Mediterranea

- consumo di frutta fresca e secca e di verdura
- consumo di cereali integrali, legumi, frutta oleosa e semi
- utilizzo di erbe aromatiche e spezie
- consumo di pesce specie nelle zone costiere
- moderato consumo di uova, carne bianca, latticini
- olio E.V. di oliva prevalente fonte di grassi
- moderato consumo di vino ai pasti



La Piramide Alimentare della Dieta Mediterranea



1 porzione di latte
corrisponde a 125 ml

1 porzione di formaggio
fresco corrisponde a 100 gr
– se stagionato a 50 gr

1 porzione di frutta secca o
olive corrisponde a 30 gr

1 porzione di carne rossa
corrisponde a 100 gr

1 porzione di salumi
corrisponde a 50 gr

Raccomandazioni del WCRF (Fondo Mondiale per la ricerca sul Cancro)

1. Mantenersi snelli per tutta la vita.

2. Mantenersi fisicamente attivi tutti i giorni.

3. Limitare il consumo di alimenti ad alta densità calorica ed evitare il consumo di bevande zuccherate

4. Basare la propria alimentazione prevalentemente su cibi di provenienza vegetale, con cereali non industrialmente raffinati e legumi in ogni pasto e un'ampia varietà di verdure non amidacee e di frutta.

5. Limitare il consumo di carne rosse ed evitare il consumo di carni conservate.



6. Limitare il consumo di bevande alcoliche.

7. Limitare il consumo di sale (non più di 5 grammi al giorno) e di cibi conservati sotto sale.

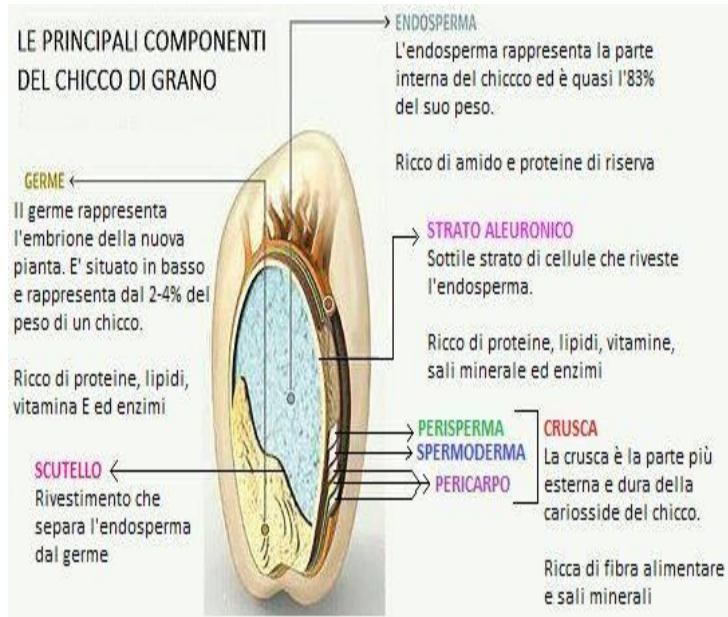
8. Evitare cibi contaminati da muffe(in particolare cereali e legumi).

9. Assicurarsi un apporto sufficiente di tutti i nutrienti essenziali attraverso il cibo.

10. Allattare i bambini al seno per almeno sei mesi.

Si raccomanda, comunque, di non fare uso di tabacco.

I CEREALI



- Il frumento o grano è il cereale più coltivato e consumato in Italia. Le specie più coltivate sono IL GRANO DURO (che dà origine a semole e semolati) e IL GRANO TENERO

riso



avena



orzo



mais



Proteine ma sono poveri di lisina
ma ricchi di metionina

LEGUMI, forza da mangiare



I legumi insieme ai cereali ci forniscono tutti gli amminoacidi essenziali di cui abbiamo bisogno.

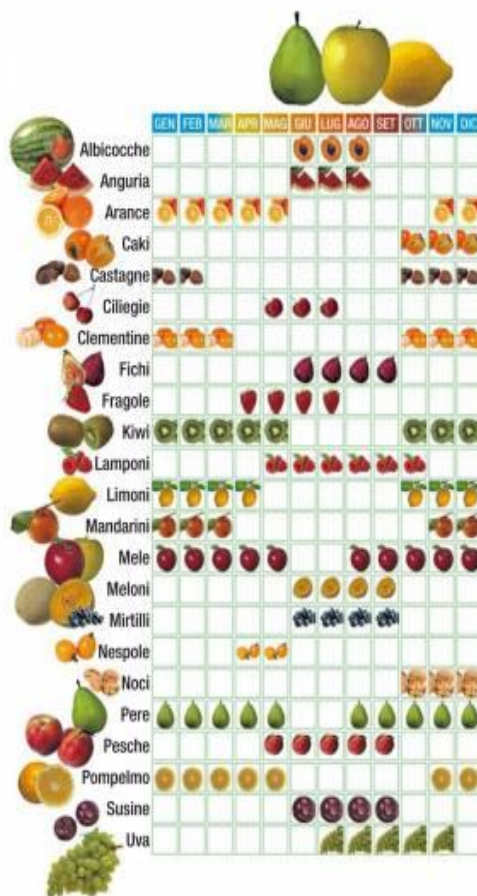


Almeno tre volte a settimana



Proteine vegetali ricchi di lisina

Frutta e verdura di stagione



Antiossidanti naturali

Consumare almeno 5 porzioni
al giorno

Utilizzare la frutta come
dessert

Acquistare frutta e verdura
locale

Frutta secca e oleosa



Frutta fresca e secca da utilizzare come
sostituti dello zucchero nella preparazione
di dolci e dessert