

Domenico Cucinotta
**Alimentazione è salute:
Mangiare bene, vivere meglio**

Martedì 21 Aprile
DIRETTA LIVE FACEBOOK h. 18 00



Un'ora con AMD-SID-SIEDP

Supporto tecnologico



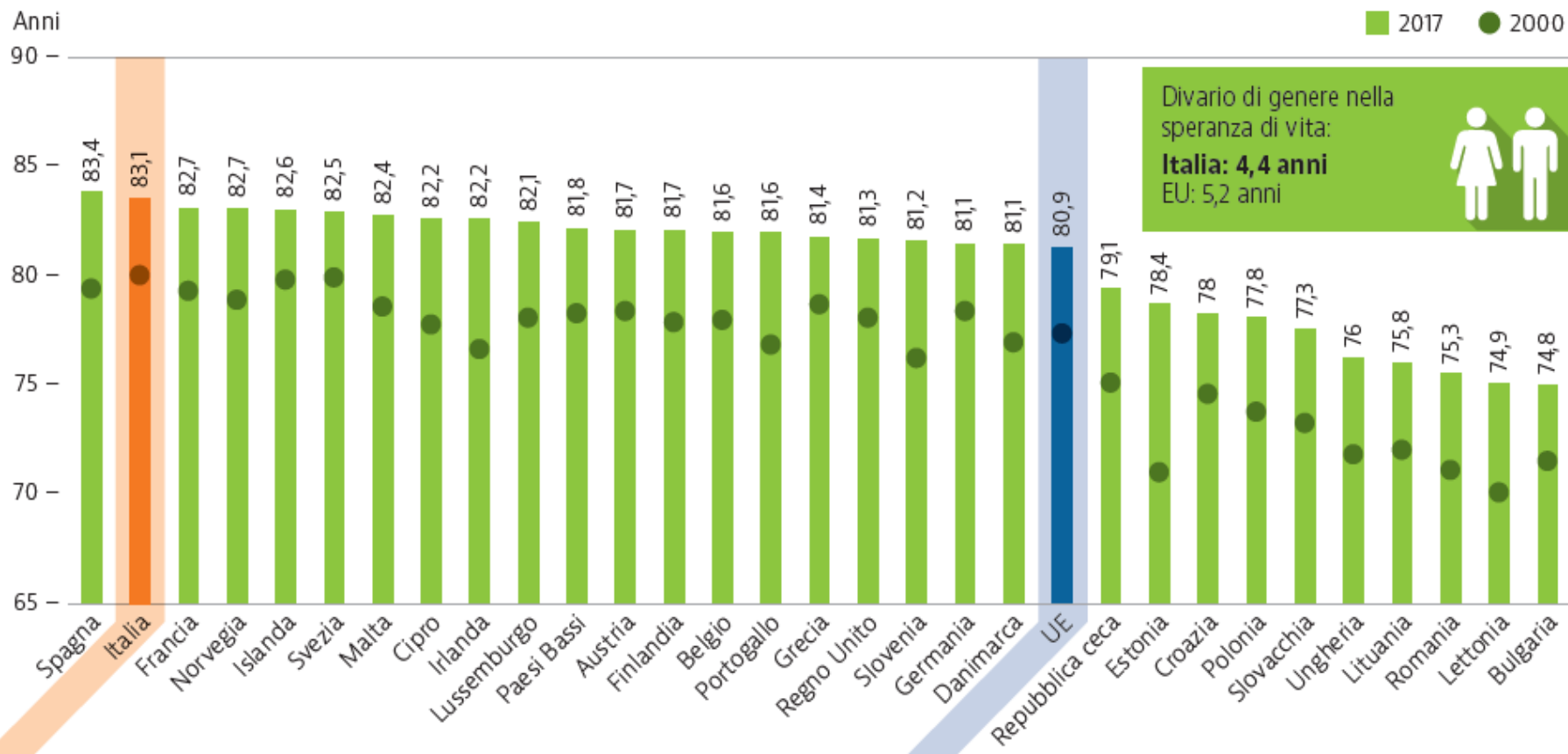
Alimentazione è salute:
mangiar bene, vivere meglio



Domenico Cucinotta

La buona notizia....

Figura 1. Gli italiani godono della seconda speranza di vita alla nascita più lunga nell'UE



Fonte: Banca dati di Eurostat.

...la cattiva notizia

MENU | CERCA

la Repubblica

R+

Rep.

ABBONATI

ACCEDI

abbvie.it >



abbvie.it >

L'Italia invecchia, male: l'80% della spesa sanitaria è per malattie croniche



Italiani ancora lenti a cambiare abitudini nocive per la salute come fumo, sedentarietà e alimentazioni scorrette, ma nel Belpaese si muore sempre meno. I dati del 16esimo rapporto Osservasalute 2018

Principali malattie croniche in Italia (OMS, 2017)

- Malattie cardiovascolari (44% di tutti i decessi)
- Neoplasie (30%)
- Ipertensione arteriosa
- Diabete mellito
- Broncopatie croniche
- Artrosi
- Demenze
-

Concetti chiave

- L'80% delle malattie croniche oggi è, in tutto o in parte, suscettibile di prevenzione/trattamento con una corretta alimentazione/stile di vita
- L'intervento è tanto più efficace quanto più è precoce, ma funziona sempre e a qualunque età (*non è mai troppo tardi*)
- Nella maggior parte dei casi non sono necessari interventi specifici per singola patologia, ma vanno bene norme di ordine generale

- Malattie per le quali una corretta alimentazione è indispensabile
 - *Sovrappeso-obesità (30% della popolazione)*
 - *Diabete mellito di tipo 2 (10%)*
- Malattie per le quali una corretta alimentazione è importante
 - *Iperensione arteriosa*
 - *Dislipidemie*
 - *Iperuricemia*
 - *Malattie cardiovascolari*
 - *Neoplasie*
 - -----

IBDO FOUNDATION



Principis Obsta

NON COMMUNICABLE DISEASES OBSERVATORY

ITALIAN DIABETES & OBESITY BAROMETER REPORT

Facts and Figures
about obesity diabetes
type 2 in Italy 2017

ITALIAN DIABETES MONITOR

Editors in chief:

Renato Lauro

Giuseppe Novelli

**ITALIAN DIABETES & OBESITY
BAROMETER REPORT**

Coordinator:

Domenico Cucinotta

SOVRAPPESO ED OBESITÀ IN ITALIA

In Italia le persone sovrappeso sono oltre 21 milioni.

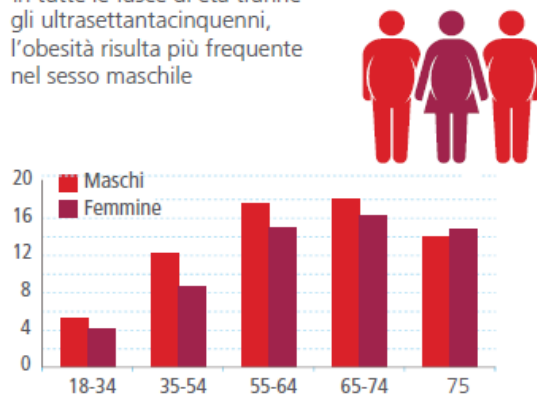
L'obesità può avere conseguenze gravi per la salute ed è associata ad una **diminuzione della speranza di vita di 5-10 anni**.



PREVALENZA PER ETÀ E SESSO

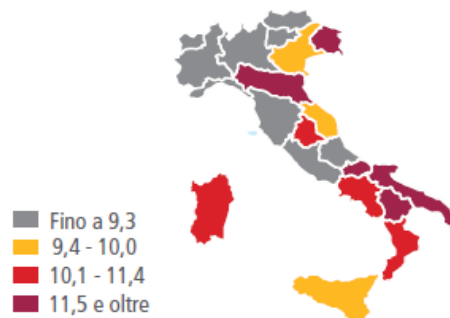
La **prevalenza** di obesità è più elevata fra i 55 e i 74 anni di età

In tutte le fasce di età tranne gli ultrasessantacinquenni, l'obesità risulta più frequente nel sesso maschile



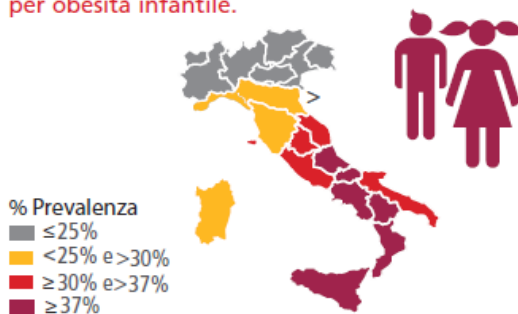
GRADIENTE NORD-SUD

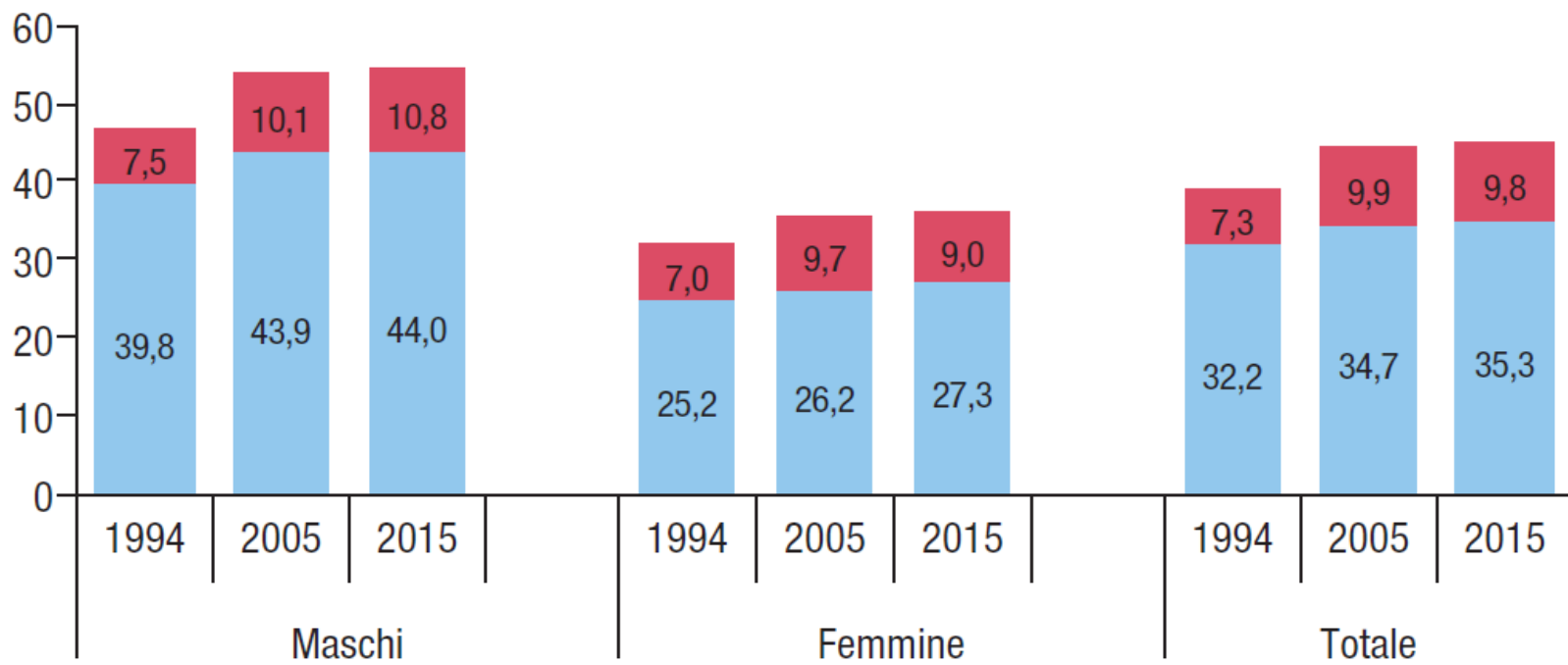
Le **regioni meridionali** hanno una **prevalenza più alta** di obesità (Basilicata 14,2%, Molise 12,8%) rispetto a quelle settentrionali (Piemonte 8,4%, Liguria 9,6%).



OBESITÀ INFANTILE

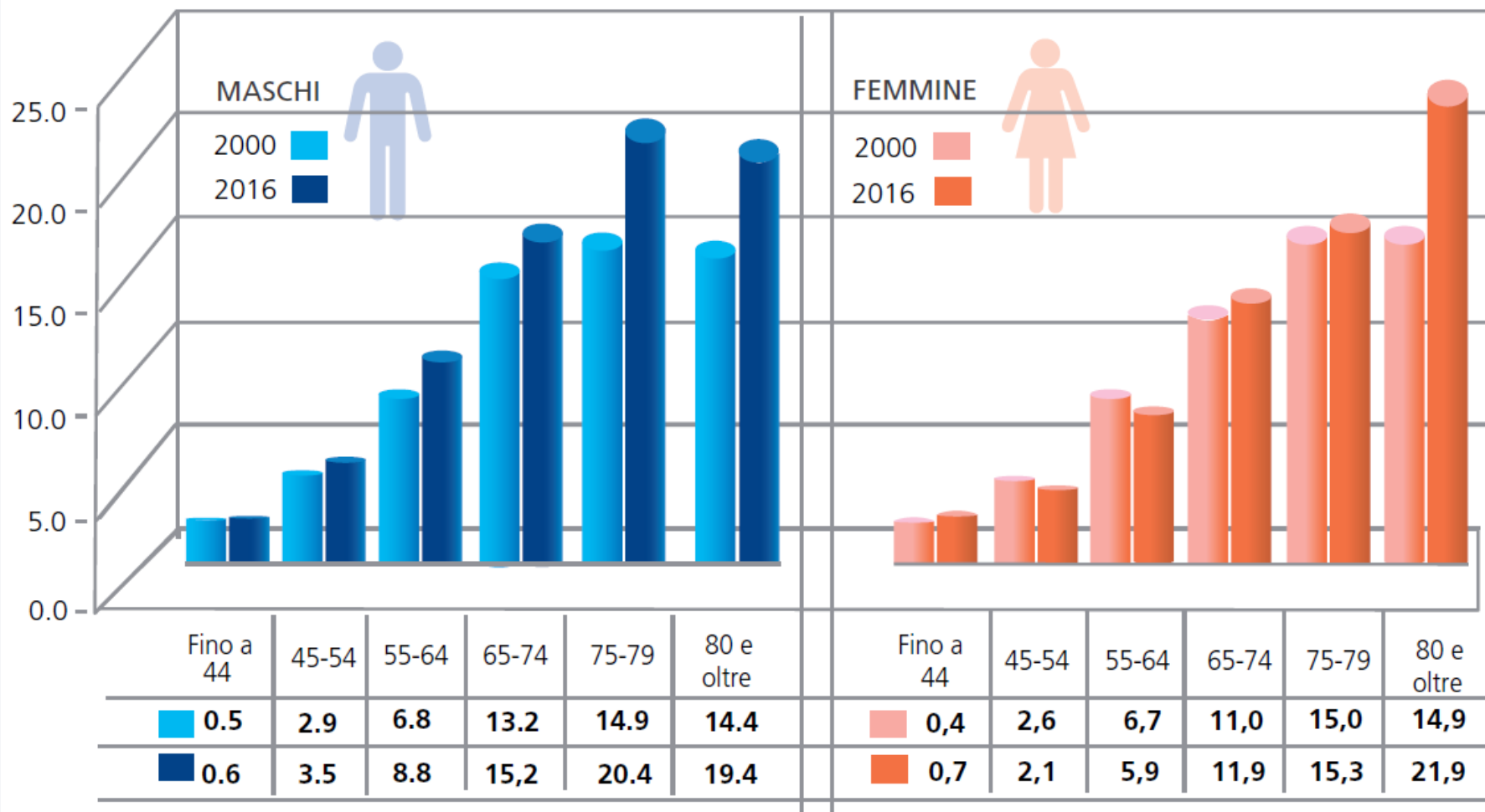
In Italia la prevalenza di bambini (8-9 anni) obesi è del 9,8% con percentuali più alte nelle regioni del centro e del sud. **L'Italia è ai primi posti in Europa per obesità infantile.**





■ Obesità
 ■ Sovrappeso

Distribuzione per età e sesso della popolazione con diabete. Anni 2000 e 2016.
Tassi per 100 persone



Cosa fare?





Istituto Nazionale
di Ricerca per gli Alimenti
e la Nutrizione

LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE ITALIANA

www.inran.it

Controlla il peso e mantieniti sempre attivo

5. VALORI INDICATIVI DEL DISPENDIO ENERGETICO COMPLESSIVO PER OGNI MINUTO (KCAL/MINUTO) DI ALCUNE ATTIVITÀ

Dormire	0,9
Stare seduto	1,0
Stare in piedi inattivo	1,1
Scrivere al computer	1,3
Lavare la biancheria a mano	3,0-4,0
Pulire i pavimenti	3,6
Stirare	3,5-4,2
Pulire e battere i tappeti a mano	7,8
Montare circuiti elettronici	2,7
Intonacare una parete	4,1-5,5
Fare lavori agricoli	5,5-7,0
Spalare	6,0
Camminare in piano (4 km/ora)	2,5-3,5
Correre in bicicletta (22 km/ora)	11,1
Correre a piedi (12 km/ora)	15,0

■ Come comportarsi:

- *Il tuo peso dipende anche da te. Pesati almeno una volta al mese controllando che il tuo Indice di Massa Corporea (IMC) sia nei limiti normali.*
- *Qualora il tuo peso sia al di fuori dei limiti normali, riportalo gradatamente entro tali limiti:*
 - *In caso di sovrappeso: consulta il medico, riduci le "entrate" energetiche mangiando meno e preferendo cibi a basso contenuto calorico e che saziano di più, come ortaggi e frutta, aumenta le "uscite" energetiche svolgendo una maggiore attività fisica e distribuisce opportunamente l'alimentazione lungo tutto l'arco della giornata a partire dalla prima colazione, che non deve essere trascurata.*
 - *In caso di sottopeso: consulta il medico e comunque mantieni un giusto livello di attività fisica e un'alimentazione variata ed equilibrata, consumando tutti i pasti agli orari abituali.*

Abituati a muoverti di più ogni giorno: cammina, sali e scendi le scale, svolgi piccoli lavori domestici, ecc.

Evita le diete squilibrate o molto drastiche del tipo "fai da te", che possono essere dannose per la tua salute. Una buona dieta dimagrante deve sempre includere tutti gli alimenti in maniera quanto più possibile equilibrata.

[Home](#) / [Nutrizione](#) /

Panzironi denunciato alla procura dall'Ordine dei medici di Roma, sotto accusa la dieta per "Vivere 120 anni"

 Roberto La Pira  17 Giugno 2018  Nutrizione  Commenti





DOMANDE



Un'ora con AMD-SID-SIEDP

Supporto tecnologico



Più cereali, legumi, ortaggi e frutta

2. PRINCIPALI ALIMENTI RICCHI IN FIBRA

Legumi: fagioli, fave, ceci, lenticchie, piselli

Cereali e derivati: pasta, biscotti, pane e cereali da colazione (soprattutto se integrali), prodotti da forno, orzo perlato

Verdura e ortaggi: carciofi, cavoli, cicoria, carote, melanzane, barbabietole, funghi, agretti, finocchi

Frutta fresca: pere, mele, fichi, banane, kiwi, lamponi, fichi d'India, ribes

Frutta secca in guscio: noci, nocciole, mandorle

Frutta essicata: albicocche secche, fichi secchi, mele essiccate, uva passa, prugne secche, castagne secche

■ Come comportarsi:

- *Consuma quotidianamente più porzioni di ortaggi e frutta fresca, e aumenta il consumo di legumi sia freschi che secchi, avendo sempre cura di limitare le aggiunte di oli e di grassi, che vanno eventualmente sostituiti con aromi e spezie.*
- *Consuma regolarmente pane, pasta, riso e altri cereali (meglio se integrali), evitando di aggiungere troppi condimenti grassi.*
- *Quando puoi, scegli prodotti ottenuti a partire da farine integrali e non con la semplice aggiunta di crusca o altre fibre (leggi le etichette).*
- *Per mettere in pratica questi consigli fai riferimento alle porzioni indicate nella Linea guida numero 8 "Varia spesso le tue scelte a tavola".*

3. Grassi: scegli la qualità e limita la quantità

1. CONOSCI I DIFFERENTI TIPI DI GRASSI

- I grassi dei *cibi ad elevato tenore di acidi grassi saturi* tendono a far innalzare il livello di colesterolo nel sangue ancor più di quanto non faccia l'apporto alimentare del colesterolo stesso. Fra questi alimenti rientrano soprattutto i prodotti lattiero-caseari (formaggi, latte intero, panna, burro), le carni grasse e i loro derivati e certi oli vegetali (olio di palma e soprattutto olio di cocco).
- I grassi dei *cibi ad elevato tenore di acidi grassi insaturi* non fanno innalzare il livello di colesterolo nel sangue. Questi alimenti sono rappresentati soprattutto da oli vegetali (di semi e di oliva), noci, nocciole, olive e pesce.
- I grassi insaturi comprendono sia i *monoinsaturi* che i *polinsaturi*.

L'olio di oliva è particolarmente ricco in *monoinsaturi*, soprattutto acido oleico, il quale presenta due vantaggi: fa diminuire il livello nel sangue delle lipoproteine a bassa densità LDL e VLDL – che trasportano quella parte di colesterolo che tende a permanere nel sangue e a depositarsi sulle pareti delle arterie ("colesterolo cattivo") – e non modifica, o addirittura fa aumentare, i livelli di un altro tipo di lipoproteine: le HDL, che operano utilmente per rimuovere il colesterolo dal sangue e dai depositi nelle arterie e per avviarlo alla eliminazione ("colesterolo buono").

L'olio di semi è generalmente ricco in *polinsaturi* del tipo omega-6, efficaci anch'essi nel diminuire il livello delle LDL e delle VLDL nel sangue. I grassi del pesce sono ricchi in acidi grassi polinsaturi del tipo omega-3, capaci di far diminuire nel sangue tanto il livello dei trigliceridi quanto la capacità di aggregazione delle piastrine (ossia il rischio di trombosi), proteggendo così l'organismo dalla possibile insorgenza di malattie cardiovascolari.

■ Come comportarsi:

- *Modera la quantità di grassi ed oli che usi per condire e cucinare. Utilizza eventualmente tegami antiaderenti, cotture al cartoccio, forno a microonde, cottura al vapore, ecc.*
- *Limita il consumo di grassi da condimento di origine animale (burro, lardo, strutto, panna, ecc.).*
- *Preferisci i grassi da condimento di origine vegetale: soprattutto olio extravergine d'oliva e oli di semi.*
- *Usa i grassi da condimento preferibilmente a crudo ed evita di riutilizzare i grassi e gli oli già cotti.*
- *Non eccedere nel consumo di alimenti fritti.*
- *Mangia più spesso il pesce, sia fresco che surgelato (2-3 volte a settimana).*
- *Tra le carni, preferisci quelle magre ed elimina il grasso visibile.*
- *Se ti piacciono le uova ne puoi mangiare fino a 4 per settimana, distribuite nei vari giorni.*
- *Se consumi tanto latte, scegli preferibilmente quello scremato o parzialmente scremato, che comunque mantiene il suo contenuto in calcio.*
- *Tutti i formaggi contengono quantità elevate di grassi: scegli comunque quelli più magri, oppure consumane porzioni più piccole.*
- *Se vuoi controllare quali e quanti grassi sono contenuti negli alimenti, leggi le etichette.*

Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: nei giusti limiti

1. GLI ALIMENTI CHE APPORTANO CARBOIDRATI

I carboidrati complessi sono rappresentati essenzialmente da amido e fibre. Il primo (un composto costituito dall'unione di moltissime molecole di glucosio) è presente in buone quantità soprattutto nei cereali, nei legumi secchi e nelle patate. La fibra alimentare si trova in quasi tutti i prodotti vegetali.

I carboidrati semplici invece sono costituiti da una o due molecole e sono per lo più dotati di sapore dolce, da cui il termine comune di "zuccheri". I più importanti sono il saccarosio, che si ottiene dalla barbabietola o dalla canna da zucchero, il glucosio e il fruttosio contenuti nella frutta e nel miele e il lattosio contenuto nel latte.

FALSE CREDENZE SUGLI ZUCCHERI

1. Non è vero che il consumo di zuccheri provochi disturbi nel comportamento del bambino. Approfonditi studi hanno smentito l'ipotesi che lo zucchero (saccarosio) provochi alterazioni del comportamento, quali iperattività. Inoltre, il consumo dello zucchero non ha influenza sulle capacità di apprendimento.
2. Non è vero che il valore calorico e le caratteristiche nutritive dello zucchero grezzo siano diverse da quelle dello zucchero bianco. Lo zucchero grezzo (che si ricava sia dalla canna da zucchero che dalla barbabietola) è semplicemente uno zucchero non totalmente raffinato: le differenze di colore e sapore dipendono dalla presenza di piccole quantità di residui vegetali (melassa) che non vantano particolari significati nutrizionali.
3. Non è vero che i succhi di frutta "senza zuccheri aggiunti" siano privi di zuccheri. Contengono comunque gli zuccheri naturali della frutta – saccarosio, fruttosio e glucosio – nella misura dell'8-10% e quindi forniscono circa 70 kcal per bicchiere (200cc).
4. Le caramelle "senza zucchero", in quanto dolcificate con polialcoli (sorbitolo, xilitolo, e maltitolo), inducono un effetto lassativo nell'adulto quando il loro consumo supera 20 g/giorno, pari a circa 10 caramelle.
5. Non è vero che i prodotti "light" o "senza zucchero" non facciano ingrassare e quindi possano essere consumati liberamente. Molti di questi prodotti apportano calorie anche in notevole quantità. Leggi attentamente l'etichetta nutrizionale e ricordati che l'uso di questi alimenti induce un falso senso di sicurezza che porta a consumare quantità eccessive sia degli alimenti "light" che degli alimenti normali.

■ Come comportarsi:

- *Modera il consumo di alimenti e bevande dolci nella giornata, per non superare la quantità di zuccheri consentita.*
- *Tra i dolci preferisci i prodotti da forno della tradizione italiana, che contengono meno grasso e zucchero e più amido, come ad esempio biscotti, torte non farcite, ecc.*
- *Utilizza in quantità controllata i prodotti dolci da spalmare sul pane o sulle fette biscottate (quali marmellate, confetture di frutta, miele e creme).*
- *Limita il consumo di prodotti che contengono molto saccarosio, e specialmente di quelli che si attaccano ai denti, come caramelle morbide, torroni, ecc. Lavati comunque i denti dopo il loro consumo.*
- *Se vuoi consumare alimenti e bevande dolci ipocalorici dolcificati con edulcoranti sostitutivi, leggi sull'etichetta il tipo di edulcorante usato e le avvertenze da seguire.*

Bevi ogni giorno acqua in abbondanza

■ Come comportarsi:

- *Asseconda sempre il senso di sete e anzi tenta di anticiparlo, bevendo a sufficienza, mediamente 1,5-2 litri di acqua al giorno. Ricorda inoltre che i bambini sono maggiormente esposti a rischio di disidratazione rispetto agli adulti.*
- *Bevi frequentemente e in piccole quantità. Bevi lentamente, soprattutto se l'acqua è fredda: infatti un brusco abbassamento della temperatura dello stomaco può creare le condizioni per pericolose congestioni.*
- *Le persone anziane devono abituarsi a bere frequentemente nell'arco della giornata, durante e al di fuori dei pasti, anche quando non avvertono lo stimolo della sete.*

FALSE CREDENZE SULL'ACQUA

1. Non è vero che l'acqua vada bevuta al di fuori dei pasti. Al limite, se si eccede nella quantità si allungheranno di un poco i tempi della digestione (per una diluizione dei succhi gastrici), ma un'adeguata quantità di acqua (non oltre i 600-700 ml) è utile per favorire i processi digestivi, perché migliora la consistenza degli alimenti ingeriti.
2. Non è vero che l'acqua faccia ingrassare. L'acqua non contiene calorie, e le variazioni di peso dovute all'ingestione o eliminazione dell'acqua sono momentanee e ingannevoli.
3. Non è vero che bere molta acqua provochi maggiore ritenzione idrica. La ritenzione idrica dipende più dal sale e da altre sostanze contenute nei cibi che consumiamo che dalla quantità di acqua che ingeriamo.
4. Non è vero che occorra preferire le acque oligominerali rispetto alle acque maggiormente mineralizzate per mantenere la linea o "curare la cellulite". I sali contenuti nell'acqua favoriscono l'eliminazione di quelli contenuti in eccesso nell'organismo. Nei bambini, in particolare, sarebbe bene non utilizzare le acque oligominerali in modo esclusivo, ma bisognerebbe alternarle con quelle più ricche di minerali, in quanto una diuresi eccessiva può impoverire di sali minerali un organismo in crescita.
5. Non è vero che il calcio presente nell'acqua non sia assorbito dal nostro organismo. Ricerche recenti dimostrano il contrario. La capacità dell'intestino umano di assorbire il calcio contenuto nelle acque (spesso presente in quantità consistente) è considerata addirittura simile a quella relativa al calcio contenuto nel latte.
6. Non è vero che il calcio presente nell'acqua favorisca la formazione dei calcoli renali. Le persone predisposte a formare calcoli renali devono bere abbondantemente e ripetutamente nel corso della giornata, senza temere che il calcio contenuto nell'acqua possa favorire la formazione dei calcoli stessi: anzi, è stato dimostrato che anche le acque minerali ricche di calcio possono costituire al riguardo un fattore protettivo.
7. Non è vero che l'acqua gassata faccia male. Né l'acqua naturalmente gassata né quella addizionata con gas (normalmente anidride carbonica) creano problemi alla nostra salute, anzi l'anidride carbonica migliora la conservabilità del prodotto. Solo quando la quantità di gas è molto elevata si possono avere lievi problemi in individui che già soffrono di disturbi gastrici e/o intestinali.
8. Non è vero che le saune facciano dimagrire. Le saune fanno semplicemente eliminare sudore. Lo stesso organismo provvederà a reintegrare prontamente le perdite, cosicché nell'arco di poche ore il peso tornerà ad essere esattamente quello di prima.

Il sale? **meglio poco**

■ Come comportarsi:

- *Riduci progressivamente l'uso di sale sia a tavola che in cucina.*
- *Preferisci al sale comune il sale arricchito con iodio (sale iodato).*
- *Non aggiungere sale nelle pappe dei bambini, almeno per tutto il primo anno di vita.*
- *Limita l'uso di condimenti alternativi contenenti sodio (dado da bro-*



- *Insaporisci i cibi con erbe aromatiche (come aglio, cipolla, basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia, menta, origano, maggiorana, sedano, porro, timo, semi di finocchio) e spezie (come pepe, peperoncino, noce moscata, zafferano, curry).*
- *Esalta il sapore dei cibi usando succo di limone e aceto.*
- *Scegli, quando sono disponibili, le linee di prodotti a basso contenuto di sale (pane senza sale, tonno in scatola a basso contenuto di sale, ecc.).*
- *Consuma solo saltuariamente alimenti trasformati ricchi di sale (snacks salati, patatine in sacchetto, olive da tavola, alcuni salumi e formaggi).*
- *Nell'attività sportiva moderata reintegra con la semplice acqua i liquidi perduti attraverso la sudorazione.*

Bevande alcoliche: se sì, solo in quantità controllata

FALSE CREDENZE SULL'ALCOL

1. Non è vero che l'alcol aiuti la digestione; al contrario la rallenta e produce ipersecrezione gastrica con alterato svuotamento dello stomaco.
2. Non è vero che il vino faccia buon sangue; è vero invece che un abuso di alcol può essere responsabile di varie forme di anemia e di un aumento dei grassi presenti nel sangue.
3. Non è vero che le bevande alcoliche dissetino ma, al contrario, disidratano: l'alcol richiede una maggior quantità di acqua per il suo metabolismo, e in più aumenta le perdite di acqua attraverso le urine, in quanto provoca un blocco dell'ormone antidiuretico.
4. Non è del tutto vero che l'alcol ci riscaldi. In realtà la vasodilatazione di cui è responsabile produce soltanto una momentanea e ingannevole sensazione di calore che in breve, però, comporta un ulteriore raffreddamento che, in un ambiente non riscaldato, aumenta il rischio di assideramento.
5. Non è vero che l'alcol aiuti a riprendersi da uno shock: al contrario, provocando vasodilatazione periferica, determina un diminuito afflusso di sangue agli organi interni e soprattutto al cervello.
6. Non è vero che l'alcol dia forza. Essendo un sedativo produce soltanto una diminuzione del senso di affaticamento e di dolore. Inoltre solo una parte delle calorie da alcol possono essere utilizzate per il lavoro muscolare.

PIRAMIDE della DIETA MEDITERRANEA

Popolazione Adulta
(18-65 anni)

CONSUMO
SETTIMANALE



Pesce, Crostacei, Molluschi



≤2 porzioni DOLCI
≤2 porzioni CARNE
≤2 porzioni SALUMI



MANTENERE
PORZIONI
MODERATE

1-2 porzioni
POLLAME
≥2 porzioni

2-4 porzioni
UOVA
≥2 porzioni
LEGUMI

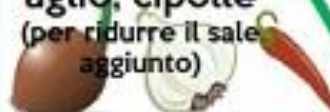
BERE VINO CON
MODERAZIONE

CONSUMO
GIORNALIERO



1-2 porzioni
FRUTTA a
GUSCIO, SEMI,
OLIVE

Erbe, spezie,
aglio, cipolle
(per ridurre il sale
aggiunto)



2-3 porzioni LATTE e
DERIVATI
(a ridotto contenuto di grassi)



3-4 porzioni
OLIO DI OLIVA



PASTI PRINCIPALI
FRUTTA

1-2 porzioni



≥2 porzioni
VERDURA
Variare i Colori

1-2 porzioni
PANE, PASTA, RISO e altri
cereali preferibilmente
integrali



BERE ACQUA

ATTIVITÀ FISICA CONVIVIALITÀ STAGIONALITÀ PRODOTTI LOCALI

VivieNutri.it



Contrasto allo spreco alimentare: riciclo, riuso

SPRECO ALIMENTARE IN PILLOLE

Lo spreco di cibo in Europa

Fonte: Commissione Ue, Eurostat

In un anno in Europa finiscono nella spazzatura



90 milioni di tonnellate di cibo



180 kg per persona

Dove avviene lo spreco



5% distribuzione



14% ristorazione



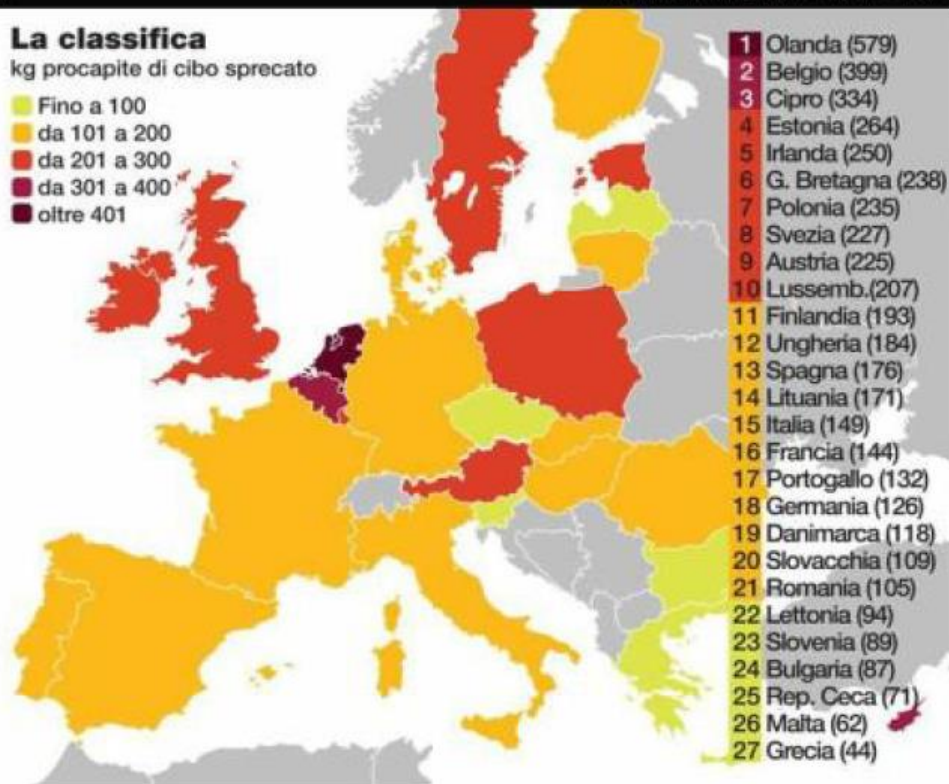
39% produzione



42% in casa

La classifica
kg procapite di cibo sprecato

- Fino a 100
- da 101 a 200
- da 201 a 300
- da 301 a 400
- oltre 401



Cibo e Ambiente: L'impatto ambientale delle nostre scelte alimentari

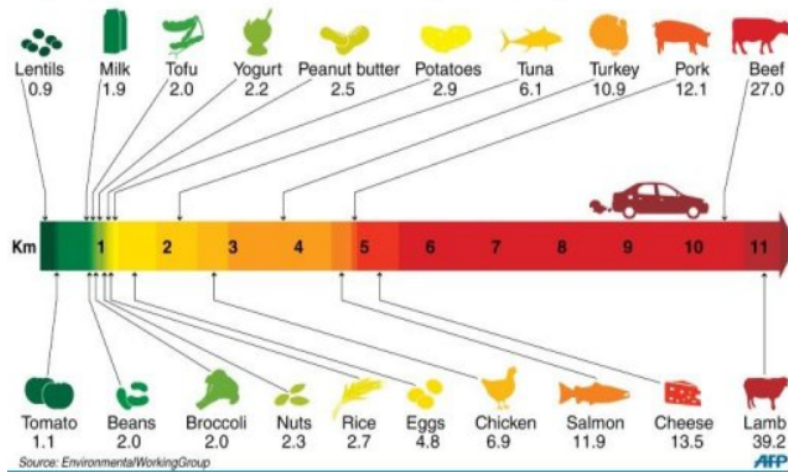


Carbon footprint of what you eat

Calculations of greenhouse gas emissions from the production, processing and transportation of specific food items

■ Main chart compares 110g of food against a journey in a midsized car

■ Number shows kg of carbon dioxide equivalent produced per 1kg of food

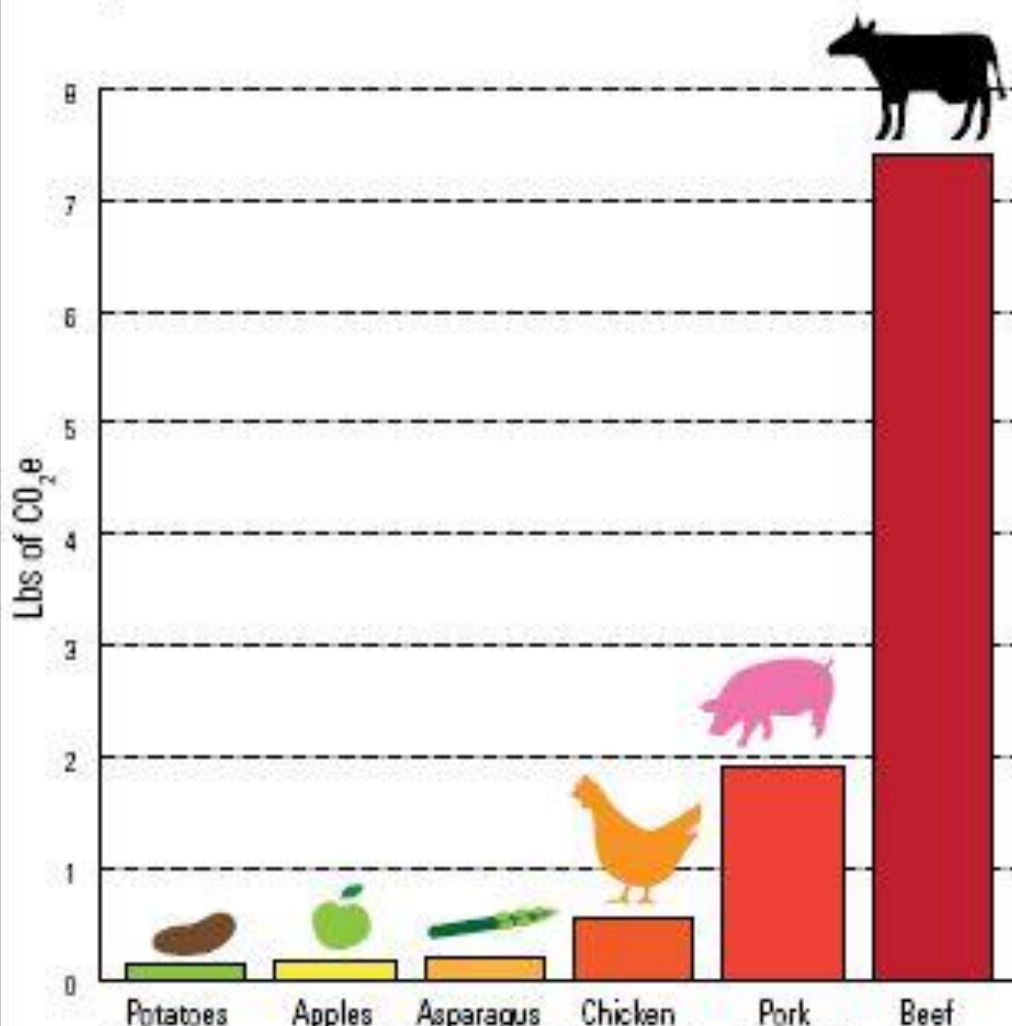


Source: Environmental Working Group

AFF

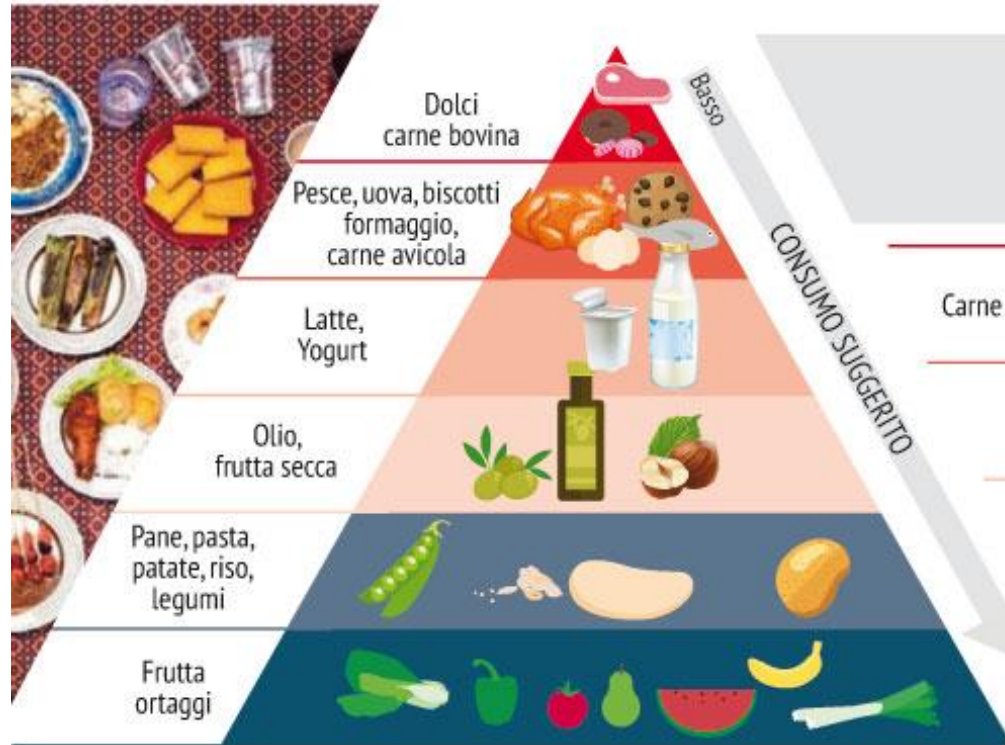
Global Warming Pollution Released by Producing Your Favorite Foods

(CO₂ equivalent per half pound of food)



Graphic adapted from N. Fiala, "The Greenhouse Hamburger: How Our Diet Matters More Than Our Cars," *Scientific American*, February 2009.

LA DOPPIA PIRAMIDE DEL CIBO

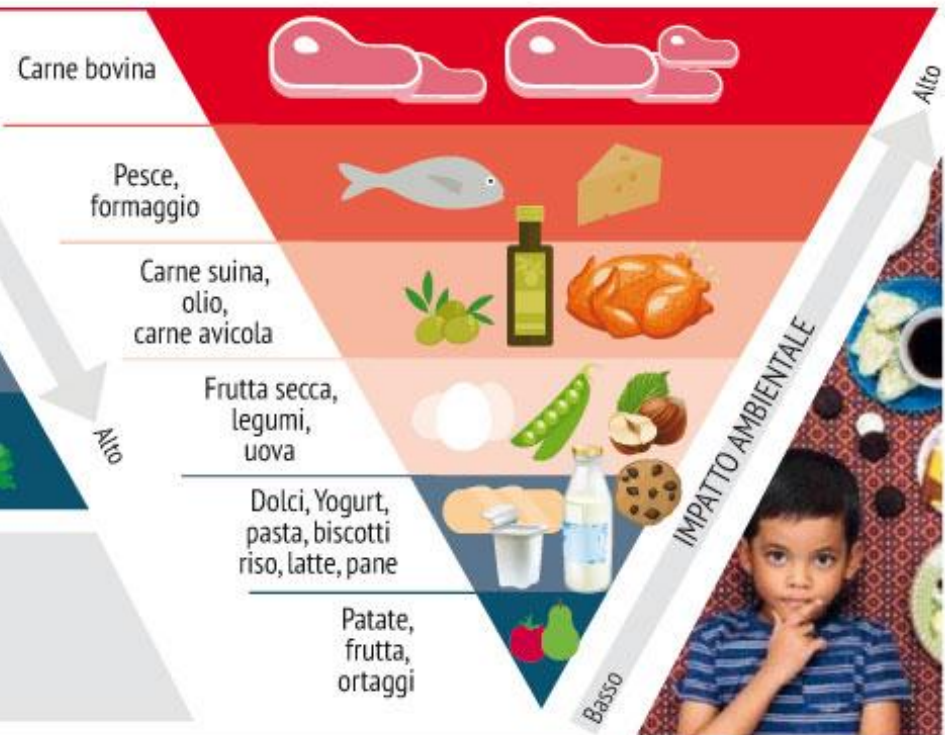


LA PIRAMIDE ALIMENTARE

Gli alimenti sono ordinati in base alla frequenza di consumo consigliata secondo il modello della Dieta Mediterranea

LA PIRAMIDE AMBIENTALE

Gli alimenti sono ordinati in base all'impatto ambientale in termini di impronta ecologica



Con una corretta alimentazione...

.....proteggiamo la nostra salute

.....proteggiamo il nostro pianeta!



DOMANDE



Un'ora con AMD-SID-SIEDP

Supporto tecnologico



Domenico Cucinotta
Alimentazione è salute:
Mangiare bene, vivere meglio

GRAZIE!



Un'ora con AMD-SID-SIEDP



Seguici su Facebook
Associazione Medici Diabetologi AMD
Fondazione Diabete Ricerca Onlus
SIEDP Società Italiana di Endocrinologia e Diabetologia Pediatrica

Supporto tecnologico

