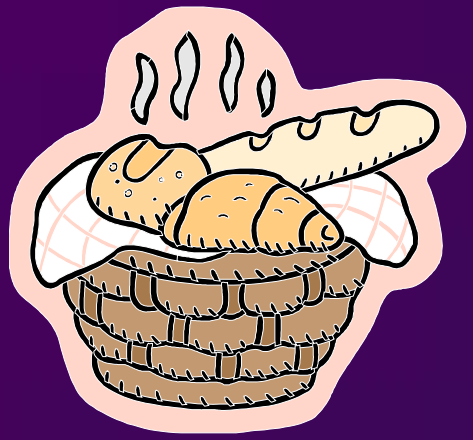
QuickTime™ and a
decompressor
are needed to see this picture.

Come sono cambiate le abitiudini alimentari degli Italiani.

QuickTime™ and a
decompressor
are needed to see this picture.

Annamaria Mazzone , MD
"Ospedale del Cuore"Fondazione Toscana G.Monasterio /CNR
Massa

Il cibo come cartina tornasole di un contesto socio/politico



attraverso il cibo e l'alimentazione passano cultura e storia di un popolo

Il cibo come fattore di crescita personale. (chi non mangia non cresce!)

rapporto tra gusti e abitudini alimentari

Evoluzione del concetto di SALUTE

Assenza di malattia

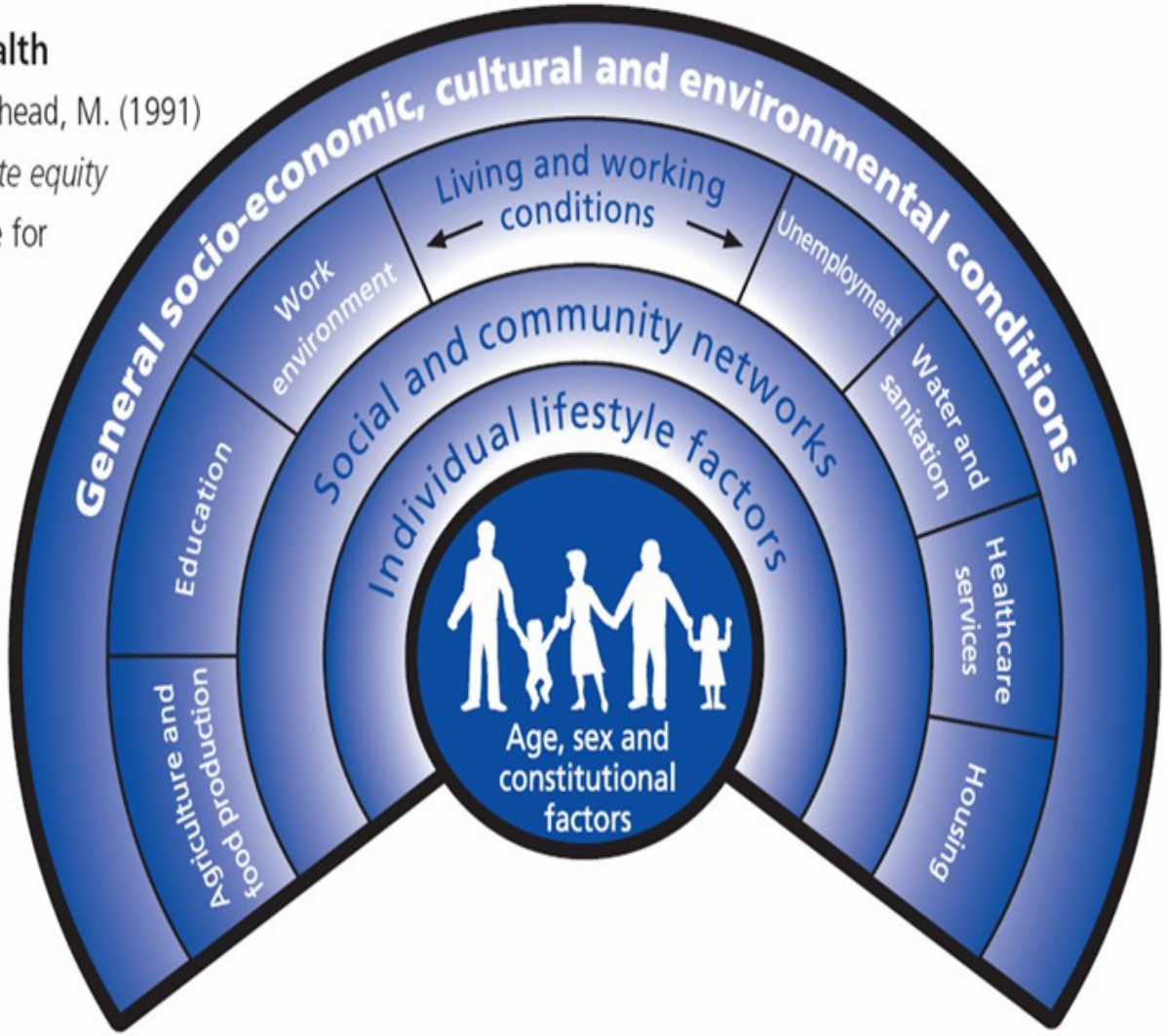
Benessere fisico e psichico

Benessere fisico, mentale e sociale

<u>Definizione OMS</u>:
“Stato di completo benessere fisico, psicologico, sociale e non solamente assenza di malattia”

FIG1: Determinance of Health

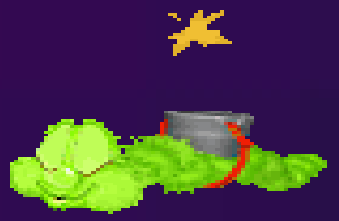
Source: Dahlgren, G. and Whitehead, M. (1991) *Policies and strategies to promote equity in health.* Copenhagen: Institute for Future Studies.



Evidenza scientifica della relazione fra

“Dieta occidentale” e “patologie occidentali”

- Tumori maligni
- Diabete, Malattie cardiovascolari
- Obesità, Ipertensione, Dislipidemie
- Demenze senili, Morbo di Parkinson
- Osteoporosi, Artriti, Gotta
- Cataratta
- Colelitiasi
- Iperplasia prostatica
- Asma, Malattie autoimmuni
- Malattie intestinali croniche



Relazione tra epidemiologia e abitudini alimentari

Epidemiologia	Abitudini alimentari
Tasso di mortalità elevato per malattie infettive, parassitarie e da carenza.	Consumo prevalente di prodotti vegetali, sovente al di sotto delle reali necessità dell'organismo. Offerta sul mercato limitata e di produzione artigianale.
Miglioramento delle condizioni di vita e di lavoro a seguito del progresso scientifico e tecnologico.	Miglioramento delle condizioni economiche individuali e maggiore offerta sul mercato di tutte le tipologie alimentari.
Tasso di mortalità elevato per patologie cronico-degenerative ascrivibili in massima parte agli stili di vita.	Consumo prevalente di prodotti di origine animale e a base di carboidrati semplici. Diffusione dei cibi di produzione industriale.

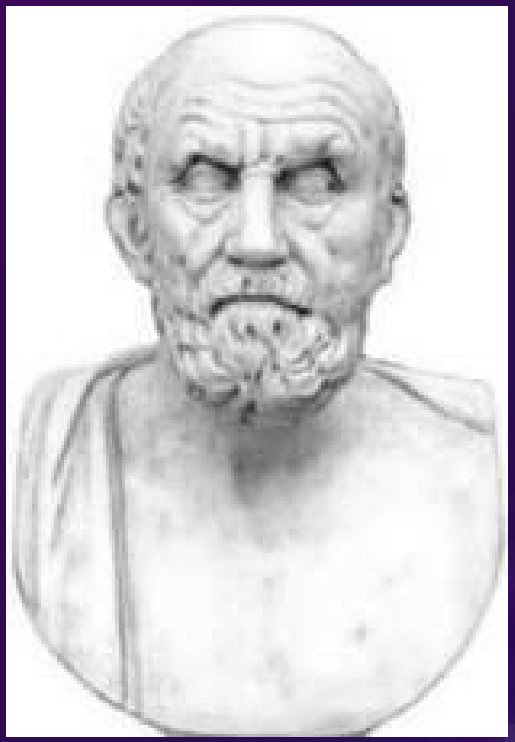
Homo sapiens versus Homo obesus

(Fonte: Albritton R. (2009). Let them eat junk. How capitalism creates hunger and obesity. New York: Pluto Press).

Uno dei primi ad occuparsi
del rapporto fra Salute ed Alimentazione è stato

Ippocrate di Cos, il "padre della Medicina".

concetto di salute come "equilibrio "



"Alimenti ed esercizi hanno, in effetti, virtù reciprocamente opposte, ma che contribuiscono insieme a fare la salute.
Per loro natura gli esercizi disperdono l'energia disponibile, mentre i cibi e le bevande compensano le perdite" .

(Ippocrate, De Dieta, I, 1-2)

Il concetto di dieta (dìaita) venne formulato nella Grecia del V sec. a. C. non alludeva ad un regime alimentare restrittivo, ma ad un:

" insieme di abitudini alimentari e di razioni di cibo protratto nel tempo per il mantenimento di un buono stato di salute, che includeva il rapporto dell'uomo con aria e acqua, l'attività fisica, la qualità del sonno, le deiezioni, la vita sessuale e affettiva"

Il concetto di dieta si collocava nell'ambito della "Teoria degli umori", una concezione che addebitava l'insorgenza delle patologie allo squilibrio fra i quattro umori del corpo umano: sangue, flemma, bile bianca e bile nera.

Gli umori rispecchiavano i quattro elementi fondamentali di cui all'epoca si credeva fosse composta la realtà (aria, acqua, fuoco, terra) e il benessere dell'individuo veniva fatto derivare da una loro interazione reciproca all'insegna dell'equilibro.

Compito del medico era proprio quello di trovare il punto di equilibrio.

Cereali, olio di oliva e vino : la “triade alimentare” mediterranea

Cereali: “mangiatori di pane” sono gli uomini Greci,simbolo di conquista della civiltà .
La coltura dei cereali fu introdotta nel Mediterraneo dalla zona della Mezzaluna fertile: ritrovati grani di cereali risalenti a circa 8000 anni a.C.
La coltura dei cereali è importante nella storia dell’agricoltura, rapporto delle popolazioni col territorio all’insegna della stanzialità.

Ulivo : una pianta sacra, nel mito greco, dono al genere umano dalla dea Atena, introdotto nelle regioni del Mare Nostrum dall’Asia Minore.
La ulivicoltura inizia circa 6000 anni fa, condizioni climatiche ideali, importante per economia locale greca e romana. Olio di oliva usato come condimento ma anche per illuminazione, cosmesi.

Vino: origini della viticoltura nel mediterraneo, le prime tracce di coltivazioni su vasta scala della vite sono attestate presso gli Egiziani intorno al 3000 a. C.La diffusione è dovuta ai Fenici e ai Greci. I greci perfezionarono le tecniche di produzione e la selezione dei vitigni migliori. La coltivazione della vite attecchì in Italia dal II millennio a. C. e si radicò nella Penisola .Uno dei nomi con cui questa veniva chiamata era Enotria (“Terra del vino”).

Cereali, olio di oliva e vino : la “triade alimentare” mediterranea

Il Mare Nostrum ha contribuito alla costituzione di un modello alimentare condiviso in un duplice modo:

1.“clima mediterraneo”(estati molto lunghe e soleggiate e da inverni te brevi, piovosi e non eccessivamente rigidi;

2 .agevolando incontro e scambio reciproco tra differenti culture (abitudini in materia di produzione e consumo alimentare).

Dieta o diete mediterranee?

La "koinè alimentare mediterranea"

accomunava molteplici civiltà, ma con differenze relative al modo in cui i cui gli stessi cibi venivano prodotti, lavorati, preparati e conservati.

Studiosi concordano per l'uso del termine "Diete Mediterranee";

ogni cultura del passato ha reinterpretato il consumo degli stessi cibi in maniera originale rispetto alle altre.

Aspetti culturali della dieta mediterranea

Gli alimenti della Dieta Mediterranea di volta in volta hanno costituito:

*** simbolo religioso**

*** elemento distintivo dell'identità umana rispetto al mondo animale; personale ed etnica**

*** simbolo di abbondanza e di benessere;**

*** oggetto rappresentazione artistica e comunicazione**

La produzione di cibo e l'atto del cucinare, sono in senso antropologico una linea di demarcazione fra il mondo naturale e la sfera culturale, per entrare in comunicazione con altre culture , cibo nella convivialità, come condivisione , appartenenza collettiva , scambio di valori e culture

Alimentazione “mediterranea” e alimentazione “”celtica

QuickTime™ and a decompressor are needed to see this picture.

•Con la caduta dell’Impero Romano e le invasioni barbariche si affermano in Europea due modelli alimentari :

a. “mediterraneo”, caratterizzato da consumo di cereali, olio di oliva, vino, pesce e formaggi;popolazioni più stanziali dedite alla pesca marittima , agricoltura e allevamento finalizzato a uso di uova , latticini

b. “celtico” o “barbarico”, caratterizzato da un uso in cucina di carni, burro, cereali, birra e sidro, popolazioni nomadi con economia basata su caccia , pesca fluviale, allevamenti e pastorizia raccolta di frutti selvatici con attività agricole basate su orticelli ai margini degli accampamenti

Contaminazione del modello alimentare mediterraneo

QuickTime™ and a decompressor are needed to see this picture.

QuickTime™ and a decompressor are needed to see this picture.

QuickTime™ and a decompressor are needed to see this p

QuickTime™ and a decompressor are needed to see this picture.

Nel corso dei secoli sono entrati a far parte della "koinè alimentare mediterranea" numerosi alimenti provenienti da altri territori.

Il contatto con il *mondo islamico*, attraverso il quale sono stati introdotti in Occidente le albicocche, i carciofi, i finocchi, le melanzane, gli spinaci, gli agrumi, i meloni, le zucchine, gli aromi, la canna da zucchero, il riso, le spezie.

La scoperta dell'America

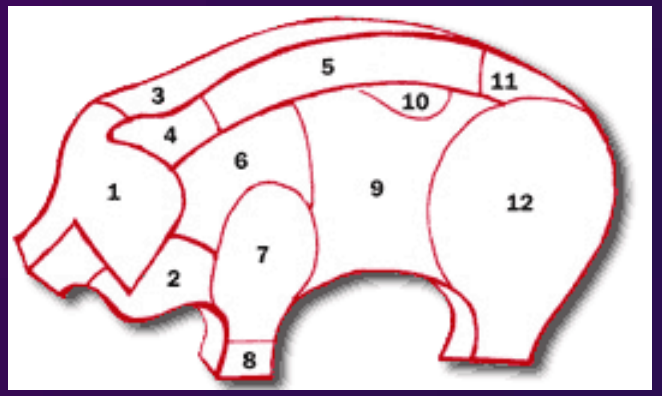
attraverso la quale sono stati introdotti in Occidente i pomodori, le patate, i peperoni, i fagioli, il mais, la cioccolata, il caffè, il tè.

'800

I contadini italiani

QuickTime™ and a
decompressor
are needed to see this picture.

La alimentazione contadini della penisola, era quasi esclusivamente a base di pane, focacce e polenta ottenuti con cereali inferiori e granoturco, alimenti che saziavano ma che predisponevano alla pellagra



C'erano inoltre legumi,(fagioli fave)e verdure (verza e cavolo.)

La carne, era rappresentata da animali da cortile , dal maiale di cui si utilizzava ogni parte, arricchiva la tavola assai di rado, e solo in occasioni festive o in caso di malattia.

Latte, formaggi e uova, non erano spesso nella dieta dei contadini, ma destinati alla vendita o alla famiglia del proprietario terriero.

'800

Il consumo della pasta era ancora limitato ai centri cittadini, dove c'era, un tenore di vita più alto.
Il riso era consumato nelle zone di coltivazione, e se preservava dalla pellagra, contribuiva però alla diffusione dello scorbuto, poiché intorno alle risaie era quasi impossibile coltivare verdura o alberi da frutto, a causa del terreno acquitrinoso.

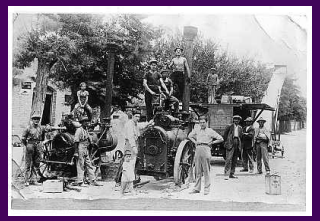
Le patate importate in Spagna alla fine del '500, si diffusero nel 600 in tutta l'Europa, in Italia solo agli inizi dell'800 e solo negli anni '40, entrarono a far parte in modo stabile dell'alimentazione italiana. Le patate erano quasi escluse dalla dieta dei contadini

Il vino, esportato in Europa, era accessibile a pochi.
I contadini ne bevevano poco e di qualità scadente (vinacce) quello di qualità era destinato alla vendita nelle città o all'estero.
In città il vino era presente sulle tavole, nelle campagne se si voleva bere vino di qualità, bisognava andare nelle osterie punti di ritrovo e di aggregazione sociale.

'800

La trasformazione delle abitudini alimentari comincia in Italia nella seconda metà dell'800, come diretta conseguenza del processo di modernizzazione della produzione agricola, che investe, anche se in modo discontinuo, tutta la penisola.

'900



La prima metà del '900 segnata dalle due Guerre Mondiali , dalle privazioni conseguenti è caratterizzata dalle differenze di alimentazione associate a sproporzioni sociali ed economiche.

Il reddito medio di un mastro muratore, manovale, impiegato comunale di fascia bassa (), di un operaio non specializzato non arrivava alle 1000lire l'anno
(dieta povera e carente di molti alimenti)
I pastori in campagna mangiavano carne degli animali morti di vecchiaia,
pane nero , ceci, fave , lenticchie .

Nella fascia di chi percepiva un reddito superiore alle 6000 lire (dipendenti comunali, ricca borghesia, proprietari di piccole e medie imprese:
Colazione
pane bianco e caffè , burro , latte
Pranzo/cena:
minestra, pasta, carne (arrosto con patate) verdura di stagione, formaggio, frutta e dolce a fine pasto.

'900

DOPOGUERRA

QuickTime™ and a
decompressor
are needed to see this picture.

QuickTime™ and a
decompressor
are needed to see this picture.

QuickTime™ and a
decompressor
are needed to see this picture.

Gli anni subito dopo la guerra vedono un'Italia prostrata sia economicamente che a livello di risorse.

La popolazione è affamata, il razionamento dei viveri in atto durante il conflitto, aveva contribuito allo sviluppo del mercato nero, squilibrando ulteriormente l'economia italiana già instabile.
L'alimentazione è ancora subordinata alle possibilità economiche e rimane un segno distintivo di appartenenza a gruppi sociali ben definiti.
Quasi tutta l'Italia è malnutrita.

Gli squilibri nutrizionali dovuti alla quasi totale mancanza di carne e pesce, al razionamento di tutto il resto, sono a livelli altissimi, la situazione nelle campagne e nelle città è disastrosa.

emigranti

Per gli emigranti l'esigenza di mantenere modelli culinari, linguistici e più in generale comportamentali tipici della tradizione italiana, era dettata in linea di massima dalla voglia sentirsi vicini alle persone care, rimaste in Italia.

Spesso, quando la nostalgia di casa era molto forte il pensiero di un legame con il proprio paese di origine, instaurato attraverso il cibo o l'utilizzo della lingua madre, era l'unico conforto.

L'alimentazione continua ad essere il tratto distintivo dell'appartenenza o meno alle classi più abbienti,
anche se l'aumento dei salari fa si che intere fasce di lavoratori diventino più agiate aprendo anche a loro al possibilità di una dieta variata in cui la carne, e non solo le frattaglie, finalmente appare settimanalmente.

Anni 50!

Gli anni ‘50 sono considerati dalla storiografia come il periodo durante il quale il nostro paese, sconfitto da una guerra lunga e sanguinosa, riuscì, a diventare una delle nazioni più industrializzate dell’Occidente.

Gli anni del cosiddetto miracolo economico, il quinquennio 1958 -1963, lascia un segno indelebile nel tessuto sociale e culturale della nazione.
Numerosi i fattori che hanno inciso su questa radicale trasformazione e a modernizzarsi.

Il Piano Marshall, che permise l’afflusso dei macchinari e del know how americani e infine il ruolo fondamentale svolto dai grandi conglomerati nazionali quali l’Eni di Enrico Mattei, l’Iri e l’Edison, per il progresso dell’industria petrolchimica e la produzione di fibre sintetiche e fertilizzanti.

QuickTime™ and a
decompressor
are needed to see this picture.

QuickTime™ and a
decompressor
are needed to see this picture.

QuickTime™ and a
decompressor
are needed to see this picture.

'60

si registrano dati sui consumi, che vedono per la prima volta in forte crescita la carne bovina, e altri tipi di carne (pollo, tacchino, coniglio, selvaggina) e la carne suina.

grande diffusione del prosciutto, che molte volte sostituisce il classico piatto di carne, è alla portata di tutti.
Ormai la popolazione italiana non lavora più per sfamarsi come accadeva fino al secondo dopoguerra.

Dopo secoli di stenti contrassegnati da denutrizione e malattie, in cui la possibilità di fare pasti completi ogni giorno era vista come una eventualità irrealizzabile….
Finalmente una corretta alimentazione !

benessere economico ……..alimentazione!

Cambiamenti qualitativi

Non si è più "costretti" ad alimentarsi esclusivamente o prevalentemente di cereali e prodotti derivati.
Il consumo di carne e di cibi di origine animale è ormai alla portata della stragrande maggioranza della popolazione.
Senza contare che si è diffuso in maniera sensibile anche l'utilizzo di una tipologia di prodotti, quali i dolci e le bevande zuccherate, che un tempo costituivano indubbiamente un'eccezione nella routine alimentare quotidiana.

Cambiamenti quantitativi

Incremento della quantità totale di calorie quotidianamente assunte.

Diminuzione del livello di attività fisica connesso con le mansioni lavorative e domestiche e con le attività ricreative

Molti soggetti dei Paesi occidentali si nutrono acquisendo più energia rispetto a quello che è il loro reale fabbisogno energetico.

.

Boom del'uso del pomodoro, degli ortaggi, degli agrumi, della frutta fresca,latte, formaggi e lattici

Sulle nostre tavole appare l'olio di semi, l'olio d'oliva che soppianta il lardo e quasi del tutto il burro, nella cucina quotidiana.

La diminuzione del numero di figli per ogni famiglia partecipa all'incremento delle possibilità economiche,
molte volte anche la madre lavora percependo un salario adeguato, ed in casa entrano in linea di massima più soldi,
Se lo status di appartenenza ad una classe sociale più alta prima era la possibilità di mangiare pane bianco, carne e pesce, adesso l'interesse è spostato anche verso altri oggetti del desiderio.

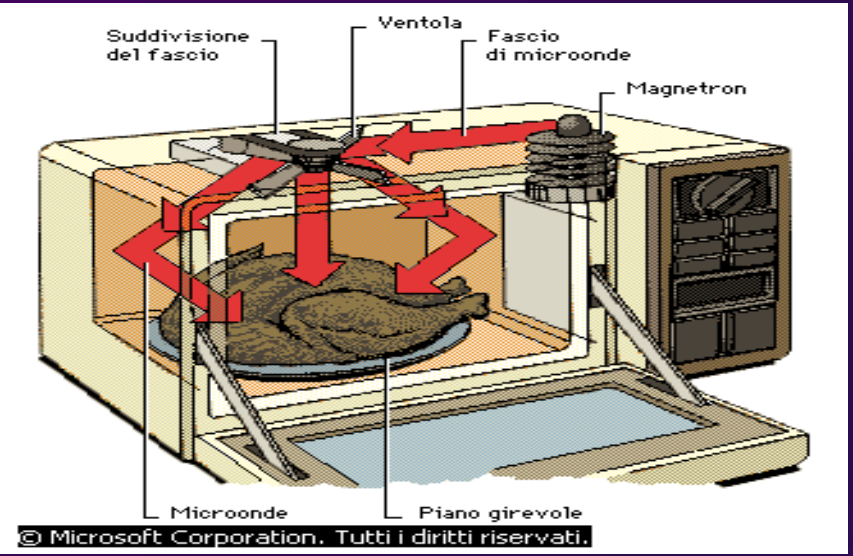
ABITUDINI ALIMENTARI

Le abitudini alimentari nel corso degli anni sono cambiate in quasi tutti i paesi industrializzati.

Nell'ultimo cinquantennio l'Italia si è lasciata dietro le spalle denutrizione e squilibri alimentari.

La crescita del benessere è stata contrassegnata dall'adeguamento del mondo rurale agli stili di vita della città.

La maggior parte delle donne lavorano e di conseguenza hanno meno tempo da dedicare alla cucina, per cui acquistano nei supermercati molti cibi pronti, già confezionati da riscaldare nel forno o forno microonde.



Anni 80

IL FAST-FOOD

Sempre più spuntini / fuori pasto nella giornata,
il pasto di mezzogiorno, che vedeva riunita l'intera famiglia attorno al tavolo a gustare la cucina dalla mamma è sempre meno frequente.

Il pasto principale della giornata è la cena:
nelle grandi città, raramente si torna a casa per la pausa pranzo; si fa un breve intervallo al bar, al fast food o in mensa .

L'industria del fast-food si è sviluppata enormemente nella metà del xx secolo nei paesi occidentali.
Consumare un pasto veloce per dedicarsi ad altre attività (sport, lavoro, studio e divertimento).

Negli anni ottanta la diffusione da questo tipo di locale ha assunto le caratteristiche di un fenomeno di costume e i fast-food sono diventati anche luogo di incontro per i giovani.

ASSUNZIONE DI NUTRIENTI
ERRORI QUANTITATIVI e QUALITATIVI

La dieta dell'adolescente italiano risulta **IPERPROTEICA** (15%) con un eccesso di assunzione di proteine di origine animale, **IPERLIPIDICA** (32-38%) con un elevato intake di acidi grassi saturi (11.9%) e **IPERGLICIDICA** (48-52,9%) con relativo esagerato intake di zuccheri a rapido assorbimento

QuickTime™ and a
decompressor
are needed to see this picture.

Altri errori sono il ridotto apporto di fibra alimentare, di calcio e nelle adolescenti anche di ferro

QuickTime™ and a decompressor are needed to see this picture.

QuickTime™ and a decompressor are needed to see this picture.

L'obesità è uno degli effetti del mercato

consumo di prodotti pronti, zuccherati/salati (cibo-spazzatura), composti alimentari non identificabili (a.n.i), elaborazioni chimico-industriali, modificano abitudini alimentati e stili di vita.

attuale stile di vita comporta una disponibilità calorica maggiore (ca 3800 Kcal/die) rispetto al fabbisogno energetico quotidiano (per l'adulto medio circa 2400 Kcal) .

accelerazione dei ritmi di vita, che modificano la cultura del gusto e riducono il pasto a un riflesso alimentare da soddisfare di corsa (fast food)

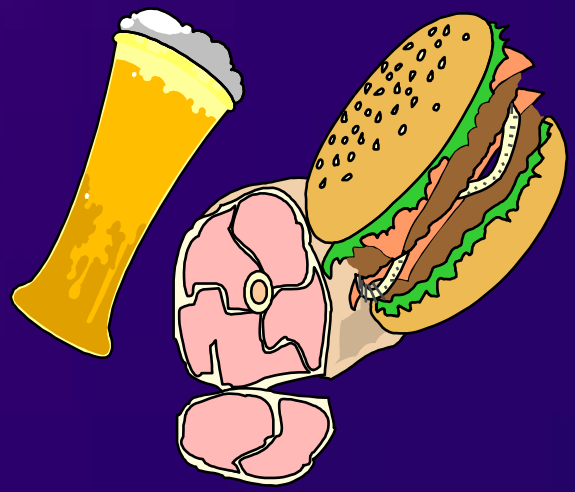
desocializzazione alimentare: le famiglie non mangiano più insieme ma ciascuno tende ad alimentarsi quando glielo consentono i propri impegni

destrutturazione alimentare: mancanza di precisi orari e luoghi per consumare i pasti . Il pasto viene consumato dove capita: mentre si guida, mentre si cammina, sul posto di lavoro.

globalizzazione alimentare (disponibilità globale degli stessi alimenti, carenti di nutrienti fondamentali) e la declassificazione culturale (il cibo svincolato dalla cultura), le abitudini alimentari dipendono sempre meno dalle norme culturali e tendono a scollarsi dalle tradizioni regionali , con conseguente perdita di culture eno-gastronomiche.

Fisiopatologia del Bilancio Energetico

Introito calorico



Dieta

Fattori di controllo

Genetica

Dispendio calorico

Esercizio fisico
Metabolismo basale
Termogenesi

QuickTime™ and a
decompressor
are needed to see this picture.

QuickTime™ and a
decompressor
are needed to see this picture.

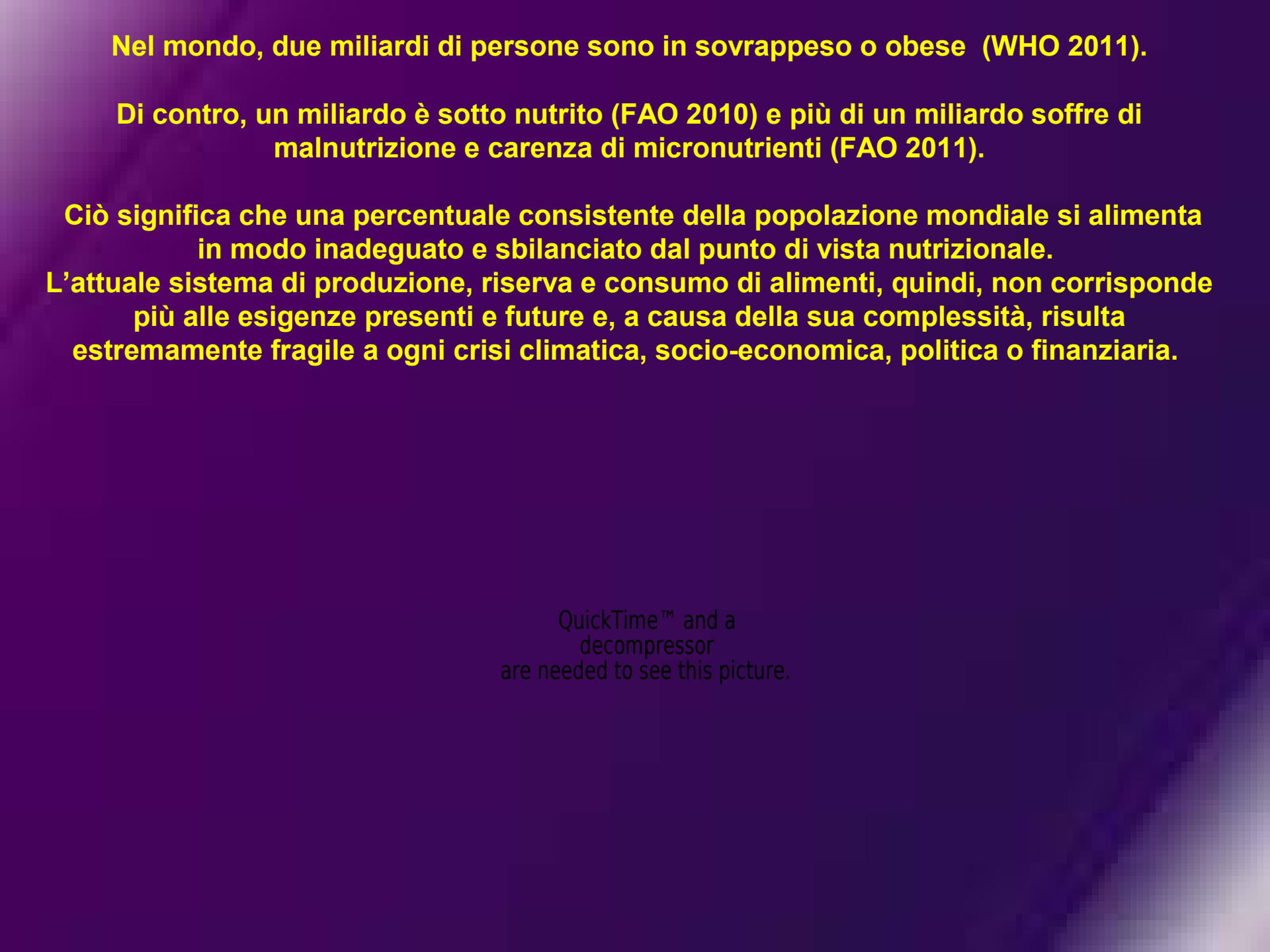
QuickTime™ and a
decompressor
are needed to see this picture.

QuickTime™ and a
decompressor
are needed to see this pictu

Nel mondo, due miliardi di persone sono in sovrappeso o obese (WHO 2011).

Di contro, un miliardo è sotto nutrito (FAO 2010) e più di un miliardo soffre di malnutrizione e carenza di micronutrienti (FAO 2011).

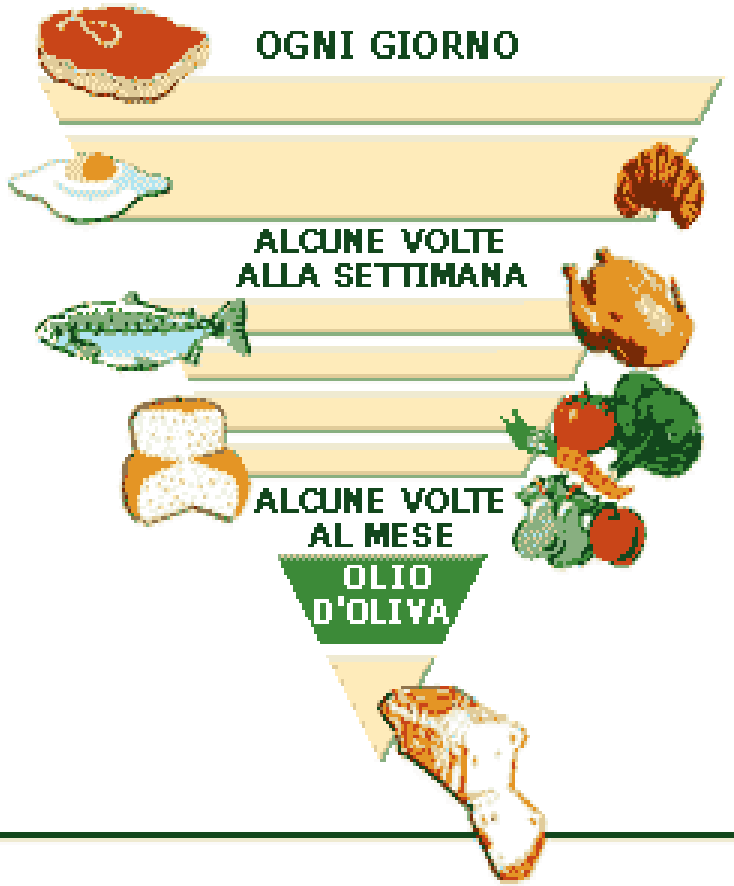
Ciò significa che una percentuale consistente della popolazione mondiale si alimenta in modo inadeguato e sbilanciato dal punto di vista nutrizionale.
L'attuale sistema di produzione, riserva e consumo di alimenti, quindi, non corrisponde più alle esigenze presenti e future e, a causa della sua complessità, risulta estremamente fragile a ogni crisi climatica, socio-economica, politica o finanziaria.



LE ABITUDINI ALIMENTARI NEL MONDO

La Dieta Mediterranea

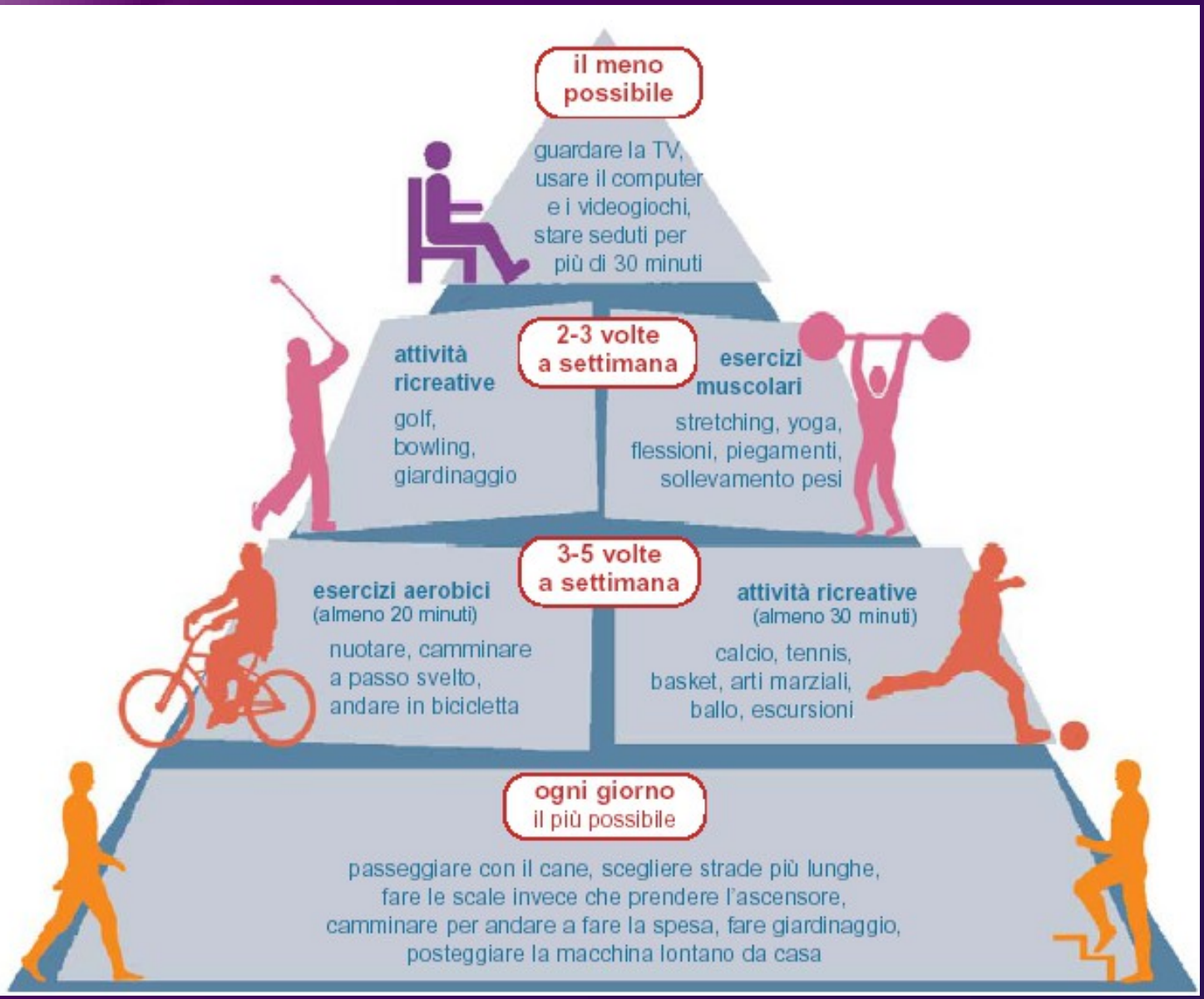
U.S./Europa Settentrionale



LA PIRAMIDE ALIMENTARE

QuickTime™ and a
decompressor
are needed to see this picture.

LA PIRAMIDE DELL'ATTIVITA' FISICA



Dieta Mediterranea e Globalizzazione: dove andare ??

Nel Mondo Occidentale la Globalizzazione in campo alimentare ha portato alla formazione e alla contrapposizione di due opposte tendenze:

•standardizzazione e alla omologazione degli alimenti che si accompagna ad un processo di delocalizzazione degli stessi e che porta a forme di "gastro-anomia";

• ricerca, esaltazione e rivalutazione dei prodotti tipici e tradizionali, sia per via della loro genuinità, sia in virtù dei valori simbolici e culturali che veicolano (alimenti tipici come simbolo di un mondo rurale idilliaco).

QuickTime™ and a
decompressor
are needed to see this picture.

QuickTime™ and a
decompressor
are needed to see this picture.

QuickTime™ and a
decompressor
are needed to see this picture.

L’alimentazione sostenibile

In un mercato ormai globalizzato, in cui è possibile produrre e acquistare tutto ciò che si desidera in qualsiasi parte del mondo, sono soltanto due le cose che non s’improvvisano né si muovono, e che dunque possono in modo stabile fare la differenza

TERRITORIO

peculiarità ambientali, paesaggistiche e monumentali

IDENTITA’ CULTURALE

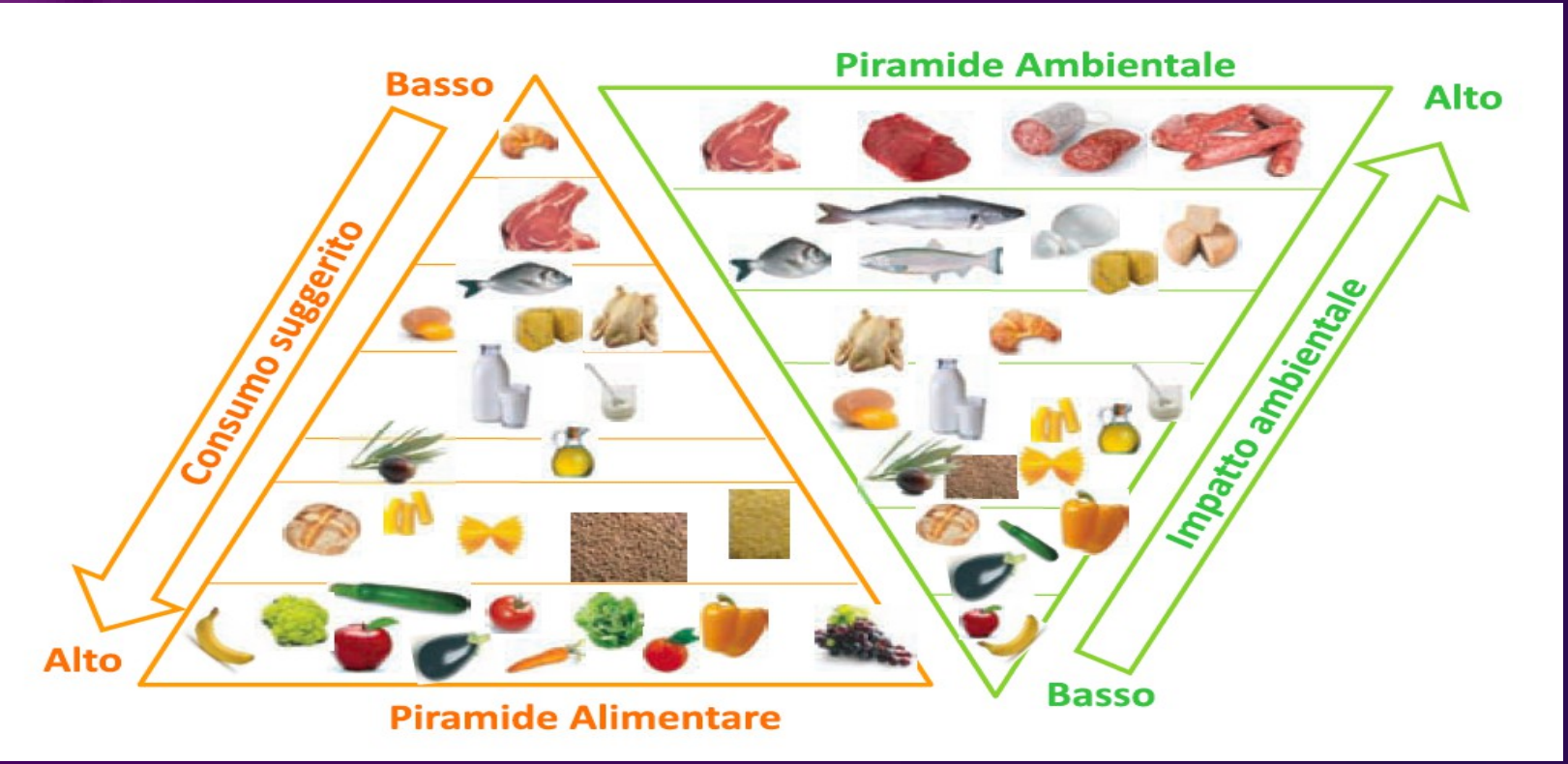
storia, luoghi comuni, relazioni, profumi e sapori

Piramide alimentare-ambientale

L'IFAD propone alcuni modelli di sviluppo agricolo sostenibile:

1. **la coltivazione di una ampia gamma di specie vegetali, l'uso sistematico delle rotazioni colturali;**
2. **la diversificazione delle colture e la biodiversità;**
3. **la minimizzazione degli interventi meccanici sul terreno;**
4. **migliore gestione "post-raccolta", meno perdite di quantità e qualità dei nutrienti;**
5. **copertura protettiva organica della superficie del suolo, minor utilizzo di input esterni inorganici;**
6. **il più ampio utilizzo dei soli processi naturali ed ecosistemici;**
7. **migliore interazione tra zone agricole, foreste e agroforeste;**
8. **utilizzo cosciente e razionale del territorio in base alle potenzialità effettive e sostenibili del terreno;**
9. **utilizzo combinato di tecniche tradizionali e di nuove tecnologie.**

Piramide alimentare-ambientale



Da questa elaborazione della Piramide Alimentare emerge la coincidenza, in un unico modello, di due obiettivi diversi ma altrettanto rilevanti:

- ✓Salute
- ✓tutela ambientale.

.....nuovi modelli alimentari

ORIENTAMENTI E TENDENZE

LA TAVOLA, AL CENTRO (1995-2010)

Per 2 Italiani su 3 cibo significa gioia e piacere

8 Italiani su 10 si considerano Buongustai

Solo 1 su 7 ritiene di trascura la propria alimentazione (1 su 4 nel 1995)

IL PARADIGMA VERDE

Frutta/verdura sono i cardini del modello alimentare considerato "legittimo"

1 Italiano su 7 ha ridotto negli anni il consumo di carne

1 italiano su 5 consuma prodotti biologici

LA NUOVA SCANSIONE DEI PASTI

Il pranzo è considerato dagli Italiani il principale momento alimentare

In media, solo un pasto su tre è di tipo completo

Secondi piatti e piatti unici crescono di importanza nelle abitudini alimentari

IL PIACERE E LA DECONCITAZIONE

Cresce il valore della convivialità alimentare (1 su 3 invita spesso a cena, 1 su 4 nel 1995)

Il tempo trascorso a tavola è sempre più un tempo di qualità e relax

Al consumo dei pasti domestici si dedicano in media 35 minuti (+5’ negli ultimi 10 anni)

IL CROSS-BORDER ALIMENTARE

Un italiano su 3 apprezza cibi stranieri (1 su 5 nel 1995)

1 su 4 ha mangiato in un ristorante straniero (soprattutto r. orientali)

Gli italiani nell'ultimo anno hanno speso 80 milioni di euro nei ristoranti etnici

CONSAPEVOLEZZA E SALUTE

La dieta Mediterranea rappresenta sempre più il paradigma di riferimento nutrizionale

Cresce chi prova almeno ogni tanto diete dimagranti (1 su 5 oggi, 1 su 7 nel 2000)

Diminuisce la quota degli italiani che si considera sovrappeso (dal 50 al 40% in 10 anni)

IL RITORNO AL TERRITORIO

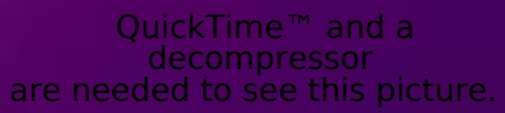
1 italiano su 3 acquista almeno ogni tanto cibo direttamente dal produttore

4 su 10 cercano di evitare di comprare prodotti che vengono da lontano

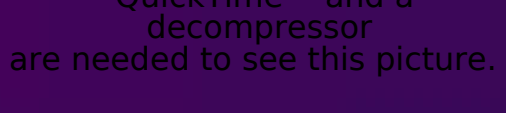
2 italiani su 5 fanno acquisti presso mercati rionali e di quartiere

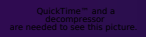
Le linee guida relative all'alimentazione per la riduzione del rischio d'insorgenza delle principali patologie croniche stilate dall'OMS sono riassumibili in "dodici gradini di un alimentazione sana":

1. Aumentare il consumo di frutta e verdura (5-7 porzioni al giorno) e diminuire il consumo di alimenti di origine animale;
2. Mangiare pane, pasta, riso, patate più volte al giorno;
3. Consumare frutta e verdura fresca e locale;
4. Mantenere la massa corporea nei limiti indicati (BMI tra 18.5 e 25) e praticare attività fisica quotidiana;
5. Controllare l'apporto dei grassi e sostituire i grassi saturi con i grassi insaturi;
6. Sostituire grassi animali e carne con pollame o carni magre, legumi e pesce;
7. Consumare latte e derivati a basso contenuto di grassi e sale;
8. Scegliere alimenti a basso contenuto di zucchero, limitare il consumo di bibite zuccherate e dolci;
9. Prediligere una dieta a basso contenuto di sale. La quantità non dovrebbe superare 1 cucchiaino (6 g) al giorno, incluso il sale contenuto in pane e altri alimenti;
10. Limitare il consumo d'alcol a non più di 2 bicchieri al giorno, esclusivamente per gli individui adulti;
11. Preparare gli alimenti in maniera sicura e igienica; cucinare al forno, al vapore o bollendo aiuta a ridurre i grassi aggiunti;
12. Prediligere l'allattamento al seno esclusivo fino a 6 mesi, e introdurre successivamente alimenti complementari sicuri.



La nutraceutica
(neologismo coniato dal dottor DeFelice nel 1989 unendo i termini nutrizione e farmaceutica) è la scienza che studia gli alimenti che hanno un benefico effetto sulla salute umana (ricordiamo che gli alimenti nutraceutici vengono anche comunemente definiti come alicamenti, alimenti funzionali, …

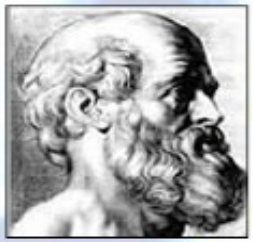




QuickTime™ and a
decompressor
are needed to see this picture.

QuickTime™ and a
decompressor
are needed to see this picture.

Il cibo è il primo farmaco



Ippocrate di Cos (450.a.C)
Padre della medicina

Siamo ciò che mangiamo

Epicuro di Samo (341 a.C.)

2,500 anni dopo

Nutrigenomica

Scienza che studia il rapporto tra genoma e dieta

Nutrigenetica

Scienza che studia le interazioni fra alimentazione e genoma di un particolare individuo, tenendo conto delle varianti genetiche di diverso tipo

QuickTime™ and a
decompressor
are needed to see this picture.