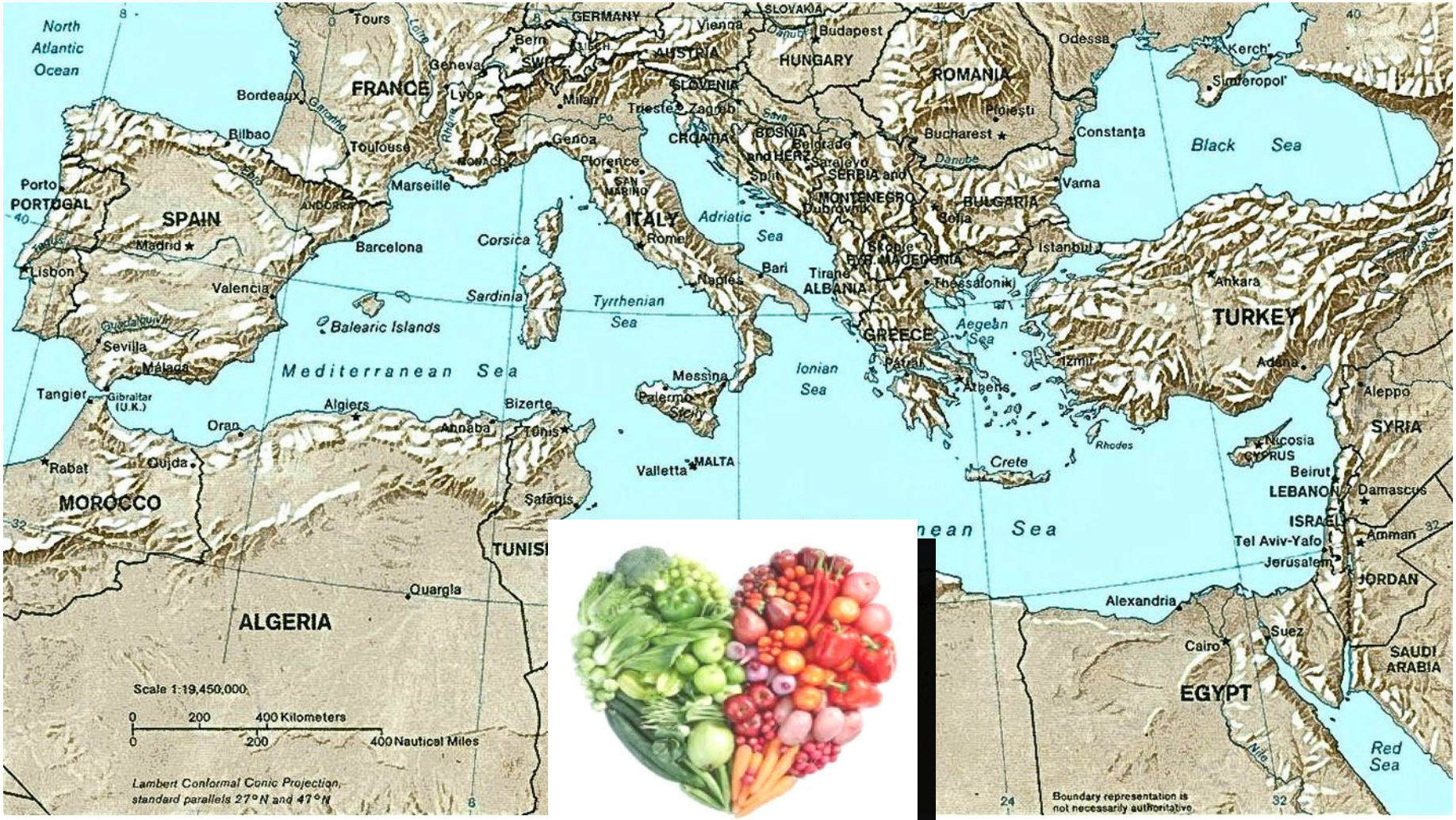
Rotary

Come prevenire le malattie cardiovascolari

L'importanza dell'alimentazione

La Dieta Mediterranea

ROTARY CLUB DI GROSSETO
2071° DISTRETTO



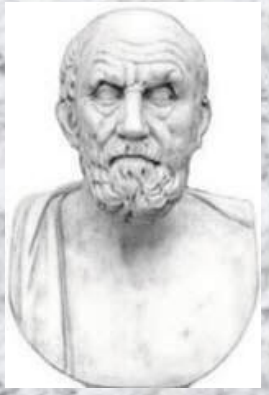
Mauro Rossi

Il concetto di "Dieta"

"Alimenti ed esercizi hanno, in effetti, virtù reciprocamente opposte, ma che contribuiscono insieme a fare la salute.

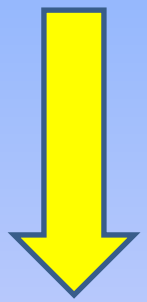
Per loro natura gli esercizi disperdono l'energia disponibile, mentre i cibi e le bevande compensano le perdite" .

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



Il concetto di “Dieta Mediterrana”

Alimentazione Mediterranea



Dieta Mediterranea

Sapere medico e filosofico Regolamentazione abitudini alimentari

Benessere psichico e fisico

Contaminazione del modello alimentare mediterraneo

Mondo Islamico

albicocche

carciofi

finocchi

melanzane

spinaci

agrumi

meloni

zucchine

aromi

canna da zucchero

riso

spezie

America

pomodori

patate

peperoni

fagioli

mais

cioccolata

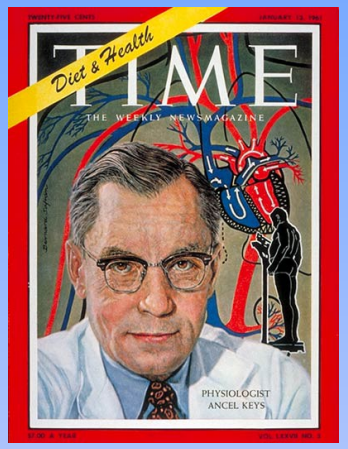
caffè

tè

La dieta dei Templari

La scoperta della“Dieta Mediterranea”

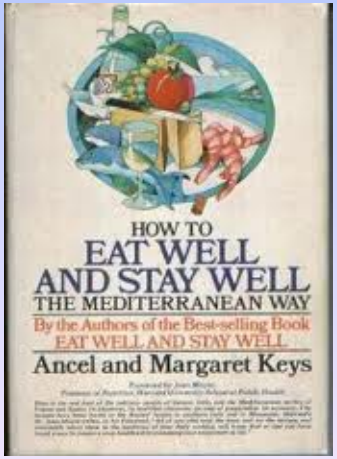
Ancel Keys



Riduzione malattie del benessere rispetto agli USA

Grassi saturi (USA) Vs Grassi monoinsaturi e Omega3

Colesterolo non genetico ma su abitudini alimentari



La scoperta della“Dieta Mediterranea”

Il “modello” di Ancel Keys

“minestrone fatto in casa…, pasta di tutte le varietà…, con salsa di pomodoro e una spolverata di Parmigiano.., solo occasionalmente arricchita con qualche pezzetto di carne o servita con un piccolo pesce del luogo…, fagioli e maccheroni…,tanto pane, mai tolto dal forno più di qualche ora prima di essere mangiato e senza nulla con cui spalmarlo, grandi quantità di verdure fresche spruzzate con olio d’oliva, una modesta porzione di carne o pesce forse un paio di volte alla settimana e sempre frutta fresca per dessert”.

La scoperta della "Dieta Mediterranea"

Seven Countries Study (1977)

Italia
Grecia
Jugoslavia
Giappone

↓

↑ grassi monoinsaturi, cereali, frutta e verdura

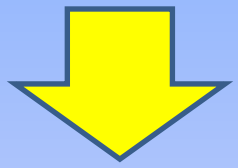
↓ grassi saturi e proteine animali

↓

↓ colesterolo e cardiopatia ischemica

Metanalisi di 12 studi di prevenzione primaria, per un totale di oltre 1.500.000 soggetti seguiti per un periodo di tempo variabile tra 3 e 18 anni (Studio Italiano)

"Dieta ricca in frutta, verdura, cereali integrali, legumi, pesce e olio di oliva come fonte lipidica principale"



Riduzione significativa del rischio di mortalità totale

Riduzione significativa del rischio di mortalità cardiovascolare

Riduzione significativa del rischio di incidenza e mortalità da neoplasie

Riduzione significativa del rischio di incidenza di M. di Parkinson e M. di Alzheimer

British Medical Journal 2008

Dieta Mediterranea
The Mediterranean Diet
Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità UNESCO
UNESCO Intangible Cultural Heritage of Humanity

Suddivisione degli alimenti secondo la loro funzione

GRUPPO I
Latte e derivati

GRUPPO II
Carne, pesce e uova

PROTEICI

Particolarmente ricchi di PROTEINE

GRUPPO III
Legumi

ENERGETICI

Particolarmente ricchi di GRASSI, ZUCCHERI e AMIDI

GRUPPO IV
Cereali, zuccheri

GRUPPO V
Grassi animali e vegetali

REGOLATORI

Particolarmente ricchi di VITAMINE e SALI MINERALI

GRUPPO VI
Ortaggi e frutta giallo-verdi

GRUPPO VII
Agrumi, fragole e pomodori

LA FUNZIONE DEI PRINCIPI NUTRITIVI

Le fonti di vitamine

PROTEINE …utilizza per riparare …te

CARBOIDRATI O …rnire energia

LIPIDI O GRASS …ra graduale e più

SALI MINERALI …presenti in

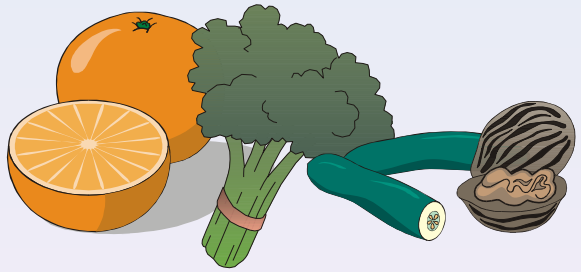
VITAMINE …'organismo che

ACQUA …vita e deve essere continuamente integrata nell'organismo.

L'importanza delle fibre alimentari

Le fibre alimentari sono parti di alimenti vegetali che il nostro organismo non è in grado di assimilare; manca infatti nel nostro apparato digerente l'enzima appropriato (*cellulasi*).
Sono contenute in:

- **Frutta e verdura**
- **Cereali**
- **Legumi e frutta in guscio (noci)**



E' stato osservato che l'apporto di una quantità adeguata di fibra (**30 gr. al giorno**) riduce alcune malattie dell'apparato digerente (colite, emorroidi, stipsi) e i disturbi del metabolismo (diabete mellito,ipercolesterolemia).

L'importanza delle fibre alimentari

- *aumentano il senso di sazietà;*
- *hanno notevole capacità di trattenere acqua (+ peso delle feci);*
- *rendono più veloce il transito intestinale;*
- *diminuiscono l'assorbimento delle sostanze cancerogene;*
- *impediscono l'assorbimento dei grassi;*
- *rallentano l'assorbimento degli zuccheri;*
- *non sono usate come fonte di energia.*

La piramide degli alimenti

DOLCI, CARNE ROSSA

ALIMENTI DA CONSUMARE
MENSILMENTE

UOVA, PESCE, CARNE BIANCA

ALIMENTI DA CONSUMARE
SETTIMANALMENTE

OLIO D'OLIVA, LATTE,LATTICINI

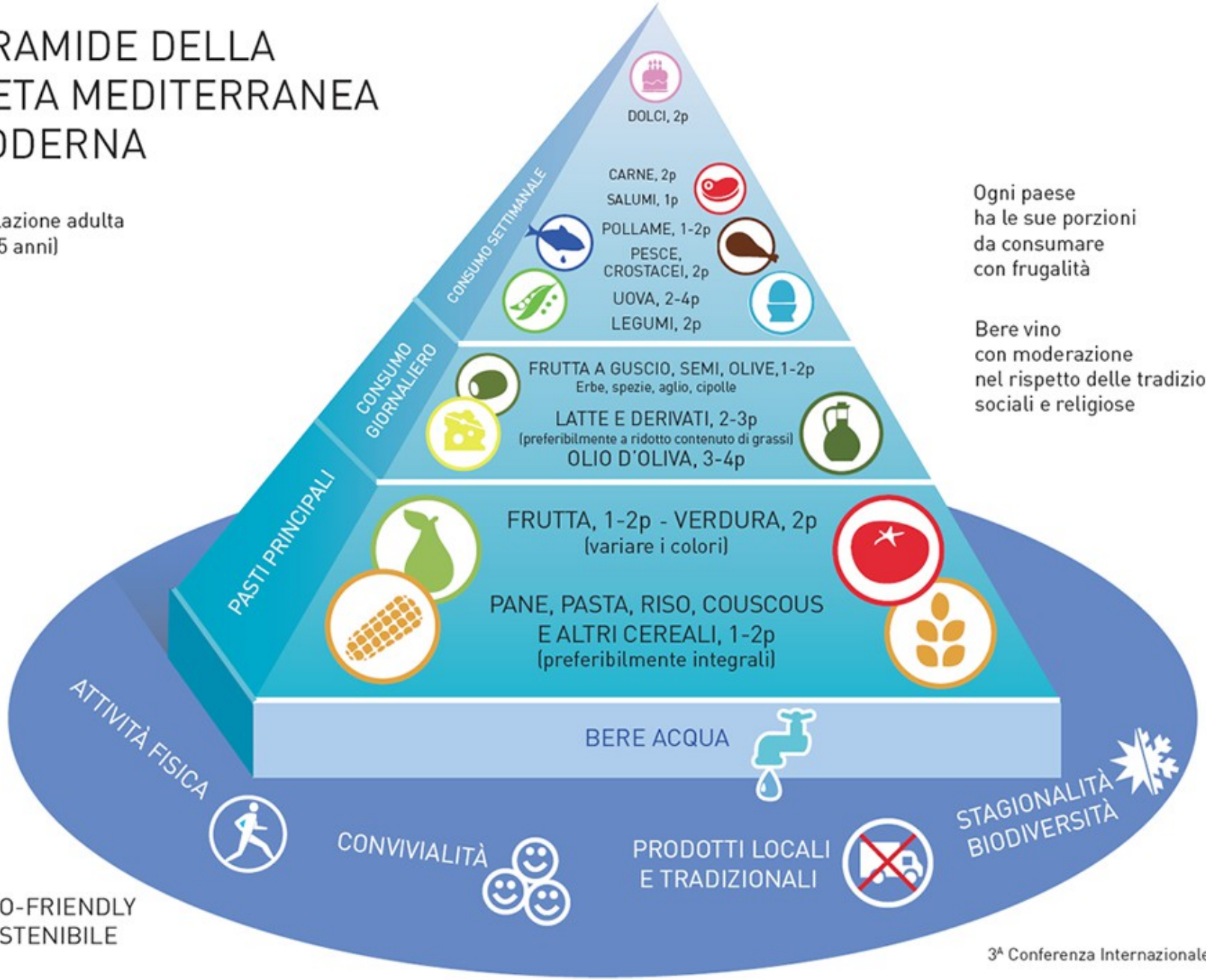
FRUTTA,VERDURE,LEGUMI

ALIMENTI DA CONSUMARE
QUOTIDIANAMENTE

PASTA, RISO, PANE, PATATE, CEREALI

PIRAMIDE DELLA DIETA MEDITERRANEA MODERNA

Popolazione adulta
(18-65 anni)



Ogni paese
ha le sue porzioni
da consumare
con frugalità

Bere vino
con moderazione
nel rispetto delle tradizioni
sociali e religiose

ECO-FRIENDLY
SOSTENIBILE

3ª Conferenza Internazionale Ciiscam 2009

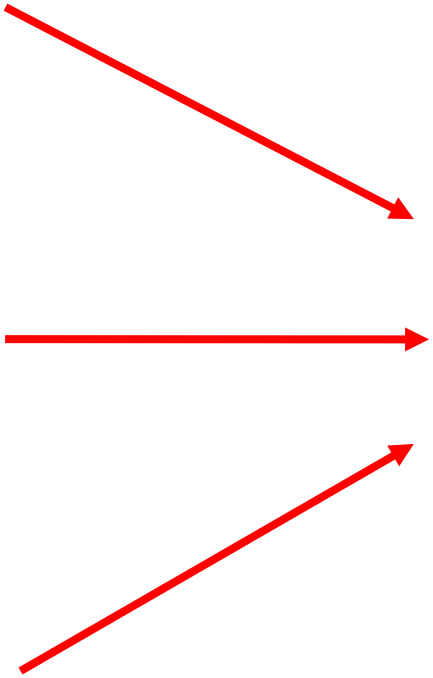
GRUPPO	PORZIONI QUOTIDIANE	PORZIONI SETTIMANALI	SPECIFICHE
FRUTTA ED ORTAGGI	**5 - 6**	FRUTTA (max 21 porzioni settimanali)	1 porzione di frutta = **150** grammi 1 porzione di succo di frutta = **125** ml.
		ORTAGGI (max 15 porzioni settimanali)	1 porzione di ortaggi = **250** grammi, 1 porzione di insalata = **50** grammi.

GRUPPO	PORZIONI QUOTIDIANE	PORZIONI SETTIMANALI	SPECIFICHE
PANE, PASTA, RISO, BISCOTTI, PATATE	**4-5**	PANE (max 16 porzioni settimanali)	1 porzione di pane = **50** g
		PASTA E RISO (max 8 porzioni settimanali)	1 porzione di pasta secca = **80** g 1 porzione di riso = **80** g 1 porzione di pasta all'uovo = **120** g 1 porzione di pasta in brodo = **40** g
		BISCOTTI (max 7 porzioni settimanali)	1 porzione di biscotti = **20** g
		PATATE (max 2 porzioni settimanali	1 porzione di patate = **200** g (circa due patate medie).

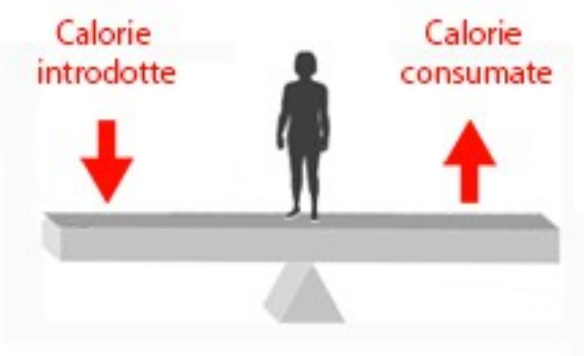
GRUPPO	PORZIONI QUOTIDIANE	PORZIONI SETTIMANALI	SPECIFICHE
CONDIMENTI: OLIO E GRASSI	**2-3**	BURRO (max 2 porzioni settimanali)	1 porzione di burro = **10** g.
		OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA (max 20 porzioni settimanali)	1 porzione di olio= **10** g (un cucchiaio raso).
LATTE, YOGURT E FORMAGGI	**2-3**	LATTE E YOGURT (max 14 porzioni settimanali)	1 porzione di latte = **200** ml 1 porzione di yogurt = **125** g
		FORMAGGI (max 2 porzioni settimanali)	1 porzione di formaggio stagionato = **50** g 1 porzione di formaggio fresco = **100** g

GRUPPO	PORZIONI QUOTIDIANE	PORZIONI SETTIMANALI	SPECIFICHE
CARNE, PESCE, LEGUMI, UOVA, SALUMI	**1-2**	CARNI (max 2 porzioni settimanali)	1 porzione di carne = **150** g
		PESCE (min 2 porzioni settimanali)	1 porzione di pesce = **200** g
		UOVA (max 2-4 porzioni settimanali)	1 porzione = 1 uovo
		LEGUMI (min 2 porzioni settimanali)	1 porzione di legumi secchi = **50** g 1 porzione di legumi freschi = **100** g
		SALUMI (max 1 porzione settimanale)	1 porzione di salumi = **70** g

GRUPPO	PORZIONI QUOTIDIANE	PORZIONI SETTIMANALI	SPECIFICHE
DOLCI, VINO E BIRRA	**?**	DOLCI (max 2 porzioni settimanali)	1 porzione = **50** g
		ZUCCHERO E MIELE (max 21 cucchiaini alla settimana	1 porzione di zucchero = **5** g
		VINO E BIRRA (max 7 porzioni alla settimana)	1 porzione di vino = **100** ml 1 porzione di birra = **330** ml



Dispendio calorico



Dispendio calorico

metabolismo basale , cioè l'energia spesa per le funzioni di base (es: la respirazione, la circolazione del sangue);

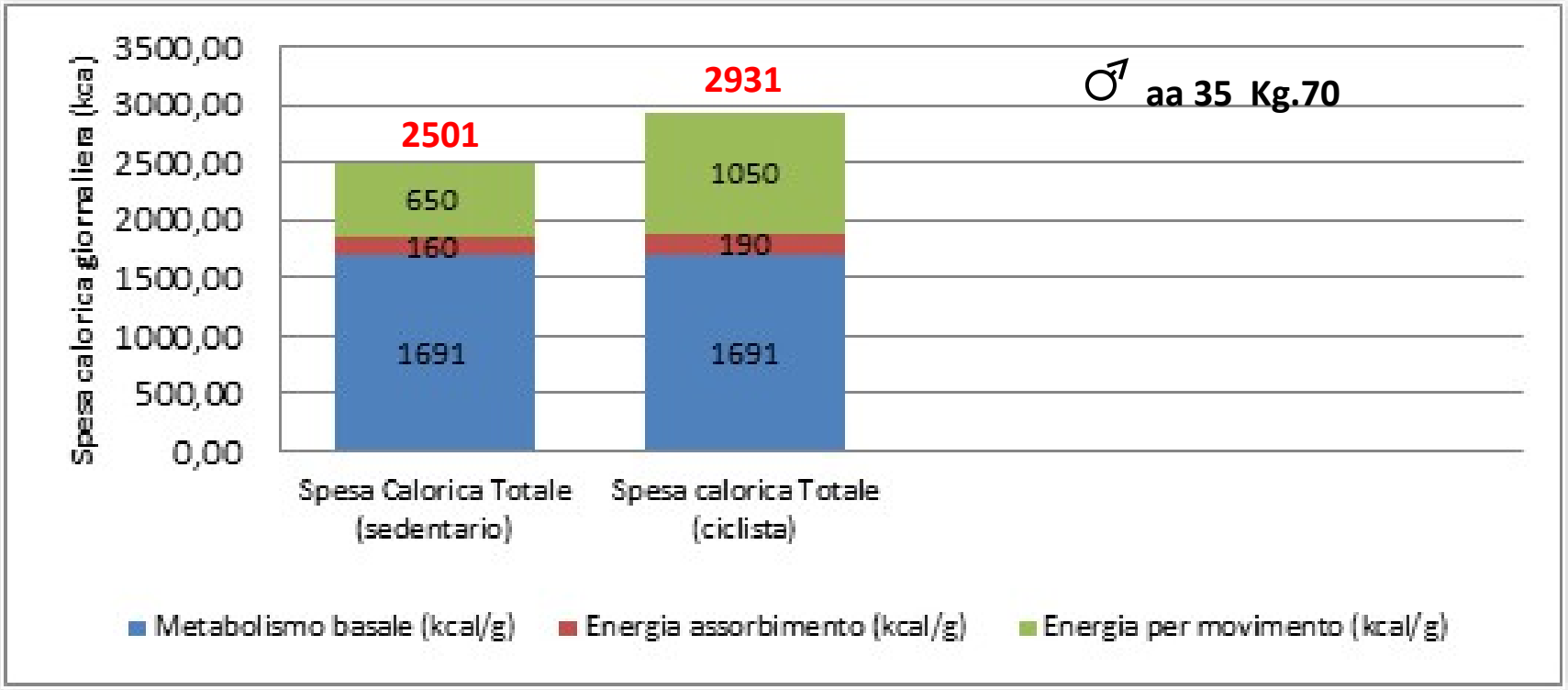
+

l'energia spesa per le attività fisiche (es: pettinarsi, lavorare al computer, giocare a tennis, ecc);

+

l'energia spesa per digerire ed assorbire gli alimenti, detta anche Termogenesi dieta-indotta (TDI)

Dispendio calorico



Composizione dei pasti nella dieta mediterranea
COLAZIONE

Cosa mangiare	Cosa bere
❖ due o tre fette biscottate con marmellata (meglio se fatta in casa) o miele ❖ un frutto di stagione ❖ 3/4 biscotti secchi ❖ 30 g di cereali a scelta (meglio se integrali) ❖ uno yogurt ❖ una macedonia di frutta fresca o un frullato di sola frutta	❖ un bicchiere di latte parzialmente scremato senza zucchero con un po' di caffè a scelta ❖ caffè amaro o dolcificato o zuccherato con un cucchiaino di zucchero (meglio se di canna) ❖ caffè d'orzo ❖ tè verde o classico ❖ una spremuta di arancia

Composizione dei pasti nella dieta mediterranea
SPUNTINI

Cosa mangiare
➢ un frutto medio come una mela, due albicocche, due kiwi, una banana ➢ uno yogurt alla frutta o bianco ➢ una manciata di noci ➢ una macedonia di frutta ➢ una fetta di pane con 2 fettine di affettato magro o formaggio spalmabile

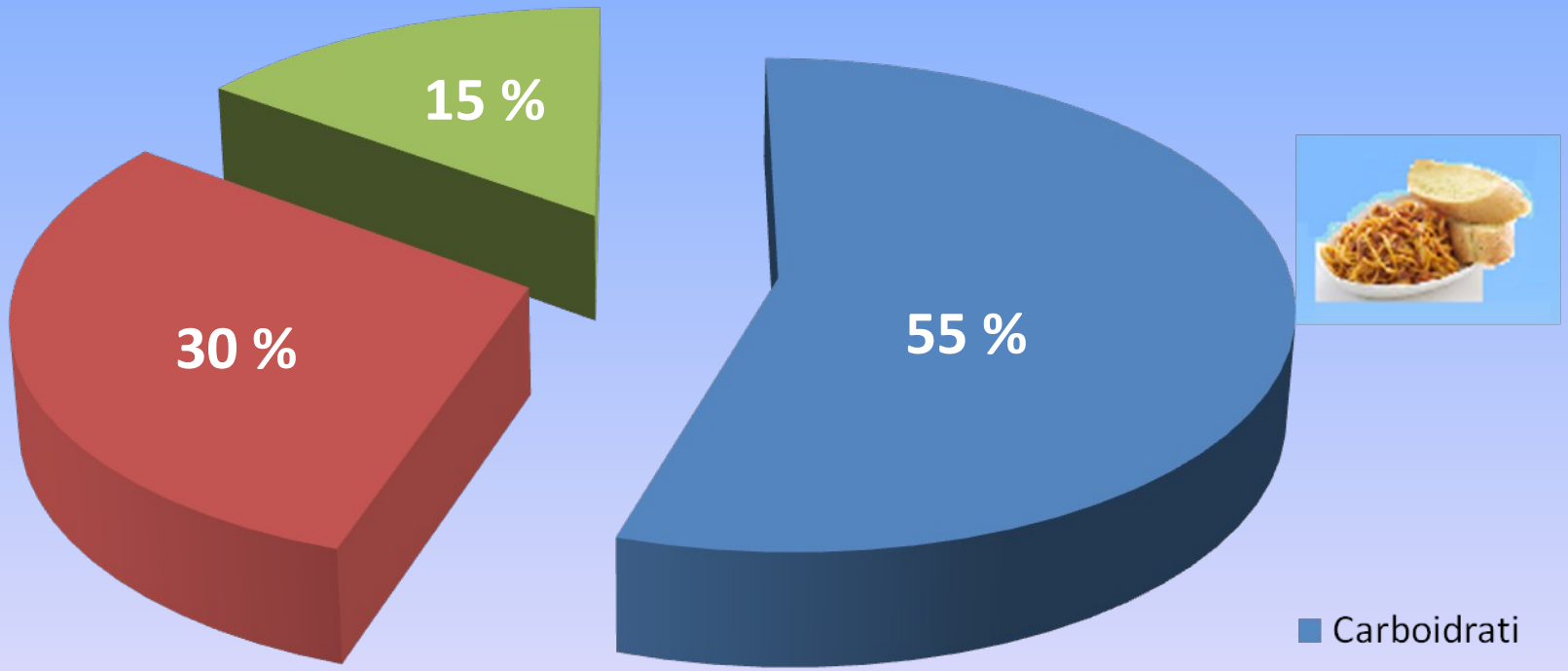
Composizione dei pasti nella dieta mediterranea
PRANZO

Cosa mangiare
✓ 70-80 g di pasta meglio se integrale condita con un condimento leggero di pomodoro o verdure, frutti di mare o formaggio magro; 70-80 g di riso meglio se integrale condita con un sugo leggero di pomodoro o verdure, frutti di mare o formaggio magro; 70-80 g di farro o orzo meglio se integrale condita con un sugo leggero di pomodoro o verdure, frutti di mare o formaggio magro; ✓ insalata mista con tacchino o affettato di pollo o petto di pollo grigliato; ✓ un panino integrale dal peso di 50 g con tonno o mozzarella o affettati magri (bresaola, tacchino, pollo) con l'aggiunta di verdure come rucola, insalata, pomodori, verdure grigliate.

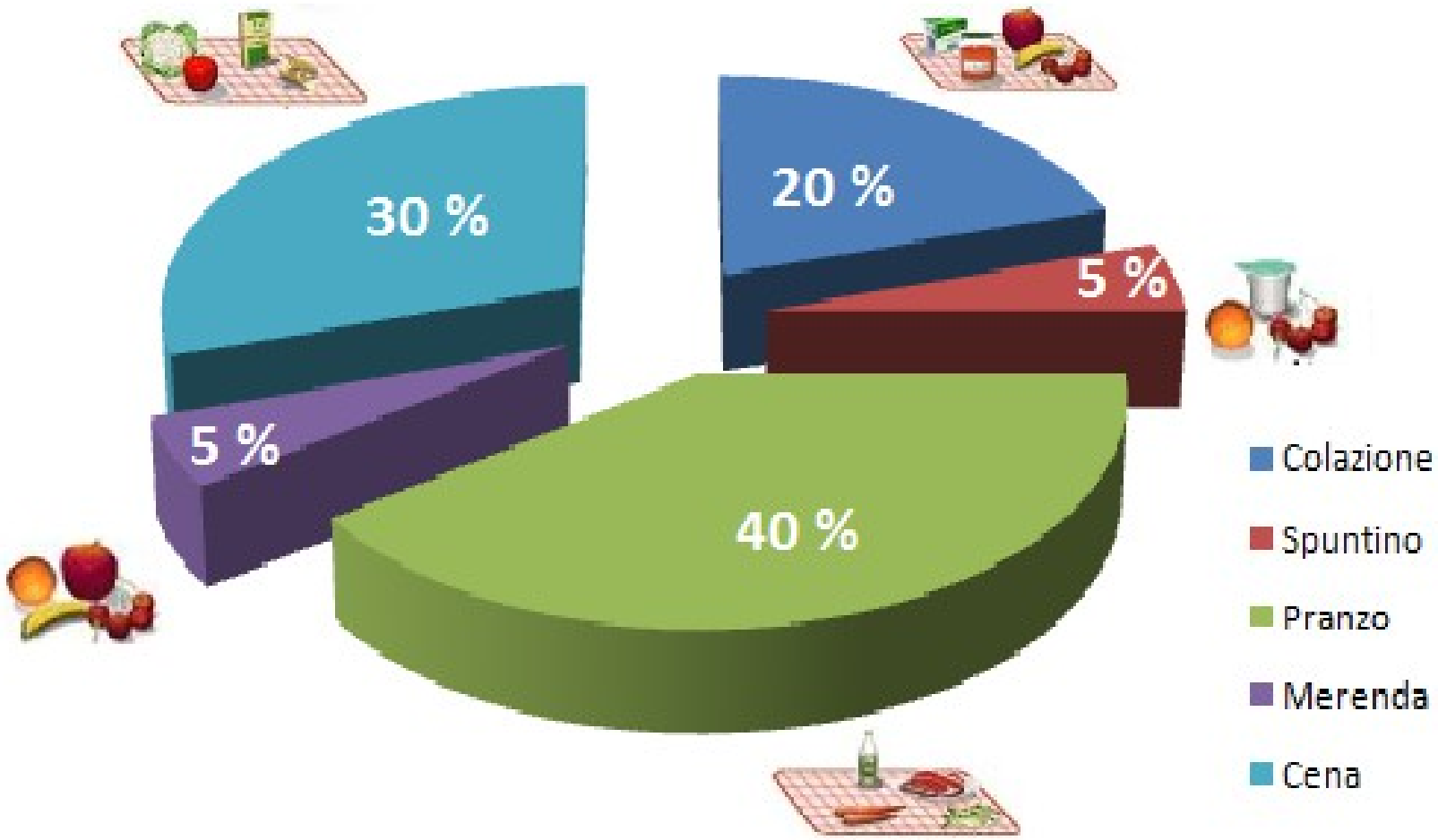
Composizione dei pasti nella dieta mediterranea
CENA

Cosa mangiare
• 200 g di pesce almeno 3 volte alla settimana condito in modo leggero e cotto alla griglia o al forno oppure in umido; • 150 g di carne bianca come pollo, coniglio, tacchino un paio di volte alla settimana conditi e cucinati in modo leggero come griglia o al forno oppure in umido; • 100 g di affettato magro di tacchino, bresaola, pollo non più di una volta alla settimana; • 150 g di carne di vitello o manzo un paio di volte al mese. Ai piatti sopra elencati aggiungere sempre uno di questi **contorni**: ➢ una porzione di insalata mista + due fettine di pane integrale o un piccolo panino (50 g); ➢ verdure cotte in modo leggero come al vapore, lesse, al forno + due fettine di pane integrale o un piccolo panino (50 g); ➢ una patata lessa o al cartoccio o a vapore senza pane.

Distribuzione percentuale delle calorie giornaliere nella dieta mediterranea



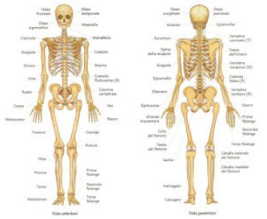
Distribuzione percentuale delle calorie giornaliere nella dieta mediterranea



Calorie e principi nutritivi ci vengono forniti da una corretta alimentazione

questa influisce su

sviluppo del corpo



capacità di concentrazione

attività fisica

stato di salute

benessere psichico

Le sette linee guida per una corretta alimentazione

Controlla il peso e mantieniti attivo

Quanti grassi, quali grassi

Più cereali, legumi, ortaggi e frutta

Zuccheri: quali, quanti, quando

Sale? Meglio non eccedere

Bevande alcoliche: con moderazione

Come e perché variare

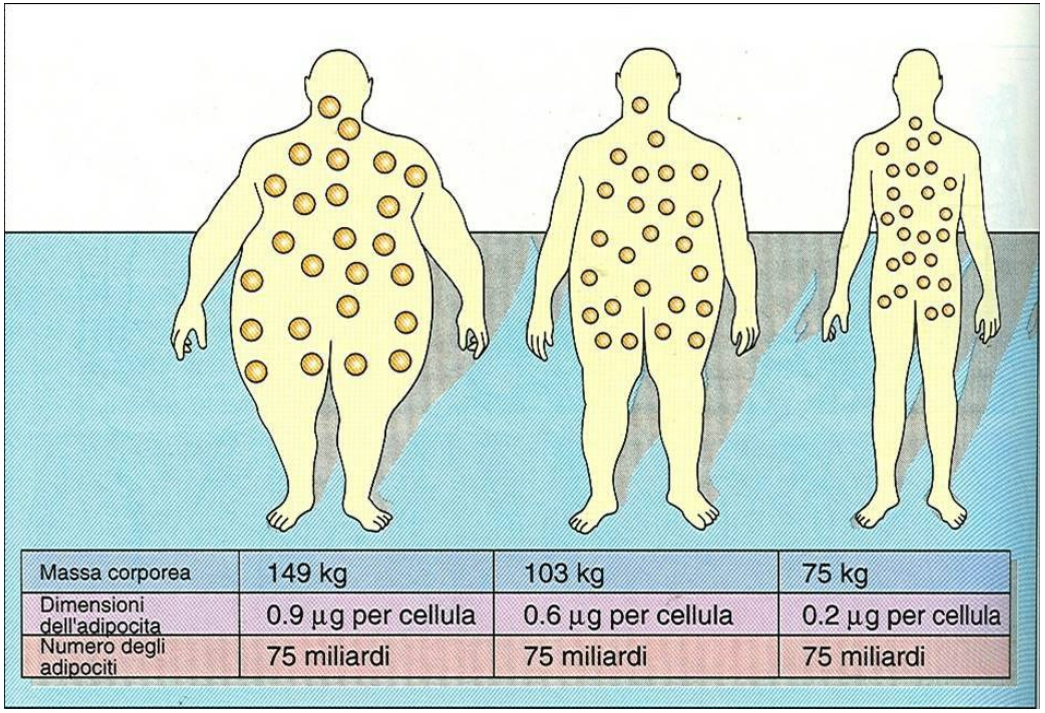
La sindrome metabolica

+ assunzione calorica

Stile di vita

- attività fisica

+ massa grassa (adipociti)



Massa corporea	149 kg	103 kg	75 kg
Dimensioni dell'adipocita	0.9 µg per cellula	0.6 µg per cellula	0.2 µg per cellula
Numero degli adipociti	75 miliardi	75 miliardi	75 miliardi

La sindrome metabolica

+ assunzione calorica

Stile di vita

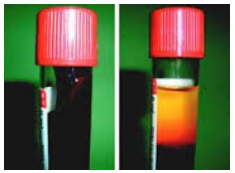
- attività fisica

+ insulino resistenza

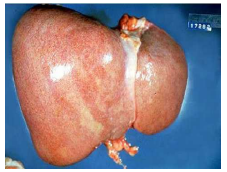
Diabete tipo 2

Obesità viscerale

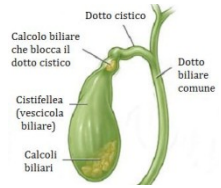
Ipertensione arteriosa



Ipertrigliceridemia



Steatosi epatica



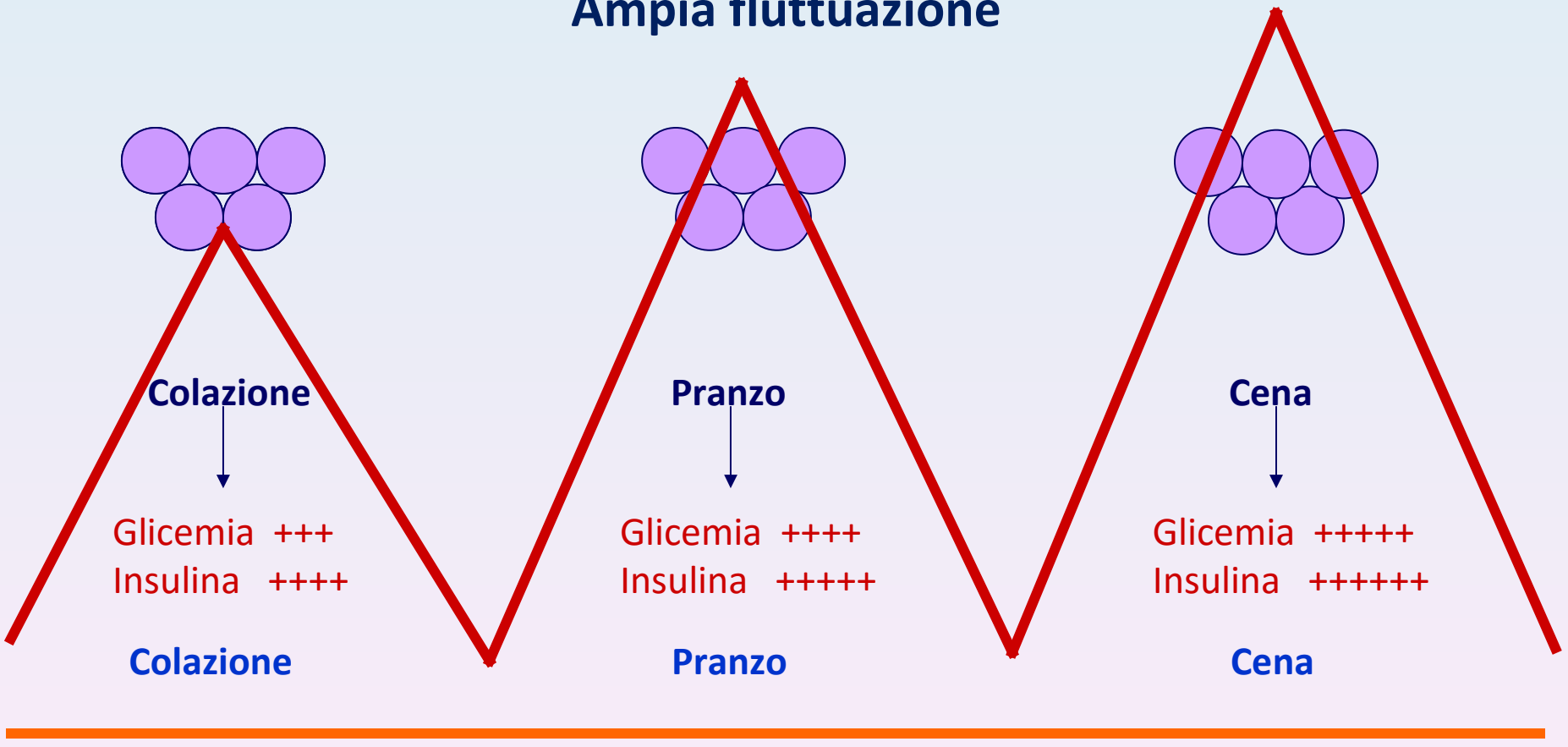
Calcolosi biliare colesterolica

"EAT BREAKFAST LIKE A KING OR QUEEN, LUNCH LIKE A PRINCE OR PRINCESS, AND DINNER LIKE A PAUPER"

A colazione mangia come un re o una regina, a pranzo come un principe o una principessa, a cena come un povero.

Modifica delle abitudini alimentari
Distribuzione dei pasti

Picchi post-prandiali di insulinemia elevati
Ampia fluttuazione

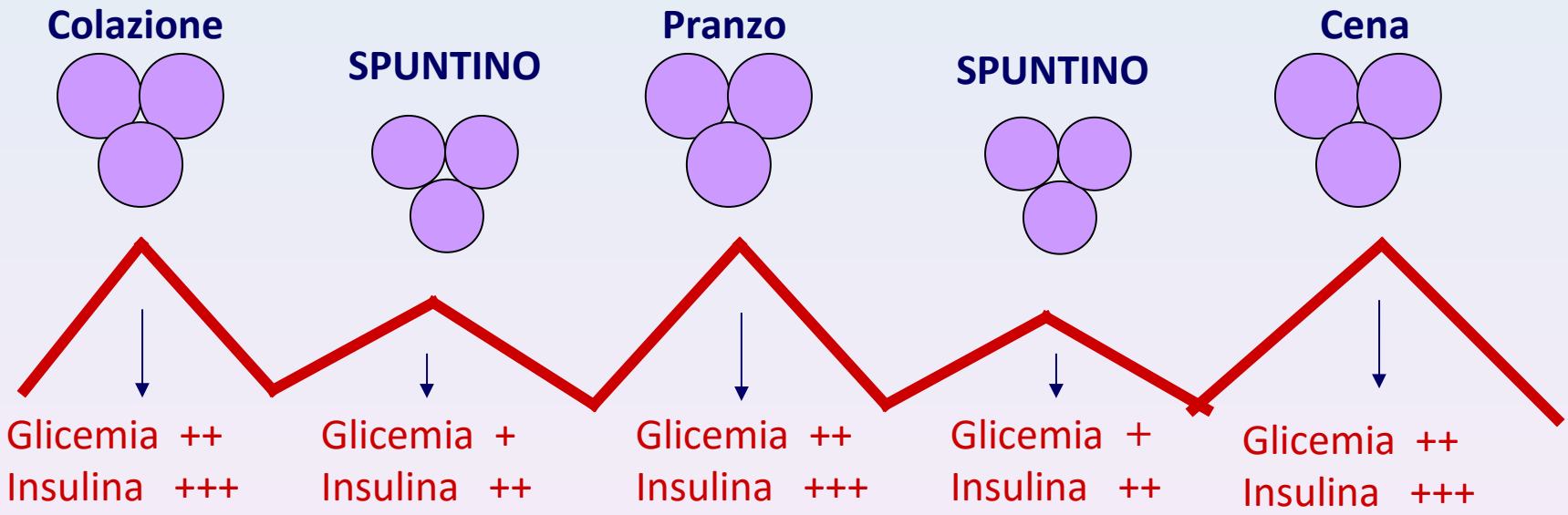


Livello basale teorico di insulinemia

= CALORIE GIORNALIERE

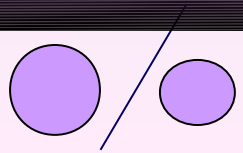
Modifica delle abitudini alimentari
Distribuzione dei pasti

Picchi post-prandiali di insulinemia attenuati
Fluttuazioni meno ampie e livelli medi più costanti



Livello basale teorico di insulinemia

↓ Insulina = ↓ Insulino-resistenza



= CALORIE GIORNALIERE

Indice glicemico

- rappresenta la risposta della glicemia all'assunzione di zucchero

- la composizione del pasto, i grassi, le fibre, lo stato di salute possono dare risultati diversi

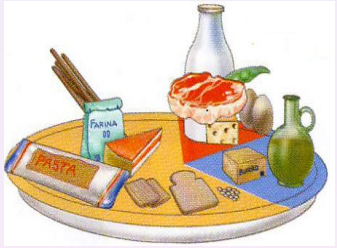
Indice glicemico

Alimento*	Indice glicemico	Alimento	Indice glicemico
grano	100	Gnocchi	97
segale	88	Patate fritte	77
Spaghetti bolliti 5’	67	Fagioli in scatola	70
Spaghetti bolliti 10-15’	91	Mele	52
Spaghetti arricchiti in proteine	42	Uvetta	93
Riso bollito 10-25’	81	Gelati	69
Cornflakes	121	Latte intero	44
Patate	120	Coca cola	83

* Pane bianco come riferimento

…quindi per una dieta equilibrata

1. Mangiare un po’ di tutto e nelle giuste quantità
2. Distribuire il cibo durante la giornata in 4/5 pasti
3. Fare una buona colazione
4. Bere acqua, 1,5/2 litri al giorno
5. Mantenere il piacere del cibo…mangia senza fretta e gusta il tuo pasto!



“E’ bene, nella vita come ad un banchetto, non alzarsi né assetati né ubriachi"

Aristotele

David di Michelangelo: trasferito a New York per 2 anni

Sponsor del trasferimento

David di Michelangelo: com'è tornato

"Gli americani mangerebbero immondizia, se solo fosse ben condita con il ketchup"

Henry Miller

Grazie per l'atten