

# Ricerca ossessiva di nutrienti

Non esistono cibi  
migliori e peggiori  
Mangiare bene è una  
visione d'insieme!

CONSIGLI "DIETA  
DEL  
SUPERMETABOLISMO"

**Aggiunta di  
integratori e  
antiossidanti è  
inutile e dannosa!**



Non esistono cibi o integratori antiaging  
**È solo un business**

**Non esiste l'alimentazione**  
**che aumenta la longevità**



**I centenari non sono tali  
perché mangiano bene**

**VIVERE FINO A 120 ANNI?  
Pensate a vivere bene!**

**In Italia si vive più a lungo e  
meglio di altri paesi europei**

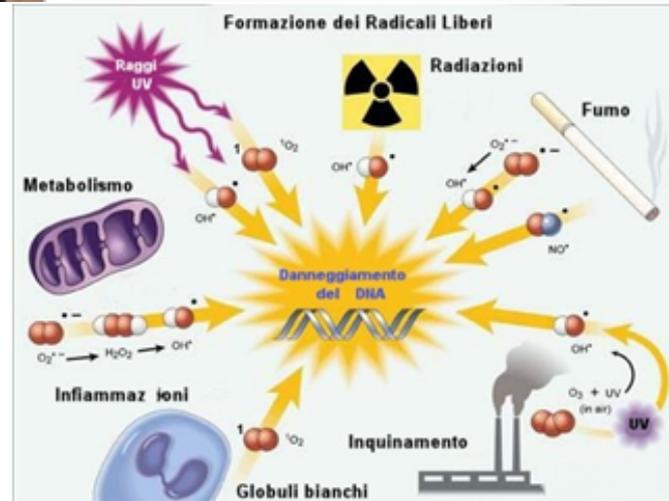
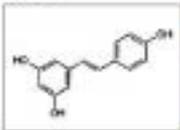


# ANTIOSSIDANTI? INTEGRATORI



## Il resveratrolo, "principe" dei polifenoli

Il resveratrolo è conosciuto da tempo nella medicina tradizionale cinese e giapponese.



## Integratori BIODISPONIBILITÀ, DOSI, EMIVITA



**BISOGNA SOLO AGIRE SULLE CAUSE** dello stress ossidativo e sull'eccesso di radicali liberi!  
**Una sigaretta produce 10 miliardi di radicali liberi.**  
**Per contrastarli occorrono 20 lt di vino al giorno oppure 18 mila chili di frutti rossi!**



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA  
UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE PER L'ABRUZZO  
DIREZIONE GENERALE



Università degli Studi dell'Aquila



Le regole del **profitto**  
**esagerato** stanno **minacciando**  
seriamente la **biodiversità**  
perché i gestori del mercato  
spesso preferiscono il prodotto  
accattivante alla vista, di facile  
stoccaggio e adatto a **lunghi**  
**spostamenti**, anche se  
completamente insapore, a  
quello ricco di vitamine e di  
gusto.





I motivi sono da ricercare nelle strategie della commercializzazione moderna che richiede prodotti sempre più uguali e costanti nel tempo, spesso a scapito della qualità, perché **la standardizzazione è appiattimento**, mentre **la diversità è un valore.**





Università degli Studi dell'Aquila



**Il 75% del cibo mondiale** è ricavato da solo 12 specie di piante e 5 specie animali.

Gli alimenti che consumiamo sono sempre più spesso di origine industriale e perciò sempre meno naturali perché le scelte alimentari sono solitamente pilotate dall'industria attraverso la pubblicità.



Università degli Studi dell'Aquila



L'allevamento intensivo inquina i terreni, le acque e i mari, contaminando la natura con tossine potenzialmente mortali.

Con migliaia di animali ammassati in luoghi chiusi, questi allevamenti intensivi sono suscettibili di creare tutta una gamma di agenti inquinanti.





Università degli Studi dell'Aquila



Queste sostanze inquinanti possono danneggiare al tempo stesso l'ambiente naturale, gli animali e le piante.

Nel 2006, l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Alimentazione e l'Agricoltura (FAO) ha descritto l'allevamento intensivo come «... uno dei fattori che maggiormente contribuiscono ai più gravi problemi ambientali attuali».



Università degli Studi dell'Aquila



**Molti animali significano molto cibo**

**Molti animali significano molti rifiuti**

Allevare 1 maiale, significa produrre una quantità di rifiuti, che inquinano come quelli di 75 uomini.

E questi rifiuti finiscono nei fiumi.

E di conseguenza nei terreni e nel cibo che mangiamo o che mangiano gli animali stessi. E questo significa malattie.



# VIDEO



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA  
UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE PER L'ABRUZZO  
DIREZIONE GENERALE



Università degli Studi dell'Aquila



Mangiare in modo equilibrato e completo significa essere in grado di scegliere gli alimenti con varietà e stagionalità, evitando gli eccessi. Questo significa:

**IMPARARE A FARE LA SPESA**

**IMPARARE A CUCINARE**

**IMPARARE A MANGIARE**





Università degli Studi dell'Aquila



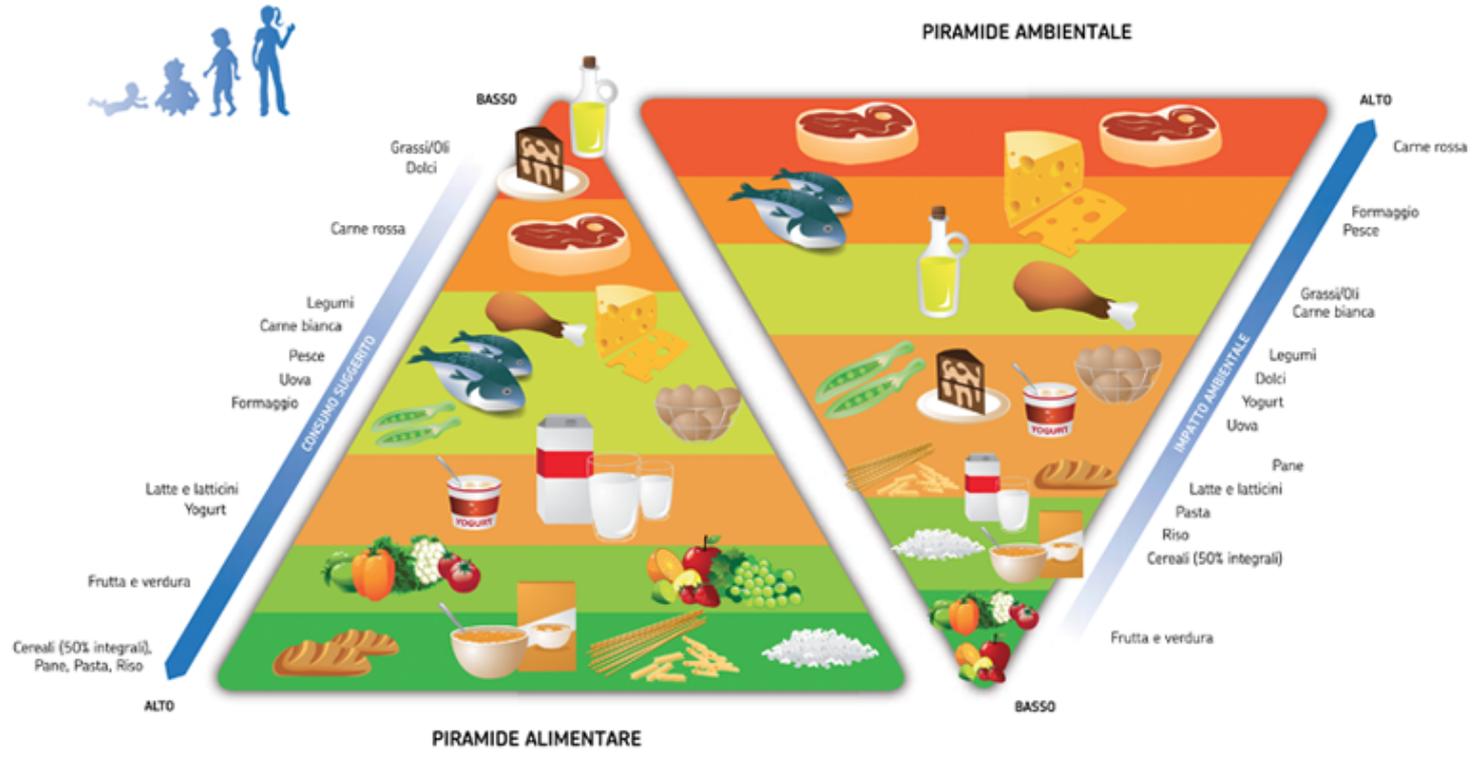
**L'agricoltura è ancora una delle poche vere eccellenze che sono rimaste al nostro paese.**

L'Italia è tra le prime tre nazioni al mondo, nella produzione di oltre 70 prodotti alimentari e la **prima** nella produzione di oltre 20 prodotti, tra cui **pasta, pomodori, aceto, olio, fagioli.**

**Ma, i produttori di materie prime agricole ricevono solo una frazione del prezzo che i consumatori pagano al supermercato.**



# RIEDUCARE AD UN CONSUMO CONSAPEVOLE.





MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA  
UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE PER L'ABRUZZO  
DIREZIONE GENERALE



Università degli Studi dell'Aquila



Il nostro considerare un cibo “buono” è spesso legato alla presenza di **aromi artificiali ed additivi chimici**, non alla qualità delle materie prime agricole.

Le strategie di **marketing** puntano sull'uniformità della produzione e favoriscono la riduzione della biodiversità, scoraggiando i produttori agricoli a coltivare ciò che il mercato è stato indotto a non richiedere.



Rifiutiamo il pane e la pasta e  
poi compriamo crackers e  
gallette! E mangiamo in bianco!



Facciamo i digiuni e i medici li  
definiscono “terapeutici”

Invece del cibo  
compriamo bibitoni,  
bustine e proteine in  
polvere!

Il cibo vero non ha bisogno di etichette.  
Il pane è pane. Si fa da secoli.  
Non servono zucchero aggiunto e miglioratori.  
Non servono farine agglutinate.

Stessa cosa per altri alimenti.

## SAPETE QUAL E' LA DIFFERENZA TRA LA FRAGOLA E L'AROMA FRAGOLA?

**QUESTA E' LA VERA FRAGOLA**



**QUESTO E' L'AROMA DI FRAGOLA**

amil-acetato, amil-butirato, amil-valerato, anetolo, anisil-formiato, benzil-acetato, benzile-isobutirato, acido butirrico, cinnamil-isobutirato, cinnamil-valerato, olio essenziale di cognac, diacetile, dipropil-chetone, etil-acetato, etil-amilchetone, etil-butirato, etil-cinnamato, etil-eptanoato, etil-eptilato, etil-iactato, etil-metilfenilglucidato, etil-nitrato, etil-propionato, etil-valerato, eliotropina, idrossifenilP2-butanone (soluzione al 10% in alcol), alfa-ionone, isobutil-antranilato, isobutil-butirato, olio essenziale di limone, maltolo, 4-metilacetofenone, metil-antranilato, metil-benzoato, metil-cinnamato, carbonato di metil-eptina, metil-naftilchetone, metilsalicilato, olio essenziale di menta, olio essenziale di neroli, nerolina, neril-isobutirato, burro di giaggiolo, alcol fenilico, etere di rum, gamma-undecalattone, vanillina

**Il cibo non è tutto uguale.**

**CIBO VERO  
PRODUTTORI ONESTI  
TECNOLOGIA  
INNOVAZIONE  
CONOSCENZA  
COSCIENZA**

**CONOSCERE CHI  
PRODUCE IL CIBO  
PER CAPIRE  
QUELLO CHE  
MANGIAMO.**

**BENESSERE  
ANIMALE**

**Mangiare con criterio.  
CONOSCERE IL CIBO!**





Università degli Studi dell'Aquila



# PAUSA

Noi siamo **programmati** per:

**1 INGRASSARE**

**2 MANGIARE TROPPO**



**Perché VOGLIAMO DIMAGRIRE ?**

# IN ITALIA

- **SOVRAPPESO**: 16 milioni di adulti
- **OBESITA'**: 4 milioni di adulti  
sono francamente obesi (9,2% degli uomini e 8,8% delle donne).

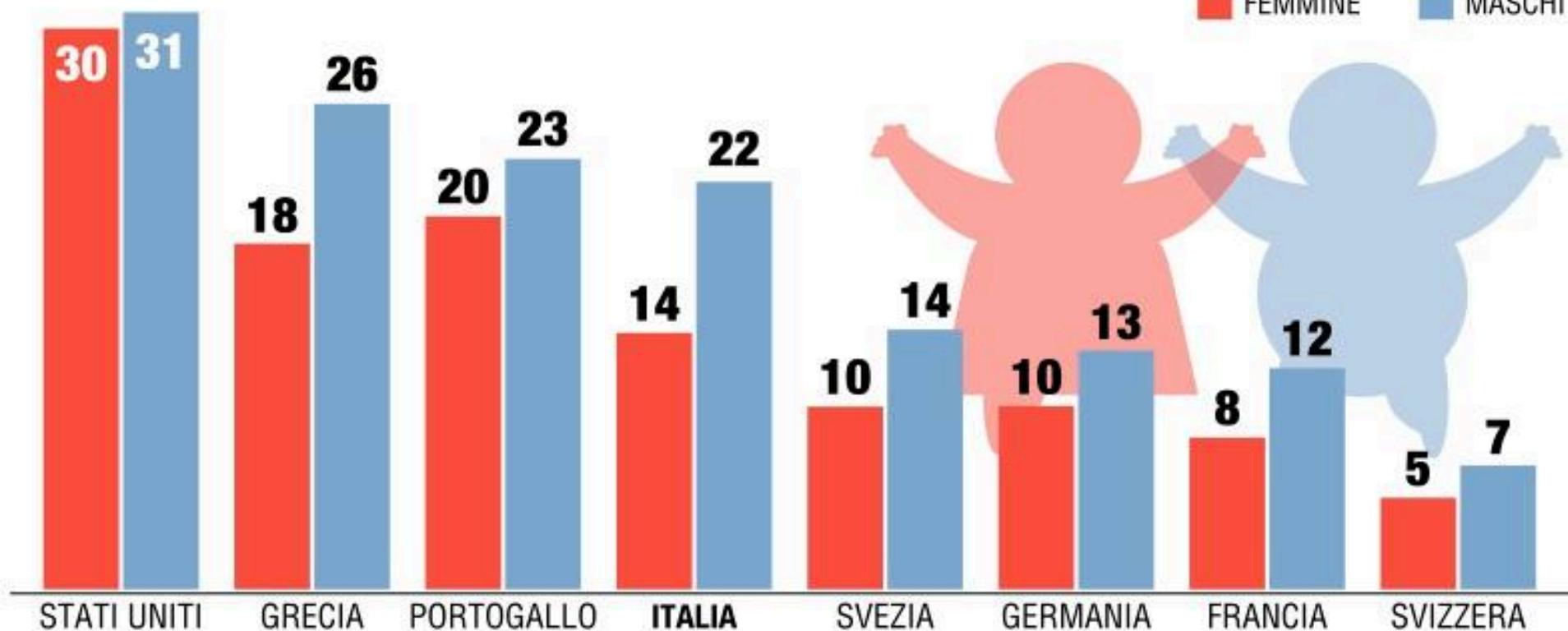
La prevalenza di sovrappeso ed obesità è aumentata del 25% negli ultimi 5 anni in Italia.



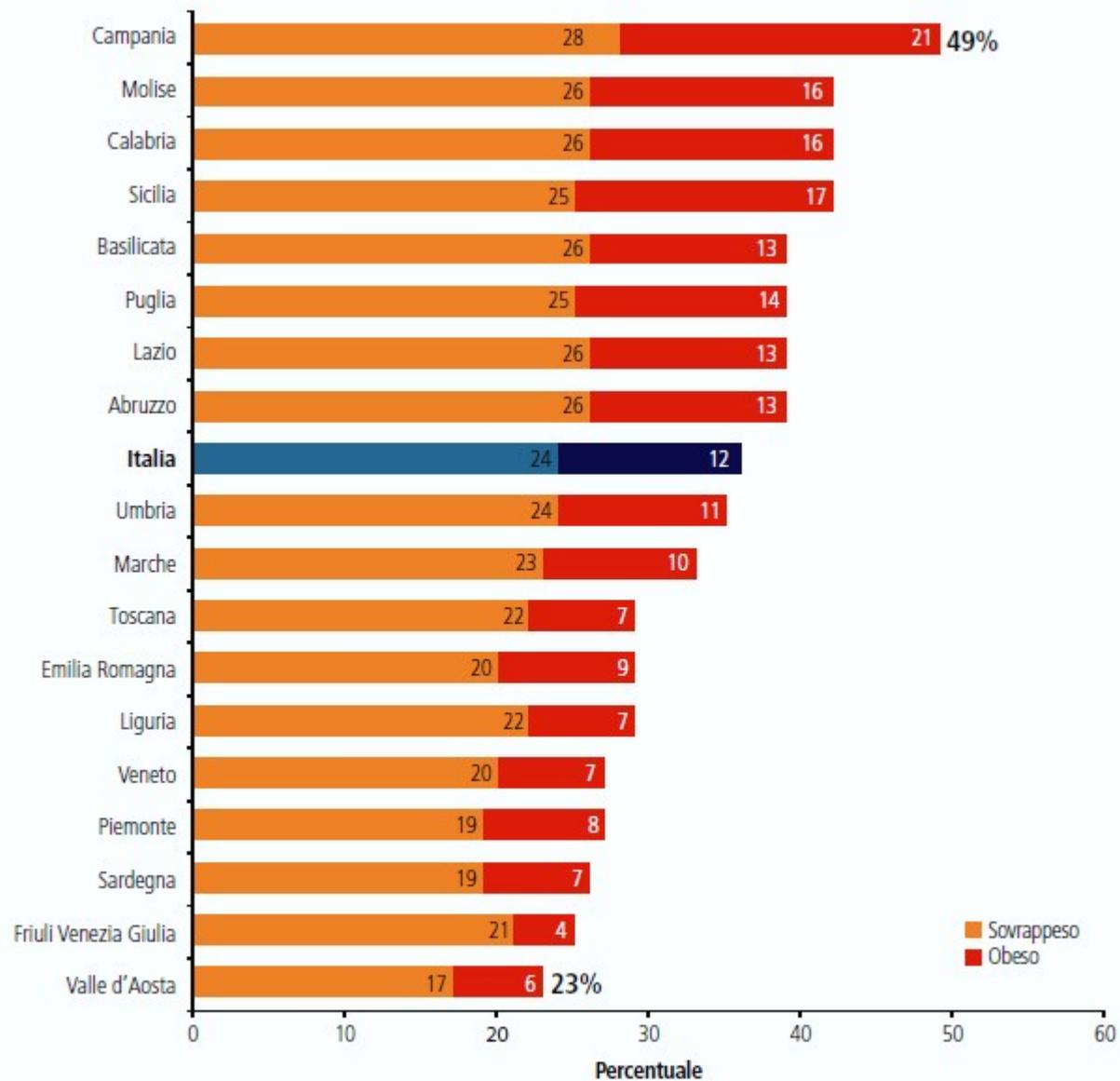
# L'OBESITÀ INFANTILE

Bambini in età di 11 anni che sono obesi o in sovrappeso, in %

FEMMINE MASCHI



Fonte Oms



**Figura 2.2** Percentuale di sovrappeso e obesità per Regione nei bambini di 8-9 anni delle classi terze della scuola primaria (Italia, OKkio alla SALUTE 2008).

# Obesità infantile

## Le conseguenze sulla salute

### polmoni

- asma
- apnee notturne
- broncospasmo

### sistema gastrontestinale

- calcolosi biliare
- steatoepatite

### reni

- glomerulosclerosi

### cervello e psiche

- pseudotumor cerebrali
- depressione
- difficoltà apprendimento
- scarsa autostima

### cuore

- ipertensione
- dislipidemia
- coagulopatia
- infiammazione cronica
- disfunzioni endoteliali

### sistema endocrino

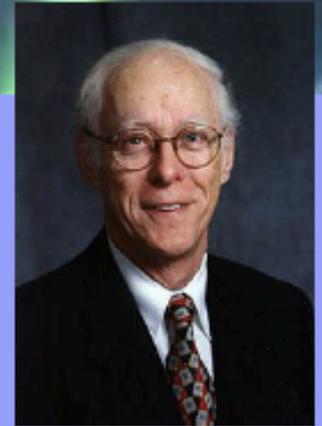
- diabete tipo 2
- pubertà precoce
- ipogonadismo/PCOS

### ossa

- epifisiolisi femorale
- torsione della tibia
- piedi piatti
- distorsione dell'anca
- alto rischio di fratture



# CARATTERISTICHE DELL'OBESITA' COME MALATTIA



L'obesità è **una malattia cronica** con importanti conseguenze sullo stato di salute  
L'obesità **ha molte cause**

**La guarigione è rara;** il controllo parziale è realistico

**Il calo di peso è lento**

**La recidiva è comune:** il recupero del peso può essere lento, ma spesso è rapido

Il trattamento è spesso più frustrante della malattia di base

*Bray GA. Use and abuse of appetite-suppressant drugs in the treatment of obesity.*

*Ann Intern Med. 1993 Oct 1;119:707-13.*

Secondo recenti indagini, in Italia, circa il **40% delle donne e il 25% degli uomini** sta cercando di perdere peso. Spesso inutilmente, perché ci “prova da solo”.



In media, il 30% della popolazione italiana (maschile e femminile) **cerca ogni giorno di rimanere nello stesso peso**, ossessionata dalla bilancia.

**I motivi che portano le persone ad intraprendere una dieta sono molteplici e spesso complessi.**

Possiamo però raggrupparli in 2 ben distinte categorie:

**1) Per il desiderio di migliorare l'immagine di sé**

**2) Per ridurre i rischi per la salute**



## *Perchè la “dieta” fallisce?*



Mantenere sane abitudini alimentari ed un regolare livello d'attività fisica è spesso cosa difficile per ragioni di **carattere lavorativo, sociale, culturale e, a volte, anche psicologico.**

Per gli stessi motivi altrettanto difficile risulta intraprendere un regime dietetico, anche quando l'aumento ponderale comporta per la persona un'alterazione dell'aspetto estetico o rischia di compromettere il suo stato di salute.

**Le buone intenzioni, come tutte le diete che non tengano conto dei molteplici problemi prima considerati, sono destinate a fallire inesorabilmente.**

**Il problema è della dieta in sé o della mentalità sbagliata con cui la si intraprende?**





Università degli Studi dell'Aquila

Il persistere di credenze e abitudini legate al cibo, a causa **dell'ignoranza o di informazioni superficiali**, può sfociare in varie manie, che peggiorano le cose.

Ricerca smodata di alimenti particolari e poveri di grassi e calorie

Cibi esotici e dimagranti

Cibi light

Cibi "naturali"





Università degli Studi dell'Aquila



Mediamente, il tempo necessario ad un processo di **educazione alimentare** e dimagrimento è di circa **6-12 mesi**.



Purtroppo, perdere peso velocemente, per via della **fretta** e soprattutto della necessità della “prova costume”, porta a intraprendere **decine di diete nella vita**.

## COME INTERVENIRE ?

- Dietary intervention (riduzione entrate)
  - Circa 600-1000 kcal in meno
- Physical exercise (Tipologia e Vantaggi ?)
- Behavioural modification
- Psychological and social support
- Pharmacotherapy
- Surgical intervention
- Multidisciplinary approach



Università degli Studi dell'Aquila



# Esiste una dieta migliore?





Università degli Studi dell'Aquila



“Da un punto di vista evolucionistico, dire che una dieta a base di carboidrati e pochi grassi è migliore di una a molte proteine e pochi carboidrati non ha senso” (*William Leonard, antropologo, Northwestern University in Evanston, Illinois*)

**SI TRATTA SEMPRE E SOLO DI UN  
PROBLEMA DI ABITUDINI, GIUSTE O SBAGLIATE**

# IL CAOS DELLE DIETE

- ✦ Una dieta sbagliata può avere conseguenze sulla qualità del nostro benessere non solo fisico ma anche psichico e talvolta economico.
- ✦ Gli scaffali delle librerie sono ricolmi di volumi di alimentazione (soprattutto diete e metodi per dimagrire) solo eccezionalmente scritti da medici specialisti.



*Si vanno, sempre più, diffondendo una gran quantità di regimi dietetici che ignorano o rifiutano le conoscenze scientificamente acquisite sulla fisiologia dell'uomo e sui fabbisogni nutrizionali, favoriti da pubblicità e passaparola.*



Le diete ipocaloriche e da "best seller" proposte in ogni stagione dell'anno sono numerosissime.

Come orientarsi?

# PURTROPPO

La commercializzazione del dimagrimento ha prodotto diete di ogni tipo, raramente corrette, spesso stravaganti, risibili e contraddittorie.

Diete comunque mal gestite perché orientate ad un immediato dimagrimento e quasi mai impostate sulla rieducazione alimentare e comportamentale.

## diffidare delle diete miracolose quando:

1. si pubblicizzano rapidità e facilità del dimagrimento
2. si usano termini come: miracoloso, unico, esclusivo, recente scoperta
3. si fa riferimento a particolari pregi di alimenti esotici
4. si propongono apparecchiature che non richiedono movimenti attivi
5. si prescrivono speciali supplementazioni nel corso di diete molto sbilanciate o dissociate
6. si fa riferimento all'eliminazione della cellulite
7. si producono testimonianze di "clienti" soddisfatti, prima e dopo la cura
8. si richiamano studi e pubblicazioni senza le dovute referenze bibliografiche su riviste scientifiche
9. si propone il pagamento per cicli di cura