

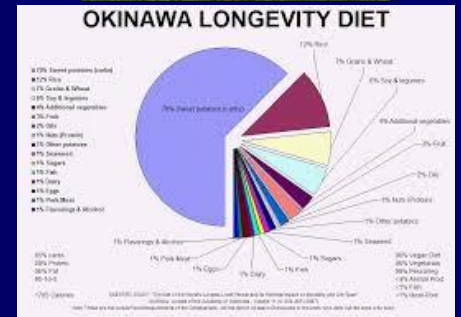
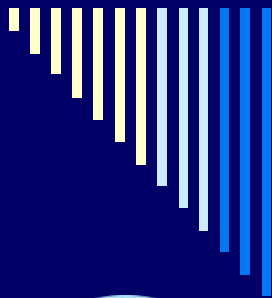
LA SANA ALIMENTAZIONE PER LA PREVENZIONE DELL'OBESITA' E DELLE MALATTIE CORRELATE



I santuari della longevità : le così dette **zone blu**

- l'isola greca di Ikaria,
- gli altipiani sardi,
- la penisola di Nicoya in Costa Rica,
- Okinawa in Giappone e
- Loma Linda in California,







IL SEGRETO DELLA LONGEVITA'

Sicuramente bisogna affermare che **centenari si nasce** e che la componente genetica ha un ruolo fondamentale.

Altrettanto vero è che **centenari si diventa** e tra i fattori fondamentali per allungare la vita troviamo **lo stile di vita e l'alimentazione**.

Negli ultimi 100 anni si è assistito ad un raddoppiamento della vita attesa per la popolazione dovuto a vari fattori (giusta alimentazione, riduzione delle infezioni, cura delle patologie) ma **la sfida per il futuro sarà avere una vita lunga ed in buona salute**.





RALLENTARE L'INVECCHIAMENTO

Tutti gli studi più recenti dimostrano che è ormai possibile rallentare l'invecchiamento ed in questo processo l'alimentazione svolge un ruolo fondamentale.

Il principale fattore che negli animali da esperimento si è dimostrato essenziale è la riduzione dell'apporto calorico. Tutto fa quindi pensare che mangiare di meno fa vivere di più.





RALLENTARE L'INVECCHIAMENTO

L'elevato consumo di carne si è rivelato associato a numerose patologie che influenzano la longevità mentre il consumo di alimenti vegetali e pesce aiuta a vivere meglio e più a lungo.

Nei vegetali troviamo un' alta percentuale di antiocianine e resveratrolo che costituiscono i polifenoli che come antiossidanti attivano i meccanismi della longevità. Nel pesce specie in quello azzurro troviamo alte concentrazioni di omega tre anche loro con potente azione protettiva dei danni cellulari dovuti all'invecchiamento



STUDIO DELLE ABITUDINI ALIMENTARI

Esaminando poi le abitudini alimentari delle popolazioni suddette si sono trovati dei comportamenti comuni:

- Alimentazione prevalentemente vegetale ricca di verdura e frutta
- Ridotto consumo di carne
- Frequente consumo di pesce specie quello azzurro
- Moderato consumo di prodotti caseari
- Frequente consumo di legumi e frutta secca
- Preferenza per prodotti integrali
- Scarso consumo di zucchero
- Buon consumo di acqua, tè verde e vino rosso
- Consumo di cibi semplici e riconoscibili



STUDIO SULLO STILE DI VITA

Esaminando poi il tipo di vita di queste popolazioni si è visto che i centenari hanno spesso **avuto una vita attiva, hanno coltivato la terra e si sono resi utili fino a tarda età.**

Per sintetizzare una buona dieta per vivere a lungo ha queste caratteristiche

- Frugalità**
- Equilibrio**
- Varietà**
- Semplicità**
- Fantasia**
- Tradizione**
- Vita attiva**

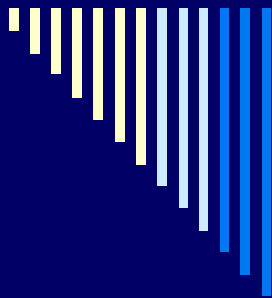


A nutritional perspective on cellular rejuvenation

Patricia Huebbe, Anke Schloesser and Gerald Rimbach

Rispetto alla dieta ad elevate densità calorica consumata nelle società occidentali e i conseguenti problemi di salute può essere ragionevole ipotizzare che la restrizione della quantità giornaliera di cibo potrebbe frenare la senescenza cellulare senza la necessità di manipolare la composizione dei macronutrienti.





Ann Ig 2015; 27: 693-704 doi:10.7416/ai.2015.2061

Nutrition between sustainability and quality^o

G.M. Fara*, MD, MPH

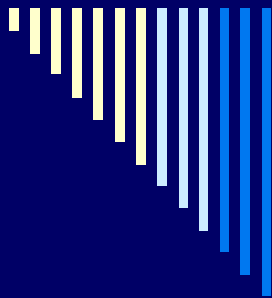
Keyword: Sustainability, aliments, quality, mediterranean diet

Parole chiave: Sostenibilità, alimenti, qualità, dieta mediterranea

Un'accurata analisi ha portato a concludere che le diete più sostenibili sono quelle povere di carne e di grassi animali, basate sul consumo di cereali, legumi, pesce, poca carne e non necessariamente rossa, poco vino, accompagnata da una vigorosa attività fisica sostitutiva della fatica da lavoro, oggi scomparsa.

The Mediterranean Diet is the one which best combines environmental, health and economic sustainability.







Frutta di stagione

	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC	
Albicocche													Albicocche
Angurie													Angurie
Arance													Arance
Cachi													Cachi
Castagne													Castagne
Ciliegie													Ciliegie
Fichi													Fichi
Fichi d'India													Fichi d'India
Fragole													Fragole
Kiwi													Kiwi
Lamponi													Lamponi
Limoni													Limoni
Mandarance													Mandarance
Mandarini													Mandarini
Melagrane													Melagrane
Mele													Mele
Meloni													Meloni
Mirtilli													Mirtilli
More													More
Nespole													Nespole
Pere													Pere
Pesche													Pesche
Pesche noci													Pesche noci
Pompelmi													Pompelmi
Prugne													Prugne
Ribes													Ribes
Uva													Uva
Uva spina													Uva spina

Frutta e verdura: i cinque colori del benessere

Colore-benessere	Alimento	Molecole-benessere	Prevenzione
ROSSO Salute a più non posso	Anguria, arancia rossa, barbabietole rosse, ciliegia, fragola, ravanelli, pomodoro	Licopene Antocianine vit. C	Tumori al seno, ovaie e prostata Aterosclerosi
GIALLO/ARANCIO I benefici sono lampanti	Albicocca, arancia, carota, clementina, kaki, limone, mandarino, melone, nespole, pesca, pompelmo, peperone, zucca	Beta-carotene Flavonoidi Vit. C	Danno da radicali liberi, Vari tipi di tumore
VERDE Quando stare bene è naturale	Agretti, asparagi, bieta, broccoletti, broccoli, carciofo, cavolo cappuccio, cetriolo, cicoria, cime di rapa, indivia, lattuga, rughetta, spinaci, zucchine, basilico, prezzemolo	Carotenoidi Clorofilla Ac. folico, Vit. C	Difendono dall'invecchiamento, Aterosclerosi Danno da radicali liberi
BLU/VIOLA Benessere profondo	Fichi, frutti di bosco (mirtilli, more, lamponi, ribes), melanzane, prugne, radicchio, uva nera	Antocianine Carotenoidi	Vari tipi di tumori
BIANCO Genuinità allo stato puro	Aglio, cipolla, porri, sedano, finocchio, cavolfiore, funghi, mela, pera	Quercetina Isotiocianati Alisolfuro (aglio, cipolla, porro)	

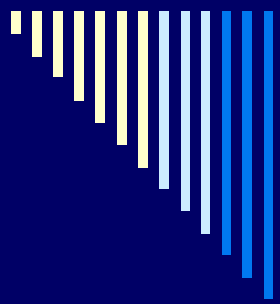
Consumi alimentari: principali categorie merceologiche/TAVOLA 2 bis

(Valori espressi in kg/pro-capite/annui, medie di periodo)

Periodo	Prodotti Ortofrutticoli	Cereali	Carne	Pesce	Latte	Formaggi	Uova	Zucchero e Dolcificanti	Bevande Alcoliche	Caffè
1901-1910	189,4	208,1	15,5	3,9	35,8	3,7	5,4	3,5	127,8	0,6
1911-1920	199,8	209,7	19,0	3,9	33,8	4,4	6,6	4,8	119,4	1,0
1921-30	195,0	223,7	19,5	5,4	35,4	4,4	6,5	7,9	116,6	1,2
1931-40	176,6	211,8	20,3	6,1	38,9	5,1	7,2	7,5	89,4	0,8
1941-50	173,0	175,2	13,6	4,2	38,3	4,4	5,1	7,7	77,0	0,4
1951-60	208,5	183,1	22,0	7,3	54,7	7,9	7,7	16,8	106,0	1,5
1961-1970	320,3	181,7	43,0	11,0	69,7	9,7	9,7	27,9	122,6	2,5
1971-1980	317,4	182,6	65,0	10,6	90,9	12,7	11,5	33,2	119,1	3,6
1981-1990	337,0	160,5	80,1	12,5	112,2	15,6	11,7	30,2	95,9	4,4
1991-2000	357,2	158,1	87,1	14,0	108,0	15,1	12,4	30,9	82,3	4,9
2001-2010	357,5	158,5	87,2	15,0	112,5	15,7	11,7	30,7	73,1	5,6
2011	328,8	155,6	86,7	15,7	110,8	15,4	11,7	29,1	60,1	5,8
2012	313,6	151,7	84,2	14,1	108,5	15,1	11,4	27,4	59,4	5,5
2013	307,1	149,5	82,3	13,1	107,6	15,0	11,3	26,8	57,5	5,2
2014	313,4	149,9	80,8	13,0	106,7	14,9	11,2	26,9	58,7	5,4
2015	315,3	150,9	80,8	13,0	107,0	14,9	11,3	27,0	59,3	5,4
2016	319,7	152,4	80,7	13,1	107,5	15,0	11,3	27,1	59,3	5,4

Fonte: Ufficio Studi Coop su fonti varie (Istat, Fao, Ref Ricerche, Daniele Tirelli "Pensato e Mangiato")





Valori medi di BMI tra gli uomini dal 1975 al 2014

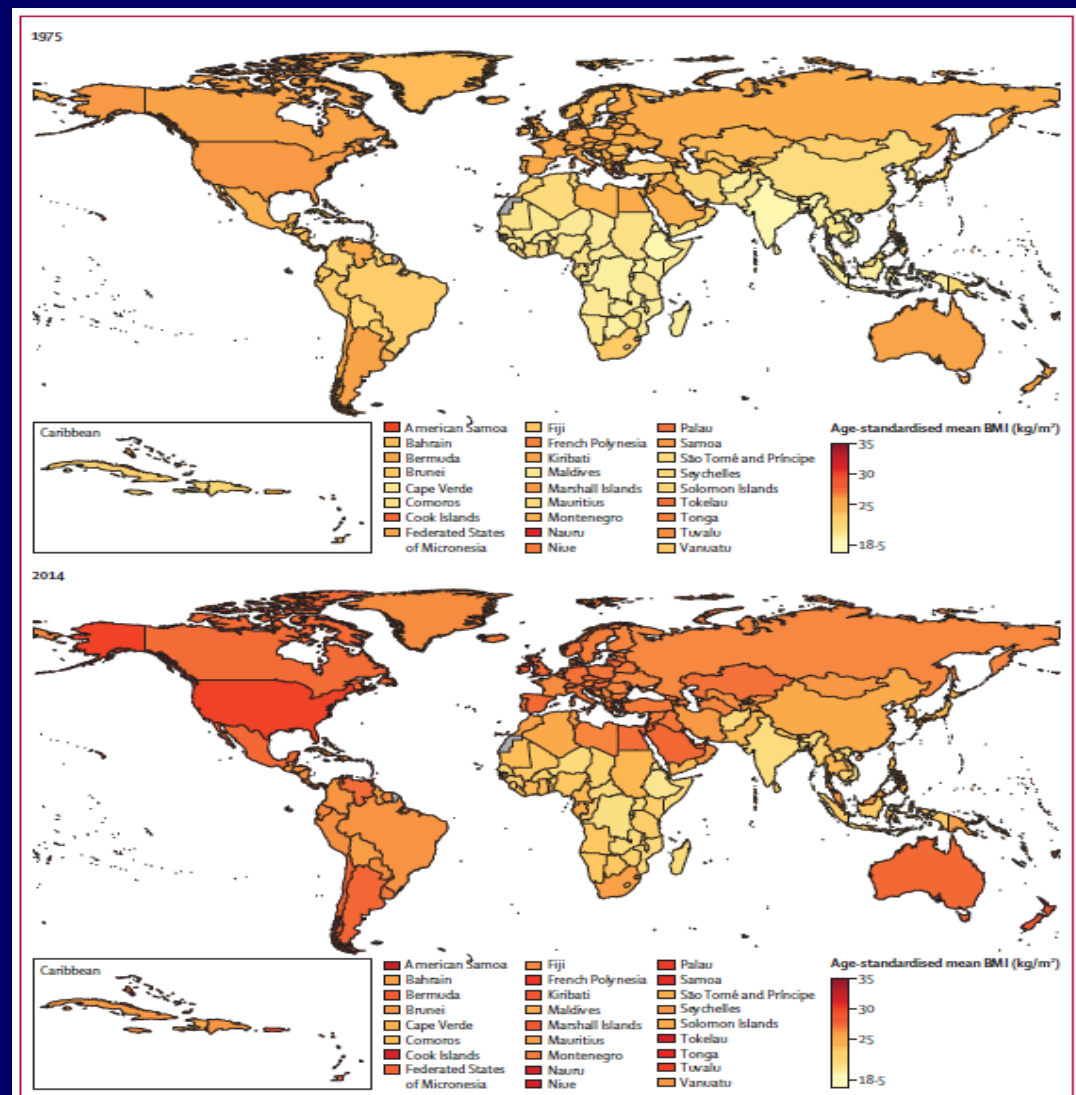
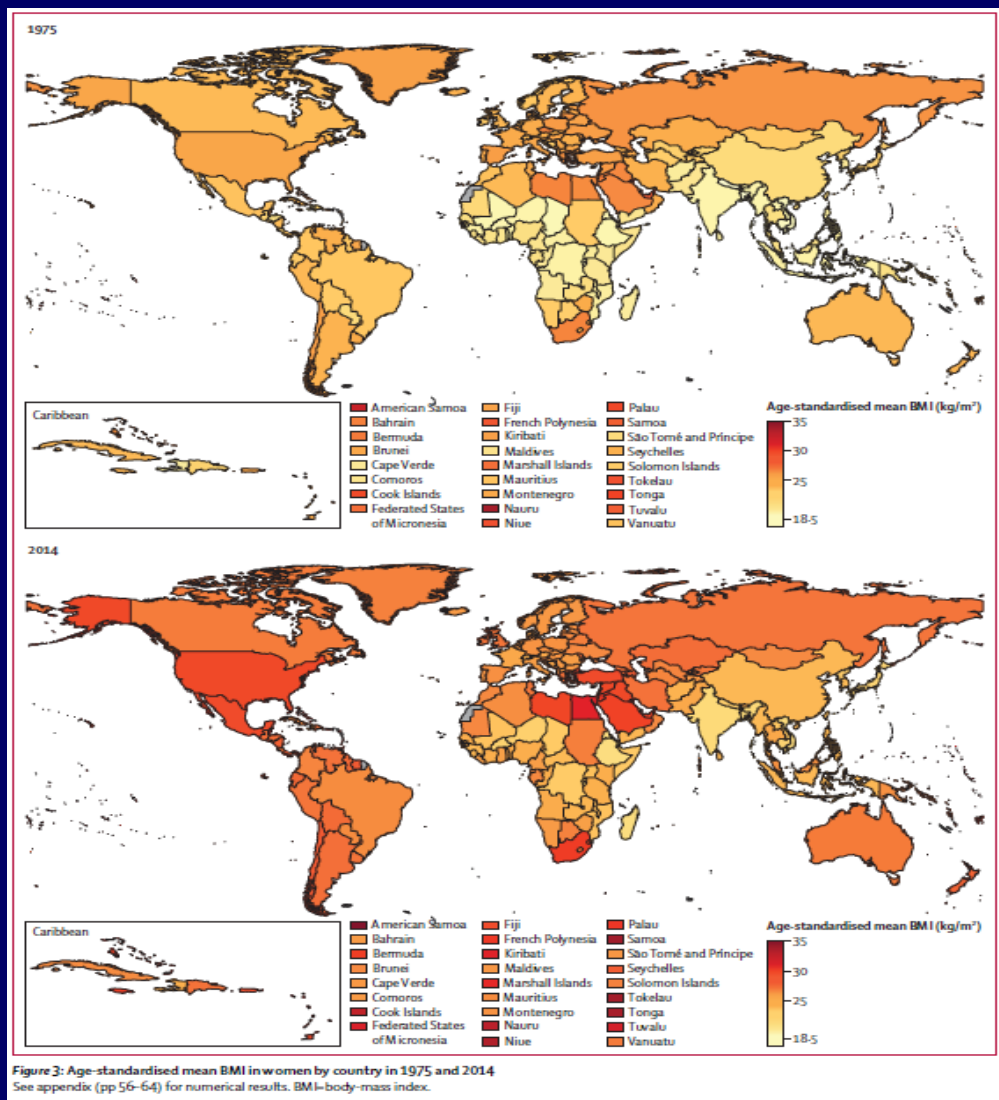


Figure 2: Age-standardised mean BMI in men by country in 1975 and 2014
See appendix (pp 56-64) for numerical results. BMI=body-mass index.

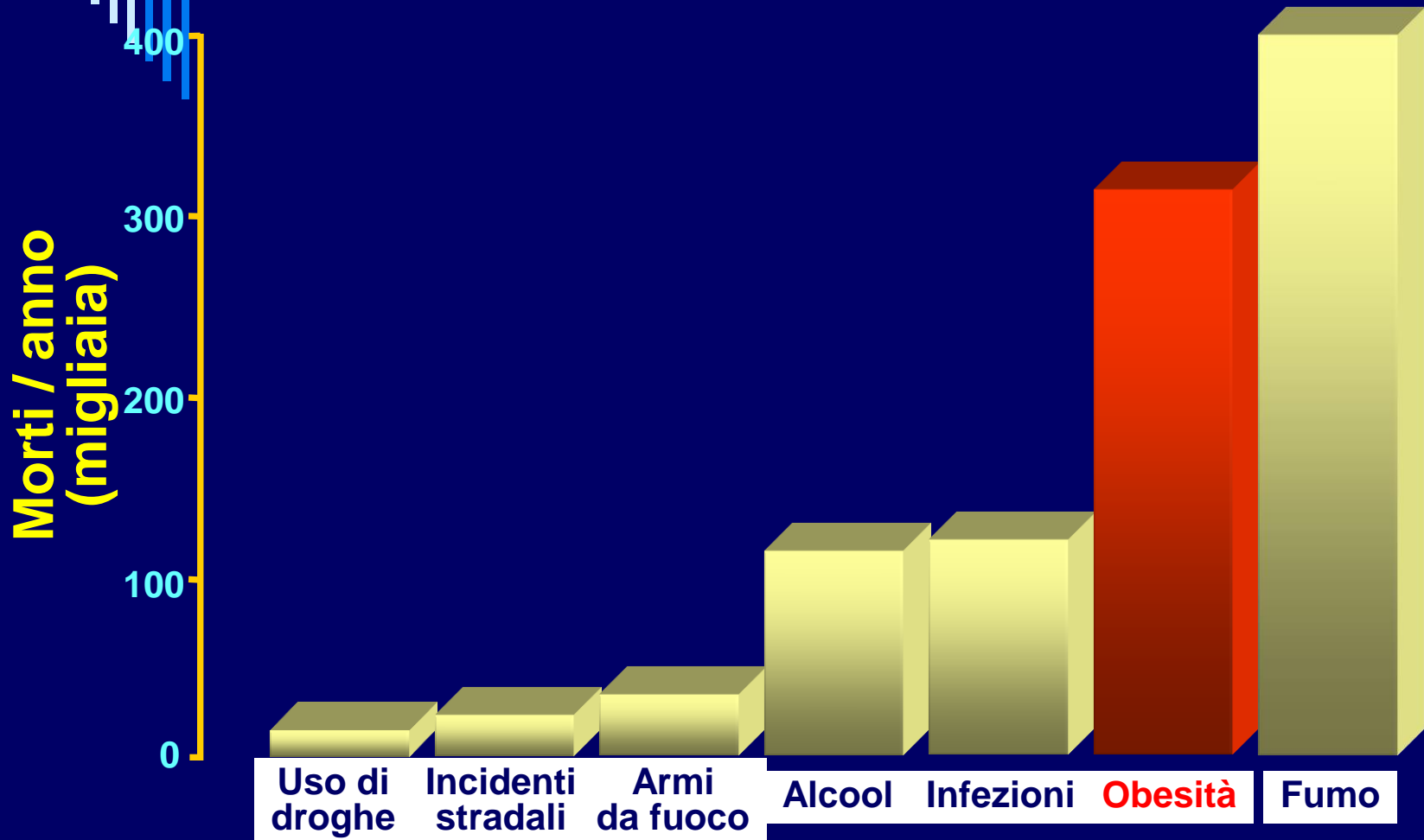




*Valori
medi
di BMI
tra le
donne
dal
1975
al
2014*

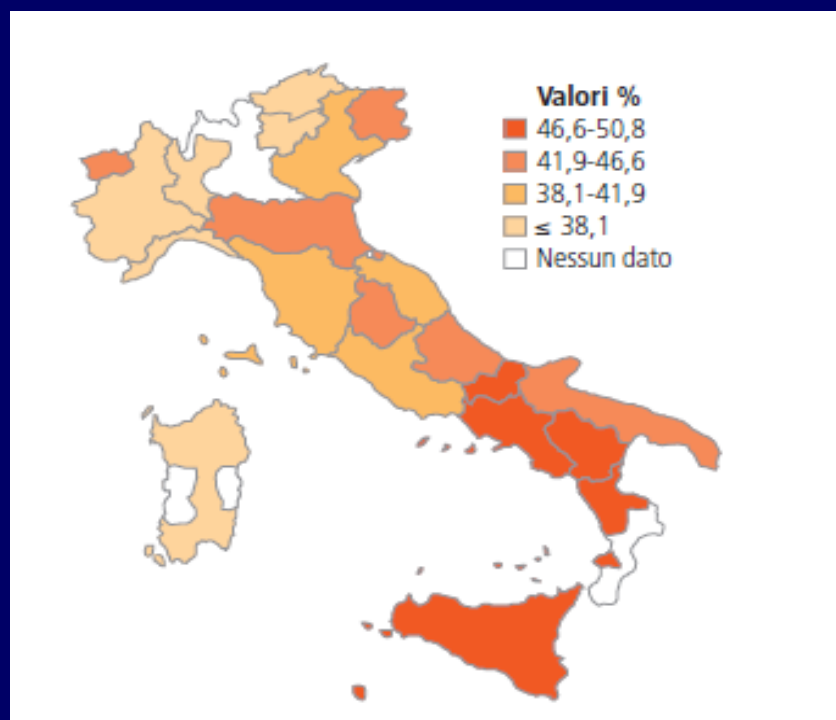


CAUSE DI MORTE NEGLI U.S.A.



McGinnis et al, JAMA, 1993

Eccesso ponderale (sovrappeso/obesi) (pool ASL, PASSI 2009)



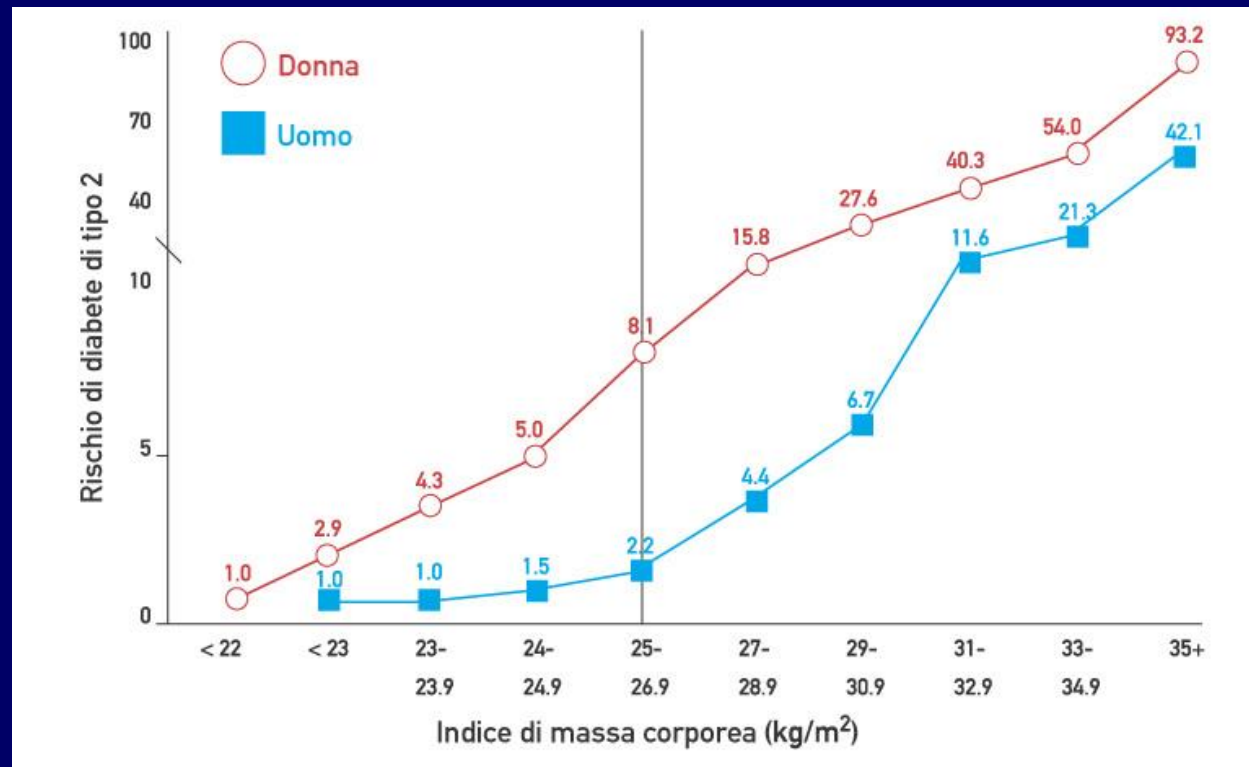
CHE COS'È L'OBESITÀ PATOLOGICA?

- Associata a disturbi debilitanti e pericolosi per la vita stessa (comorbidità)
 - impatto sulla qualità della vita
 - aspettativa di vita abbreviata



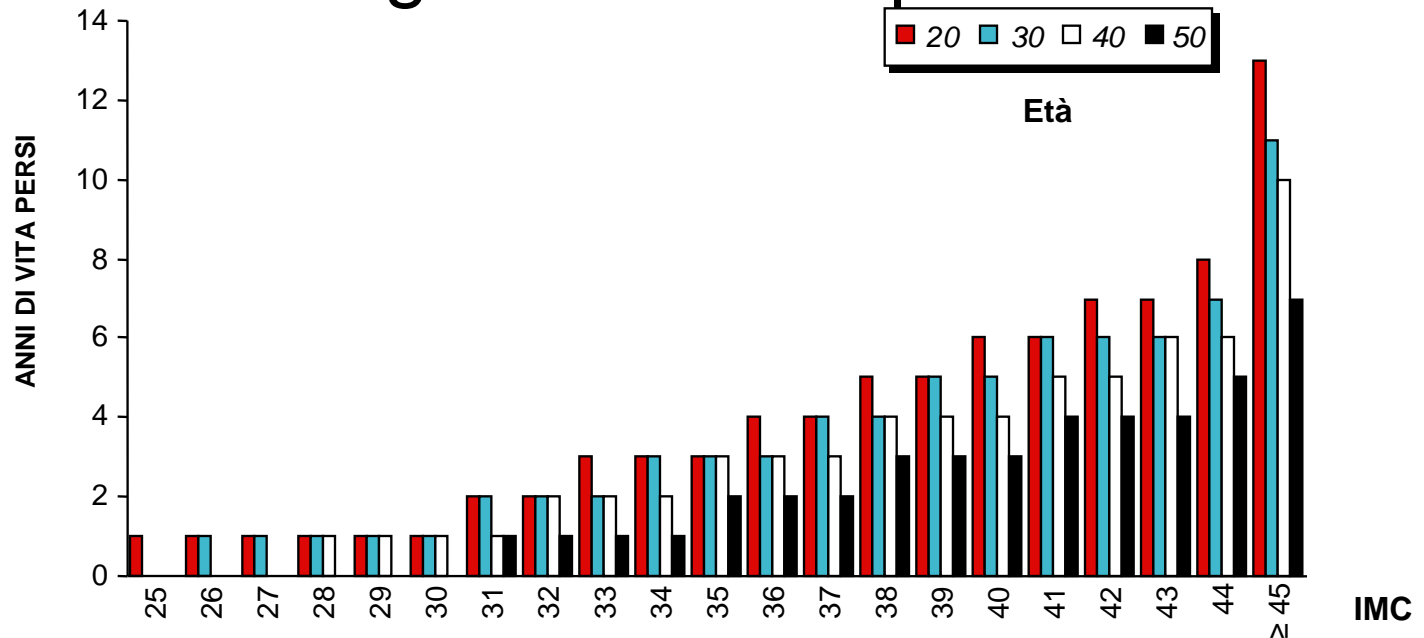
CHE COS'È L'OBESITÀ PATOLOGICA?

Rapporto fra IMC e rischio di sviluppare diabete di tipo 2



Impatto del IMC sulla longevità

Impatto dell'obesità sulla mortalità e sugli anni di vita persi



Esempio: L'aspettativa di vita di un individuo di 20 anni obeso patologico è di 13 anni in meno di un individuo della stessa età di peso normale.



CONSIDERAZIONI

La riflessione è che per seguire una sana alimentazione bisogna **dedicare** a questa funzione **il tempo necessario** per scegliere prodotti giusti nelle giuste quantità e cucinarli in maniera semplice seguendo la tradizione locale. **Spendere tempo per questo vuol dire assicurarsi un futuro migliore.**

L'industria alimentare non deve seguire mere regole di mercato perché è una fonte di benessere e salute e ci può aiutare mettendo in commercio cibo sano con una particolare attenzione al territorio ad un **prezzo accessibile** per tutti. **La ristorazione negli ambienti di lavoro e nelle scuole** deve seguire lo stesso principio.





Grazie per l'attenzione

