

L'età di mezzo: l'alimentazione dell'adulto



Arrigo F.G. Cicero

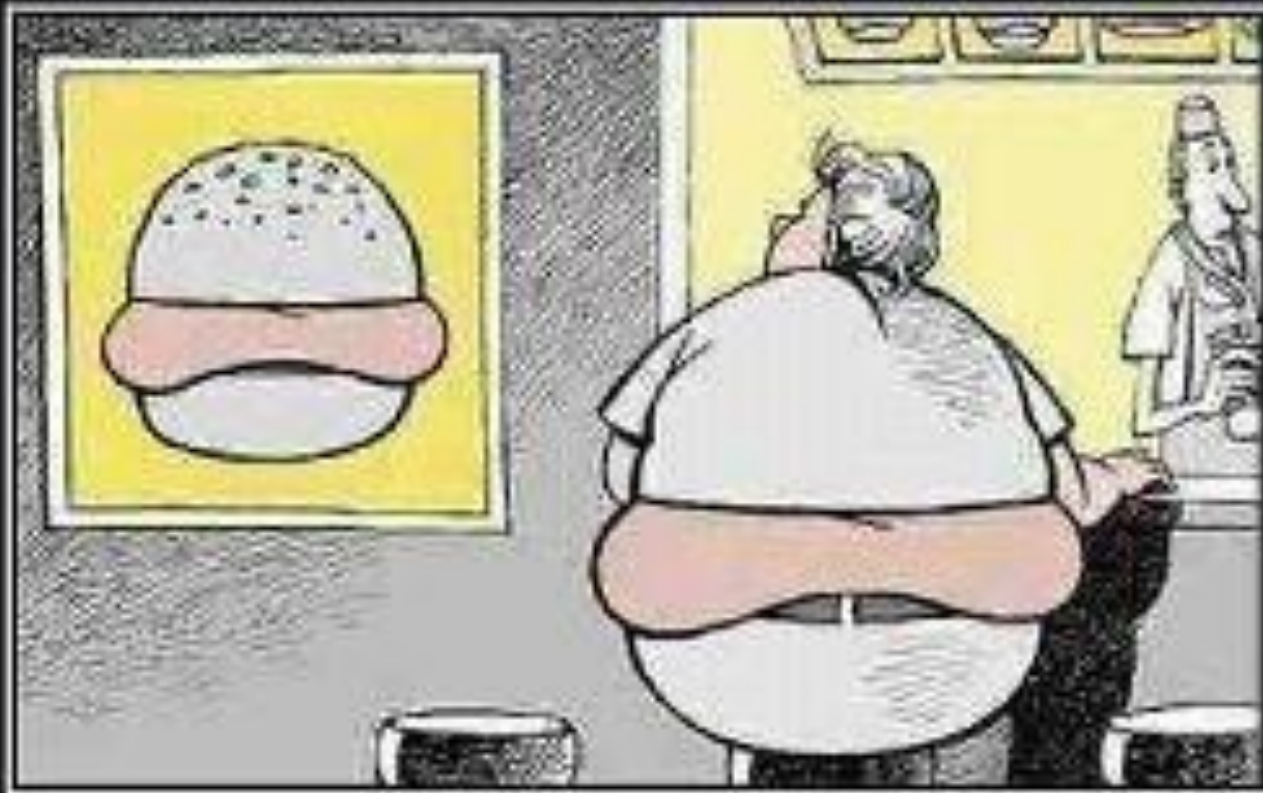
Presidente Società Italiana Nutraceutica

Fellow Associazione Italiana Dietologi (ADI)

Fellow Società Italiana Obesità (SIO)

Alma Mater Studiorum Università di Bologna

arrigo.cicero@unibo.it



TU SEI COSA MANGI !!!

Premessa

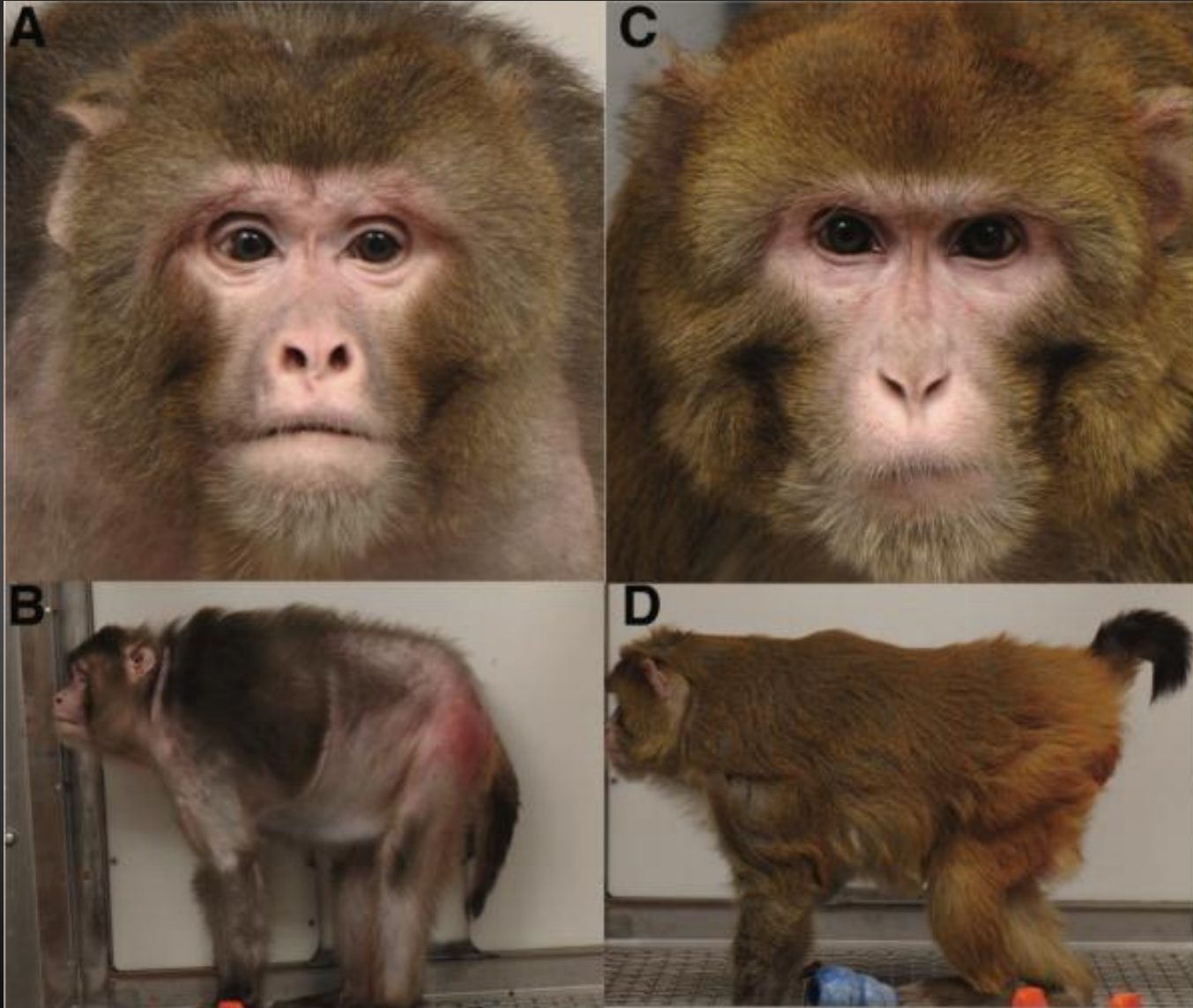
Le stesse indicazioni dietetiche possono:

- Modificare il profilo di rischio cardiovascolare
- Ridurre la necessità di aumentare il dosaggio o di usare dosaggi elevati di farmaci cardiopreventivi
- Ridurre il rischio di sviluppare obesità e diabete
- Ridurre il rischio di sviluppare demenza
- Ridurre il rischio di sviluppare neoplasie
- Ridurre il rischio di sviluppare patologie su base autoimmune
- Ridurre le manifestazioni patologiche correlate all'infiammazione

La «dieta sana» dell'adulto

- 1) Assunzione di calorie proporzionale all'attività fisica
- 2) Scarsa assunzione di sale
- 3) Carboidrati a basso indice glicemico come principale fonte di calorie
- 4) Scarsissima assunzione di zuccheri semplici
- 5) Grande assunzione di acqua, vegetali freschi, legumi, acqua
- 6) Pesce, frutta secca e moderate quantità di carne non lavorata
- 7) Moderate quantità di latticini (meglio se poco calorici)
- 8) Caffè, cacao extra-fondente e piccole quantità di alcool non vietati a priori

Primati di 27.6 anni (~ durata media di vita) in dieta sana libera e moderatamente ristretta



Colman RJ et al.
Science. 2009;
325(5937):
201–204

Prima legge della spesa



Il cestello è meglio del carrello!

Il cestello è meglio del carrello!

- **Minor quantità assoluta di alimenti**
- **Precedenza ad alimenti freschi**
- **Non accumulo di calorie in casa**
- **Necessità di pensare alla scelta degli alimenti**

Intervenire sul sale



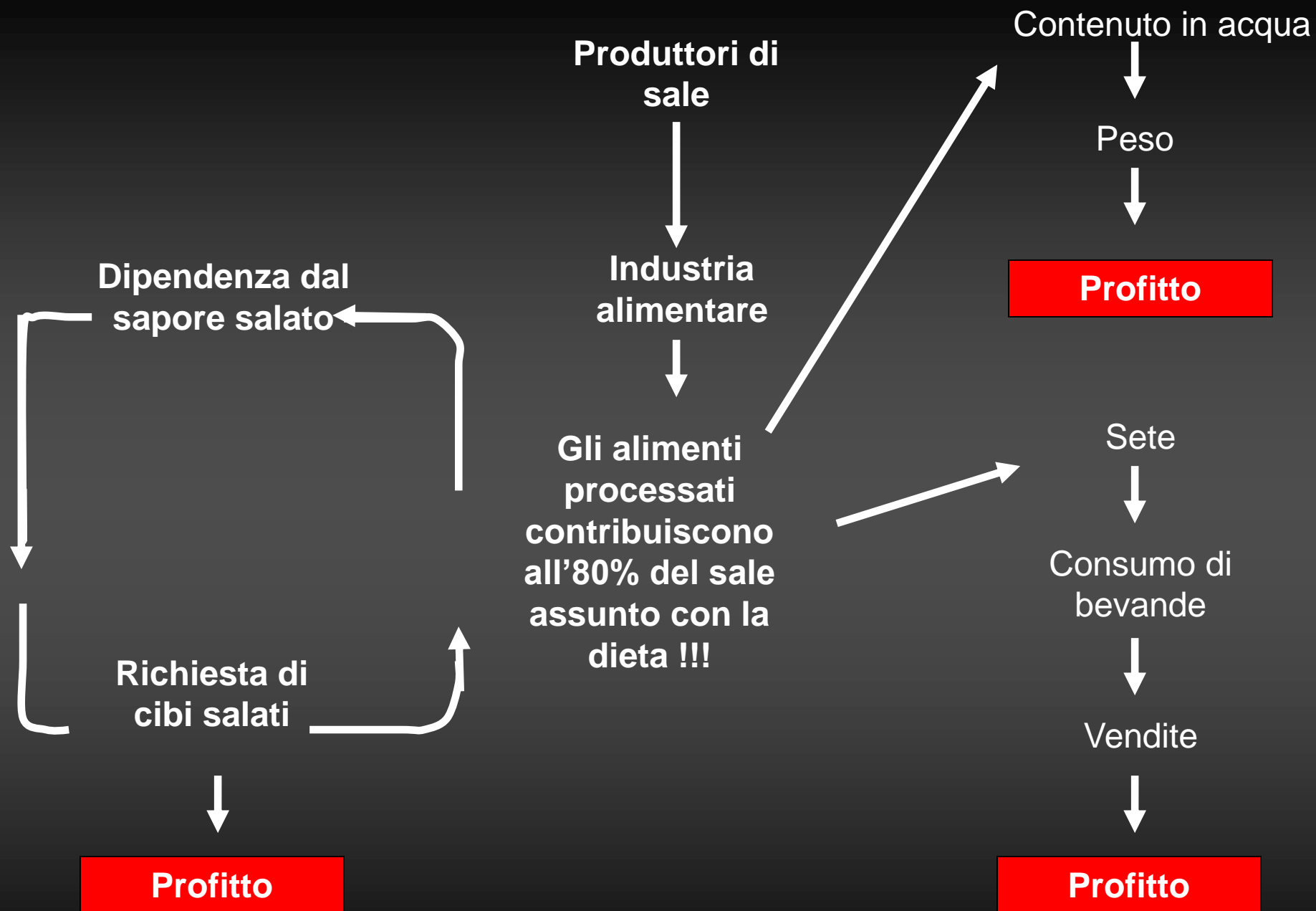
**50 mmol – 250 mmol
(1000 – 5750 mg/day)**

**= Alimenti freschi
senza aggiunta di sale**

**N.B: la riduzione
deve rispettare i
tempi di adattamento**



**Riduzione rischio di ipertensione,
ipertensione e malattie cardiovascolari**

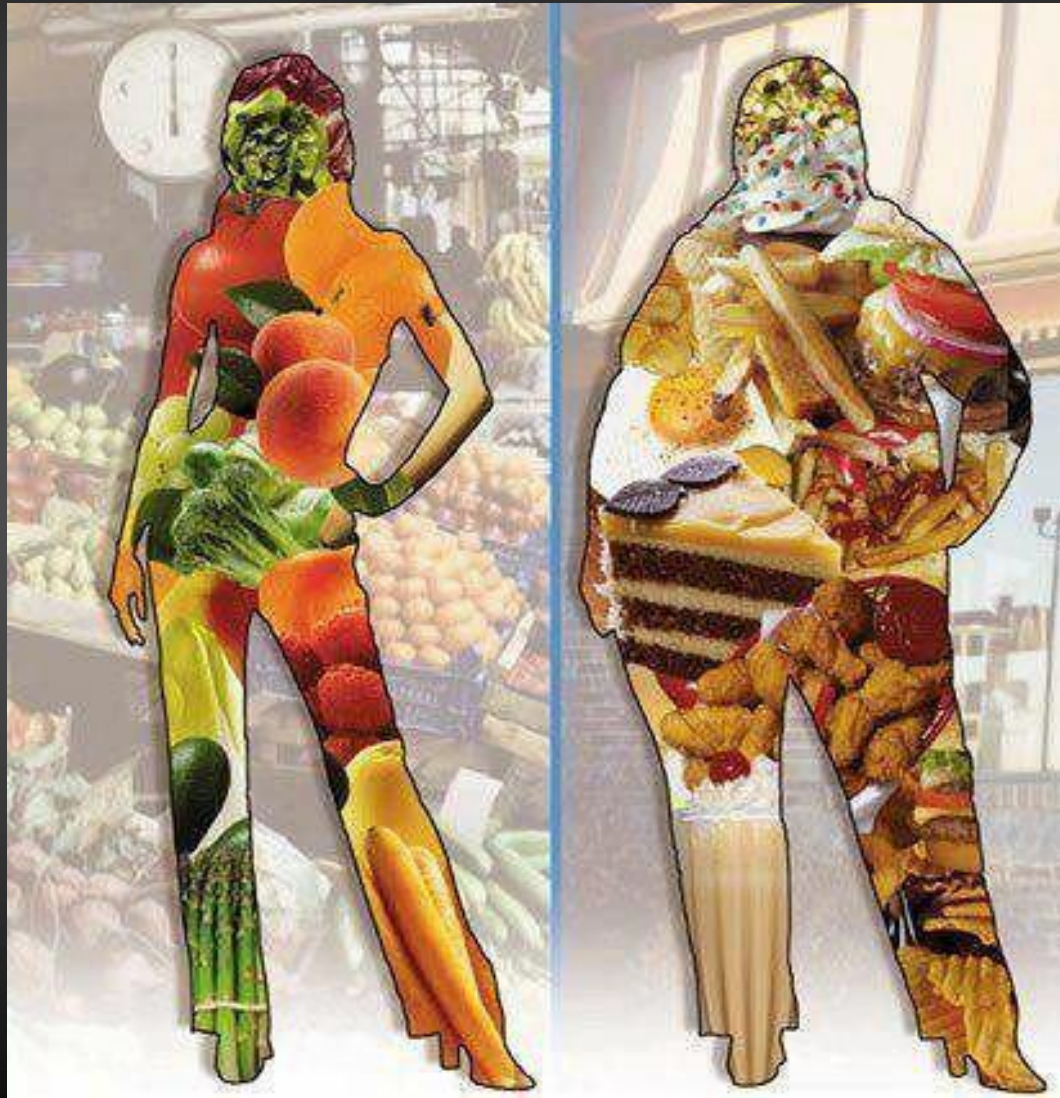


Importanza commerciale del sale nel cibo conservato

Attenzione ai «falsi amici»

- **Pane e affini**
- **Dolci (incluse caramelle e snack)**
- **Bibite (es.: Energy drinks)**
- **Pesci e crostacei**
- **Alcuni vegetali (es.: carciofi)**
- **Alimenti light/a basso tenore in colesterolo/grassi/zuccheri**

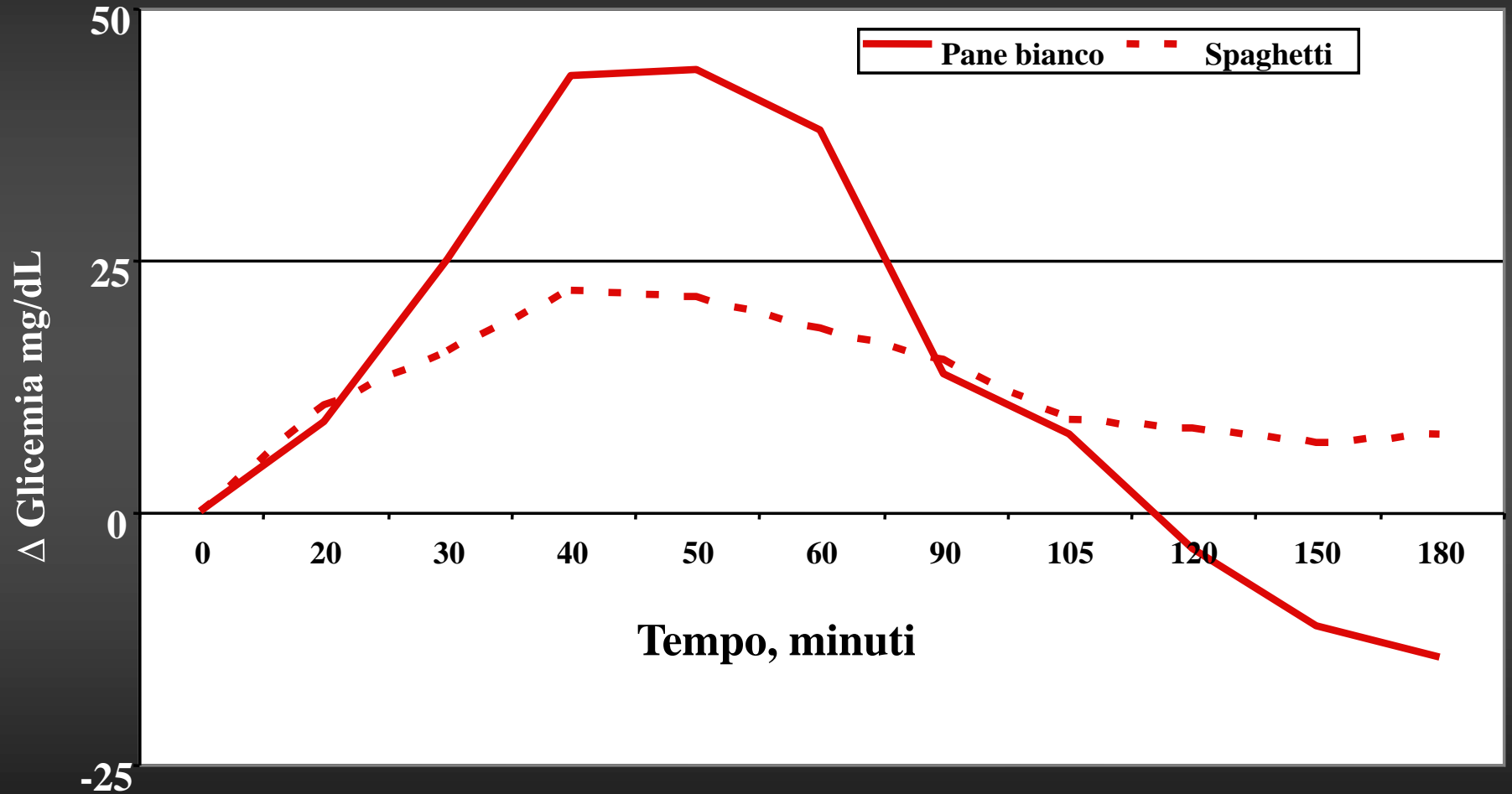
Intervenire sui carboidrati



Carboidrati «buoni» e «cattivi»

- **Buoni:** Pasta di grano duro cotta al dente, pane con crosta
- **Cattivi:** Pasta di grano tenero scotta, Pane morbido/in cassetta/da tramezzino/da fast food, Merendine

RISPOSTA GLICEMICA A PANE BIANCO E SPAGHETTI



Migliorare la qualità dei carboidrati significa:

- **Prevenire l'aumento di peso e facilitarne la perdita**
- **Prevenire la comparsa di diabete**
- **Ridurre la sintomatologia correlata alle malattie infiammatorie**

- **N.B. Il picco di glicemia può essere ridotto anche dalla coassunzione di aceto di vino e frutta secca (in modiche quantità)**

Intervenire sulle proteine ?

- **Evitare diete iperproteiche ipercaloriche: le diete così dette iperproteiche sono in realtà diete con pochi carboidrati che possono essere utili dietro prescrizione medica (evitare il «fai da te»)**
- **La carne è cancerogena? Quella non lavorata no, però è meglio moderarne l'assunzione prediligendo altre fonti proteiche (pesce, latticini ipocalorici)**

Intervenire sui grassi



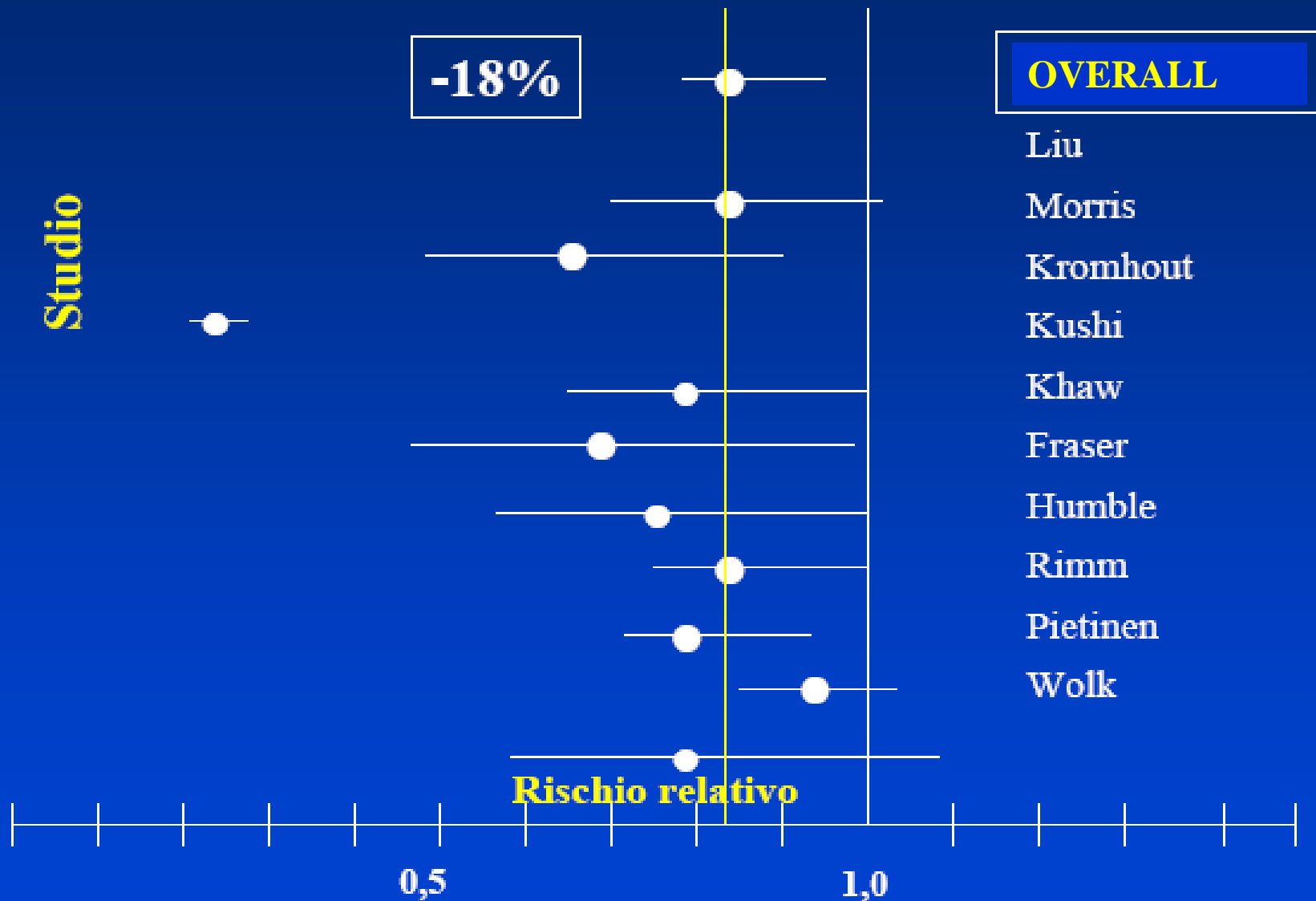
I grassi: le leggende metropolitane

- Il pesce è la nostra fonte principale di acidi grassi omega 3
- Il colesterolo alimentare condiziona in modo fondamentale la colesterolemia
- Tutti i grassi vegetali sono meglio dei grassi animali
- Il grasso di palma è il grasso più nocivo

Effetti del miglioramento della qualità dei grassi nella dieta

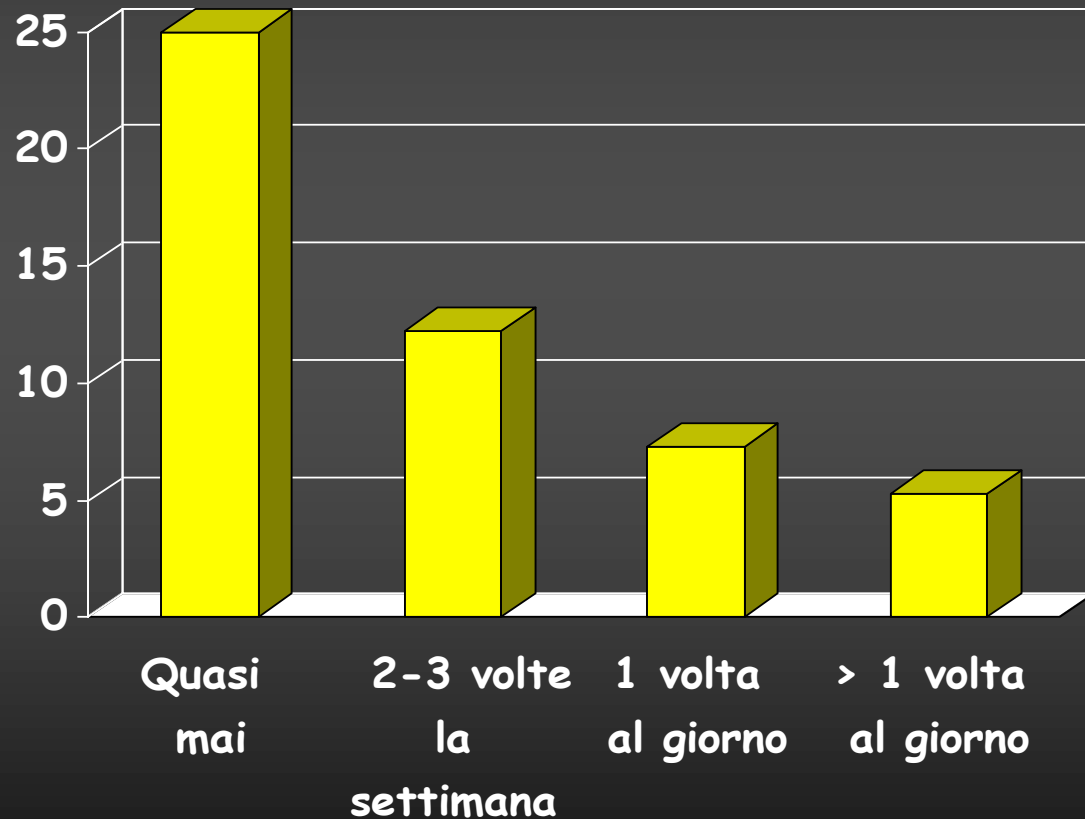
- **Riduzione della colesterolemia e della trigliceridemia**
- **Riduzione del rischio di eventi cardiovascolari**
- **Riduzione del rischio di morte in pazienti infartuati**

Fibre dietetiche e MCV



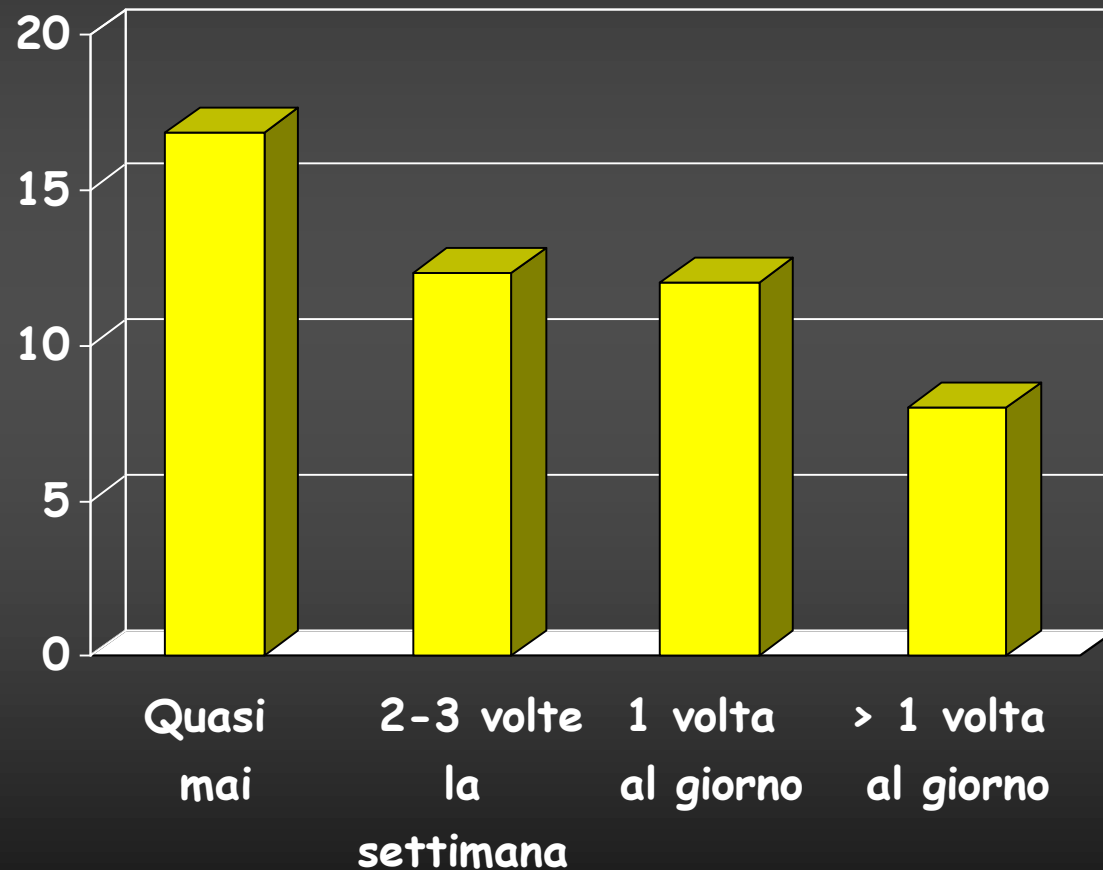
GISSI-P: CONSUMO DI VERDURA

% nuovi eventi
cardiovascolari



GISSI-P: CONSUMO DI FRUTTA

% nuovi eventi
cardiovascolari



Dobbiamo evitare l'acool?

NO!!!

- **Se consumato in modiche quantità!**
- **Sia vino che birra**
- **Non solo vino rosso**
- **Effetti:**

- 1) Riduzione del rischio di malattie cardiovascolari**
- 2) Riduzione del rischio di sviluppare diabete**
- 3) Riduzione del rischio di morte per tutte le cause**

Ma dosi superiori aumentatno tutti questi rischi, e in più il rischio di patologia neoplastica e declino cognitivo



Ma è vero che il cacao fa bene?



- «Ni»
- Il cacao di alta qualità con molti antiossidanti si!
- Effetti: riduzione della pressione arteriosa, miglioramento della funzione dei vasi, aumento del colesterolo «buono», miglioramento del metabolismo degli zuccheri, ...
- Gli antiossidanti si perdono col calore
- I prodotti commerciali usualmente sono molto calorici e poveri di antiossidanti
- Gli antiossidanti del cacao sono amaro-acidi

Relazione fra consumo nazionale di cioccolato e numero di Premi Nobel

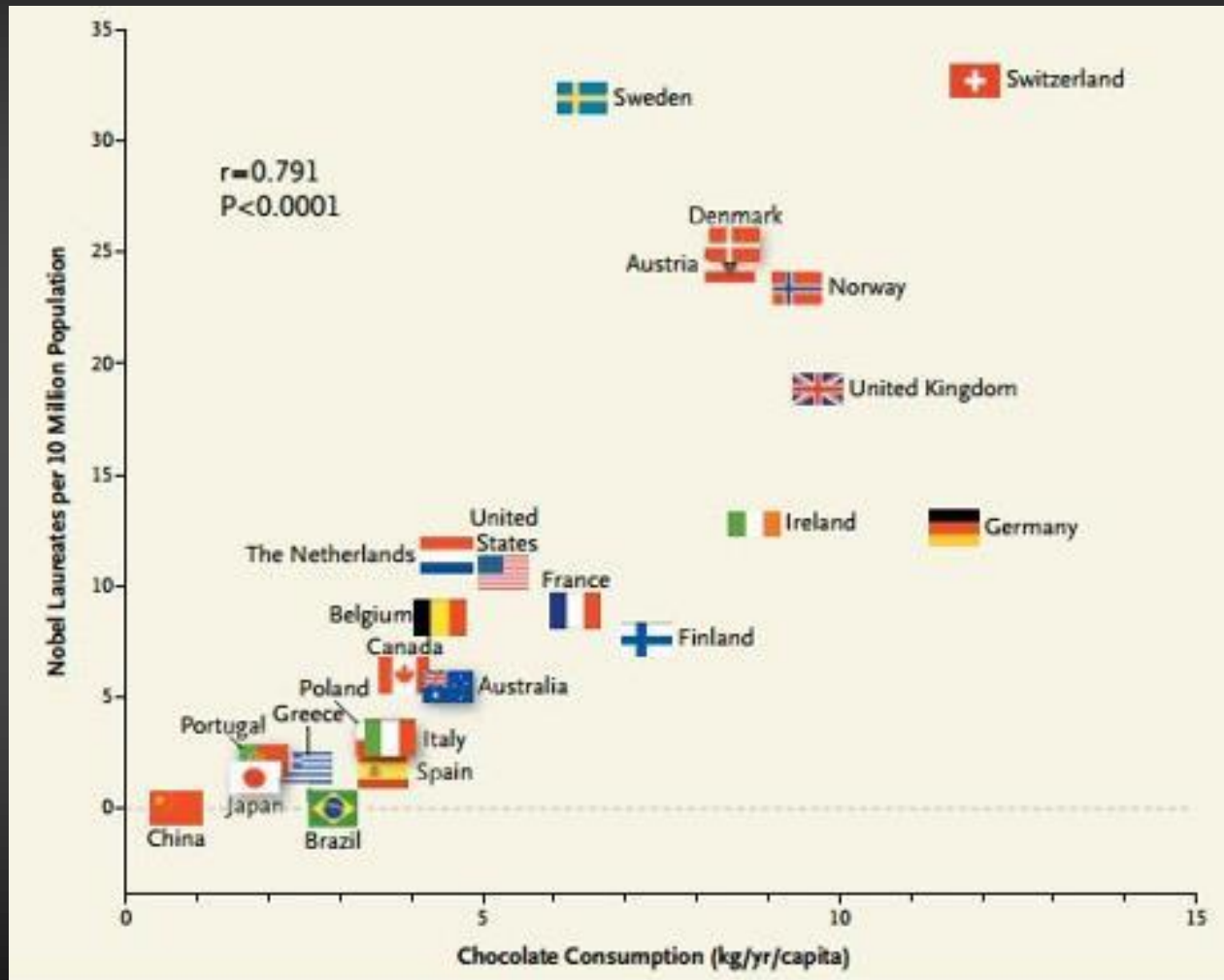


Figure 1. Correlation between Countries' Annual Per Capita Chocolate Consumption and the Number of Nobel Laureates per 10 Million Population.



**Io non ho
problemi con la
caffeina, ma ho
problemi senza!!!**





Porzioni/die

1

4-6

5-9

6-11

Leggende metropolitane

- Le diete specifiche per tutti
- La dieta ricca in carboidrati
- L'attività fisica fa calare il colesterolo
- La qualità è più importante della quantità
- Gli omega 3 riducono il colesterolo e si trovano solo nel pesce
- La carne rossa fa male
- La frutta secca fa male
- I dolcificanti sono cancerogeni
- Gli alimenti light e senza zucchero aggiunto sono preferibili

(ri)Scoperte «recenti»

- La dieta corretta
- La quantità è più importante della qualità
- L'indice glicemico
- La vitamina D fa bene al cuore e ai vasi
- Poco alcool può far bene
- Il cacao può far bene
- La caffeina può far bene
- Gli antiossidanti stabili sono più protettivi di quelli forti
- Specifici antiossidanti a specifici dosaggi (extradietetici) sono utili per specifiche condizioni