



# ALIMENTAZIONE E' SALUTE



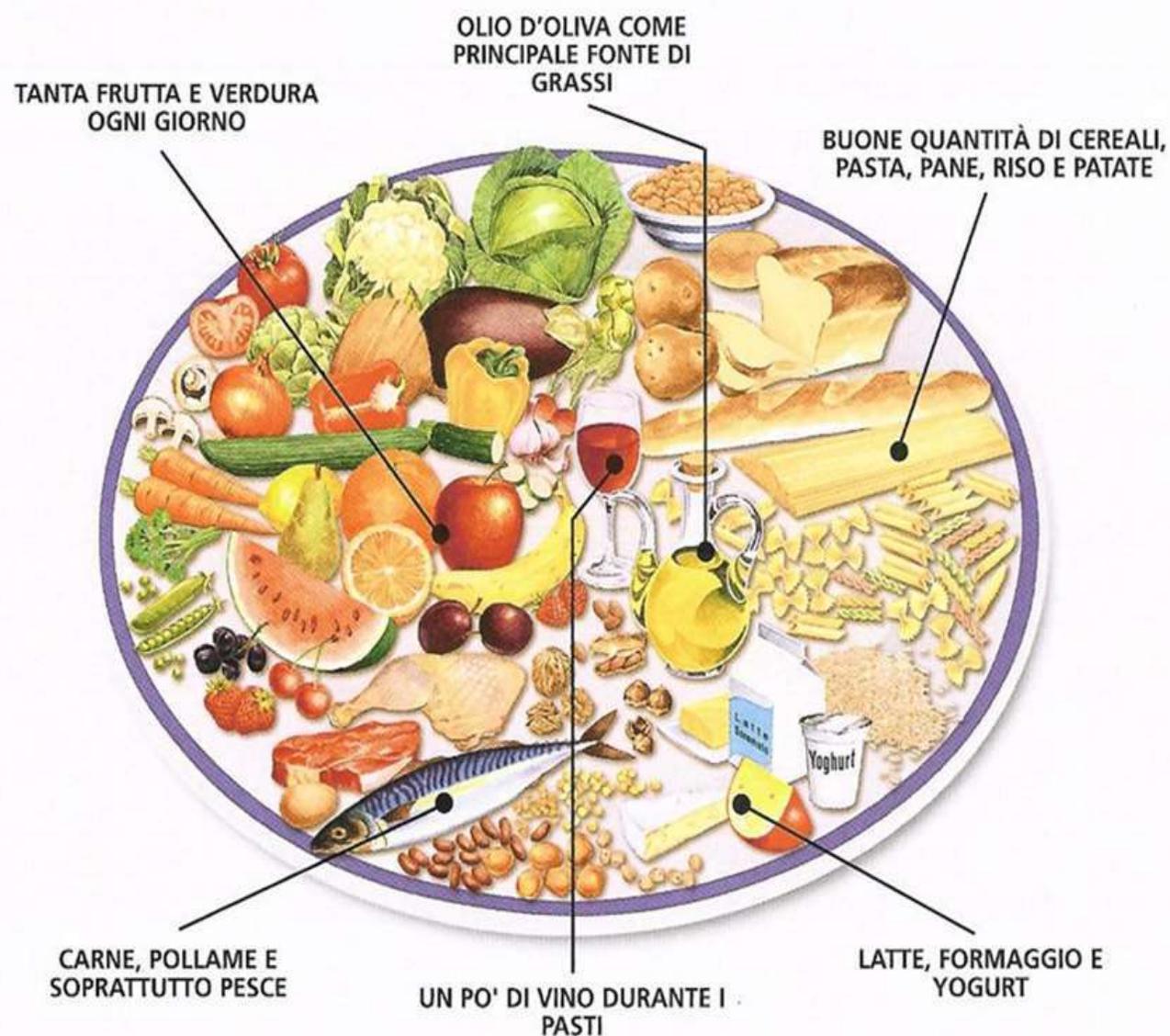
La dieta  
mediterranea è  
stata riconosciuta  
dall'UNESCO come  
patrimonio  
immateriale  
dell'umanità.



L'alimentazione di tipo mediterraneo è ricca di cibi gustosi preparati in modo semplice e facilmente adattabili al gusto personale

La sua grande varietà di cibi è una delle sue proprietà salutari

E'ANCHE APPREZZARE IL CIBO



Lo SPORT praticato regolarmente:

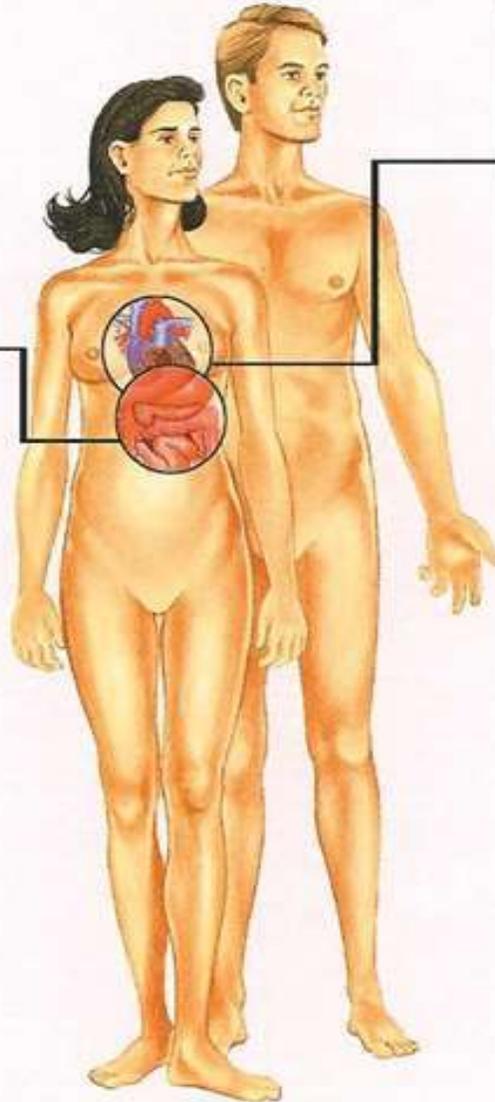
- aiuta a contrastare l'obesità
- tonifica la massa muscolare
- esercita un effetto positivo sull'umore
- svolge un ruolo protettivo per la salute



# I benefici per la tua salute

L'ALIMENTAZIONE DI TIPO  
MEDITERRANEO AIUTA A  
PROTEGGERTI CONTRO:

- ✓ malattie cardiache
- ✓ un secondo infarto
- ✓ diabete
- ✓ eccesso di peso
- ✓ alcuni tumori, ad esempio al seno e al colon



AGISCE:

- ✓ abbassando il colesterolo
- ✓ diminuendo la pressione sanguigna
- ✓ controllando il peso
- ✓ prevenendo la formazione di trombi
- ✓ proteggendo il corpo dai radicali liberi

- È importante sottolineare che nell'età evolutiva è necessario prestare attenzione ad aspetti legati all'alimentazione che vanno al di là della sua composizione.
- Le abitudini alimentari degli adolescenti sono influenzate dal desiderio di autonomia, dalla percezione di sé, dalle mode.
- I ragazzi vanno aiutati a comprendere quali scelte sono giuste e quali sbagliate, per evitare disturbi alimentari (anoressia, bulimia) e obesità.



COSA SUCCEDE QUANDO  
L'ALIMENTAZIONE È SQUILIBRATA?



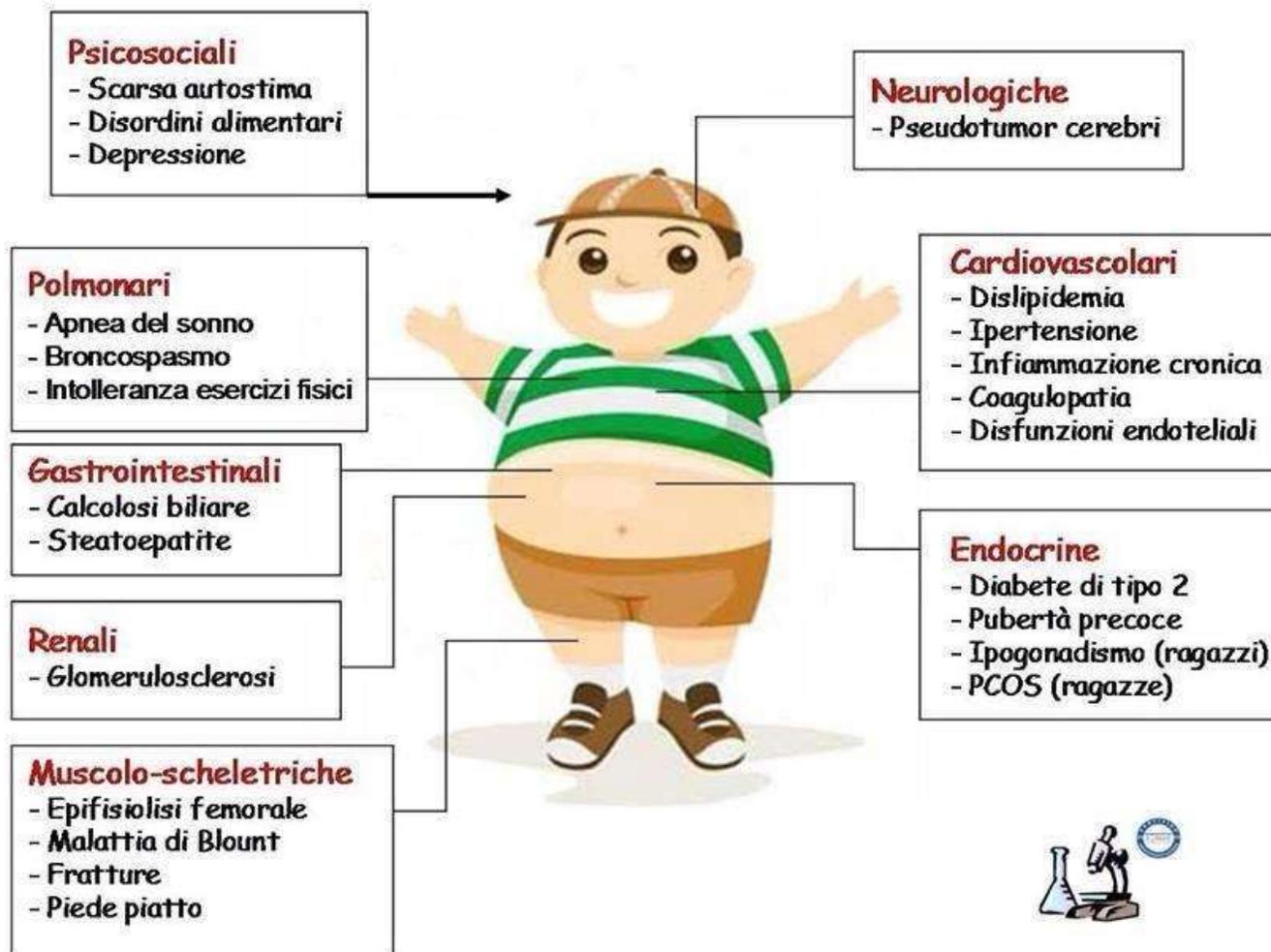
- ▶ L'OBESITÀ
- ▶ IL DIABETE MELLITO DI TIPO 2
- ▶ LE MALATTIE CARDIOVASCOLARI
- ▶ L'ARTROSI
- ▶ L'OSTEOPOROSI
- ▶ ALCUNI TIPI DI TUMORI
- ▶ LE PATOLOGIE DA CARENZA DI FERRO E CARENZA DI IODIO
- ▶ LO SVILUPPO DI CARIE DENTARIE

# Ma queste sono malattie da vecchi.... Noi siamo giovani

- ▶ Nulla di più sbagliato!!!!
- ▶ L'esordio di queste patologie stà colpendo sempre in più tenera età

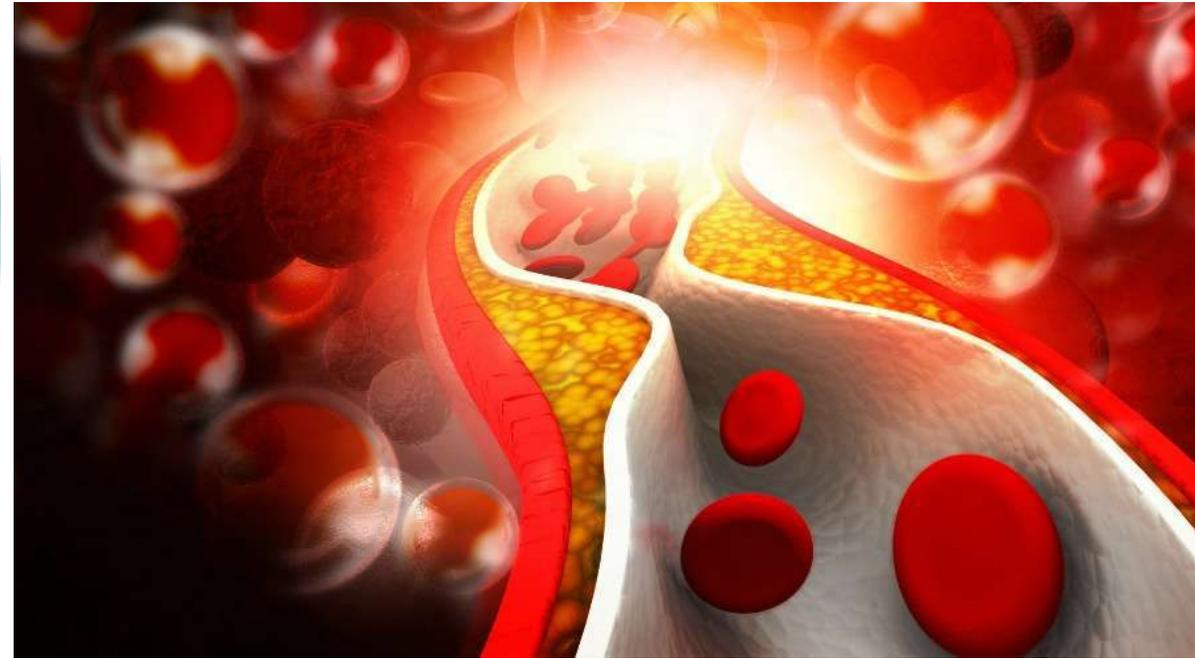


# OBESITA' INFANTILE E SUE COMPLICAZIONI



# DISLIPIDEMIE

Termine generico per indicare le alterazioni della quantità di lipidi circolanti nel sangue, in particolare del colesterolo e dei trigliceridi.





# IPERCOLESTEROLEMIA

- ▶ Il colesterolo è una molecola presente nel sangue, in gran parte prodotta dall'organismo e in minima parte introdotta con la dieta.
- ▶ Si ritrova nel sangue sotto forma di "colesterolo buono" (HDL) e "colesterolo cattivo" (LDL). L'eccesso di colesterolo nel sangue (ipercolesterolemia), in particolare di colesterolo LDL, rappresenta uno dei principali fattori di rischio per le malattie cardiovascolari.

**Colesterolo totale** e indice di rischio cardiovascolare.

<b>Valori LDL (mg/dl)</b>	<b>Valori HDL (mg/dl)</b>
Valori < a 130 <b>Basso rischio</b>	Valori > 39 nell'uomo e > 45 nella donna <b>Basso rischio</b>
<b>Valori normali:</b> tra 130 e 159	<b>Valori normali:</b> per l'uomo compresi tra 35 e 39 mg/dl, per la donna tra 40 e 45 mg/dl.
Valori tra 160 e 189 <b>Rischio alto</b>	
Valori > a 190 <b>Rischio altissimo</b>	Valori < a 35 per l'uomo e 40 nella donna <b>Alto rischio</b>

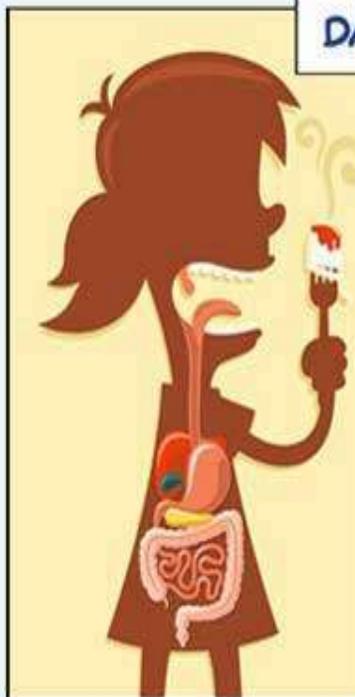
# IPERTRIGLICERIDEMIA

## TRIGLICERIDI: COSA SONO?



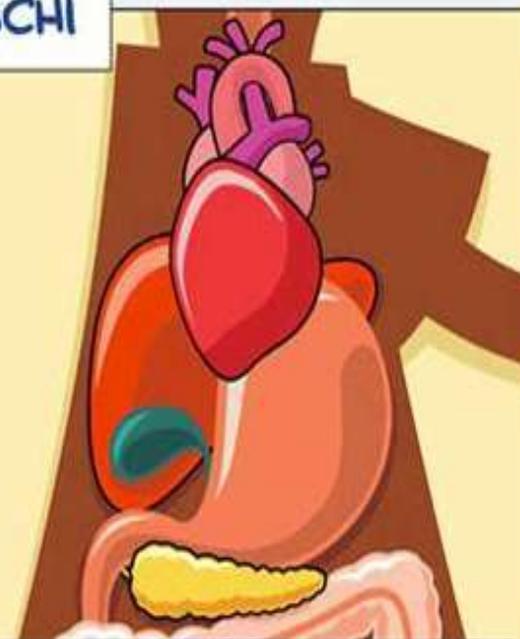
I TRIGLICERIDI SONO IL PRINCIPALE TIPO DI GRASSI PRESENTE NEL SANGUE E LOCALIZZATI NEL TESSUTO ADIPOSO DEL NOSTRO CORPO.

## DA DOVE ARRIVANO?



I GRASSI PRESENTI NEGLI ALIMENTI VENGONO ASSORBITI A LIVELLO DELL'INTESTINO TENUE E IN SEGUITO ELABORATI: QUESTO PROCESSO PORTA AL RILASCIO DEI TRIGLICERIDI NEL SANGUE.

## I RISCHI



UN ECCESSO DI TRIGLICERIDI FA AUMENTARE IL RISCHIO DI MALATTIE CARDIACHE E PANCREATITE ACUTA.

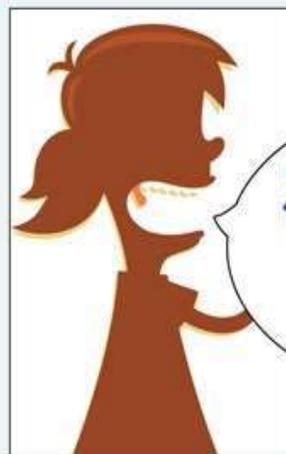
# IPERTRIGLICERIDEMIA

TRIGLICERIDI: OCCHIO AI VALORI

I LIVELLI DI TRIGLICERIDI



IPERTRIGLICERIDEMIA



QUALI FATTORI  
POSSONO FAR  
AUMENTARE  
I LIVELLI DI  
TRIGLICERIDI?

L'aumento dei trigliceridi nel sangue è legato (salvo forme di dislipidemia familiare su base genetica) all'introduzione di **calorie in eccesso**, forti quantità di **zuccheri semplici** e alla assunzione di alcool, tutti nutrienti che vengono convertiti dall'organismo in trigliceridi.

# IPERTRIGLICERIDEMIA

## TRIGLICERIDI E ALIMENTAZIONE

### LA DIETA GIUSTA



FIBRE, PESCE, LEGUMI, LATTE E YOGURT,  
VERDURA, FRUTTA.  
CON MODERAZIONE: CEREALI,  
FORMAGGI MENO GRASSI, FRUTTA SECCA.

### LA DIETA SBAGLIATA



UN ECCESSO DI: CARNI ROSSE,  
LATTICINI, DOLCIUMI, ZUCCHERI,  
CONDIMENTI E ALCOOL.

GLI ACIDI GRASSI OMEGA-3 SI SONO  
DIMOSTRATI EFFICACI NEL CONTROLLO  
DEI LIVELLI DI TRIGLICERIDI.

OMEGA 3 ✓



# Cos'è ?

E' un **costante rialzo** della pressione con cui il sangue circola nelle arterie.

Tale aumento può essere riferito:

alla pressione **MASSIMA** o **SISTOLICA** (che si sviluppa cioè durante la contrazione del cuore)

e/o alla pressione **MINIMA** o **DIASTOLICA** (che si sviluppa invece durante la fase di rilasciamento cardiaco),

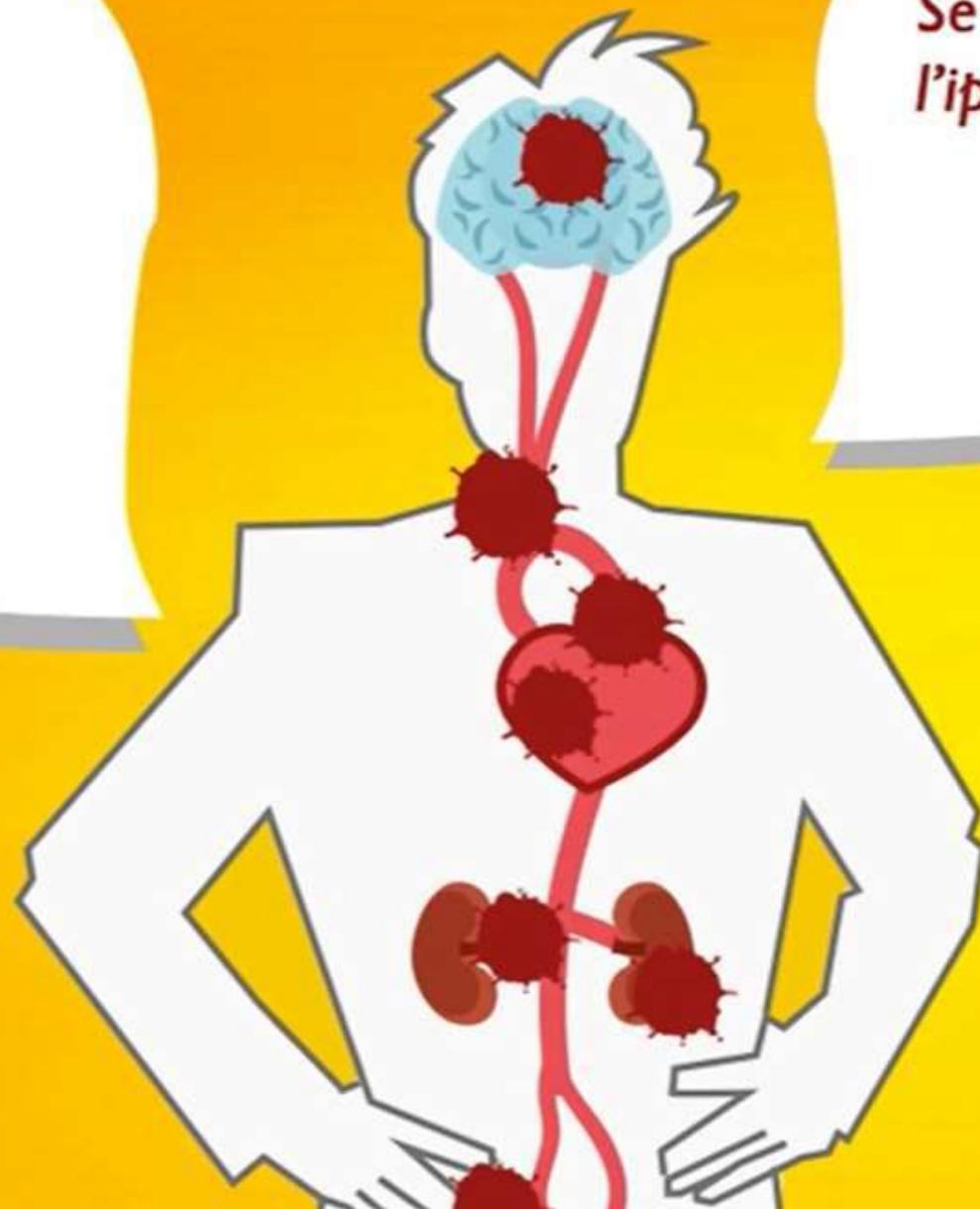


# IPERTENSIONE ARTERIOSA

PRESSIONE ARTERIOSA					
<b>MASSIMA</b> <small>Sistolica (mmHg)</small>	<b>90-119</b>	<b>120-139</b>	<b>140-159</b>	<b>≥ 160</b>	<b>≥ 140</b>
<b>MINIMA</b> <small>Diastolica (mmHg)</small>	<b>60-79</b>	<b>80-89</b>	<b>90-99</b>	<b>≥ 100</b>	<b>≤ 90</b>
	Valori Normali	Pre Ipertensione	Ipertensione Stadio 1	Ipertensione Stadio 2	Ipertensione Sistolica Isolata

**Le arterie:**

- aorta
- carotidi
- arterie renali
- arterie delle gambe



*Se non riconosciuta,  
l'ipertensione danneggia...*

**Gli organi:**

- reni: insufficienza renale
- cuore: infarto e  
insufficienza cardiaca
- cervello: ictus cerebrale  
e demenza.

*Meno sale nel cibo,  
non più di un  
cucchiaino da  
tè al giorno  
(5g).*



*Più attività fisica  
bicicletta,  
cammino,  
ballo, nuoto.*



*Più cibi freschi  
nel piatto,  
no cibi  
conservati,  
no  
cibo-spazzatura.*



*Meno grasso  
sul giro  
vita.*



*NO fumo,  
NO droghe.*



## GLICEMIA: cos'è, come si misura e quali sono i valori normali



La **Glicemia** è la concentrazione degli zuccheri (glucosio) nel sangue



≥ 126 (mg/dl)



**IPERGLICEMIA:** zuccheri superiore alla norma → rischio **Diabete**

100 - 125 (mg/dl)



**PRE DIABETE**

70 - 100 (mg/dl)



**VALORI NORMALI**

≤ 69 (mg/dl)



**IPOGLICEMIA:** Zuccheri sotto la norma → sintomo di problemi a **fegato, reni o tiroide**

### VALORI

Basta un semplice campione di sangue per misurare la **Glicemia**



**Diabete 2:** questo tipo di diabete è caratterizzato da eccessiva produzione di insulina in risposta ad iperglicemia.. Il diabete 2 è strettamente correlato alla sindrome metabolica e soprattutto all'obesità. La dieta quindi ha come primo obiettivo il calo di peso (di almeno il 5-10%) in conseguenza del quale si dovrebbe anche osservare un calo di glicemia.



# STEATOSI EPATICA

## FEGATO GRASSO



- ▶ Il fegato grasso è proprio ciò che il termine suggerisce: un **eccessivo accumulo di grasso** nelle cellule epatiche.
- ▶ Un'**alimentazione troppo ricca di calorie** è la prima causa. Quando il fegato non processa o metabolizza i grassi come dovrebbe fare normalmente, si accumula grasso in eccesso.

DIETE:  
MEDITERRANEA,  
VEGETARIANA,  
VEGANA, A  
ZONA, ...



*“Non dimentichiamo che l’uomo è onnivoro, come dimostrato dalla diversa morfologia dei denti: incisivi (per tagliare), canini (per dilaniare), molari (per triturare). Non è nutrizionalmente corretto un comportamento vegetariano “stretto”, detto anche “vegano”. Al contrario, il vegetariano che usa anche il latte e l’uovo riesce, selezionando bene i cibi vegetali (cereali con legumi e frutti a guscio) ed unendoli quotidianamente a quantità discrete di latte (250 ml) e di uova (3 o 4 la settimana), a non farsi mancare nulla, sia pure dovendo ingerire un maggior volume di cibo stante la minore densità calorica degli alimenti vegetali.”*



*[cit. Carlo Cannella, ordinario di Scienza dell'alimentazione all'Università La Sapienza di Roma].*

# Vegetariana o vegana?

- ▶ “Le diete vegetariane e vegane sono ricche di cereali, frutta, verdura, legumi, che riducono l’introito di grassi saturi e colesterolo e hanno, quindi, **proprietà protettive** nei confronti di diverse patologie croniche, tra cui quelle cardiovascolari”
- ▶ “Tuttavia questi regimi alimentari, **se non pianificati e integrati**, possono esporre a varie **carenze nutrizionali dannose**, poiché nei vegetali non sono sufficientemente rappresentati alcuni nutrienti fondamentali per l’organismo. Soprattutto i vegani, rinunciando a latte e derivati e uova, corrono il rischio di andare incontro a deficienze di vitamina B12, vitamina D, calcio, ferro, zinco, acidi grassi omega 3”.

# Vegetariana o vegana?

- ▶ In generale, varrebbe la pena di diminuire un po' il consumo di carne, latte e derivati, a favore di frutta, verdura e alimenti integrali, i quali hanno un impatto positivo sulla nostra salute in generale.
- ▶ Di contro, “è comunque importante non inventarsi dall'oggi al domani vegetariani o vegani, ma basare la propria scelta adottando un'alimentazione controllata, ben definita, imparando a cibarsi di “nuovi” alimenti, che prima non si conoscevano, preferibilmente seguendo il consiglio e il supporto di un esperto”

# Integratori? No grazie

- ▶ La denominazione stessa di “integratori alimentari” indica che questi prodotti servono per “**completare**” l’alimentazione quando è carente di qualche nutriente, oppure quando ci si trova in condizioni di aumentato fabbisogno.
- ▶ “Pur vivendo in una società alle prese con l’abbondanza di cibo e i problemi correlati, come il sovrappeso, **molti sono convinti di non assumere a sufficienza alcuni nutrienti.**
- ▶ L’idea che se un nutriente fa bene, allora più ne assumo meglio è, espone a un rischio, soprattutto in caso di ipersensibilità individuale.

# SPORT DRINK E ENERGY DRINK



**Sport drink ed energy drink** rappresentano **due categorie di bevande completamente diverse** tra loro per composizione e per utilità, anche se i due termini a volte vengono erroneamente usati indifferente.

- Gli **sport drink** sono bevande aromatizzate che contengono carboidrati complessi, **zuccheri semplici**, minerali, elettroliti (sodio, potassio, calcio, magnesio) e alcune vitamine.
- *L'abitudine a consumare assiduamente sport drink, ricchi di zuccheri semplici, è annoverata tra i comportamenti obesogeni per il fatto che contribuisce all'aumento dell'introito calorico giornaliero e alla produzione di insulina.*
- **Gli energy drink presentano un elevato contenuto di sostanze stimolanti, come la caffeina, taurina, guaranà, L-carnitina, la creatina e il glucuronolattone** (oltre a percentuali variabili di carboidrati complessi, zuccheri semplici, proteine, amminoacidi, vitamine, sodio e altri minerali), i cui effetti eccitanti possono diventare tossici se le stesse dosi studiate per gli adulti sono assunte da soggetti più giovani. Sono Assolutamente sconsigliate in età pediatrica.

# EFFETTI DEL CONSUMO DI ENERGY DRINK

Recenti studi hanno dimostrato che nei **bambini e negli adolescenti** l'uso quotidiano di bevande energetiche è associato a diversi sintomi di salute



- Mal di testa
- Disturbi del sonno
- Irritazione e stanchezza / affaticamento
- Sintomi di iperattività/disattenzione

# CAFFEINA

- La caffeina è un **composto chimico naturalmente** presente in parti di **piante come chicchi di caffè e cacao, foglie di tè, bacche di guaranà e noce di cola.**
- Nell'uomo il consumo di caffeina **stimola il sistema nervoso centrale** e, a dosi moderate, aumenta la lucidità mentale riducendo la sonnolenza.
- Viene **assorbita rapidamente e completamente** dall'organismo e gli effetti stimolanti possono insorgere da **15 a 30 minuti dopo l'ingestione.** Il tempo che l'organismo impiega a eliminare la sostanza, varia ampiamente a seconda di fattori quali l'età, il peso corporeo, la gravidanza, l'assunzione di farmaci e lo stato di salute del fegato.
- **Tra gli effetti nocivi di breve termine** su adulti e bambini possono veri carsi **disturbi del sistema nervoso centrale** come sonno interrotto, **ansia e variazioni del comportamento.** A lungo termine, il consumo eccessivo è stato associato a **problemi cardiovascolari.**
- **Le dosi singole di caffeina considerate non preoccupanti per gli adulti possono essere applicate anche ai bambini.** Per il consumo abituale di caffeina da parte di bambini e adolescenti viene proposto un livello di sicurezza di **3 mg/kg pc al giorno.**

# CAFFEINA



# TAURINA

- La taurina è un derivato della cisteina ed è un aminoacido "condizionatamente essenziale", estratta e isolata per la prima volta all'inizio dell'800 dalla bile di un toro.
- La normale dieta ne contiene in genere da 40 a 400 mg al giorno.
- La taurina può modulare il rilascio di calcio avendo quindi potenziali impatti sul cervello, sul cuore e sui muscoli scheletrici. Gli effetti cardiaci sono esacerbati quando la taurina e caffeina vengono ingerite insieme, dal momento che già la sola caffeina può aumentare la pressione sanguigna e la frequenza cardiaca.



# L'ASSUNZIONE DI BEVANDE ENERGETICHE MISCHiate AD ALCOL È UNA PRATICA PERICOLOSA CHE STA PRENDENDO SEMPRE PIÙ PIEDE TRA I GIOVANISSIMI

I ragazzi sono già molto attratti dagli energy drink, dalle loro **funzioni stimolanti ed euforizzanti**, tanto che arrivano ad abusarne perché hanno un **gusto gradevole**, perché **“lo fanno tutti”** e perché si è anche alla ricerca di **migliori prestazioni fisiche e mentali**, di **maggiore forza e concentrazione**, così come viene tanto promosso dagli spot pubblicitari.

L'uso di bevande energetiche, quindi, si sta sempre più normalizzando, tanto che i più giovani le bevono, quasi quotidianamente, **le considerano alla stregua delle bibite gassate e sportive** (aranciate, integratori di sali minerali), senza avere la minima idea di cosa siano realmente e degli effetti che possano avere, **soprattutto se mescolate con drink alcolici**.



## I numeri in Italia

Quasi **3 adolescenti su 10** dichiara di fare un **uso combinato di alcol e bevande energetiche per aumentare gli effetti dell'alcol**, di cui il **16,5%** sono maschi dai 14 ai 19 anni. I dati sono stati raccolti <https://www.adolescenza.it/osservatorio/> (Presidente dott.ssa Maura Manca) su un campione di circa 8.000 adolescenti sparsi in tutta Italia.

# QUALI SONO LE CONSEGUENZE?

Da un recente studio (*Roemer e Stockwell, 2017*), infatti, è emerso che il consumo di energy drink miscelati ad alcol aumenta il rischio di mettere in atto comportamenti pericolosi e violenti e di andare incontro a lesioni e infortuni, come cadute e incidenti stradali.

## Per quale motivo?

La caffeina contenuta negli energy drink maschera i normali effetti dell'alcol, come lo stordimento, la sonnolenza e la stanchezza, spingendo le persone ad esporsi ai rischi. Il consumo dei mix tra alcol e bevande energetiche, infatti, ritarda la sensazione di essere ubriachi, di aver raggiunto il proprio limite, porta a rimanere svegli più a lungo, a bere di più e a sottovalutare il proprio livello di intossicazione, con il rischio maggiore di incorrere in situazioni pericolose.



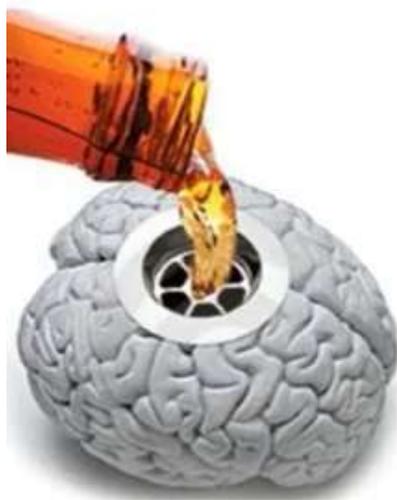
# BINGE DRINKING



L'assunzione di elevate quantità di alcolici in un tempo più o meno breve, noto ormai da tempo come ***Binge Drinking***, problema che **riguarda il 23% degli adolescenti italiani**. Si tratta di una pratica da non sottovalutare, coinvolge ragazzi anche molto giovani, che non conoscono il contenuto di queste bevande e il loro effetto sull'organismo, si ubriacano senza accorgersi e si fidano di come si sentono e delle loro capacità, mettendosi così facilmente in pericolo.

Da una parte la caffeina e le altre sostanze stimolanti presenti nelle bevande energetiche (come la taurina) danno l'illusione di **combattere gli effetti sedativi indotti dall'alcol**, inducendo la sensazione di reggere l'assunzione di alcolici meglio di quanto si sia in grado di fare, dall'altra la mancata percezione degli effetti dell'alcol porta a bere di più e a sottovalutare il proprio livello di intossicazione alcolica, aumentando il rischio di trovarsi in **situazioni pericolose per sé e per gli altri**. Come, ad esempio, mettersi alla guida dopo una notte brava.

# ALCOL E GIOVANI: SCARSA CONOSCENZA E CONSAPEVOLEZZA DI EFFETTI E CONSEGUENZE



- **ATTIVA** sul **CERVELLO** (sostanza psicoattiva)
- **PROVOCA** sensazioni **INIZIALI** di **PIACERE, EUFORIA, DISINIBIZIONE**
- **ABBASSA** la **PERCEZIONE DEL RISCHIO**
- **PROVOCA PERDITA** del **CONTROLLO RAZIONALE** di **IDEE e AZIONI**
- **PROVOCA INTOSSICAZIONE** (ubriachezza) che può evolvere sino al **COMA ETILICO**.

**I GIOVANI NON METABOLIZZANO L'ALCOL IN MANIERA EFFICIENTE  
sino a 18-21 anni circa**

# PERCHÈ SI RISCHIA DI PIÙ DA RAGAZZI ?

L'ALCOL È TOSSICO E DANNOSO PER IL FEGATO



Il FEGATO metabolizza 1 UNITÀ ALCOLICA in 2-3 ore  
L'ALCOL di OGNI bicchiere consumato IN PIÙ CIRCOLA  
IMMODIFICATO E DANNEGGIA CERVELLO E FEGATO



1 bicchiere = 1 unità = 12 grammi di alcol

Il FEGATO NON metabolizza  
l'ALCOL PRIMA  
DEI 18-21 ANNI

18+



# ALCOL :

**TOSSICO, PSICOTROPO, INDUTTORE DI DIPENDENZA, ANTI-NUTRIENTE, CALORICO E CANCEROGENO**



L'alcol è uno dei principali fattori di rischio per la salute ed il benessere degli individui.

L'alcol è una sostanza tossica, potenzialmente cancerogena e, analogamente ad altre sostanze illegali, può indurre dipendenza; i giovani (al di sotto dei 16 anni di età), le donne e gli anziani sono in genere più vulnerabili agli effetti delle bevande alcoliche dell'uomo adulto, a causa di una ridotta capacità del loro organismo di metabolizzare l'alcol.

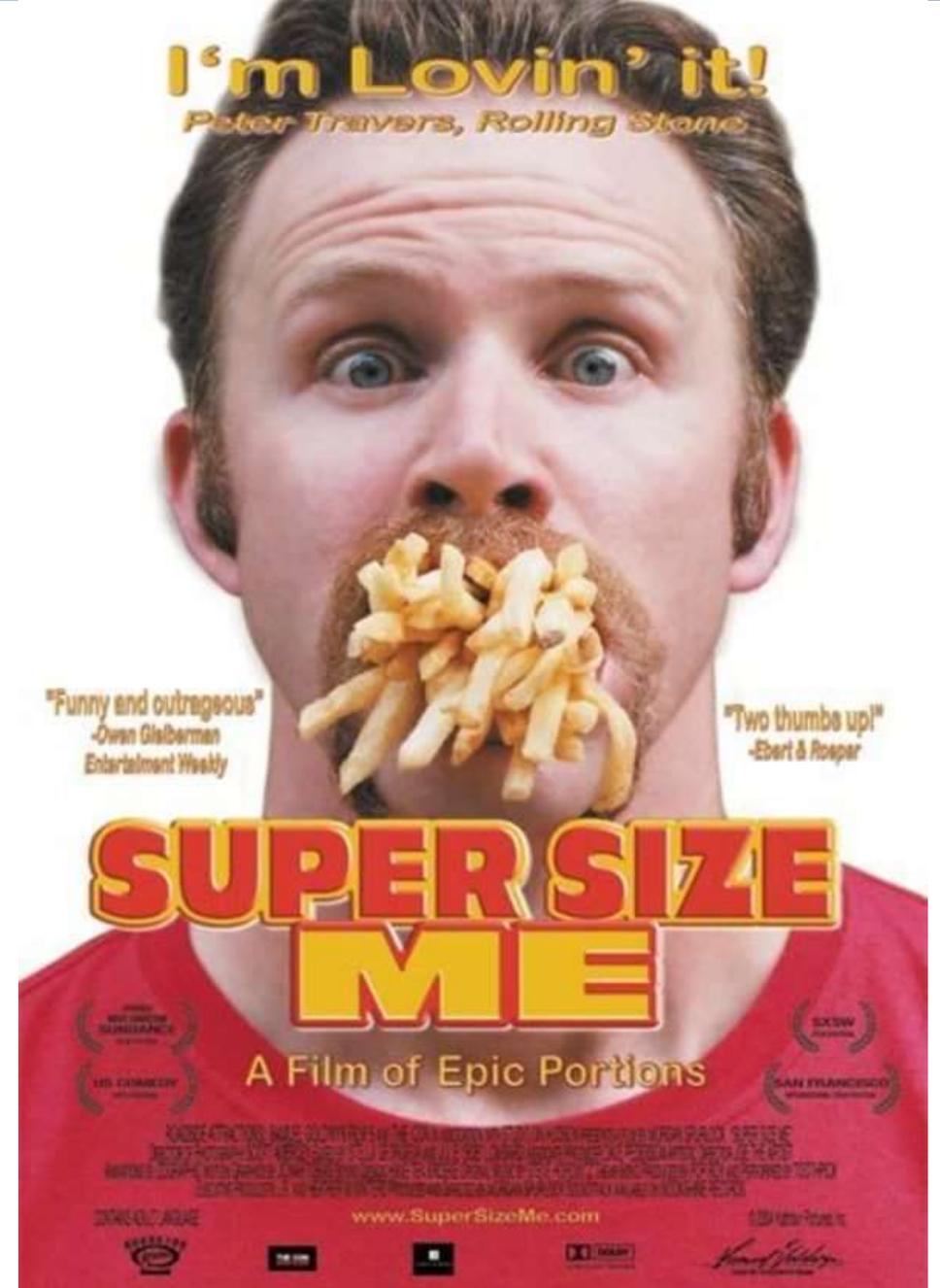
Per concludere ...



... non esiste nessun alimento che, preso da solo, faccia ingrassare o dimagrire, faccia bene o male ...

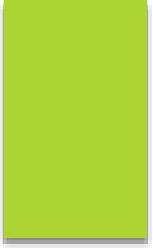
... dipende tutto dalla frequenza e dalla quantità dell'assunzione.

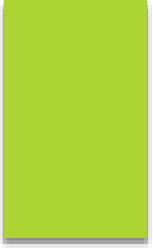
# Super Size Me: il docufilm più visto e discusso



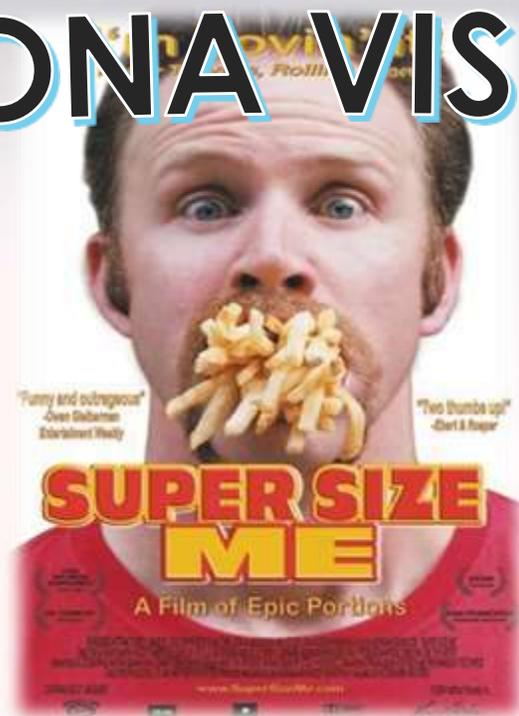
# Supersize Me

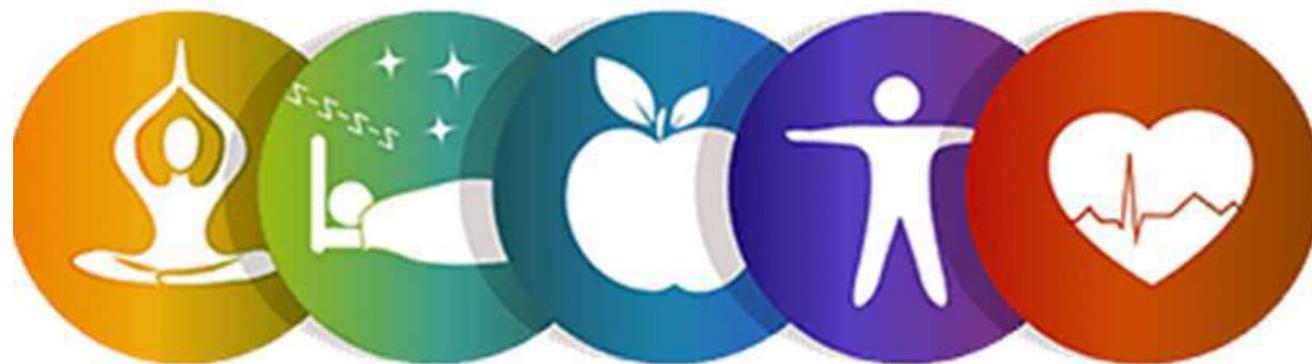
- ▶ Supersize Me è un film che, con simpatia e ironia, fa riflettere sulla buona alimentazione, invitandoci a essere più coscienti e responsabili e a dare uno sguardo ai valori nutrizionali e agli ingredienti dei cibi che appaiono buoni e gustosi ai nostri occhi e alla nostra bocca, ma che sono pesanti e per nulla sani per il nostro corpo.
- ▶ Il giornalista Morgan ci dà importanti informazioni sulle buone abitudini alimentari e ci mostra tutte le conseguenze di questa colonizzazione di fast food, ormai sovrani dell'alimentazione di tutti noi in ogni angolo del mondo.

- 
- ▶ Il suo scopo è quello di denunciare i fast food e, soprattutto, mostrare cosa c'è in quello che chiamiamo “Filet o Fish“, quanta vera carne c'è nell'hamburger, quanti microgrammi di patata ci sono nella confezione Supersize.
  - ▶ Tutto il significato del film è espresso nella frase iniziale:  
“**curatevi del cliente e gli affari si cureranno da soli**”, principio per nulla rispettato dai ristoranti preferiti della gente, sempre più attratta e sempre più grassa.
  - ▶ L'obiettivo principale è attirare i bambini con giochi, regalini, giostre e mascotte, in modo da ottenere dei super grossi consumatori nel futuro.

- 
- ▶ Per 30 giorni intraprende quella che viene definita “McDieta” che corrisponde nel mangiare tre volte al giorno (colazione, pranzo e cena) al McDonald dimostrando che questo tipo di cibo crea innumerevoli problemi salutari diffusi in enorme scala soprattutto sul territorio americano (nello stato del Mississippi una persona su 4 è obesa).
  - ▶ Morgan si fa seguire da 4 medici così da tenere sempre sotto controllo l'attività e la reazione del proprio corpo di fronte ad uno stravolgimento della sana e corretta alimentazione che fino a quel momento stava conducendo.
  - ▶ I risultati sono chiari ed evidenti: prima dell'inizio di questa schifosa avventura pesava 83,5 kg, nel giro di una settimana.....

**BUONA VISIONE**





**GRAZIE DELL'ATTENZIONE**



[WWW.DIETISTA.INFO](http://WWW.DIETISTA.INFO)



[DIETISTA LOREDANA RADEGHIERI](#)



Loredana.  
*Radeghieri*  
dietista