



ALIMENTAZIONE E' SALUTE



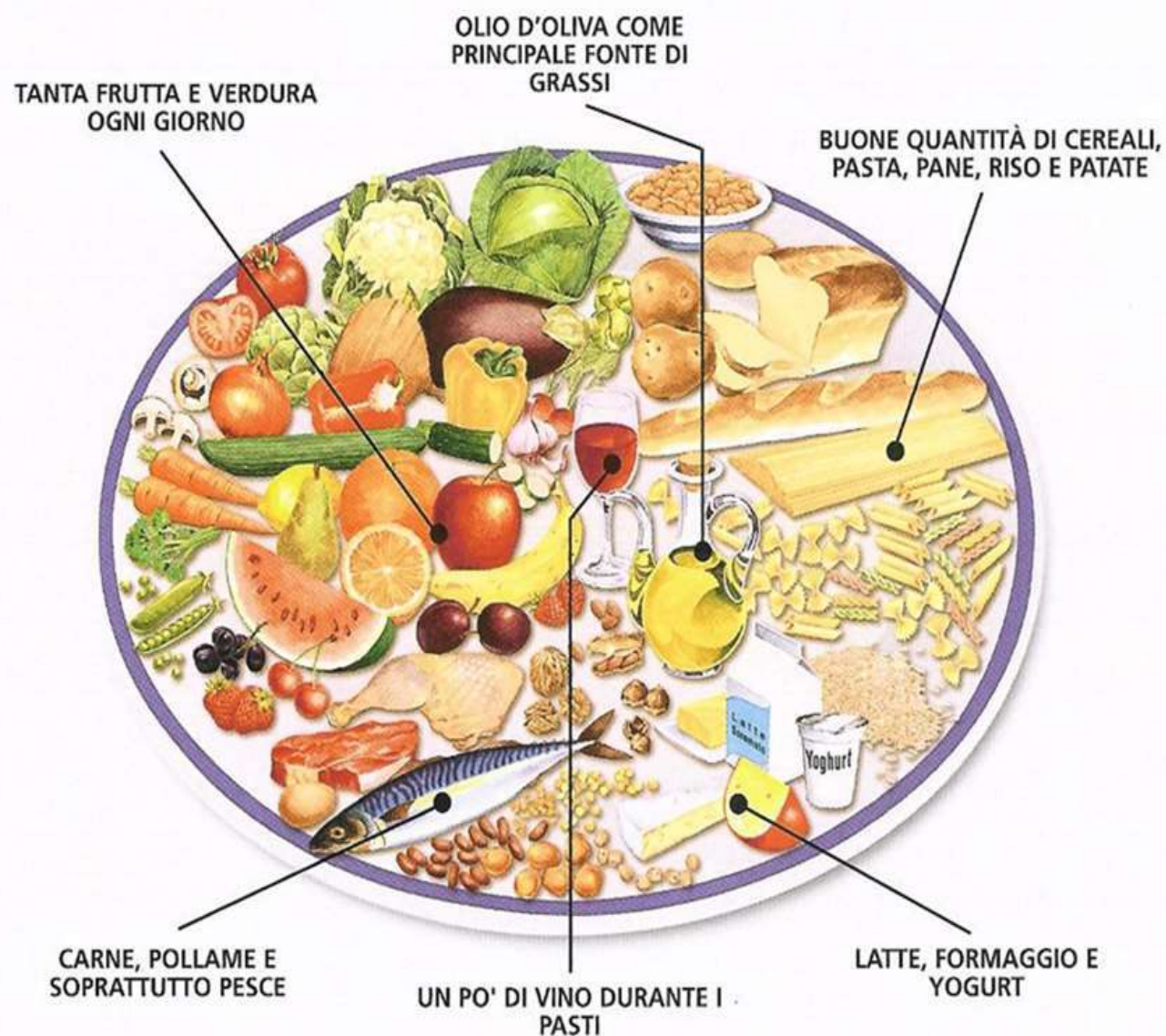
La dieta
mediterranea è
stata riconosciuta
dall'UNESCO come
patrimonio
immateriale
dell'umanità.



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:

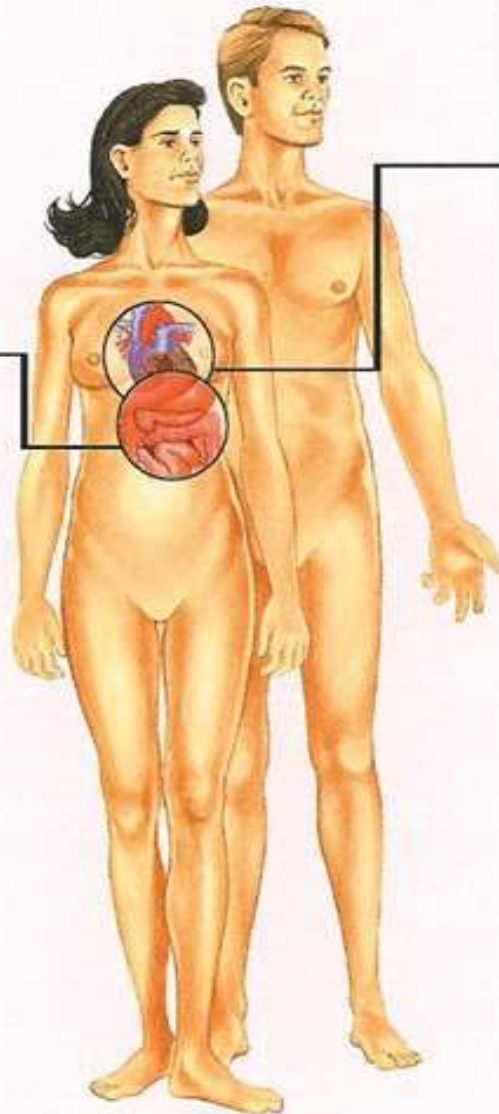
- aiuta a contrastare l'obesità
- tonifica la massa muscolare
- esercita un effetto positivo sull'umore
- svolge un ruolo protettivo per la salute



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 SUCCEDA QUANDO
L'ALIMENTAZIONE È SQUILIBRATA?



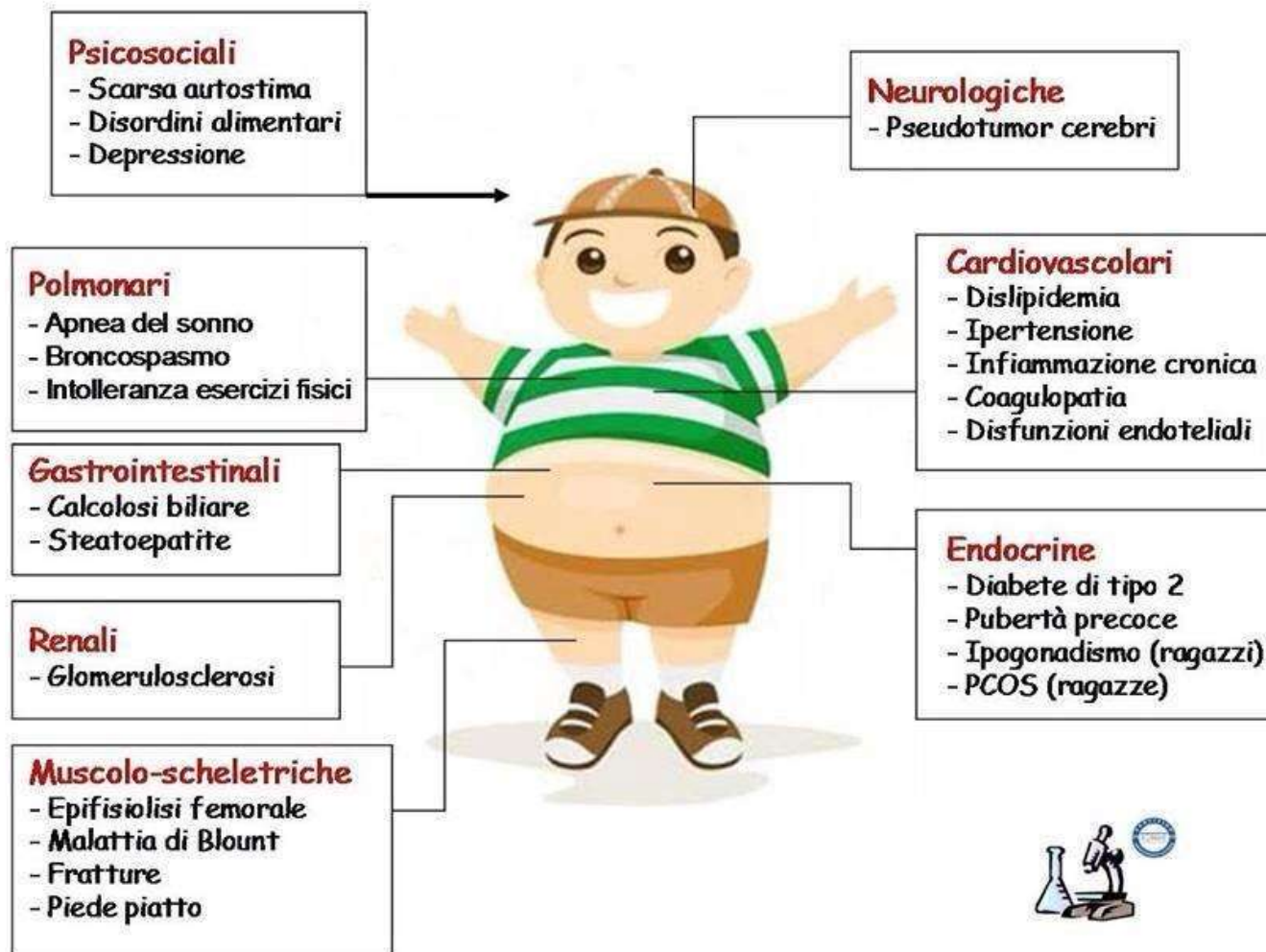
- ▶ L'OBESITÀ
- ▶ IL DIABETE MELLITO DI TIPO 2
- ▶ LE MALATTIE CARDIOVASCOLARI
- ▶ L'ARTROSI
- ▶ L'OSTEOPOROSI
- ▶ ALCUNI TIPI DI TUMORI
- ▶ LE PATOLOGIE DA CARENZA DI FERRO E CARENZA DI IODIO
- ▶ LO SVILUPPO DI CARIE DENTARIE

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

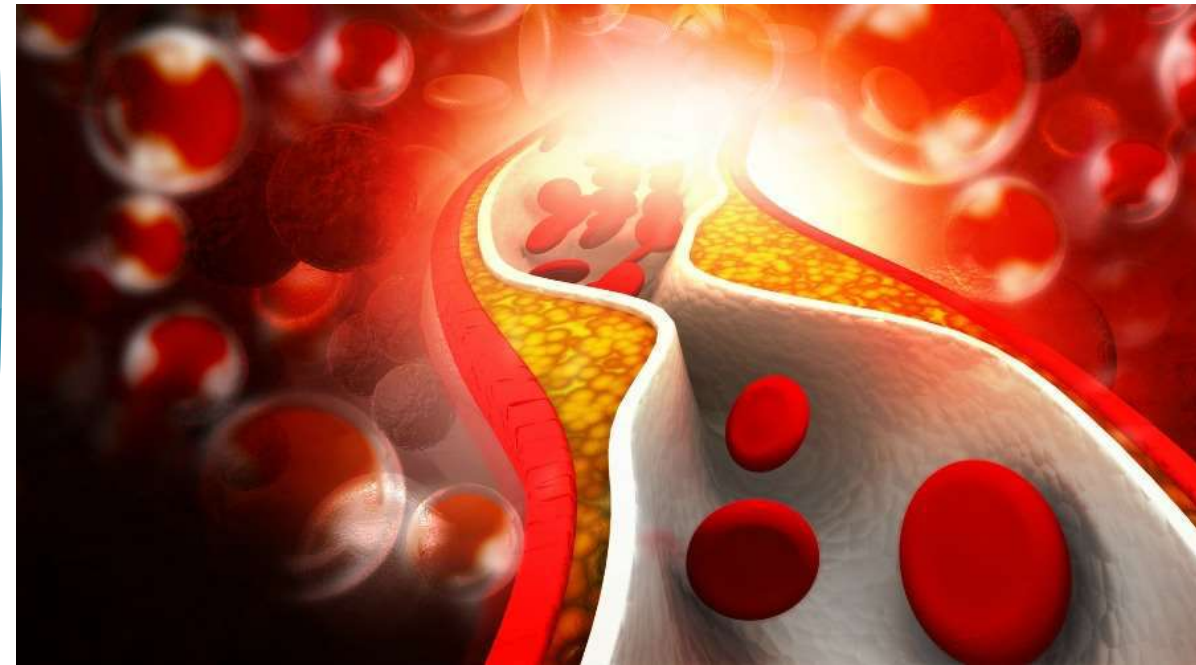


OBESITA' INFANTILE E SUE COMPLICAZIONI



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.

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

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.

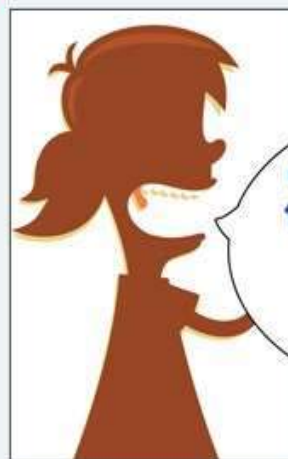
IPERTRIGLICERIDEMIA

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),

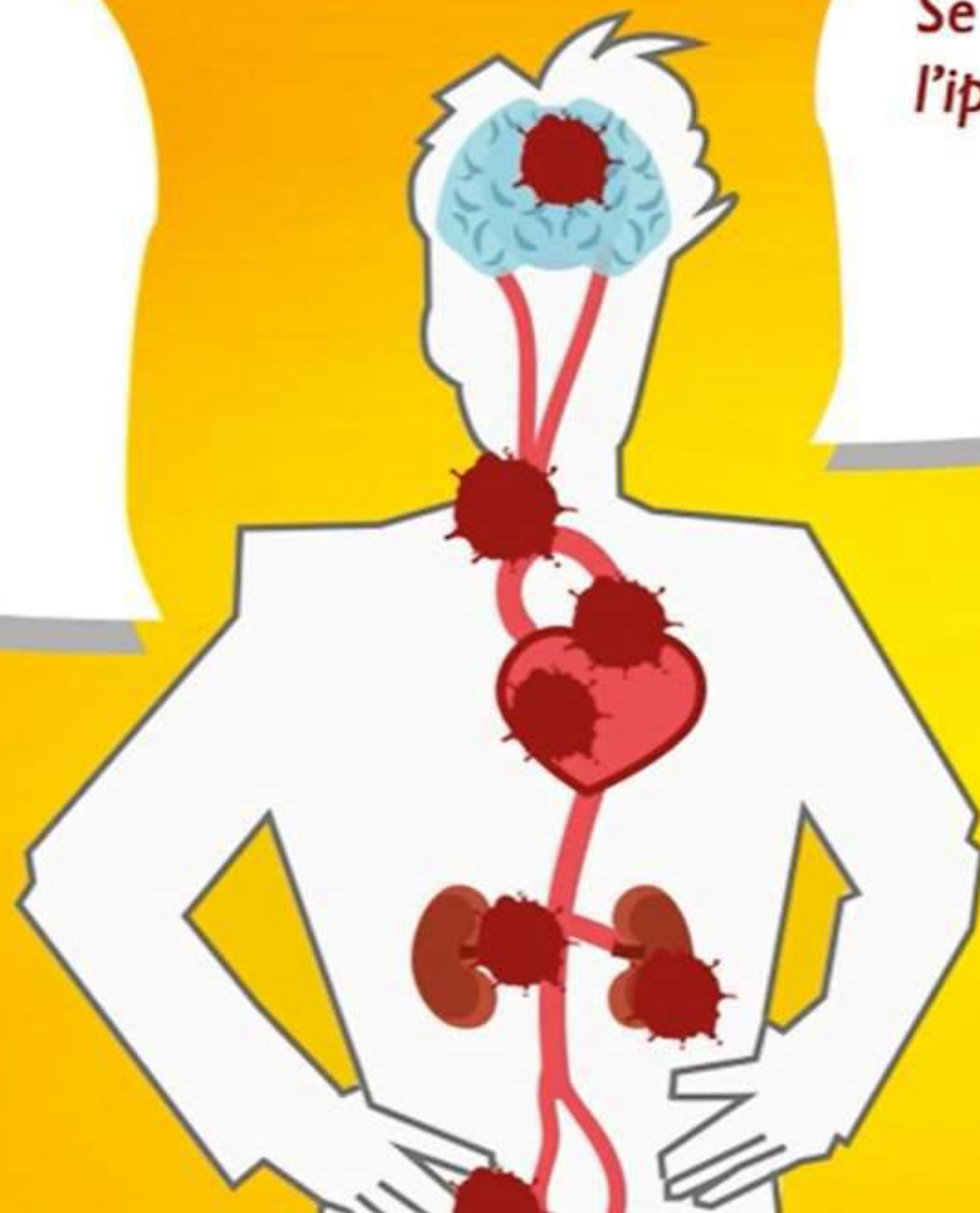


IPERTENSIONE ARTERIOSA

PRESSIONE ARTERIOSA					
MASSIMA <small>Sistolica (mmHg)</small>	90-119	120-139	140-159	≥ 160	≥ 140
MINIMA <small>Diastolica (mmHg)</small>	60-79	80-89	90-99	≥ 100	≤ 90
	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

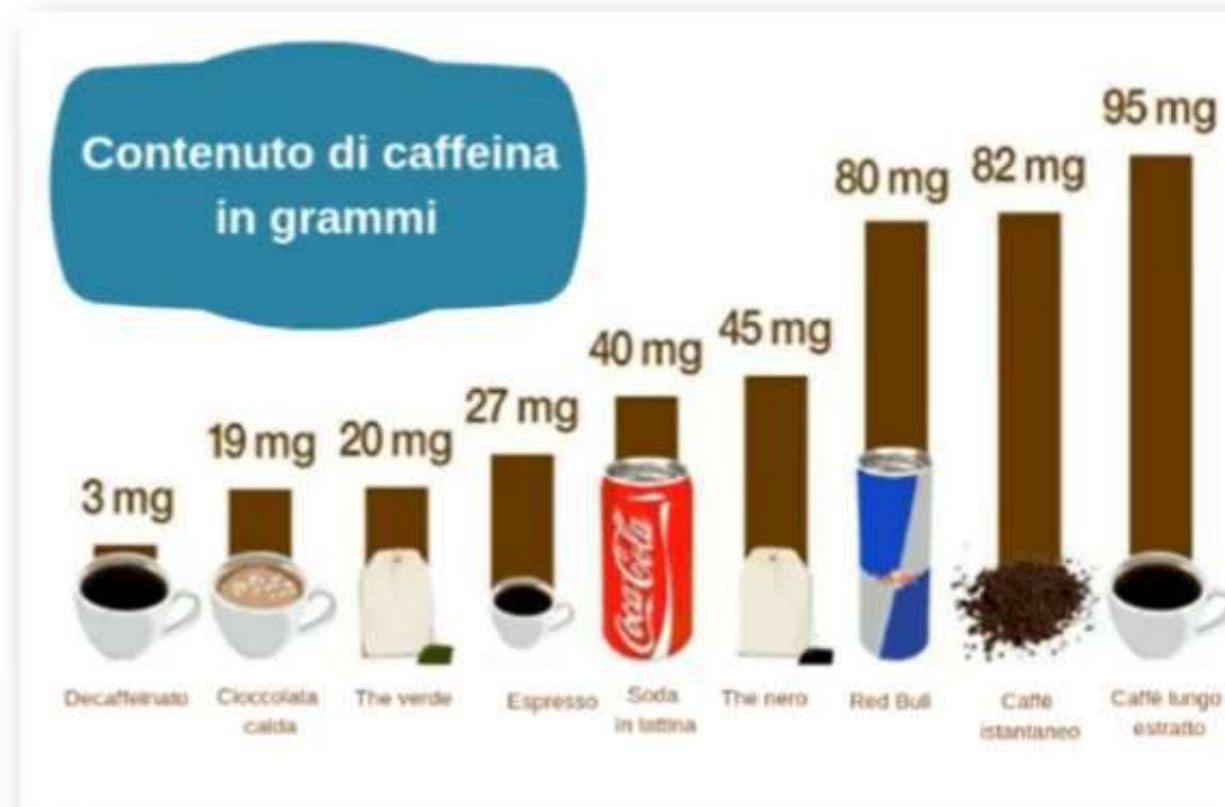


- Mal di testa
- Disturbi del sonno
- Irritazione e stanchezza / affaticamento
- Sintomi di iperattività/disattenzione

CAFFEINA

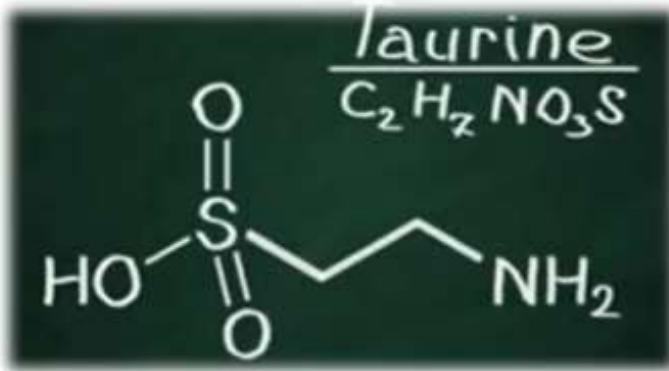
- La caffeina è un **composto chimico naturalmente** presente in parti di **piante come chicchi di caffè e cacao, foglie di tè, bacche di guaranà e noce di cola.**
- Nell'uomo il consumo di caffeina **stimola il sistema nervoso centrale** e, a dosi moderate, aumenta la lucidità mentale riducendo la sonnolenza.
- 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.

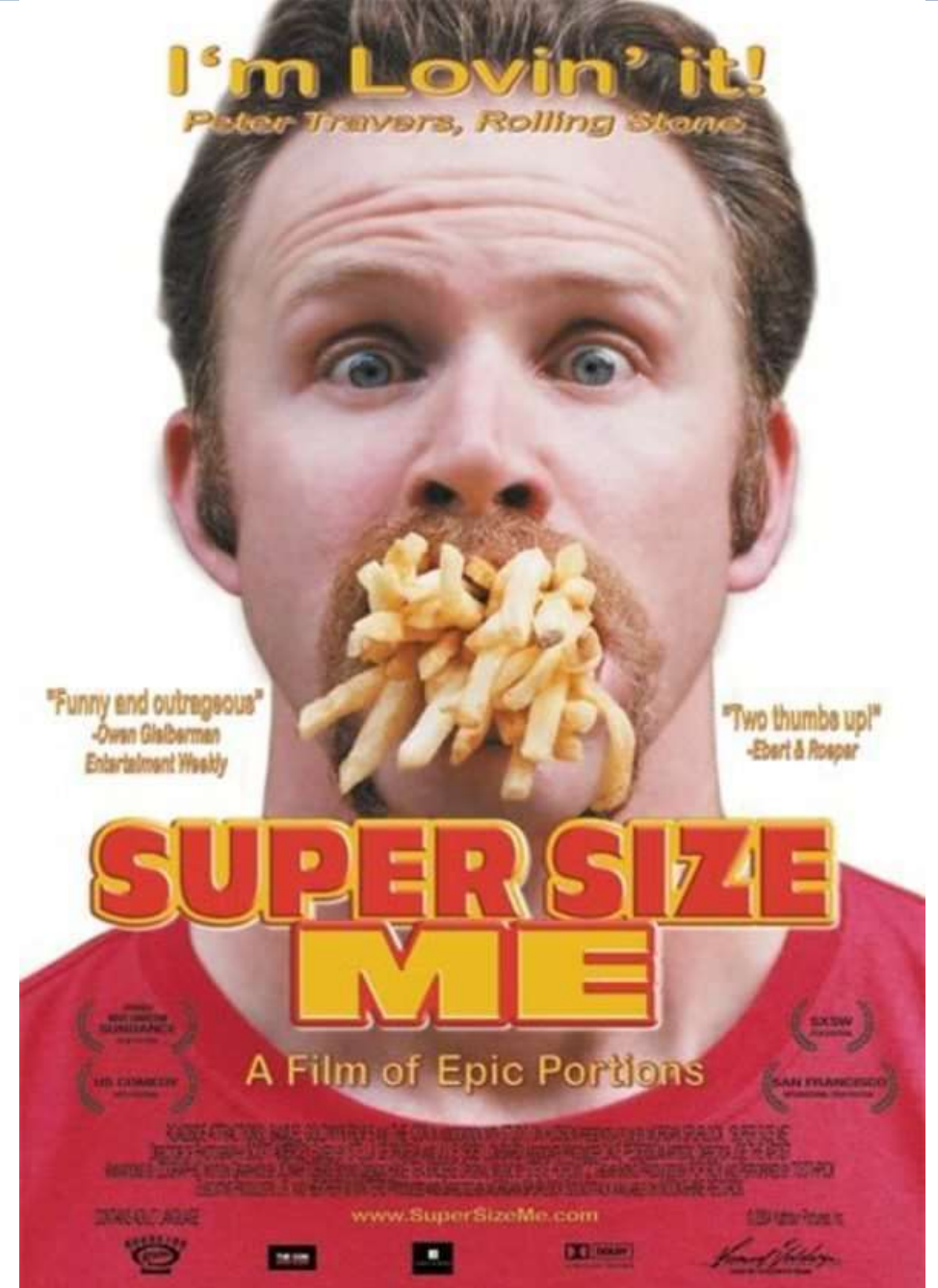
Per concludere ...



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

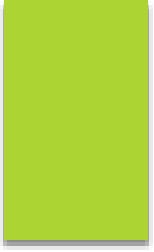
... dipende tutto dalla frequenza e dalla quantità dell'assunzione.

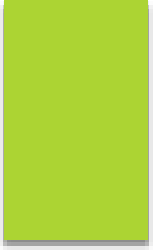
Super Size Me:
il docufilm più
visto e discusso



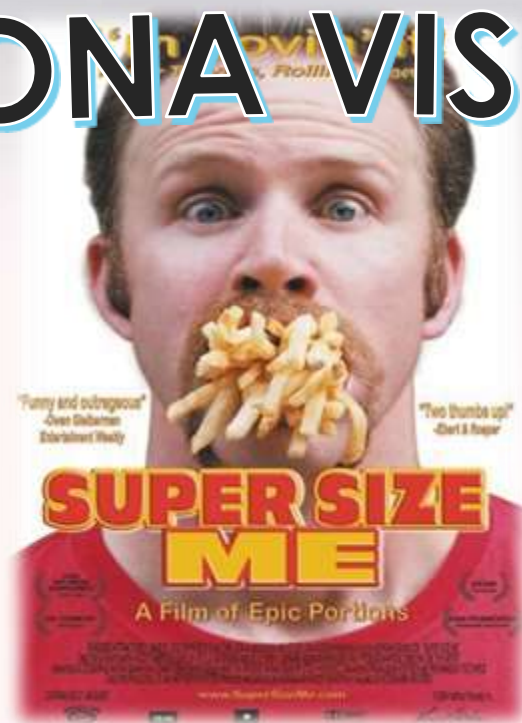
Supersize Me

- ▶ 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



[DIETISTA LOREDANA RADEGGHIERI](https://www.facebook.com/dietista.loredana.radegghieri)

