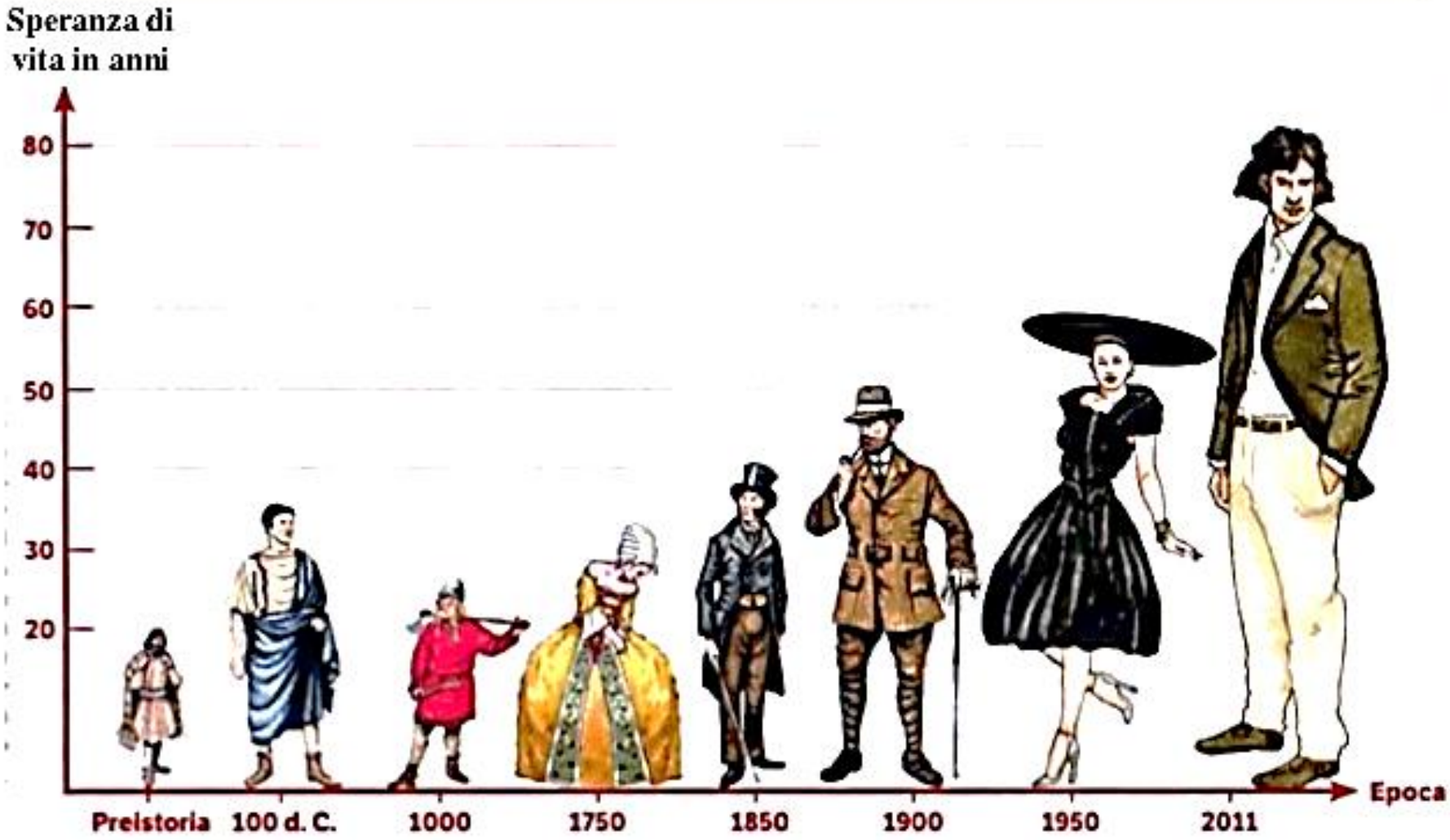
NUTRIRE LA PREVENZIONE

Dott. Gerlando Davide Schembri

Medico Nutrizionista Esperto in Nutrizione in Condizioni Patologiche
Medico Responsabile Nutrizione U.O.C. Oncologia Senigallia AN
Responsabile Nazionale Corsi di Aggiornamento in Nutrizione: Medici, Biologi e Professioni Sanitarie
Medico ISDE Commissione Salute e Ambiente dell'Ordine dei Medici Provincia di Pesaro e Urbino
Medico Nutrizionista Referente dell'Ordine dei Medici e Odontoiatri della Provincia di Pesaro e Urbino
Medico Tutor per UNIURB Università di Urbino
Direttore Sanitario AVIS Fano
Accademico Accademia Italiana della Cucina Istituzione Culturale della Repubblica Italiana

Quanto si è allungata la vita media degli Italiani nel corso dei secoli ?



Nel febbraio 2016 per la prima volta da anni l'aspettativa di vita alla nascita è calata rispetto al periodo precedente. Ma non eravamo il longevo popolo della Dieta Mediterranea? Tutta colpa del nostro stile di vita! Anche se le occasioni non mancano, troppi italiani sono sedentari incalliti. Inoltre il nostro Paese finisce agli ultimi posti in Europa per il tempo dedicato allo sport e al movimento.

sfaccettature

di Rocco Cardamone

La dieta mediterranea non funziona più

Nel febbraio 2016, per la prima volta da anni, in Italia l'aspettativa di vita alla nascita è calata. Ma non eravamo il longevo popolo della Dieta Mediterranea? Tutta colpa del nostro stile di vita! Anche se le occasioni non mancano, troppi italiani sono sedentari incalliti. E così il nostro Paese finisce agli ultimi posti in Europa per il tempo dedicato allo sport e al movimento

Ottobre Novembre 2016 / camminare 74

La dieta mediterranea non funziona più / sfaccettature

L'insufficienza di attività fisica oggi è considerata la quarta causa di morte per malattie non trasmissibili, poiché favorisce patologie cardiovascolari, diabete, tumori, con costi elevatissimi per la società

Ottobre Novembre 2016 / camminare 75

Ma sei incinta ?
Macché, è aria

Nutrizionista

Dietista

Medico (gastrenterologo, oncologo,dietologo….)

Naturopata

Insegnante di ginnastica

Preparatore Atletico

Farmacista

Genetista

Informatore farmaceutico e di integratori

Chef/Cuoco

Amico/a di famiglia colto/a e sportivo/a

Lo sportivo agonista

La Nonna

EVOLUZIONE DEL CONCETTO DI SALUTE

NELL'ANTICHITA'

La salute è vista come dono degli dei , un fenomeno magico-religioso

GRECIA ANTICA

Ippocrate

La salute nella Medicina razionale fondata sull'osservazione

Fino al XVIII sec.

La salute intesa come assenza di malattia, concetto non scientifico

XIX sec.

Il modello bio-medico si occupa più della malattia che non della salute e delle condizioni di vita e lavorative della popolazione

XX sec.

Specialismo esasperato per cui l'individuo si identifica addirittura con una sola "parte", "un organo", negando così l'individuo come persona.

Definizione di "Salute" per l'OMS

La Carta di Ottawa definisce la Salute come:
"... stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non semplice assenza di malattia."*

*(http://www.who.int/en/)

Tali criteri hanno originato due strategie che l'OMS ha messo in atto sin dagli inizi degli anni ottanta e che vanno sotto il nome, rispettivamente, di *"promozione della salute"* e di *"strategia della salute per tutti"*.

1947

COMMISSIONE SALUTE DELL'OSSERVATORIO EUROPEO (OMS - 1986)

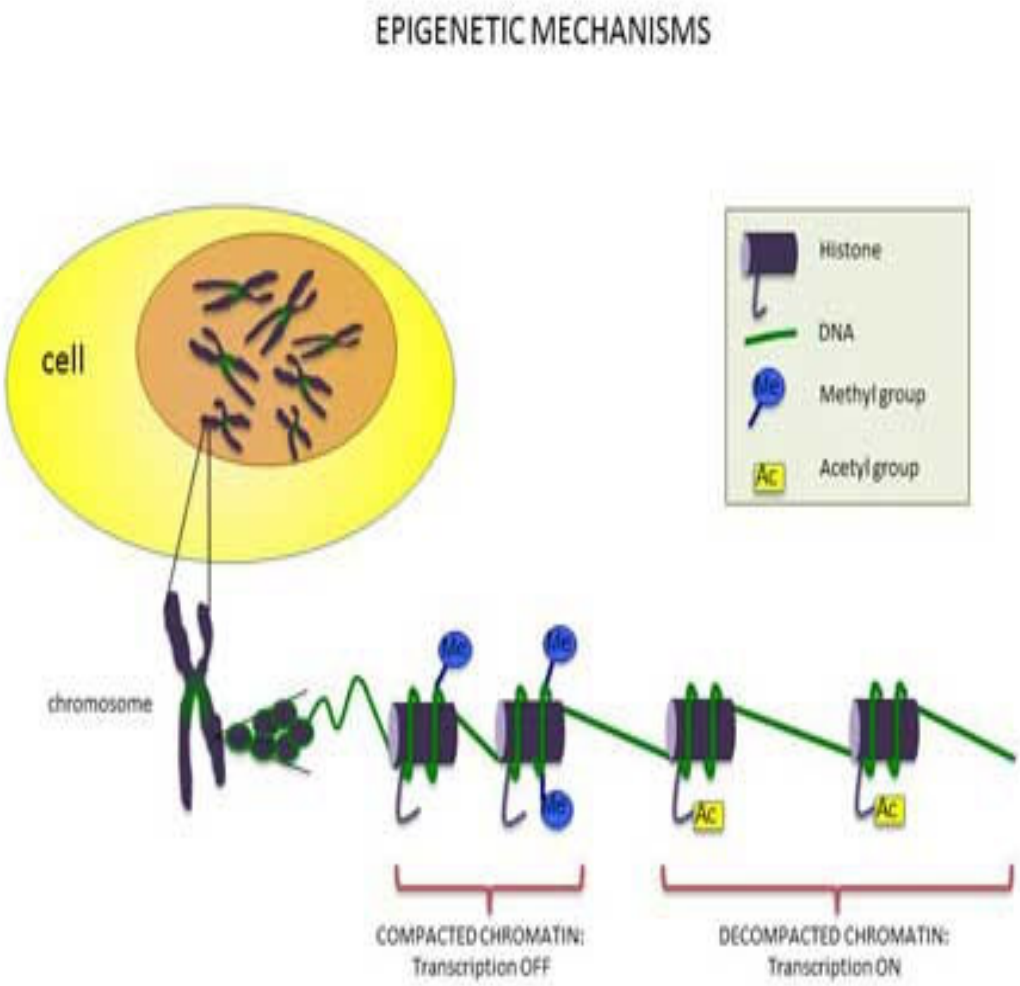
Definizione di **benessere**:

"lo stato emotivo, mentale, fisico, sociale e spirituale di ben-essere che consente alle persone di raggiungere e mantenere il loro potenziale personale nella società".

tutti gli aspetti sono importanti, ma ancora più importante è che siano **tra loro equilibrati per consentire agli individui di migliorare il loro benessere.**

I cambiamenti epigenetici della struttura della cromatina coinvolgono principalmente l'acetilazione degli istoni - che migliora la trascrizione - e la metilazione del DNA, in cui i gruppi metilici sono legati covalentemente alla citosina, rendendo la struttura della cromatina meno accessibile.

<u>Questi cambiamenti sono reversibili, permettendo all'attività genica di adattarsi alle mutate condizioni o segnali ambientali.</u>

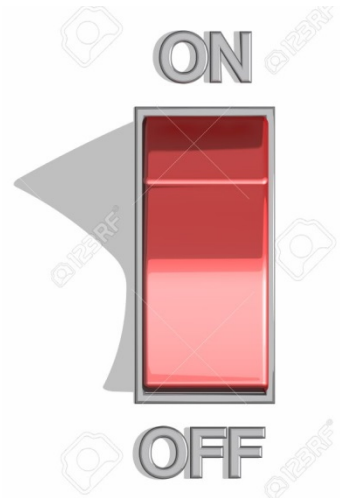


Il modo in cui il DNA si programma e si esprime giorno dopo giorno in risposta alle "informazioni " e "sollecitazioni" che giungono dall'ambiente!

Si intendono per modifiche epigenetiche tutte quelle modifiche chimiche a carico del DNA e delle proteine che con esso interagiscono (istoni) la cui conseguenza è una maggiore o minore accessibilità dell'apparato di trascrizione ai geni. Queste modifiche, pur non alterando direttamente l'informazione contenuta in un gene, non solo ne modulano l'attività, ma <u>sono anche ereditabili</u>

<u>L'ambiente e i comportamenti sono : alimentazione, attività fisica, stress.</u>

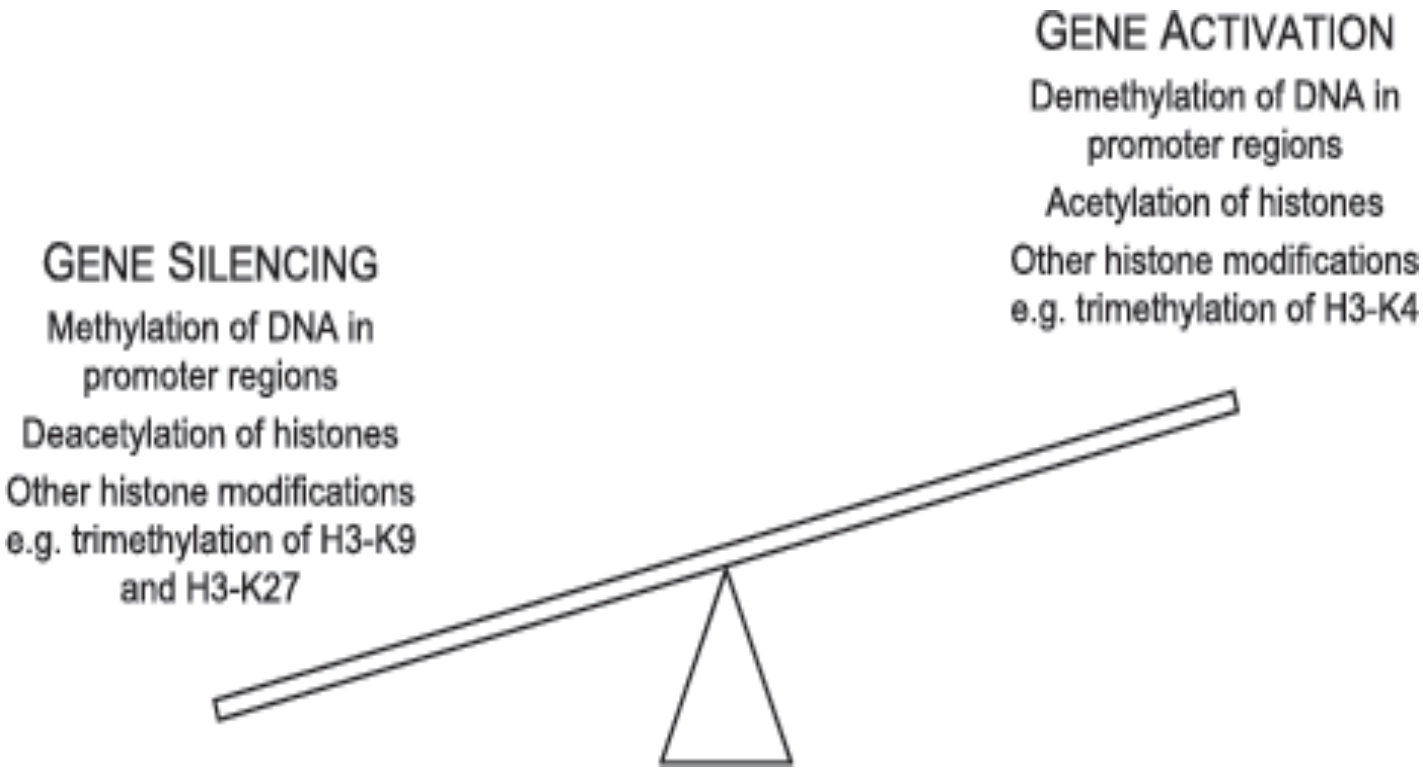
L'effetto protettivo
di un sano stile di vita
è ereditabile producendo una
segnatura epigenetica sul DNA



Una dieta eccessiva, come quantità e calorie (specie di zuccheri raffinati e determinati grassi), causa l'attivazione del fattore di trascrizione nucleare NF-kB. Questo componente va pensato come un tasto di accensione che attiva i geni deputati alla produzione di alcune sostanze infiammatorie e antalgiche.

Alcune sostanze come il resveratrolo (uva rossa), la curcumina (curcuma), il butirrato e altri acidi grassi a catena corta (prodotti dalla flora intestinale) inducono una notevole deacetilazione e contrastano la segnatura in senso infiammatorio.

I processi infiammatori sono sempre in funzione nel nostro organismo, e non soltanto in caso di malattia. L'assenza di infiammazione è incompatibile con la vita; il problema non è l'annullamento, bensì il controllo, la regolazione dell'infiammazione, la quale è affidata all'autoregolazione tramite anelli di feedback!



Reversibilita'

Trasmissione trangenerazionale

ALTERAZIONI DEL FENOTIPO

LA METILAZIONE DEL DNA RISENTE DELLO STATO NUTRIZIONALE

- carenza di folati, vit b12, zinco,
- stato infiammatorio (diabete, obesita' sindrome metabolica)
- carenza di glutatione
- risente dello stato ossidativo della cellula (metabolismo glucidico, lipidico)

Interazione tra Alimenti e Geni

✓**Alcune delle interazioni tra alimenti – fattori nutrizionali e geni possono essere importanti e contribuire ai meccanismi molecolari alla base della insorgenza di alcune patologie.**

La Nutrigenomica è la scienza che studia come le molecole contenute nei cibi siano in grado di intervenire sul DNA, attivando alcuni geni o al contrario regolandoli negativamente (*up- o -down).*

Sono comprese in questo campo le modifiche che l'alimentazione della madre apporta al metabolismo del feto e quindi al nascituro.

La Nutrigenetica studia le differenze genetiche (polimorfismi) che causano risposte variabili dei singoli soggetti alla somministrazione di specifici nutrienti presenti nel cibo.

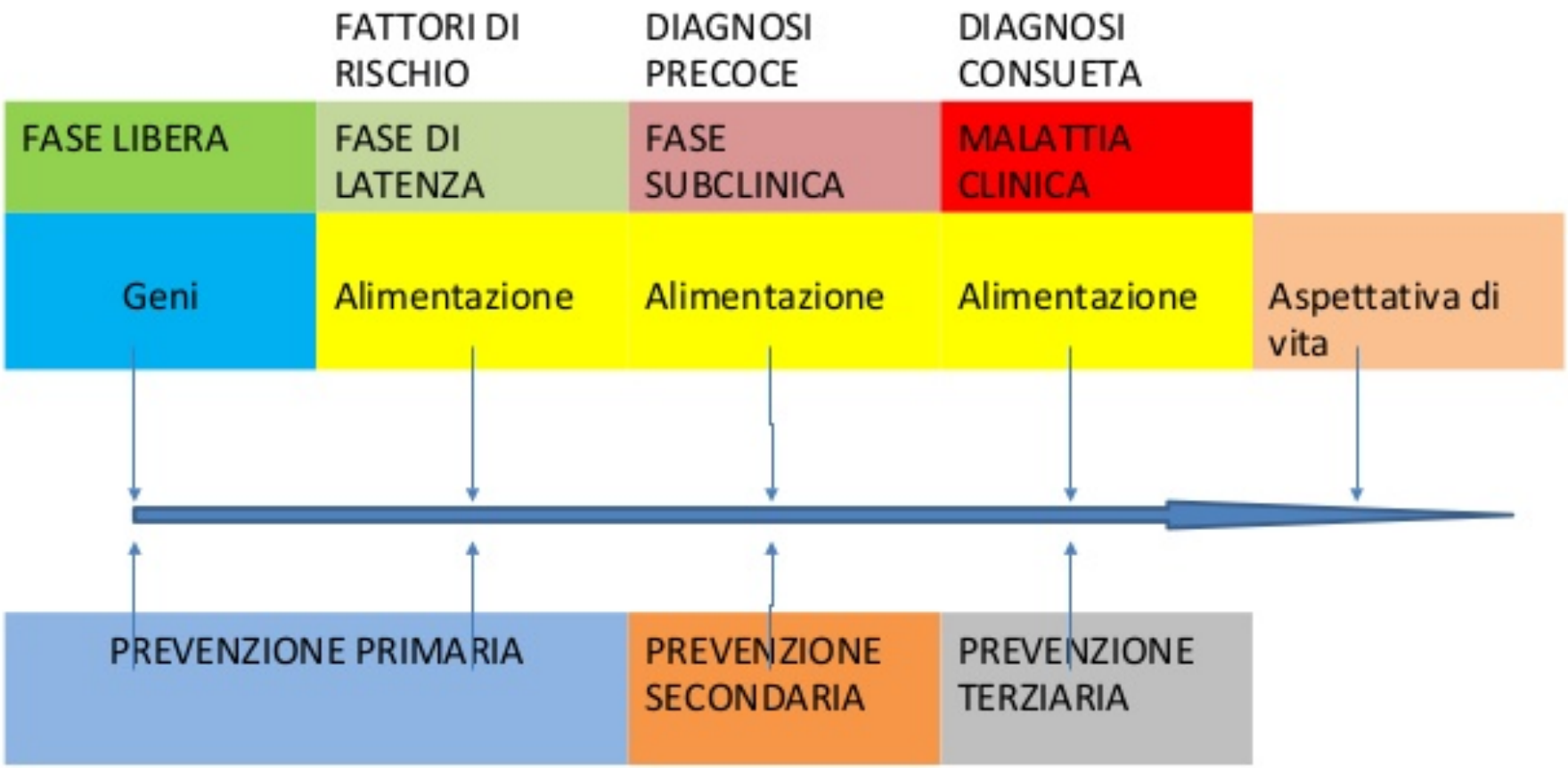
L'applicazione delle conoscenze scientifiche può contribuire alla innovazione di prodotti alimentari e alla personalizzazione della terapia nutrizionale

PREVENZIONE PRIMARIA: INTERVENTI DA ATTUARSI «A MONTE»

PREVENZIONE SECONDARIA: INTERVENTI PRECOCI DA ATTUARSI SU UNO STATO DI MALATTIA LATENTE O INIZIALE

PREVENZIONE TERZIARIA: INTERVENTI SU STADI DI MALATTIA CONCLAMATA AL FINE DI EVITARNE LA CRONICIZZAZIONE O L'INSTAURARSI DI UNO STATO DI HANDICAP

Alimentazione e malattia



World Cancer Research Fund

Aiom Associazione Italiana di Oncologia Medica

LILT LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI prevenire è vivere

AIRC

L'incidenza dei tumori in Italia

•Si stima che in Italia vi siano in un anno 373.300 nuove diagnosi di tumore, circa 194.800 (**52 per cento**) **fra gli uomini** e circa 178.500 (**48 per cento**) **fra le donne**.

•Nel corso della vita circa **un uomo su 2** e **una donna su 3** si ammalerà di tumore.

•Considerando l'**intera popolazione**, escludendo i carcinomi della cute, i tumori in assoluto più frequenti sono quelli del colon retto (13,7 per cento) e della mammella (14,1 per cento), seguiti da quello del polmone (11,1 per cento) e da quello della prostata (9,5 per cento solo nel sesso maschile).

•Esclusi i carcinomi della cute, i cinque tumori più frequentemente diagnosticati **fra gli uomini** sono il tumore della prostata (18,1 per cento), il tumore del colon-retto (14,8 per cento), il tumore del polmone (14,3 per cento), il tumore della vescica (11 per cento) e quello del rene (4,6 per cento); **tra le donne**, il tumore della mammella (29,3 per cento), il tumore del colon-retto (12,6 per cento), il tumore del polmone (11,1 per cento), il tumore della tiroide (5,8 per cento) e quello del corpo dell'utero (4,7 per cento).

•Ci sono ancora differenze nella frequenza dei tumori nel nostro Paese, con percentuali inferiori nel **meridione** che tuttavia stanno gradualmente salendo, avvicinandosi a quelli del **centro-nord**.

Per la genesi del cancro sono importanti anche piccole molecole che agiscono sull'**espressione dei geni**, senza modificare la sequenza del DNA. Fra questi vi sono piccoli frammenti di acidi nucleici detti **microRNA** (**miRNA**) e le cosiddette **modificazioni epigenetiche**, come la metilazione del DNA, che possono limitare l'accesso ai geni, la loro trascrizione e traduzione. Le modificazioni epigenetiche in particolare sono influenzate dall'invecchiamento e dagli stili di vita. Dallo studio di questi e altri meccanismi stanno emergendo nuovi approcci per la diagnosi precoce, la prognosi e la terapia di alcuni tumori.

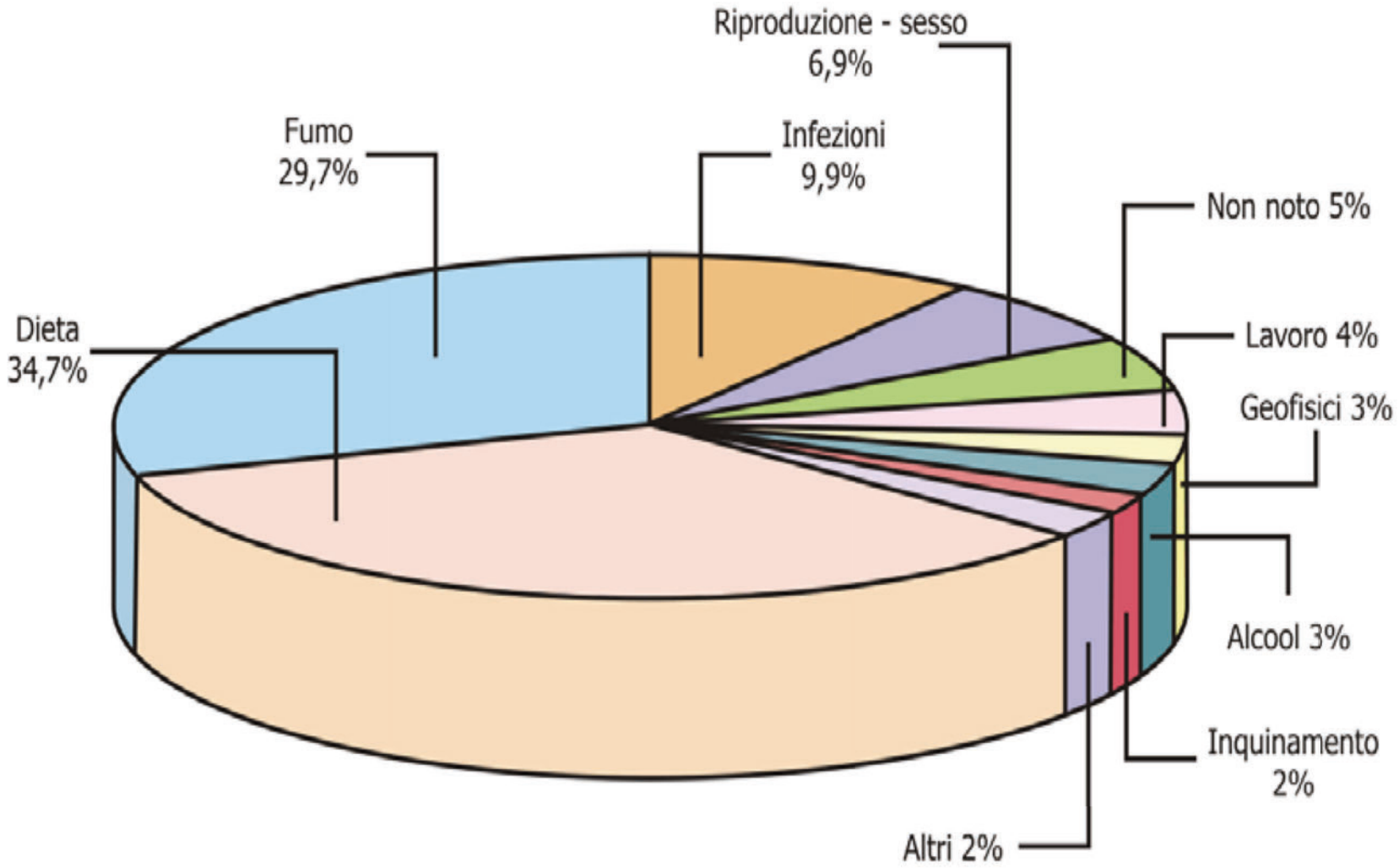
Qualcosa che è accaduto prima che tu nascessi influenza la tua vita fino a 60 anni dopo ed è ereditabile fino alla terza generazione.

Gli alleati del cancro

Per svilupparsi il tumore ha bisogno di ossigeno e sostanze nutritive. Per questo produce sostanze capaci di stimolare la **formazione di nuovi vasi sanguigni**(**angiogenesi**) che vadano a irrorare il nuovo tessuto in crescita.
Oltre alla complicità dei vasi sanguigni, il tumore in crescita riesce a ottenere l'aiuto di altre componenti del cosiddetto **microambiente del tumore**, cioè del contesto in cui si sviluppa. Una condizione di infiammazione cronica, per esempio, induce la produzione di sostanze che lo favoriscono. Ormoni come l'insulina, prodotta oltre il dovuto in seguito a eccessi alimentari, ne stimolano la crescita. Entrambe queste circostanze sono favorite da stili di vita poco sani.
L'**infiammazione**, in particolare, è ormai considerata dagli esperti uno dei fattori più rilevanti, dato che è una caratteristica sia degli stili di vita nocivi (alimentazione squilibrata, sedentarietà, fumo), sia delle più comuni malattie croniche: non solo il cancro, ma anche il diabete, le malattie del cuore e dei vasi e probabilmente anche alcune forme di demenza come l'Alzheimer.
Un ruolo fondamentale è poi svolto dal **sistema immunitario**. Talvolta può essere un calo delle difese a facilitare la comparsa della malattia, ma spesso sono proprio le cellule che dovrebbero difendere l’organismo a essere in un certo senso "reclutate" come complici dalle cellule tumorali a proteggere la massa tumorale in crescita.

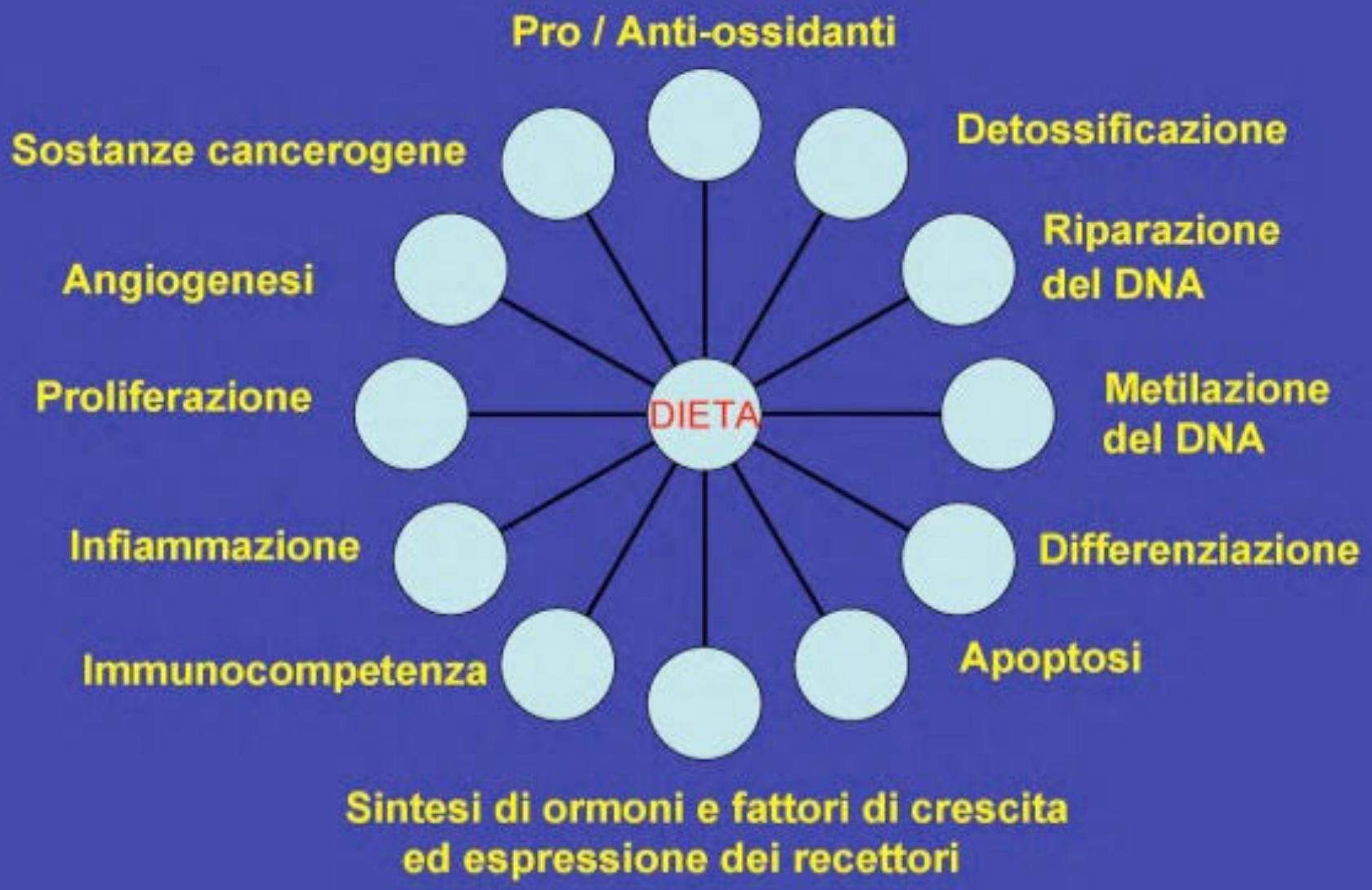
Il nuovo rapporto sottolinea fin da subito che sedentarietà e assunzione di cibi raffinati, a elevato contenuto calorico, rappresentano la benzina più importante per il sovrappeso e l'obesità che negli ultimi anni hanno condotto ad un aumento drammatico dell'incidenza delle patologie tumorali in tutto il mondo. Il rapporto chiude con 10 raccomandazioni che riguardano principalmente il movimento (camminare a passo svelto), la rinuncia alle bevande zuccherine, la limitazione del consumo di alcol e carne rossa (specie conservata), l'aumento del consumo di cereali, frutta, verdura e legumi e l'allattamento al seno, suggerito come strategia di prevenzione al cancro, specie mammella e utero per la mamma, ma probabilmente anche per la futura salute del neonato. Il rapporto introduce anche un concetto nuovo: chi ha già avuto una malattia tumorale deve fare enorme attenzione a restare in salute attraverso dieta e movimento.

World Cancer Research Fund



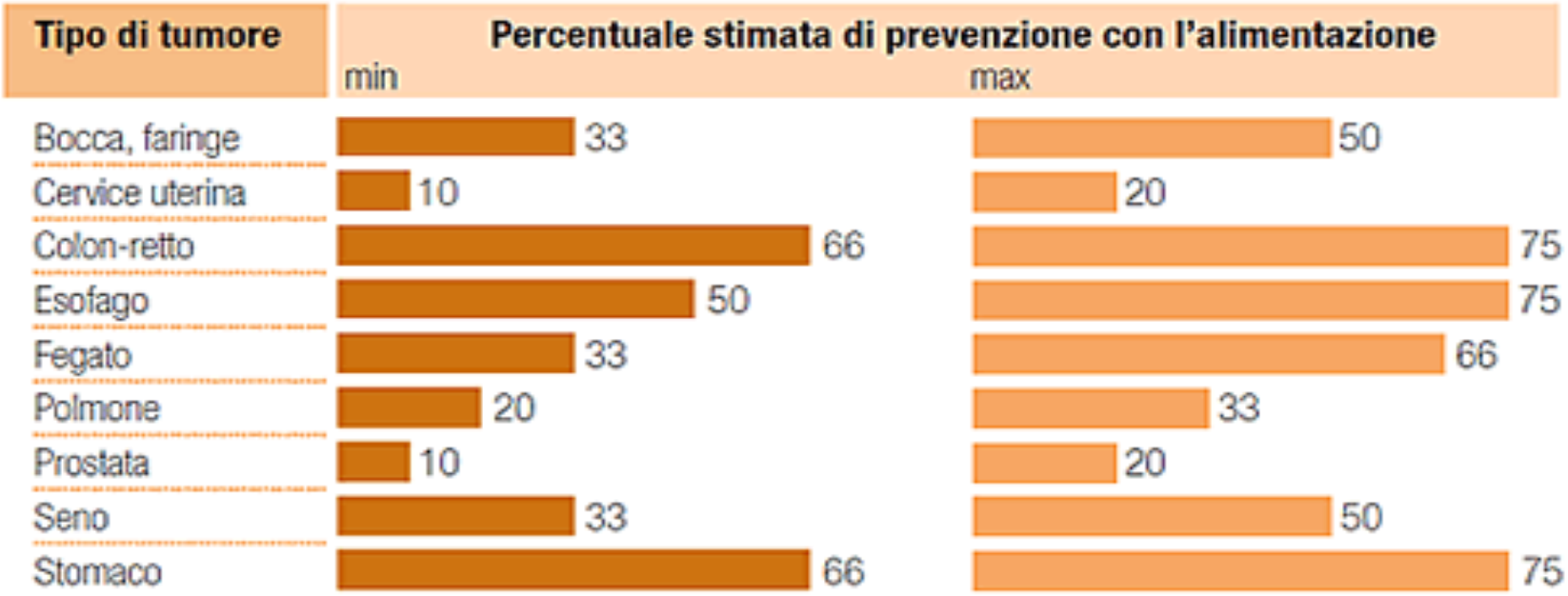
Fattori eziologici del cancro.
Fonte: Serra Majem Ll, Aranceta J, Bartrina J, Mataix J.,.

Meccanismi con cui l'alimentazione influenza l'incidenza e la prognosi dei tumori



Esistono tumori più sensibili di altri agli effetti del cibo. La conferma viene da alcuni grandi studi, principalmente l'European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC), che ha indagato sulle conseguenze per la salute delle abitudini alimentari degli europei.

Si calcola che fino a tre quarti di questi tumori si potrebbero prevenire mangiando meglio a tavola.



Fonte: Food, nutrition and prevention of cancer - American Institute for Cancer Research.

Tipo di tumore	Numero annuale di casi di malattia nel mondo	Cibi che lo prevengono (-) o che lo favoriscono (+)	Percentuale di tumori evitabili con la dieta	Fattori non dietetici collegati al tumore
Polmone	1.320.000	- Verdura e frutta	Dal 20 al 33%	Fumo Ambiente di lavoro
Stomaco	1.015.000	- Verdura e frutta - Uso del frigo + Sale(1) + Grigliate	Dal 66% al 75%	Infezione da *Helicobacter pylori*
Mammella	910.000	- Verdure + Grassi + Alcol (2) + Obesità	Dal 33 al 50%	Abitudini riproduttive Menarca precoce Patrimonio genetico Radiazioni
Colon e retto	875.000	- Fibre e verdura - Attività fisica + Grassi + Alcol	Dal 66 al 75%	Patrimonio genetico Colite ulcerosa
Bocca e gola	575.000	- Verdura e frutta + Alcol + Grigliate	Dal 33 al 50%	Fumo Tabacco masticato
Fegato	540.000	+ Alcol + Cibi contaminati	Dal 33 al 66%	HBV o HCV(3)
Collo dell'utero	525.000	+ Obesità	Dal 10 al 20%	HPV(4) Fumo
Esofago	480.000	- Verdura e frutta + Alcol	Dal 50 al 75%	Fumo
Prostata	400.000	+ Grassi	Dal 10 al 20%	-

STUDI INCONSAPEVOLI

Nel 1950, durante la guerra di Corea, le autopsie effettuate sui soldati americani evidenziarono che l'80% di essi presentava **depositi aterosclerotici** nelle arterie, a differenza dei soldati coreani.
Venne ipotizzato che potesse essere imputato a cause genetiche, che vennero escluse dopo avere sottoposto a dieta tipica americana, i coreani. In quanto gli stessi coreani, sottoposti questa dieta, presentavano un aumento del colesterolo e quindi del rischio di malattie cardiovascolari.

Il cibo che
mangi può
essere o la
più sana e
potente
forma
di medicina
o la più lenta
forma di
veleno.

Alimentazione o Nutrizione?

Mangiare non sempre è Nutrirsi...

ALIMENTAZIONE

- L'alimentazione fornisce **cibo** all'organismo, che attraverso il metabolismo ne estrarrà energia e sostanze fondamentali per **rigenerarsi** e stare in **salute.** Alimentarsi significa introdurre cibo nel corpo.

NUTRIZIONE

- E' la scienza che studia il corretto apporto di **principi alimentari** attraverso il cibo e l'alimentazione. Ogni alimento è composto da sostanze semplici, appartenenti a uno dei tre gruppi principali, che contribuiscono alla **costruzione** del nostro organismo e al mantenimento della sua **salute.**

Il Messaggero

Nutrizionisti e dietologi: frutta, verdura e cereali hanno perso il 50 % delle proprietà

La dieta mediterranea oggi nutre solo a metà

di ELENA CASTAGNI

ROMA - La dieta mediterranea non è più quella di una volta. Anche l'ultima colonna del mangiar sano (e bene) sta cedendo. Dietologi, dietisti e nutrizionisti dicono che rispetto a 15-20 anni fa la maggior parte degli alimenti che arrivano sulle nostre tavole contengono il 50 per cento delle proprietà nutritive in meno. Cereali, legumi, carne, pesce, latte, uova, olio e verdure, tutti sotto accusa perché contengono sempre meno vitamine e sali minerali.

Lo rivela uno studio di Eta Meta Research che, in occasione dell'apertura del Sana (Salone internazionale del naturale e alimentazione-salute-ambiente) di Bologna ha intervistato esperti di nutrizione per Federsalus. Risultato: i procedimenti di produzione e di conservazione dei cibi che arrivano da tutte le parti del mondo, la richiesta di prodotti fuori dalla loro naturale stagione e, non da ultimo, l'inquinamento fanno sì che la nostra alimentazione perda buona parte dei nutrienti fondamentali. A parità di consumo calorico, rimasto invariato negli anni, in media, sostiene il 37 per cento degli esperti, la perdita di vitamine e sali minerali rispetto agli stessi alimenti di 15-20 anni fa ammonterebbe ad oltre il 50 per cento.

Di conseguenza, come indicano gli intervistati, spesso attraverso i normali pasti si assimilano meno principi nutriti-

LE NUOVE REGOLE

1. Ridurre della metà la quantità di pasta
2. Più frutta e verdura, più spesso
3. Minerali e vitamine in pillole
4. Vegetali e frutti cresciuti sulla pianta
5. Saper leggere bene le etichet-

Aumentare il consumo di frutta per recuperare le vitamine

SANA, I 4 GIORNI DELL'ALIMENTAZIONE

BOLOGNA - Si inaugura oggi a Bologna il 4 Sana, il Salone internazionale del Naturale - alimentazione, salute e ambiente. Per quattro giorni si discuterà di cibi, colture e sicurezza alimentare, tra convegni e stand che presentano le numerose produzioni regionali. Sarà Gianni Alemanno, ministro delle Politiche agricole e forestali, a tagliare questa mattina il nastro della manifestazione giunta alla sua sedicesima edizione. Tra le varie manifestazioni, un dibattito sull'agricoltura biologica in

IL PARERE DEGLI ESPERTI

Gli alimenti della dieta mediterranea hanno perso il 50% dei nutrienti. Dietologi dietisti e nutrizionisti dicono che:

HANNO PERSO LE PROPRIETÀ NUTRITIVE	
Frutta e verdura	71%
Farine e cereali	49%
Prodotti lavorati	35%
LA CARENZA SI SENTE SU	
Vitamine	31%
Sali minerali	23%
Aminoacidi	19%
Proteine	15%
PER QUESTE RAGIONI	
Richiesta di prodotti fuori stagione	31%
Inquinamento	26%
Trasporto e conservazione	38%

Cereali integrali, legumi, carne bianca, pesce, latte, uova, olio, frutta e verdure:
tutti gli alimenti base della dieta mediterranea sono ben diversi da quelli che consumavano i nostri nonni.
Quasi otto esperti su dieci **(76%)** non hanno dubbi:
Oggi gli alimenti presenti sulle tavole degli italiani contengono molte meno sostanze nutritive

QUALI SONO I FATTORI CHE CI ESPONGONO A DEFICIT NUTRIZIONALI?

- Alimentazione scorretta per l'apporto di macro e micronutrienti
- Alimentazione scorretta per l'apporto di alimenti manipolati e non freschi
- Vita sedentaria
- Stress psico-fisico
- Fumo
- Alcool

1506
UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI URBINO
CARLO BO

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI URBINO CARLO BO

DIPARTIMENTO DI SCIENZE BIOMOLECOLARI

Corso di Laurea in Biologia Molecolare, Sanitaria e della Nutrizione

MONITORAGGIO DELLO STATO DI SALUTE DEI DONATORI DI SANGUE NEL TERRITORIO FANESE

IN PIAZZA DURANTE IL FESTIVAL

Ottomila diabetici a Pesaro Domani controlli gratuiti

Il dottor Schembri: «Sempre più giovani ammalati»

CONTROLLI Prevenzione del diabete domani in pia

na. Sia in un paziente diabetico che in uno che non vuole diventarlo, il fegato grasso peggiora la resistenza all'insulina. I grassi saturi nella dieta sono un problema, aumentano il rischio di diabete e peggiorano la situazione in chi già ce l'ha».

I CIBI DA EVITARE: «Gli affettati di salumi, le patate fritte, i formaggi, il famoso cibo spazzatura, gli hamburger. Molti pazienti mi chiedono se un prosciutto sia un affettato. Tutti i salumi sono ric-

I giovani si ammalano e si abbassa l'età di insorgenza

UNA PIAGA sociale. Ci sono circa ottomila diabetici a Pesaro e provincia, ma il dato più allarmante «è che l'età si sta abbassando e molti sono giovani», dice Gerlando Davide Schembri, medico nutrizionista di Oncologia Marche nord e riferimento per l'ordine dei medici della provincia in fatto di alimentazione, nonché esperto di diabete. Proprio per contrastare questa «epidemia», l'associazone diabetici di Pesaro, presieduta da Paolo Muratori, invita «tutti i cittadini, anche chi pensa di non essere diabetico, a sottoporsi al controllo gratuito offerto dal personale della croce rossa: domenica mattina alle 9,30 in piazza del Popolo. Daremo in omaggio a tutti una maglietta». Schembri lancia l'allarme: «La gente per sbrigarsi mangia male, non ha tempo di fare la spesa e cucinare e si adatta a cibi con indice glicemico alto e con grassi saturi come fast food e dolci. Ma alla base del diabete c'è anche la mancanza di movimento fisico: bisognerebbe camminare almeno un'ora al giorno, tutti i giorni, o nuotare».

IL DOTTOR Schembri approva il gelato per diabetici che si presenta al festival del gelato di Pesaro («Chi fa il gelato con la stevia fa una ottima scelta, ed è corretto inserire fibre che ritardano il picco glicemico, visto che i diabetici devono mangiare 30 grammi di fibre al giorno»), ma sfata un luogo comune: «Per i diabetici paradossalmente più che gli zuccheri sono pericolosi i grassi che peggiorano il metabolismo del glucosio e aumentano la resistenza all'insuli-

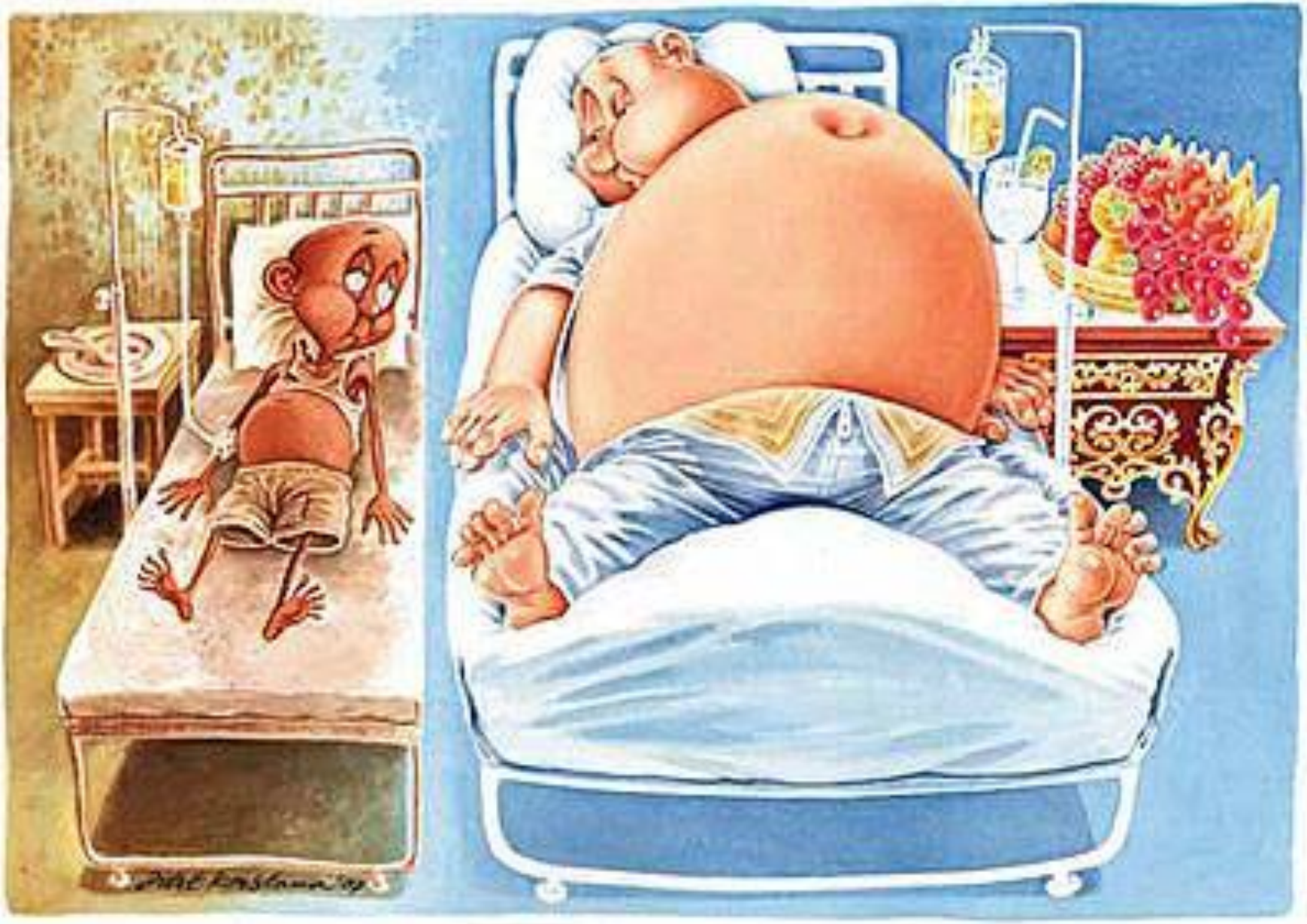
ESPERTO Il dottor Gerlando Davide Schembri

tano a mantenere i giusti livelli di glicemia perché contengono il magnesio. Poi le verdure a foglia verde, i legumi che sono molto indicati, ma con moderato uso di sale perché è stato dimostrato che quest'ultimo è responsabile, aggiunto ai cibi, nell'aumentare la glicemia. Bisognerebbe insaporire con sale iodato che ha più alto contenuto di potassio e più basso di sodio, oppure con sale rosa dell'Himalaya che ha basso contenuto di sodio e molti minerali, ma non utilizzandolo continuamente perché manca di iodio. Il sale marino integrale è il migliore assieme ai sali iposodici». Poi ci sono le combinazioni alimentari: «Aggiungere proteine alle verdure – spiega il dottor Schembri – ritarda il picco. Per il diabetico è utile mangiare le verdure prima dei pasti e le proteine prima dei carboidrati perché così si ritarda l'assorbimento del glucosio e si limita il picco glicemico». Infine un dato che è pesarese ma non solo: «I diabetici contraggono il tumore più facilmente di altri perché l'iperglicemia è un fattore di rischio altissimo. Con alimentazione e stile di vita si possono prevenire il 35 per cento dei tumori».

Davide Eusebi

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Nei pazienti diabetici, sia quelli con diabete di tipo 1 sia quelli con diabete di tipo 2 si ha una maggiore incidenza di tumori e vanno potenziati gli screnning oncologici



I DATI IN ITALIA 2016-2017

Prevalenza malnutrizione ospedaliera

- 20 - 50% dei pazienti ospedalizzati
- 20% dei pazienti a domicilio
- 46% pazienti medici
- 27% pazienti chirurgici
- 43% pazienti anziani
- 53% pazienti con frattura di femore
- 20 - 50% bambini ricoverati per patologia GI e/o malattia cronica

MICROCARENZE CRONICHE

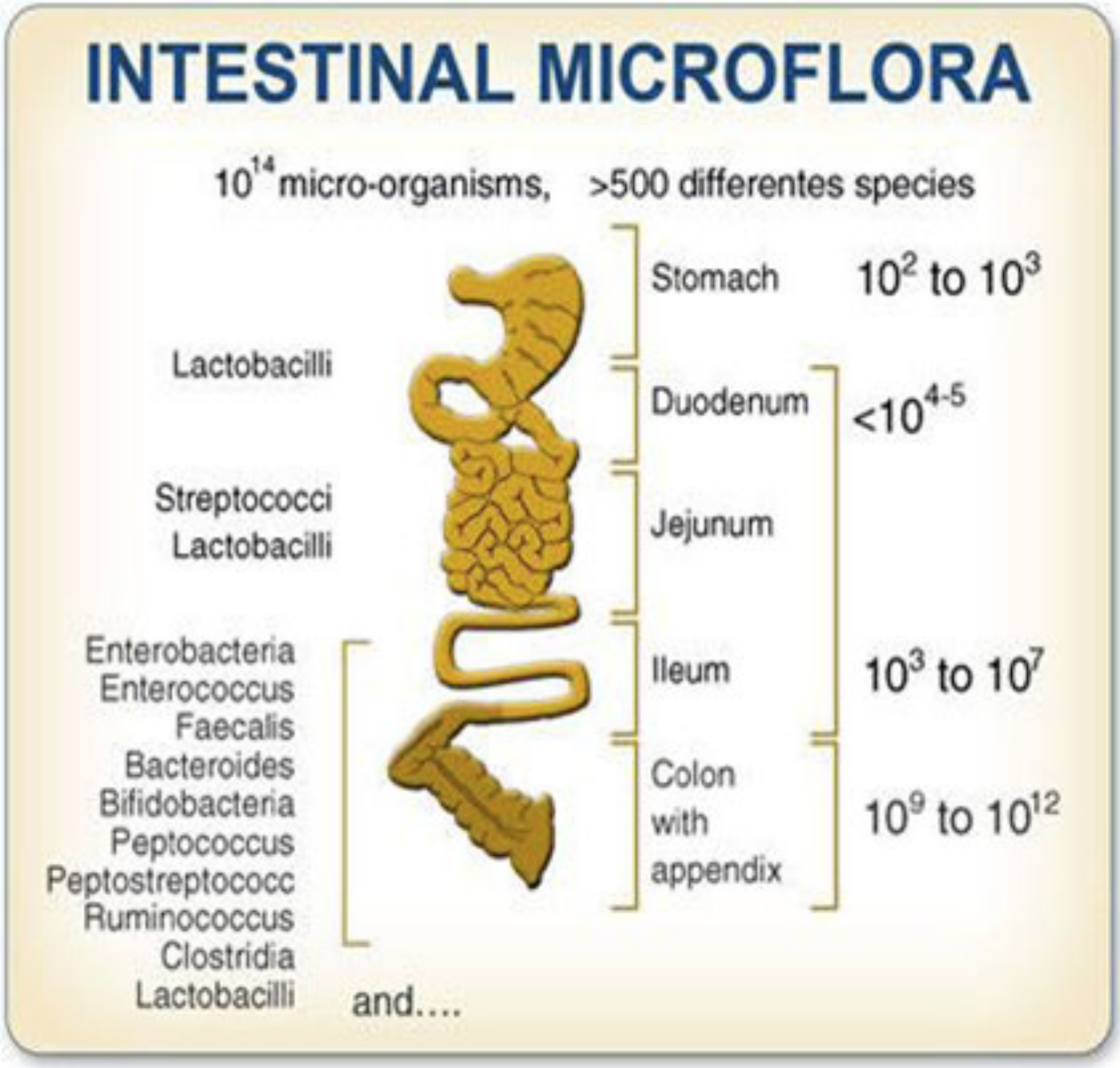
International Micronutrient Malnutrition Prevention and Control Program (IMMPaCt),
Il programma per eliminare la malnutrizione da micronutrienti

Magnesio
Zinco
Vitamine gruppo b
Vitamina d
Acidi grassi omega 3
Vit c

I LIVELLI MINIMI SUGGERITI DEI MICRONUTRIENTI NON SONO QUELLI OTTIMALI

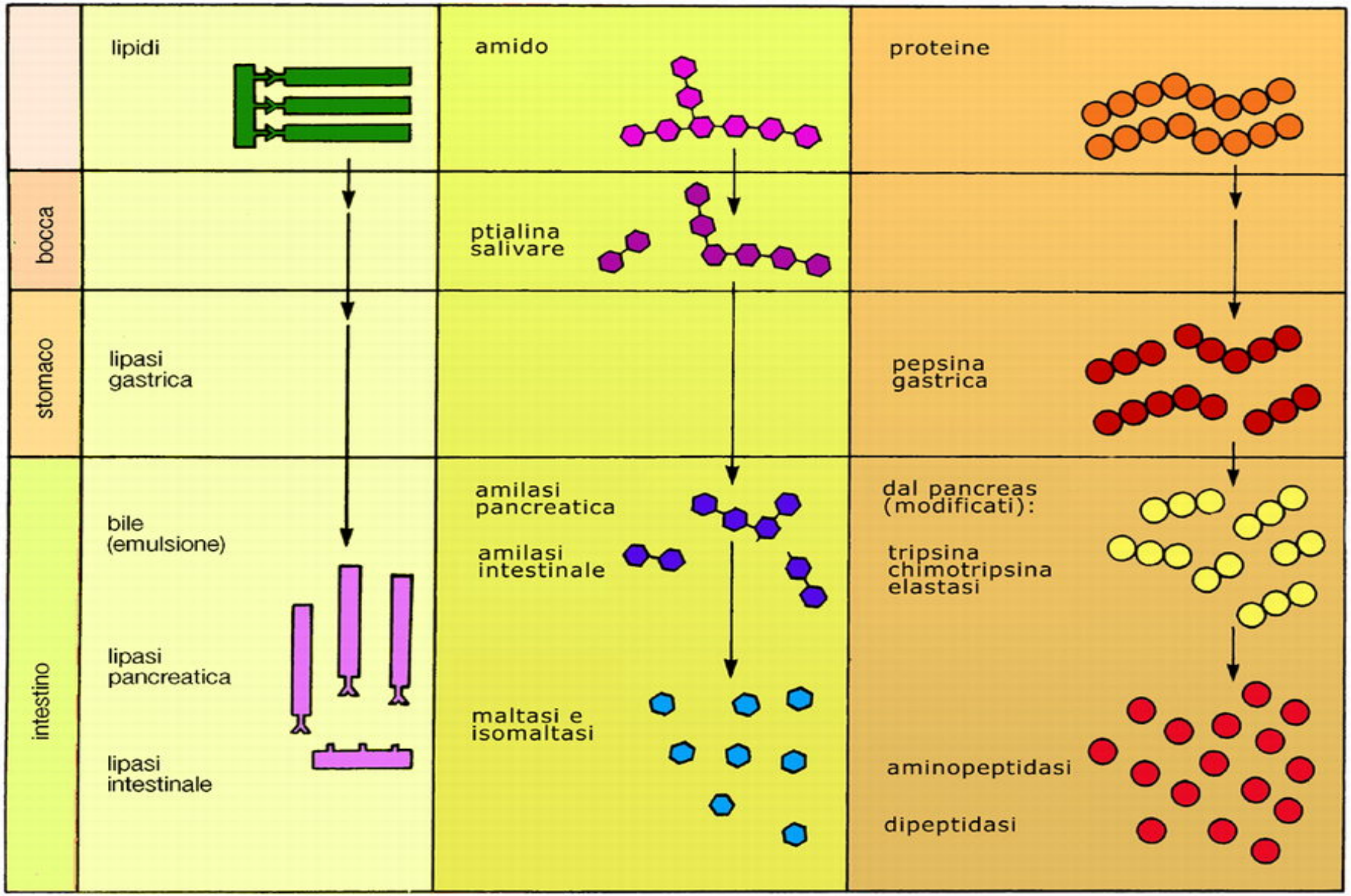
Minerali e vitamine in mg ogni 100 g di alimento	Sostanze contenute	Risultato 1985	Risultato 1996	Differenza
Broccoli	Calcio	103	33	meno 68%
	Acido folico	47	23	meno 52%
	Magnesio	24	18	meno 25%
Fagioli	Calcio	56	34	meno 38%
	Acido folico	39	34	meno 12%
	Magnesio	26	22	meno 15%
	Vitamina B 6	140	55	meno 61%
Patate	Calcio	14	4	meno 70%
	Magnesio	27	18	meno 33%
More	Calcio	37	31	meno 17%
	Magnesio	21	09	meno 57%
Spinaci	Magnesio	62	19	meno 68%
	Vitamina C	51	21	meno 58%
Mele	Vitamina C	5	1	meno 80%
Banane	Calcio	8	7	meno 12%
	Acido folico	23	3	meno 84%
	Magnesio	31	27	meno 13%
	Vitamina B 6	330	22	meno 92%
Fragole	Calcio	21	18	meno 14%
	Vitamina C	60	13	meno 67%

Mineralien und Vitamine in mg je 100g Lebensmittel	untersuchte Inhaltsstoffe	Ergebnis 1985	Ergebnis 1996	Ergebnis 2002	Differenz 1985 - 1996 und 1985 - 2002	
Brokkoli (Broccoli)	Calcium	103	33	28	Minus 68 %	Minus 73 %
	Folsäure	47	23	18	Minus 52 %	Minus 62 %
	Mangan	24	18	11	Minus 25 %	Minus 55 %
Bohnen (Fagioli)	Calcium	56	34	22	Minus 38 %	Minus 51 %
	Folsäure	39	34	30	Minus 12 %	Minus 23 %
	Magnesium	26	22	18	Minus 15 %	Minus 31 %
	Vitamin B6	140	55	32	Minus 61 %	Minus 77 %
Kartoffeln (Patate)	Calcium	14	4	3	Minus 70 %	Minus 78 %
	Magnesium	27	18	14	Minus 33 %	Minus 48 %
Möhren (Carote)	Calcium	37	31	28	Minus 17 %	Minus 24 %
	Magnesium	21	9	6	Minus 57 %	Minus 75 %
Spinat (Spinaci)	Magnesium	62	19	15	Minus 68 %	Minus 76 %
	Vitamin C	51	21	18	Minus 58 %	Minus 65 %
Apfel (Mele)	Vitamin C	5	1	2	Minus 80 %	Minus 60 %
Banane	Calcium	8	7	7	Minus 12 %	Minus 12 %
	Folsäure	23	3	5	Minus 84 %	Minus 79 %
	Magnesium	31	27	24	Minus 13 %	Minus 23 %
	Vitamin B6	330	22	18	Minus 92 %	Minus 95 %
Erdbeere (Fragole)	Calcium	21	18	12	Minus 14 %	Minus 43 %
	Vitamin C	60	13	8	Minus 67 %	Minus 87 %



1,5 kg
di
microbi
AMICI

ENZIMI


lipidi
amido
proteine
bocca
ptialina
salivare
stomaco
lipasi
gastrica
pepsina
gastrica
intestino
bile
(emulsione)
lipasi
pancreatica
lipasi
intestinale
amilasi
pancreatica
amilasi
intestinale
maltasi e
isomaltasi
dal pancreas
(modificati):
tripsina
chimotripsina
elastasi
aminopeptidasi
dipeptidasi

Il ruolo principale degli enzimi è di supportare la digestione e sono quindi elementi indispensabili per la salute, se, infatti, mangiamo **una dieta sana**, ma non abbiamo gli enzimi necessari per digerire, non saremo in grado di assorbire tutte le sostanze nutritive del cibo che consumiamo.

Gli enzimi attivi hanno un ruolo fondamentale per il nostro **sistema immunitario**, soprattutto poiché regolano i processi infiammatori, oltre ad agire come antiossidanti e antiallergenici.

ENZIMI

ALIOASI, FOSFATASI ALCALINA, AMILASI, BRADINASI, CARBOSSIPEPTIDASI, CATALASI, CELLULASI, LIPASI E PEROSSIDASI

NUTRACEUTICI

Bilancio acido-base Degli Alimenti

+

ALIMENTI ALCALINI E ACIDI O SALI MINERALI?

Molto alcalino

Cetriolo
Cavolo
Asparagi
Prezzemolo
Germogli
(soia, alfalfa, etc.)
Alghe

Limoni
Melone
Mango
Uvetta
Maracuja
Anguria
Ananas

Sale dell'Himalaya

Moderatamente alcalino

Sedano
Aglio
Zenzero
Insalata
Cipolle
Carote
Broccolo
Spianci
Patata con buccia

Mela
Albicocca
Pesca
Dattero
Fico
Arancia
Bamboo

Quinoa

Mediamente alcalino

Carciofo
Pomodori
Olive
Funghi
Zucchina
Zucca

Mandorle
Ciliegia
Cocco

Tempeh
Tofu

Latte di soia
Spezie
Miele (grezzo)
Tuorlo d'uovo

Latte di capra
Latte di mandorle
Olio d'oliva

Mediamente acido

Pasta (normale)
Farina e derivati
Riso bianco
Pane integrale
Seitan
Avena

Fagioli Neri
Prugne
Mirtilli

Cioccolato
Pasticceria
Zucchero di canna
Marmellata

Latte intero
Yogurt

Caffè
Tè nero
Birra

Moderatamente acido

Pesce
Agnello
Pollo
Tacchino
Coniglio

Patata s/ buccia
Banana
Arachidi

Pasta integrale
Cereali
Popcorn
Riso integrale
Riso basmati

Salsa di soia
Maionese
Ketchup

Vino
Coca-cola e simili

Molto acido

Carne di vacca
Carne di maiale
Molluschi

Lenticchie
Olive (salamoia)

Latte pasturizato
Formaggi
Latte (omogeinazato)

Crackers

Pistacchi
Anacardi
Semi di girasole
Semi di zucca

Fruttosio
Miele (raffinato)
Dolcificanti

Ci sono migliaia di malattie,
ma un solo tipo di salute
perché di tutte le malattie
l’ignoranza è la più

DIETA NUTRACEUTICA E FALSI MITI

Dott. Gerlando Davide Schembri
Medico Chirurgo
Nutrizionista Clinico
Medico Nutrizione U.O.C. Oncologia Senigallia AN
Medico Referente Nutrizione ANDOS Associazione Nazionale Donne Operate al Seno Ancona
Medico Nutrizionista AOS Associazione Oncologica Senigalliese
Medico Referente per la Nutrizione dell'Ordine dei Medici Chirurghi e Odontoiatri Provincia di Pesaro e Urbino
Medico Commissione Salute e Ambiente Provincia di Pesaro e Urbino
Accademico Accademia Italiana della Cucina Istituzione Culturale della Repubblica Italiana
Direttore Sanitario AVIS

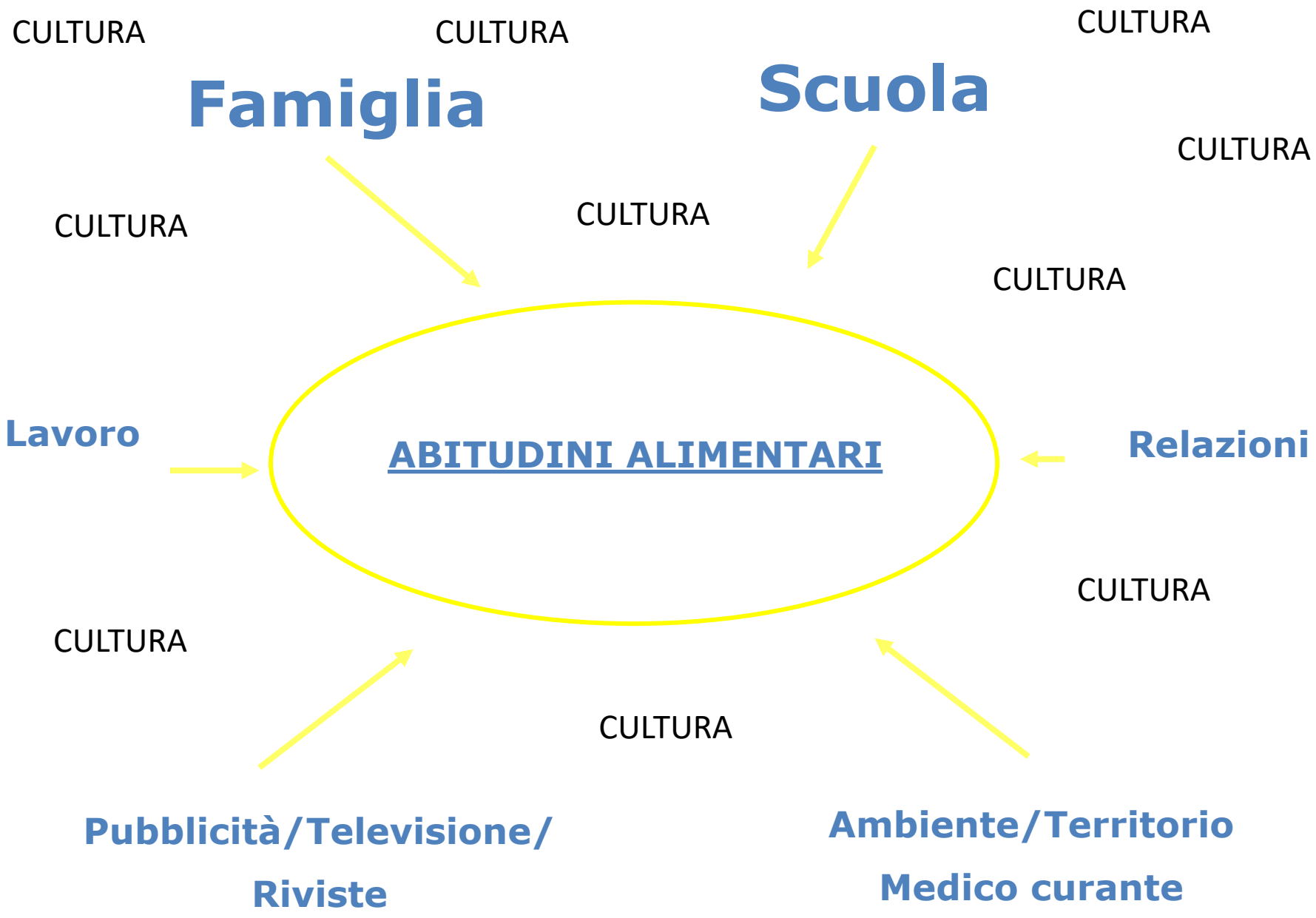
RISPOSTA:

Se le prime titubanze erano emerse dopo un'ampia revisione pubblicata sull'American Journal of Clinical Nutrition sette mesi fa, l'ultima ricerca pubblicata su Plos One non lascia adito a dubbi. I quasi 1500 soggetti arruolati nello studio hanno infatti fornito informazioni dettagliate su tutti i cibi consumati abitualmente.

Nessuno degli effetti riscontrati nei soggetti che l'hanno seguita può essere ricondotto alla classificazione del sangue

I gruppi sanguigni sono molti vari tra le diverse popolazioni del mondo, senza nessun nesso con l'alimentazione adottata durante le varie fasi evolutive

Assegnando una medesima dieta a individui di gruppo sanguigno diverso, gli effetti non cambiavano


CULTURA
CULTURA
CULTURA
Famiglia
Scuola
CULTURA
CULTURA
CULTURA
CULTURA
Lavoro
ABITUDINI ALIMENTARI
Relazioni
CULTURA
CULTURA
CULTURA
Pubblicità/Televisione/
Riviste
Ambiente/Territorio
Medico curante

Che il caffè avesse effetti benefici per la salute, si sapeva: lo avevano dimostrato diversi studi scientifici. Ora, però, arriva una ricerca condotta dall'Università di Harvard (Usa) che ha pochi precedenti tra quelle condotte sull´argomento: per durata (20 anni), soggetti coinvolti (50 mila uomini) e anche conclusioni. Sì, perché secondo gli esperti statunitensi bere molto caffè, addirittura 6 tazze al giorno, taglia notevolmente i rischi di sviluppare il **tumore della prostata** e di morirne.

L'indagine, pubblicata sulla rivista scientifica "Journal of the National Cancer Institute", ha dimostrato che bere 6 caffè al giorno riduce del 20% i rischi di ammalarsi di cancro alla prostata e addirittura del 60% di morire per colpa di questa forma di tumore.
A sorpresa, poi, l'effetto benefico sarebbe identico sia per il caffè tradizionale che per quello decaffeinato: come a dire che non è la caffeina l'artefice del "miracolo".

Per una «prostata in salute» la prevenzione per il tumore parte a tavola: bisogna evitare soprattutto quei cibi che venivano considerati afrodisiaci e che in realtà infiammano semplicemente l'area. Dunque, moderazione nel consumo di peperoncino, birra, insaccati, spezie, pepe, grassi saturi (che provengono da carni rosse cotte alla griglia, formaggi e fritti), superalcolici, **caffè** e crostacei, specie per chi già soffre di frequenti irritazioni alla prostata.

Fondazione Veronesi
Società Italiana di Urologia
Etc…

?

Perche?

- La formazione in nutrizione dei Medici é inadeguata: poche ore in 6 anni di studio

- Manca l'educazione alimentare a partire da scuola materna e primaria

- ABITUDINI ALIMENTARI SCORRETTE
- DIETA OCCIDENTALE GLOBALIZZATA
- DIETE "MEDITERRANEE " ADDOMESTICATE
- ALLEVATORI E INDUSTRIA ALIMENTARE AGGRESSIVI
- MASS MEDIA DI PARTE

BEVI ANCORA LATTE DI MUCCA?
PERCHÈ ?
MILK
MILK
MILK
EVOLVE!
Campaigns
LA SPECIE UMANA È L'UNICA CHE BEVE LATTE IN ETÀ ADULTA OLTRE AD ESSERE L'UNICA CHE BEVE LATTE DI UN'ALTRA SPECIE
veganspot

PER OGNUNO
IL LATTE DELLA
PROPRIA SPECIE
È DI BENEFICIO
MA QUELLO
DI ALTRE
SPECIE È
DANNOSO!!!
IPPOCRATE
ANNO 377 A.C
veganyoucan.com

DISTRIBUZIONE DELLE PROTEINE DEL LATTE NELLE DIVERSE SPECIE DI ANIMALI

Valori espressi in % sul totale proteico

Mammifero	Caseine	Sieroproteine
Donna	35	65
Vacca	80	20
Pecora	84	16
Capra	84	16
Asina	33	67
Bufala	60	40

Diversi studi pubblicati sul Journal of the National Cancer Institute hanno evidenziato un rischio più alto di incorrere in una recidiva, tra le consumatrici più assidue. La causa andrebbe riconosciuta negli elevati livelli di estrogeni che si misurano nel grasso animale Gli ormoni sessuali femminili sono presenti sempre in maggiori quantità nel latte munto da vacche allevate in maniera intensiva anche nelle ultime settimane di gravidanza, in cui i livelli di estrogeni sono massimi. «Il consumo dell'alimento ricco di ormoni accresce la penetranza dei geni **BRCA**, oncosoppressori che risultano mutati nel carcinoma della mammella. Inoltre il latte aumenta i fattori di crescita nel sangue: diversi studi hanno dimostrato che l'IGF-1 risulta più alto nelle donne ammalate.

Problema del latte vaccino

- Perdita di ferro se uso molto precoce
- Consumo precoce associato a diabete
- Intolleranza al lattosio
- Allergie
- Possibile aggravamento dell' asma
- Possibile incremento delle mucosità
- Stitichezza
- Acne
- *Aumento dell' Insulina e dell' IGF-1*

- Non dimostrata utilità per le ossa

- Indicato per i bambini che non crescono

Alimento	Calcio in mg per 100g	Assorbimento % (varia con la dose)	% assorbim. medio a dosi normali	Qta [g] di alimento necessarie per assorbire 100 mg di calcio "netto" (su 300 mg fabb./giorno)		Kcal/100g di alimento	Kcal per assorbire 100 mg di calcio "netto"
Latte	120	30-50	40	208	(un bicchiere)	64	133
Yogurt	125	30-50	40	200	(un bicchiere)	66	132
mozzarella	350	30-50	38	75	(una mozz. picc.)	253	190
formaggio fresco	500	30-50	35	57	(una porz.)	300	171
Grana / Emmenthal	1160	30-50	32	27	(una scaglia)	400	108
Acqua basso residuo	3	25-47	40	8333	(otto litri)	0	0
Acqua medio residuo	9	25-47	40	2778	(quasi tre litri)	0	0
Acqua alto residuo	33	25-47	40	758	(una bottiglia)	0	0
fagioli borlotti cotti	40	15-20	17	1471	(una pentola)	93	1368
ceci cotti	50	15-20	17	1176	(una pentola)	100	1176
spinaci	78	5-8	7	1832	(circa due chili)	31	568
bieta	67	5-8	7	2132	(circa due chili)	17	362
cicoria	150	45-70	60	111	(una porz. abb.)	12	13
cime di rapa	169	45-70	51	116	(mezza porz.)	20	23
cavoletti di bruxelles	51	45-70	63	311	(una porz. abb.)	37	115
cavolo verde	60	45-70	65	256	(una porz.)	19	49
cavolo nero	72	45-70	59	235	(una porz.)	24	56
cavolfiore	44	45-70	68	334	(una porz. abb.)	25	84
crescione	165	45-70	67	90	(una porz.)	20	18
ravanello	39	45-70	74	347	(molte porz.)	11	38
rucola	309	45-70	60	54	(una porz.)	28	15
broccoli	97	45-70	53	195	(una porz.)	22	43
finocchi	45	45-70	50	444	(molte porz.)	10	44
carote	44	45-70	50	455	(due-tre porz.)	35	159
sesamo decorticato	132	20-30	21	361	(una ciotola)	588	2123
sesamo intero	975	20-30	21	49	(5 cucchiai)	573	281
salvia	600	45-70	50	33	(un mazzetto)	116	38
rosmarino	370	45-70	50	54	(un mazzetto)	96	52
prezzemolo	220	45-70	50	91	(un mazzo)	20	18

CONTENUTO IN CALCIO DI ALCUNI ALIMENTI

Crescione 170 mg

Mandorle 236 mg

Semi di sesamo 975 mg

Fagioli secchi 137 mg

Latte 120 mg

Formaggi
da 160 a 1169 mg

Latte di soia fortificato 120 mg

BIODISPONIBILITA' CALCIO

Assorbimento > 50%

Cavolo verde, cavolo cappuccio, crescione, cavolini di Bruxelles, cavolo nero, cavolo cinese, broccoli

Assorbimento =30%

Latte, yogurt, formaggi, latte di soia fortificato

Assorbimento = 20%

Semi di sesamo, mandorle, fagioli secchi

Assorbimento < 5%

Spinaci, bietola, rabarbaro

Contenuto di CALCIO per 100g di prodotto

VS

160mg

125mg

A parità di peso, la rucola contiene più calcio del latte vaccino e viene fissato più facilmente.

Fino a pochi anni fa la soia era sconsigliata per chi aveva avuto un carcinoma mammario, ma oggi, analizzati gli ultimi dati

Il Fondo mondiale per la ricerca sul cancro nel suo report 2014 addirittura la promuove

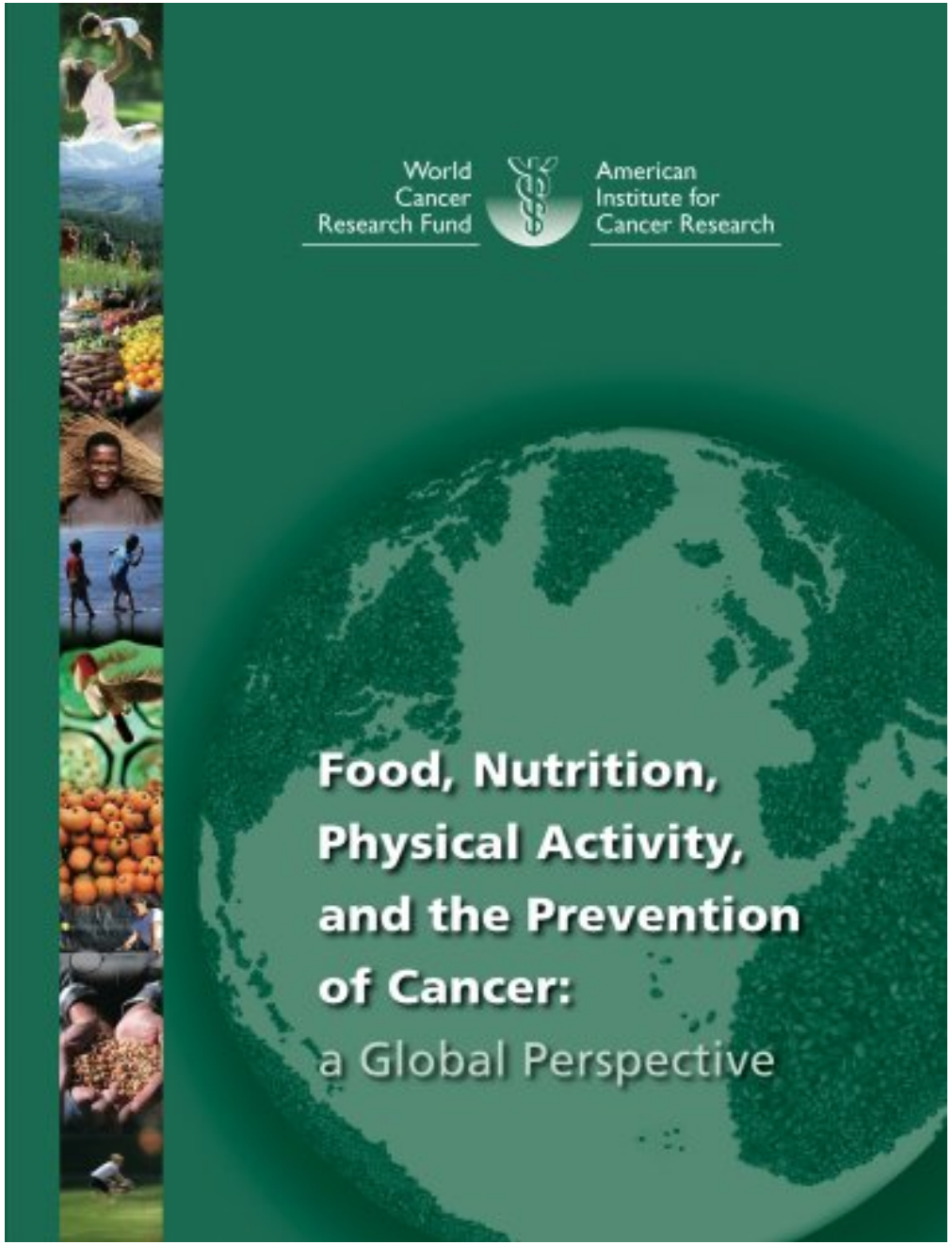
I principali fitoestrogeni:

isoflavoni, lignani, indoli e cumestani

Alimenti con elevato contenuto di fitoestrogeni sono:

la soia (in primis)
la rucola
i cereali integrali in genere
le lenticchie
i fagioli
i ceci
le fave
i piselli
i semi di lino
i semi di zucca
i semi di girasole
il cavolo nero

il cavolfiore
i broccoli
il cavolino di Bruxelles
i datteri
l'anice
i finocchi
il trifoglio rosso
la menta piperita
il ginseng
la cipolla
l'aglio
i lamponi
le more.



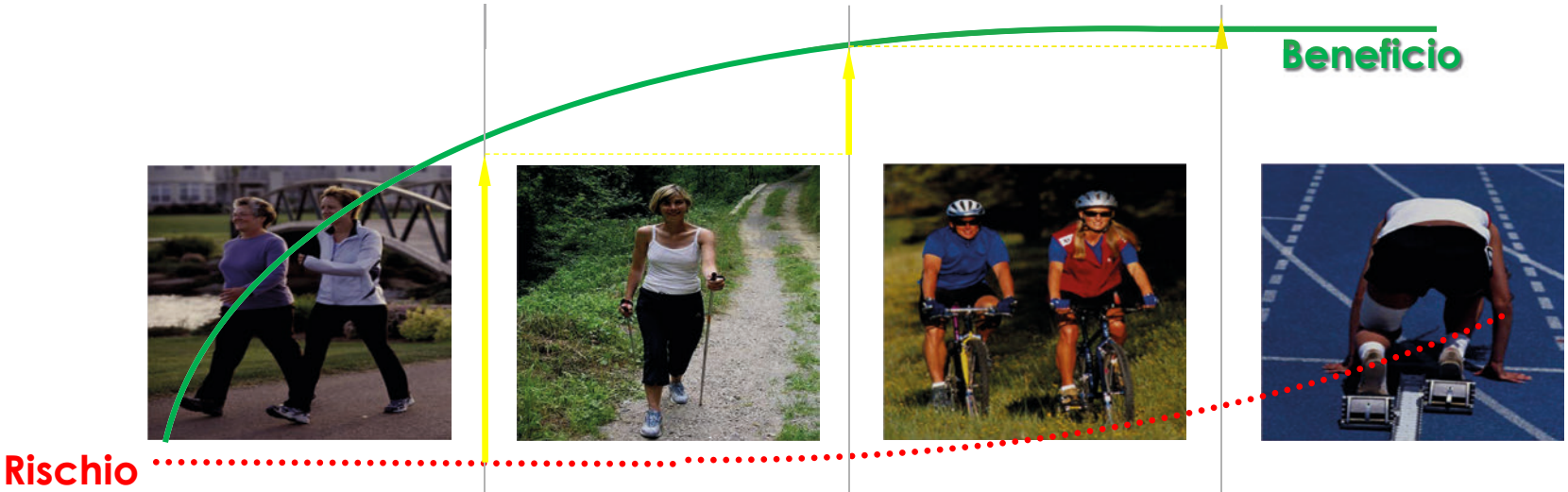
LA PIÙ GRANDE RICERCA SULLA PREVENZIONE DEI TUMORI

PRIMARIA

SECONDARIA

TERZIARIA

L'IMPORTANZA DELL'ATTIVITÀ FISICA



Vita fisicamente attiva

Intensità da lieve a lieve-moderata.
Da 10 a 30 minuti al giorno.

Esercizio fisico per la salute

Intensità moderata.
Quasi ogni giorno almeno 30 minuti al giorno.

Esercizio per la forma fisica

Intensità moderato-intensa. Tre volte la settimana almeno 20 minuti a seduta.

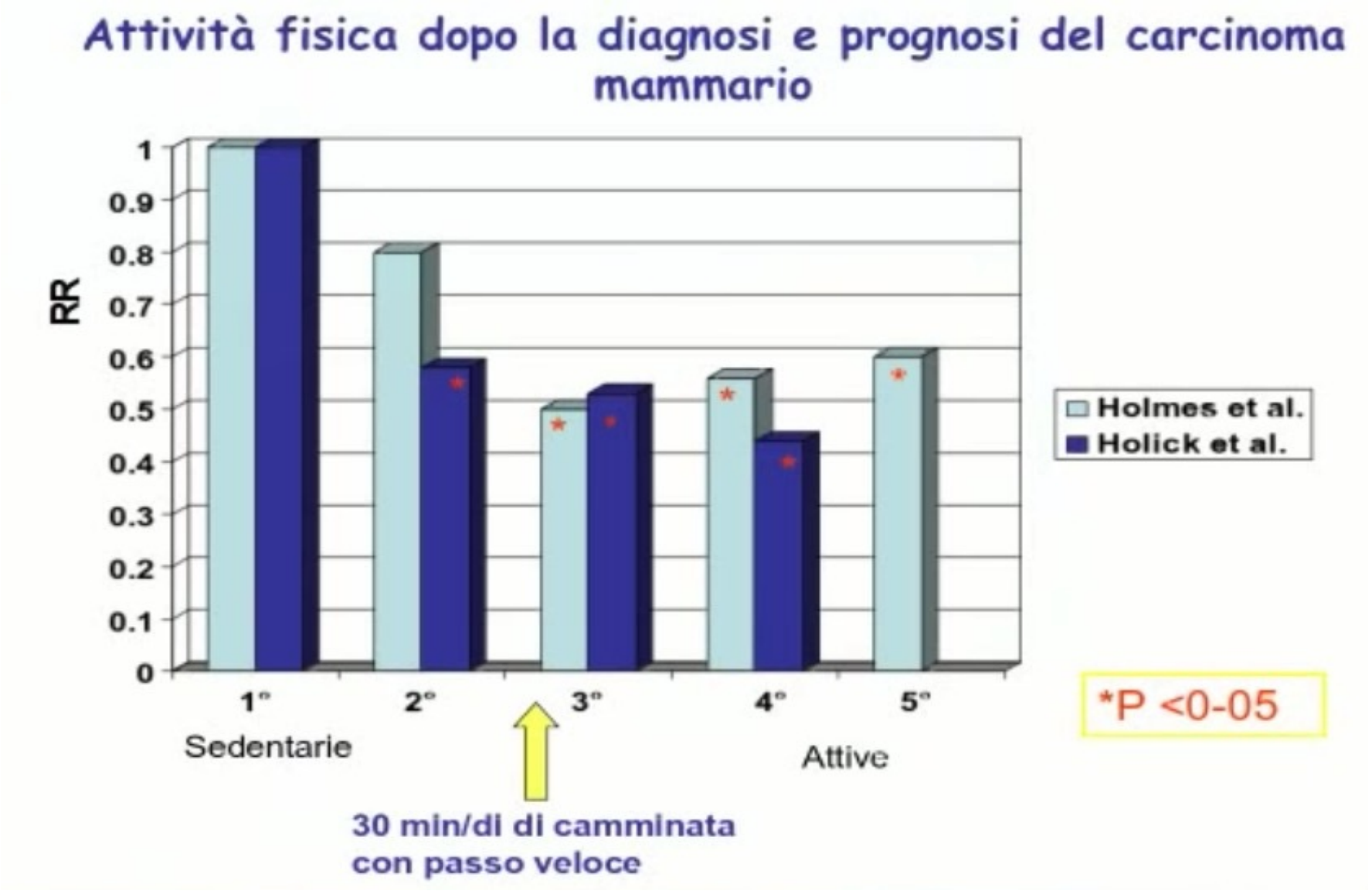
Allenamento sportivo

Esercizio fisico intenso-molto intenso
Diverse volte la settimana.
Durata variabile.

I benefici maggiori si osservano passando dalla sedentarietà ad una vita fisicamente attiva. Si dovrebbero per questo accumulare almeno trenta minuti al giorno (anche in sedute di dieci minuti ciascuna) di attività fisica moderata. Ulteriori benefici possono derivare da un attività fisica più intensa, tenendo conto anche dei rischi che ne possono derivare.

(WHO, ACSM)

… ANCHE DOPO LA MALATTIA



CIBO E SALUTE

CIBO (E) È SALUTE

INFORMARSI

ALIMENTARSI

NUTRIRSI

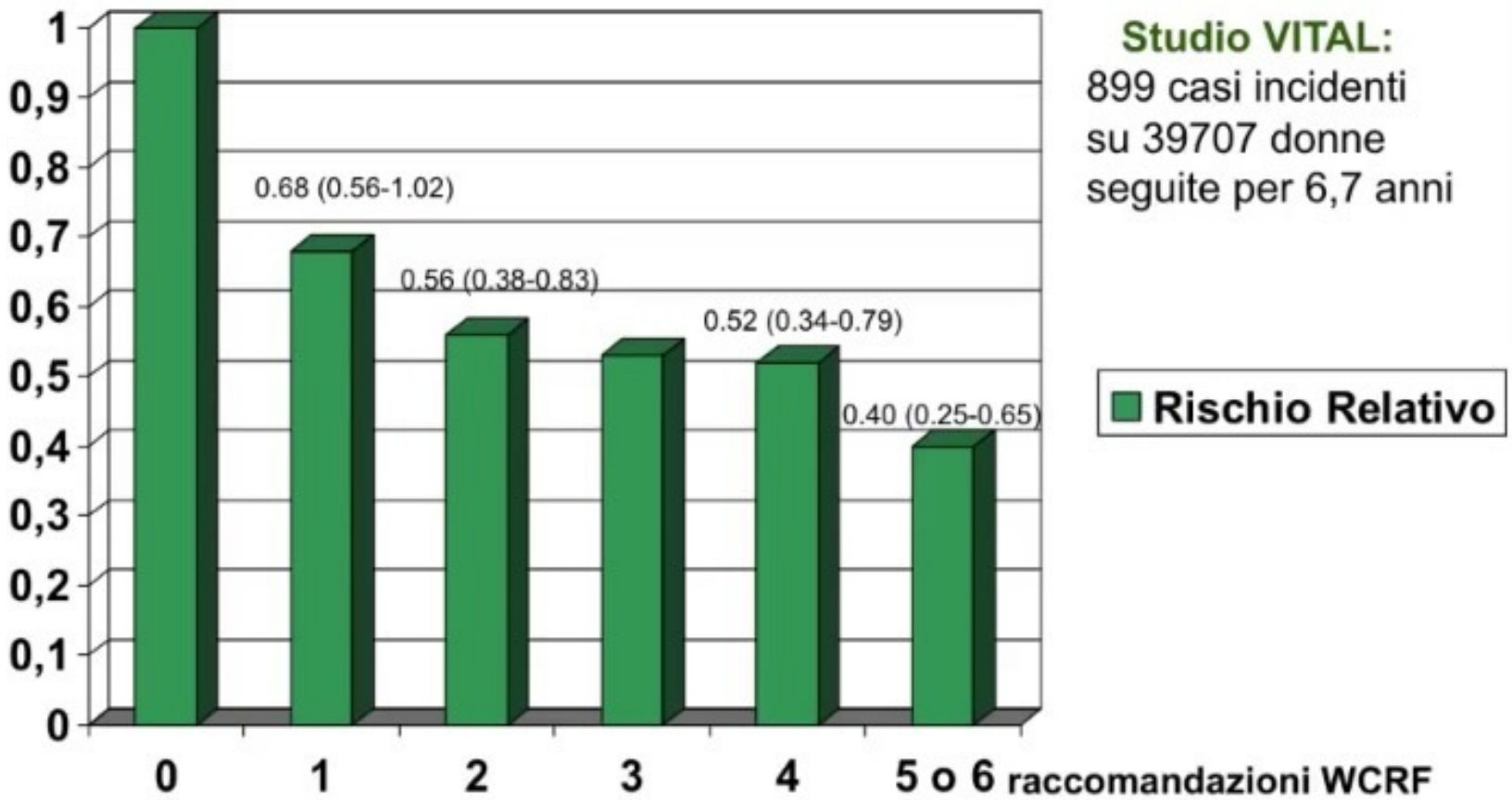
LINEE GUIDA

World Cancer Research Fund

1. **Mantenersi magri per tutta la vita (IMC 21-23).**
2. **Mantenersi fisicamente attivi tutti i giorni.**
3. **Limitare il consumo di alimenti ad alta densità calorica ed evitare il consumo di bevande zuccherate.**
4. **Basare la propria alimentazione prevalentemente su cibi di provenienza vegetale, con cereali non industrialmente raffinati e legumi in ogni pasto e un'ampia varietà di verdure non amidacee e di frutta.**
5. **Limitare il consumo di carni rosse ed evitare il consumo di carni conservate.**
6. **Limitare il consumo di bevande alcoliche.**
7. **Limitare il consumo di sale e di cibi conservati sotto sale. Evitare cibi contaminati da muffe.**
8. **Assicurarsi un apporto sufficiente di tutti i nutrienti essenziali attraverso il cibo.**
9. **Allattare i bambini al seno per almeno sei mesi.**
10. **Non fare uso di tabacco**

Le raccomandazioni per la prevenzione oncologica sono valide anche per chi ha già avuto casi di tumore

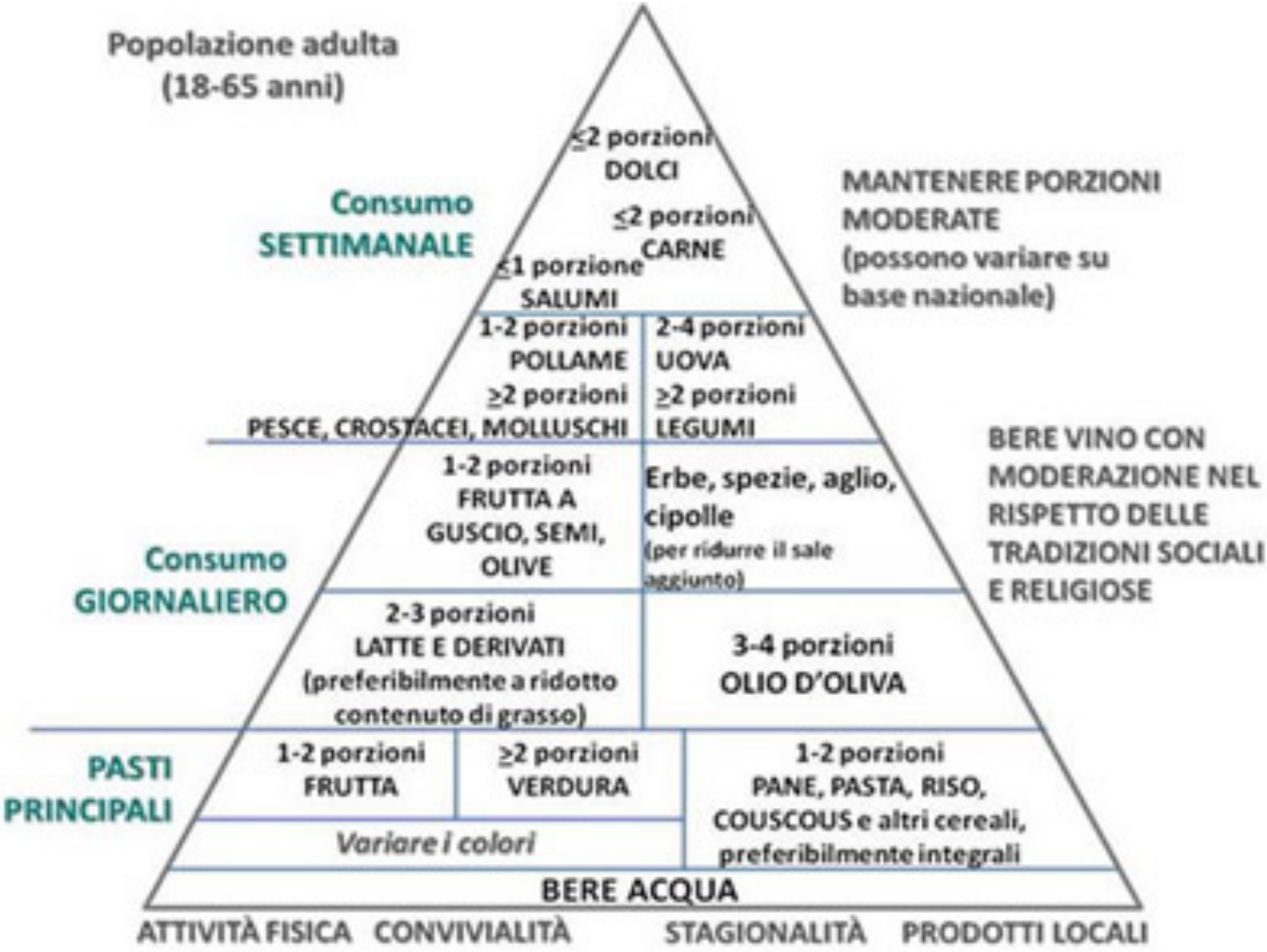
Rischio di sviluppare il carcinoma della mammella in funzione dell'aderenza alle raccomandazioni del WCRF



Studio VITAL:
899 casi incidenti
su 39707 donne
seguite per 6,7 anni

Theresa A. Hastert, Giugno 2013 CEBP

Sovrappeso, sedentarietà, cibi ipercalorici, cibo vegetale, alcol, carni rosse e conservate


Popolazione adulta
(18-65 anni)
≤2 porzioni
DOLCI
Consumo
SETTIMANALE
≤2 porzioni
CARNE
≤1 porzione
SALUMI
MANTENERE PORZIONI
MODERATE
(possono variare su
base nazionale)
1-2 porzioni
POLLAME
2-4 porzioni
UOVA
≥2 porzioni
PESCE, CROSTACEI, MOLLUSCHI
≥2 porzioni
LEGUMI
1-2 porzioni
FRUTTA A
GUSCIO, SEMI,
OLIVE
Erbe, spezie, aglio,
cipolle
(per ridurre il sale
aggiunto)
BERE VINO CON
MODERAZIONE NEL
RISPETTO DELLE
TRADIZIONI SOCIALI
E RELIGIOSE
Consumo
GIORNALIERO
2-3 porzioni
LATTE E DERIVATI
(preferibilmente a ridotto
contenuto di grasso)
3-4 porzioni
OLIO D'OLIVA
PASTI
PRINCIPALI
1-2 porzioni
FRUTTA
≥2 porzioni
VERDURA
1-2 porzioni
PANE, PASTA, RISO,
COUSCOUS e altri cereali,
preferibilmente integrali
Variare i colori
BERE ACQUA
ATTIVITÀ FISICA
CONVIVIALITÀ
STAGIONALITÀ
PRODOTTI LOCALI

Dieta Mediterranea

Cereali integrali
Pasta di grano duro
Legumi
Verdure non amidacee
Olio extra vergine di oliva
Frutta
Semi oleaginosi
Pesce

Carni
Salumi (EVITARE)
Formaggi
Burro
Margarine
Patate
Zucchero
Dolciumi

CARNI BIANCHE E UOVA

STILE ALIMENTARE

Annals of Oncology 23: 2198–2203, 2012
doi:10.1093/annonc/mdr604
Published online 10 February 2012

CONSUMO DI CRUCIFERE E RISCHIO DI CANCRO

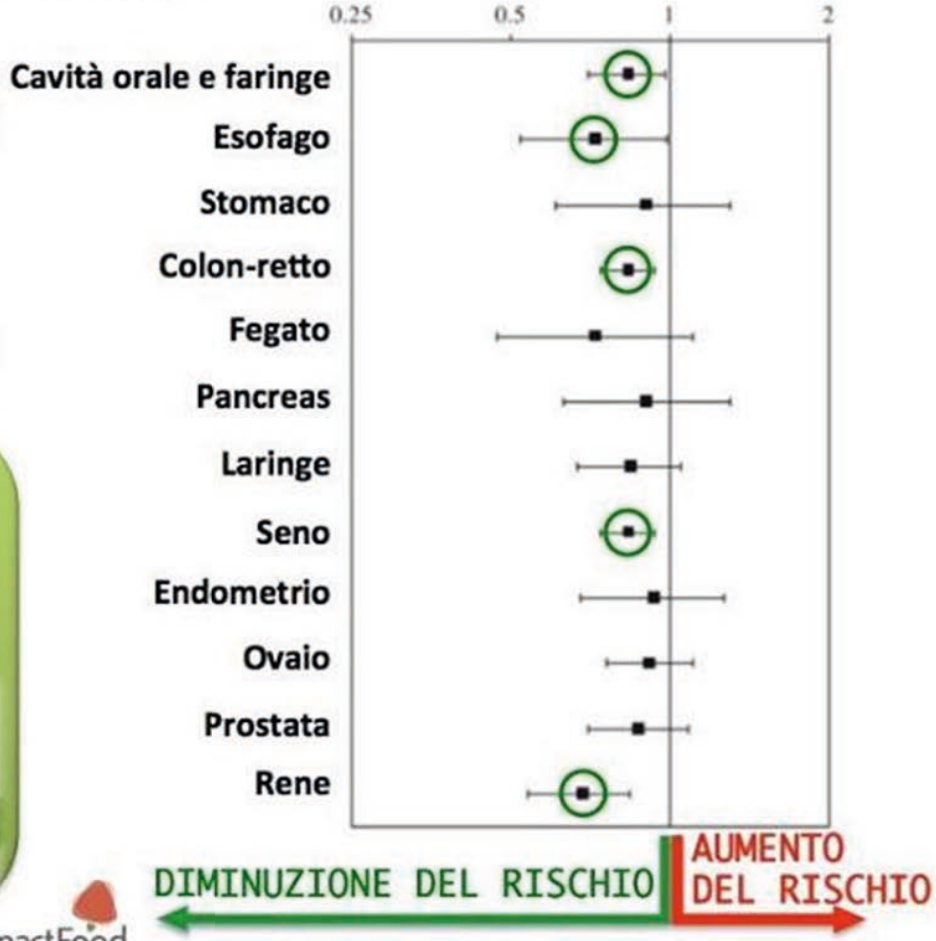
C. Bosetti[1*], M. Filomeno[1], P. Riso[2], J. Polesel[3], F. Levi[4], R. Talamini[3], M. Montella[5], E. Negri[1], S. Franceschi[6] & C. La Vecchia[1,7]

STUDIO EFFETTUATO SU CIRCA *24.000 SOGGETTI*

NON CONSUMATORI DI CRUCIFERE *VS* **CONSUMATORI DI 1 O PIU' PORZIONI A SETTIMANA**

Il consumo di 1 o più porzioni di crucifere alla settimana *abbassa significativamente il rischio* di insorgenza di questi tumori:

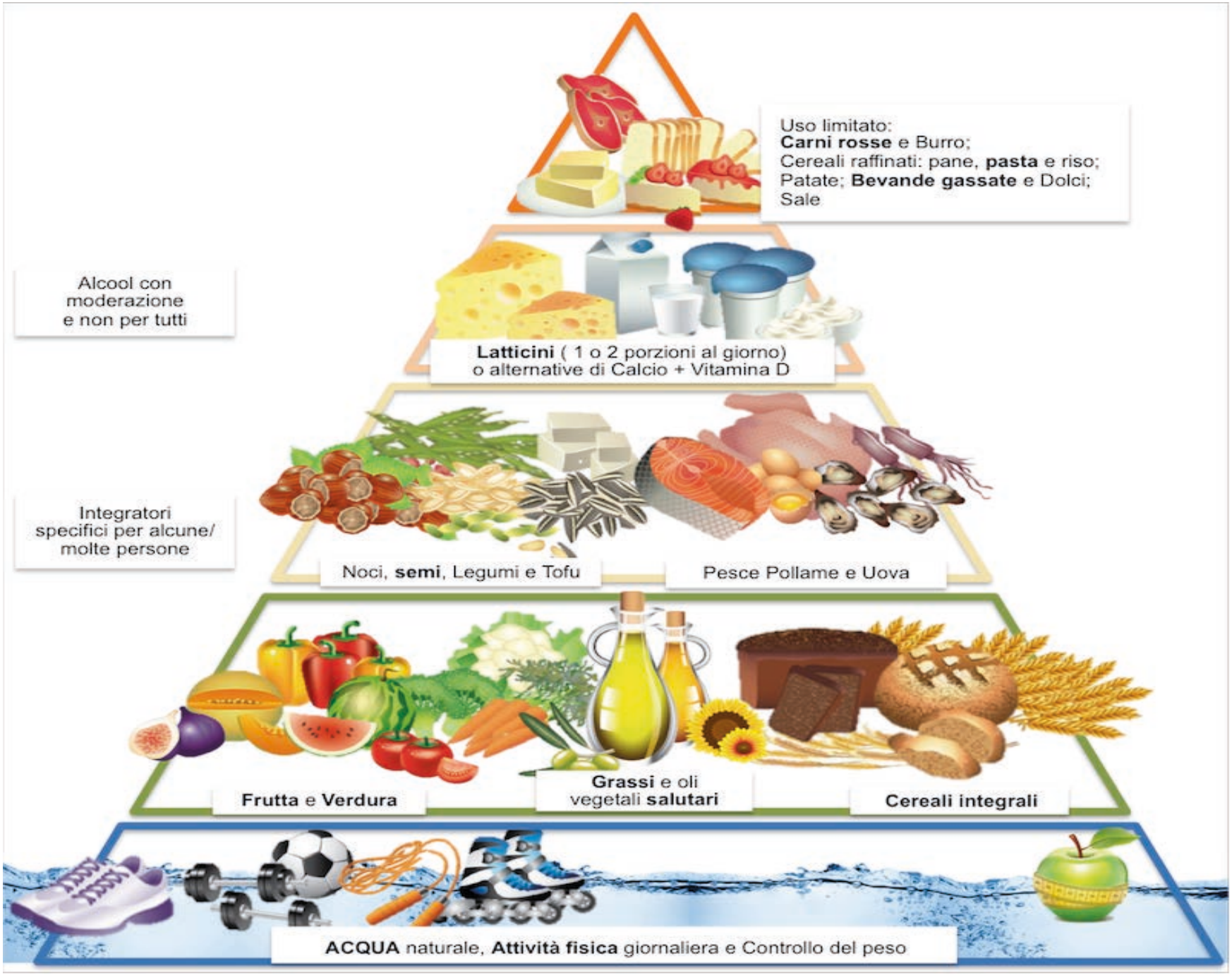
- **cavità orale e faringe**
- **esofago**
- **colon-retto**
- **seno**
- **rene**



SmartFood

IL PIATTO SANO

Modello base dieta mediterranea


Uso limitato:
Carni rosse e Burro;
Cereali raffinati: pane, pasta e riso;
Patate; Bevande gassate e Dolci;
Sale
Alcool con moderazione e non per tutti
Latticini (1 o 2 porzioni al giorno) o alternative di Calcio + Vitamina D
Integratori specifici per alcune/ molte persone
Noci, semi, Legumi e Tofu
Pesce Pollame e Uova
Frutta e Verdura
Grassi e oli vegetali salutari
Cereali integrali
ACQUA naturale, Attività fisica giornaliera e Controllo del peso

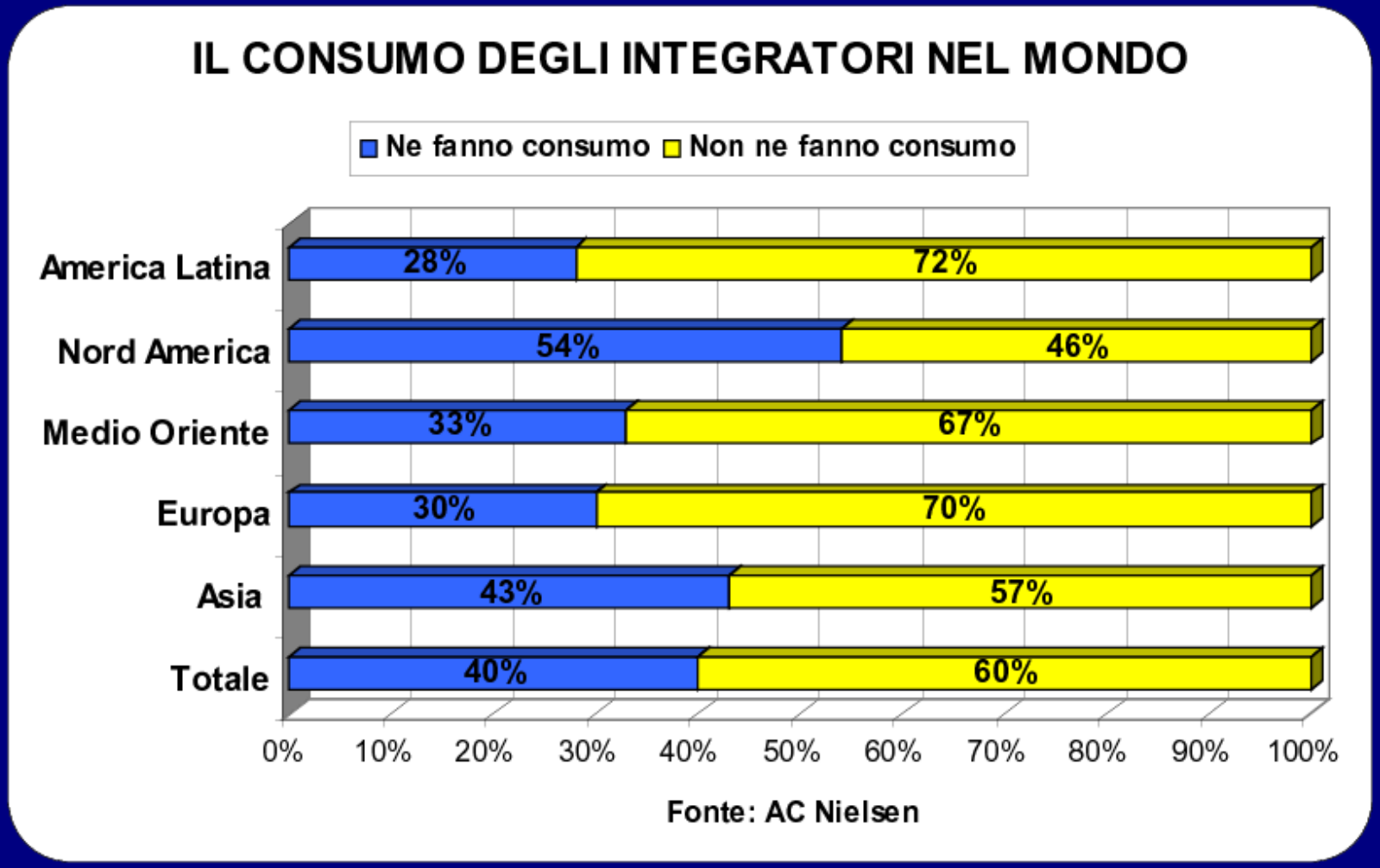
COME AGISCONO GLI ALIMENTI ANTI-CANCRO

Modi d'azione	Neutralizzano sostanze cancerogene prima che agiscano	Bloccano crescita cellule del cancro già iniziato	Spingono al suicidio cellule tumorali già formate (apoptosi)	Bloccano formazione nuovi vasi sanguigni che nutrono tumore	Rafforzano azione di difesa sistema immunitario
Te Verde		•		•	
Spezie Erbe Arom.		•	•	•	•
Crucifere*	•	•	•		
Aglio, Cipolla	•	•	•		
Uva, Prugne ** Frutti Bosco	•	•	•	•	
Arance, Kiwi Insalate, Frutta Peperone crudo	•	•			•
Pomodoro		•			
Noci *** Semi di Lino		•		•	•
Soia ****		•	•	•	
Cacao amaro		•			

* Broccoli, crescione, rugola, ravanello, verza, foglie di rapa, cavolo rosso ecc (glucosinolati)
** Anche vino rosso, cavolo rosso ecc (antociani). *** Fitoestrogeni. ****Grassi omega-3.
(N.Valerio 6-2009, da AIRC 1-2009, modif.)

Dieta anticancro: cibi consigliati e da limitare

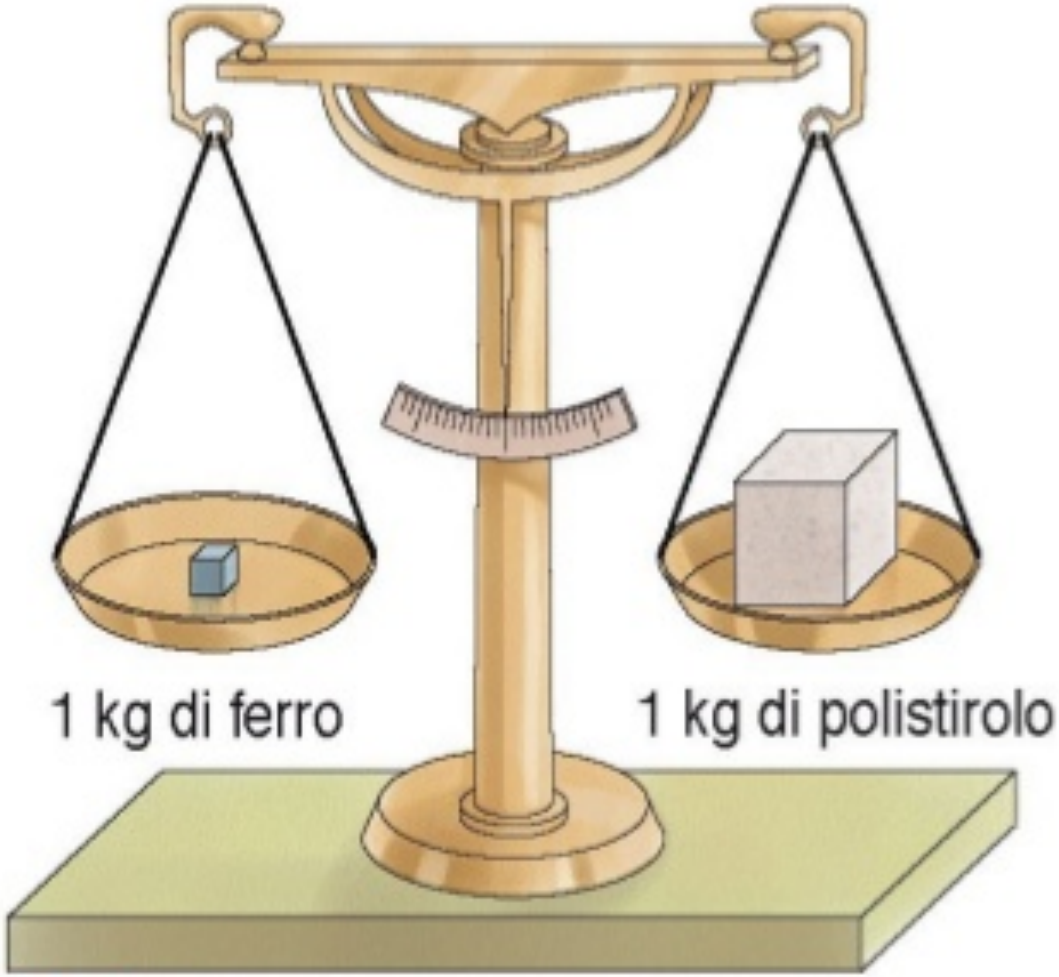
IL CONSUMO DI INTEGRATORI ALIMENTARI



L'Italia è il primo settore di vendite degli integratori in EU

Gli integratori rappresentano attualmente il secondo prodotto più venduto in farmacia

Per questa filiera che è molto più giovane di quella del farmaco, è necessario puntare sulla consapevolezza e sull'aspetto qualitativo



INTEGRATORI O NUTRACEUTICI?

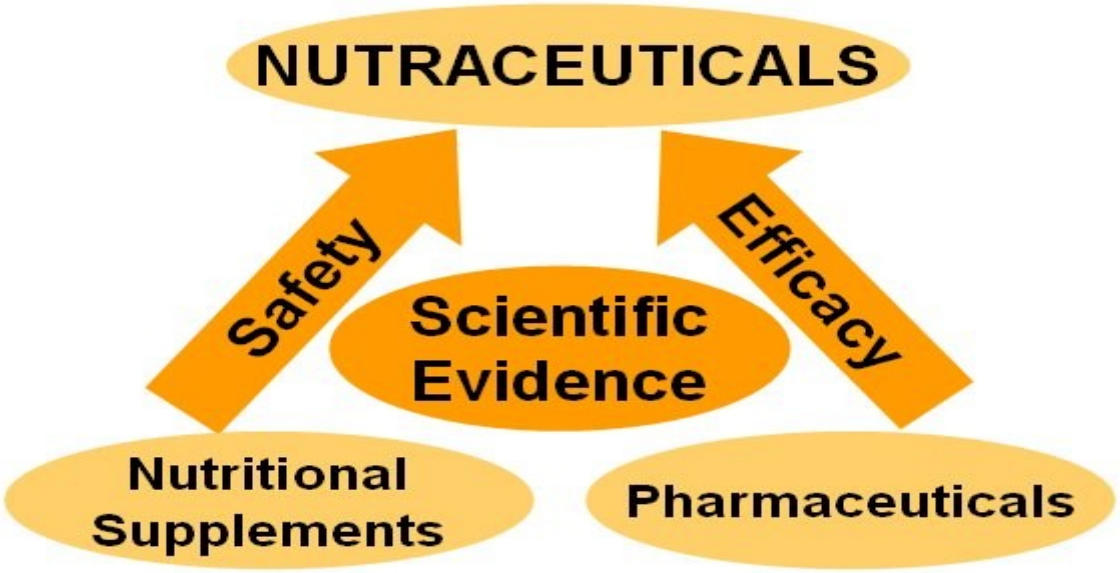
Nutraceutica

Il termine **“Nutraceutica”** nasce dalla fusione delle parole **“nutrizione”** e **“farmaceutica”**, per indicare la disciplina che indaga tutti i componenti o i principi attivi presenti negli alimenti con effetti positivi sulla salute.

Il termine “ Nutraceutico” è stato coniato dal Dott. Stephen L. De Felicenel 1989 , per indicare sostanze dalle comprovate **proprietà benefiche** come: Aminoacidi, Acidi grassi essenziali, Antiossidanti, Sali minerali e Vitamine.

NUTRACEUTICA

Essa si riferisce allo studio degli Alimenti che hanno degli effetti benefici sulla salute, ed associano la componente nutrizionale alle proprietà "curative".



LA NUTRACEUTICA

*Per **definirla** è necessario creare dei **parametri** legati alla:*

1) ***Quantità** dei nutrienti,*

2) ***Qualità** degli alimenti,*

3) ***Fruibilità** degli alimenti.*

NUTRACEUTICA

La definizione di **quantità** è data dalla concentrazione dei nutrienti, con effetti positivi sulla salute, contenuti in un determinato alimento.

NUTRACEUTICA

*La **qualità** è una percezione soggettiva, ma non può prescindere dalla sicurezza, cioè assenza di componenti a cui è associato un rischio per la salute.*

NUTRACEUTICA

*La **fruibilità** è legata alla facile reperibilità dell'alimento alla biodisponibilità assorbimento ed alla soddisfazione nell'assunzione.*

La "Nutraceutica" è legata principalmente allo studio degli "Alimenti Funzionali".

“ un alimento può essere considerato ‘funzionale’, se è sufficientemente dimostrata la sua influenza benefica su una o più funzioni del corpo, oltre ad effetti nutrizionali adeguati, tanto da risultare rilevante per uno stato di benessere e di salute o per la riduzione del rischio di malattia. Gli effetti benefici potrebbero consistere sia nel mantenere che nella promozione di uno stato di benessere o salute e/o in una riduzione del rischio di un processo patologico o di una malattia.”

Diploch et al. 1999 Britisch Journal of Nutrition

*Tutti i cibi freschi o trasformati, con proprietà benefiche, **dimostrate**, sulla salute, sia in termini conservativi che preventivi, vengono definiti "Alimenti Funzionali".*

Le funzioni degli Alimenti Funzionali

possono essere riassunte in;

primaria: ***apporto di nutrienti***

secondaria: ***soddisfazione sensoriale***

terziaria: ***ciò che cercano di sviluppare***

Nell'ambito degli "Alimenti Funzionali" *vengono identificate due grandi classi,*

I° classe**: **Alimenti che migliorano una specifica funzione biologica,

II°classe**: **Alimenti che hanno effetti specifici sul rischio di malattia.

Il ruolo protettivo degli “Alimenti Funzionali” non è ascrivibile ad una singola componente, ma piuttosto ad un insieme di nutrienti, contenuti in uno o più cibi, in grado di agire sinergicamente tra loro.

NUTRACEUTICI

I nutraceutici sono quei principi nutrienti contenuti negli alimenti che hanno effetti benefici sulla salute. Si trovano in natura, ma la trasformazione industriale tende ad azzerarli. I nutraceutici possono essere estratti, sintetizzati e utilizzati per gli integratori alimentari, oppure addizionati negli alimenti. Più raro è trovarli negli alimenti in maniera naturale e in quantità sufficienti ad ottenere dei benefici. Le quantità minime di nutrienti per ottenere dei benefici, sono disciplinate da regolamenti europei (es. Regolamento 432/2012) REGOLAMENTO (UNIONE EUROPEA) N. 432/2012 DELLA COMMISSIONE del 16 maggio 2012

I NUTRACEUTICI VENGONO TIPICAMENTE UTILIZZATI PER :

MIGLIORARE O MANTENERE LO STATO DI SALUTE

LIMITARE LE MALATTIE CRONICHE PRESENTI

RITARDARE IL PROCESSO DI INVECCHIAMENTO

AUMENTARE L'ASPETTATIVA DI VITA

Supplementazione → Equilibrio

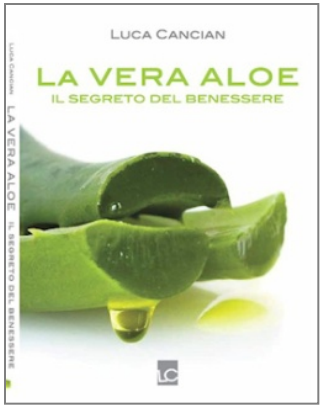
DA CAPIRE E
SAPERE A MEMORIA

Ci sono molte similitudini tra il settore farmaceutico e quello nutraceutico e ovviamente anche qualche differenza che è però positiva perché può essere sfruttata per una sinergia tra le parti. Le sinergie tra i due comparti sono auspicabili per lavorare sugli stili di vita e sulla prevenzione e per spostare e posticipare la malattia. Questo può permettere di liberare risorse da impiegare per le terapie innovative farmacologiche che stanno arrivando.

Il nutraceutico non sostituisce il farmaco ma porta a non arrivare al farmaco, a mantenere il benessere o aiutare l'efficacia del farmaco

BIBLIOGRAFIA SULL' ALOE VERA

Papiro Ebers
1550 a.C.



NOTIZIE SU LIBRI E RIVISTE SCIENTIFICHE INTERNAZIONALI

Diamond Team
No Limits

Aloe Vera e Aloe Arborescens

L’unica vera differenza sta nella parte verde della foglia, mentre il gel che viene utilizzato per scopi nutraceutici e praticamente identico.

“Alla domanda se ci siano differenze tra Aloe Arborescens ed Aloe Vera Barbadensis rispondo: In effetti i principi attivi sono esattamente gli stessi, soltanto che le foglie dell'Arborescens contengono meno succo.”

ALOE ARBORESCENS
ha la foglia molto più piccola.

ALOE BARBADENSIS MILLER (VERA)
ha la foglia molto più grande.

La composizione del gel (il cuore della foglia) delle due varietà è in realtà molto simile per non dire identica. Tuttavia il risultato dell'uso delle due diverse foglie non è lo stesso.

Infatti la lavorazione più lunga come tempo per la raccolta e per l'avvio all'estrazione del gel comporta un maggiore decadimento ossidativo della foglia e del suo contenuto.
Minore è il tempo che passa tra la raccolta, l'estrazione del gel e la successiva stabilizzazione a freddo maggiore è la qualità del prodotto che si ottiene.

Va aggiunto che l'aloe barbadensis cresce meglio in ambiente desertico che porta a una maggiore costanza della qualità e della composizione del gel ottenuto

Nella foglia di aloe barbadensis:

- Lo spessore della corteccia è molto sottile.
- La parte sottostante la corteccia viene scartata.
- Il gel puro che si estrae è la parte più chiara.

Aloe arborescens ha la foglia con la scorza-corteccia di spessore maggiore per cui il taglio con cui si raccoglie e quello con cui si apre per prelevare il gel può con maggiore facilità trasferire antrachinoni nel gel.
La possibilissima presenza accidentale di antrachinoni nel gel di arborescens è quindi percentualmente maggiore.
Questo significa che per ottenere la stessa quantità di gel si deve lavorare (tagliare, lavare , etc.) un numero di foglie maggiore per cui nel prodotto ricavato sicuramente sono presenti antrachinoni (indesiderati e da evitare) in quantità superiore.
A questo punto una lavorazione accurata prevede un'analisi chimica di controllo per gli antrachinoni che se presenti in eccesso devono essere eliminati con un trattamento chimico.
Tutto questo non accade con la barbadensis perché la foglia di maggiori dimensioni e con la scorza più sottile è più facilmente lavorabile e in condizioni di maggiore sicurezza riguardo la possibile presenza degli antrachinoni.

ALOE VERA

(Aloe Barbadensis Miller)

400 COMPONENTI VITALI

RILEVATI SCIENTIFICAMENTE

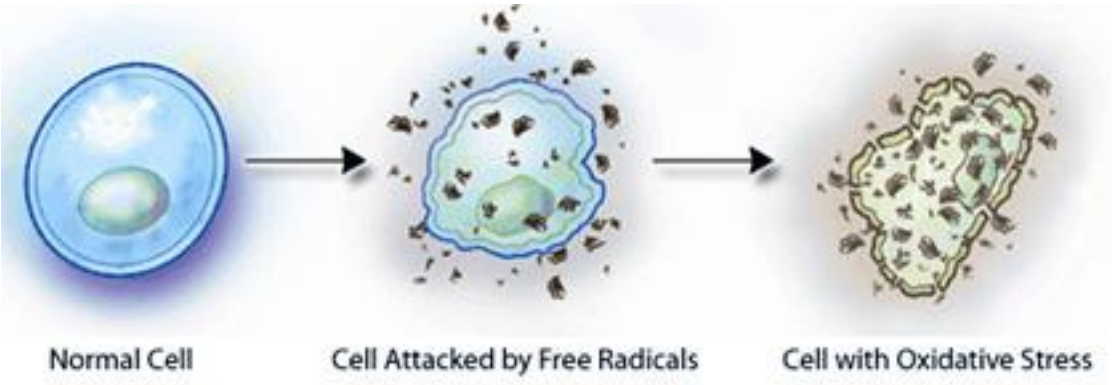
Ampio ventaglio di sostanze biologicamente attive fra le quali le più documentate sono sicuramente: i mannani acetilati (Acemannani), i polimannani, gli antrachinoni C-glicosilati, antroni ,lectine ,steroli vegetaliamminoacidi.

- E' un anestetico, attutisce ogni dolore specialmente quelli muscolari e delle articolazioni ed ha un'azione calmante sui nervi
- E' un equilibratore intestinale sia in caso di dissenteria che di stitichezza
- E' un alimento altamente nutritivo perché ricco di nutrimenti fondamentali: proteine, vitamine, amminoacidi, enzimi, carboidrati e sali minerali
- Contiene anche vitamina B12 utile per chi fa diete vegetariane, notoriamente prive di questa vitamina indispensabile al sistema nervoso centrale
- Stimola la produzione di endorfine ed esercita un'azione antidolorifica ed analgesica
- Ha uno spiccata proprietà nel modulare la glicemia
- stimola la fagocitosi che elimina virus, batteri, tossine, cellule morte e prodotti di scarto
- stimola il metabolismo e la crescita cellulare, la sintesi proteica e la costruzione dei tessuti
- ha effetto energetico e rivitalizzante dovuto alla sua capacità di stimolare importanti funzioni fisiologiche.

Il gel di Aloe vera permette di risolvere i più comuni disturbi dell'apparato gastrointestinale come spasmi addominali, bruciore di stomaco, dolore e gonfiore; il gel di Aloe normalizza le secrezioni intestinali, influenza la flora batterica intestinale, stabilizza il pH a livello di stomaco e intestino, migliora la funzionalità del pancreas e nel colon limita la proliferazione degli agenti patogeni riducendo i fenomeni putrefattivi.
Il gel di Aloe può migliorare alcune forme di gastriti (ulcere peptiche) e di infiammazioni intestinali (colon irritabile); l'efficacia del gel è da attribuire alla sua azione cicatrizzante, antinfiammatoria, analgesica e alla capacità di rivestire e proteggere le pareti dello stomaco.

I minerali (soprattutto manganese, rame, selenio) contenuti nel gel di Aloe sono dei costituenti degli enzimi superossido dismutasi e glutatione perossidasi, due importanti agenti antiossidanti ed antinvecchiamento cellulare. L'aminoacido non essenziale prolina, è parte costituente del collagene. Le saponine favoriscono una migliore e più rapida esfoliazione cellulare.
Le vitamine (in particolare la vitamina C, E, B2, B6) e l'aminoacido non essenziale, cisteina, sono dei potenti antiossidanti capaci quindi di combattere i danni cellulari provocati dai radicali liberi ed in particolare dall'anione superossido.
In particolare la cisteina e le vitamine del gruppo B sono in grado di legarsi alle molecole e citochine infiammatorie derivanti da processi patologici per formare composti inerti.

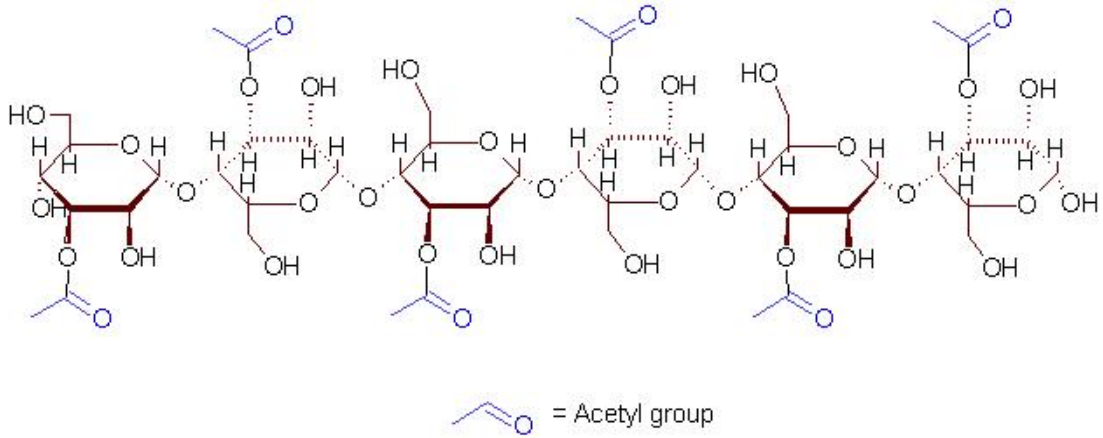
E' ormai noto che lo stress ossidativo è favorito da fattori chimici, fisici, biologici, mentali e nutrizionali; accelera il fisiologico processo di invecchiamento cellulare ed è il responsabile di diverse patologie degenerative. Si comprende allora quale importanza rivesta l'assunzione costante di succo di Aloe nella dieta: la dose giornaliera consigliata non dovrebbe essere inferiore a 100 ml di



L'acemannano, Agisce stimolando l'attività dei macrofagi e con essa la produzione di citochine da parte dei macrofagi stessi; favorisce il rilascio di sostanze che potenziano il sistema immunitario (come l'ossido nitrico ossia il monossido di azoto); provoca cambiamenti morfologici cellulari in particolare interviene nell'espressione degli antigeni di superfice. L'acemannano è in grado di potenziare l'attività delle cellute T e di aumentare la produzione di interferone anche se queste azioni potrebbero essere correlate alla stimolazione dell'attività dei macrofagi. L'attività immunostimolante dell'acemannano è risultata dose-dipendente.

È stato dimostrato[2] che l'acemannano ha proprietà immunostimolanti, infatti, stimola la produzione di interferone, fattore di necrosi tumorale[3][4] (TNF) ed interleuchine varie[4][5][6] da parte dei macrofagi, condizione che favorisce la prevenzione o addirittura l'eradicamento delle infezioni di origine virale.

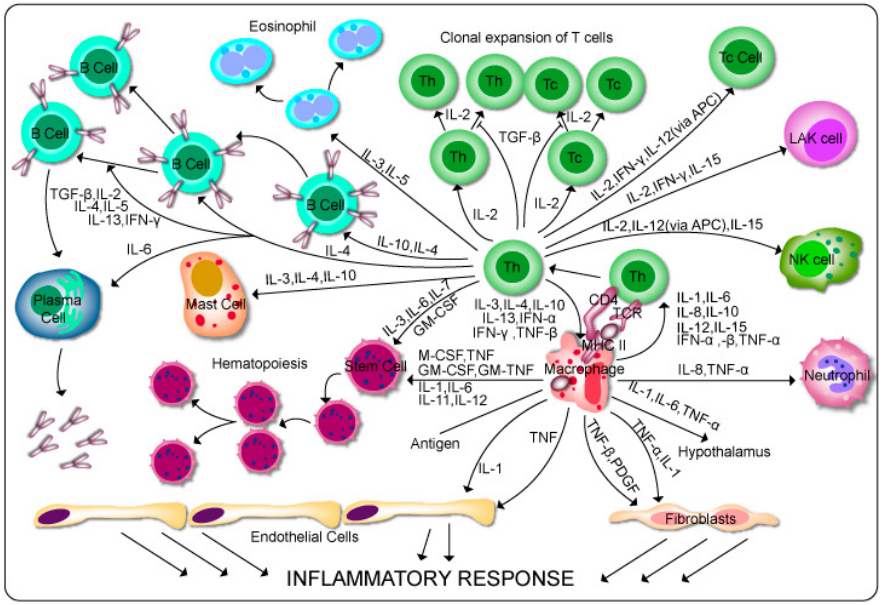
Queste stesse tre citochine vengono rilasciate in presenza di infiammazioni conseguenti ad infezioni virali.



L'Aloe vera svolge una significativa azione antinfiammatoria ed antidolorifica, per applicazione sia topica che orale, e la sua attività antiflogistica è mediata dall'inibizione della produzione: di prostaglandine da parte dell'enzima bradichinasi; di istamina da parte del magnesio lattato; e di i leucotrieni da parte di particolari glicoproteine come l'aloctina A.

L'enzima bradichinasi contenuto nell'Aloe, è capace di idrolizzare la bradichinina, una sostanza endogena di struttura polipeptidica, responsabile di numerosi eventi caratteristici del processo infiammatorio: vasodilatazione, aumento della permeabilità vascolare, azione contratturante sulla muscolatura, sensazione di calore, dolore, arrossamento, gonfiore; possiamo dire quindi che l'Aloe vera è un ottimo rimedio antinfiammatorio ed antidolorifico, grazie alla sua intensa attività antibradichininica (26-29).

Il magnesio lattato presente nell'Aloe, è capace di inibire l'enzima coinvolto nella produzione di istamina, sostanza vasoattiva coinvolta nel processo infiammatorio.



INTERNATIONAL SOCIETY OF DOCTORS FOR ENVIRONMENT

ISDE

Ci sono migliaia di malattie,
ma un solo tipo di salute perché di tutte le malattie
l’ingnoranza è la più

Faccio la dieta
del religioso:
mangio
ogni ben di Dio
e poi spero
in un
miracolo!

L'AMORE SI MANIFESTA ANCHE NELL'IMPEDIRTI DI SBAGLIARE

Le ombre fanno meno paura
se si impara a conoscerle e si guardano insieme…

DIET-ETICA

IMPARIAMO A SCEGLIERE

Papà
li hai
stancati
bastaaaaa
aa