

## RICORDIAMO LA DEFINIZIONE DI «DIETA»...

La **dieta**, parola derivata dal termine latino *diaeta*, derivato a sua volta dal termine greco *δίαιτα*, *dìaia*, «stile di vita», in modo particolare nei confronti dell'assunzione di cibo, indica «l'insieme degli alimenti che gli animali e gli esseri umani assumono abitualmente per la loro nutrizione ovvero lo spettro alimentare».

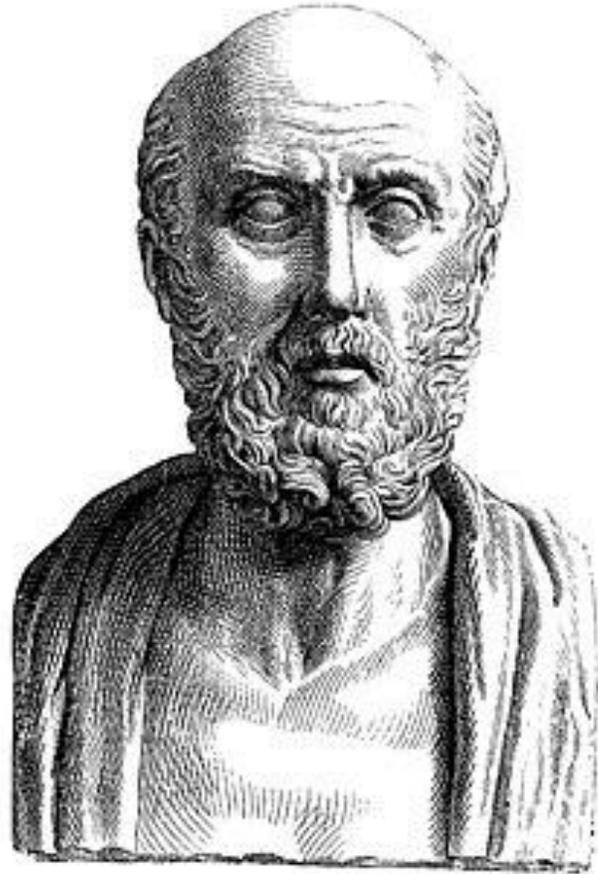
# Quindi, non si tratta solo di cibo, ma anche di stile di vita...

- Gli studi scientifici lo dimostrano: la salute si costruisce a tavola, sulla base del cibo che mangiamo. Ma anche lo stile di vita è determinante.
- È dunque importante dare la giusta importanza a una dieta varia ed equilibrata, caratterizzata dall'assunzione bilanciata dei vari nutrienti associandola ad un ideale stile di vita.
- Mangiare è considerato uno dei piaceri della vita, ma “mangiare bene” non significa solo saziarsi. Consumare cibi buoni e di qualità in un ambiente amichevole, mangiare un po' di tutto ma in quantità adeguate è infatti altrettanto importante.

- L'equilibrio alimentare non si costruisce su un unico pasto o su un unico giorno ma piuttosto su una continuità.
- Non esistono cibi “proibiti” come neanche cibi “miracolosi”, anche se alcuni alimenti sono considerati più salutari (come la **frutta, la verdura, i farinacei, il pesce**) e altri meno (come i cibi zuccherati o troppo salati, le carni rosse, i grassi di origine animale).

# LA PRIMA PREVENZIONE È A TAVOLA...

"Fa che il Cibo sia la tua Medicina e che la Medicina sia il tuo Cibo"  
(Ippocrate circa 460 a. C. 370 a. C.).



La cattiva alimentazione causa ogni anno un numero sempre crescente di malattie quali diabete tipo 2, ipertensione, ipercolesterolemia, cardiopatie, sindrome metabolica, tumori, IBD (o Malattie Infiammatorie Croniche Intestinali), osteoporosi e tutta una serie di disturbi gastroenterologici legati alla disbiosi, cioè una condizione di squilibrio microbico, causata da una crescita eccessiva di batteri “cattivi” all’interno dell’intestino, che ne provocano l’irritazione e da cui poi si innesca uno stato di infiammazione cronica e sistemica con insorgenza di svariati disturbi anche a carico di organi diversi”.

Queste malattie, insieme ad altre, sono considerate **MALATTIE CRONICHE NON TRASMISSIBILI (MCNT)** cioè **NON** legate alla genetica ma all’alimentazione ed allo stile di vita.

# ESSE SONO PREVALENTEMENTE PATOLOGIE CRONICHE E MULTIFATTORIALI.

Sono diventate, da anni, la principale causa di morte nel pianeta, provocando più decessi della somma di tutte le altre cause.

- In Italia sono responsabili del 91% dei decessi.
- Tra i principali fattori di rischio vi sono il TABACCO, gli ALCOLICI, le BEVANDE ZUCCHERATE e il CONSUMO DEL CIBO SPAZZATURA.
- Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS o WHO), l'80% dei decessi prematuri legati alle MCNT è correlato a quattro gruppi di patologie:
- PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI (CVD);
- TUMORI;
- MALATTIE RESPIRATORIE (principalmente asma e broncopneumopatia cronica ostruttiva o BPCO)
- DIABETE.

L'obesità predispone a tutte le patologie enunciate.

Infatti, queste malattie sono tipicamente prevalenti nei paesi sviluppati, dove i modelli di DIETA OCCIDENTALE (Western Diet o WD) sono la norma.

La WD è caratterizzata da un ELEVATO APPORTO DI CARBOIDRATI E GRASSI SATURI e include una "MATRICE ALIMENTARE" DI BASSA QUALITÀ, raffinata e ultra lavorata con zuccheri aggiunti ed additivi.



Al contrario, l'aderenza a una **DIETA MEDITERRANEA (DM)** può alleviare l'**infiammazione** e la **disbiosi** del microbiota intestinale, grazie alla sua abbondanza di **PUFA** (Poly Unsaturated Fatty Acids «acidi grassi polinsaturi», alcuni dei quali es. omega 3 ed omega 6 –  $\omega$ -3,  $\omega$ -6 – sono considerati fattori essenziali – **AGE** –, cioè non sintetizzati autonomamente da parte dell'organismo umano), **FIBRE ALIMENTARI** (sia solubili che insolubili con effetto modulatore sull'assorbimento di zuccheri e colesterolo, creanti attraverso la flora batterica intestinale sostanze benefiche a livello sistemico e che veicolano molte vitamine), **POLIFENOLI**, **VITAMINE** e **OLIGOELEMENTI**.

# L'obesità

## Definizione di Obesità'

- Condizione clinica caratterizzata da un eccessivo peso corporeo per accumulo di tessuto adiposo in misura tale da influire negativamente sulla stato di salute e riduzione della aspettativa di vita (oms)
- *Dal latino **obesitas** (grasso ,paffuto ) da*
- *Esus (mangiare) ed ob (oltre)*

L'obesità deve essere ormai considerata non solo un fattore di rischio per diverse patologie, ma una malattia cronica progressiva e recidivante anche quando, negli stadi iniziali, non si associ ad alcuna complicanza.

Costituisce un fattore di rischio cardiovascolare, in grado di indurre una maggiore incidenza di accidenti cardio- e cerebrovascolari, incrementando la frequenza e la gravità di altri fattori noti di rischio quali la dislipidemia, l'ipertensione arteriosa, il diabete e l'insulinoresistenza.

Le **DONNE OBESE** presentano frequentemente **disturbi del ciclo** quali amenorrea, oligomenorrea o anche polimenorrea, correlati ad una condizione di anovulatorietà, con ridotto potenziale di concepimento e, in caso di gravidanza, rischio aumentato di complicanze ostetriche materno-fetali.

**L'obesità predispone maggiormente ad alcuni tipi di CANCRO** (seno, prostata, polmone e del colon-retto). Un **insieme che, in Italia, rappresenta almeno il 50% delle** **diagnosi di cancro** (Fonte AIRC).

È anche da evidenziare, la difficoltà che i soggetti obesi incontrano in diversi ambiti quali la mobilità in casa, la cura dell'igiene, i lavori domestici, le attività fuori casa (camminare per più di 100 metri, sollevare le buste della spesa), le attività lavorative (affaticamento precoce, dolore posturale, impossibilità di svolgere alcune mansioni).

L'obesità **è fortemente correlata** al dolore articolare e alla osteoartrosi ed è un fattore di rischio di disabilità indipendentemente dall'età, dal livello di attività fisica e da patologie croniche.

Dal punto di vista psicologico, è necessario promuovere una cultura che consideri l'obesità come una malattia cronica complessa e recidivante anche al fine di contrastare, a tutti i livelli, lo stigma nei confronti delle persone che ne sono affette.

Lo stigma nei confronti dell'obesità è stato documentato in tutti gli ambiti sociali, inclusi la famiglia, la scuola, i luoghi di lavoro, le organizzazioni sanitarie e rappresenta uno degli aspetti più debilitanti e spesso trascurato del vivere in una condizione di obesità con quindi un impatto negativo non solo sulla salute fisica, ma anche psicologica e sociale e sulla qualità delle cure delle persone affette.

# COME SI MISURA IL SOVRAPPESO

**ICM (o BMI) = peso (in kg)/quadrato dell'altezza (in metri)**

Le classi di peso per gli adulti indicate dal BMI sono:

- <18,5 sottopeso
- 18,5 – 24,9 normopeso
- 25 – 29,9 sovrappeso
- >30 obesità.

Oltre questo dato facilmente calcolabile e ormai consigliato dall'OMS, ci sono il calcolo della circonferenza della vita, rapporto tra la circonferenza della vita e dei fianchi, altri tipi di calcoli su misure corporee facilmente desumibili o con tecniche più sofisticate che calcolano la composizione del in massa magra e grassa nel corpo come la BIA, gli ultrasuoni (DEXA), la TAC o la risonanza magnetica (RM).

# Ma come ci si pesa?

Pesarsi al mattino appena alzati, dopo almeno 8 ore di digiuno, essere andati in bagno ed aver svuotato vescica ed intestino. Svestiti o indossando solo biancheria intima e prima di fare colazione o bere.

Salire dolcemente sulla bilancia, non di colpo, porre i piedi su ciascun lato.

Distribuire il peso su entrambe le gambe.

Posizionare la propria bilancia su un fondo duro e piano e non su di un tappeto per avere la massima precisione).



## Come si calcola la statura?

In assenza di uno stadiometro, porsi in posizione eretta di spalle ad un muro liscio e senza battiscopa cercando di far aderire la schiena. La linea di visione deve essere in avanti e mantenuta secondo il piano parallelo alla base di appoggio dei piedi (viene detto “piano di Francoforte”, cioè un piano che passa tra il forame uditivo ed il margine inferiore dell’orbita).

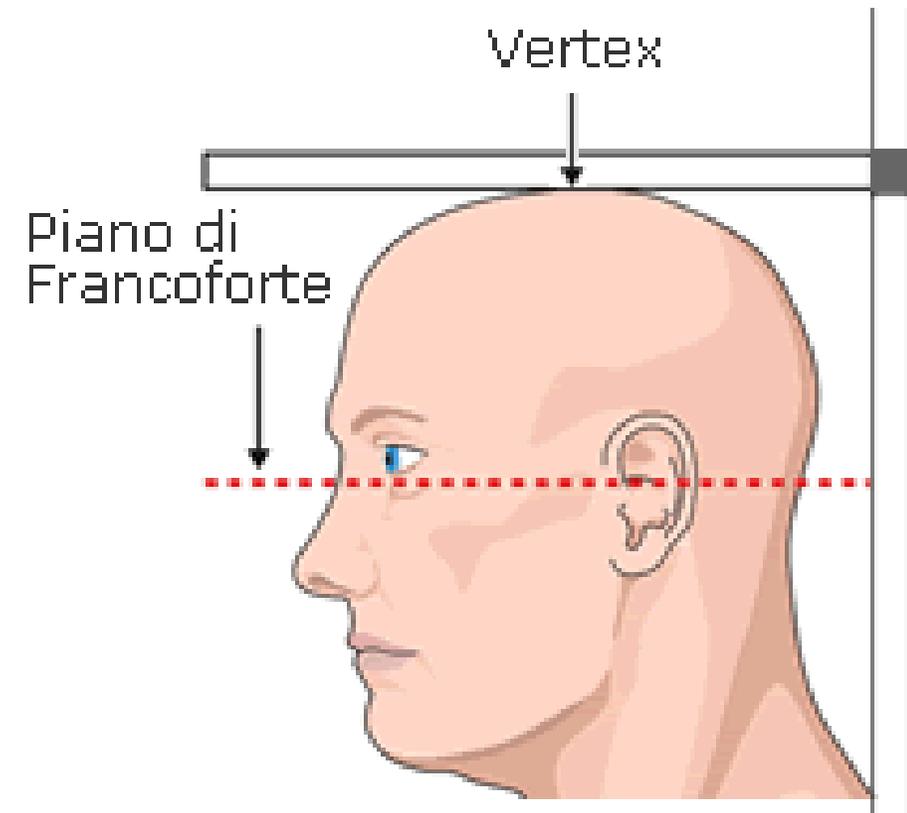
Il peso dev'essere equamente distribuito su entrambi i piedi, la cui pianta deve prendere appoggio su una superficie piana e stabile.



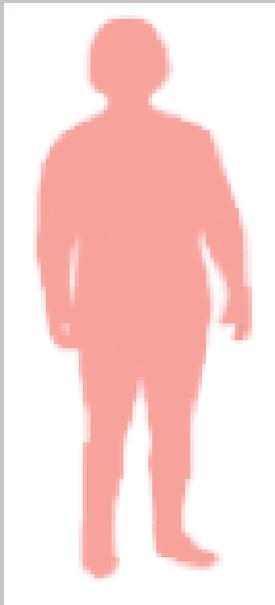
Occorre essere scalzi o indossare calze molto fini. I talloni vanno mantenuti a contatto e le punte dei piedi leggermente divaricate e le ginocchia non devono essere piegate.

Le braccia devono pendere liberamente ai lati del tronco con il palmo delle mani rivolto verso le cosce.

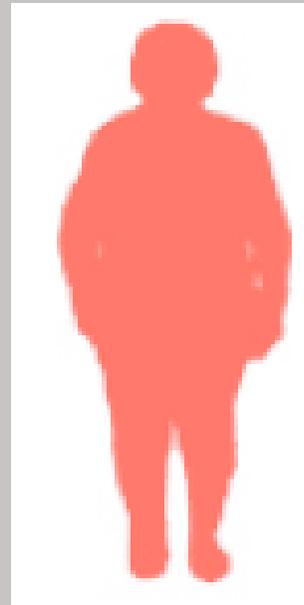
Segnare l'altezza esercitando sul capo una pressione sufficiente a comprimere i capelli, che devono essere liberi da trecce, rasta, cerchietti e di quant'altro possa alterare la misura dell'altezza.



Rischio di malattie



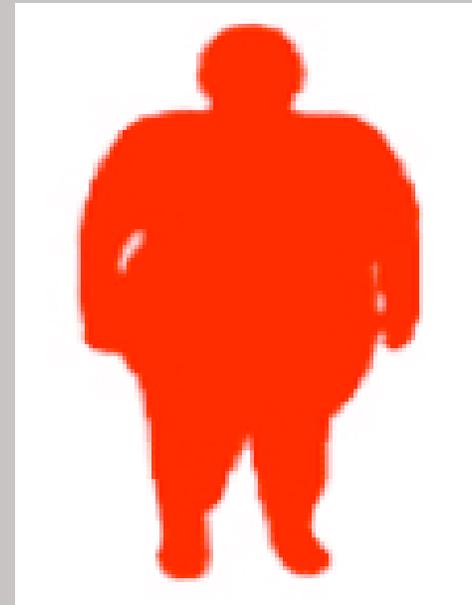
Obesita grado I  
(BMI = 30,0-34,9)



Obesita grado II  
(BMI = 35,0-39,9)



Obesita grado III  
(BMI = 40,0-49,9)



Super Obesita  
(BMI  $\geq$ 50)



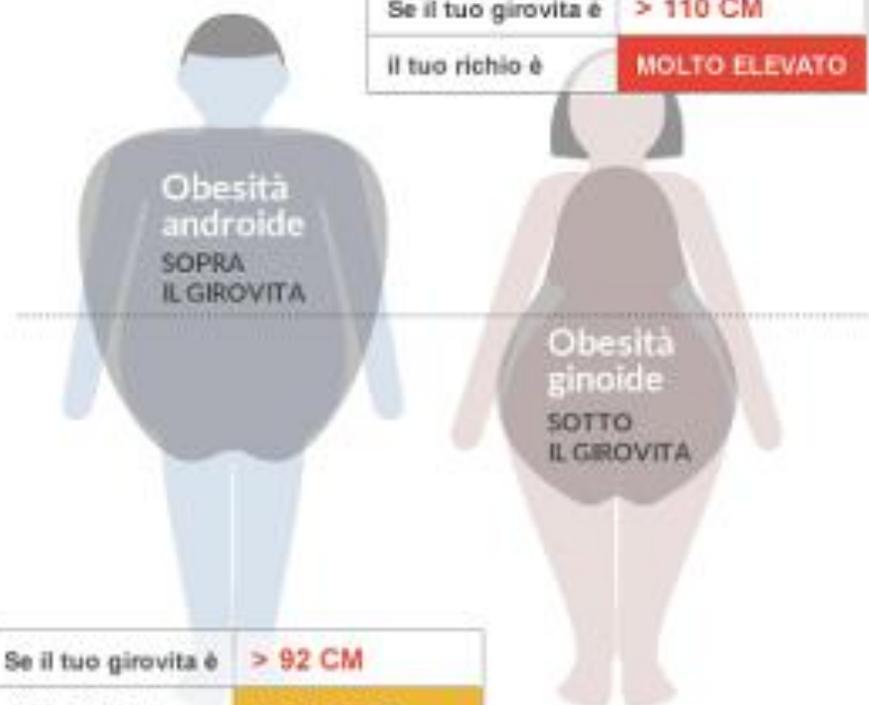
### LA DEFINIZIONE

#### Girovita

È la circonferenza minima tra la gabbia toracica e l'ombelico con la persona in piedi e con i muscoli addominali rilassati.

### VALUTA IL TUO RISCHIO

Se il tuo girovita è	> 80 CM
il tuo rischio è	MODERATO
Se il tuo girovita è	> 88 CM
il tuo rischio è	ELEVATO
Se il tuo girovita è	> 110 CM
il tuo rischio è	MOLTO ELEVATO



Se il tuo girovita è	> 92 CM
il tuo rischio è	MODERATO
Se il tuo girovita è	> 102 CM
il tuo rischio è	ELEVATO
Se il tuo girovita è	> 120 CM
il tuo rischio è	MOLTO ELEVATO

Quante complicanze provoca il sovrappeso...

Però ci limitiamo spesso a pensare che sia tutto un problema di estetica...

Sfruttando il raggiungimento esclusivo dell'estetica, sono state formulate (anche da inesperti...), un numero indefinibile

di «diete» che spesso non prevedono anche

il cambiamento dello stile di vita

ma che, anche senza basi scientifiche,

propongono degli schemi dietetici

spesso impraticabili, costosi e,

soprattutto, pericolosi...



Una dieta può essere considerata valida ed accettabile se esistono studi validi, affidabili e indipendenti che confermino l'impianto scientifico del regime dietetico.

Quali sono le diete più «praticate» e famose al mondo?

Onnivora, vegetariana (latto-ovovegetariana), ittiovegetariana o pescetariana, vegana, crudista, fruttariana o fruggivora, macrobiotica, ecc.

- La Dieta Mediterranea.
- La Dieta DASH.
- La Cronodieta e dieta mima digiuno.
- La Dieta Paleolitica.

- La Dieta Dissociata;
- La Dieta chetogenica;
- La Dieta Zona;
- La Dieta Weight Watchers;
- Mességué;
- La Dieta del minestrone;
- La Dieta Detox;



- La Dieta Dukan;
- La Dieta Plank;
- La dieta Atkins;
- Dieta Montignac;
- La Dieta del semaforo;
- La Dieta dei gruppi sanguigni;

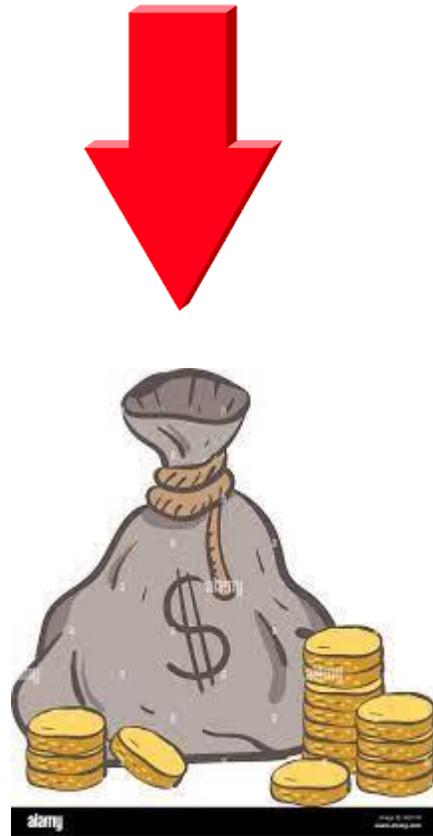
L' ananas brucia i grassi se,  
attraversi l'atlantico a nuoto  
e vai a raccoglierlo  
in Costa Rica.



- Dieta Life 120;
- Dieta Tisanoreica (metodo Mech);
- Dieta di Lemme;
- La Dieta Alcalina;
- La Dieta del beverone proteico;
- Dieta del sondino naso-gastrico;
- «Mi piace così»;
- **Ecc., ecc., ecc., ecc., ecc., ecc.,...**



Il fine di tutte queste tipologie di diete, ad esclusione di quella più studiata e accettata per la sua salubrità (**la DIETA MEDITERRANEA**) è, per chi le segue, di raggiungere velocemente il calo del peso (anche quando non necessario...) e, per chi le inventa anche senza presupposti scientifici.....



# LA SINDROME DELLO YO-YO

Nella varia tipologia di diete, alcune possono essere utilizzate solo per brevi periodi poiché possono provocare carenze o eccessi in alcuni nutrienti e fibra, sono sbilanciate, non prevedono l'integrazione necessaria di alcuni microelementi, non sono variate, non danno consigli sul modificare lo stile di vita, modificano irrimediabilmente l'assetto metabolico (es. stato di acidosi), ormonale.

Alcune, come la **DIETA CHETOGENICA**, riducono drasticamente l'apporto di carboidrati (da cui dovrebbe provenire il maggior apporto calorico) a favore di proteine e grassi il cui eccesso è notoriamente noto per l'effetto negativo su soprattutto cuore, reni, fegato.

La presenza di elevata quantità nel sangue di «chetoni» (non fisiologica...), provoca anche nausea e mancanza di appetito e quindi un rapido calo di peso.

La “Sindrome dello yo-yo” o (**weight cycling**), è un fenomeno che prevede una rapida e drastica alternanza tra periodi di perdita e di recupero di peso, solitamente in seguito a regimi dietetici restrittivi e squilibrati, senza una reale educazione ad uno stile di vita più sano.



# LA DIETA MEDITERRANEA E LE SUE ORIGINI

La maggior parte di questi regimi alimentari hanno origine statunitense, cioè dal continente con la maggiore presenza di sovrappeso ed obesità nel mondo....

Al contempo, fu proprio un americano, **Ancel Keys**, a scoprire l'efficacia della DIETA MEDITERRANEA, considerata “**Patrimonio orale e immateriale dell'umanità**” dall'UNESCO nel 2010. La ragione dell'onorificenza è la ricaduta positiva che tale dieta la Dieta possiede nei confronti della salute.

**PANE, PASTA, FRUTTA, VERDURA, MOLTISSIMI LEGUMI, OLIO EXTRA-VERGINE DI OLIVA, PESCE E POCHISSIMA CARNE.**

Ecco gli ingredienti della DIETA MEDITERRANEA.

Durante il suo soggiorno italiano nel dopoguerra, partecipò al primo “**Convegno sull'Alimentazione**” che si tenne a Roma nei primi anni '50. Alla presenza dei massimi esperti, Keys rimase affascinato dal dato della bassa incidenza di patologie cardiovascolari e di disturbi gastrointestinali della regione Campania e dell'isola di Creta.

L'incidenza di malattie cardiovascolari in Grecia era notevolmente inferiore a quella degli Stati Uniti. Il ricercatore americano ipotizzò che tale differenza dipendesse dalle diverse abitudini alimentari osservate nei due paesi. Correlazione che doveva in qualche modo essere spiegata scientificamente. Per questa ragione fu il promotore del primo studio pilota volto a chiarire il mistero. Ad essere sottoposti alle analisi fu la popolazione di Nicotera, in Calabria.

Dopo decenni di indagini giunse alla conclusione che l'alimentazione a base di pane, pasta, frutta, verdura, moltissimi legumi, olio extra-vergine di oliva, pesce e pochissima carne era la responsabile dello straordinario effetto benefico sulla popolazione locale.

Era talmente convinto della bontà dell'alimentazione e dello stile di vita tipico dell'Italia e degli altri Paesi del Mediterraneo, che si trasferì a vivere a Pioppi, un piccolo paese del Cilento. **La verifica della sua tesi si ottenne con uno studio (iniziato negli anni '50) che mise a confronto lo stile di vita di un campione di popolazione di alcuni paesi (7), ovvero Finlandia, Olanda, Grecia, Italia, Jugoslavia, Giappone e Stati Uniti (SEVEN COUNTRIES STUDY O SCS).**

In realtà, anche in Giappone il Seven Countries Study aveva evidenziato una bassissima mortalità per malattie cardiovascolari, ma la nostra dieta ha avuto maggiore successo.

La dieta mediterranea, infatti, non è molto diversa da quella orientale: entrambe sono basate sul consumo prevalente di vegetali (*tantissimi cereali, frutta e ortaggi*), pochissimi prodotti animali tra i quali spicca il pesce.

# LA DIETA MEDITERRANEA AIUTA A PREVENIRE LE MALATTIE

Numerosi studi hanno dimostrato come **questo modello alimentare** (sia al momento l'unico valido, equilibrato, adatto a qualsiasi età e a qualsiasi etnia, in grado di **diminuire il rischio delle cosiddette "MALATTIE DEL BENESSERE"** (*obesità, diabete, ipertensione, disturbi digestivi*) e diversi tipi di tumore, sia nella popolazione sana che in quella già malata.

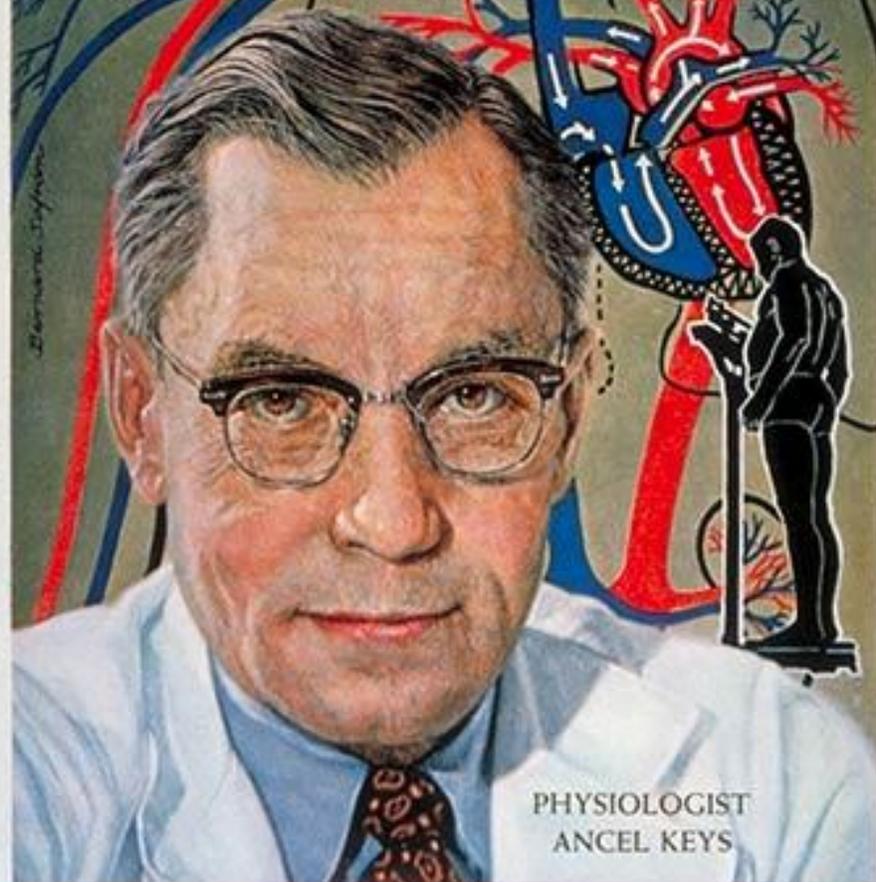
TWENTY-FIVE CENTS

JANUARY 12, 1967

*Diet & Health*

# TIME

THE WEEKLY NEWSMAGAZINE



PHYSIOLOGIST  
ANCEL KEYS

\$7.00 A YEAR

VOL. LXXVI NO. 2

# È L'INSIEME CHE CONTA, NON I SINGOLI COMPONENTI

Gli effetti benefici della dieta mediterranea sulla salute non dipendono da singoli cibi o loro componenti. In altre parole, non è un determinato cibo ad essere "buono" o "cattivo", o a proteggere la salute, ma l'**INSIEME DELLE ABITUDINI ALIMENTARI**, la **COMBINAZIONE DEI CIBI**, la **VARIETÀ DELLA DIETA** e lo **STILE DI VITA**.

In particolare, uno stile di vita frugale come quello dei nostri avi, con **porzioni non abbondanti**, **tanta attività fisica** e **prodotti della terra**.

Fibra, antiossidanti, acidi grassi insaturi, attività fisica regolare, poco vino, poche proteine animali (e quindi poco colesterolo...).

# TUTTI GLI "INGREDIENTI" PER IL PIACERE DELLA BUONA TAVOLA

L'olio d'oliva extravergine, il pane, la pasta, i legumi, la frutta, la verdura, gli ortaggi sono i protagonisti della tradizione dei popoli del bacino del Mediterraneo.

Questi alimenti, sapientemente combinati tra loro con l'integrazione di componenti di origine animale - latte, formaggi, uova, pesce e poca carne - danno un'alimentazione equilibrata, variata e soprattutto piacevole, in cui NON ESISTONO ALIMENTI PROIBITI, ma soltanto cibi che vanno mangiati più o meno frequentemente, conciliando la salute con il gusto senza troppe rinunce.

# QUALI ALIMENTI NELLA DIETA MEDITERRANEA

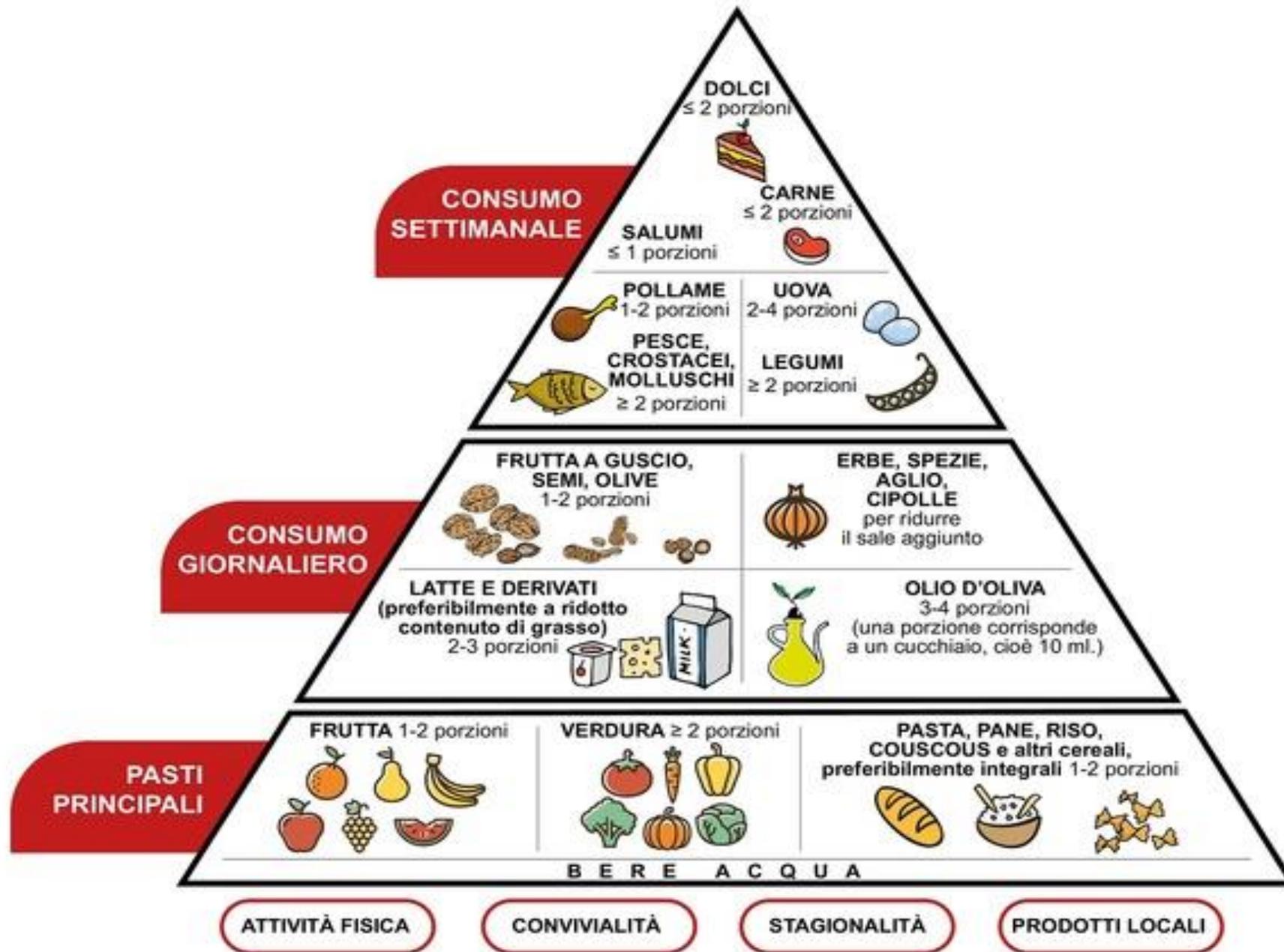
La Dieta Mediterranea presenta le seguenti caratteristiche fondamentali:

- BASSO CONTENUTI DI ACIDI GRASSI SATURI (di derivazione animale);
- RICCHEZZA DI CARBOIDRATI E FIBRA;
- ALTO CONTENUTO DI ACIDI GRASSI MONOINSATURI (derivati principalmente dall'olio d'oliva più salutari per l'organismo).

QUINDI: Pane, Pasta, Verdure, Insalate, Legumi, Frutta, Frutta secca.

Consumo moderato di pesce, carne bianca, latticini e uova (il consumo di carne rossa e vino è limitato rispetto alle diete di altre zone del mondo).

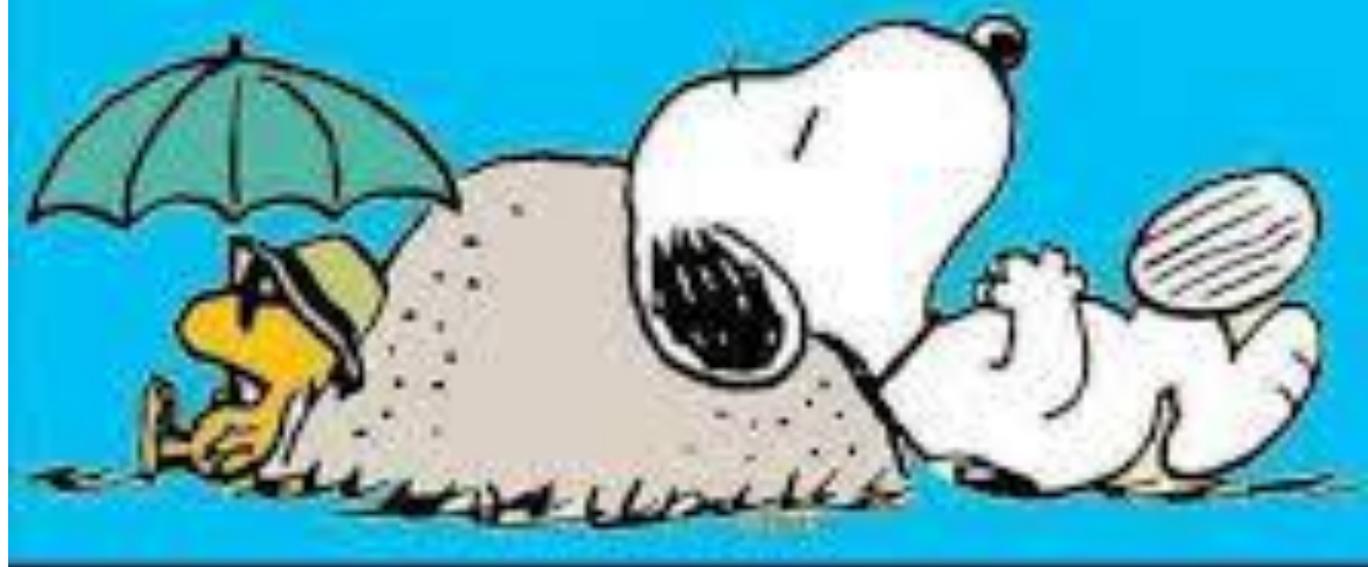
Il **MODELLO DELLA DIETA MEDITERRANEA** viene spesso rappresentato con una **PIRAMIDE** dove gli alimenti più importanti, di cui si deve fare un consumo giornaliero, si trovano negli strati inferiori (*frutta e ortaggi per primi, poi pane, pasta, riso, cereali in genere, patate*). Poco sopra, per via della minore porzione, ma sempre per un consumo quotidiano, anche *latte o yogurt e oli vegetali*. Ai piani superiori ci sono gli alimenti da mangiare con **più alternanza**, come i formaggi e tutte le altre fonti proteiche (*pesce, uova, legumi e poca carne*), da consumare qualche volta alla settimana. In quelli ancora più in alto si trovano, invece, i cibi da consumare raramente (*come i dolci e i grassi animali*). Alla base di tutto, attività fisica quotidiana e acqua.



Piramide alimentare della Dieta Mediterranea Fonte «Fondazione Umberto Veronesi»



Ma mangiare di fronte al  
mare si puo' considerare  
dieta mediterranea?



## Regole da seguire prima di una dieta....

- Informare il proprio medico di base o medico specialista curante che si sta per intraprendere un percorso nutrizionale;
- Effettuare SEMPRE delle analisi ematochimiche o diagnostiche per immagini se consigliate dal proprio medico;
- Affidarsi SOLO a specialisti del campo nutrizionale che possano accordarsi con i medici che conoscono, anche nel tempo, cambiamenti dello stato di salute del paziente e della sua terapia;
- Gli specialisti in nutrizione devono effettuare un colloquio conoscitivo non solo dei consumi alimentari ma anche dello stile di vita del paziente;
- La dieta deve adeguarsi il più possibile al paziente e non il contrario;

# Da dove parte il seguire una dieta se si è in sovrappeso?

IL SEGRETO PER UN DIMAGRIMENTO  
DI SUCCESSO E'  
L'AMORE PER SE STESSI



# E la motivazione.....



# Senza dimenticare...

- «NON E' IMPORTANTE L'ESTETICA QUANTO IL BENESSERE PSICO-FISICO»;
- DI FARE ATTIVITÀ FISICA ANCHE MODERATA E CHE....
- PIU' SONO I Kg PERSI IN FRETTA, PIU' SE NE RIACQUISTANO POI...

