

# **Alimentazione, lavoro e salute: un'esperienza italiana**

Monza 21/09/2013

Dr. Ezio Gianì

# sovrappeso-obesità

Stato morboso a genesi multifattoriale, dove componenti genetiche costituzionali si combinano ad elementi ambientali comportamentali, con modalità e percentuali assai diverse, peculiari ad ogni singola persona.



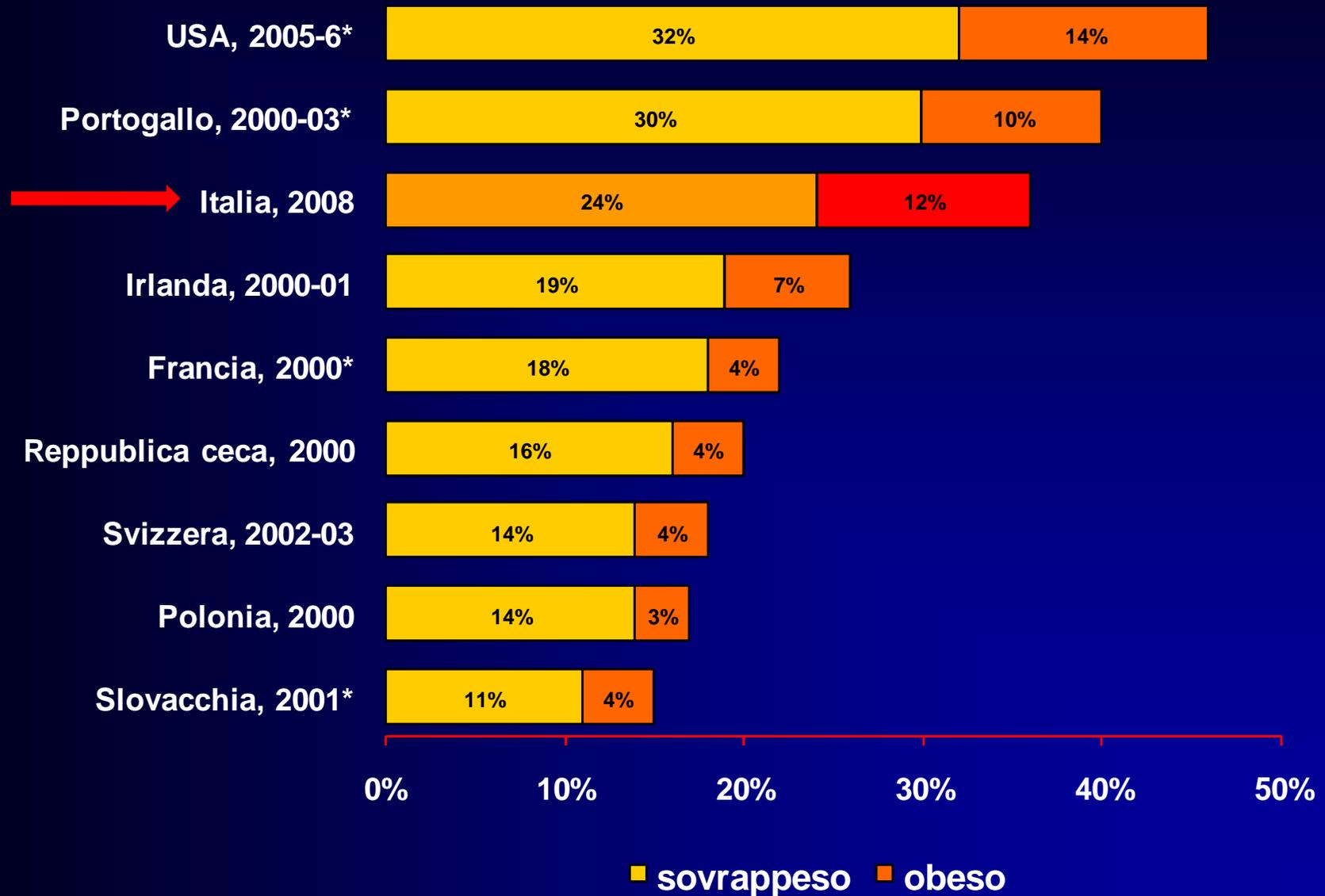
Si configura allorchè l'introito

**ENERGETICO**

ne eccede il dispendio

# sovrappeso-obesità

Confronti internazionali, indagini con misurazioni dirette usando le soglie dell'IOTF, 2008



# sovrappeso-obesità

Il segnale che si vuole diffondere è che finalmente si è cominciato a considerare l'obesità e la sindrome metabolica non più come un problema di natura estetica ma una vera e propria patologia con un notevole impatto di natura socio-economica.

Oggi un paziente obeso con patologie associate, non avendo un luogo specifico cui rivolgersi per avere delle risposte complete, si rivolge allo specialista che affronta il problema in maniera settoriale

*Prof. M.O. Carruba (relazione Consensus Prevenzione Diagnosi e Terapia Obesità)*

# sovrappeso - obesità

**L'obesità rappresenta un fattore di rischio:**

IMC o BMI:	sovrappeso	$\geq 25 \text{ kg/m}^2$
	obesità	$\geq 30 \text{ kg/m}^2$

- ✓ **malattie cardiovascolari,**
- ✓ **ictus,**
- ✓ **diabete,**
- ✓ **tumori (endometrio, colon-retto, renale, colecisti , mammella in post-menopausa),**
- ✓ **malattie della colecisti,**
- ✓ **osteoartriti**

# sovrappeso - obesità

**L'obesità rappresenta un fattore di rischio:  
% di anni di vita in buona salute persi (DALY)  
attribuibile all'obesità (stima per l'Europa):**

	♂	♀
• <b>Malattia ischemica cardiaca</b>	<b>34%</b>	<b>33%</b>
• <b>Ictus</b>	<b>35%</b>	<b>34%</b>
• <b>Malattia ipertensiva</b>	<b>57%</b>	<b>59%</b>
• <b>Diabete tipo 2</b>	<b>75%</b>	<b>83%</b>
• <b>Cancro del corpo dell'utero</b>		<b>49%</b>
• <b>Cancro colon-rettale</b>	<b>15%</b>	<b>17%</b>
• <b>Cancro della mammella</b>		<b>12%</b>
• <b>Osteoartriti</b>	<b>19%</b>	<b>23%</b>

# sovrappeso-obesità

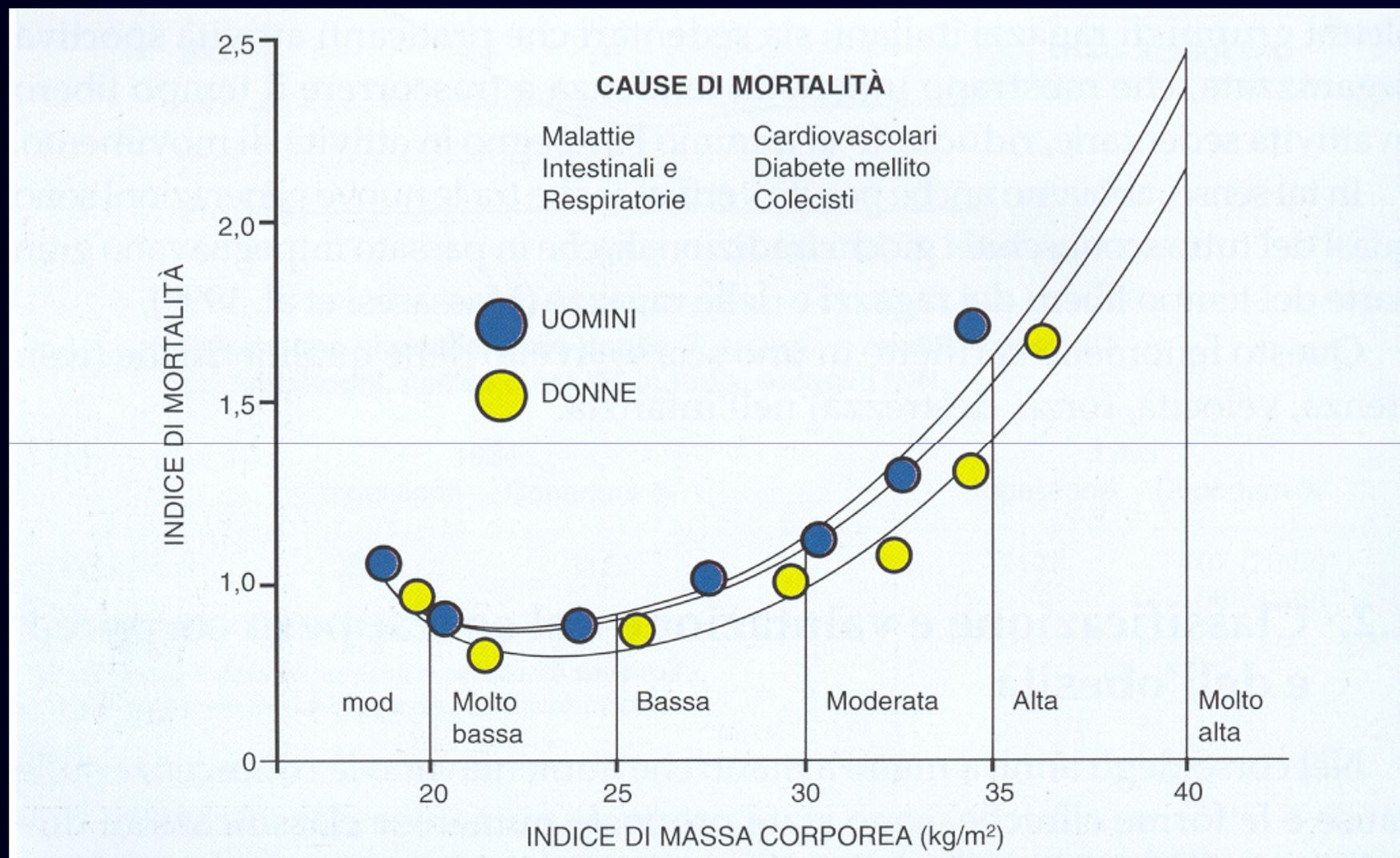


Fig. 2 - Indice di Massa Corporea e incidenza della mortalità. *Da Lew e Garfinkel 1979.*

# sovrappeso-obesità

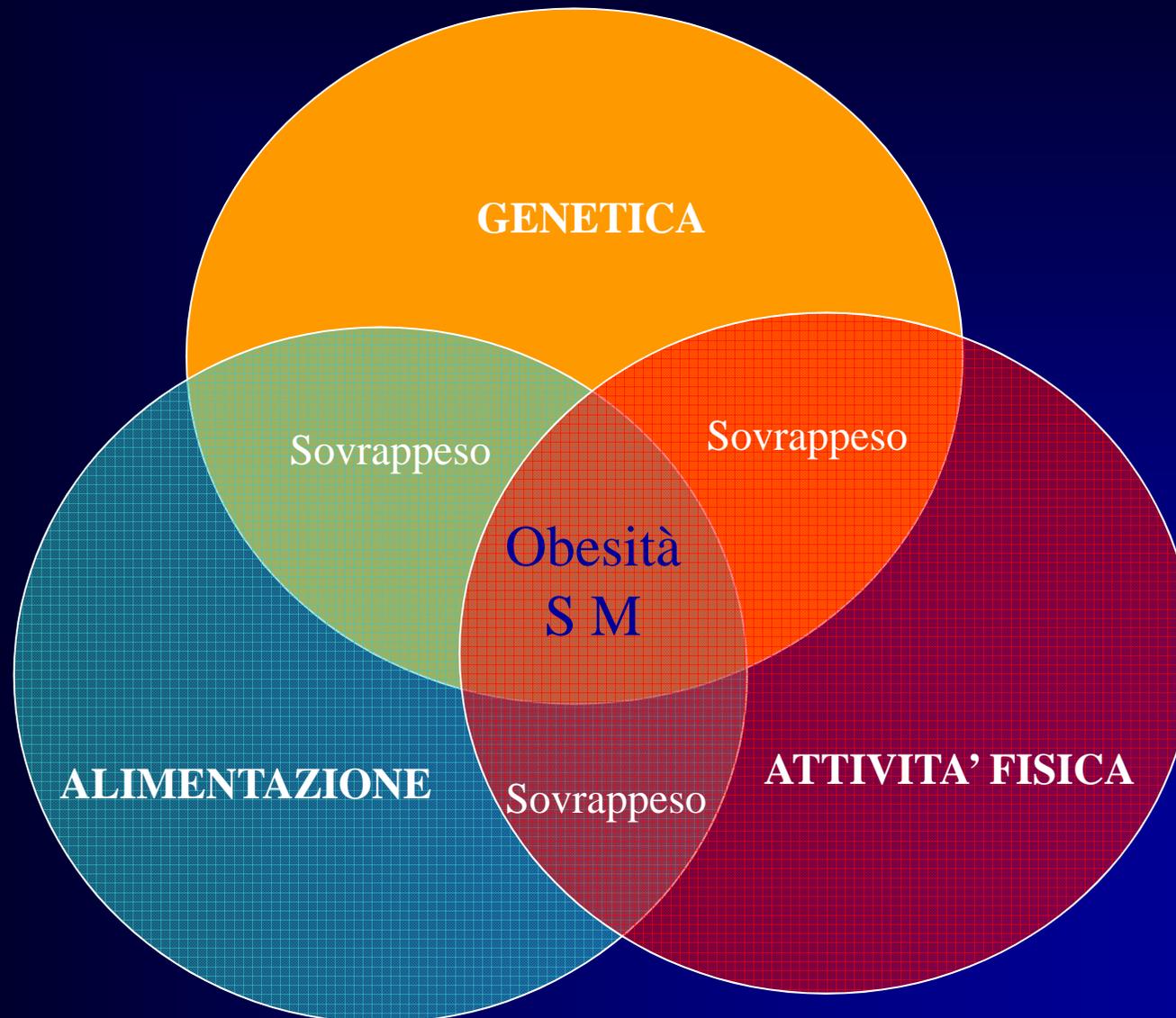
## fattori implicati

- **COSTITUZIONE**
  - genotipo parsimonioso
- **ATTIVITA' FISICA**
  - sedentarietà
- **ALIMENTAZIONE**
  - quantità
  - qualità



# sovrappeso-obesità

## fattori implicati



# sovrappeso-obesità

## prevenzione

La prescrizione di una corretta sinergia tra alimentazione e attività fisica è la terapia necessaria sia come prevenzione primaria, che secondaria.

Essa agisce al nocciolo del problema: correggendo l'eccesso di “carburante metabolico”, migliora l'Insulino-Resistenza denominatore comune della **Sindrome Metabolica**

# **sovrapeso-obesità**

## **prevenzione**

**I comportamenti virtuosi sono ben noti ma:**

- ✓ Cattive abitudini**
- ✓ Circostanze avverse**
- ✓ Impegni sociali**

**Non permettono di attuare propositi salutistici**

# sovrappeso-obesità

## prevenzione

### ✓ Individuali

- corretta conoscenza
- impegno personale nel cambiare le cattive abitudini



### ✓ Ambientali

- fretta
- turni di lavoro
- consumo di pasti fuori casa
- pasti in casa



# **sovrappeso-obesità**

## **prevenzione**

**Le Aziende più sensibili potrebbero incentivare tali comportamenti, offrendo nel proprio ambito lavorativo la possibilità concreta di attuare un programma preventivo che riequilibri la bilancia energetica.**

**Si faciliterebbe in modo concreto l'impegno di chi voglia impegnarsi in tale percorso.**

# Progetto ST



Worldwide Headquarters STMicroelectronics

**ST-Microelectronics** conscia di tali difficoltà, ha voluto facilitare questo impegno offrendo nel proprio ambito lavorativo la possibilità concreta di attuare un programma nutrizionale che riequilibri la bilancia energetica

# **Progetto ST**

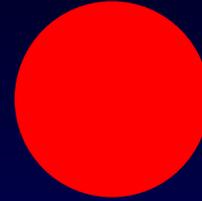
## **nutricolor**

- ✓ **Presentazione progetto**
- ✓ **Brochure**
- ✓ **Cartellonistica**
- ✓ **Eventuale incontro aderenti**
- ✓ **Eventuale programma personale**

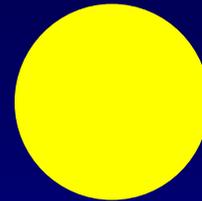
# Progetto ST

nutricolor

**Zuccheri**



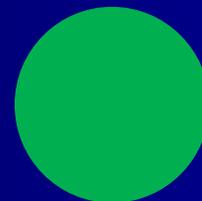
**Grassi**



**Proteine**



**Vitamine e sali**



# Progetto ST



Un nuovo approccio alimentare nel contesto lavorativo – E. Giani

# Progetto ST

## OCCHIO AGLI ZUCCHERI! AI GRASSI PENSIAMO NOI!

L'UOMO, come onnivoro, non solo può mangiare di tutto, ma DEVE mangiare di tutto, in modo da realizzare un equilibrio nella dieta

**zuccheri**  
o carboidrati



### DOVE SI TROVANO:

Semplici: zucchero bianco, miele, frutta  
Complessi: verdure, cereali e derivati (pane, pasta, riso), legumi, patate

### FUNZIONE:

**ENERGETICA**  
Frutta e verdura = grandi volumi, piccola energia  
Zucchero bianco = piccoli volumi, grande energia  
Amidi = volumi discreti, discreta energia

**grassi**



### DOVE SI TROVANO:

Animali: (grassi saturi) latte, burro, uova, carne  
(grassi insaturi) pesci  
Vegetali: (grassi insaturi) olio di oliva, di semi, frutta oleosa

### FUNZIONE:

**STRUTTURALE**  
**ENERGETICA**

**proteine**



### DOVE SI TROVANO:

Animali: carni e derivati, pesci e derivati, latte e derivati, uova (complete in aminoacidi essenziali)  
Vegetali: cereali e derivati, legumi (carenti in aminoacidi essenziali)

### FUNZIONE:

**STRUTTURALE**  
**ENERGETICA**  
Aminoacidi essenziali:  
NECESSARIA L'ASSUNZIONE QUOTIDIANA: NON SIAMO CAPACI DI PRODURLI IN PROPRIO

**vitamine**



### DOVE SI TROVANO:

Distribuite diffusamente in alimenti animali e vegetali

### FUNZIONE:

**BIOREGOLATRICE**  
NECESSARIA L'ASSUNZIONE QUOTIDIANA: NON SIAMO CAPACI DI PRODURLE IN PROPRIO

**sali minerali**



### DOVE SI TROVANO:

In tutti gli alimenti e nell'acqua sottoforma di sali

### FUNZIONE:

**STRUTTURALE**  
**BIOREGOLATRICE**  
NECESSARIA L'ASSUNZIONE QUOTIDIANA: NON SIAMO CAPACI DI PRODURLI IN PROPRIO

Gli alimenti non sono solo carburante. E' dunque limitativo considerarli solo sotto l'aspetto delle Calorie, come frequentemente vengono proposti, perchè soddisfano più esigenze.

### CON GLI ALIMENTI L'ORGANISMO SODDISFA TRE ESIGENZE

**STRUTTURALE:** costruire e riparare le cellule di ossa, muscoli, pelle, fegato ecc...

**ENERGETICA:** fornire il carburante per tali cellule

**BIOREGOLATRICE:** controllarne i processi vitali

### FUNZIONE DEI NUTRIENTI

FUNZIONE	ALIMENTI
<b>ENERGETICA</b>	ZUCCHERI
<b>STRUTTURALE</b>	GRASSI
	PROTEINE
<b>BIOREGOLATRICE</b>	MINERALI
	VITAMINE

# Progetto ST

## NUTRICOLOR



INIZIA DA CUI ↓	RIENTRO IN FORMA (pranzo e cena)	FORMA DA MANTENERE (pranzo)	FORMA DA MANTENERE (cena)	TRADIZIONALE (di riferimento)
FRUTTA	●	●	●	●
PRIMO		●		●
SECONDO	●	●	●	●
VERDURA	●	●	●	●

ATTIVITA' FISICA



# Progetto ST

## controllo zuccheri

- **Qualità**
  - indice glicemico
- **Quantità**
  - $\frac{1}{2}$  -  $\frac{3}{4}$  di porzione
  - occhio alla bilancia
- **Momento**
  - si colazione e pranzo
  - no cena
- **Modo**
  - mai da soli
  - sempre nel contesto di un pasto completo

# Progetto ST

controllo degli zuccheri

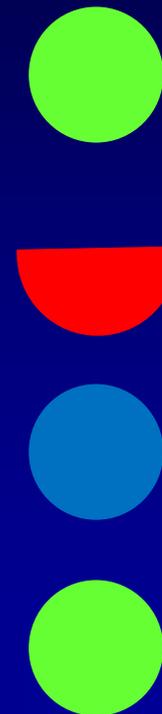
di riferimento



rientrare in forma



mantenimento



# Progetto ST

- ✓ Controllare gli zuccheri
- ✓ Gestire correttamente i grassi
- ✓ Non intaccare le esigenze strutturali e bioregolatrici

**La gestione e la preparazione degli alimenti da parte del ristorante aziendale consente un ambizioso obiettivo:  
recuperare l'educazione del gusto**

# **Nutricolor:**

## **Progetto internazionale**

**Nutricolor è un progetto che potrebbe essere applicato a realtà lavorative multietniche e/o non solo italiane**

- ✓ **Colori sono universali**
- ✓ **Ogni piatto può essere accoppiato a uno o .... più colori**
- ✓ **L'accoppiamento piatto-colore è demandato al nutrizionista**
- ✓ **La gestione corretta dei grassi è demandata allo chef**
- ✓ **L'utente dovrà solo scegliere i colori corretti**