

«Dieta o non dieta?»: una risposta
al femminile attraverso la Medicina
Nutrizionale Funzionale

Dott.ssa Silvia briganti
CAM LEI



Ippocrate, De diaete II,1-2

“Io dico che colui il quale intende trattare correttamente della dieta degli uomini, devo conoscere e riconoscere in primo luogo la natura umana: quali sono i suoi componenti fondamentali e quali elementi predominano [...] e in più le virtù rispettive di tutti gli alimenti e bevande [...], la tecnica di togliere virtù a ciò che è forte per natura e al contrario di dare forza a ciò che è debole”

Tomba delle Olive di Cerveteri (575 – 550 a.C.)

Prodotti agricoli



- LEGUMI: fave, ceci (farine)
- CEREALI:
 - Grano (triticum)
 - Orzo (hordeum)
 - Farro (far)
 - Miglio (miliun)
 - Sesamo (sesame)
- VITE, OLIVO: rilevanti soprattutto per l'economia

• Presenza nelle necropoli di noccioli di olive a testimonianza che esse venivano anche mangiate oltre che usate per esportazione



LA CACCIA era un'attività aristocratica, disinteressata e prestigiosa.

Venivano cacciati: uccelli di palude, cinghiali, cervi e lepri

Particolare da:
Tomba della Caccia e della Pesca di Tarquinia

L'allevamento

OVINI e CAPRINI: carne, lana,
latte e derivati
BOVINI: utili nel lavoro dei campi
GALLINE: allevate per le uova
SUINI: assoluta prevalenza del
maiale il cui allevamento aveva
una destinazione
esclusivamente alimentare



Particolare da:
Tomba della
Caccia e della
Pesca di
Tarquinia

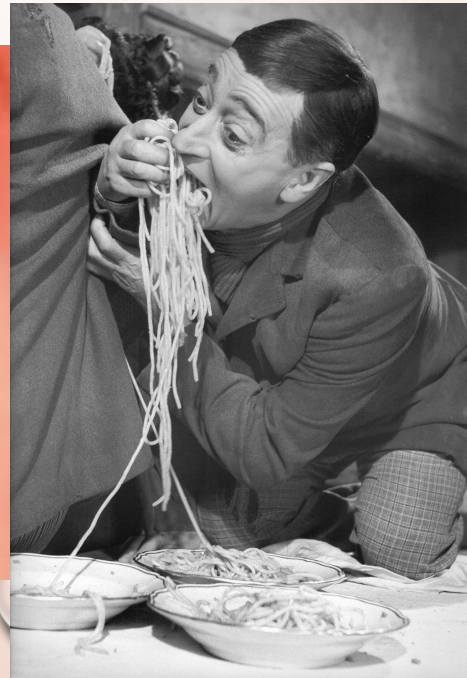
- Gli Etruschi erano inoltre abili pescatori: pesca dei tonni nei pressi di Papulonia e nell'Argentario

IL CIBO E L'ARTE – IL CIBO E' ARTE

molti SONO gli artisti che nei secoli hanno ritratto il cibo nelle loro opere con lo scopo di esaltarne il valore o di rappresentare **momenti della vita** il cui il cibo E' PROTAGONISTA



IL CIBO E L'ARTE – IL CIBO E' ARTE



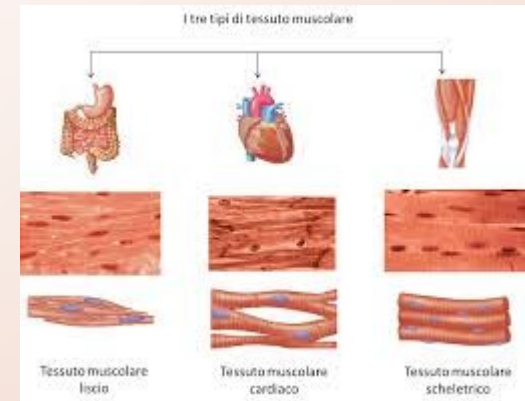
Cibo come ambiente, cibo come malattia, cibo come cura, cibo come cultura...

- Quanto è cambiato il modo di mangiare negli ultimi 50 anni?
- Quali alimenti ogni giorno compriamo e mettiamo in tavola?
- Cosa rappresenta il cibo nella nostra giornata e nel nostro tempo libero?
- Siamo noi che scegliamo cosa mangiare o l'industria ci ha imposto dei modelli alimentari?
- All'inizio nutrirsi era un gesto del tutto istintivo, un bisogno primario da soddisfare per la sopravvivenza quotidiana, oggi al cibo sono legate tematiche importanti e complesse

UNA NUTRIZIONE ADEGUATA È FONDAMENTALE PER PROMUOVERE LA SALUTE DELLA PERSONA



- promuovere la crescita e lo sviluppo
- prevenire stati di malattia
- mantenere le funzioni corporee
- mantenere sani i tessuti



La NUTRIZIONE come FENOMENO SOCIALE

Cibo come identità e stile di vita

Scelta del cibo come:

- Consumo esigente per sé ed i propri cari
- Come responsabilità sociale

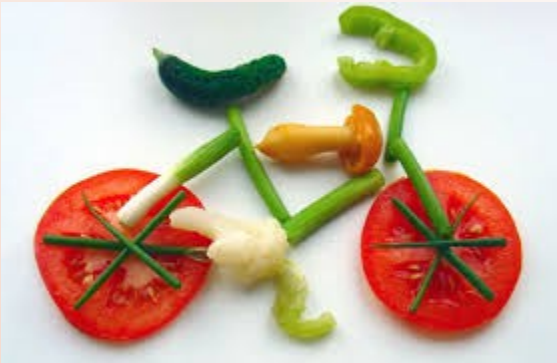


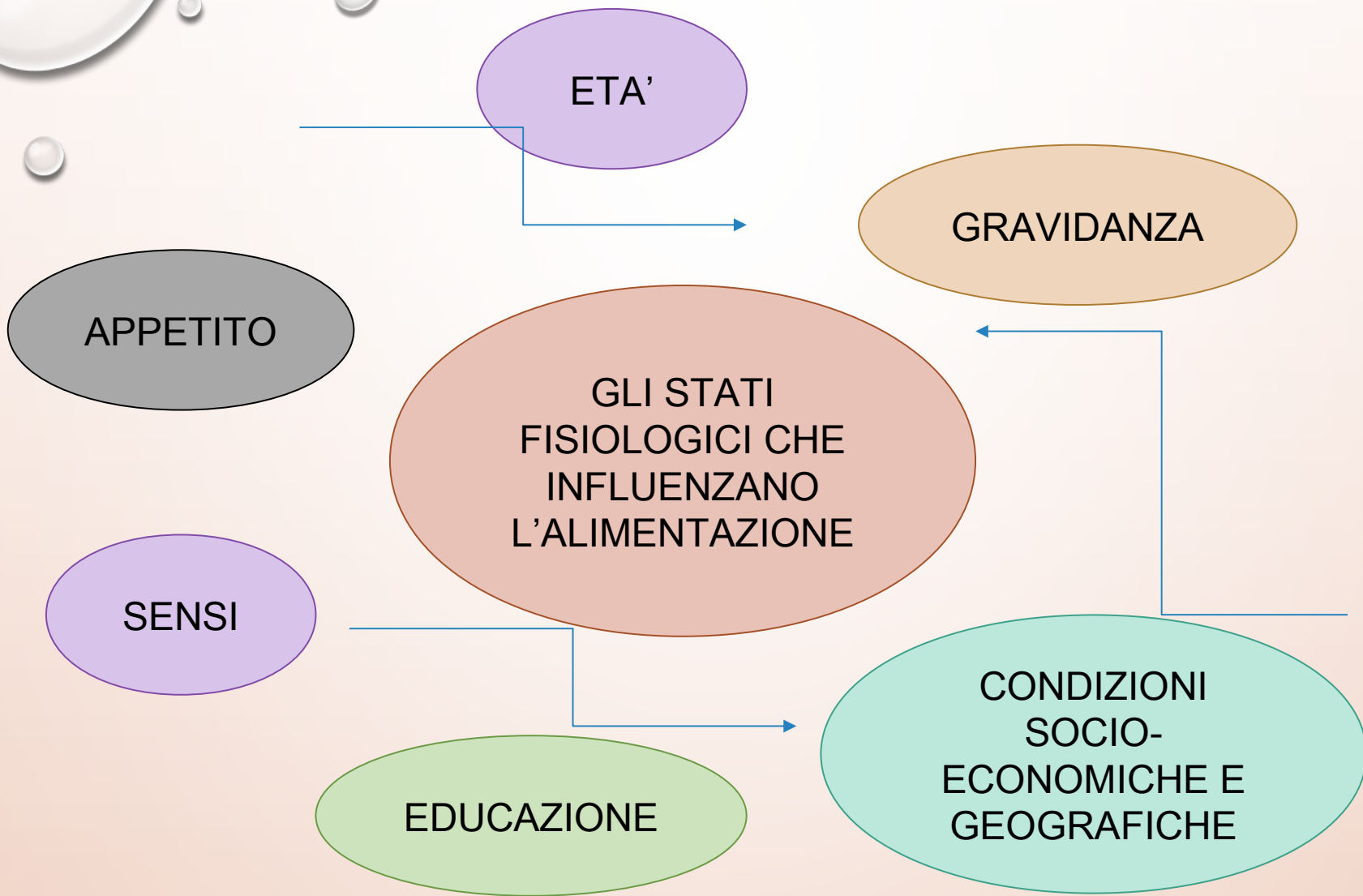
Cibo come attività del tempo libero o come turismo

DIETA



Nell'antica medicina greca, il complesso delle norme di vita (alimentazione, attività fisica, riposo ecc.) atte a mantenere lo stato di salute





L'ETA' - INFANZIA

Rapidità di crescita tissutale

→ Lo sviluppo delle **minute attività motorie** della mano e delle dita e **la comparsa e lo sviluppo della dentizione**, si accompagnano all'interesse del bambino per i cibi di consistenza solida e per l'acquisizione dell'autonomia nell'alimentazione.



Bambini in età scolare (6 -12 anni)

Importanza del MODELLO dato dalle persone che educano il bambino

L'ETA' - ADOLESCENZA

- il fabbisogno calorico deve aumentare
- il calcio è molto importante per sostenere la calcificazione delle ossa lunghe
- il ferro per sostenere l'aumento della massa degli eritrociti.



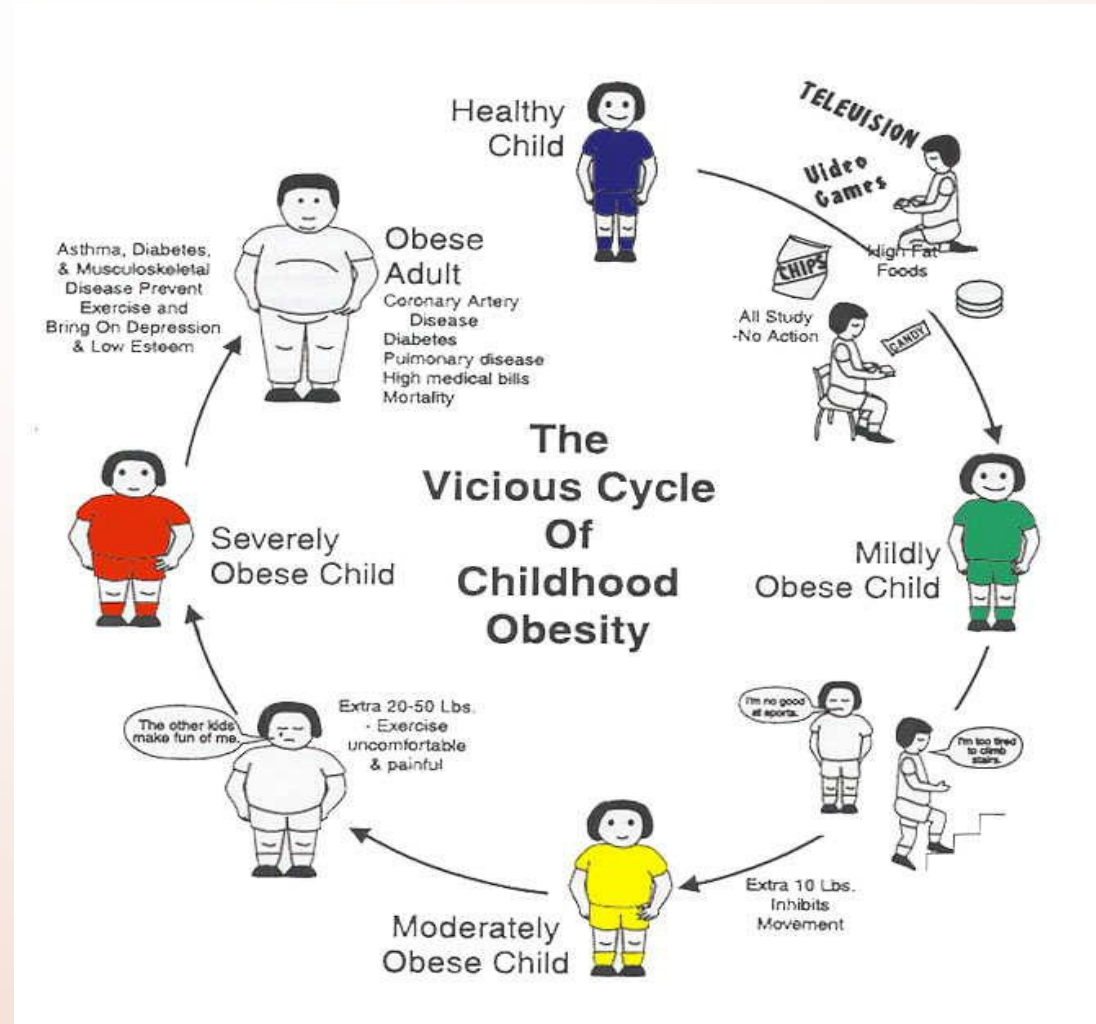
Il comportamento dei compagni e la reclamizzazione di certi prodotti, costituiscono una forte influenza sulle abitudini alimentari

L'età adolescenziale è la più vulnerabile a seri **disordini alimentari** quali la bulimia e l'anoressia.

Determinanti dell'obesità

- ✓ Obesogenic environment
- ✓ Sedentary lifestyle
- ✓ Easy availability of “junk food”

(high-fats, high-calories, high glycemic index and low nutritional quality food)



strategies to
prevent obesity and promote health

Health professionals

Families



**Integrated
Multi-
component
Long-lasting**

Governments



Communities



L'ETA' - ADULTI



Idealmente, i grassi dovrebbero essere costituiti prevalentemente da **acidi grassi insaturi** ed i **carboidrati** dovrebbero essere principalmente **complessi** (amidi), anziché zuccheri semplici. dovrebbe includere un'adeguata quota di **fibre alimentari**.

Il fabbisogno calorico totale è variabile a seconda del tipo e dall'entità di attività fisica svolta (lavoro, sport, hobby).



L'**obesità** può rappresentare un problema a seguito di:

- riduzione di esercizio fisico
- pasti consumati spesso fuori casa

L'ETA' - ANZIANI

Il fabbisogno CALORICO giornaliero di calorie diminuisce con l'avanzare dell'età



- ✓ PATOLOGIE CRONICHE
 - ✓ ALLETTAMENTO
- ✓ RIDUZIONE DELLE ATTIVITÀ QUOTIDIANE
- ✓ SOLITUDINE – ISOLAMENTO SOCIALE
 - ✓ REDDITO
- ✓ ALTERAZIONE DEL GUSTO
- ✓ ALTERAZIONI COGNITIVE
- ✓ RIDUZIONE VISTA → ETICHETTE

Numerosi fattori influenzano lo stato nutrizionale degli anziani

GRAVIDANZA E ALLATTAMENTO

Un buon stato nutrizionale ed una corretta alimentazione prima e durante il periodo di gestazione sono condizioni essenziali per la prevenzione delle patologie materne e neonatali

La gravidanza comporta necessità decisamente superiori per quanto concerne il ferro, i folati, le vitamine del gruppo B e la vitamina A

Possono, spesso, verificarsi **modificazioni del tipo di alimentazione**, a seguito di:

- › alterazioni dell'appetito
- › nausea (soprattutto nel primo trimestre)
- › superstizioni/pregiudizi presenti nella cultura di appartenenza

→ L'allattamento comporta per la madre una notevole perdita di energia e di principi nutritivi, alla quale la dieta deve supplire. Anche il fabbisogno di *acqua* è maggiore poiché il latte materno ne è costituito per l'85%



Lo stato nutrizionale...



LA MALNUTRIZIONE

Stato di alterazione funzionale, strutturale e di sviluppo dell'organismo conseguente alla discrepanza tra:

- ✓ fabbisogni nutrizionali specifici
- ✓ introito od utilizzazione dei nutrienti essenziali

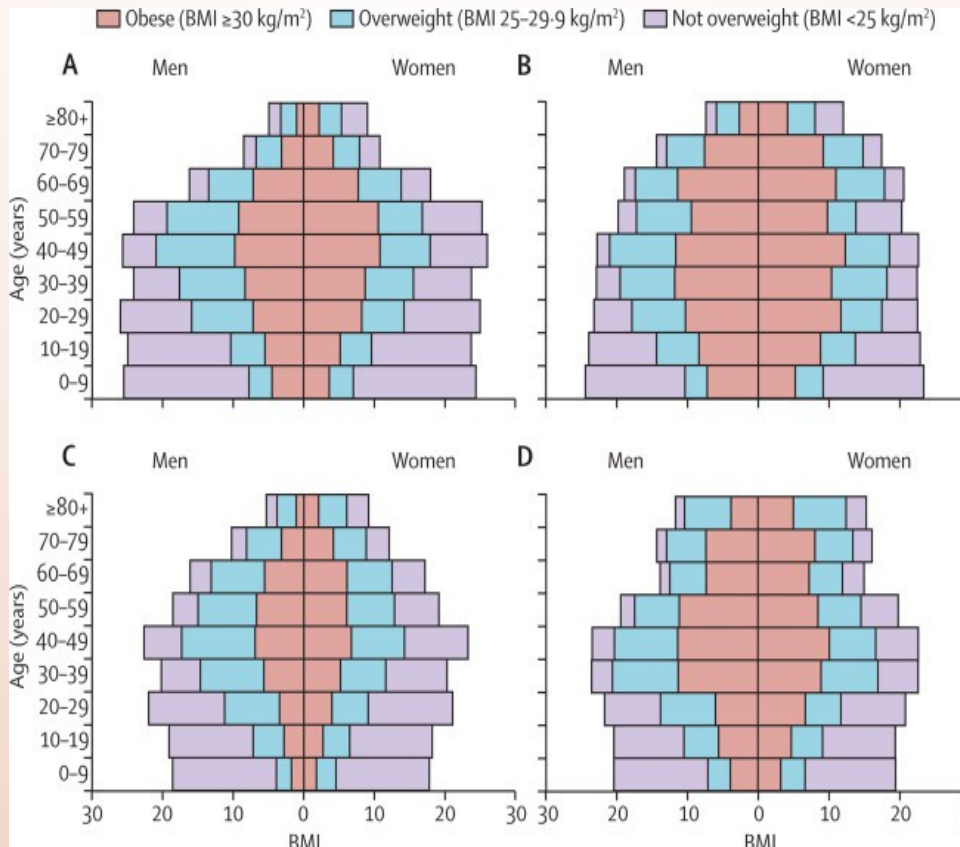
American Medical Association

⇒ stato derivante da deficit o eccesso di nutrienti qualitativamente o quantitativamente insufficiente o eccessivo nel soddisfare i fabbisogni del soggetto

Gli stati di malnutrizione: classificazione

Prevention of childhood obesity is an **international public health priority** given the significant impact of obesity on acute and chronic disease

USA, 2010



USA, 2030

UK, 2010

UK, 2030

Age-adjusted Percentage of U.S. Adults Who Were Obese or Who Had Diagnosed Diabetes

Obesity (BMI ≥ 30 kg/m²)

1994



2000



2007



Diabetes

1994



2000



2007



CDC's Division of Diabetes Translation. National Diabetes Surveillance System available at <http://www.cdc.gov/diabetes/statistics>



Obesità



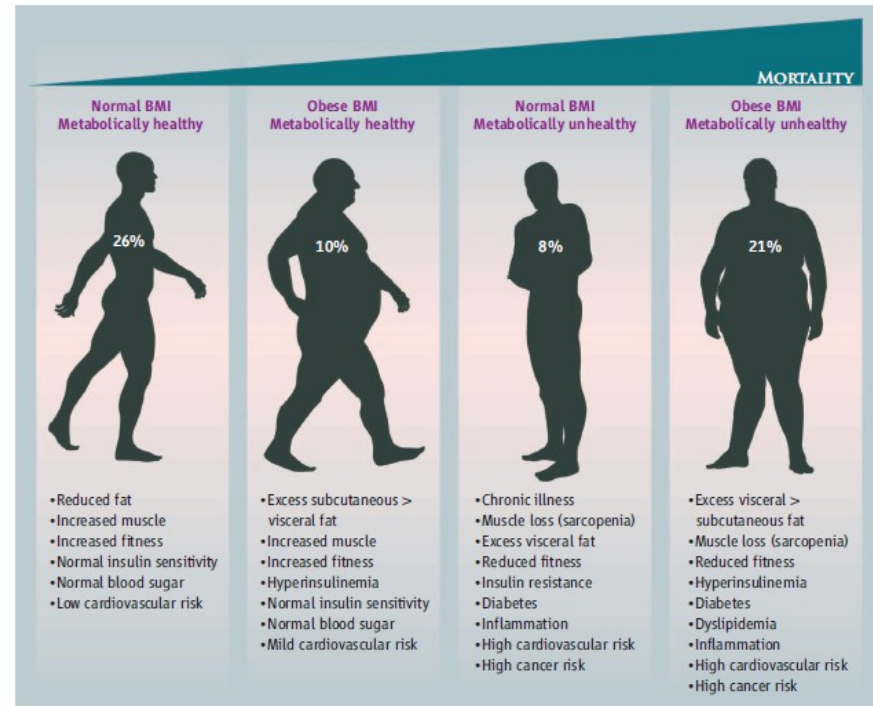
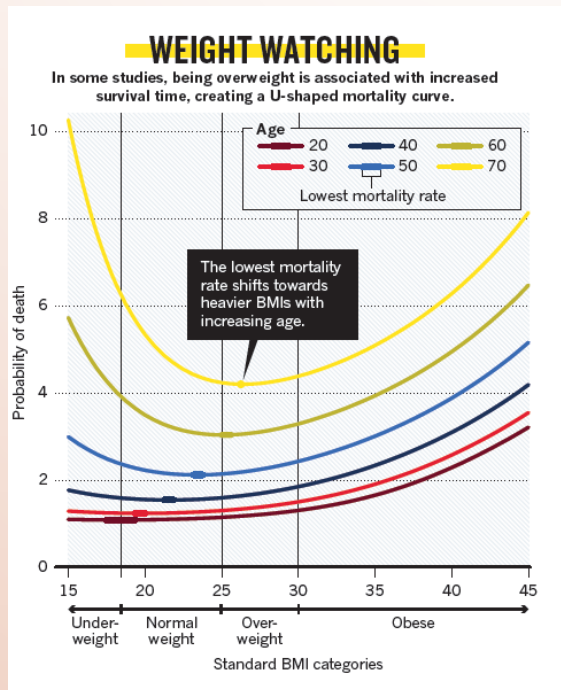
L'obesità è una condizione medica caratterizzata da un eccessivo accumulo di grasso corporeo, che determina gravi danni alla salute. E' causata, nella maggior parte dei casi, da stili di vita scorretti: da una parte, un'alimentazione ipercalorica e dall'altra, un ridotto dispendio energetico a causa di inattività fisica

L'Organizzazione Mondiale della Sanità** ha di recente fornito una dettagliata classificazione di valori per l'IMC che permettono di definire il peso corporeo come:



The Health Risk of Obesity— Better Metrics Imperative

Two faces of obesity and mortality? Obesity, defined by a high BMI, substantially increases the risk of developing diabetes, cardiovascular diseases, cancer, and other chronic diseases, leading to higher mortality. However, it has been estimated that about 10% of adults in the United States have obese BMI and are metabolically healthy, compared with 8% who have a normal BMI and are metabolically unhealthy. In contrast, 26% of adults have normal BMI and are healthy, whereas 21% have obese BMI and are unhealthy (13).



PER TENERE SOTTOCONTROLLO L'IPERTENSIONE
È IMPORTANTISSIMO CHE IL PROPRIO GIRO VITA SIA!

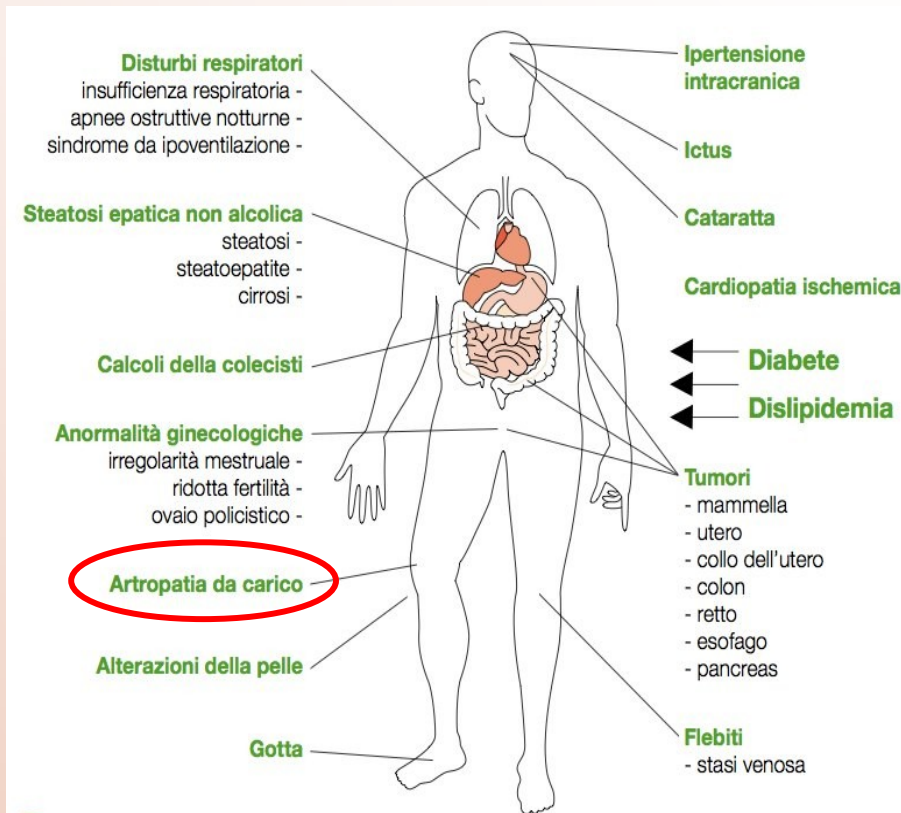


MINDRE DI 102
NEI MASCHI



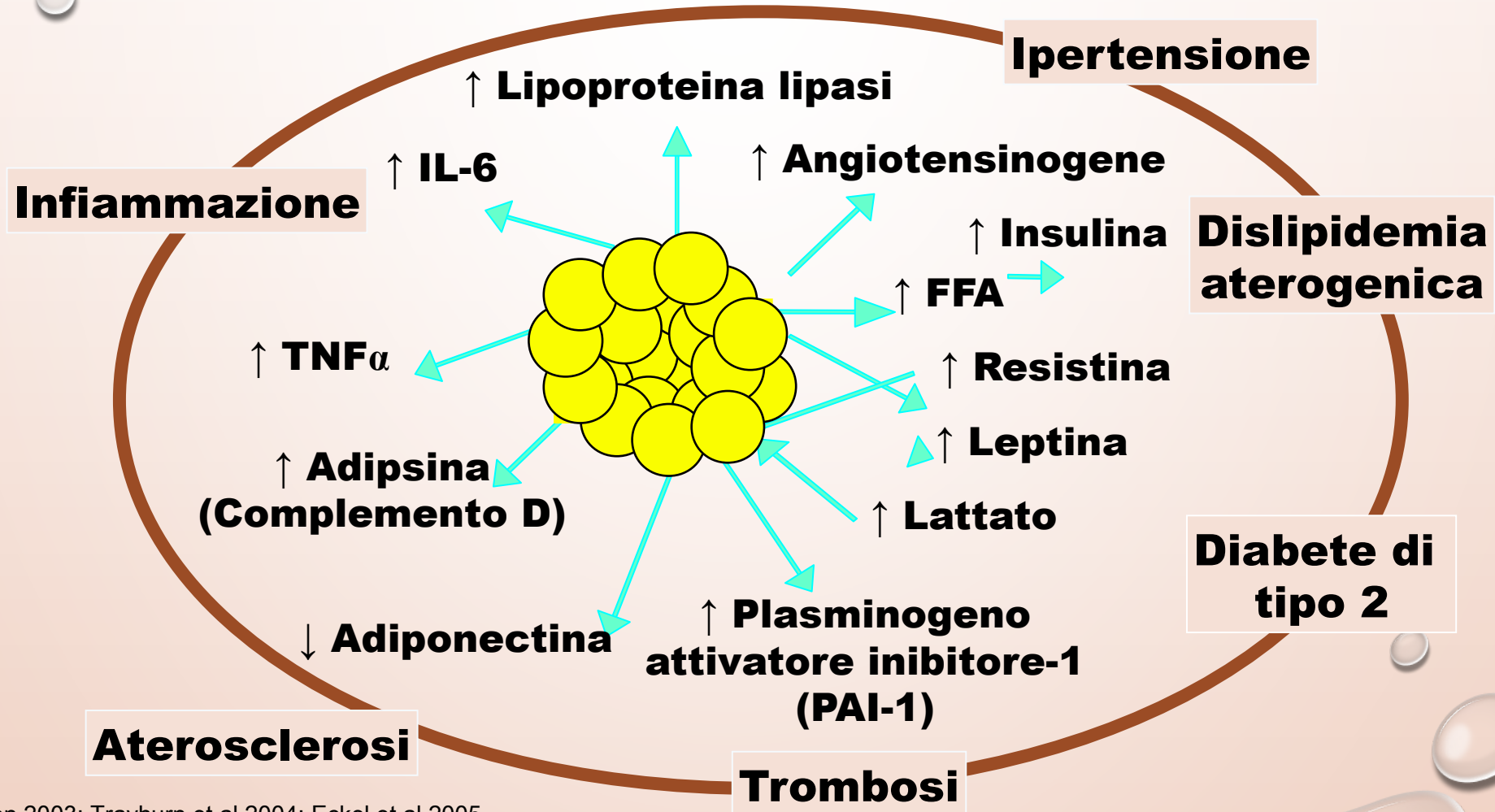
MINDRE DI 88
NELLE FEMMINE

Obesità



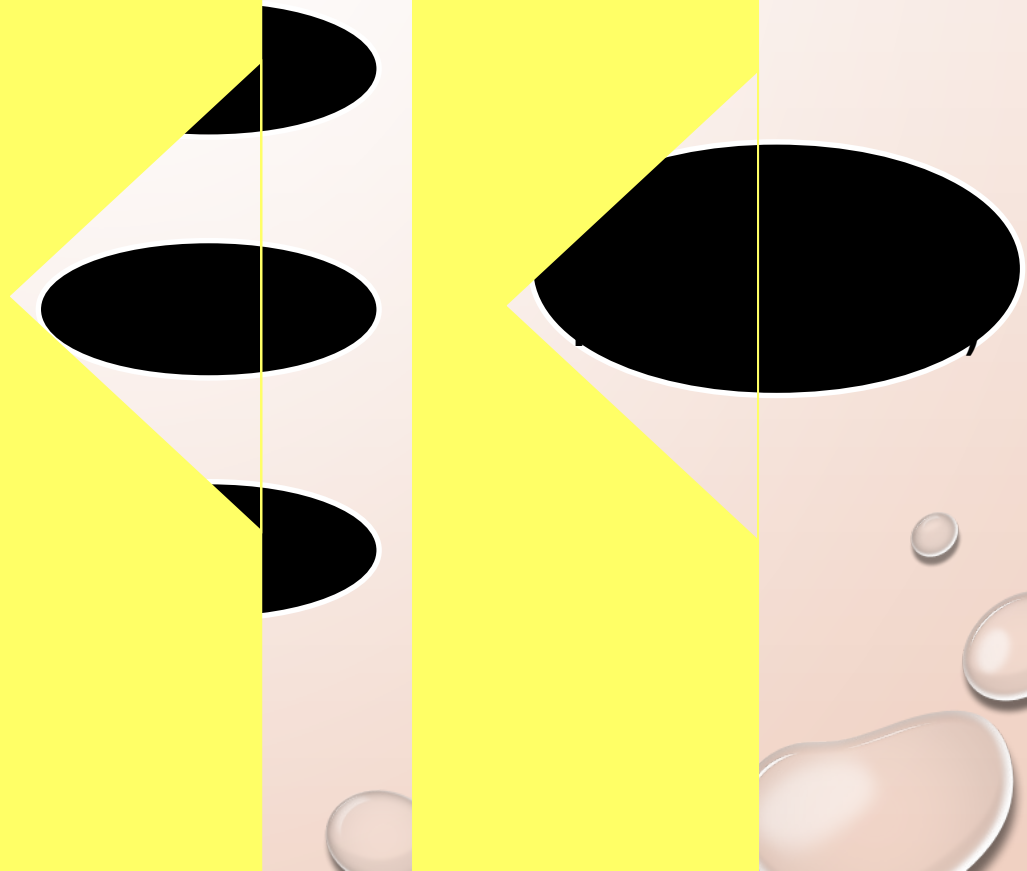
È noto che l'obesità, in particolare quella con deposizione viscerale del tessuto adiposo, si associa a numerosi fattori di rischio cardiovascolare quali ipertensione arteriosa, diabete mellito, dislipidemia.

Effetti cardiometabolici negativi dei prodotti degli adipociti



L'adiposità intra-abdominale che contribuisce al RISCHIO

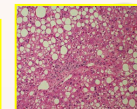
è un
elemento
di RISCHIO
per lo sviluppo del



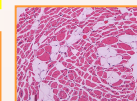
DEPOSIZIONE ECTOPICA DI GRASSO



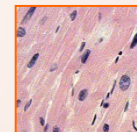
Fegato: lipotossicità ed infiammazione (NAFLD → NASH → Cirrosi → HCC)



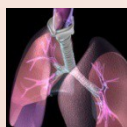
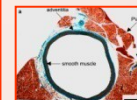
Muscolo scheletrico: l'accumulo nella miocellula facilita l'insulino-resistenza



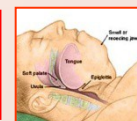
Cuore: in sede epi e pericardica con possibile danno per compressione meccanica, per la secrezione di adipocitochine o per l'accumulo lipidico nei miocardiociti; può essere causa di disfunzioni cellulari fino all'apoptosi (lipotossicità) (Poirier P. et. al. 2006)



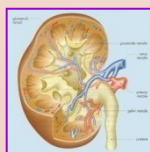
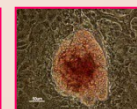
Perivascolare: aumento dello stress ossidativo e possibile incremento della rigidità vascolare (Iacobellis G et. al. 2008)



Vie aeree: riduzione del calibro delle vie aeree e accumulo di lipidi nei muscoli delle vie respiratorie (Pillar G. et. al. 2008)



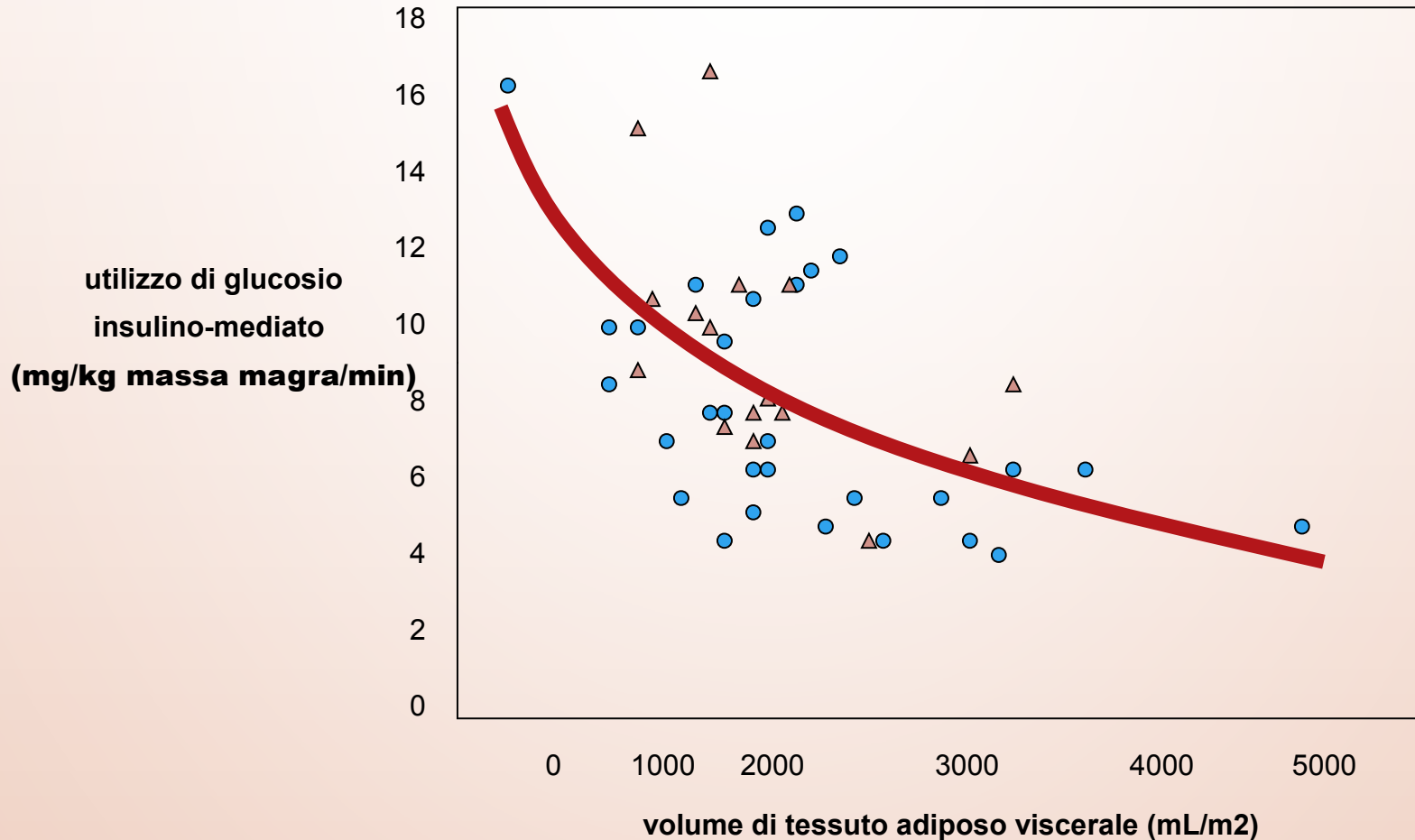
Pancreas: l'accumulo di lipidi nella beta cellula può determinare apoptosi e disfunzione cellulare (modelli animali) (Lee Y et. al. 1994)

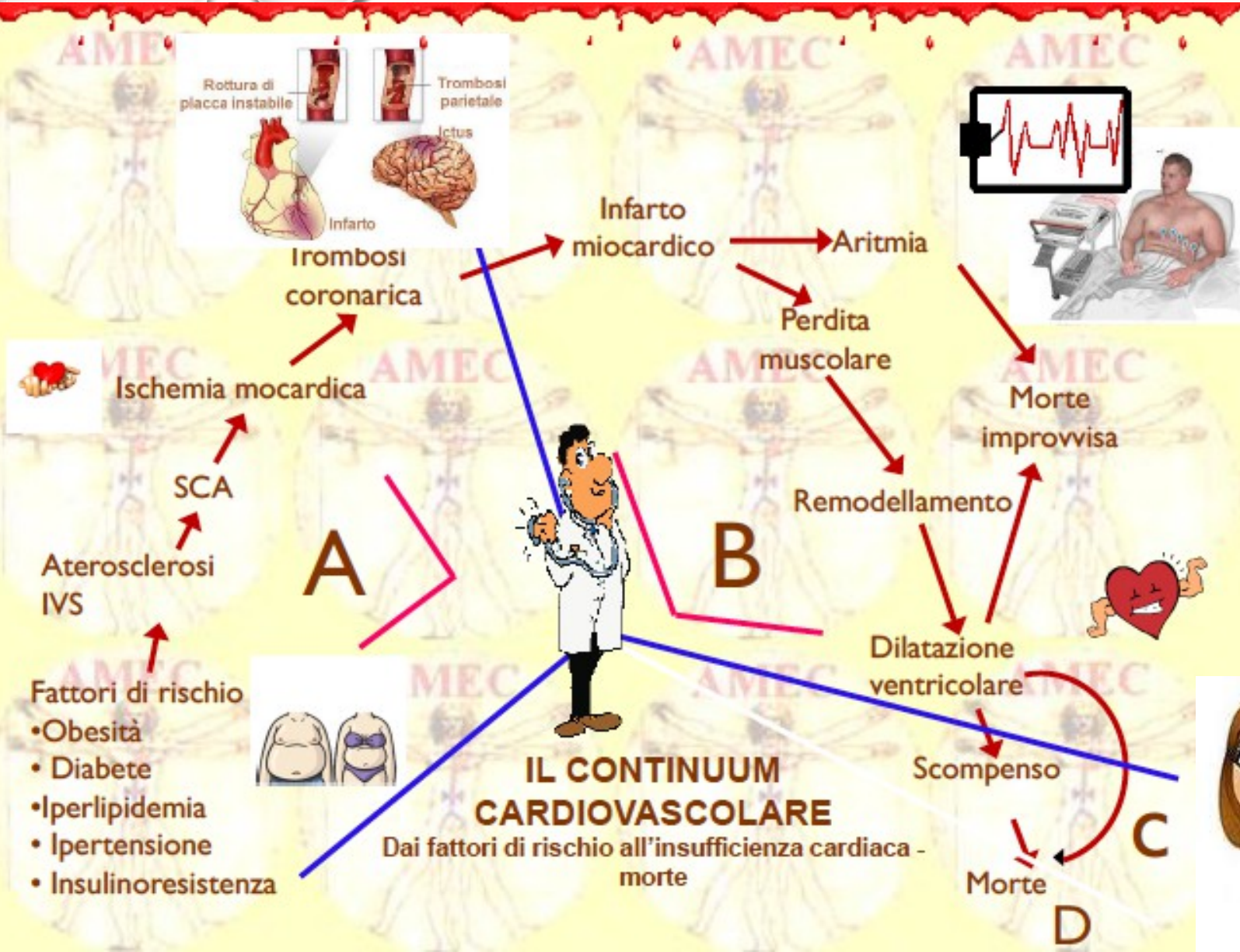


Rene: l'accumulo di adipe nel seno renale può determinare compressione della papilla renale, della vena renale, dei vasi linfatici favorendo il riassorbimento di sodio e l'ipertensione arteriosa (Montani JP et. al. 2004)



Adiposità addominale e insulino-resistenza

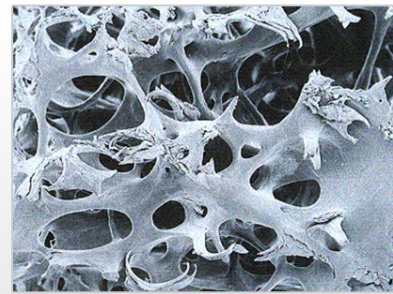




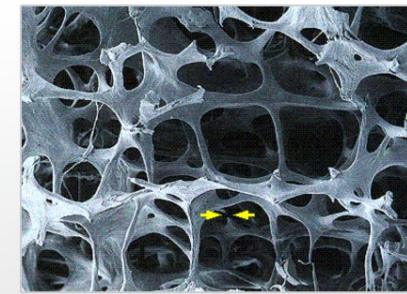


**GRAZIE PER
L'ATTENZIONE**

Osteoporosi



Normale



Osteoporosi

L'osteoporosi è una malattia caratterizzata da una riduzione della massa ossea e da un deterioramento della microarchitettura del tessuto osseo, che induce un'aumentata fragilità ossea, con un conseguente aumento del rischio di frattura

Bone remodelling

