

AiFOS

Associazione Italiana Formatori ed
Operatori della Sicurezza sul Lavoro

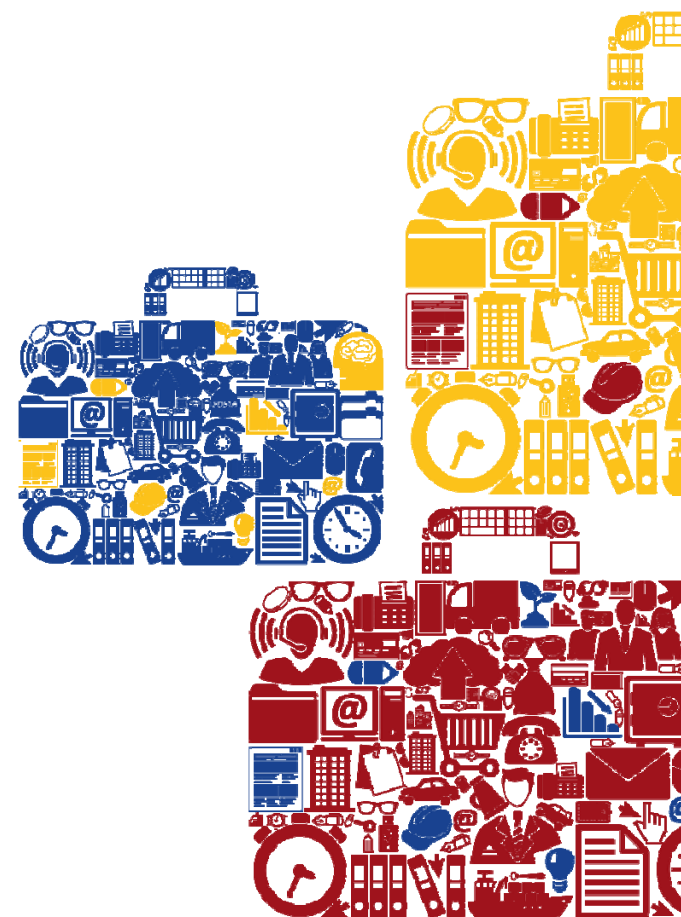
Convention AiFOS 2017

Padenghe sul Garda, 15-16 giugno 2017

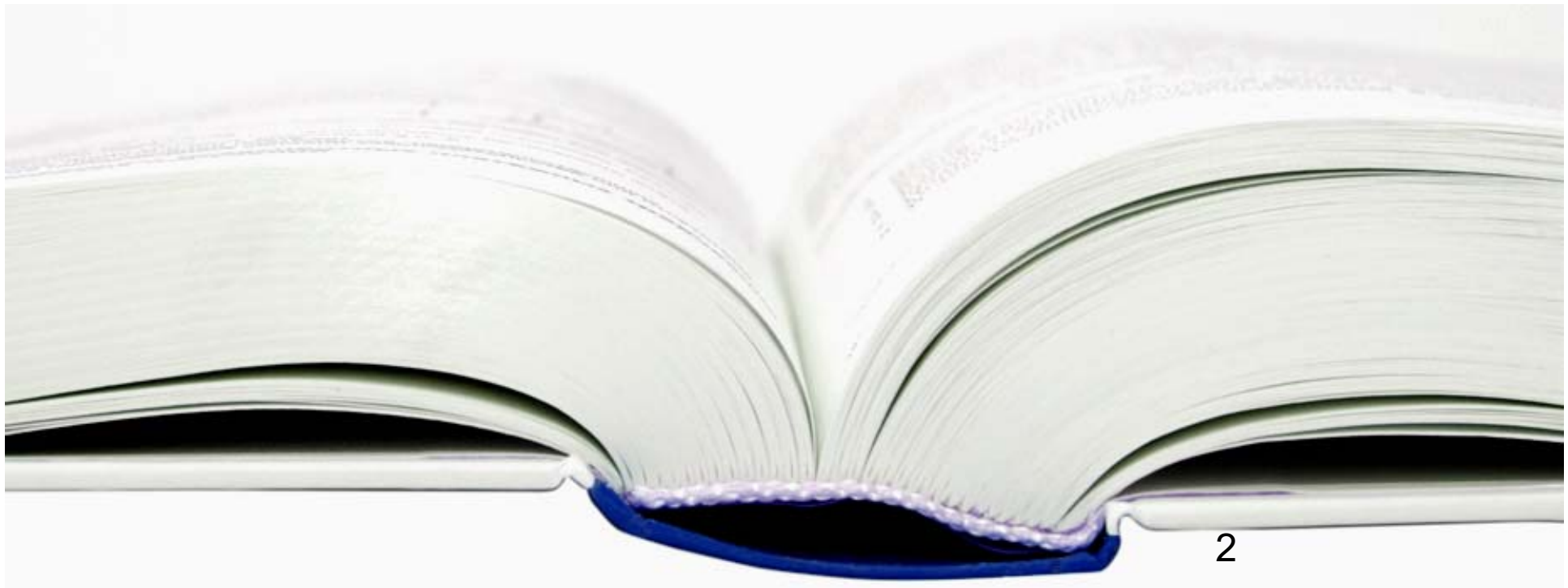
L'alimentazione sana:
a casa come al lavoro

Relatore: Dott.ssa Veronica Bignetti

Diamo valore alla conoscenza...



Premesse e concetti generali



Alimentazione e salute sono strettamente legate fra loro: regimi dietetici appropriati garantiscono lo sviluppo e la salute degli esseri umani.

In ogni momento della sua vita l'organismo necessita di un **apporto completo**, ma non eccessivo, di **principi nutritivi**.

La **salute** può essere **danneggiata** da:

1. un'alimentazione carente
2. eccesso di alimenti
3. dall'introduzione di alimenti inadatti

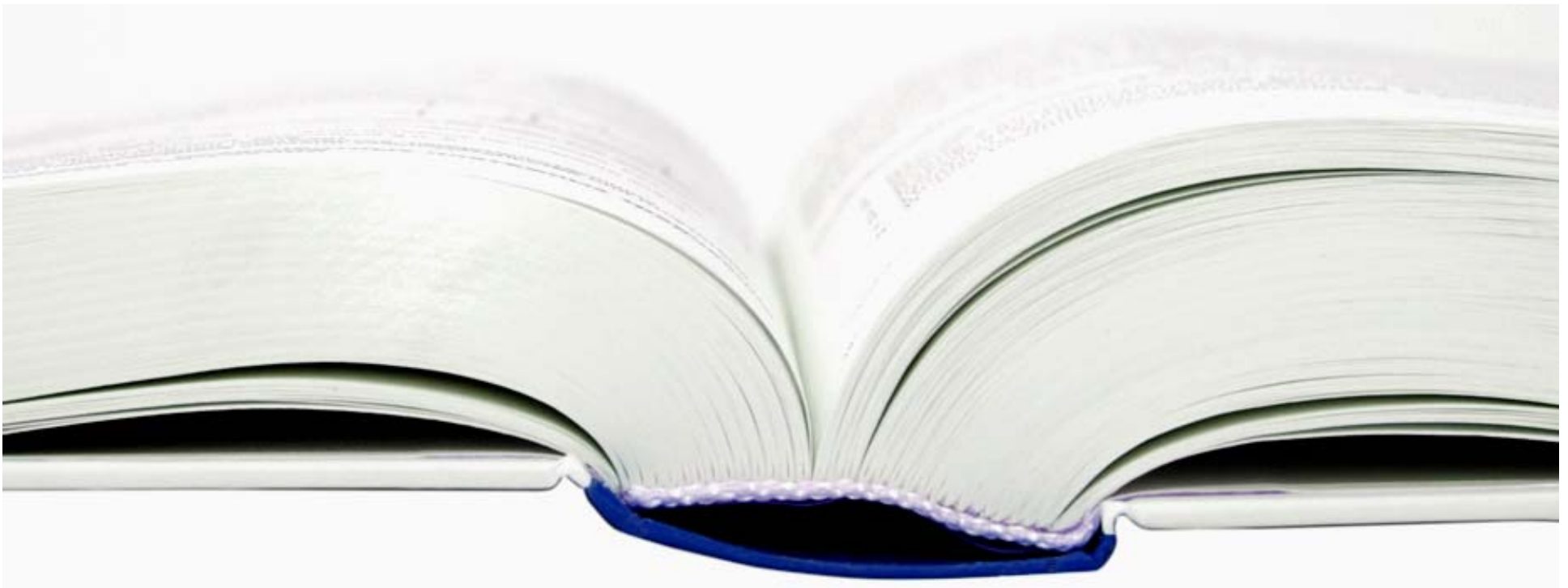


Si può affermare che informazioni corrette sull'alimentazione rappresentino un fondamentale strumento di **prevenzione** per risolvere i problemi posti da **moltissime malattie** che, nelle società moderne, sono divenute le cause più importanti di invalidità o di morte (aterosclerosi, infarto, diabete..)

Un'ottimale nutrizione persegue lo scopo fondamentale di **ridurre al minimo le possibilità di malattie future.**

AiFOS

Quante Calorie



Quantità di alimenti necessaria allo svolgimento delle **attività quotidiane**

Necessità energetiche



Necessità strutturali
e di sostegno



Necessità di regolazione
e controllo



1) Metabolismo basale

Dipende da:

Età più si invecchia più le funzioni rallentano → servono meno calorie

Sesso i maschi necessitano di più calorie (percentuale maggiore di muscolo)

Peso e altezza maggiore volume

FATTORI GENETICI

+

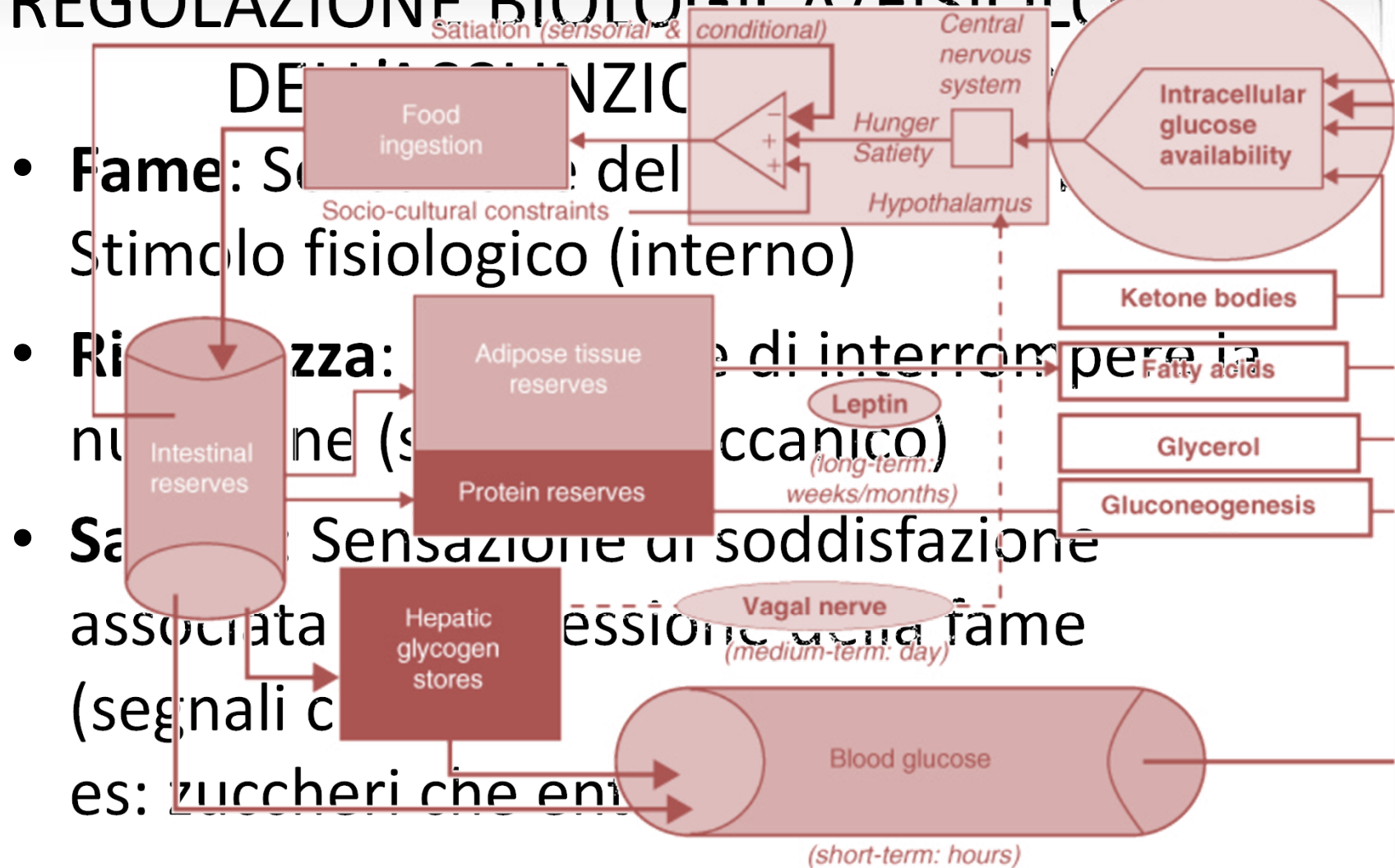
2) Movimento:

Attività fisica «basale» → passi

e attività fisica «strutturata» → sport

tanto è maggiore → servono più calorie

REGOLAZIONE BIOLOGICA/FISIOLOGICA



- **Fame:** Sensazione di fame del cervello. Stimolo fisiologico (interno)
- **Ripiena:** Sensazione di sazietà. Stimolo meccanico (esterno)
- **Sazietà:** Sensazione di soddisfazione associata all'ingestione di cibo. Stimolo fisiologico (esterno)

REGOLAZIONE PSICOLOGICA DELL'ASSUNZIONE DI CIBO

Convention
AIFOS 2017

- **Appetito:** Impulso a nutrirsi per soddisfare un piacere.
Stimolo Psicologico (esterno) spesso in assenza di fame (edonistico) spesso per particolari tipi di cibo
- **Sazietà:** consapevolezza psicologica del successivo Feed-back positivo, piacere e soddisfazione.

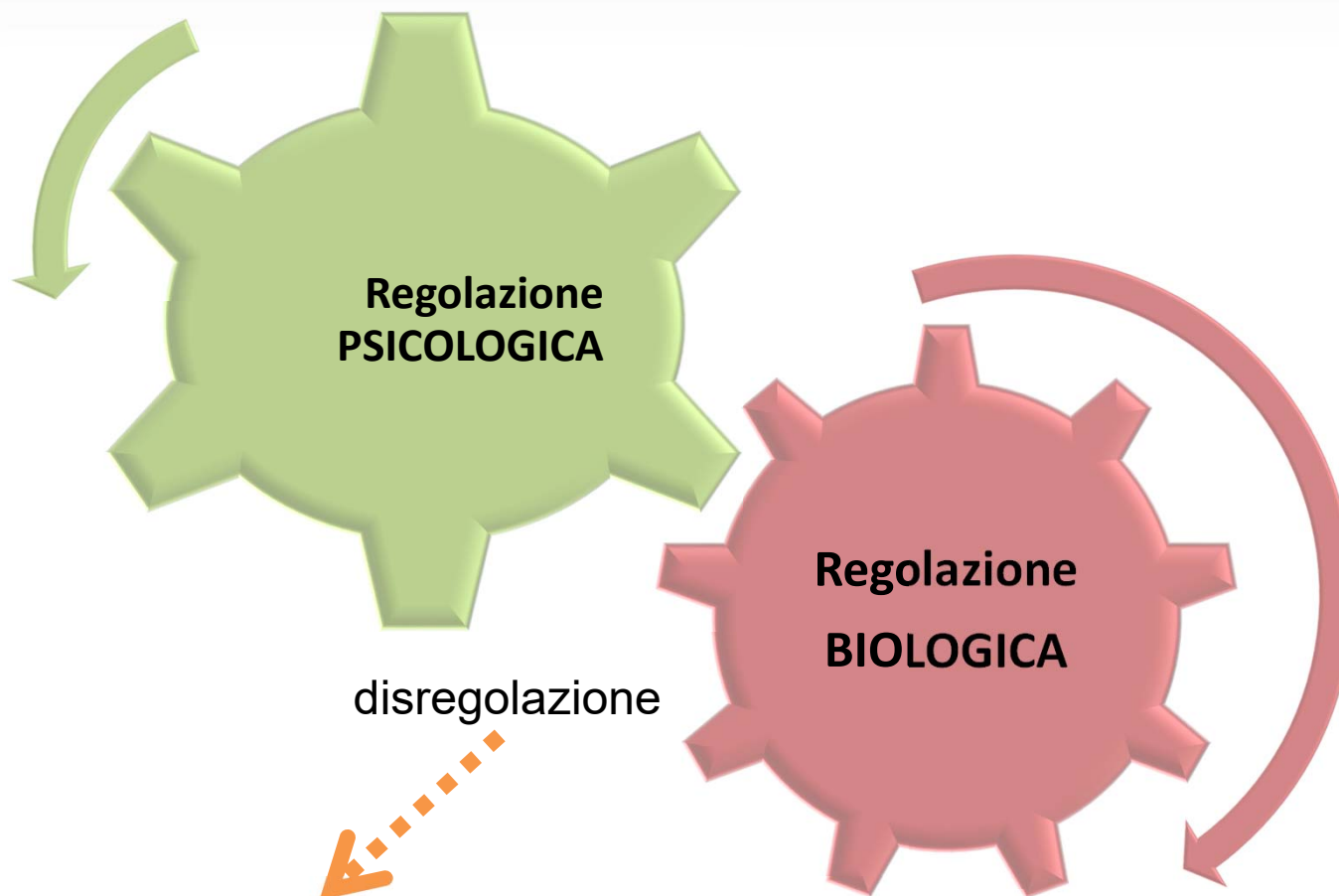


vs.



DISREGOLAZIONE

Convention
AIFOS 2017



fame nervosa

Macronutrienti

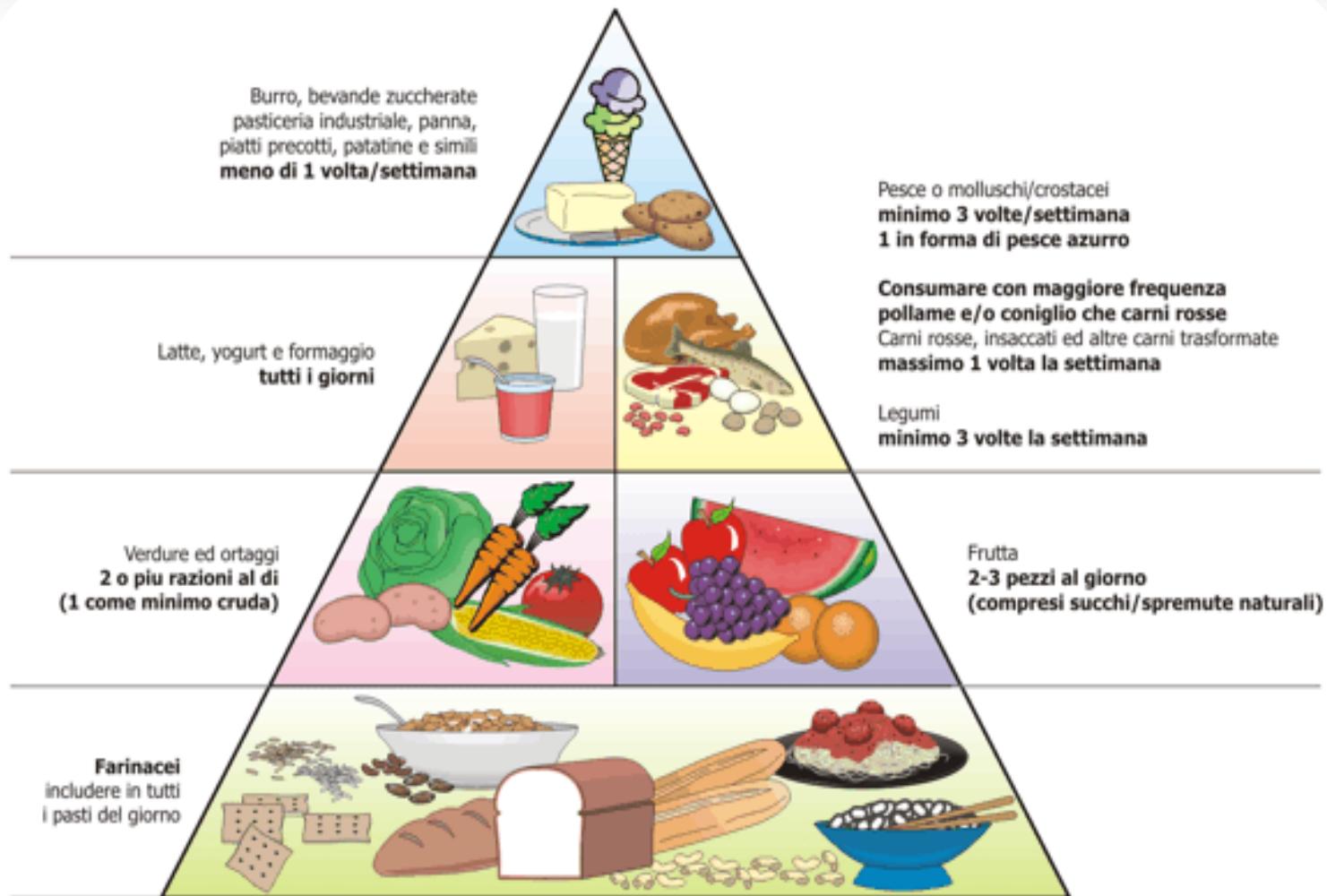
(carboidrati, proteine, lipidi)

Micronutrienti

(sali minerali, vitamine)

Piramide alimentare

Convention
AIFOS 2017



Suddivisione percentuale ed oraria

Convention
AiFOS 2017

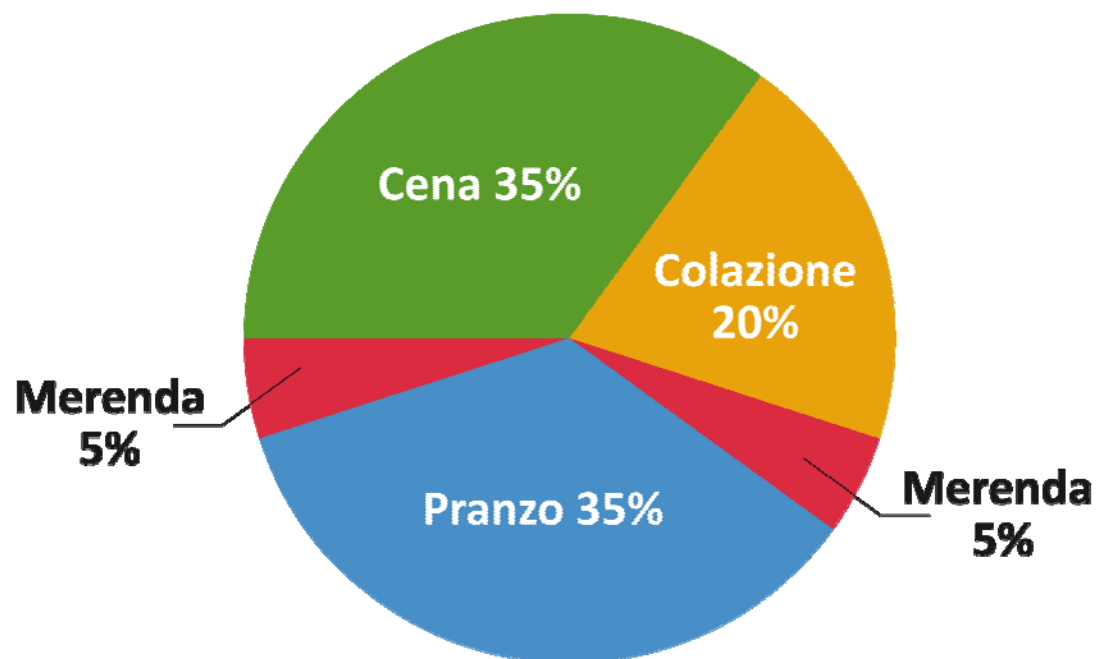
Colazione: 20%

Spuntino: 5%

Pranzo: 30-35%

Merenda: 5-10%

Cena: 35%



Proteine



1. **Funzione plastica:** costituenti delle cellule e sono coinvolti nella sostituzione e riparazione cellulare.
2. **Funzioni di trasporto:** Emoglobina (sangue)
3. **Funzione immunitaria e ormonale**
4. **Funzione energetica** (4 calorie/g)

Animali

- Carne
- Pesce
- Uova
- Latte e derivati

Vegetali

- Legumi



Dose giornaliera di proteine (secondo il Ministero della Salute italiano)

Bambino: 1,5 gr./Kg

Età Giovanile: 2 gr./Kg

Età adulta: 0,7 - 1,2 gr./Kg



10/15% del totale delle calorie introdotte giornalmente
di cui almeno 1/3 di origine animale

Esempio:

Donna di **60 anni** che pesa **50 kg**.

Consideriamo di farle assumere 1 gr./Kg di peso di
proteine e la quota proteica è del **15%**
sull'assunzione calorica totale.

Quindi:

Proteine: **50 grammi** (potere calorico 200 Kcal)

1. **Accumulo di grasso** di deposito
2. Formazione **scorie azotate tossiche**
3. Le scorie azotate creano affaticamento dei reni e del fegato, acidosi del sangue, difficoltà e disturbi digestivi
4. Una dieta ricca di proteine **richiede una notevole apporto di acqua**
5. Cresce anche il **bisogno di vitamina B1 e potassio**

Non possono essere prodotti dall'organismo

(cioè è obbligatorio assumerli con il mangiare)

(lisina, treonina, fenilalanina, metionina, valina, leucina, isoleucina. (e arginina e istidina nei bambini)

Essenziali assoluti: lisina e treonina)

Dove si trovano gli amminoacidi essenziali?

Convention
AIFOS 2017

- Carne
- Pesce
- Uova
- Latte



Nei **legumi** mancano!

I **cereali** non contengono la **LISINA** che invece è presente nelle leguminose

Le **leguminose** non contengono **METIONINA** che è invece contenuto nei cereali

Miscele alimentari:

- 1) riso e fagioli
- 2) pasta e fagioli
- 3) riso e lenticchie
- 4) riso e piselli

Se volessimo mangiare CARNE è preferibile:

- 1) Agnello
- 2) Coniglio
- 3) Petto di pollo
- 4) Fesa di tacchino
- 5) Bresaola
- 6) Bistecca di maiale
- 7) Manzo
- 8) Prosciutto crudo
- 9) Prosciutto cotto



Se volessimo mangiare PESCE è preferibile:

- 1) Calamaro
- 2) Merluzzo
- 3) Palombo
- 4) Polipo
- 5) Salmone
- 6) Seppia
- 7) Sgombro
- 8) Sogliola
- 9) Tonno
- 10) Trota...



Se volessimo mangiare FORMAGGIO è preferibile:

- 1) Fiocchi di latte
- 2) Formaggio scremato
- 3) Caprino
- 4) Parmigiano
- 5) Pecorino
- 6) Ricotta
- 7) Scamorza
- 8) Mozzarella



Tutti i formaggi contengono molti **GRASSI** “saturi” e sono molto calorici

Se volessimo mangiare LEGUMI è preferibile:

- 1) Soia
- 2) Fagioli
- 3) Lenticchie
- 4) Fave
- 5) Ceci



Quante volte a settimana

Convention
AiFOS 2017

Piatto	
Carne	1-2 volte alla settimana
Pesce	1-2 volte alla settimana
Formaggio	1 volta alla settimana
Uova	1 volta alla settimana
Affettati magri	1-2 volte alla settimana
Legumi	1-2 volte alla settimana

La carne (troppa) fa male?



In mensa ci dovrebbe essere sempre la possibilità di scelta tra:

- 1) Piatto a base carne
- 2) Piatto «vegano» a base legumi (non come contorno!)
- 3) Uova

Ridurre (massimo 3 volte a settimana):

- 1) Formaggi
- 2) Salumi

Scelta proteica in azienda (2)

Convention
AIFOS 2017

Considerando i rischi cancerogeni e di altre malattie con l'abuso di carne, potrebbe essere utile prevedere anche un menù esclusivamente vegetariano per tutta la settimana.



Glucidi

(ciò che rende “dolce” il cibo)



Termine deriva da greco: “**Dolce**”

Chiamati anche:

1. Carboidrati
2. Zuccheri
3. Amido
4. Fibre

4 Kcal/g

*Sono la
stessa
cosa?*

Semplici vs. complessi

Cereali (complessi) Frutta (semplici)

Legumi (complessi) Dolci (semplici)

Vini (semplici)

Dolcificanti (semplici)

Latte e derivati (semplici)

Pane





Prediligere:

- 1) Pane integrale
- 2) Crackers integrali
- 3) Grissini integrali



Pasta



Composto principalmente da **glucidi**

Calorie: circa **360/100gr**

A differenza della pasta ha meno proteine
e meno vitamine.

Il riso **brillato e sbiancato** perde tutte le
vitamine, è però estremamente digeribile
(rimane solo 1 ora nello stomaco)





Creare alternanza tra i diversi cereali:

- 1) Riso
- 2) Pasta
- 3) Orzo
- 4) Farro
- 5) Miglio
- 6) Cous-cous



Prediligere piatti integrali.

Dose consigliata: 7/10 gr/Kg di peso

Quantità: 60% del fabbisogno energetico giornaliero.

Ad esempio un donna di 50 kg dovrebbe assumere dai
350 ai 500 grammi di glucidi

L'eccesso di glucidi viene trasformato in grasso.

Consigliato: **20%** glucidi semplici **80%** glucidi complessi
(pane, pasta meglio se integrali perché ricchi di fibra).

Verdure e ortaggi



Importanti per apporto di:

- 1) **Acqua**
- 2) **Sali minerali**
- 3) **Vitamine**
- 4) **Acidi organici** (citrico, malico, ossalico: digestione)
- 5) **Cellulosa** aiuta la peristalsi (cioè per defecare)

Tutte le verdure (ad esclusione di patate e piselli) hanno pochissime calorie e possono essere dunque consumate in **quantità “illimitata”**

Frutta = salute



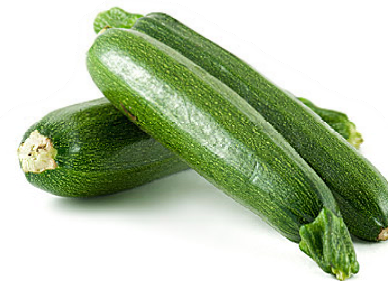
Nutrienti della frutta

Convention
AIFOS 2017

- 1) **Zuccheri** (fruttosio, glucosio, saccarosio)
- 2) **Sali minerali** (potassio e calcio)
- 3) **Vitamine** (carotene, vitamina C)
- 4) **Fibra e cellulosa**
- 5) **Acidi organici** (citrico, tartarico, malico)
- 6) **Sostanze volatili** (“danno” sapore e profumo)



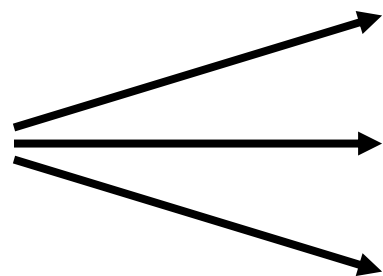
5 colori, 5 porzioni



Esempio di una porzione standard

Convention
AIFOS 2017

Una
porzione



INSALATA50 g

FRUTTA..... 150 g

VERDURA....250 g



Fibre



Sono sostanze simili agli zuccheri ma **prive di valore nutritivo** perché non degradate dagli enzimi digestivi, cioè non riusciamo a digerirle né ad assorbirle.

- 1) **Riducono diffusione varie malattie:**
diverticolosi, cancro del colon, diabete e cardiopatie ischemiche.
- 2) **Riducono assorbimento intestinale di zuccheri**
- 3) **Rallentano l'assorbimento dei grassi**
- 4) **Aumentano il senso di sazietà**

Consumo eccessivo:

- 1) Rischio di irritazione intestinale
- 2) Perdita di vitamine e sali minerali

Alimenti con $>6\%$ di fibra sono ad alto contenuto.

Dosi consigliate:
30 grammi al giorno

Che ci assicuriamo con
Le 5 porzioni...



Tutti gli alimenti definiti integrali

Pasta, pane, riso

Verdure

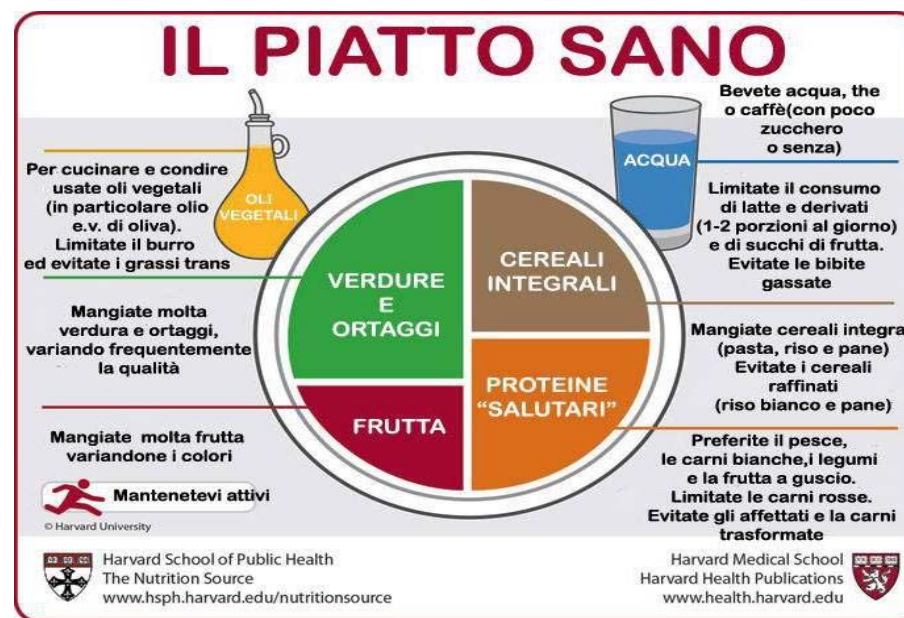
Insalata, broccoli, asparagi, fagiolini

Frutta

Generalmente la buccia



- ✓ Presenza di una buona alternanza di verdure e frutta sia cotta che cruda.
- ✓ Tovagliette con i motivi per cui la frutta e la verdura sono importanti.



Contenuto di carboidrati

Convention
AIFOS 2017

Contenuto in carboidrati di alcuni alimenti (g/100g)			
Alimento	Carboidrati semplici (zuccheri)	Carboidrati complessi (amido)	Carboidrati (totale)
Frutta in genere	Da 4 a 18	Tracce	4-18
Latte intero	4,9	0	4,9
Yogurt intero	4,3	0	4,3
Marmellata	58,7	0	58,7
Bevande zuccherate (media)	10,5	0	10,5
Cereali tipo corn-flakes	10,4	70	80,4
Merendine tipo pan di spagna	20,9	36	56,9
Biscotti frollini	22	45,2	67,2
Crema nocciole e cacao	58,1	0	58,1
Crostata alla marmellata	28,4	39,4	67,2
Miele	80,3	0	80,3
Zucchero	100	0	100
Focaccia	2,1	50,7	52,8
Cracker salati	0	80,1	80,1
Patate	0,4	15,9	16,3

I dolcificanti naturali (zuccheri semplici)

Convention
AIFOS 2017

- 1) Glucosio
- 2) Fruttosio
- 3) Saccarosio
- 4) Lattosio
- 5) Maltosio
- 6) Stevia



- Lo **zucchero di canna** (quello marrone) possiede qualche sale minerale (però pochissimi) rispetto allo **zucchero bianco**.
- Il **miele** è più “genuino” ed ha qualche nutriente però ha potere edulcorante basso.
- Il **fruttosio** ha potere edulcorante molto alto.
- Lo **stevia** è ottimo in quanto dolcifica molto (ha però un "suo sapore")



Contenuto di carboidrati

Convention
AIFOS 2017



Edulcoranti (zuccheri sintetici)

Convention
AiFOS 2017

Mannitolo o Manna

Sorbitolo (E 420)

Xilitolo (E 967)

Maltitolo

Saccarina

Aspartame (E 951)

Acesulfame K

Se pur rigorosamente controllati non si è ancora perfettamente certi che NON siano tossici!

Scelta dolcificante in azienda



Convention
AIFOS 2017

In zona macchinette del caffè introdurre alternative
allo zucchero bianco



Lipidi



- 1) **Funzione energetica (9Kcal/gr)**
- 2) **Riserva** (grasso cutaneo)
- 3) **Azione solvente e trasporto**
(di Vitamine (A,D,E,K), pigmenti e ormoni)
- 4) **Isolamento termico ed elettrico** (impulso elettrico)
- 5) Componenti delle **membrane cellulari**

- 1) **cavità orale**: nessuna modifica
- 2) a **livello gastrico** (cioè nello stomaco): poco assorbiti
- 3) **intestino**: digeriti e assorbiti

Tempi di digestione: **lunghi (6 ore)**

Quindi se possibile evitare troppi grassi la sera perché altrimenti rischio notte in bianco!

- 1. Grassi animali:** latte e formaggi, uova, carne (grassi saturi) e pesce (grassi insaturi).
- 2) Grassi vegetali:** (ricchi di grassi insaturi). Chiamati **grassi** se solidi e **oli** se liquidi a temperatura ambiente (di tutti i generi: frutta secca, avocado, soia).



1) Grassi saturi

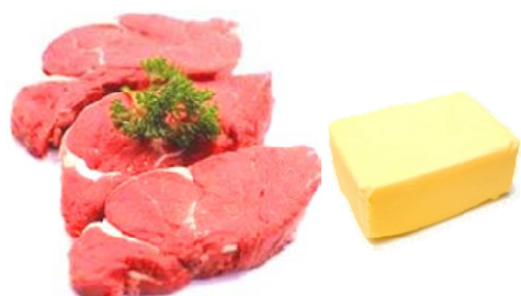
2) Grassi Insaturi

a) Monoinsaturi (acido Oleico) olio oliva

b) Polinsaturi (acido. Linoleico) semi di lino

3) Transaturi (detti anche **grassi idrogenati**)

- 1) **Saturi:** in eccesso sono dannosi per l'organismo;
- 2) **Insaturi:** al di là dell'alto contenuto calorico non creano problemi all'organismo;
- 3) **Transaturi (idrogenati):** sono i più dannosi di tutti!



Dove si trovano?

Purtroppo in molti alimenti come ad esempio:

- brioche confezionate
- caramelle
- preparati per bevande (tipo cappuccino solubile)



Derivano da industria chimica e vengono **IDROGENATI** i grassi insaturi in grassi saturi.

Perché?

Sono più stabili alle fonti di calore e più “gustosi”.

Quali problemi creano?

Aumentano notevolmente il colesterolo e rendono le membrane cellulari poco fluide.

Possibili diciture sulle etichette:

- Grassi idrogenati
- Grassi vegetali idrogenati
- Grassi insaturi idrogenati
- Lipidi insaturi derivati da idrogenazione
- Insaturazione idrogenata pari a...



Colesterolo



È **precursore** (cioè “produce”) di:

- 1) Vitamina D
- 2) Ormoni steroidei surrenalici (es. cortisolo)
- 3) Estrogeni
- 4) Progesterone
- 5) Androgeni

È **componente** di:

- 1) Membrane cellulari
- 2) Bile

Colesterolo:

- a) **Esogeno:** da alimenti
- b) **Endogeno:** prodotto dall'organismo



Lipoproteine ad alta densità HDL (“Buono”):

rimuovono il colesterolo dalla parete delle arterie

Lipoproteine a bassa densità LDL (“Cattivo”):

essendo affini alla parete delle arterie, vi depositano il colesterolo e partecipano alla proliferazione cellulare (formazione della placca aterosclerosi).

Colesterolo-lipoproteine

Convention
AiFOS 2017

Rischio di infarto	LDL Cattivo	HDL Buono	TRIGLICERIDI (grassi liberi circolanti nel sangue)
alto	≥ 130	≤ 35 M ≤ 45 F	≥ 400
medio	100-129	35-45	200-399
basso	100	> 35 M > 45 F	< 200

Lo troviamo in tutti i **grassi di origine animale**

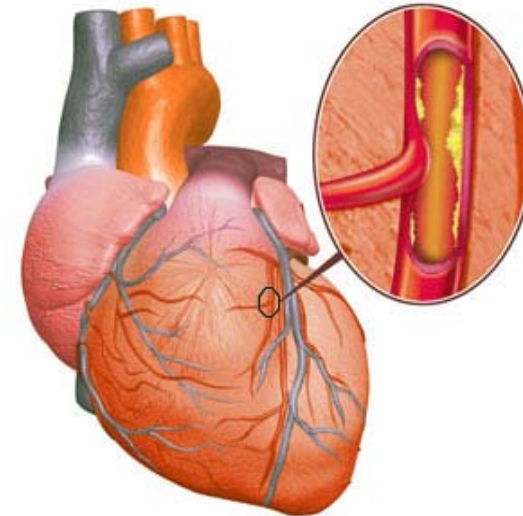
In particolare:

- 1) Tuorlo dell'uovo
- 2) Vitello
- 3) Fegato
- 4) Latte e derivati

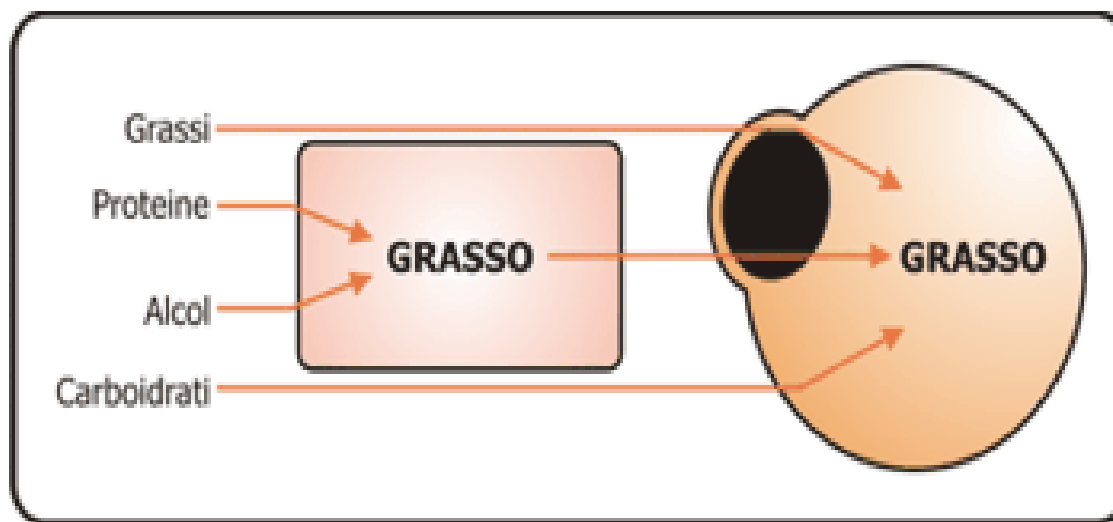


Malattia determinata dalla formazione di placche di natura lipidica (colesterolo, fosfolipidi, grassi neutri, materiale proteico e fibroso) dette **ateromi**

Può portare → **ictus o infarto**



Non deve superare il **30% delle calorie** assunte e di questo il **70-80%** deve essere di acidi **grassi insaturi** di cui almeno un **20-30%** da acidi grassi **omega-3**



- 1) **acido α -linolenico** (capostipite degli $\omega 3$)
- 2) **acido linoleico** (capostipite degli $\omega 6$)



Acido α -linolenico (ω 3):

- 1) noci
- 2) olio di noci
- 3) pesci grassi
- 4) olio di lino
- 5) semi di lino



Acido linoleico (ω 6):

- 1) olio d'oliva
- 2) olio di mais
- 3) olio di soia
- 4) frutta secca



Funzioni acidi grassi della serie omega-6:

- 1) riducono la concentrazione di colesterolo totale
- 2) modesta azione ipotrigliceridemizzante.

Funzioni acidi grassi della serie omega-3:

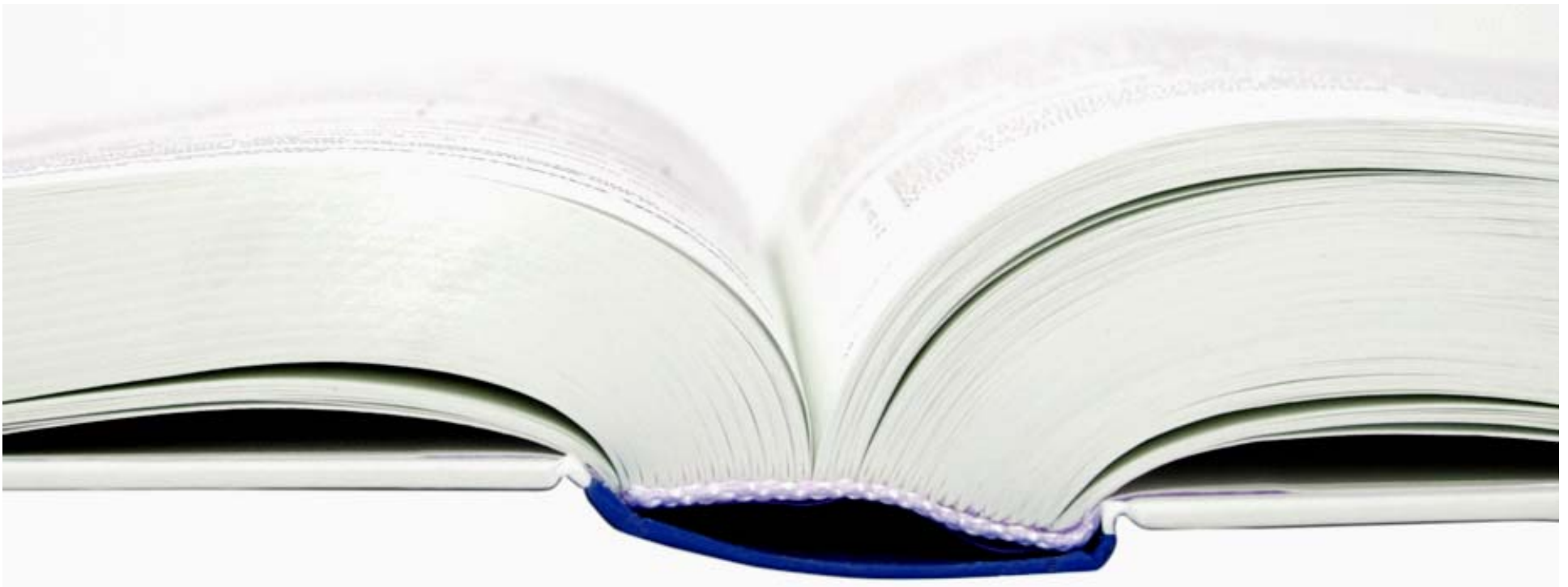
- 1) azione antiaterogena
- 2) antinfiammatoria
- 3) antitrombotica



- Presenza di pesce almeno 2 volte a settimana
- Suggestire un check up degli acidi grassi (analisi sangue o in farmacia)
- Tovagliette che spieghino le cause dell'infarto - ictus

AiFOS

LARN: livelli di assunzione raccomandati di nutrienti



Prevede:

1) 10-15 % di proteine

2) il 25-30% di lipidi

3) il 55/65% di glucidi



Esempio di menù giornaliero



250 Kcal:

- 250ml di latte parzialmente scremato
- 20g di corn-flakes integrali



300-350 Kcal:

- 3 fette biscottate
- 1 cucchiaio di miele
- 125ml di yogurt intero
- 30g di corn-flakes
- 1 fetta di torta fatta in casa



Ci dovrebbero fornire **100-150 Kcal**:

- a) 1 frutto medio grande
- b) 2-3 frutti piccoli
- c) Yogurt alla frutta
- d) Pacchetto di crackers
- e) Mezzo pane
- f) 3-4 noci
- g) Un succo di frutta
- h) Una spremuta





PAUSA CAFFÈ

- 1) Non esagerare con i caffè... massimo 3 al giorno!
- 2) Ridurre lo zucchero raffinato

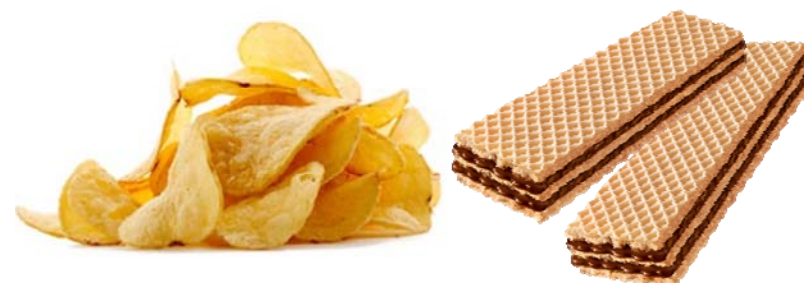




Spesso la qualità dei prodotti dei distributori non è la migliore, essi infatti offrono snack con troppi zuccheri e/o grassi.

Ideale:

- 1) Yogurt in brick
- 2) Pacchetto di crackers
- 3) Confezioni di frutta disidratata



Distributori in azienda (2)



Convention
AiFOS 2017

In commercio esistono alcuni tipo di distributori con all'interno cibi biologici, a km zero o a bassi contenuti di grassi



500 Kcal:

- 80 g di pasta **280 Calorie**
- Con sugo di pomodoro **non ha calorie**
- Un cucchiaino d'olio crudo **100 Calorie**
- Un cucchiaino di parmigiano grattugiato **40 Calorie**
- 150g di insalata fresca
- Un cucchiaino d'olio crudo **50 Calorie**
- Un caffè **0 Calorie**
- Un cucchiaino di miele/fruttosio **20 Calorie**



Suggerimenti per mensa aziendale



Convention
AiFOS 2017

- 1) Presenza di verdura fresca e di verdura cotta
- 2) Olio extra vergine d'oliva
- 3) Sale iodato
- 4) Pane iposodico, SENZA STRUTTO Né OLIO
- 5) Frutta di stagione



Tovaglietta con le indicazioni generali per la salute



1 Controlla il peso e mantieniti sempre attivo



2 Grassi: scegli la qualità e limita la quantità



3 Bevi ogni giorno acqua in abbondanza



6 Più cereali, legumi, ortaggi e frutta



7 Consuma zuccheri, dolci e bevande zuccherate nei giusti limiti



8 Il sale? Meglio usarne poco



4 Bevande alcoliche: se sì, solo in quantità controllata



5 Aumenta il consumo di cibi integrali



9 Varia spesso le tue scelte a tavola



10 La sicurezza dei tuoi cibi dipende anche da te

Chi è in buona salute è ricco senza saperlo

ALTERNATIVE

1) Piatto di pasta fredda (o riso) con tonno (o piselli)

oppure

2) 2 panini imbottiti con 50-70 gr di salume + insalata e pomodori

oppure

3) Insalatona mista con diverse verdure miste+ una mozzarella + manciata di legumi + 3-4 noci o altra frutta secca

650 Kcal:

- Minestrone di verdure con 30g di pasta o riso (in alternativa un piatto scarso (50 gr) di riso)
- Un cucchiaio d'olio crudo extravergine d'oliva
- Un cucchiaio di parmigiano grattugiato
- 200g di vitello o cavallo o 150g di coniglio o pollo
- (alternativa: 200g di pesce)
- 100g di verdura fresca
- Un cucchiaio d'olio crudo
- 100g di pane integrale
- Un caffè
- Un cucchiaino di miele/fruttosio (4g)



AiFOS

Patologie in relazione all'alimentazione



Molte patologie alimentari causano assenze, anche prolungate dal lavoro; inoltre peggiorano la salute in modo importante del dipendente.



Troppe calorie → sovrappeso/obesità

Troppo poche calorie → denutrizione/ malattie infettive/ morte

Troppi zuccheri → sovrappeso / diabete / carie

Troppi grassi → ipercolesterolemia / disturbi vascolari

Troppo sale → ipertensione arteriosa / ritenzione liquidi

Troppo alcool → cirrosi epatica / gastrite / disturbi nervosi

Poche fibre → stitichezza / tumori al colon

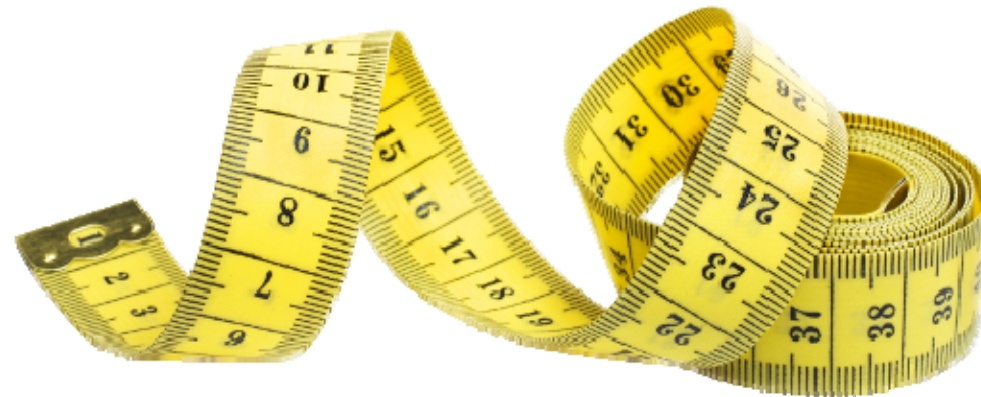
Poche vitamine → avitaminosi

Carenza di calcio → rachitismo / osteoporosi

Carenza di Ferro → anemie

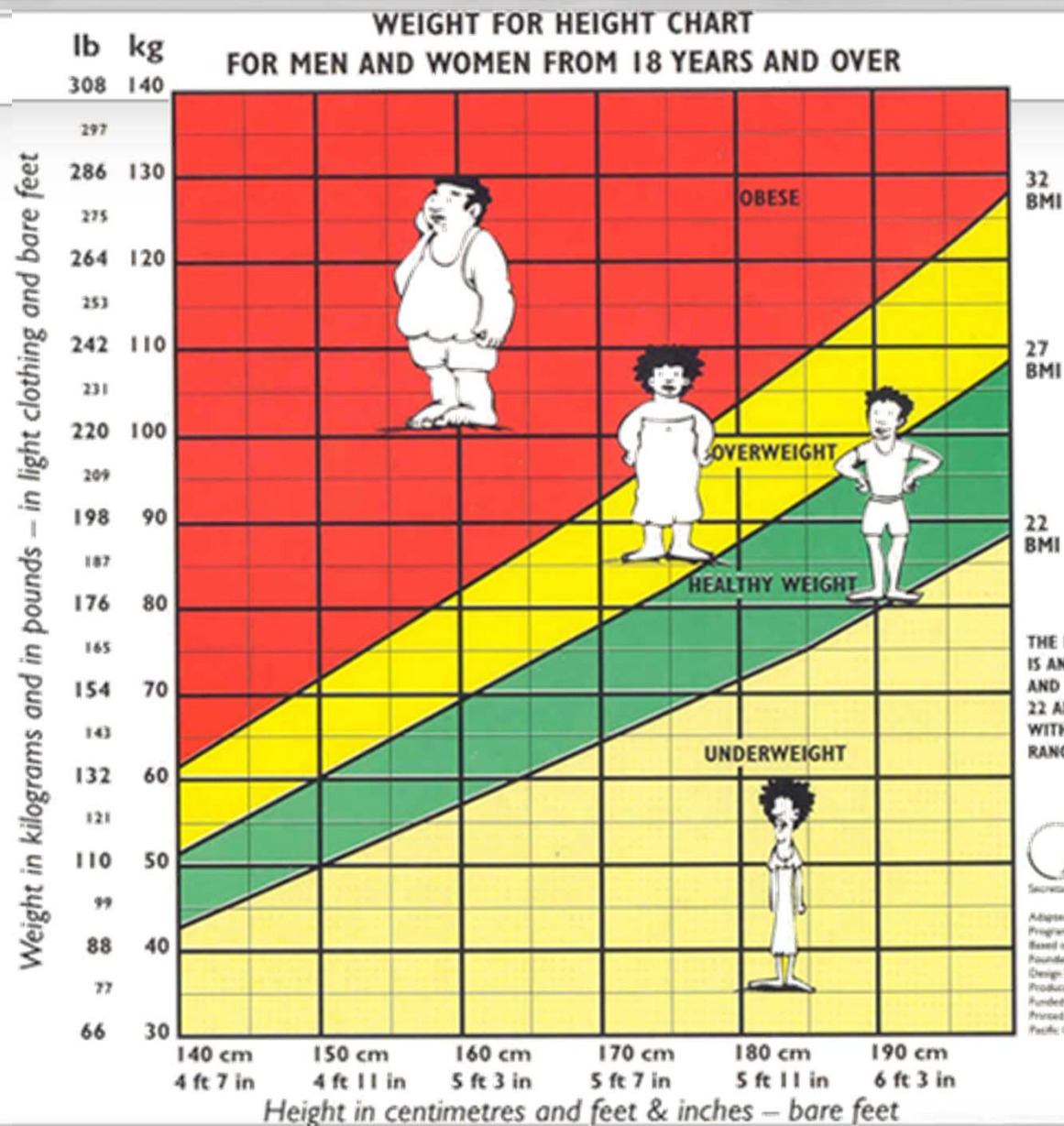
Carenza di Iodio → disturbi alla tiroide

Eccesso di peso e obesità



L'OBESITÀ è UNA GRAVE MALATTIA

Convention
AIFOS 2017



THE BODY MASS INDEX (BMI) IS AN INDEX BASED ON WEIGHT AND HEIGHT. A BMI OF BETWEEN 22 AND 27 INDICATES YOU ARE WITHIN THE HEALTHY WEIGHT RANGE.

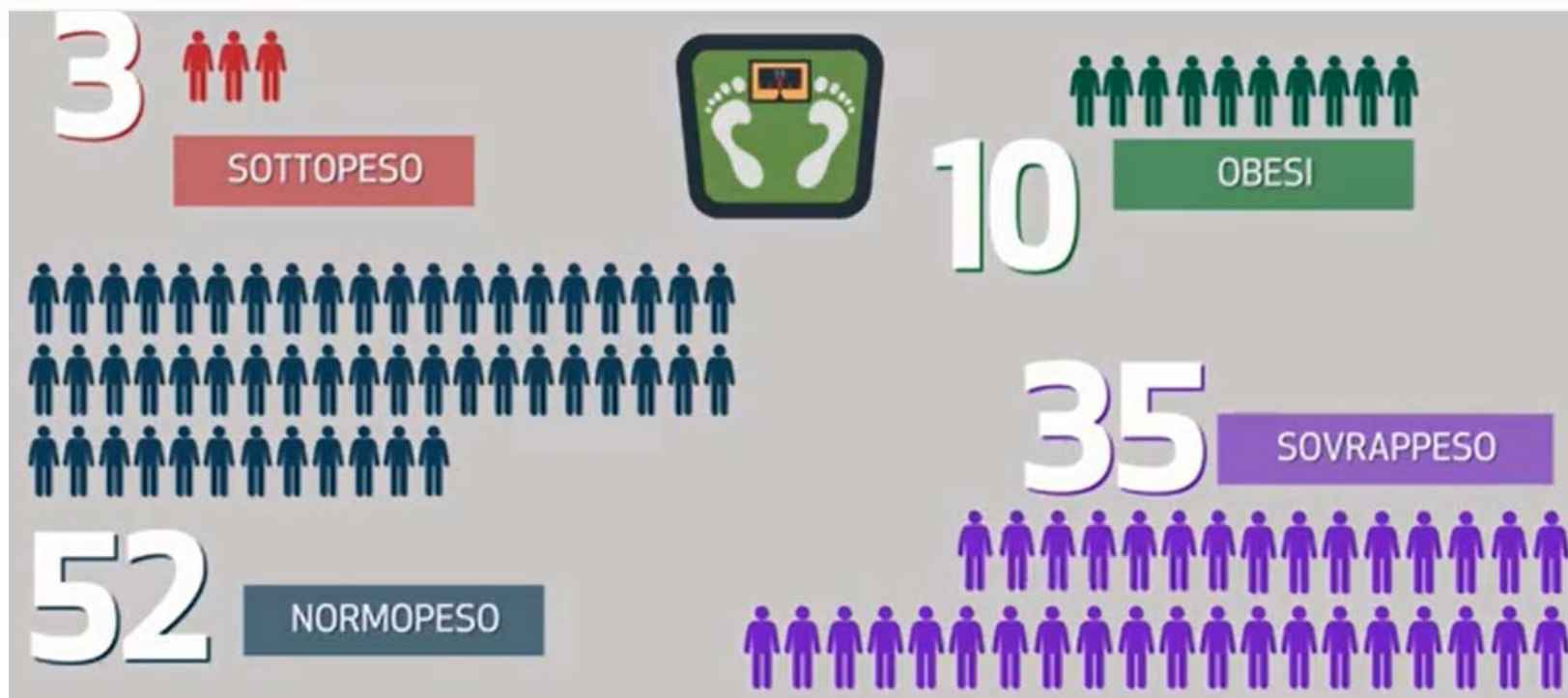


Secretariat of the Pacific Community

Adapted from the 1993 SPC Community Health Programme Look Fit, Be Healthy Poster
Based on figures from the Australian Nutrition Foundation and the Tonga Nutrition Committee
Design by Jaki Le-Bern
Produced by the SPC Community Health Programme
Funded by the Government of New Zealand
Printed at the Secretariat of the Pacific Community, 1998

OBESITÀ – PROBLEMA DIFFUSO

Convention
AIFOS 2017

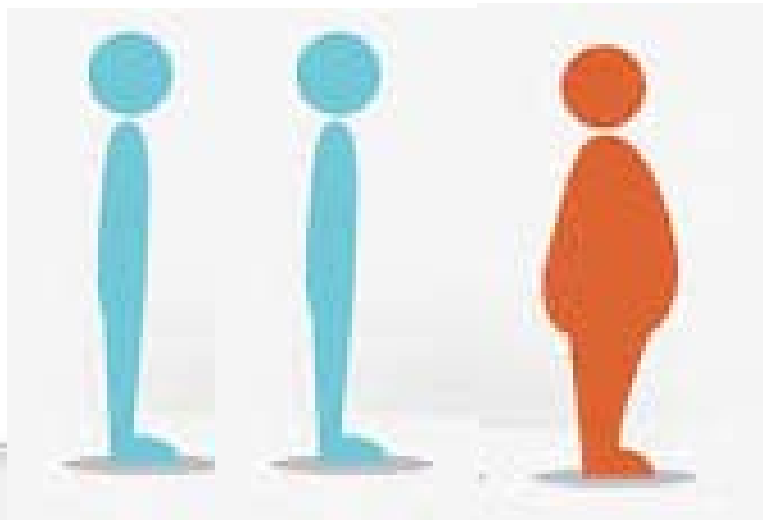


Se fossimo in 100... ISTAT 2017 (youtube)

OBESITÀ INFANTILE

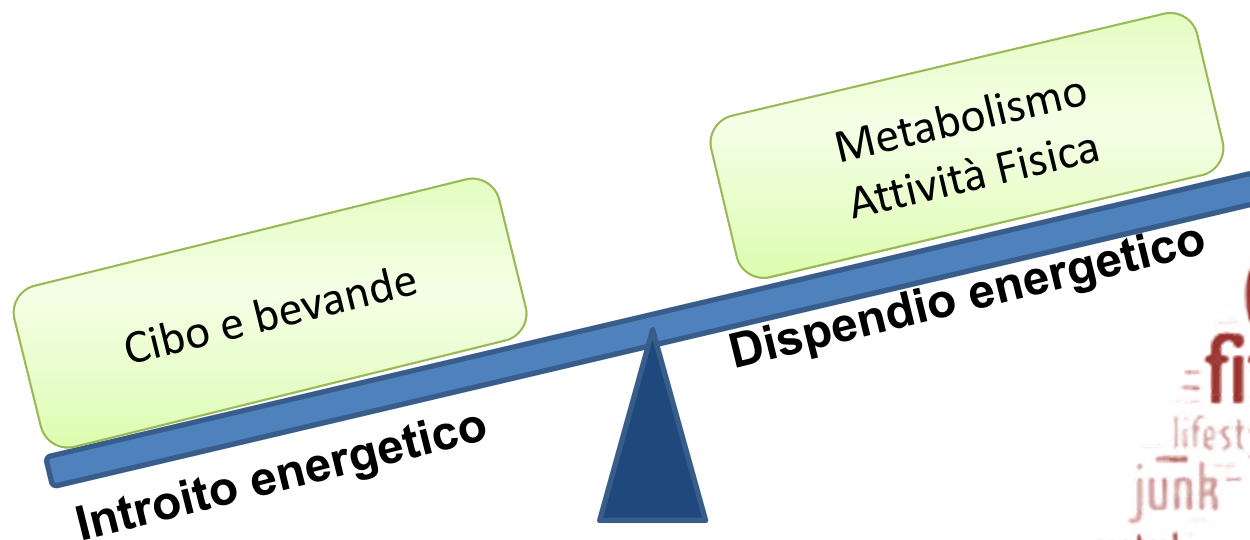
Convention
AiFOS 2017

- L'obesità infantile ha raggiunto livelli preoccupanti:
si stima che nel nostro paese il 23% di bambini tra gli 8 e i 9 anni sia in sovrappeso e il 12% sia obeso. Più di uno su tre.



COSA HA CREATO IL PROBLEMA?

Convention
AiFOS 2017

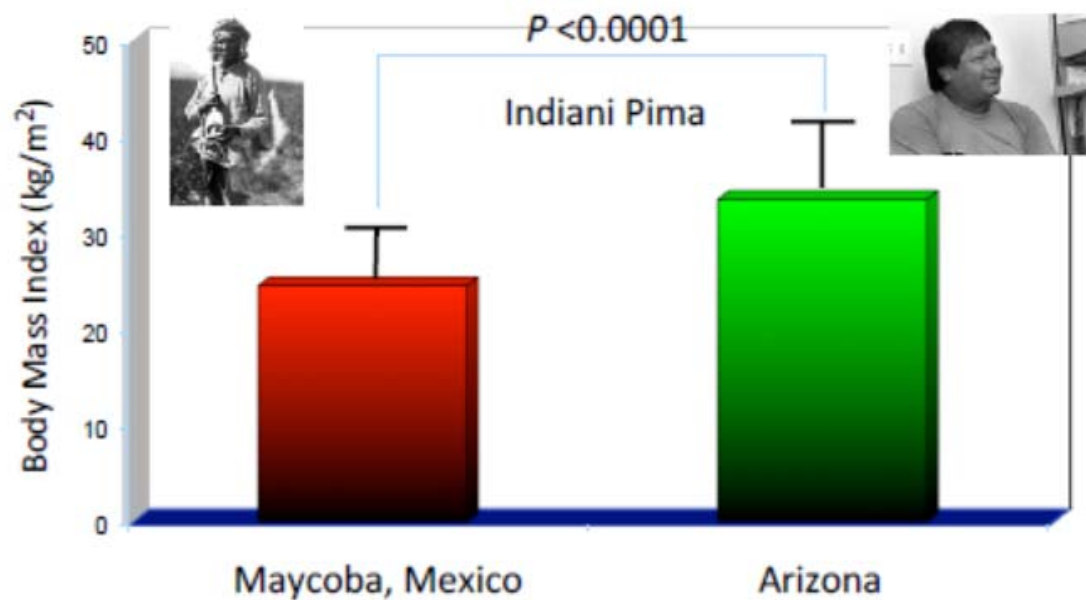


GENETICA
AMBIENTE
COMPORAMENTI INDIVIDUALI



GENETICA

Indiani Pima



Ravussin E et al. *Diabetes Care* 1994;17:1067-1074.

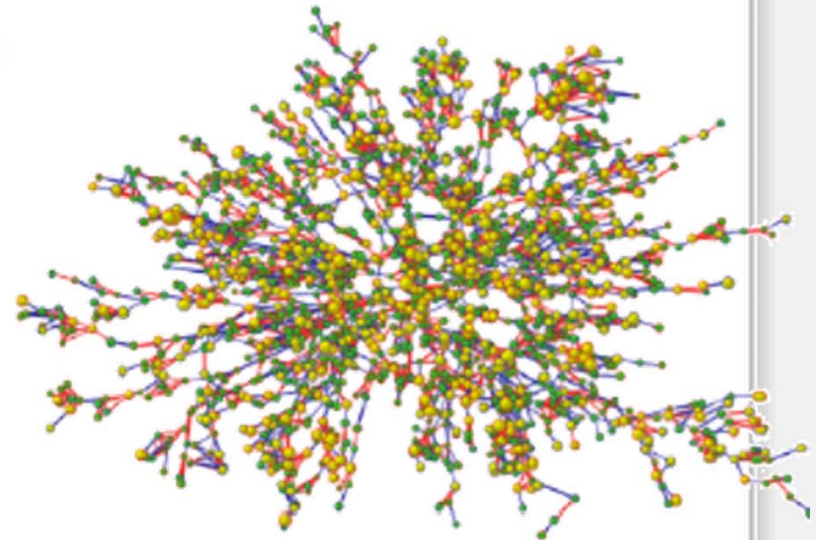
- Esempio degli INDIANI PIMA dell'Arizona:



Ambiente

Reti sociali

- Le possibilità di una persona di diventare obesa aumenta del 57% se ha un amico che diventa obeso.
- Se un fratello/sorella diventa obeso le possibilità che l'altro diventi obeso aumentano del 40%
- Se uno sposo/a diventa obeso le possibilità che l'altro sposo/a diventi obeso aumentano del 37%
- Le persone dello stesso sesso hanno un maggiore influenza rispetto a quelle di sesso opposto



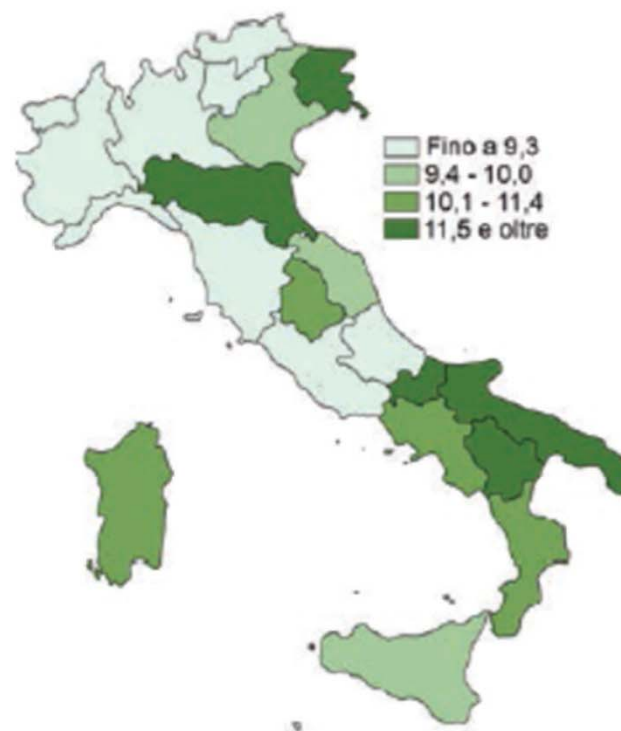
Christakis NA and Fowler JH. The Spread of Obesity in a Large Social Network over 32 Years. N Engl J Med 2007;357(4):370-9.

Stile di vita



Italia

Persone obese di 18 anni e più
per regione
Anno 2011 (per 100 persone con le
stesse caratteristiche)



AMBIENTE – SVILUPPO IN FAMIGLIA

Convention
AiFOS 2017

- Confondere cibo con amore

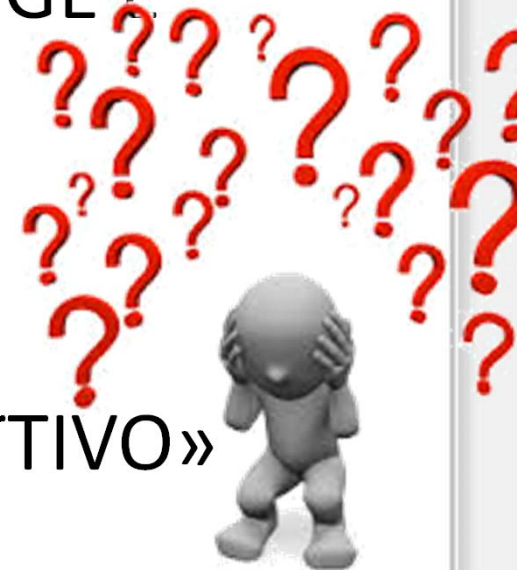
«FALLO PER LA MAMMA»

«MANGIA, SE NO LA MAMMA PIANGE E STA MALE»

«SE FAI TUTTI I COMPITI TI DO UN GELATO»

«NIENTE CARAMELLA, SEI STATO CATTIVO»

«TI SEI FATTO MALE, TI FACCIIO UNA TORTA»



Quindi, c'è un colpevole?

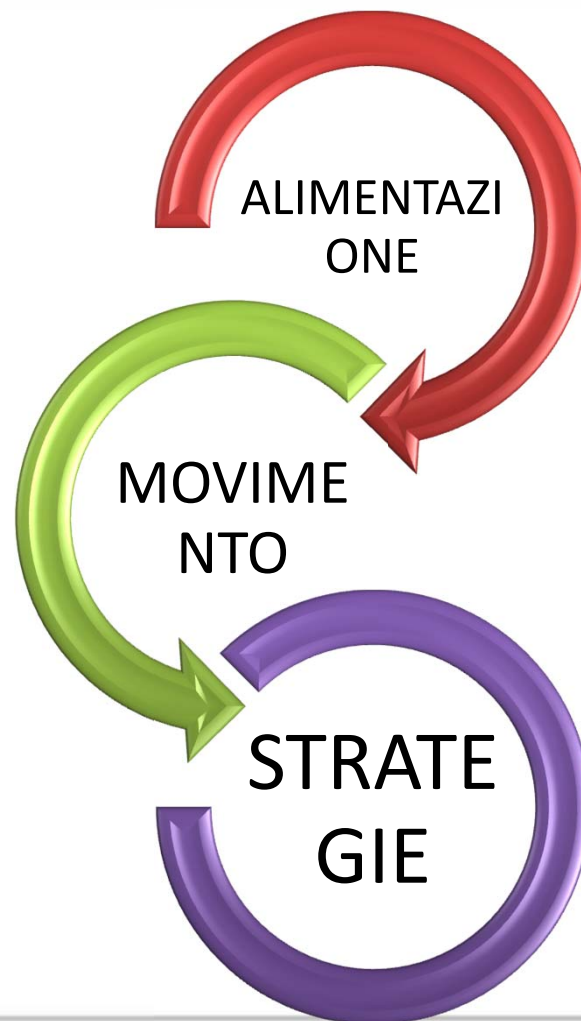
- I geni caricano la pistola, ma è l'ambiente che preme il grilletto

Bray 1998



TRATTAMENTO INTEGRATO

Convention
AiFOS 2017



TRATTAMENTO INTEGRATO

Convention
AIFOS 2017

- Studi scientifici dimostrano che è sufficiente perdere il 7% del peso.

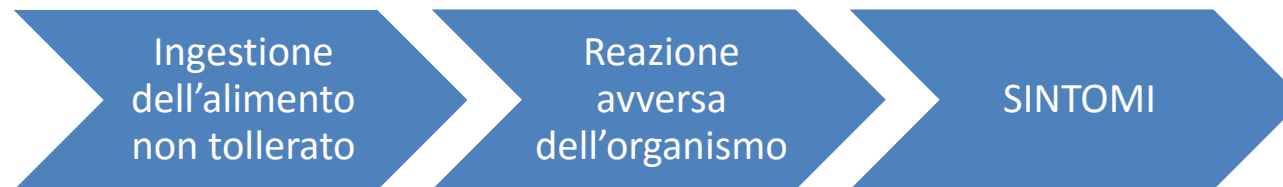


Allergie o intolleranze ?



- **Cosa è un allergene?**

L'allergene è una sostanza di varia origine, da quella alimentare a quella ambientale, che una volta entrato in contatto con il nostro organismo non è riconosciuto e, come tale, è combattuto come un nemico.



ALLERGIA vs. INTOLLERANZA

Convention
AiFOS 2017

Allergie

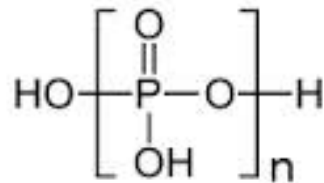
- Risposta immediata anche in presenza di minime quantità
- Implicano l'intervento
 - delle IgE (ad alta intensità= reagine)
 - e quindi dei mastociti
- Suppongono una predisposizione ereditaria all'abnorme attività immunologica (atopia)
- Sono facilmente constatabili

Intolleranze

- Risposta lenta
- Attivazione delle cellule Th
 - rispondono alla ripetizione dello stimolo
 - per un tempo prolungato
- Risposta lenta
- In un certo senso il **SI** riconosce il nemico e lo tiene d'occhio, cercando di limitare i danni
- Scoppiano solo se si supera la soglia di controllo
- Più difficili da constatare, spesso subdole.

DOVE TROVIAMO L'»ALLERGENE«

Convention
AIFOS 2017



INGREDIENTE
O
MATERIA
PRIMA

ADDITIVO

CONTAMINAZIONE
CROCIATA
O
CROSS
CONTAMINATION



Reg. CE 1169/2011

Convention
AiFOS 2017

- il Regolamento CE 1169/2011 stabilisce all'art.9 che:
- “qualsiasi ingrediente o coadiuvante tecnologico elencato nell'allegato II o derivato da una sostanza o un prodotto elencato in detto allegato che provochi allergie o intolleranze usato nella fabbricazione o nella preparazione di un alimento e ancora presente nel prodotto finito, anche se in forma alterata” **debba obbligatoriamente essere indicato in etichetta.**



- Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati.



- Crostacei e prodotti a base di crostacei.



- Uova e prodotti a base di uova.



- Pesce e prodotti a base di pesce.



- Arachidi e prodotti a base di arachidi.



- Soia e prodotti a base di soia.



- Latte e prodotti a base di latte (incluso lattosio).



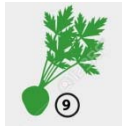
- Molluschi e prodotti a base di molluschi.

Allergeni

Allergeni



- Frutta a guscio, vale a dire: mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci di macadamia o noci del Queensland e i loro prodotti.



- Sedano e prodotti a base di sedano.
- Senape e prodotti a base di senape.



- Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo.



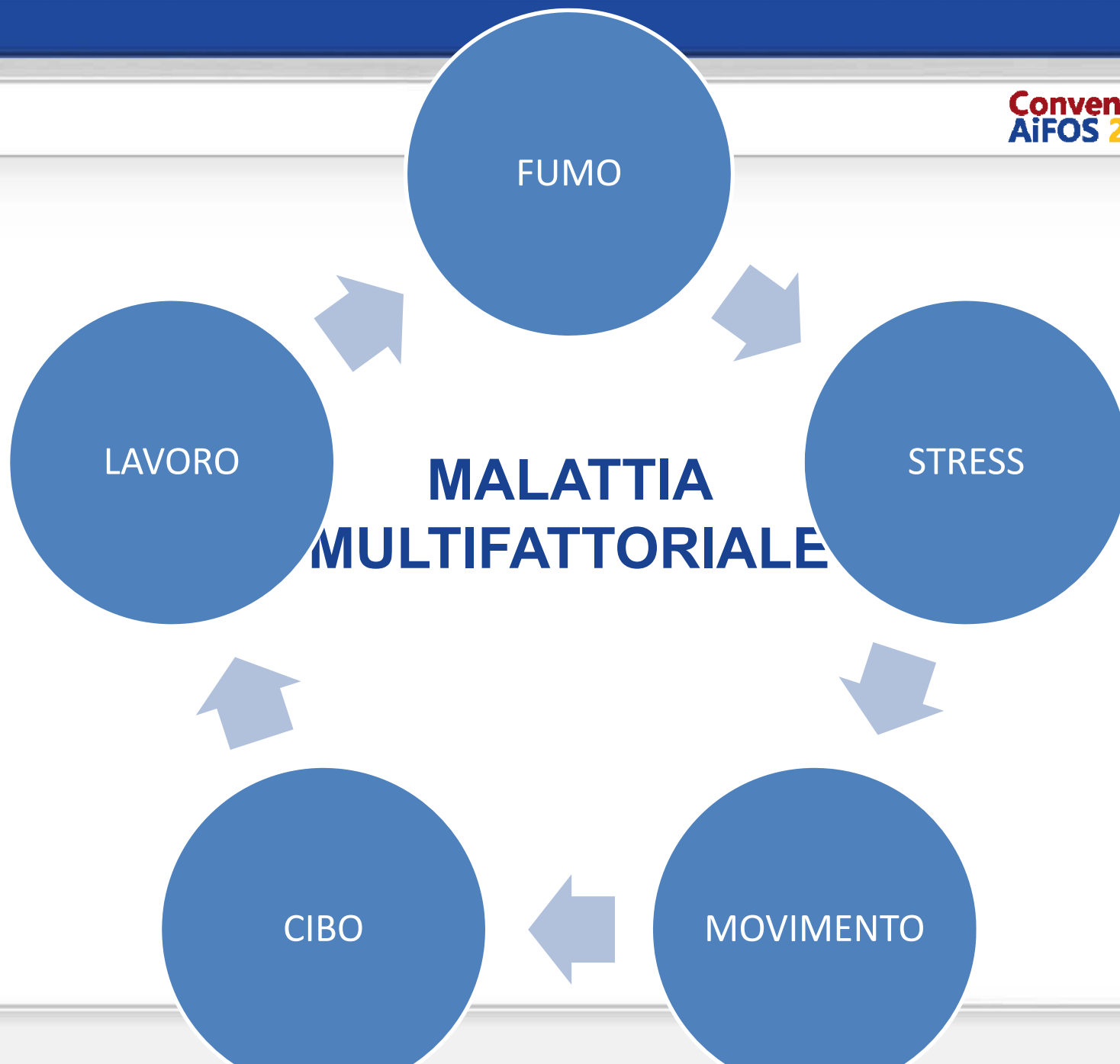
- Anidride solforosa e solfiti.



- Lupini e prodotti a base di lupini.

Reflusso gastroesofageo





Si tratta della risalita dei succhi gastrici dallo stomaco. L'esofago non è in grado di sopportare la sostanza acida, quindi può causare:

- 1) **Infiammazione dell'esofago**
- 2) **Fastidio/dolore**

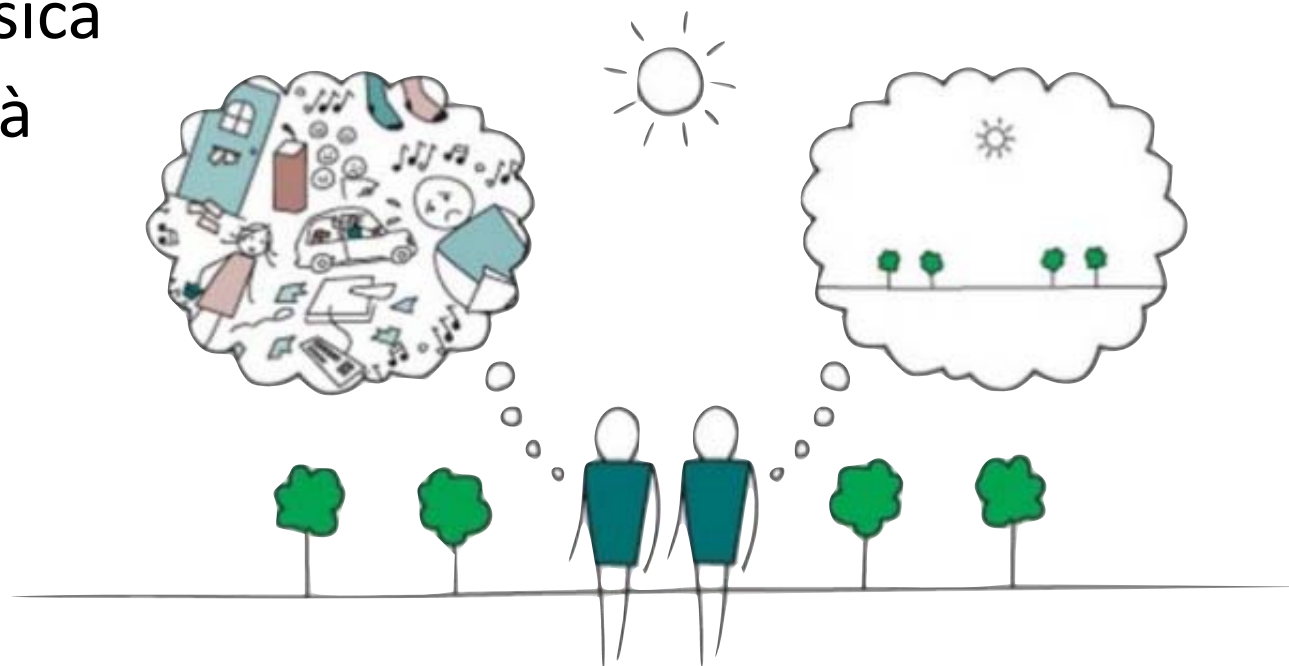


- 1) Mantenere un **peso corporeo corretto**
- 2) **Evitare:**
 - di mangiare troppo tardi alla sera
 - frittiture, carni e formaggi grassi, panna, salse e condimenti ricchi di burro
 - bevande alcoliche, menta, aglio e cipolla
- 3) **Limitare** agrumi e relativi succhi, pomodoro e succo di pomodoro, caffè, cioccolato, tè, bevande gassate
- 4) **Preferire** gli alimenti poveri di grassi

STRETGIE NON ALIMENTARI

Convention
AIFOS 2017

- 1) Mindfulness
- 2) Training autogeno
- 3) Attività fisica
- 4) Assertività



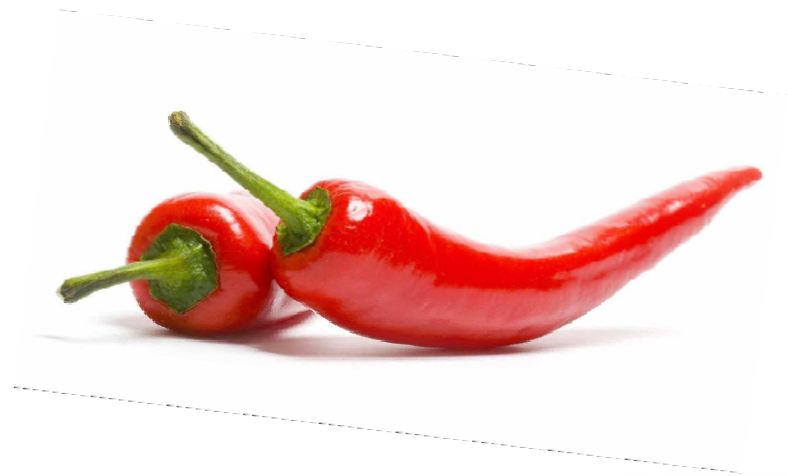
Mind Full, or Mindful?

Gastrite



È **un'inflammation** della mucosa gastrica (cioè dello stomaco) con **ipersecrezione di acido cloridrico.**

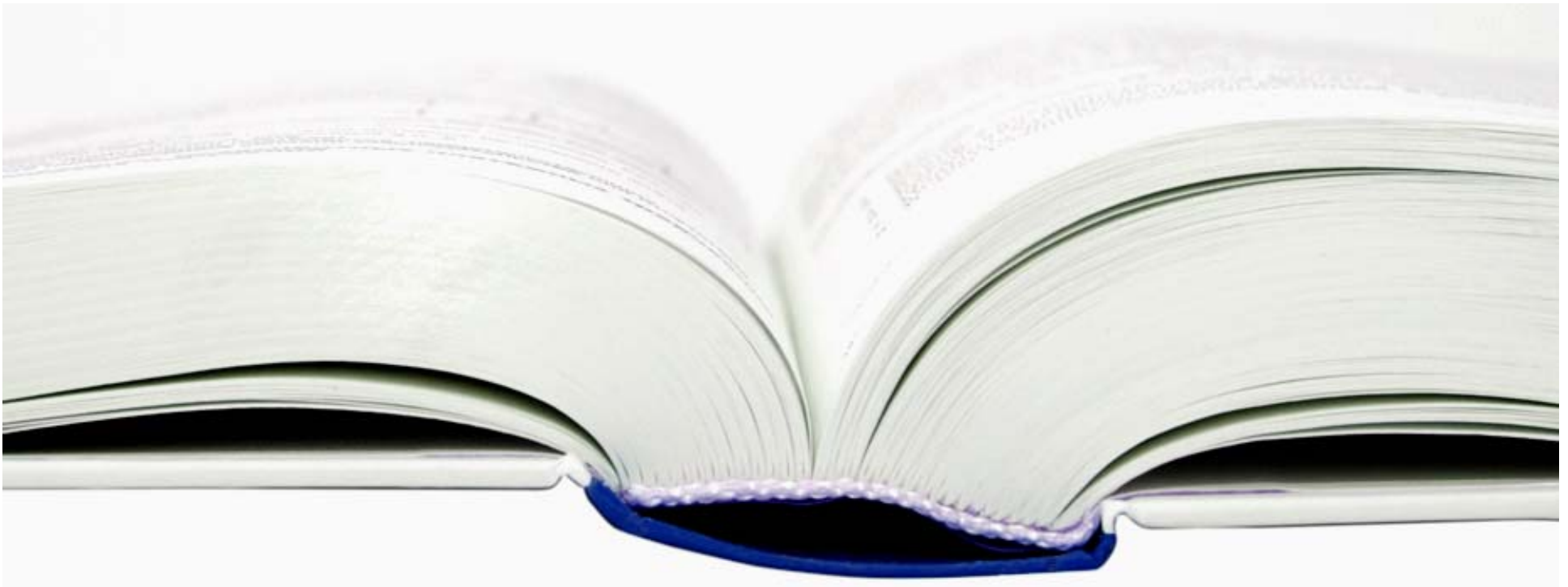
Diviene **ulcera** se la mucosa è lesa.



- 1) Ridurre cibi ricchi di cellulosa (verdure)
- 2) Eliminare alcolici
- 3) Evitare cibi bollenti
- 4) Eliminare bevande gasate
- 5) Eliminare caffè
- 6) Eliminare succhi di frutta acidi (agrumi)
- 7) Ridurre cibi grassi
- 8) Attenzione ai legumi secchi
- 9) Ridurre spezie

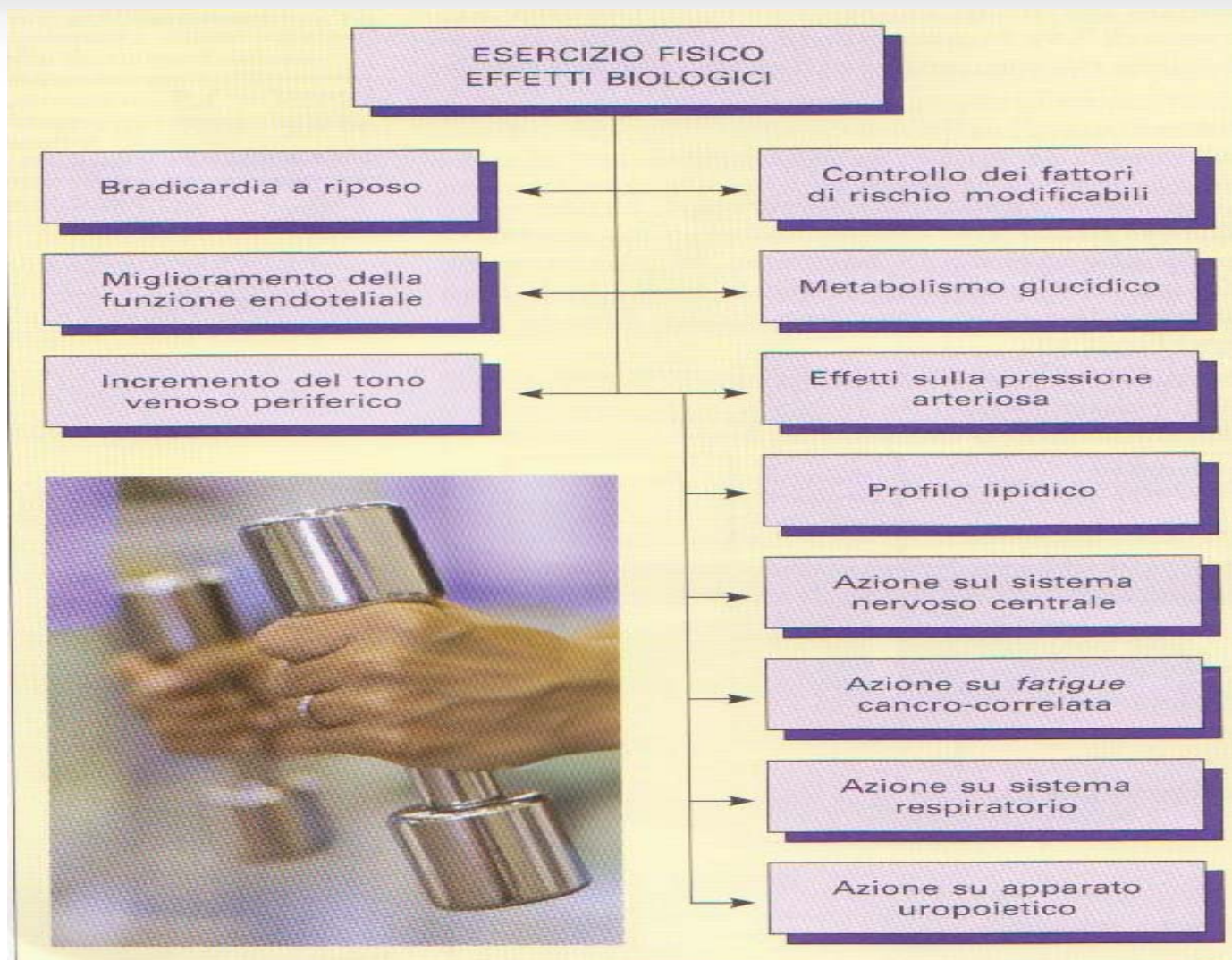
AiFOS

Attività fisica



- Migliora le condizioni fisiche generali
- Riduce la massa grassa
- Aumenta la massa magra
- Potenzia il metabolismo
- Crea un benessere psicologico: riduce lo stress e l'ansia!
- Aumenta l'autostima
- Migliora il tono dell'umore...

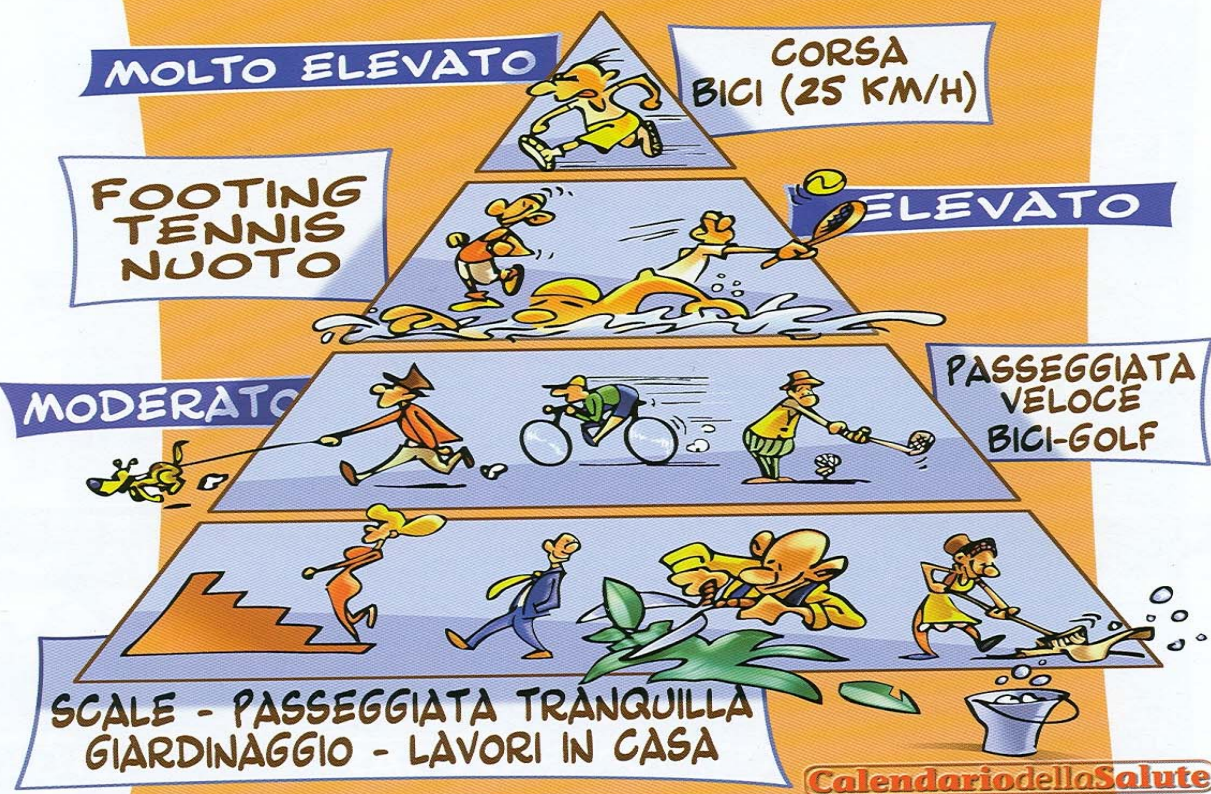




Piramide dell'esercizio fisico

Convention
AIFOS 2017

PIRAMIDE DELL'ESERCIZIO FISICO



Alcuni falsi miti

Convention
AIFOS 2017

«Devo perdere peso, allora ho eliminato tutti i carboidrati»

«Non fa bene la frutta dopo i pasti!»

«Sono andata da un iridologo e mi ha detto di non mangiare il pomodoro perché sono intollerante»

«Ho cominciato a mangiare pasta senza glutine, perché ho sentito che fa meglio»

«Prendo tutte le merendine per mio figlio senza olio di palma, così non fanno male»

«Hai visto quel ciccione, perché non smette di mangiare e fa un po' di movimento, sono tutti pigri e senza forza di volontà»

*Grazie per
l'attenzione*

**Convention
AiFOS 2017**

Padenghe sul Garda, 15-16 giugno 2017

Grafica: *Silvia Toselli e Giulia Vailati*

