

SALUD Y NUTRICIÓN

CALASS XXVI , Ancona, 3-5 septiembre 2015

Premisa

- Somos lo que comemos, decían los antiguos, y hoy la medicina también confirma este asunto. En palabras simples, los **alimentos que entran en nuestro cuerpo** a través de la boca son digeridos, metabolizados y vienen empleados en la formación de nuevas células que serán parte de nuestro cuerpo.



- Pero **los alimentos no son todos iguales**; si es verdad que somos lo que comemos, tendríamos que elegir, por el bienestar de nuestro cuerpo, solo el **alimento mejor**, así respetando una **alimentación correcta**.

Durante el curso de los años hemos desarrollado costumbres alimentares que nos vienen enseñadas y transmitidas por la vida familiar, a empezar de los primeros años de vida, y muchas veces ni siquiera nos preguntamos si lo que comemos cada día puede perjudicar nuestra salud.

Los alimentos de la salud son aproximadamente treinta. Ellos han sido estudiados y clasificados por científicos los cuales probaron que *“comer regularmente estos alimentos ayuda a prevenir enfermedades mas o menos graves: enfermedades cardiacas, cáncer, envejecimiento precoz, diabetes y otras.*



Estos alimentos de la “salud” han sido seleccionados teniendo en cuenta las propiedades nutritivas y organolépticas que contienen.

Entre estos, por supuesto, no pueden faltar fruta y verdura, considerados los mejores alimentos de la salud.



Entre los otros alimentos encontramos:

Ajo

reduce el nivel de azúcar en la sangre y ayuda a subir el nivel de insulina en el cuerpo bajando así la glicemia. Además, desarrolla una acción antibiótica contra los agentes infecciosos y reduce el colesterol alto



Piña

Ayuda la digestión gracias a los enzimas que contiene.

La piña puede descomponer las proteínas y facilitar la digestión después de comidas abundantes y proteicas.

Reduce la formación de trombos.

Los enzimas de la piña reducen la formación de coágulos responsables por bloquear en transporte de oxígeno en los vasos sanguíneos y causa, en algunos casos, de ataques cardíacos y ictus.



Naranja

Riquísima de vitamina C y antioxidantes llamados Flavonoides, las naranjas contienen Pectina, un tipo de fibra soluble que reduce el colesterol, en particular aquello nocivo. Previene el cancer.



Brécoles, alcachofas, col

propiedades digestivas, previenen el insurgir del cancer, son ricos en vitaminas, fibras y nutrientes esenciales para nuestro organismo



Cebolla

Limita el colesterol, la formación de trombos, reduce la presión y el surgir del cáncer



Lechuga

una alimentación rica de lechuga reduce el riesgo de cáncer, en particular aquello del estomago.
Rica de antioxidantes, vitamina C, E y carotene.



Guindilla

estimula la digestión, libera las vias respiratorias, reduce el riesgo de formación de trombos.



Pez

Reduce la presión arteriosa, colesterol, grasas y formación de trombos en la sangre. Limita el riesgo de enfermedades cardiacas mortales



Yogurt

Debido al lactobacillus acidophilus el yogurt nos ayuda a protegernos de la gastroenteritis. Combate también las bacterias responsables por las intoxicaciones alimentares, infecciones de las vías urinarias y pépticas.



Nuez

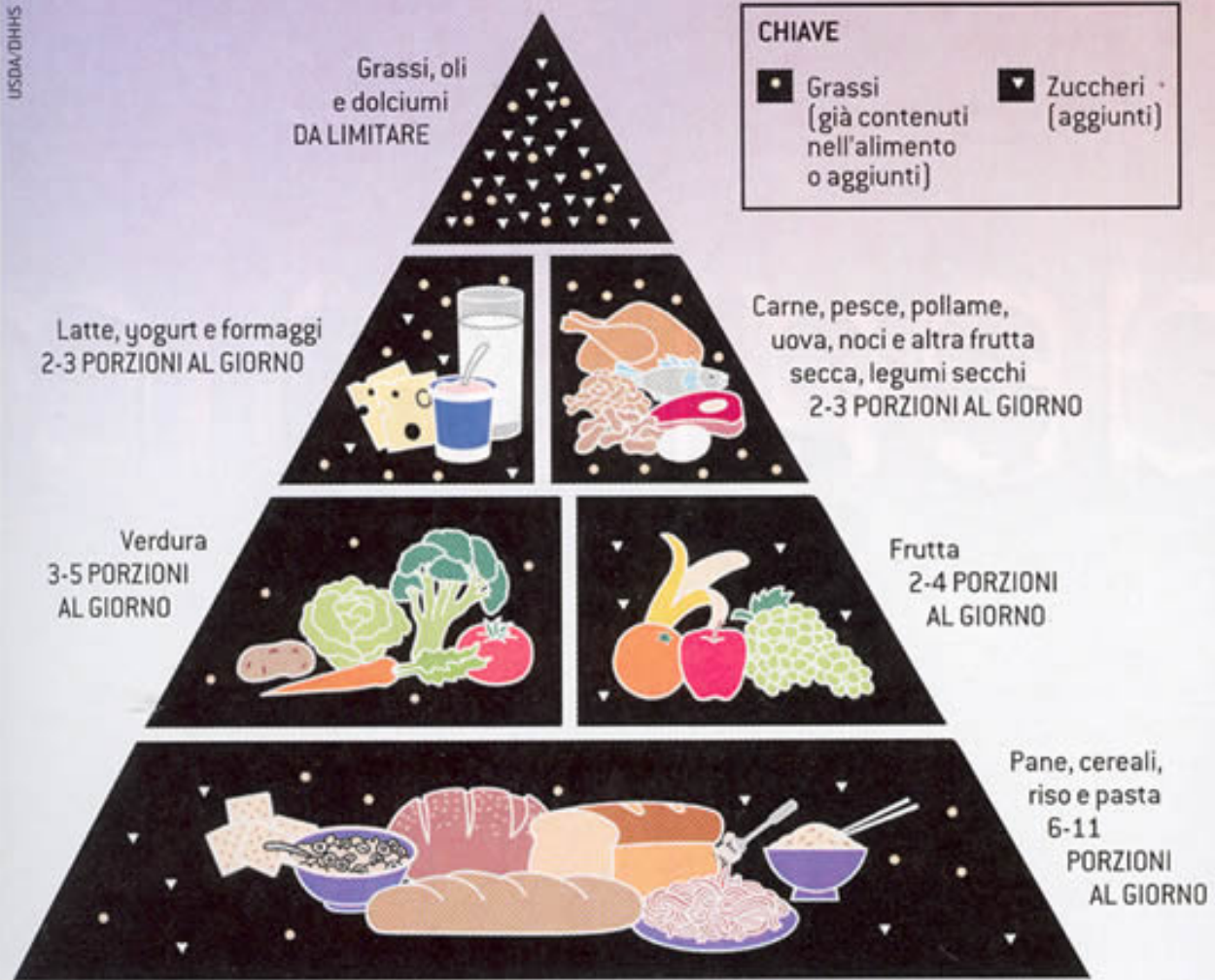
Contiene ácido linolénico y linoleico, dos grasas que el cuerpo no puede producir por sí solo, reduce el colesterol y previene la formación de trombos. Acción anti-inflamatoria. Los ácidos grasos omega 3 reducen el artritis reumatoide y patologías dermatológicas de prurito y descamación.



A comienzo de los años 90', fue difundida en Estados Unidos la así nombrada pirámide de los alimentos, con el fin de ofrecer un guía simple para elegir los alimentos adecuados y las correctas cantidades.

Los alimentos que estaban en la base del polígono tenían que ser comidos en mayor cantidad y a medida que se subía hacia el ápice de la pirámide era necesario reducir el consumo de los diferentes alimentos representados en la figura.

La pirámide fue realizada para difundir un mensaje breve pero incisivo entre la población de Estados Unidos: "las grasas hacen dano y los carbohidratos complejos hacen bien"



Sucesivamente esta pirámide fue cuestionada por el echo de no tener en cuenta algunos aspectos: “no todos los cereales complejos son saludables”. Los cereales refinados (pan de harina blanca, arroz blanco) causan aumentos mas rápidos de la glicemia que los integrales (es decir que tienen un índice de glicemia mas alto). Además, el proceso de refinación empobrece la preciosa carga de fibras, vitaminas y sales minerales contenidos en los alimentos integrales.

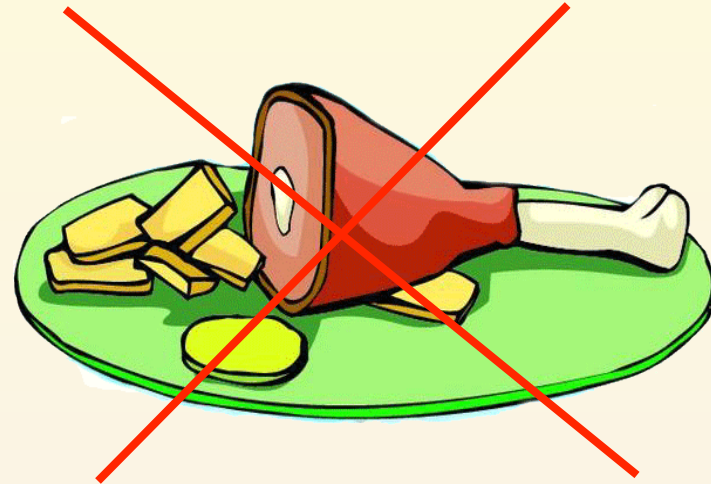
En la vieja pirámide alimentar, además, no se hace distinción entre las diferentes fuentes de proteínas; hoy en día, en cambio, sabemos que es mejor privilegiar el consumo de carnes blancas y de pez, porque mas pobres en grasas instauradas, mas digeribles y, por lo que se refiere a las especialidades del mar, mas ricas de ácidos grasos omega 3.

En cambio, tenemos que limitar el consumo de carnes rojas, huevos y productos lácteos.

LA "NUOVA" PIRAMIDE



Las directrices de la nueva pirámide para una alimentación saludable promueven el consumo (moderado) de grasas saludables y de cereales integrales. En cambio, es desincentivado el consumo de carbohidratos refinados y de carne roja.



Alimentación y enfermedades

Diferentes estudios han demostrado que un régimen dietético que abuse de proteínas animales influye de manera decisiva sobre el génesis de muchas patologías, incluso degenerativas y graves como el cáncer, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. Al contrario, se llega a recomendar un consumo mínimo de proteínas animales y hasta sus completa eliminación.

En los Países industrializados, y en particular en América Setentrional y Europa, las enfermedades crónicas no transmisibles por las cuales hay un amplio consenso acerca de la influencia de la alimentación son las cardiovasculares, la diabetes no insulina-dependiente o de tipo 2, la hipertensión, la caries dental y la obesidad, esta última causa independiente de casi todas las patologías nombradas. La alimentación no saludable parece ser un factor de riesgo incluso para algunas formas de cáncer. La desnutrición y la mala nutrición son entre los problemas peores para los pobres del mundo. Aproximadamente el 30% de la humanidad sufre por una o más formas de mala nutrición y, aunque el problema vaya gradualmente mejorando en su complejo, permanecen todavía graves situaciones de carencia alimentar, que minan seriamente la salud ya desde la vida fetal. La mala nutrición es responsable, además del retraso del crecimiento, incluso de patologías causadas por carencias específicas, en particular de vitamina A (que puede causar ceguedad), B2 (riboflavina) y C, y también de hierro y yodo.

Alimentación y patologías en los Países Industrializados

Alimentos	Patologías
Exceso de grasas de origen animal, consumo excesivo de productos lácteos, consumo de alcohol	Enfermedades cardiovasculares
Consumo excesivo de grasas en comparación con los carbohidratos, uso excesivo de sal, inactividad física.	Obesidad, diabetes de tipo 2, Hipertensión
Alimentación rica de grasas, alto consumo de sal, alimentos bajo sal o ahumados, alto consumo de carne roja. Es aconsejable consumir solo de vez en cuando carne o pez cocidos a la plancha. Esto quiere decir que muchas veces el factor de riesgo no está relacionado solo al alimento, sino también a las formas de cocinarlo.	Cáncer

Patologie da carenze alimentari nei Paesi in via di Sviluppo

Alimenti e sostanze carenti	Patologie
<p>Desnutrición ja desde la vida fetal: escaso crecimiento de peso y altura, lo que resulta en enfermedades en la edad adulta</p>	Desnutrición proteico-energética
<p>Carencia de HIERRO: con consiguiente anemia que aumenta la morbilidad y la mortalidad sobre todo de las madres.</p> <p>Carencia de IODIO: es la origen de una amplia gama de patologías, desde un modesto engrosamiento de la tiroides hasta formas de cretinismo neurológico, con toda una serie de manifestaciones intermedias. Estos efectos son particularmente graves durante el desarrollo fetal y en los primeros años de vida.</p> <p>Carencia de vitamina A. Una grave carencia de vitamina A puede llevar hasta la ceguera ja desde la infancia, y en las edades sucesivas tiene efectos negativos sobre la salud. Esta se puede atribuir a una dieta inadecuada, debida a</p>	Carencia de micronutrientes

Sustancias potencialmente peligrosas transmitidas por los alimentos

Los alimentos, junto a los macro y micronutrientes, contienen una serie de sustancias que pueden ser perjudiciales - generalmente clasificadas como **“sustancias antinutritivas”**, **“potencialmente tóxicas”** y **“alergenos”** - muchas de las cuales son destruidas durante la cocción o presentes en cantidades tan pequeñas que vienen eliminadas por los mecanismos de detoxificación de nuestro organismo.

El problema es que la mayoría de las veces no sabemos cuales sean los niveles tolerables, si un consumo continuado de pequeñas cantidades pueda representar un riesgo por nuestra salud, si determinados individuos sean más sensibles que otros y en que medida las sustancias sospechadas sean realmente asimiladas.

Sustancias antinutritivas

Las sustancias antinutritivas actúan reduciendo la biodisponibilidad de uno o más nutrientes.

Exemplo:

- las sustancias bociógenas presentes en las Brassicas y en las Crucíferas, transformadas dentro del organismo, inhiben la utilización del yodo en la síntesis de la hormona tiroxina.
- Las sales del ácido fítico, o “fitatos”, empeoran ulteriormente la condición de riesgo para las poblaciones entre las cuales es ya difundida la carencia de hierro, zinc y calcio. Si consideramos que algunos alimentos con alto contenido de fitatos, como la harina de avena y el frumento integral, son también ricos de fibras, que por sí mismas pueden reducir la biodisponibilidad de tales minerales, los efectos perjudiciales sobre la salud resultan aún más graves.
- En caso de una dieta muy carente de calcio, su absorción puede ser reducida por causa del excesivo consumo de vegetales verdes con alto contenido de oxalatos, como remolachas, espinacas, ruibarbo etc. Sustancias antinutritivas, como los inhibidores de las proteasas y de las amilasas, contenidas en las legumbres, no ponen problemas particulares porque vienen destruidas por la cocción

Sustancias potencialmente tóxicas

Pueden ser presentes naturalmente en los alimentos, o depender de preparaciones domésticas y industriales o de procesos de contaminación.

Tratase de un problema muy complejo, sea porque las sustancias no nutritivas presentes en los alimentos vegetales y animales son miles y no siempre se conocen sus efectos sobre el organismo humano, sea porque no se sabe con precisión cuantas de estas sustancias vengán ingeridas diariamente por las personas.

Cada sustancia química, sintética o natural, resulta tóxica en ciertos niveles y, por lo tanto, **el riesgo zero prácticamente no existe.**

Ejemplos de sustancias potencialmente tóxicas



- Alcaloides tóxicos, contenidos en algunas especies de hongos, o la neurotoxina de origen bacteriano (tetrodoxina, TTX) presente en varios animales (entre los cuales el pez globo es el más conocido);
- Un interés particular viene dedicado a los glucósidos cianogénicos, que se encuentran en muchas especies vegetales, como batatas doces, maíz, milla, caña de azúcar, almendras amargas y huesos de cerezas, ciruelas, albaricoques y sobre todo en la manioca. Aunque las poblaciones que usan la manioca como alimento base hayan elaborado sus técnicas para eliminar el cianuro, las intoxicaciones graves no son raras, y en algunas áreas la ingestión crónica de pequeñas cantidades crea problemas serios.
- Las sustancias potenciales tóxicas comprenden, también hemaglutinina, saponinas, fitoalexinas y gossypol, un polifenol presente en las semillas de algodón, cuya toxicidad representa un serio problema sobre todo para los Países de la África subsahariana.
- El problema de las sustancias potencialmente tóxicas merece mucha atención por el hecho de que algunas de ellas tienen una acción mutágena y podrían resultar

Alergenos

Las alergias de natura alimentar son objeto de creciente atención, también porque están llegando a ser cada vez más frecuentes. El fenómeno alérgico surge cuando un componente de un alimento - en particular una proteína o carbohidratos complejos juntados a una proteína - normalmente inocuo es detectado como perjudicial por el organismo.

El sistema inmunológico, entonces, reacciona produciendo anticuerpos específicos; por eso todas las veces que aquel alimento es ingerido surgen varias síntomas que interesan el sistema respiratorio, el trato gastrointestinal, la piel o el sistema cardiovascular. La reacción es individual y por eso puede ser causada por cualquier alimento (los más comunes son la leche, los huevos, el trigo, la soya y los crustáceos); cuando interesa una intera población necesita de una atenta vigilancia.

La enfermedad celíaca es una enfermedad genética; en sujetos predispuestos la ingestión de gliadina, uno de los dos componentes del gluten del trigo, perjudica la mucosa intestinal y causa un grave deficit en el absorción de los nutrientes y una deficiencia secundaria de la lactasa. Una respuesta semejante se verifica tambien con la cebada y la avena.



La Dieta Mediterranea

El valor nutritivo de la Dieta Mediteranea ha sido demostrado científicamente por el conocido *“Estudio de los siete Países”* mandado por el científico Ancel Keys en los años cincuenta.

En este estudio Keys comparó las dietas adoptadas por las poblaciones de 7 Países con el fin de comprobar sus ventajas y aspectos críticos.



Risultati del “7 Countries Study”

Dai risultati ottenuti dallo “studio dei sette Paesi”, Keys scoprì delle associazioni tra tipologia di dieta alimentare e rischio d’insorgenza di malattie croniche. Dopo vari anni di attenta osservazione egli mise in evidenza che nelle popolazioni dell'area mediterranea, con un'alimentazione ricca di acidi grassi insaturi (olio di oliva, pesce in particolare) rispetto a quelle dei paesi come Stati Uniti, Olanda e Finlandia con un'alimentazione ricca di grassi saturi (burro, strutto e carne rossa), esisteva una netta riduzione della morbilità e della mortalità per malattie cardiovascolari. Alla luce di questi risultati Keys sostenne con sicurezza che ciò era dovuto al tipo di alimentazione caratteristica delle popolazioni dell'area mediterranea.

Il risultato finale dello “studio dei sette Paesi” indicò che il regime alimentare migliore era quello degli abitanti di Nicotera, in Calabria, che adottavano uno stile alimentare *“mediterraneo”*.

La popolazione di Nicotera (Calabria), di Montegiorgio (Marche) e gli abitanti della Campania avevano un tasso molto basso di colesterolo nel sangue e una percentuale minima di malattie coronariche, dovuta al regime alimentare adottato basato su olio d’oliva, pane e pasta, aglio, cipolla rossa, erbe aromatiche, verdura e poca carne.

Dopo gli studi condotti da Keys, numerose altre ricerche hanno confermato la validità della dieta mediterranea dimostrandone l'utilità nella prevenzione non solo delle malattie cardiovascolari ma anche dei tumori, della demenza in particolare dell'Alzheimer, della malattia di Parkinson e della sindrome metabolica.

Dieta Mediterranea



Patrimonio UNESCO

La Dieta Mediterranea è, quindi, considerata un modello alimentare sostenibile, una sintesi di alimenti naturali e sani che affonda le sue radici nella storia.

L'importanza di questa tradizione è tale che l'Unesco l'ha inserita nella sua lista di beni "naturali ed immateriali" facenti parte del "patrimonio dell'umanità".



La Dieta Mediterranea rappresenta un insieme di competenze, conoscenze, pratiche e tradizioni che vanno dal paesaggio alla tavola, includendo le colture, la raccolta, la pesca, la conservazione, la trasformazione, la preparazione e, in particolare, il consumo di cibo.

Essa è caratterizzata da un modello nutrizionale rimasto costante nel tempo e nello spazio, costituito principalmente da olio di oliva, cereali, frutta fresca o secca, e verdure, una moderata quantità di pesce, latticini e carne, e molti condimenti e spezie, il tutto accompagnato da vino o infusi, sempre in rispetto delle tradizioni di ogni comunità. Tuttavia, la Dieta Mediterranea (dal greco “*diaita*”, stile di vita) è molto più che un semplice alimento.

Essa infatti promuove l'interazione sociale, poiché il pasto in comune è alla base dei costumi sociali e delle festività condivise da una data comunità, e ha dato luogo a un notevole corpus di conoscenze, canzoni, massime, racconti e leggende.

La Dieta si fonda nel rispetto per il territorio e la biodiversità, e garantisce la conservazione e lo sviluppo delle attività tradizionali e dei mestieri collegati alla pesca e all'agricoltura nelle comunità del Mediterraneo.



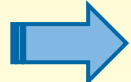
Progetto “Un Piatto di Salute” Azienda Ospedaliera dei Colli di Napoli

Per creare una maggiore consapevolezza della correlazione tra alimentazione e salute, nel Marzo 2015, l’ Azienda Ospedaliera dei Colli, ha attivato il progetto “**Un Piatto di Salute**”, campagna educativa/ informativa e di sensibilizzazione che ha come fine quello di accrescere una cultura alimentare sana e consapevole attraverso la promozione di uno stile di vita salutare, legato ad un’ approfondita conoscenza dei cibi, determinante per la prevenzione di numerose malattie.

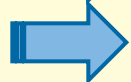
Obiettivo generale:

L'obiettivo generale di tale manifestazione è quello di promuovere una rinnovata cultura del cibo, considerando gli alimenti come parte integrante degli elementi terapeutici e del percorso riabilitativo (es. pazienti cardiopatici).

Obiettivi specifici e Indicatori (1 /2)

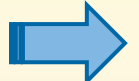


Presentazione del progetto “**Un Piatto di Salute**”



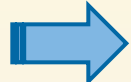
Svolgimento di una competizione gastronomica tra 4 allievi degli istituti alberghieri napoletani che realizzeranno un piatto che dovrà rispecchiare determinati criteri valutativi.

Indicatore: scheda valutativa/nutrizionale che consentirà la valutazione tecnico/culturale.



Organizzazione di una giornata formativa, dedicata al tema “alimentazione e salute”, presso l’Azienda Ospedaliera dei Colli di Napoli, realizzata in collaborazione con un rappresentante delle associazioni di categoria.

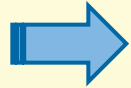
Indicatore: distribuzione di un test di gradimento (n°schede/n° partecipanti)



Elaborazione e pubblicazione di un opuscolo/dispensa in tema di alimenti che contribuiscono alla prevenzione di importanti patologie ovvero “ *la correlazione tra malattia e alimentazione*” (Sofi F. et al. *BMJ*2008; 337: 673-675).

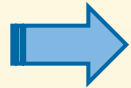
Indicatore: elaborazione (Si/No)

Obiettivi specifici e Indicatori (2/2)



Diffusione dell'opuscolo nell'Azienda Ospedaliera dei Colli di Napoli in specifici reparti: Cardiologia, Oncologia, Pneumologia, Diabetologia, Ortopedia.

Indicatore: n° opuscoli distribuiti/ n° pazienti ricoverati nel periodo di distribuzione.



Coinvolgimento delle associazioni di categoria: FIC (Federazione Italiana Cuochi), Associazione Professionale Cuochi Italiani, UIR (Unione Italiana Ristoratori).

Indicatore: verifica della pubblicazione on-line dell'adesione al progetto, creazione di menù a tema nei loro ristoranti (Si/No)

“Un Piatto di Salute”

Il giorno 3 marzo 2015, l’Azienda Ospedaliera dei Colli di Napoli, ha presentato il progetto “**Un Piatto di Salute**”.

La manifestazione, ha visto due momenti:

1)il primo scientifico-culturale con una Tavola Rotonda presso la biblioteca dell’Ospedale Monaldi

2)uno Showcooking che ha visto la partecipazione di quattro istituti alberghieri napoletani e che si è svolto presso la mensa dipendenti dell’Ospedale Monaldi. Ogni concorrente ha presentato un piatto caratterizzato dal giusto bilanciamento tra proprietà benefiche e nutrizionali senza trascurare l’aspetto sensoriale del piatto. A seguito della valutazione della Commissione composta da membri del settore è stato proclamato il vincitore a cui è stato dato in premio uno stage formativo presso una scuola di alta cucina.

Tra le tematiche affrontate durante la Tavola Rotonda si è fatto un focus sull' *interazione tra nutrizione, obesità e sistemi endocrini*, mettendo in evidenza come l' alimentazione, e soprattutto gli inquinanti ambientali veicolati dagli alimenti, possono rivestire un ruolo fondamentale.

Difatti, ultimamente si va affermando la teoria sui possibili effetti di una vasta categoria di sostanze o miscele di sostanze inquinanti che alterano la funzionalità del sistema endocrino causando effetti avversi anche sulla salute.

Durante la Tavola Rotonda non è mancato il riferimento alla Dieta Mediterranea, considerata oramai da numerosi anni un modello nutrizionale eccellente, ed è stato affrontato il più recente tema della **Neutraceutica**.

Tale neologismo, che deriva dalla crasi dei termini "nutrizione" e "farmaceutica", si riferisce alla branca scientifica che studia gli alimenti aventi una funzione benefica accertata sulla salute umana.

Gli Indicatori:

Per l'analisi dell'impatto degli obiettivi sopra indicati, sono stati utilizzati i seguenti indicatori:

- un test di gradimento specifico sulla giornata;
- una scheda tecnica per la valutazione dei piatti realizzati con la proclamazione del vincitore a cui in premio è stato assegnato una borsa di studio presso una Scuola di Alta Cucina.

Scheda tecnica di valutazione dei Piatti

I piatti preparati sono stati valutati in base al rispetto dei seguenti indicatori:

- Corretta descrizione di eventuali proprietà benefiche dei singoli ingredienti preparati;
- Rispetto norme HACCP e tecniche di lavoro;
- Rispetto delle regole di abbigliamento in cucina;
- Rispetto della stagionalità degli ingredienti utilizzati;
- Descrizione delle proprietà benefiche legate alla particolare colorazione degli ingredienti;
- Messa in evidenza dell'apporto calorico del piatto presentato;
- Descrizione delle caratteristiche sensoriali del piatto proposto;
- Giusta indicazione della destinazione della pietanza: pietanza destinata ad un'utenza varia o se sono presenti ingredienti non consigliati per alcune patologie

I Risultati

Dall'evento, valutato con questionari appositi, è emerso una buona sensibilizzazione verso una cultura alimentare che rispecchi i principi nutrizionali e benefici per la salute. Dai dati è emerso che, per la metà degli intervistati, l'argomento trattato è stato molto interessante e sebbene gli argomenti fossero già di propria conoscenza si desiderava comunque approfondirli.

Il tema dominante di tutto l'evento, cioè “Dieta e Alimentazione”, è quello che maggiormente si voleva approfondire; è emerso, infine, che i temi di maggior gradimento sono stati quello su “Alimentazione e Cancro”, seguito da “Dieta vegetale e Cancro”.

I Propositi:

Gli obiettivi previsti nel progetto “**Un Piatto di Salute**” non si limitano alle attività descritte e realizzate durante l’evento. Sono state previste delle ipotesi di azione successive:

- L’elaborazione di un opuscolo/dispensa, contenente ricette che contribuiscano alla prevenzione di importanti patologie, in collaborazione con gli Istituti Alberghieri di Napoli in forza della deliberazione n.176 del 3 marzo 2015 e della convenzione Rep. n. 545 del 12 marzo 2015. Con relativa diffusione, poi, nell’Azienda Ospedaliera dei Colli di Napoli in specifici reparti: Cardiologia, Oncologia, Pneumologia, Diabetologia, Ortopedia. La call avverrà attraverso il portale istituzionale dell’Azienda Ospedaliera dei Colli e quello dell’Ufficio Scolastico Regionale della Campania.

- La realizzazione di uno showcooking, per fine anno 2015 - inizio 2016, coinvolgendo tutti gli Istituti Alberghieri presenti in Campania.
- La sperimentazione, in un reparto pilota (es. oncologia o cardiologia) dell'A.O. dei Colli, di un menù che rispecchi i principi salutari e benefici utili per combattere le patologie; in collaborazione con l'azienda EP e le dietiste dell'Università degli Studi di Napoli Federico II.
- La realizzazione di un corso di cucina salutare rivolto alle donne che hanno subito interventi oncologici presso l'Azienda Ospedaliera dei Colli.