

SALUTE E NUTRIZIONE

CALASS XXVI , Ancona, 3-5 settembre 2015

Premessa

Noi siamo quello che mangiamo, dicevano gli antichi, e oggi anche la medicina lo conferma; in sostanza, gli **alimenti che entrano nel nostro corpo** attraverso la bocca vengono digeriti, metabolizzati ed impiegati per formare nuove cellule che andranno a far parte del nostro corpo.



Ma non **tutti gli alimenti** s
dovremmo scegliere, per il be
un'alimentazione corretta.

siamo quello che mangiamo
alimento migliore, rispettando così

Nel corso degli anni sviluppiamo abitudini alimentari che ci vengono insegnate e tramandate dalla vita familiare, a cominciare dai primi anni di vita, e molto spesso non ci chiediamo nemmeno se quello che mangiamo quotidianamente può essere in qualche modo dannoso alla nostra salute.

I cibi della salute sono una trentina circa, sono stati studiati e classificati da scienziati i quali hanno dimostrato che *“nutrirsi regolarmente di questi alimenti aiuta ad evitare malanni più o meno gravi”*: malattie cardiache, cancro, invecchiamento precoce, diabete e altre ancora.



Questi cibi della “salute” sono stati selezionati prendendo in considerazione le proprietà nutritive ed organolettiche presenti in essi.

Tra questi ovviamente non possono mancare frutta e verdura considerati cibi della salute per eccellenza.



Tra gli altri alimenti troviamo:

Aglio

riduce i livelli di zuccheri nel sangue e aiuta ad aumentare il livello di insulina nel corpo così da abbassare la glicemia. Inoltre svolge un'azione antibiotica contro gli agenti infettivi e riduce il colesterolo alto.



Ananas

facilita la digestione, grazie agli enzimi in essa contenuti, l'ananas è capace di scomporre le proteine e facilitare la digestione dopo pasti abbondanti e proteici.

Riduce la formazione di trombi

Gli enzimi dell'ananas riducono la formazione di trombi accusati di bloccare il trasporto di ossigeno nei vasi sanguigni e causa, in certi casi, di infarti ed ictus.



ARANCIA

Ricchissima di vitamina C e antiossidanti chiamati Flavonoidi, le arance contengono Pectina, un tipo di fibra solubile capace di ridurre il colesterolo, in particolare quello nocivo. previene il cancro



Broccoli, carciofi, cavolo

proprietà digestive, prevengono l'insorgenza di cancro, ricchi di vitamine fibre e nutrienti sono essenziali per il nostro organismo



Cipolla

limita il colesterolo, la formazione di trombi riduce la pressione alta, riduce l'insorgenza del cancro



Lattuga

un'alimentazione ricca di lattuga diminuisce i rischi di tumore, in particolare quello allo stomaco
Ricca di antiossidanti, vitamina C, E, e carotene



Peperoncino

stimola la digestione, libera le vie respiratorie riduce il rischio di formazione di trombi



Pesce

riduce pressione arteriosa, colesterolo, grassi e formazione di trombi nel sangue
Riduce il rischio di malattie cardiache mortali



Yogurt

grazie al lactobacillus acidophilus lo yogurt aiuta a proteggersi da gastroenterite. Combattono inoltre i batteri responsabili di intossicazioni alimentari, infezioni alle vie urinarie e di ulcere peptiche.



Noce

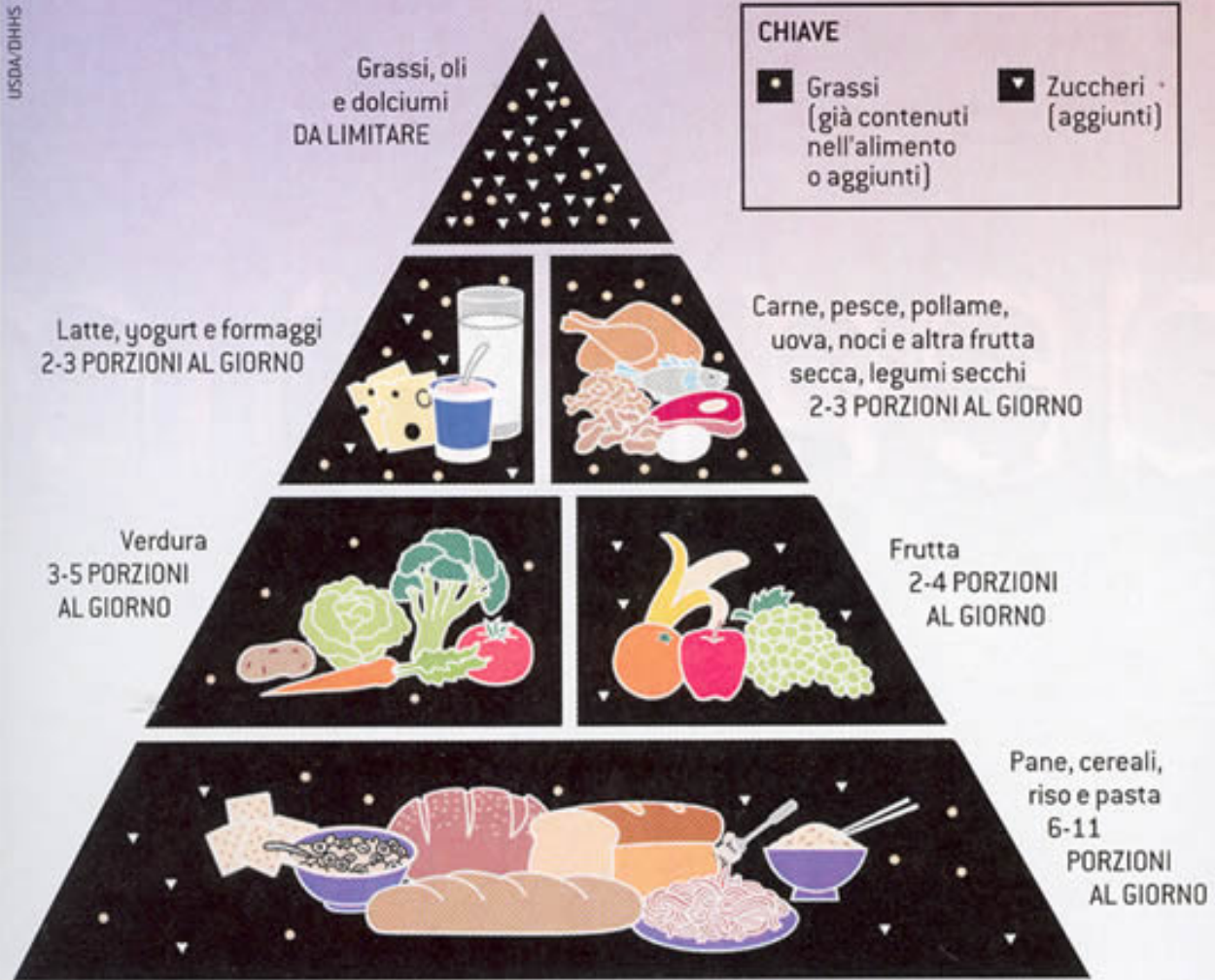
Contenente acido linolenico e linoleico, due grassi che il corpo da solo non è in grado di produrre, riduce il colesterolo e previene la formazione di trombi, Azione anti-intiammatoria
Gli acidi grassi omega 3 riducono l'artrite reumatoide e patologie dermatologiche di prurito e desquamazione.



All'inizio degli anni 90' negli Stati Uniti è stata diffusa la cosiddetta piramide degli alimenti, con lo scopo di fornire una semplice guida nella scelta del cibo e delle giuste porzioni.

I cibi presenti alla base del poligono erano quelli da consumare in maggiore quantità e, mano a mano che si saliva verso l'apice della piramide, occorreva diminuire l'apporto dei vari alimenti rappresentati in figura.

La piramide è stata realizzata per diffondere alla popolazione statunitense un messaggio breve ma incisivo: “**i grassi fanno male e i carboidrati complessi fanno bene**”.



Successivamente sono state formulate delle critiche nei confronti di questa piramide perché non tiene conto di alcuni aspetti: “non tutti i cereali complessi fanno bene.”

I cereali raffinati (pane bianco, riso brillato) provocano aumenti più rapidi della glicemia rispetto a quelli integrali (hanno cioè un più alto indice glicemico). Inoltre, il processo di raffinazione depaupera il prezioso carico di fibre, vitamine e sali minerali contenuto nei cibi integrali.

Nella vecchia piramide alimentare non si fa inoltre distinzione tra le diverse fonti proteiche; oggi, sappiamo invece che è bene privilegiare il consumo di carni bianche e di pesce, perché più poveri di grassi insaturi, più digeribili e, per quanto riguarda le specialità ittiche, più ricche di acidi grassi omega-tre.

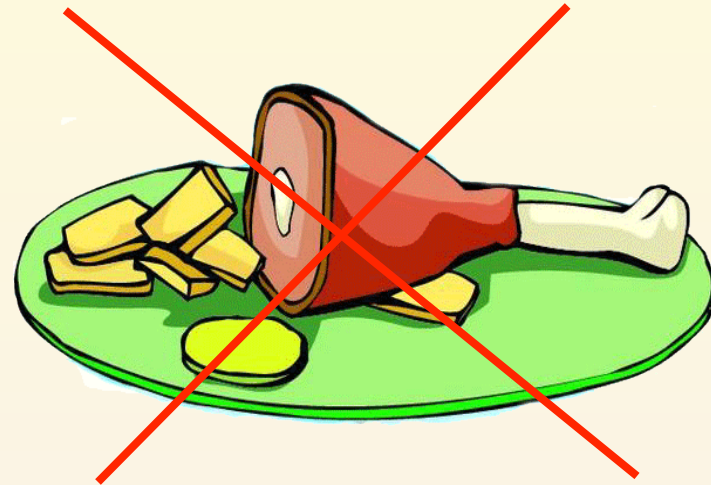
Per contro, bisogna limitare il consumo di carni rosse, uova e latticini.

LA "NUOVA" PIRAMIDE



Le linee guida della nuova piramide per una sana alimentazione, incoraggiano il consumo (moderato) di grassi salutari e quello di cereali integrali.

Al contrario, viene disincentivato il consumo di carboidrati raffinati e di carne rossa.



Alimentazione e Malattie

Diversi studi hanno dimostrato che un regime dietetico che abusa di **proteine animali** influisce in modo determinante sulla genesi di molte patologie anche degenerative e gravi come il cancro, il diabete e le malattie cardiovascolari. Anzi, si arriva a consigliare un consumo minimo di proteine animali o addirittura la loro completa eliminazione.

Nei Paesi industrializzati, in particolare in America Settentrionale e in Europa, le malattie croniche non trasmissibili per le quali esiste un largo consenso circa l'influenza dell'alimentazione sono quelle cardiovascolari, il diabete non insulino-dipendente o di tipo 2, l'ipertensione, la carie dentale e l'obesità, quest'ultima causa indipendente di quasi tutte le patologie elencate. L'alimentazione scorretta sembra possa costituire un fattore di rischio anche per alcune forme tumorali.

L'iponutrizione e la malnutrizione sono tra i problemi più devastanti per le masse di poveri e bisognosi del mondo. Circa il 30% dell'umanità soffre di una o più forme di malnutrizione e anche se il problema va, nel complesso, gradualmente migliorando, permangono ancora gravi situazioni di carenza alimentare, che minano seriamente la salute sin dalla vita fetale. La malnutrizione è responsabile, oltre che del ritardo nella crescita, anche di patologie dovute a carenze specifiche, in particolare di vitamine A (che può provocare cecità), B₂ (riboflavina) e C, nonché di ferro e di iodio.

Alimentazione e Patologie nei Paesi Industrializzati

Alimenti	Patologie
Eccesso di grassi di origine animale, consumo eccessivo di prodotti lattiero-caseari, consumo di alcol.	Malattie Cardiovascolari
Eccessivo consumo di grassi rispetto ai carboidrati, eccessivo uso di sale, inattività fisica.	Obesità, Diabete tipo 2, Ipertensione
<p>Alimentazione ricca di grassi, elevato consumo di sale, alimenti sotto sale o affumicati, elevato consumo di carne rossa.</p> <p>E' consigliabile consumare solo occasionalmente carne o pesce cotti alla brace. Ciò indica che spesso il fattore di rischio non è legato all'alimento in sé, quanto piuttosto alle modalità con le quali viene preparato.</p>	Cancro

Patologie da carenze alimentari nei Paesi in via di Sviluppo

Alimenti e sostanze carenti	Patologie
<p>Malnutrizione già dalla vita fetale: crescita scarsa di peso e statura, conseguenti malattie in età adulta</p>	Malnutrizione proteico-energetica
<p>Carenza di FERRO: con conseguente anemia che fa aumentare la morbilità e la mortalità soprattutto delle madri.</p> <p>Carenza di IODIO: dà luogo a un'un'ampia gamma di patologie, che vanno da un modesto ingrossamento della tiroide a forme di cretinismo neurologico, con tutta una serie di manifestazioni intermedie. Questi effetti sono particolarmente gravi durante lo sviluppo fetale e nei primi due anni di vita.</p> <p>Carenza di vitamina A. Una grave carenza</p>	Carenza di micronutrienti

Sostanze potenzialmente dannose veicolate dagli alimenti

Gli alimenti, oltre ai macronutrienti e ai micronutrienti, contengono una serie di sostanze che potrebbero essere dannose – generalmente classificate come **'sostanze antinutrizionali'**, **'potenzialmente tossiche'** e **'allergeni'** – molte delle quali vengono distrutte dalla cottura o sono presenti in quantità talmente piccole da essere eliminate dai meccanismi di detossificazione propri dell'organismo.

I problemi nascono dal fatto che non sempre è noto quali siano i livelli tollerabili, se un consumo continuato di piccole quantità possa costituire un rischio per la salute, se alcuni individui siano più sensibili di altri e in che misura le sostanze sospette vengano realmente assimilate.

Sostanze antinutrizionali

Le sostanze antinutrizionali agiscono riducendo la biodisponibilità di uno o più nutrienti.

Esempio:

- i gozzigeni presenti nelle Brassicacee e nelle Crocifere sono sostanze che, trasformate all'interno dell'organismo, inibiscono la via di utilizzazione dello iodio nella sintesi dell'ormone tiroxina.
- i sali dell'acido fitico, o 'fitati', i quali aggravano ulteriormente la condizione di rischio per le popolazioni tra le quali è diffusa la carenza di ferro, zinco e calcio. Se si considera che alcuni alimenti ricchi di fitati, come la farina di avena e il frumento integrale, sono anche ricchi di fibra, che di per sé può ridurre la biodisponibilità di tali minerali, gli effetti negativi sulla salute risultano ancora più gravi.
- Nei casi in cui la dieta è molto povera di calcio, il suo assorbimento può essere ridotto anche dall'eccessivo consumo di vegetali verdi ricchi di ossalati, quali bietole, spinaci, rabarbaro, ecc. Sostanze antinutrizionali, come gli inibitori delle proteasi e delle amilasi, presenti nei legumi, non pongono particolari problemi in quanto vengono distrutte con la cottura.

Sostanze potenzialmente tossiche

Possono essere naturalmente presenti negli alimenti, oppure derivare da preparazioni domestiche e industriali o da processi di contaminazione.

Si tratta di un problema molto complesso, sia perché le sostanze non nutrienti presenti negli alimenti vegetali e animali sono migliaia e non sempre sono noti i loro effetti sull'organismo umano, sia perché non si sa con precisione quante di queste sostanze vengano assunte giornalmente dai singoli individui.

Ogni sostanza chimica, sia sintetica sia naturale, risulta tossica a determinati livelli e pertanto *il rischio zero praticamente non esiste.*

Esempi di sostanze potenzialmente tossiche



- Alcaloidi tossici, presenti in alcune specie di funghi, o la neurotossina di origine batterica (tetrodoxina, TTX) presente in diversi animali (di cui il più noto è il pesce palla);
- Particolare interesse hanno i glucosidi cianogeni che si trovano in molte specie vegetali, come patate dolci, mais, miglio, canna da zucchero, mandorle amare e noccioli di ciliege, prugne, albicocche e soprattutto nella manioca. Anche se le popolazioni presso cui la manioca costituisce l'alimento base hanno elaborato tecniche per eliminare il cianuro, le intossicazioni gravi non sono rare, e in alcune aree l'ingestione cronica di piccole quantità crea seri problemi.
- Nelle sostanze potenzialmente tossiche comprende inoltre emoagglutinine, saponine, fitoalessine e il gossipolo, una sostanza presente nei semi di cotone la cui tossicità costituisce un grave problema soprattutto per i Paesi dell'Africa subsahariana.

Il problema delle sostanze potenzialmente tossiche merita particolare attenzione in quanto alcune di esse hanno azione mutagena e quindi potrebbero risultare cancerogene. Alla lunga lista di queste sostanze appartengono la piperina del pepe nero, l'acido caffeico, la teobromina del tè e del cacao e diversi composti polifenolici in alimenti vegetali. seri problemi.

Allergeni

Le allergie di natura alimentare sono oggetto di crescente attenzione anche perché stanno divenendo sempre più frequenti. Il fenomeno allergico si scatena quando un componente di un alimento – in particolare una proteina o carboidrati complessi legati a una proteina – normalmente innocuo è riconosciuto come dannoso da parte dell'organismo.

Il sistema immunitario reagisce allora producendo anticorpi specifici, per cui tutte le volte che quell'alimento viene ingerito si scatena una serie di sintomi allergici che coinvolgono il sistema respiratorio, il tratto gastrointestinale, la pelle o il sistema cardiovascolare. La risposta è individuale e quindi può essere causata da qualsiasi alimento (i più comuni sono il latte, le uova, il frumento, la soia e i crostacei); quando coinvolge diffusamente una popolazione richiede un'attenta vigilanza.

La celiachia è una malattia genetica; nei soggetti predisposti l'assunzione di gliadina, uno dei due costituenti del glutine di frumento, provoca un danno della mucosa intestinale con conseguente grave deficit nell'assorbimento dei nutrienti e una deficienza secondaria della lattasi. Una risposta analoga si verifica anche con l'orzo e l'avena.



La Dieta Mediterranea

Il valore nutrizionale della Dieta Mediterranea è stato dimostrato scientificamente dal noto *“Studio dei sette Paesi”* diretto dallo scienziato Ancel Keys negli anni Cinquanta. In questo studio Keys mise a confronto le diete adottate dalle popolazioni di 7 Paesi per verificarne i benefici e i punti critici.



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.



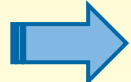
Progetto “Un Piatto di Salute” Azienda Ospedaliera dei Colli di Napoli

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.

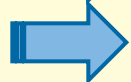
Obiettivo generale:

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)

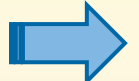


Presentazione del progetto “**Un Piatto di Salute**”



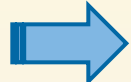
Svolgimento di una competizione gastronomica tra 4 allievi degli istituti alberghieri napoletani che realizzeranno un piatto che dovrà rispecchiare determinati criteri valutativi.

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.

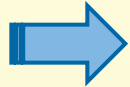
Indicatore: distribuzione di un test di gradimento (n°schede/n° partecipanti)



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).

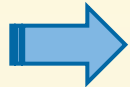
Indicatore: elaborazione (Si/No)

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.