



ORDINE DEI  
DOTTORI COMMERCIALISTI E DEGLI  
ESPERTI CONTABILI  
M I L A N O



Alimentazione e longevità tra scienza e tendenze alimentari

# LA BUONA SALUTE ATTRAVERSO UNA SANA ALIMENTAZIONE E CORRETTI STILI DI VITA

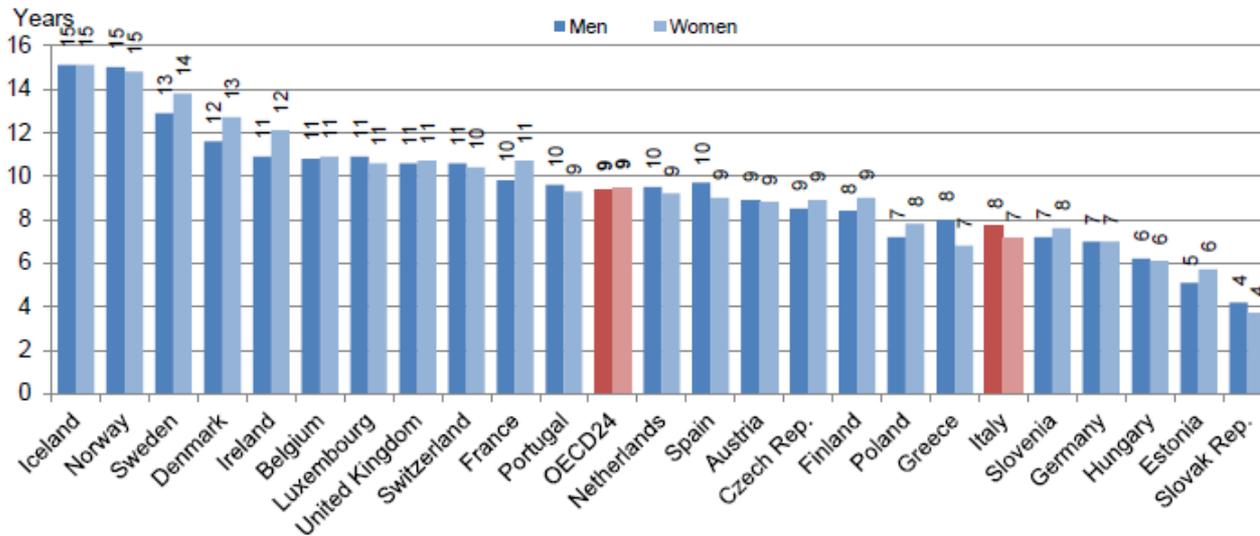
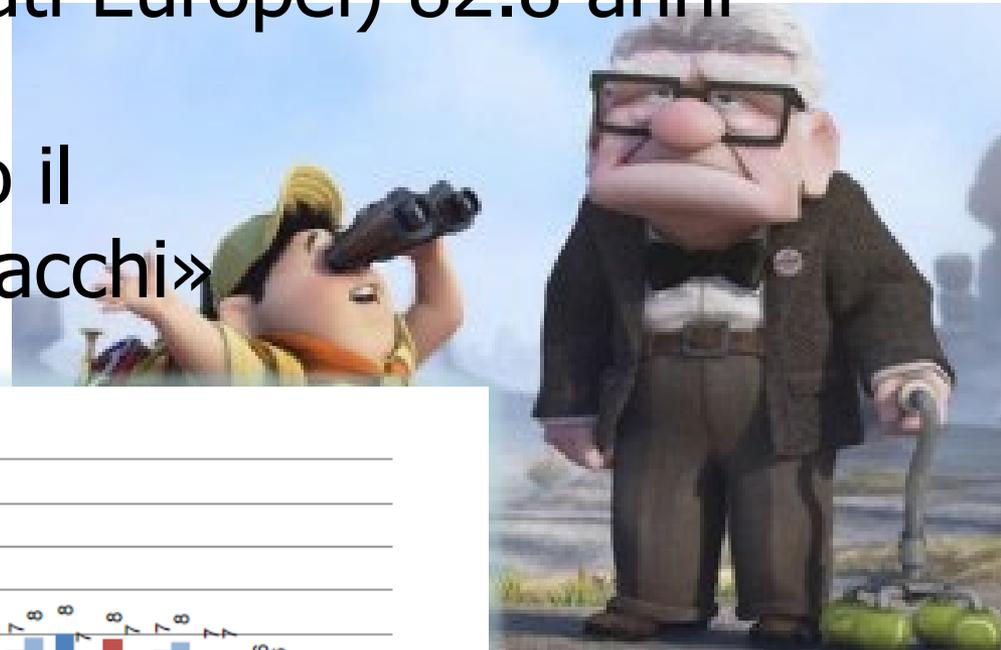
**ELENA DOGLIOTTI**  
**BIOLOGA NUTRIZIONISTA E SUPERVISORE SCIENTIFICO PER**  
**FONDAZIONE UMBERTO VERONESI**

28 maggio 2019

# Le aspettative di vita aumentano ma...

In Italia abbiamo un'aspettativa di vita alta (la quarta in ordine tra gli Stati Europei) 82.8 anni

..ma dopo i 65 anni siamo il sesto Paese con più «acciacchi»



Note: Countries are ranked in descending order of healthy life expectancy for the whole population.  
Source: Eurostat Database 2015.

  
Fondazione  
Umberto Veronesi  
- per il progresso  
delle scienze

  
FONDAZIONE  
COMMERCIALISTI  
ODCEC di MILANO

# C'è ancora lavoro da fare a cominciare dai bambini

Secondo lo studio «Okkio alla salute» nel 2014 i bambini obesi in Italia erano il 9.8%, i sovrappeso il 20.9%, meno rispetto agli anni precedenti ...ma si può migliorare

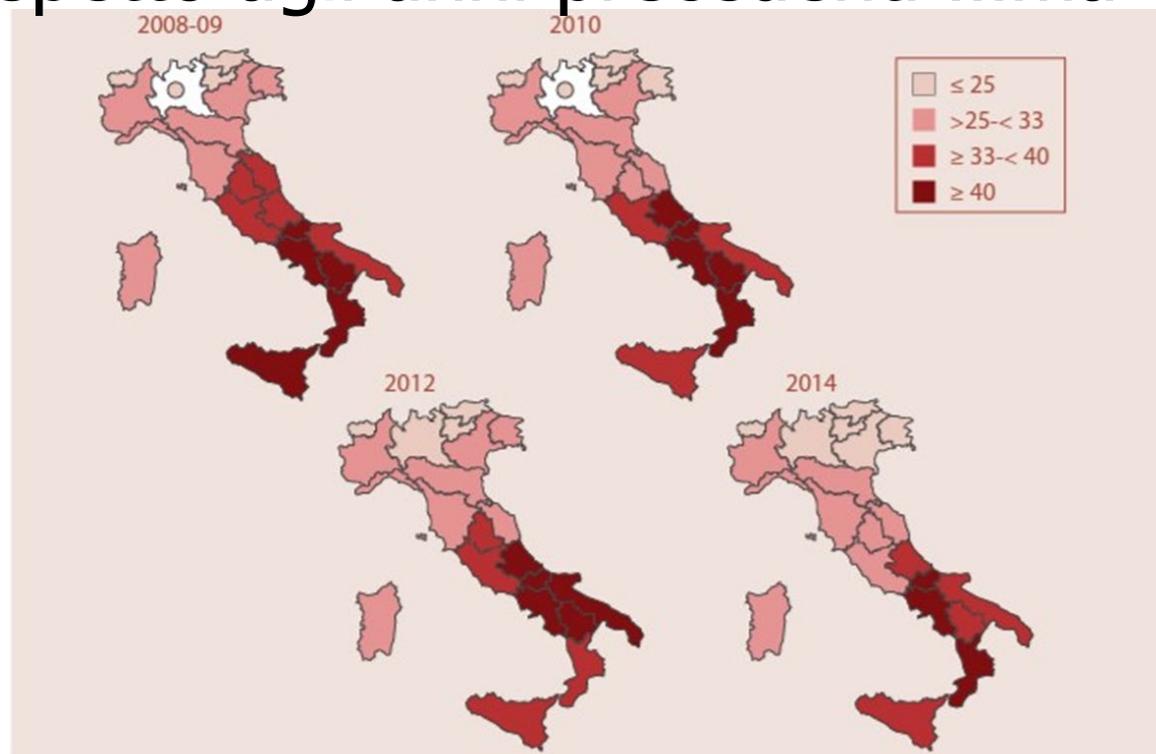


Figura 1B - Prevalenze di sovrappeso e obesità tra i bambini di 8-9 anni per regione. Italia, 2008/09-2014

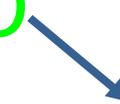
Malattie cardiovascolari



**NUTRIZIONE:**

**FATTORE DI RISCHIO**

**FATTORE PROTETTIVO**

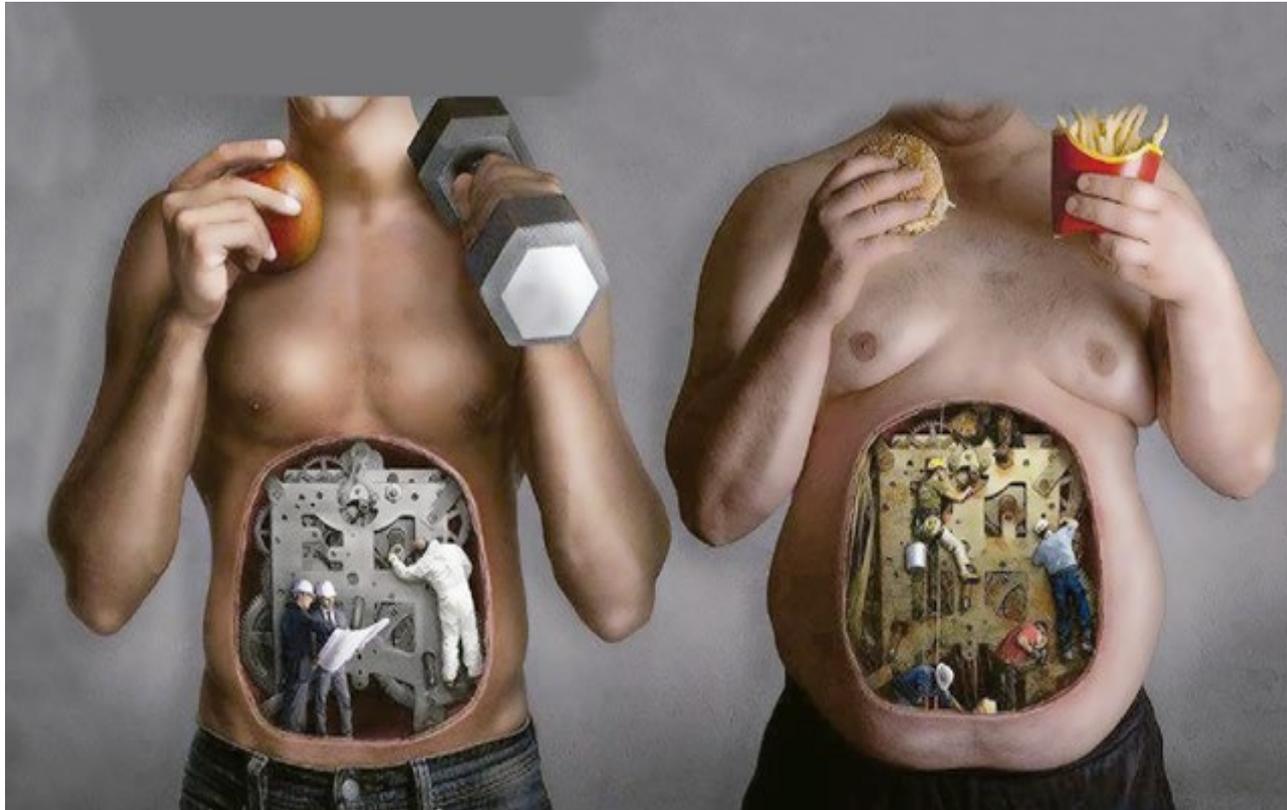


Obesità  
Diabete tipo2

Cancro



# L'energia per il funzionamento del nostro organismo deriva dalla trasformazione del cibo attraverso il metabolismo



Fondazione  
Umberto Veronesi  
— per il progresso  
delle scienze



ORDINE DEI  
DOTTORI COMMERCIALISTI E DEGLI  
ESPERTI CONTABILI

M I L A N O

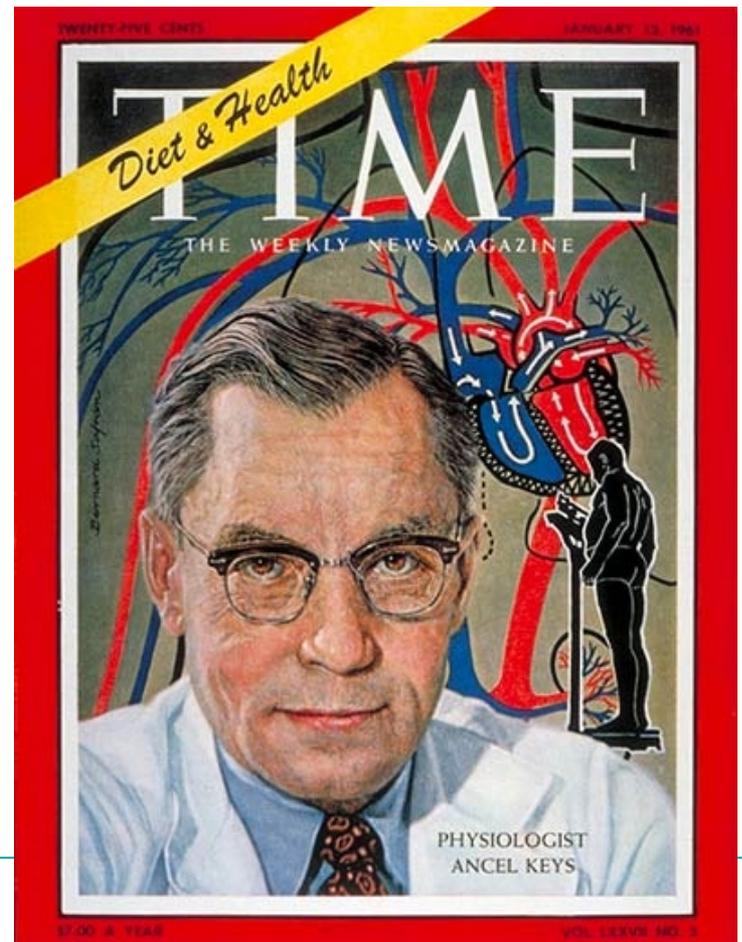
# Come dovrebbe essere una corretta alimentazione?



# Quando tutto ebbe inizio

## Il Seven Countries Study:

- 12000 uomini
- 7 nazioni
- 35 anni di monitoraggio



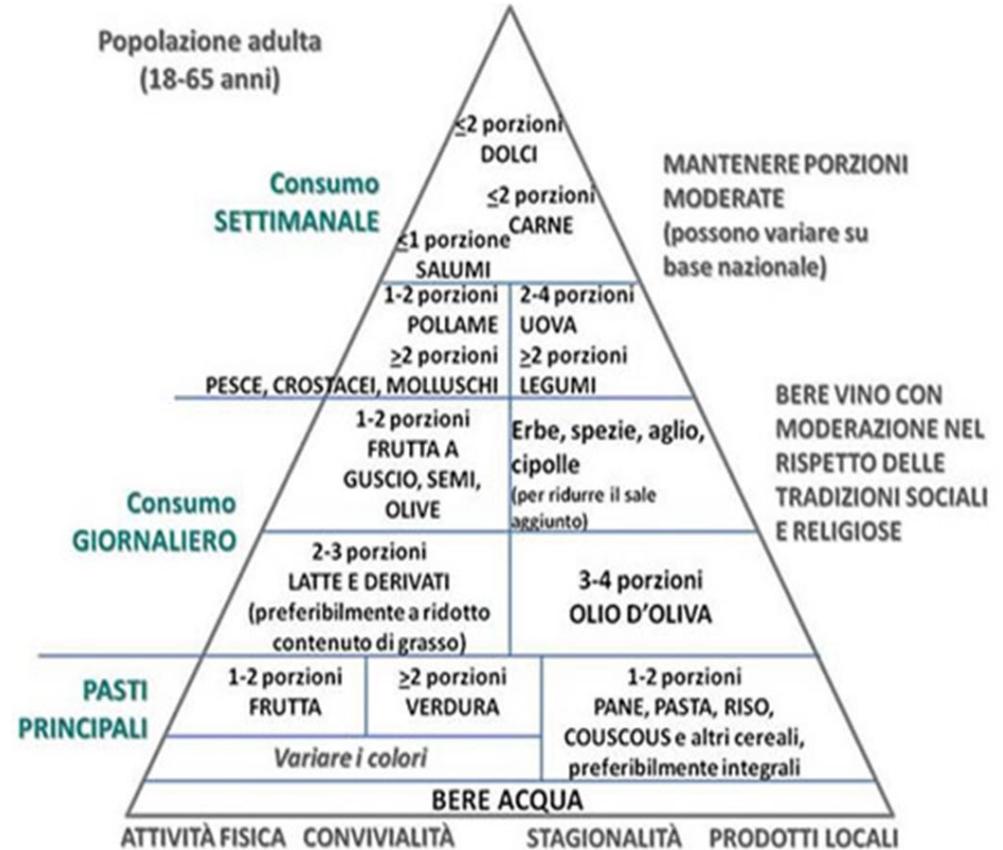
# Dal 2010 patrimonio immateriale dell'umanità



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



Intangibile  
Cultural  
Heritage



Διαίτα: un modello di vita

# Altri esempi di «dieta della longevità»

Ikaria, Grecia  
Okinawa, Giappone  
Nicoya, Costa Rica  
Loma Linda, California



# Il piatto sano



# Carboidrati o zuccheri

Pur rappresentando solo l'1% del corpo umano costituiscono il più importante principio nutritivo della nostra alimentazione, la nostra «benzina verde».

L'assunzione giornaliera raccomandata dalle linee guida nazionali corrisponde al 45-60% delle calorie totali.



# Lipidi

In prevalenza di origine vegetale, ad alto contenuto di acidi grassi mono e poli-insaturi, corrispondenti a circa il 30% delle calorie totali (i saturi al di sotto del 10%)



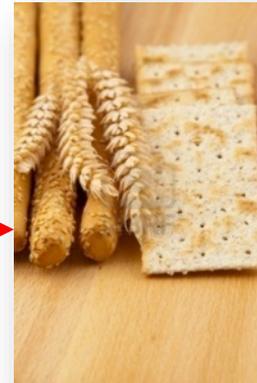
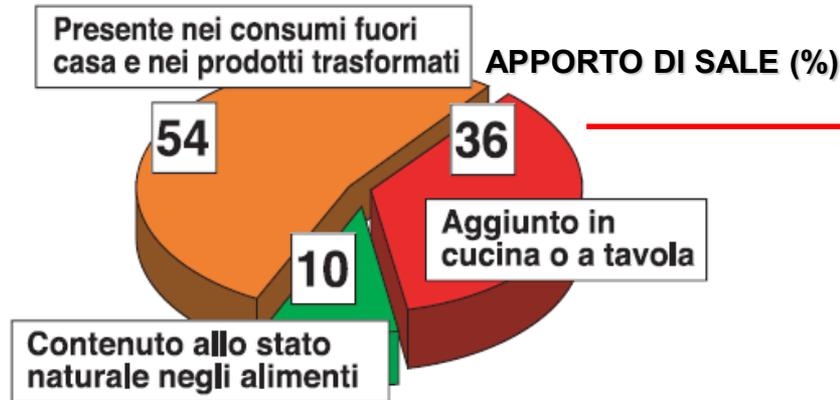
Alamy

# Proteine

Metà di origine animale e metà di origine vegetale, corrispondenti a circa il 12-15% delle calorie totali



# Il sale? Meglio poco



Prodotti da forno industriali



ati

Prodotti conservati

- Limitare il consumo di prodotti stagionati e conservati
- Evitare l'uso di piatti pronti, salse, condimenti e insaporitori artificiali
- Preferire prodotti da forno artigianali
- Utilizzare spezie ed erbe aromatiche al posto del sale

# Bevande alcoliche: se non se ne può fare a meno c'è una quantità abbinata a basso rischio



**1 unità alcolica al giorno**



**2 unità alcoliche al giorno**

Una Unità Alcolica (U.A.) corrisponde a circa 12 grammi di etanolo. Una tale quantità è contenuta in:

- 1 bicchiere di vino (125ml) di media gradazione,
- 1 lattina di birra (330 ml)
- 1 dose da bar (40 ml) di superalcolico



BIRRA  
330 ml

4,5°

oppure



VINO  
125 ml

12°

oppure



SUPERALCOLICO  
40 ml

40°

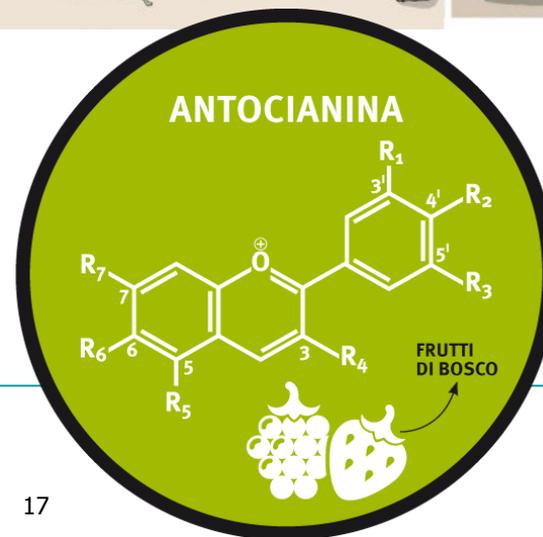
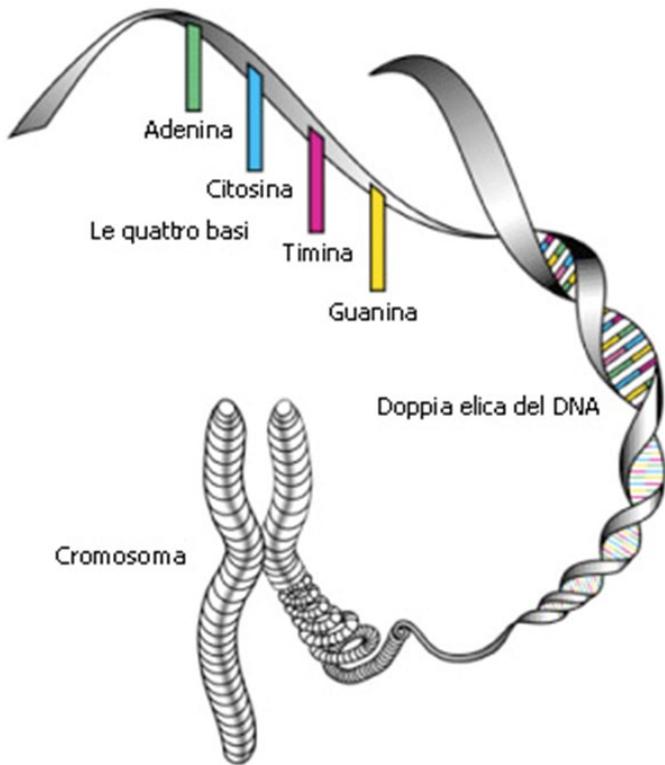


ORDINE DEI  
DOTTORI COMMERCIALISTI E DEGLI  
ESPERTI CONTABILI

M I L A N O



# Nutrigenomica: il cibo influenza anche il DNA



  
**Fondazione  
 Umberto Veronesi**  
 – per il progresso  
 delle scienze

# “FETAL PROGRAMMING”

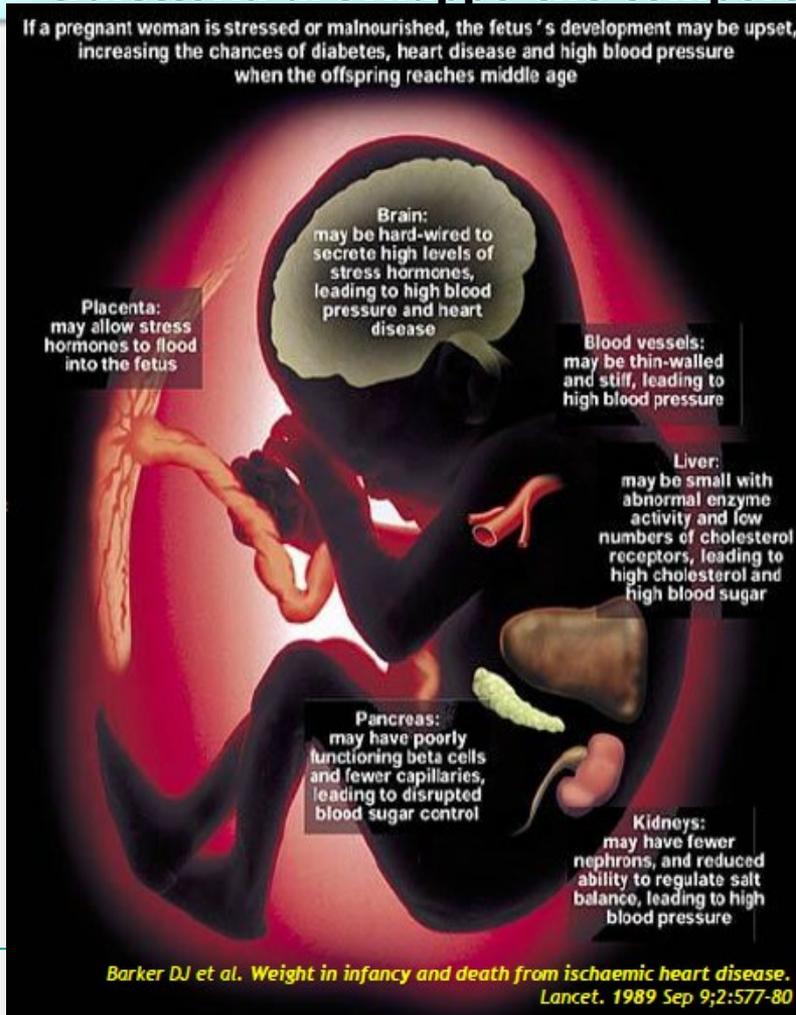
QUELLO CHE SUCCEDA IN UTERO O DURANTE LA PRIMA INFANZIA PUO' AVERE EFFETTI A LUNGO TERMINE SULLA SALUTE E IL BENESSERE DELL'INDIVIDUO



Esiste infatti una plasticità durante lo sviluppo fetale e condizioni avverse in epoche precoci dell'organogenesi possono cambiare in maniera permanente la struttura di organi e apparati secondo un fenomeno che fu definito '*fetal programming*'

# 'FENOTIPO FRUGALE' ('THRIFTY PHENOTYPE') (Barker & Hales)

Il feto risponde ad un ambiente 'povero' con cambiamenti irreversibili della sua traiettoria di sviluppo che comportano un rallentamento della crescita



## TRASMISSIONE TRANSGENERAZIONALE



Il mondo vegetale è ricco di composti fitochimici come i polifenoli, ad azione antiossidante, antiinfiammatoria, ecc..



  
Fondazione  
Umberto Veronesi  
– per il progresso  
delle scienze

# Carotenoidi

Azione di *scavenger*, spazzini di radicali liberi

Composti liposolubili

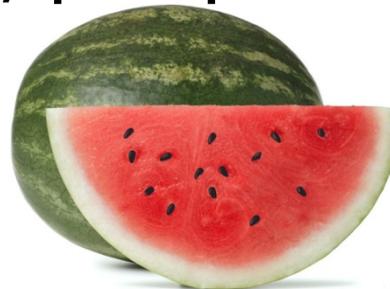
La biodisponibilità dei carotenoidi è facilitata dalla presenza di sostanze grasse (olio di oliva)

- $\beta$ -CAROTENE

carote, zucca, agrumi

- LICOPENE

pomodoro, anguria, pompelmo rosa



# Glucosinolati, solfuri e tioli

**GLUCOSINOLATI**  
cavoli, broccoli, verza,  
ravanelli, senape

**SOLFURI E TIOLI**  
aglio, cipolla, porri



Potenti antiossidanti

Aiutano a proteggere dai tumori e mantengono  
in buona salute il sistema cardiocircolatorio

# Flavonoidi

- ❖ Antiaggreganti
- ❖ Migliorano la qualità endoteliale
- ❖ Diminuiscono la rigidità delle arterie
- ❖ Hanno effetto antiossidante, antiinfiammatorio e antitumorale

epigallocatechin3gallato



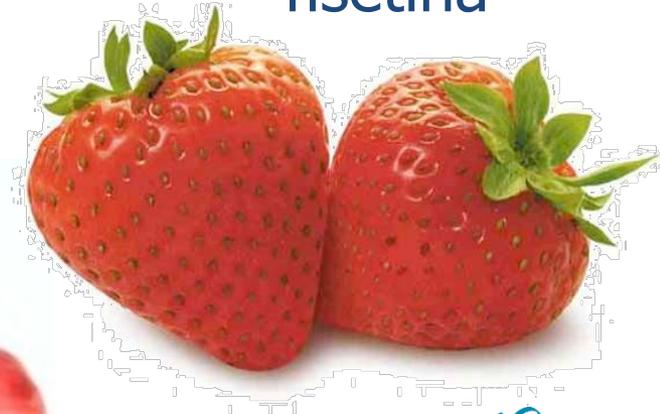
quercetina



epicatechina



fisetina



Fondazione  
Umberto Veronesi  
– per il progresso  
delle scienze

# Antocianine

- Effetto protettivo nei confronti dello stress ossidativo
- Ruolo protettivo sul cuore

Prevenzione cardiovascolare, protezione dei vasi e da ossidazione LDL



More, mirtilli, uva,  
arance rosse,  
melanzane, cavolo  
rosso

# Fitoestrogeni

Ormoni vegetali preziosi per la prevenzione di molte malattie (ad esempio il tumore al seno)

Dove sono:

1. Soia e leguminose in genere  
(piselli, ceci, lenticchie)



1. Crucifere (broccoli, cavolini)

2. Semi oleosi (semi di girasole, zucca, lino)

3. Frutta secca (mandorle, noci)



# Spezie amiche

Curcumina



Epicatechine, eugenolo



Capsaicina



Piperina



Gingerolo,  
shogaolo e  
paradolo



Polifenoli,  
eugenolo



# L'importanza di mantenere il normopeso

**< 18.5 sottopeso**  
**18.5-25 normopeso**  
**25-30 sovrappeso**  
**>30 obesità**

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Altezza (m)}^2}$$

Classificazione	IMC		Rischio di patologie associate
Grave magrezza		<16	Elevato
Sottopeso		<18.5	Aumentato
Normopeso	18.5	24.9	
Sovrappeso	25	29.9	Aumentato
Obesità lieve	30	34.9	Elevato
Obesità moderata	35	39.9	Molto elevato
Obesità grave	>40		Estremamente elevato



# Circonferenza vita e grasso viscerale

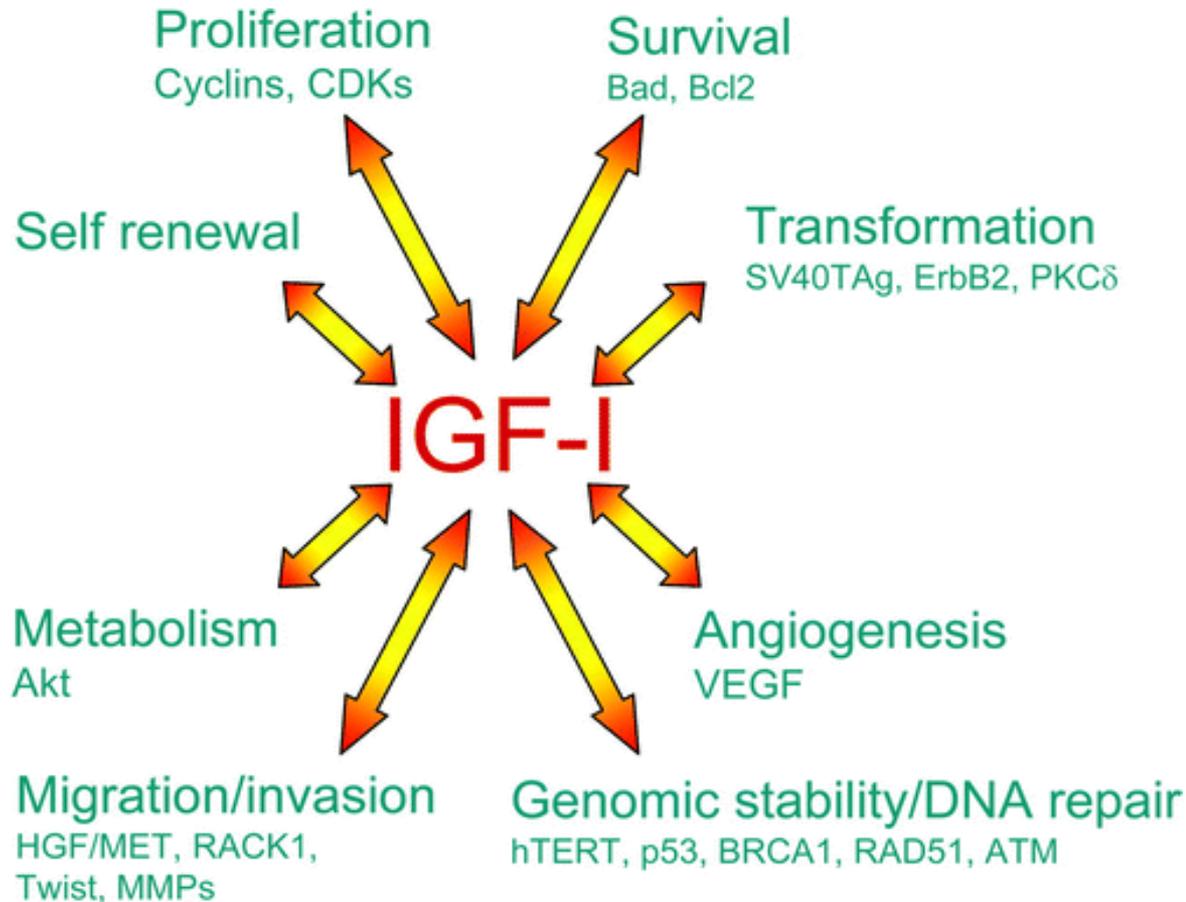
Rischio elevato: uomo  $>103$  cm donna  $>88$ cm

Rischio aumentato: uomo  $>94$ cm donna  $>80$ cm

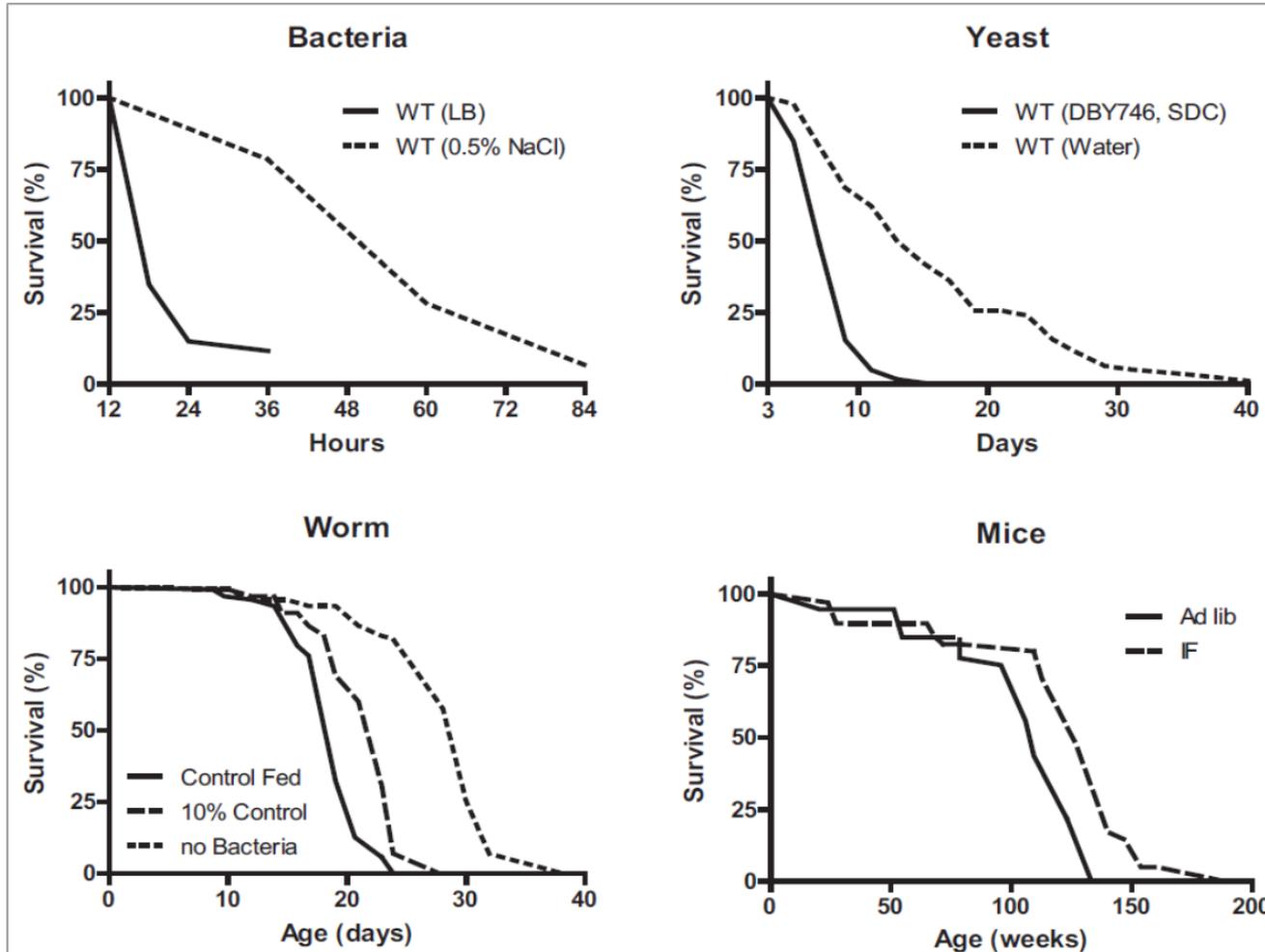




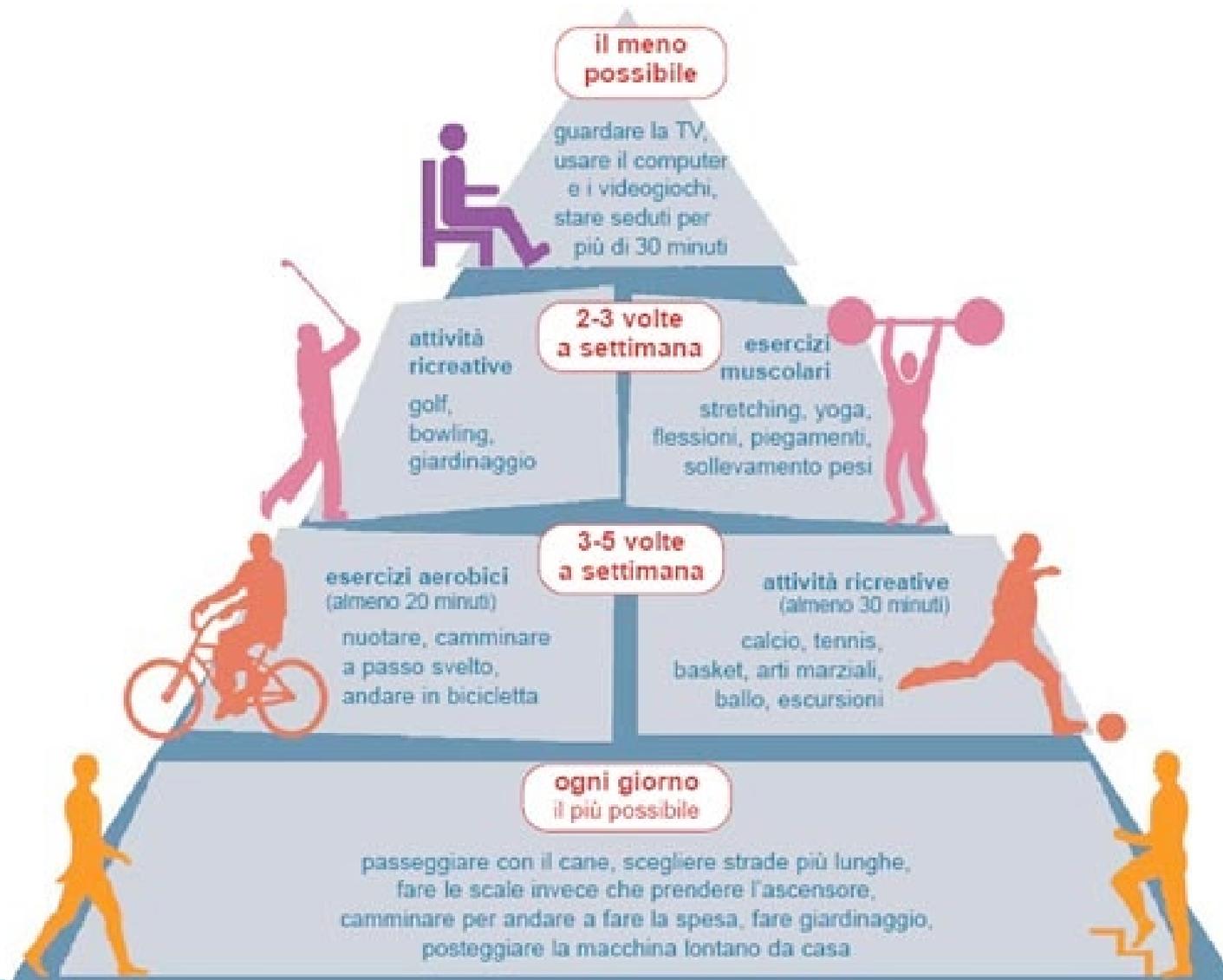
# La restrizione calorica diminuisce il fattore di crescita IGF1



# Il digiuno allunga la sopravvivenza in diversi organismi



# Mai senza attività fisica



# L'importanza di iniziare il prima possibile

## Progetti educativi

- ✓ Lezioni speciali
- ✓ Mostra Io Vivo Sano
- ✓ Bimbi in cucina



Dal 2006 hanno partecipato agli eventi di divulgazione 9.600 studenti delle scuole elementari e medie, 27.900 delle scuole superiori e 7.600 universitari.

GRAZIE per l'attenzione!  
[www.fondazioneveronesi.it](http://www.fondazioneveronesi.it)

