

LA PREVENZIONE È UNA FORMA DI... SAPIENZA!

Roma, Aula Magna del Rettorato – 14 marzo 2019

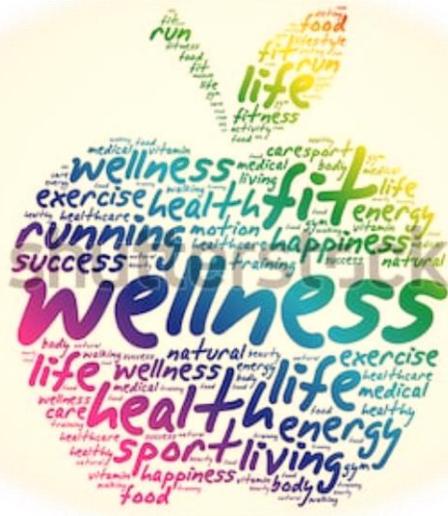
**Stili di vita corretti:
quando la forma è anche sostanza**



SAPIENZA
UNIVERSITÀ DI ROMA

Giuseppe Pugliese

Dipartimento di Medicina Clinica e Molecolare

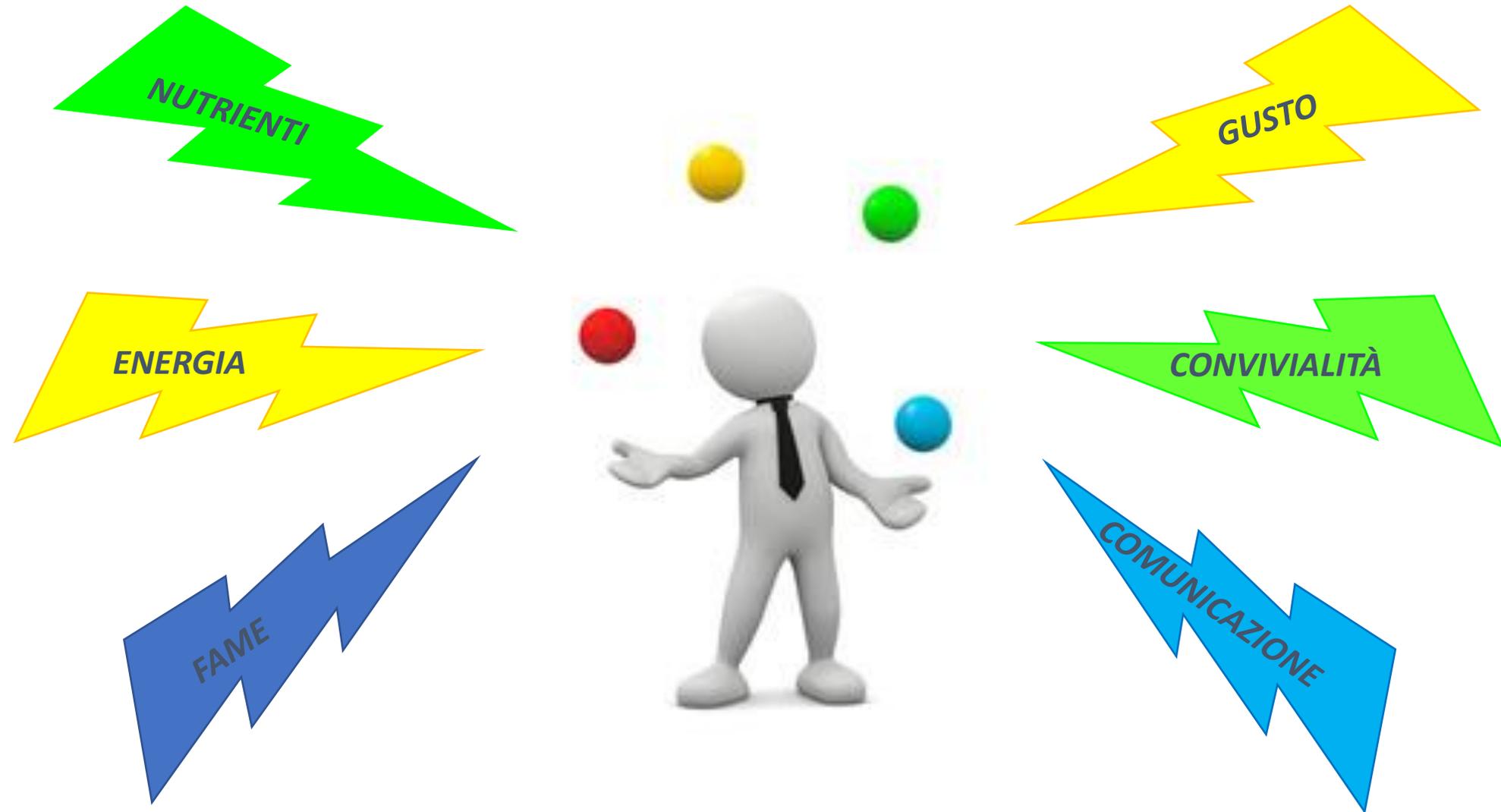


PREVENZIONE

LA PREVENZIONE



Alimentazione





...Di tutto un po'!





Piatto Sano

Carboidrati

- Vengono anche chiamati **glucidi = dolce**
- Possono essere distinti in **semplici** e **complessi**



riso



pasta

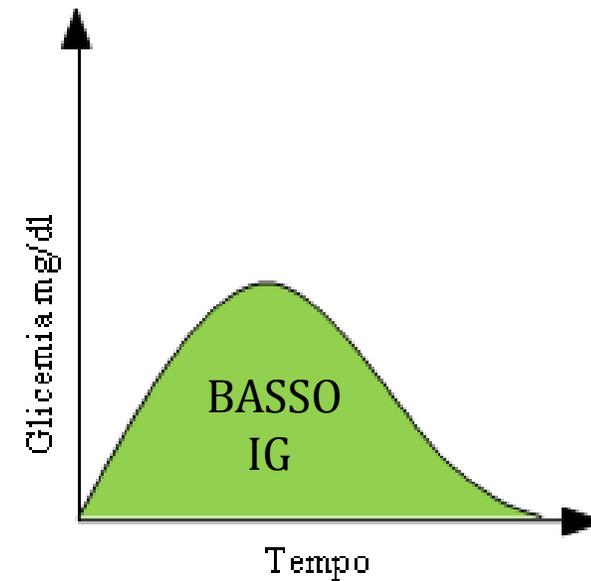
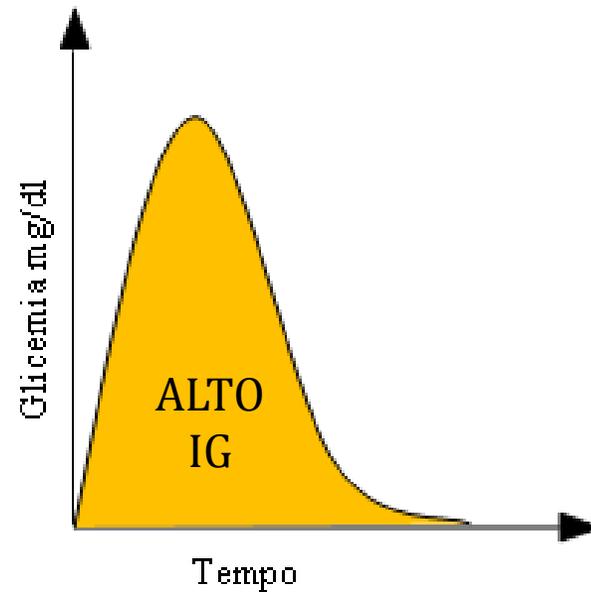


legumi

- Svolgono una **funzione energetica** (forniscono in media 4 Kcal/gr)
- Quali? **semplici**
- Quanti? **55-60%** delle kcal totali

...Dove?





Indice glicemico (IG) velocità con cui aumenta la glicemia dopo assunzione di un quantità di alimento contenente 50 g di carboidrati (espresso in % rispetto a 50 g di glucosio/pane bianco)

Fibra

- È costituita da carboidrati complessi non direttamente utilizzabili dal nostro organismo → ***microbiota intestinale***
- Non ha un valore nutritivo o energetico
- Può essere distinta in ***solubile*** e ***insolubile*** in acqua

SOLUBILE



legumi



frutta

INSOLUBILE



Cereali integrali



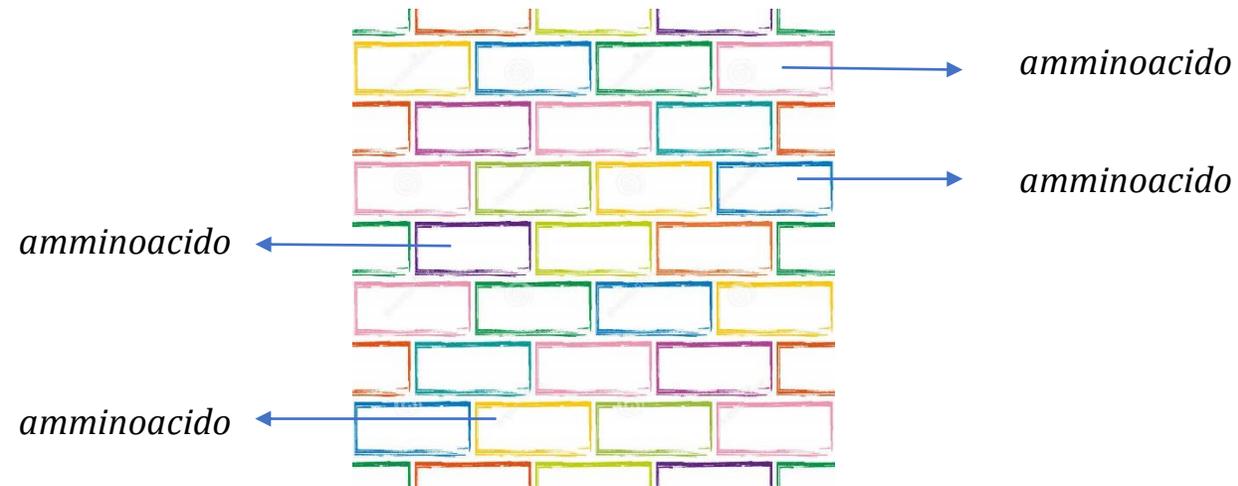
Verdure e Ortaggi





Proteine

- Le proteine (*peptidi*) sono un ampio gruppo di composti organici formati da **amminoacidi** uniti tra loro da *legami peptidici*

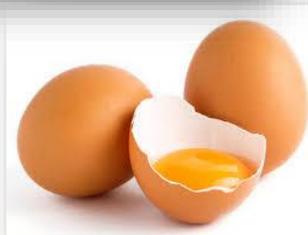


- Sono soggette a un continuo processo di demolizione e sintesi, e devono quindi essere introdotte quotidianamente con la dieta
- In base alla loro origine vengono distinte in proteine di origine **animale** e proteine di origine **vegetale**

...Dove e con quale frequenza?



2 volte/settimana



2 uova/settimana

Vegetali



3 volte/settimana



15-20 g/die



2 volte/mese

3 volte/settimana

Animali

Lipidi

- i lipidi sono un gruppo molto eterogeneo di composti organici che svolge innumerevoli funzioni:

1. *Funzione energetica* → 9 Kcal/grammo
2. *Funzione di riserva energetica*
3. *Metabolismo cellulare*
4. *Sintesi di ormoni*
5. *Apparato cardiocircolatorio e sistema immunitario*
6. *Assorbimento di alcune vitamine*
7. ...

- In base alla loro origine vengono distinti in grassi di origine **animale** e grassi di origine **vegetale**





Animali



Vegetali

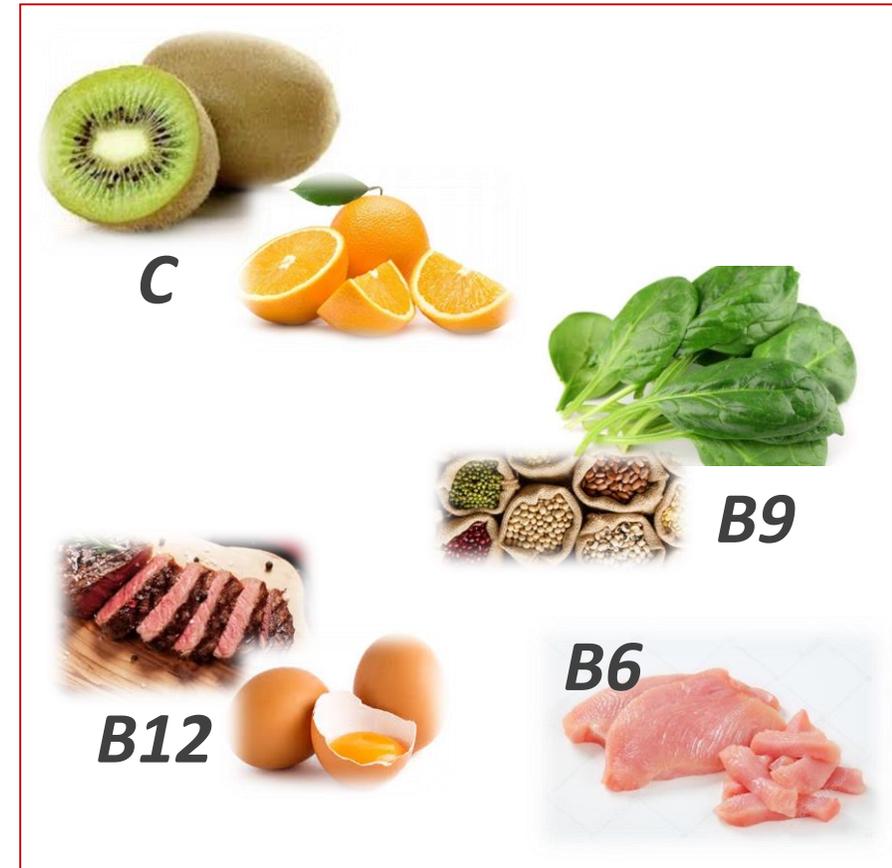




Vitamine

• *Liposolubili*

• *Idrosolubili*





Sali Minerali



Calcio



Sodio



Ferro



Magnesio



Iodio



Acqua

- Anche se non apporta alcuna caloria e non svolge una funzione plastica, l'acqua è per noi un alimento indispensabile
 1. è il principale costituente dell'organismo umano
 2. è l'ambiente in cui si svolgono tutte le reazioni vitali
 3. interviene nella regolazione della temperatura corporea
 4. permette il trasporto delle sostanze nutritive
 5. permette l'eliminazione delle sostanze di scarto
- Oltre che dalle bevande, l'acqua proviene in buona parte da alimenti solidi, tra cui i principali sono frutta e verdura.

Bevande



Questionario Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN)

Questionario per la valutazione degli stili di vita e le abitudini alimentari

Direzione di Roberto Foglietti roberto.foglietti@inran.it e Pasquale Donato pasquale.donato@inran.it (INRAN) Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione

La scheda è anonima e dati saranno analizzati nel rispetto della legge sulla privacy

Informazioni generali

Età: _____ **Mese/i più frequentemente adoperati per andare a scuola**

Sexo M F A. piedi

Fumo Sì No Siccione

Peso (Kg) _____ Ciclomotore

Statura (cm) _____ Automobilista

Stessi pubblici

Nessuno (usa come pasto di lavoro)

Attività fisica

Pratica abitualmente qualche attività fisica? Sì No
(Es. camminare, nuoto, pallone, ecc.)

Con quale frequenza? <1 volta a settimana
 1 volta a settimana
 >1 volta a settimana

Abitudini alimentari

(In un'indagine i pasti che abitualmente non vengono consumati)

Dove consumo abitualmente i pasti?	Casa	Scuola, ufficio	Bar, fast food, tavola calda	Pizzeria, ristoranti	Altro
Prima colazione	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spuntino a metà mattina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pranzo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Merenda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cena	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Segue una dieta particolare? Sì No *(In sì quale? in stampatello)*
(Es. vegetariana, a zona, ecc.)

Soffre di intolleranza al glutine? Sì No

Soffre di allergie/intolleranze alimentari? Sì No *(In sì quale? in stampatello)*

Uso integratori alimentari? Sì No

Se sì, con quale frequenza? Occasionalmente Abitualmente

Se sì, quali? (può fornire anche più caselle)

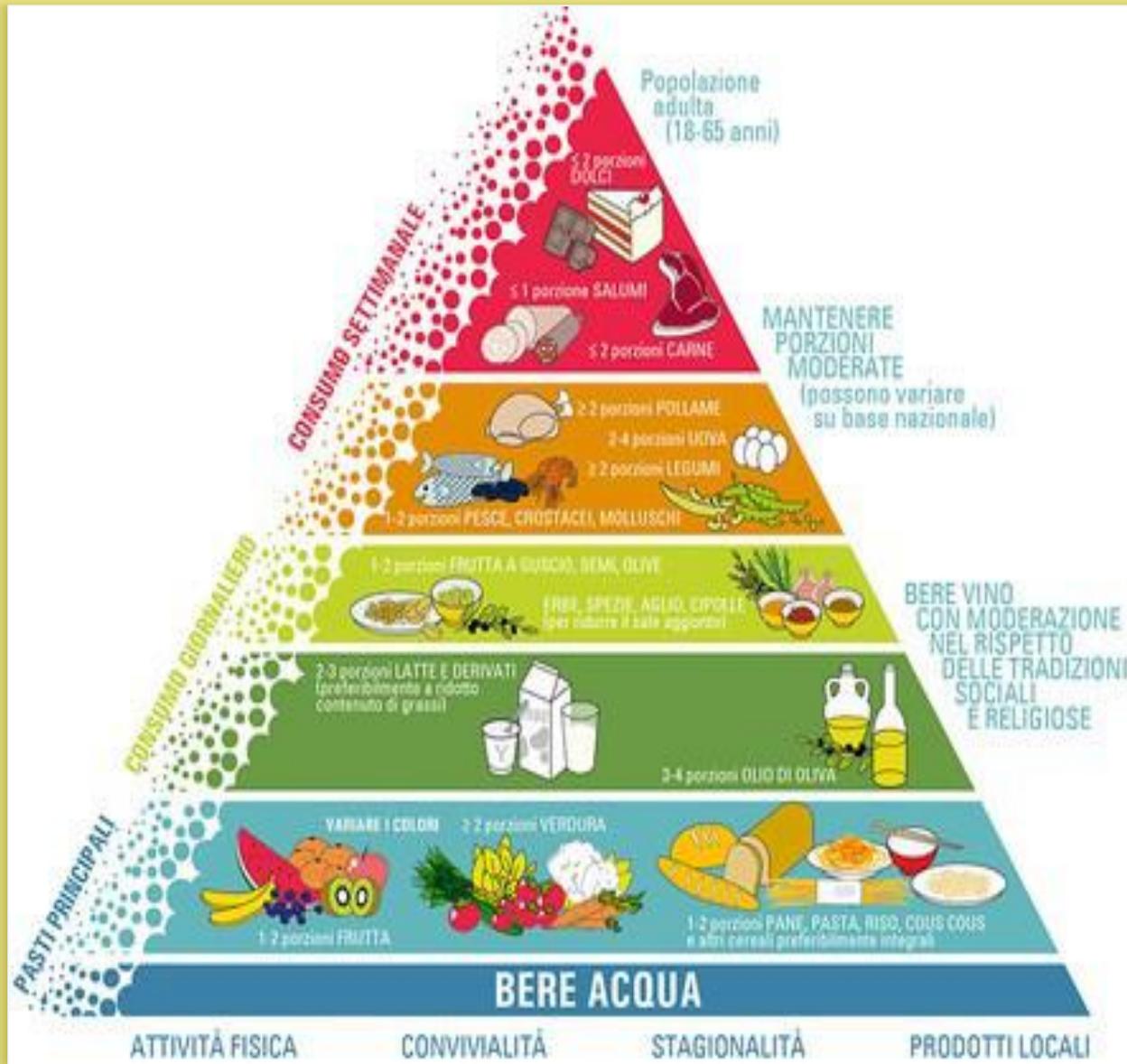
Vitamine
 Minerali
 Vitamine e minerali
 Proteine/aminoacidi
 Fibre alimentari
 Antiossidanti
 Alimenti probiotici

continua nel retro →

Frequenze di consumo per gruppi di alimenti

Per ogni riga riempire una sola casella, indicando quante volte vengono consumati gli alimenti corrispondenti.

Con quale frequenza consumi?	Numero di volte				
	Anno	Giorno	Settimana	Mese	Mai (nessuna)
1 Carburi e derivati? Es: pane, riso, pasta, pizza, faro, orzo, ecc.	<input type="checkbox"/>				
2 Prodotti a base di carburi? Es: cornflakes, biscotti, fave biscottate, cracker ecc.	<input type="checkbox"/>				
3 Carni fresche?	<input type="checkbox"/>				
4 Carni trasformate? Es: prosciutto, salame, wurstel, ecc.	<input type="checkbox"/>				
5 Pesce, o altri prodotti della pesca? Es: spigola, polpo, gamberi.	<input type="checkbox"/>				
6 Latto e yogurt?	<input type="checkbox"/>				
7 Prodotti latticini cagliati? Es: formaggi freschi e stagionati.	<input type="checkbox"/>				
8 Frutta fresca?	<input type="checkbox"/>				
9 Frutta secca? Es: noci, nocciole, mandorle.	<input type="checkbox"/>				
10 Ortaggi e Verdure? Es: lattuga, sedicchio, indivia, spinaci, bietola, ecc.	<input type="checkbox"/>				
11 Legumi? Es: fagioli, lenticchie, piselli, ceci	<input type="checkbox"/>				
12 Uova?	<input type="checkbox"/>				
13 Dolci? Es: torta, gelati, cioccolato, ecc.	<input type="checkbox"/>				
14 Bevande gasate? Es: Coca cola, gassosa, aranciate, ecc.	<input type="checkbox"/>				
15 Bevande alcoliche? Es: vino, birra, superalcolici, ecc.	<input type="checkbox"/>				

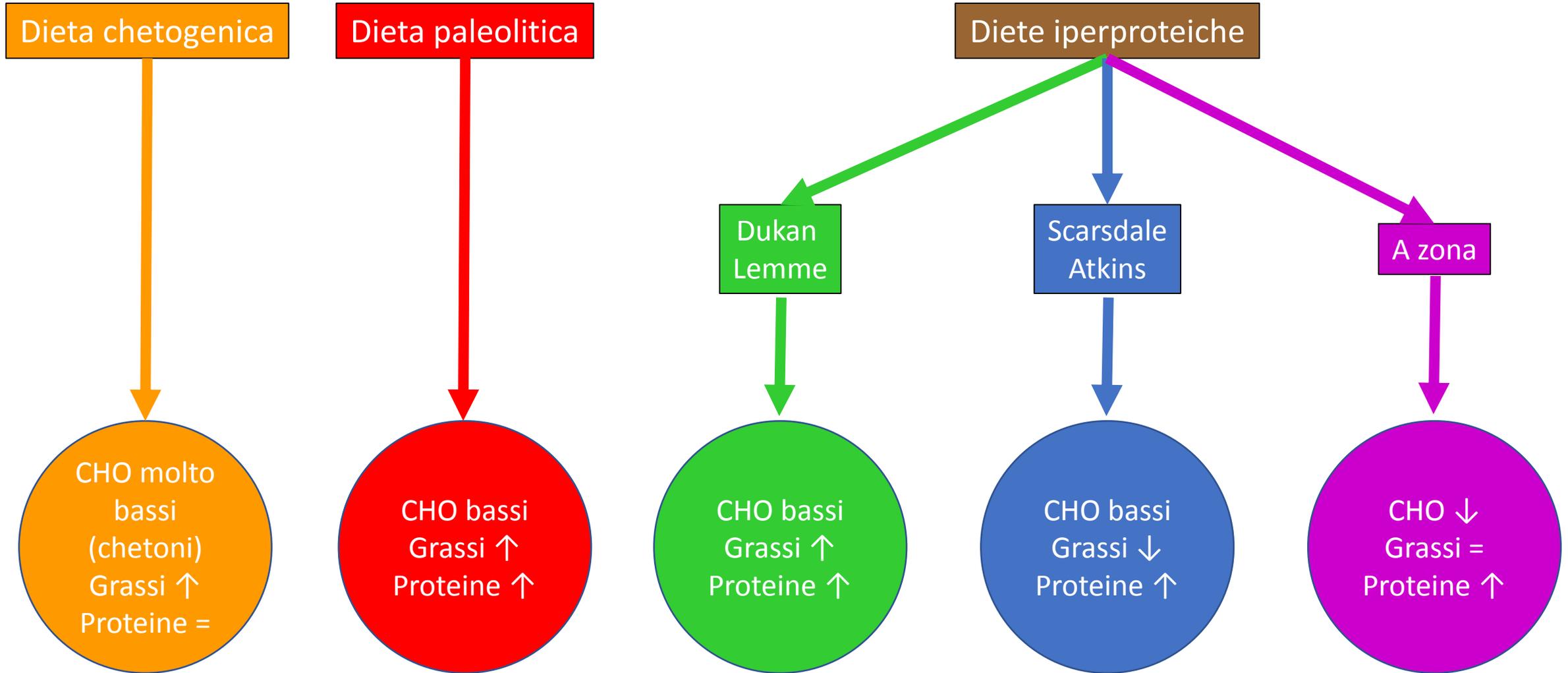


Piramide Alimentare

Diete «etiche»: vegane e vegetasriane

Pattern Alimentare	Definizione	Carne rossa	Pollame/Pesce	Uova/Latte e derivati
Non-vegetariano	Consumo di carne rossa, pollame, pesce, uova, latte e derivati \geq una volta a settimana			
Semi-vegetariano	Consumo di carne rossa, pollame, pesce, uova, latte e derivati \leq una volta a settimana e \geq una volta al mese			
Vegetariano				
Pesco-	Consumo di pesce, uova, latte e derivati			
Latto-ovo	Consumo di uova, latte e derivati			
Vegano	Consumo di alimenti di origine vegetale			

Diete «dimagranti» a basso contenuto di carboidrati con incremento della quota proteica e/o lipidica



Attività fisica

1

Attività fisica aerobica di intensità moderato-vigorosa (almeno 150 min/settimana distribuiti in almeno 3 gg. non consecutivi)

2

Attività fisica di forza di intensità moderato-vigorosa (almeno 2 volte/settimana, combinata con esercizi di flessibilità)

3

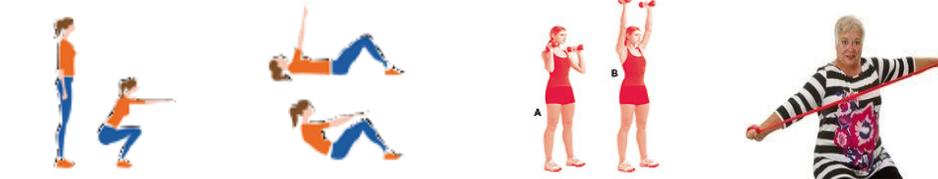
Sostituzione di una quota di tempo sedentario con un ampio spettro di attività fisiche di intensità lieve

4

Interruzione del tempo trascorso in posizione seduta con posizione eretta, cammino di intensità lieve, esercizi calistenici o con pesi o elastici (3 min ogni 30 min)

0.5
ore/
die

15.5
ore/
die



Inattività fisica

Insufficiente quantità di attività fisica di intensità moderato-vigorosa

Sedentarietà

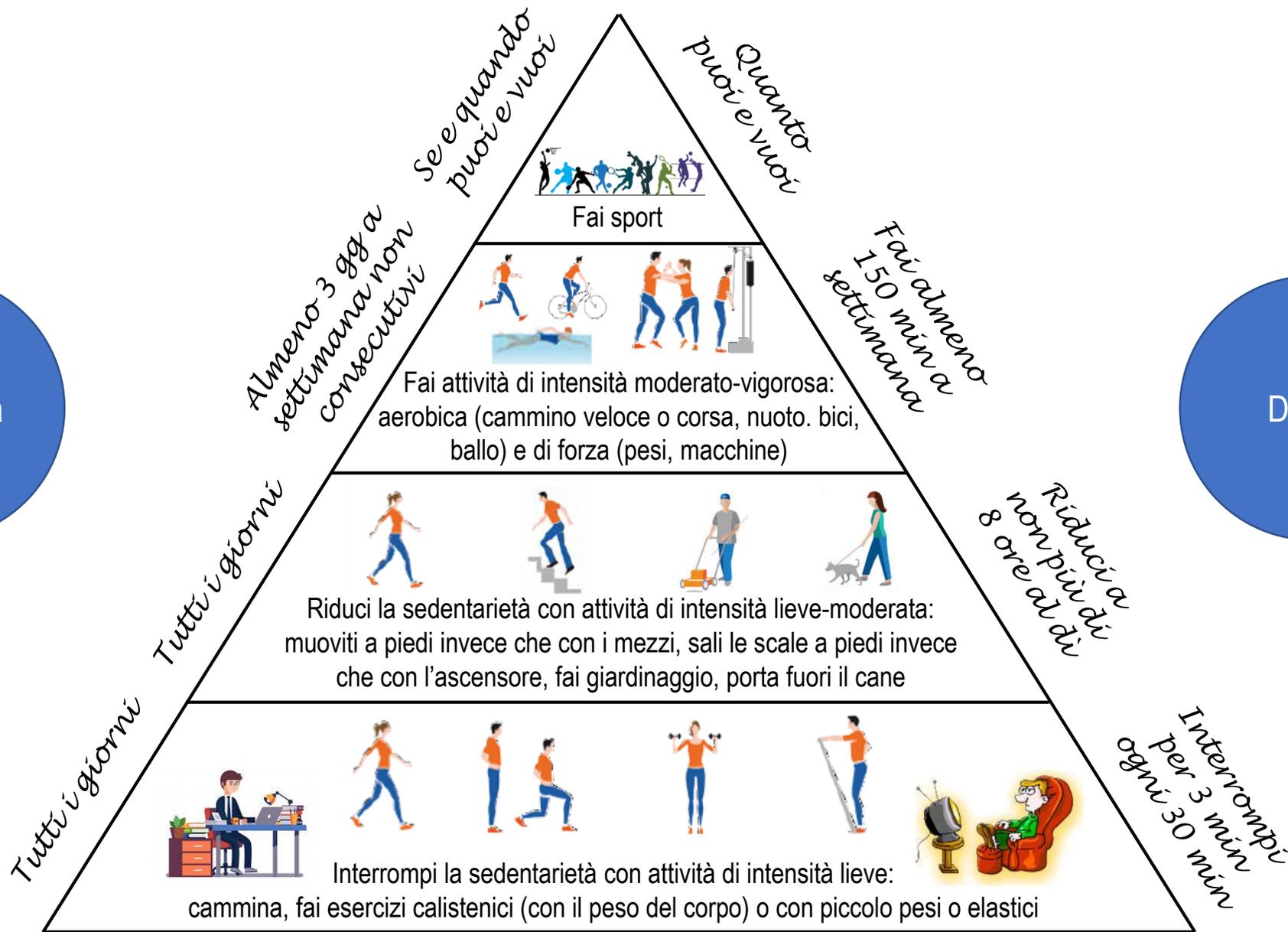
Eccessiva quantità di tempo trascorsa svegli in posizione seduta o reclinata

Physical Activity Scale (PAS) 2.1

Giornalmente		Quante ore e minuti dorme in media ogni giorno (inclusi eventuali sonnellini diurni) ?	<table border="1" style="margin: auto;"> <tr><td style="width: 20px; height: 20px;"></td><td style="width: 20px; height: 20px;"></td></tr> <tr><td colspan="2" style="text-align: center;">Ore</td></tr> </table>			Ore		<table border="1" style="margin: auto;"> <tr><td style="width: 20px; height: 20px;"></td><td style="width: 20px; height: 20px;"></td></tr> <tr><td colspan="2" style="text-align: center;">Minuti</td></tr> </table>			Minuti	
	Ore											
	Minuti											
	Durante il lavoro o lo studio quante ore e minuti al giorno è impegnato in:											
	lavoro sedentario ?	<table border="1" style="margin: auto;"> <tr><td style="width: 20px; height: 20px;"></td><td style="width: 20px; height: 20px;"></td></tr> <tr><td colspan="2" style="text-align: center;">Ore</td></tr> </table>			Ore		<table border="1" style="margin: auto;"> <tr><td style="width: 20px; height: 20px;"></td><td style="width: 20px; height: 20px;"></td></tr> <tr><td colspan="2" style="text-align: center;">Minuti</td></tr> </table>			Minuti		
Ore												
Minuti												
	lavoro in piedi o in cammino ?	<table border="1" style="margin: auto;"> <tr><td style="width: 20px; height: 20px;"></td><td style="width: 20px; height: 20px;"></td></tr> <tr><td colspan="2" style="text-align: center;">Ore</td></tr> </table>			Ore		<table border="1" style="margin: auto;"> <tr><td style="width: 20px; height: 20px;"></td><td style="width: 20px; height: 20px;"></td></tr> <tr><td colspan="2" style="text-align: center;">Minuti</td></tr> </table>			Minuti		
Ore												
Minuti												
	lavoro pesante (es. sollevamento pesi o salita scale) ?	<table border="1" style="margin: auto;"> <tr><td style="width: 20px; height: 20px;"></td><td style="width: 20px; height: 20px;"></td></tr> <tr><td colspan="2" style="text-align: center;">Ore</td></tr> </table>			Ore		<table border="1" style="margin: auto;"> <tr><td style="width: 20px; height: 20px;"></td><td style="width: 20px; height: 20px;"></td></tr> <tr><td colspan="2" style="text-align: center;">Minuti</td></tr> </table>			Minuti		
Ore												
Minuti												
	Non sta lavorando o studiando <input type="checkbox"/>											
	Quante ore e minuti al giorno va a piedi o in bicicletta per andare a lavorare o studiare ?	<table border="1" style="margin: auto;"> <tr><td style="width: 20px; height: 20px;"></td><td style="width: 20px; height: 20px;"></td></tr> <tr><td colspan="2" style="text-align: center;">Ore</td></tr> </table>			Ore		<table border="1" style="margin: auto;"> <tr><td style="width: 20px; height: 20px;"></td><td style="width: 20px; height: 20px;"></td></tr> <tr><td colspan="2" style="text-align: center;">Minuti</td></tr> </table>			Minuti		
Ore												
Minuti												
	Non sta lavorando o studiando <input type="checkbox"/>											
	Nel suo tempo libero quante ore e minuti al giorno guarda la TV, usa il computer, legge o ascolta musica ?	<table border="1" style="margin: auto;"> <tr><td style="width: 20px; height: 20px;"></td><td style="width: 20px; height: 20px;"></td></tr> <tr><td colspan="2" style="text-align: center;">Ore</td></tr> </table>			Ore		<table border="1" style="margin: auto;"> <tr><td style="width: 20px; height: 20px;"></td><td style="width: 20px; height: 20px;"></td></tr> <tr><td colspan="2" style="text-align: center;">Minuti</td></tr> </table>			Minuti		
Ore												
Minuti												

Physical Activity Scale (PAS) 2.1

Settimanalmente	Nel suo tempo libero quante ore e minuti per settimana è impegnato in:			
		attività fisiche di intensità lieve quali: fare le pulizie, camminare, fare yoga, giocare a bocce ?	<input type="text"/> <input type="text"/> Ore	<input type="text"/> <input type="text"/> Minuti
		attività fisiche di intensità moderata quali: fare giardinaggio, camminare a passo svelto e/o in pendenza, salire le scale, nuotare, andare in bicicletta, fare ginnastica, sollevare piccoli pesi ?	<input type="text"/> <input type="text"/> Ore	<input type="text"/> <input type="text"/> Minuti
	attività fisiche di intensità vigorosa quali: correre, giocare a tennis o a calcio, nuotare, andare in bicicletta, nuotare, fare ginnastica, circuito di pesi ?	<input type="text"/> <input type="text"/> Ore	<input type="text"/> <input type="text"/> Minuti	



La piramide dell'attività fisica

***Grazie
dell'attenzione!***

Giuseppe Pugliese

Dipartimento di Medicina Clinica e Molecolare

giuseppe.pugliese@unroma1.it