

La prevenzione comincia a tavola

L'alimentazione mediterranea come patrimonio immateriale dell'Umanità

Dr. Enrico Ruggeri

Medico nutrizionista della Fondazione ANT Italia Onlus



Divieto di riproduzione, utilizzo e diffusione anche parziale

Le domande giuste per una corretta alimentazione

COSA devo mangiare?

L'alimentazione mediterranea

QUANTO devo mangiare?

La piramide alimentare

COME devo mangiare?

L'alimentazione eubiotica



Divieto di riproduzione, utilizzo e diffusione anche parziale

L'alimentazione mediterranea

La **dieta mediterranea** è quel tipo di alimentazione seguita dai popoli di diverse nazioni che circondano il **bacino mediterraneo**, quali l'Italia, la Francia meridionale, la Grecia, la Spagna, parte dell'Africa settentrionale e del vicino Oriente.

Essa è basata sulla scelta di determinati cibi tipici della **tradizione** di queste nazioni:

1. Olio di oliva
2. Cereali (integrali)
3. Legumi
4. Pesce
5. Frutta e verdura (di stagione e chilometro zero)
6. Erbe aromatiche, spezie e semi oleosi
7. Vino

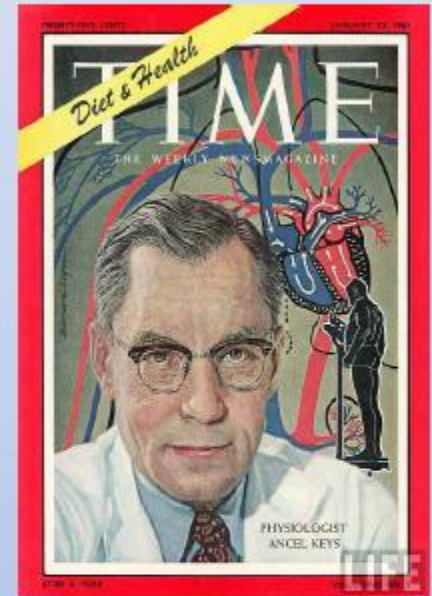


Divieto di riproduzione, utilizzo e diffusione anche parziale

L'alimentazione mediterranea

Nel 2010 l'alimentazione mediterranea è stata proclamata dall'Unesco **patrimonio culturale immateriale dell'umanità**

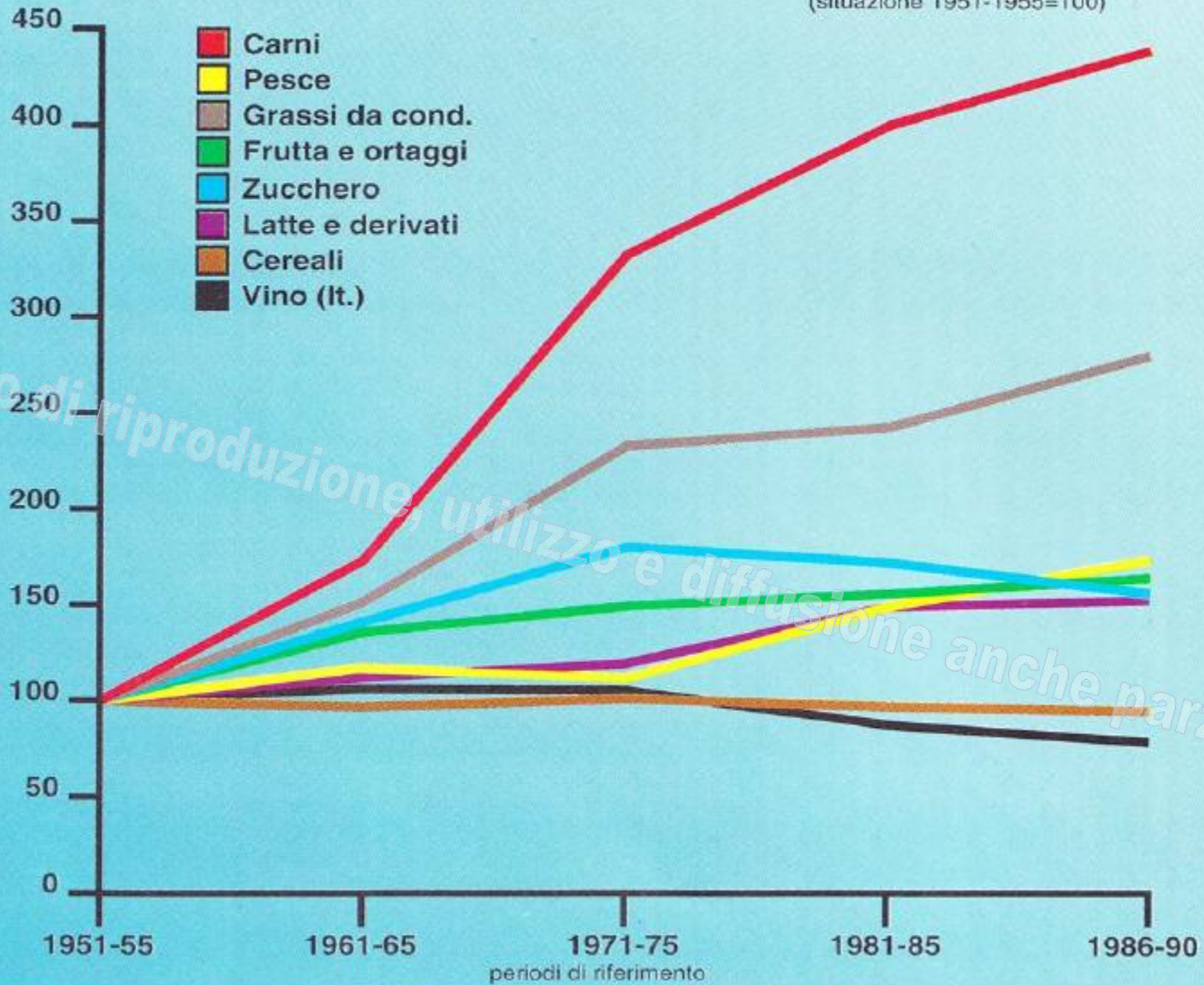
Ansel Keys fu il ricercatore americano che per primo studiò, dagli anni '50 in poi, la relazione tra alimentazione e salute. Il suo studio multicentrico ("*Seven Countries Study*"), durato 30 anni, ha confrontato la dieta seguita da alcuni Paesi del Mediterraneo, tra cui l'Italia (Cilento), con quella di popolazioni ad economia più avanzata come i Paesi del Nord Europa e gli Stati Uniti.



I risultati dimostrarono che quanto più un'alimentazione era di tipo moderno e occidentale, tanto maggiore era l'incidenza delle cosiddette **malattie del benessere** (malattie cardiovascolari e dislipidemie, diabete, obesità, cancro). Al contrario, la loro frequenza diminuiva quanto più l'alimentazione si avvicinava a quella tipica delle popolazioni del bacino mediterraneo.

EVOLUZIONE CONSUMI ALIMENTARI IN ITALIA

(situazione 1951-1955=100)



Divieto di riproduzione, utilizzo e diffusione anche parziale

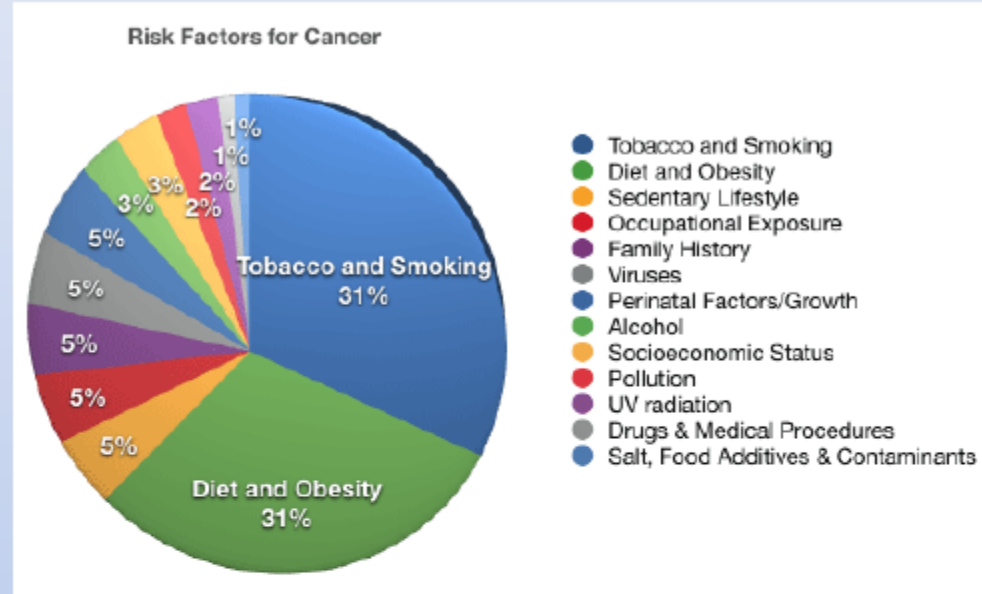
Aderenza alla dieta mediterranea

- ✓ Gli studi di meta-analisi degli ultimi anni hanno documentato come il grado di **aderenza alla dieta Mediterranea sia ancora inversamente correlata al rischio di mortalità** per malattie cardiovascolari, cancro e neurodegenerative.
- ✓ Il **progetto Moli-sani**, un programma epidemiologico che da 10 anni coinvolge i cittadini della regione Molise, ha investigato il rapporto tra fattori genetici e ambientali e l'insorgenza di malattie croniche. I risultati sono stati:
 1. Uno stato di **infiammazione cronica silente**, alla base di numerose malattie degenerative compreso il cancro, può essere ridotto adottando un regime alimentare di tipo mediterraneo
 2. L'**aderenza alla dieta mediterranea** ha subito un'importante flessione passando dal 33,7% nel 2005 al 14,9% nel 2009, con una correlazione importante tra dieta mediterranea e **basso livello di reddito e istruzione**, che si traduce in un'alimentazione meno sana, fatta di cibi preconfezionati, più economici di quelli freschi tipici della nostra tradizione
- ✓ Paradossalmente, il paese che presenta la più alta aderenza alla dieta mediterranea è la **Svezia**, che presenta anche una bassa prevalenza di sovrappeso e obesità, mentre **il più basso livello di aderenza** si osserva a **Cipro, e in Italia**, con aumento del tasso di obesità, soprattutto infantile.

Alimentazione e tumori

L'alimentazione sembra coinvolta in più del **30% dei tumori**.

Un regime alimentare mediterraneo ad elevato consumo di frutta e verdura fresca risulta altamente protettivo verso i tumori **epiteliali**.



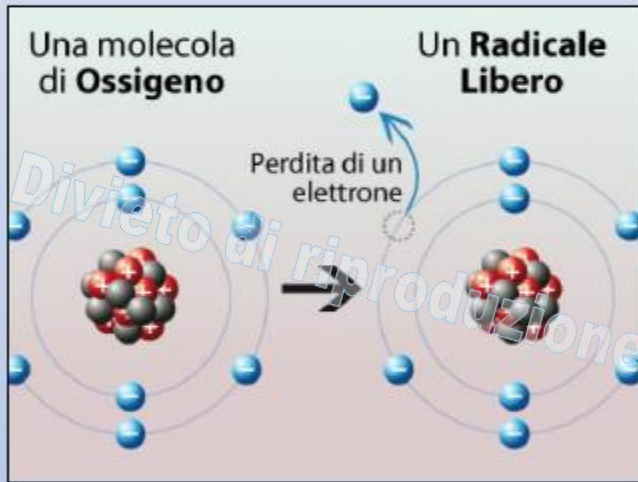
I tumori **ormonodipendenti** (seno, ovaio, utero, prostata) sembrano risentire maggiormente dell'integrazione con alimenti ricchi di **fitoestrogeni** (soia, broccoli, legumi, alghe, frutti di bosco), capaci di interferire con l'azione ormonale.

Tipo di tumore	Percentuale stimata di prevenzione con l'alimentazione	
	min	max
Bocca, faringe	33	50
Cervice uterina	10	20
Colon-retto	66	75
Esofago	50	75
Fegato	33	66
Polmone	20	33
Prostata	10	20
Seno	33	50
Stomaco	66	75

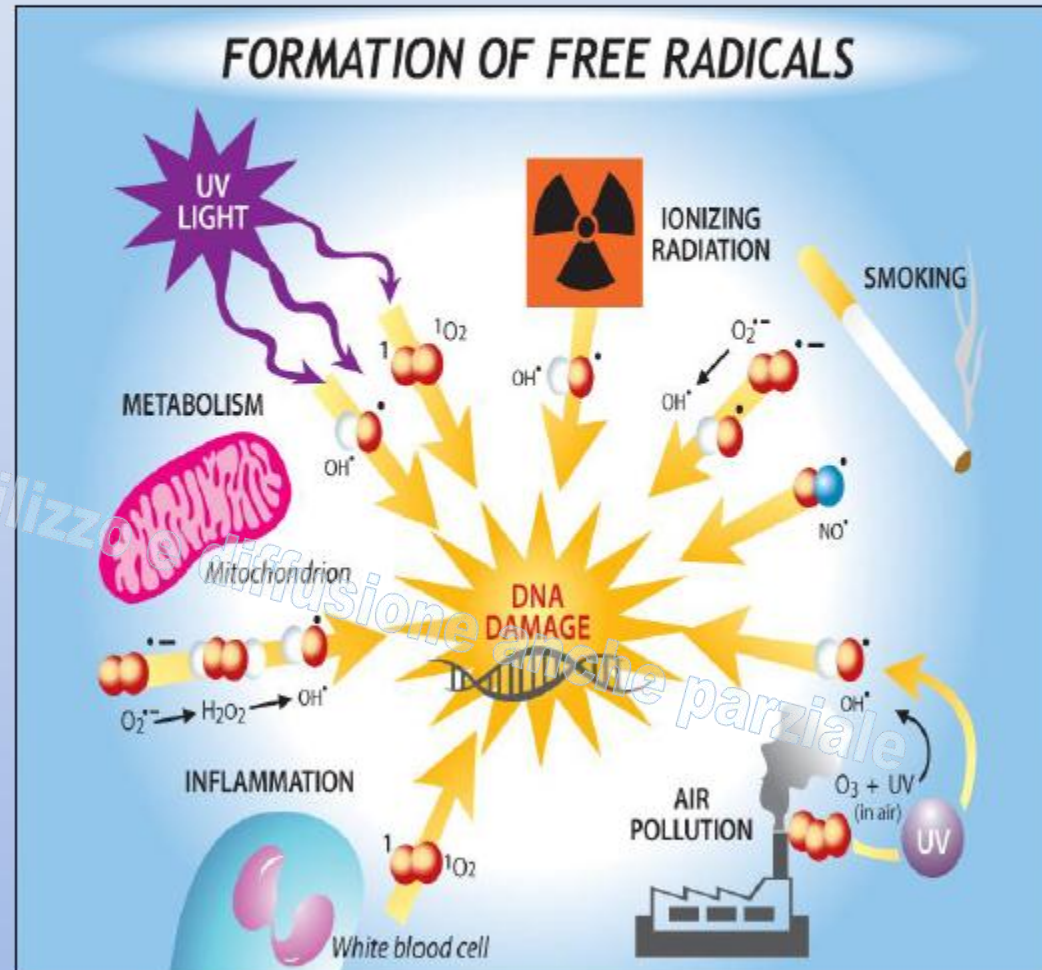
Fonte: Food, nutrition and prevention of cancer - American Institute for Cancer Research.

Radicali liberi e stress ossidativo

I principali responsabili dell'insorgenza dei tumori sono i **RADICALI LIBERI**

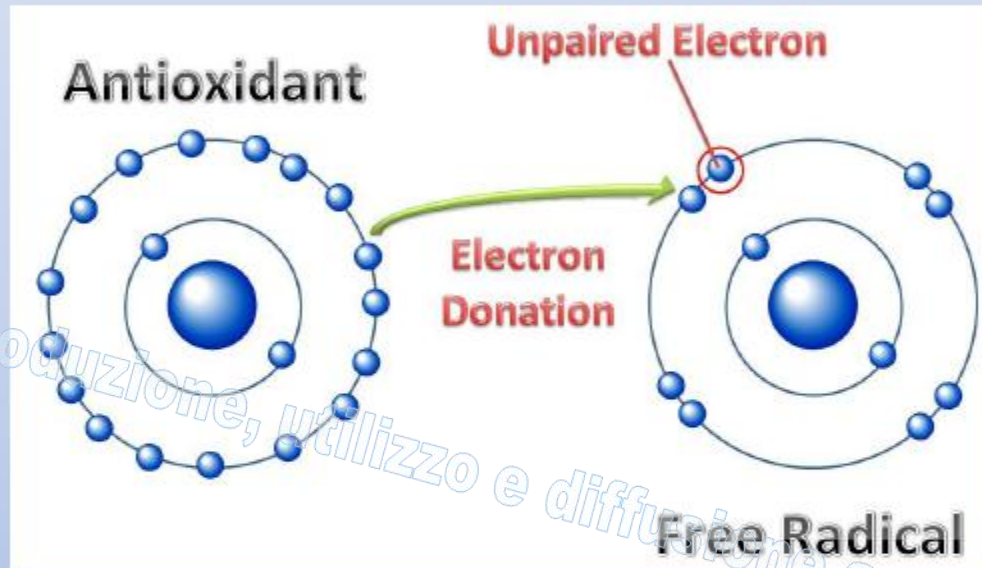


I radicali liberi sono molecole derivate dall'ossigeno che, seppur indispensabili al nostro organismo, in notevoli quantità "ossidano" le cellule (**stress ossidativo**), aumentando il rischio di malattie degenerative come quella cardiovascolari e il cancro



Antiossidanti

Per contrastare e neutralizzare l'azione dei radicali liberi, l'organismo ha a disposizione una serie di meccanismi enzimatici e non-enzimatici di difesa: gli **ANTIOSSIDANTI**.



I principali **sistemi enzimatici** (*endogeni*) che il nostro organismo utilizza nella difesa antiossidante sono:

- ✓ Superossido dismutasi (**manganese**-dipendente)
- ✓ Catalasi
- ✓ Glutazione perossidasi (**selenio**-dipendente)

Antiossidanti

La **NUTRIZIONE** svolge un ruolo fondamentale (*esogeno*) grazie alle sostanze antiossidanti presenti negli alimenti che hanno la proprietà di bloccare i radicali liberi e l'ossidazione delle cellule:

✓ VITAMINE

- Vitamina **A** (carotenoidi)
- Vitamina **C** (acido ascorbico)
- Vitamina **E** (tocoferoli)

✓ SALI MINERALI: **manganese**, molibdeno, rame, **selenio**, zinco

✓ CLOROFILLA

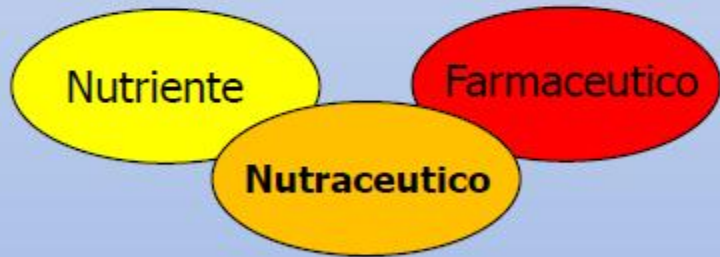
✓ FLAVONOIDI

- Flavanoli (catechina)
- Flavonoli (quercetina)
- Flavanoni
- Flavoni e isoflavoni
- Antocianine

Divieto di riproduzione, utilizzo e diffusione anche parziale

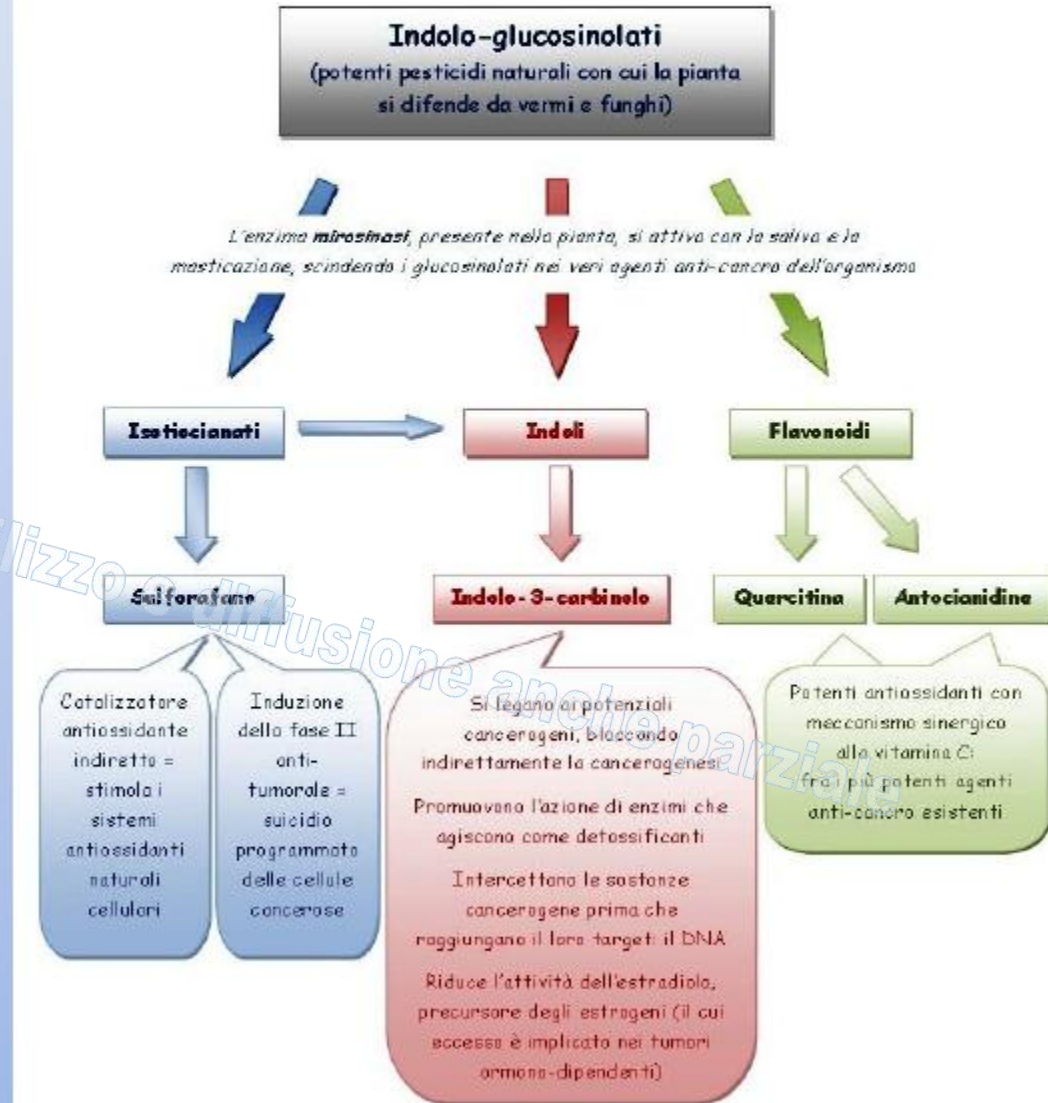
Nutraceutici e alimenti funzionali

Oggi queste sostanze anti-ossidanti vengono definite **NUTRACEUTICI** (parola derivata dall'unione di nutrienti e farmaceutici), vale a dire sostanze specifiche contenute negli alimenti in concentrazioni tali da svolgere un'attività sulla salute paragonabile a quella di un farmaco.



Gli alimenti che li contengono sono detti **ALIMENTI FUNZIONALI**

I composti fenolici presenti nel cavolo

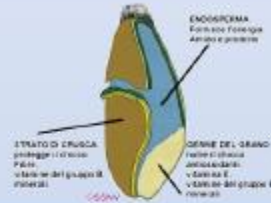


L'alimentazione mediterranea

Alimenti funzionali

Nutraceutici

1) Cereali non raffinati



- ✓ Beta-glucani e altre fibre
- ✓ Fitosteroli
- ✓ Prebiotici

2) Olio extravergine di oliva



- ✓ Acido oleico (ω -9)
- ✓ Fitosteroli (β -sitosterolo)
- ✓ Polifenoli e tocoferoli (vitamina E)

3) Legumi



- ✓ Fitosteroli
- ✓ Sali minerali, oligoelementi e vitamine
- ✓ Isoflavoni (fitoestrogeni della soia)
- ✓ Polifenoli

4) Pesce azzurro



- ✓ ω -3

5) Frutta e verdura di stagione e km 0



- ✓ Vitamina A
- ✓ Vitamina C
- ✓ Sali minerali o oligoelementi
- ✓ Fibre alimentari
- ✓ Polifenoli e altri antiossidanti

6) Erbe aromatiche, spezie e semi oleosi



- ✓ ω -6
- ✓ Antiossidanti

7) Vino



- ✓ Polifenoli

Divieto di riproduzione, utilizzo e diffusione anche parziale

Alimenti *anti-cancro*

Arance e limoni

Le arance facilitano i processi di detossificazione dell'organismo dalle sostanze cancerogene e sono particolarmente efficaci nel prevenire i tumori all'esofago e allo stomaco.

Contengono anche polifenoli e terpeni, che bloccano la crescita delle cellule tumorali. Se l'arancia è rossa, ancor meglio: contiene molte antocianine, pigmenti naturali dallo straordinario potere antiossidante.

Nei limoni, le molecole con notevoli capacità antiossidanti e antitumorali sono i flavonoidi, presenti ad alte concentrazioni, e i limonoidi, che si ritrovano soprattutto nella buccia.



Carciofi

Il carciofo sembra avere un effetto protettivo nei confronti del cancro al fegato grazie alla presenza di polifenoli, secondo uno studio pubblicato sulla rivista "Nutrition and cancer".



Carote

I carotenoidi, antiossidanti presenti in frutti e ortaggi gialli e arancioni, sono in grado di proteggere contro il carcinoma mammario. Uno studio danese, poi, ha individuato nelle carote il falcarinolo, sostanza contenuta anche in sedano e prezzemolo, che aiuta a prevenire il tumore al colon.

La cottura, però, distrugge questa proprietà.



Alimenti *anti-cancro*

Cavoli

Le crucifere (cavoli, broccoli, cavolfiori, cavolini di Bruxelles, verze, rape e ravanelli) sono tra i cibi che meglio contrastano i tumori. Il consumo di cinque o più porzioni di crucifere alla settimana è stato associato a una riduzione del 50% del rischio di cancro alla vescica, mentre con almeno una porzione al giorno si dimezza il rischio di tumore al seno.

Responsabili di gran parte di questi effetti benefici sarebbero i glucosinolati.



Cioccolato

Basta non esagerare e il cioccolato fondente può far parte di una dieta salutare.

È infatti ricchissimo di polifenoli, potenti antiossidanti in grado di rallentare i processi di degenerazione cellulare: un solo quadratino ne contiene quanto una tazza di tè verde, mentre una tazza di cioccolata calda contiene cinque volte più antiossidanti di una tazza di tè nero e tre volte più di una tazza di tè verde.

Attenzione: il cioccolato contiene grassi e zuccheri, ed è piuttosto calorico.



Curcuma

La curcuma è una polvere dal colore giallo intenso ottenuta dalla frantumazione del rizoma di una pianta della famiglia dello zenzero, che cresce prevalentemente in India e in Indonesia. In questi Paesi è largamente impiegata in cucina (è anche ingrediente principale del curry).

La curcumina contenuta in questa spezia possiede un grande potenziale antitumorale, particolarmente efficace contro il cancro al colon.

Effetti analoghi sono prodotti dal gingerolo, contenuto nello zenzero.



Alimenti *anti-cancro*

Finocchio

Come altri ortaggi e frutti (cipolla, mela, uva), il finocchio è ricco di quercetina, un flavonoide di recente preso in esame da un gruppo di ricercatori delle università di Ottawa, in Canada, e di Aberdeen, in Scozia. Lo studio, condotto su circa 700 persone e pubblicato sul "British Journal of Nutrition", conclude che un'assunzione quotidiana di quercetina è in grado di dimezzare il rischio di insorgenza del cancro al colon.



Frutti di bosco

More, mirtilli, lamponi, fragole e ribes sono ricchi di acido ellagico, che impedisce alle cellule tumorali di creare vasi sanguigni di cui nutrirsi. Il congelamento non altera, se non in minima parte, le proprietà di questi frutti, che possono così essere consumati tutto l'anno.



Funghi

Diversi studi epidemiologici hanno rilevato le proprietà anticancro dei funghi, legate alla presenza di determinati polisaccaridi, in particolare del lentinano, che esercita un'azione stimolante sul sistema immunitario. Gli effetti protettivi di champignon e porcini si hanno soprattutto nei confronti dei tumori allo stomaco e al colon.



Alimenti *anti-cancro*

Pesce e semi di lino

Acciughe, sardine e salmone sono i pesci più ricchi di omega 3, acidi grassi che possono ridurre il rischio di cancro al seno, al colon e alla prostata e diminuire la capacità delle cellule maligne di dar luogo a metastasi.

Anche i semi di lino sono una buona fonte di omega 3: in più, contengono fitoestrogeni e lignani, sostanze che aiutano a prevenire il carcinoma mammario.



Piante aromatiche

Menta, timo, maggiorana, origano, basilico e rosmarino hanno proprietà anticancro poiché contengono i terpeni, molecole capaci di bloccare la funzione di alcuni oncogeni (geni che inducono la trasformazione cancerosa delle cellule).

Il timo e la menta, in particolare, contengono anche la luteolina, un polifenolo che pare in grado di rallentare il processo di angiogenesi, cioè la creazione di nuovi vasi sanguigni indotta dal tumore.



Piselli

Come la maggior parte dei legumi, i piselli contengono un composto, chiamato inositolo pentachisfosfato, in grado di inibire un enzima (fosfoinositide 3-chinasi) coinvolto nella crescita dei tumori. Uno studio dell'University College di Londra pubblicato sulla rivista "Cancer Research" suggerisce che una dieta arricchita di legumi potrebbe contribuire a prevenire alcuni tipi di cancro (ovaie, polmoni).



Alimenti *anti-cancro*

Pomodoro

Le proprietà anticancro dei pomodori sono legate soprattutto alla presenza del *licopene*, un pigmento responsabile del suo colore rosso, presente in alte concentrazioni nella salsa cotta.

Molti sono gli studi che dimostrano il ruolo preventivo del licopene nei confronti del cancro alla prostata.



Ravanelli

Le *antocianine*, i pigmenti responsabili del colore rosso dei ravanelli, sono in grado di inibire la crescita delle cellule tumorali.

Questi ortaggi poi, fanno parte della famiglia della crucifere, la stessa cui appartengono cavoli e broccoli: ebbene, queste piante, in diversi studi scientifici, si sono dimostrate efficaci nella prevenzione di alcuni tipi di cancro, in particolare quello al seno e quello alla vescica.



Soia

Molti studi epidemiologici mettono in rapporto il ridotto numero di casi di cancro al colon, alla mammella e alla prostata nelle popolazioni asiatiche.

Una delle ragioni di questa scarsa incidenza è che la dieta di questi Paesi è particolarmente ricca di soia.

L'effetto protettivo di questo legume è dovuto ai *fitoestrogeni*, estrogeni di origine vegetale, che esercitano un'azione protettiva soprattutto nei confronti dei tumori dipendenti dagli ormoni, come quelli a seno e prostata.



Alimenti *anti-cancro*

Tè verde

Sono numerose le ricerche che confermano il ruolo importante giocato dal tè verde nella lotta contro il cancro: pare prevenga la sua genesi e ostacoli la formazione dei vasi che lo alimentano.

Il merito va alle catechine, molecole che in laboratorio inibiscono molte cellule tumorali: quelle delle leucemie, cancro ai reni, pelle, seno, bocca, prostata. Per ottenere il massimo effetto dalle catechine vanno assunte bevendo il tè verde e non sotto forma di integratori.



Vino

Per prevenire le malattie cardiovascolari e il cancro può essere utile anche il consumo di vino, purché molto limitato (un bicchiere a pasto per gli uomini e mezzo per le donne). Il resveratrolo, antiossidante contenuto nelle bucce dell'uva, sarebbe solo uno delle centinaia di polifenoli contenuti nel vino in grado di prevenire i tumori con l'apoptosi (la morte programmata) delle cellule malate.



Yogurt

Consumare regolarmente latte e yogurt abbassa del 78% il rischio di essere colpiti dal cancro al fegato, secondo uno studio dell'Istituto nazionale tumori di Aviano (Pordenone) pubblicato sulla rivista "International journal of cancer". Un altro studio americano mette in risalto il ruolo preventivo del calcio nei confronti del tumore al colon.

Necessitano di conferme, invece, le ricerche preliminari sui poteri anticancro dei probiotici, i batteri «buoni» contenuti nello yogurt.



La piramide alimentare *mediterranea*

QUANTO ?



Fare esercizio fisico; Consumare i pasti in famiglia o con gli amici

L'alimentazione eubiotica

Lo scopo dell'eubiotica è far incontrare la fisiologia umana con l'arte della nutrizione



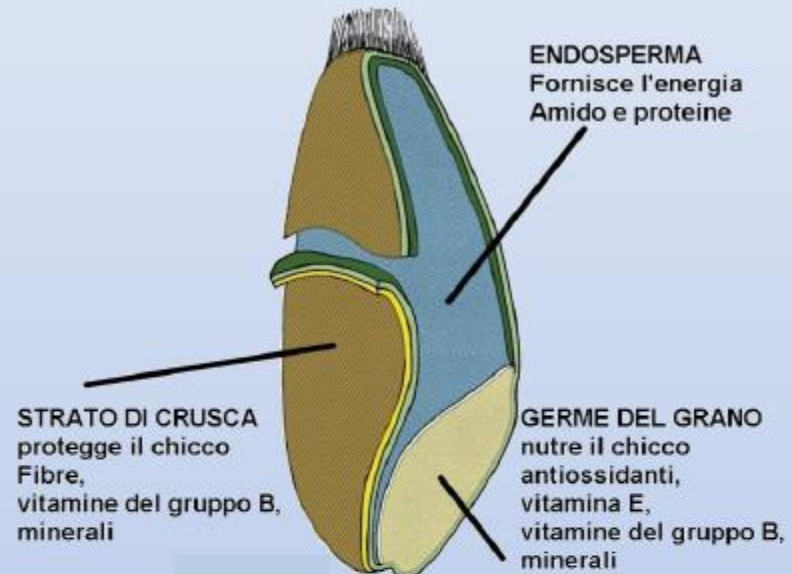
Eubiotica è una corrente di studi fondata dal ricercatore italiano, il professor **Luciano Pecchiai**, e significa **vita sana e normale in sintonia con la natura**, perseguendo la salvaguardia della salute attraverso un complesso di norme e regole di vita che assicurano il mantenimento di un regolare equilibrio dell'organismo, potenziando le difese e quindi maggior alle malattie.

L'alimentazione eubiotica si fonda su **tre principi**:

1. Il valore del **CIBO INTEGRALE**
2. Le **COMBINAZIONI ALIMENTARI** (le 5 associazioni di cibi sbagliate)
3. Il **PIATTO UNICO** (o monopiatto)

Il valore del cibo integrale

I principali fattori del cibo integrale sono la presenza delle fibre, la ricchezza in nutrienti e la carica enzimatico/batterica, che riequilibrando la **flora batterica intestinale** (*microbionte*) contribuiscono a favorire un normale processo digestivo.



Uno dei principi fondamentali dell'eubiotica è che molte malattie insorgerebbero non soltanto per un danno diretto al nostro organismo, ma per un **danno mediato dalla flora batterica intestinale**.

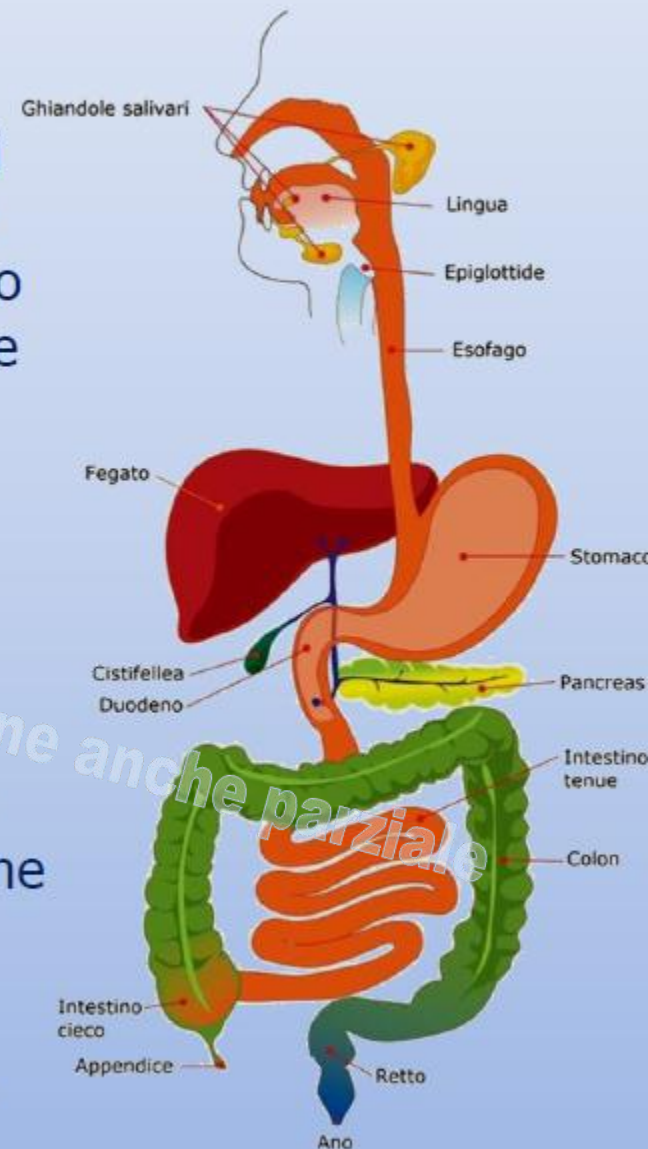
In pratica, lo sviluppo di una flora batterica patogena può portare all'insorgenza non solo di una malattia dell'apparato digerente, ma può favorire la formazione di uno **stato infiammatorio a distanza**.

I **beta-glucani** ad esempio, tra i maggiori componenti della crusca dei chicchi di cereale (soprattutto orzo e avena), oltre a ridurre l'assorbimento del colesterolo e attenuare la risposta glicemica e insulinemica, **migliorano la difesa del sistema immunitario** contro gli agenti patogeni esterni.

Le combinazioni alimentari

La digestione è ottimale quando i cibi che compongono il pasto non richiedono **processi digestivi opposti o contrastanti**. Infatti, ogni nutriente ha un suo proprio *ambiente di lavoro* all'interno del canale digerente. In pratica, vi sono **5 regole fondamentali** da rispettare per evitare un'inopportuna combinazione degli alimenti:

- Evitare l'associazione di **cibi proteici con quelli amidacei**
- Evitare l'associazione di **alimenti proteici diversi**
- Evitare l'associazione di **frutta, zucchero e dolciumi**, sia con gli amidi che con le proteine
- Evitare l'associazione di **cibi e bevande acide**, sia con le proteine che con gli amidi
- Evitare l'associazione di **grassi**, tanto più se animali e cotti, con gli alimenti proteici



Il piatto unico

Il modo più semplice per evitare gli inconvenienti delle associazioni inopportune è far sì che ogni pasto sia costituito da un unico piatto di base, e cioè il cosiddetto **primo** (pasta, riso, minestra), oppure il **secondo** (carne, pesce, uova, formaggio), accompagnati sempre da **contorni di verdura fresca**.



Volendo un pasto più sostanzioso e saziante, si possono introdurre i **legumi** in associazione al primo piatto (pasta e fagioli).

Andrebbero eliminati la frutta e i dolci a fine pasto, che andrebbero consumati a colazione o a merenda.

Il **pane integrale**, meglio se a lievitazione naturale, può essere consumato durante ogni pasto come integrativo.