

**ALIMENTAZIONE E INTEGRATORI NATURALI
NELLA PREVENZIONE DEL RISCHIO CARDIOVASCOLARE**

**“ALIMENTAZIONE COME FATTORE DI PREVENZIONE
PER IL RISCHIO CARDIOVASCOLARE”**

Pesaro, 20 maggio 2017

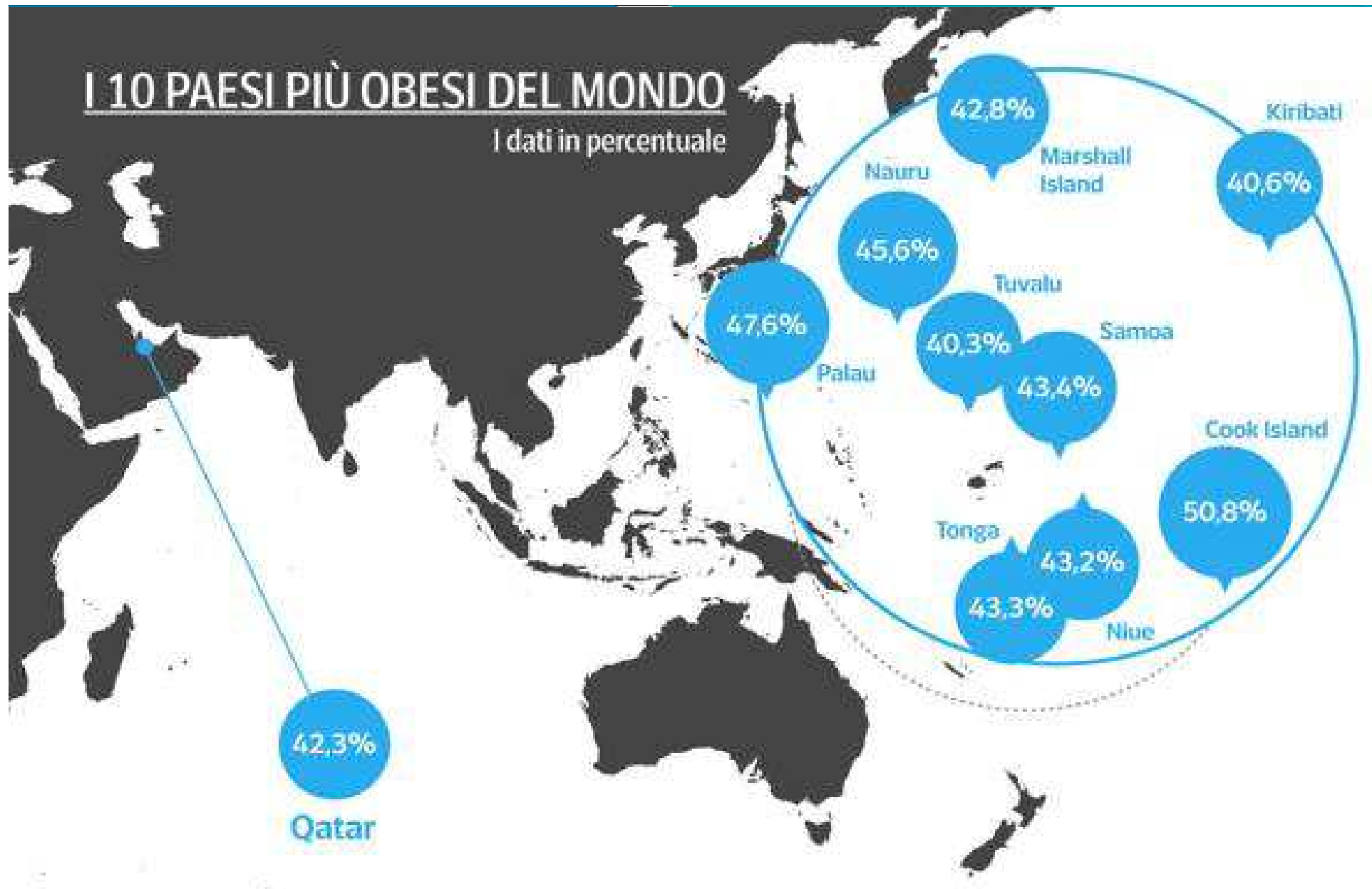
Dr. Romeo Salvi

Il 40 % degli americani è in sovrappeso
e l'obesità è, per gli Stati Uniti,
un'emergenza più del terrorismo.
In Italia un po' meno ma sempre importante:
circa il 30 %.



I 10 PAESI PIÙ OBESI DEL MONDO

I dati in percentuale



Le Cook Islands nell'Oceano Pacifico sono oggi il Paese più grasso del mondo.
Il 50,8% della popolazione è obesa. Il 25% è diabetica

CAMBIAMENTI SOCIO-ECONOMICI

- Benessere diffuso
- Spopolamento delle campagne
- Passaggio dalla società rurale a quella industriale



CAMBIAMENTI SOCIO-ECONOMICI

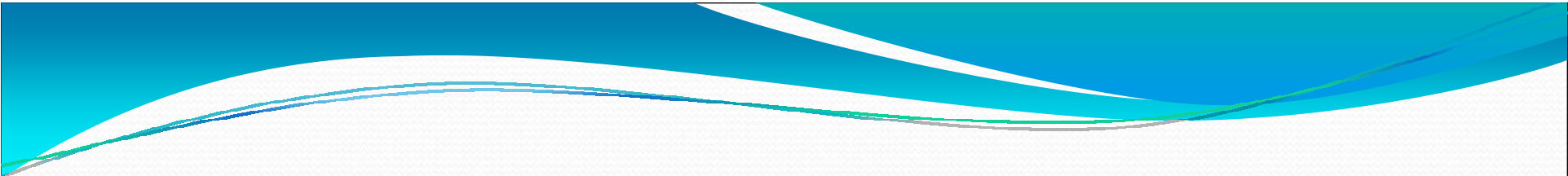
- Si è smesso di cucinare
- Supermarket – carrello libero
- Acquisti e consumi compulsivi



DIETA MEDITERRANEA

La cosiddetta **dieta mediterranea** può con una certa facilità contribuire a mantenere nella norma i fattori di rischio in quanto può avere:

- una funzione di controllo di colesterolo totale ed LDL
- può mantenere la pressione sanguigna nei parametri
- può ridurre la glicemia a digiuno



PROTEINE - CARBOIDRATI - GRASSI - MICRONUTRIENTI

PROTEINE: 20 – 25%

CARBOIDRATI: circa 50%

GRASSI: 25 – 30%

SALI MINERALI

VITAMINE

PIRAMIDE ALIMENTARE

La **piramide alimentare** è una guida alla alimentazione sana che è dinamica in base anche alle abitudini alimentari, alla latitudine e ad altri fattori.



ACQUA NATURALE, ATTIVITA' FISICA GIORNALIERA E CONTROLLO DEL PESO



**Alcool con moderazione e
non per tutti**

FRUTTA E VERDURA

CEREALI INTEGRALI



**GRASSI E OLI
VEGETALI SALUTARI**

NOCI, SEMI, LEGUMI E TOFU



PESCE, POLLAME E UOVA

**LATTICINI (1 o 2 porzioni al giorno)
o alternative di Calcio + Vitamine D**



**Latticini (1 o 2 porzioni al giorno)
o alternative di Calcio + Vitamina D**

Uso limitato:
CARNI ROSSE e BURRO
CEREALI RAFFINATI: PANE - PASTA E RISO
PATATE - BEVANDE GASSATE -DOLCI
SALE



Uso limitato:
Carni rosse e Burro;
Cereali raffinati: pane, **pasta** e riso;
Patate; **Bevande gassate** e Dolci;
Sale

SPEZIE ALIMENTARI

Tema del corso che riprenderà il Dr. Curina direttamente nella relazione e assieme al Dr. Di Luca nel tour del San Bartolo

- **Diminuiscono la necessità di sale:** pepe, aglio , peperoncino, basilico
- **Sostituiscono lo zucchero:** l'anice, la cannella, lo zenzero
- **Tante altre** più semplici e diffuse, che a sorpresa verranno individuate e spiegate dai due tutor

DIABETE

Affrontarlo con una serie di C:

- **C - comunicazione.** Fino a qualche anno fa la malattia del diabete era qualcosa di cui vergognarsi. Ora è il caso di parlarne e parlarne molto.
- **C – colpa.** Ammalarsi di diabete non è una colpa.
Cattive abitudini di vita non sono la causa ma le concause.
- **C - comune.** È una malattia molto comune, ne soffrono ormai quasi 4 milioni di cittadini italiani.
- **C - crescente.** Una malattia destinata a crescere in maniera esponenziale.
- **C - cronica.** Il diabete è una malattia cronica che si può curare ma non guarire.
- **C - coinvolgente.** Tutti gli organi del corpo ne sono coinvolti.
- **C - complesso.** Deve essere valutato e studiato nelle varie situazioni.
- **C - calendoscopico.** Cambia continuamente.
- **C - condizionante.** Condiziona la vita delle persone in termine di terapia, alimentazione e controlli.
- **C - controllabile.** Con una giusta informazione e con molti strumenti a disposizione.
- **C - costanza.** Il diabete prevede una vita fatta di comportamenti costanti nel tempo e nei modi.
- **C - costoso.** 15 miliardi per il SSN in quanto una persona su 16 soffre di diabete e, nei prossimi anni, una su 12.

DIABETE

- **Nel diabete sono coinvolti tutti gli organi** con 22 analisi di laboratorio, 12 specialisti, 32 tipi di farmaci.
- **L'iperglicemia è dannosa per** il fegato, il muscolo, l'occhio, l'intestino, il cuore, il pancreas, il rene, il cervello,... Il diabete trascurato può portare a danni molto importanti a volte letali, spesso invalidanti, come la cecità, ictus, infarto, amputazione.
- Ogni dieci minuti in Italia un diabetico diventa cieco o ha un danno cardiovascolare.
- Ogni 52 minuti viene eseguita un'amputazione.
- **Il diabete non curato e sottovalutato accorcia la vita.** Il diabete è come un cecchino silenzioso (come tutti gli altri fattori di rischio è silente e può colpire indiscriminatamente).

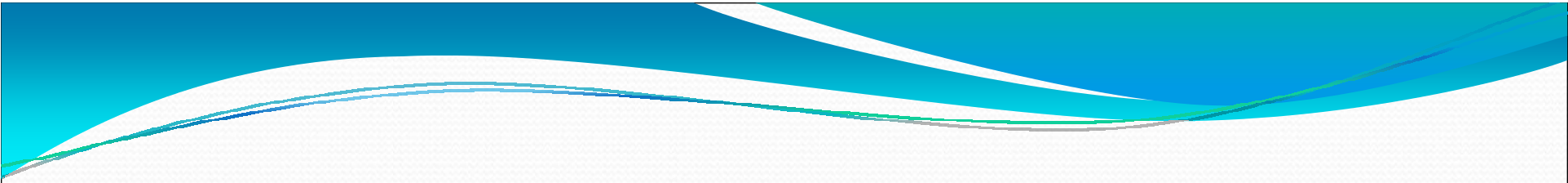
CONSIGLI PER PREVENIRE IL DIABETE

- **Svolgi attività fisica** (150 minuti a settimana)
utilizzando anche piccoli accorgimenti tipo fare le scale, lasciare l'auto ad una certa distanza dal luogo di destinazione e valutare che ogni 30 minuti di vita sedentaria possono essere annullati con 3 minuti di ginnastica o altro.
- **Non fumare**
- **Puoi bere il caffè con una certa libertà**
- **Controlla la glicemia a digiuno:** sotto i 100 mg per ml almeno una volta all'anno. Dai 100 ai 120 si parla di pre-diabete. Da 120 a 200 diabete.
- **Parlane con il farmacista, con l'infermiere, rivolgiti al tuo medico o al centro antidiabetico.** Fino a qualche anno fa il 90% di diabetici frequentava i centri, ora solo il 50%; frequentare i centri diabetici allunga la vita.
- **Potresti avere il diabete se.....** hai sete e bevi molto, urini spesso, hai dermatiti ricorrenti, perdi peso, senti stanchezza, sei irritabile.



CONSIGLI PER CHI SOFFRE DI DIABETE IN TERMINI DI AUTO CONTROLLO

- ✿ Mettici molto impegno, applicati seriamente con energia**
- ✿ Misura la glicemia con un calendario costante**
- ✿ Fai le analisi e le visite specialistiche**
- ✿ Fai molta attenzione all'alimentazione**
- ✿ Controlla i piedi**
- ✿ Fai attività fisica**

- 
- **RUOLO DEGLI OPERATORI SANITARI**
 - **RUOLO DELLE ASSOCIAZIONI DI VOLONTARIATO E DELLE SOCIETA' SCIENTIFICHE**

MEDICO SPECIALISTA

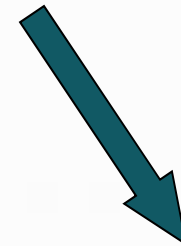
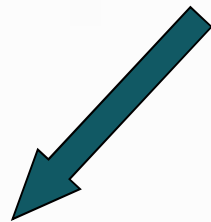
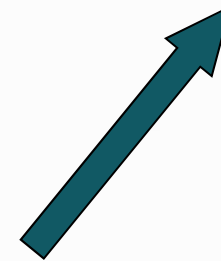
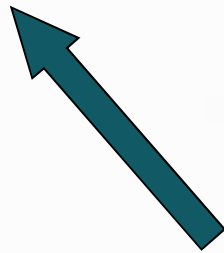
**MEDICO MEDICINA
GENERALE**

ALTRI OPERATORI:
PODOLOGO
FISIOTERAPISTA
DIETOLOGO
NUTRIZIONISTA

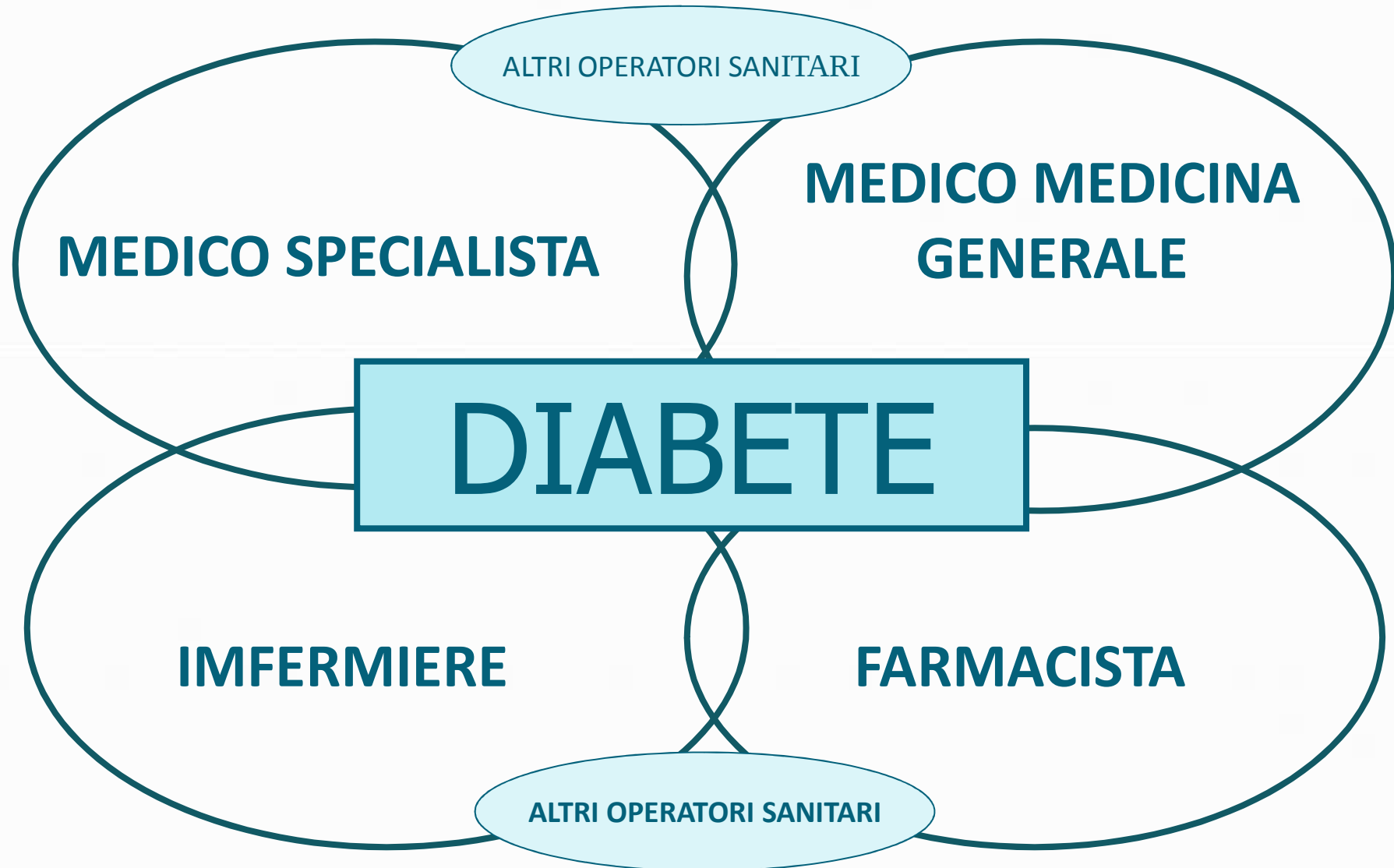
DIABETE

FARMACISTA

INFERMIERE



INTEGRAZIONE



Grazie per l'attenzione

