

ESSERE WELFARE:

l'importanza di mangiare sano e di fare attività fisica

- Alimentazione corretta
- Attività fisica abituale
- Non fumare

Torino, 22 ottobre 2015

ESSERE WELFARE:

l'importanza di mangiare sano e di fare attività fisica

- Alimentazione corretta
- Attività fisica abituale
- Non fumare

CANINE CONSTITUTIONAL



By Sarah H. Hines

A brisk walk in the park keeps Marco II in shape between dog shows. His owner, Columbus resident Cathy Stumbo, got up early

to give her 3-year-old Doberman his regular workout. They typically log 15 miles in Berlinet Park.



Only in America



Paolo Cavallo Perin

Dipartimento di Scienze Mediche

Università di Torino

L'importanza di una corretta alimentazione

Torino, 22 ottobre 2015

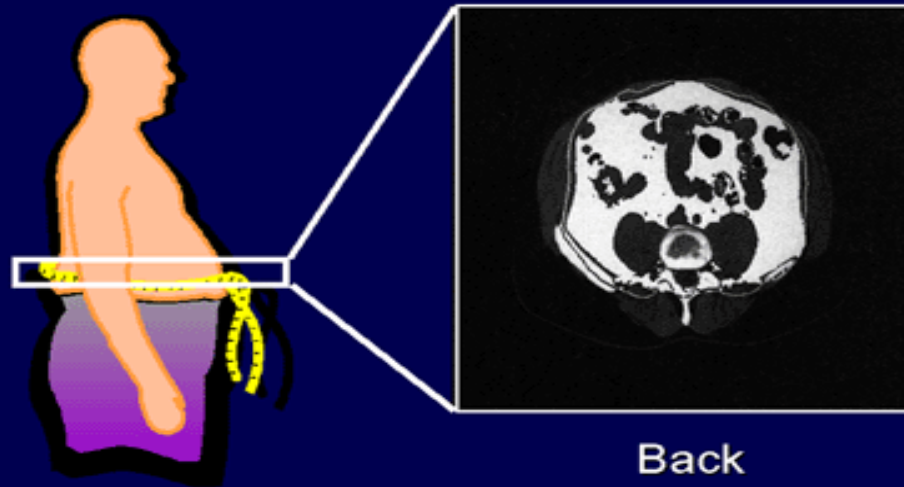
Che cosa è l'Obesità?

Un eccesso di tessuto adiposo che si associa a una **riduzione dello stato di salute**, con effetti sulla qualità e sulla durata della vita





Visceral fat: the critical adipose depot



Obesità = fattore di rischio per:

- **diabete**
- **ipertensione**
- **dislipidemia**
- **infarto miocardico, scompenso, ictus**
- **insufficienza respiratoria**
- **vari tumori**
- **calcoli cistifellea**
- **artrosi**

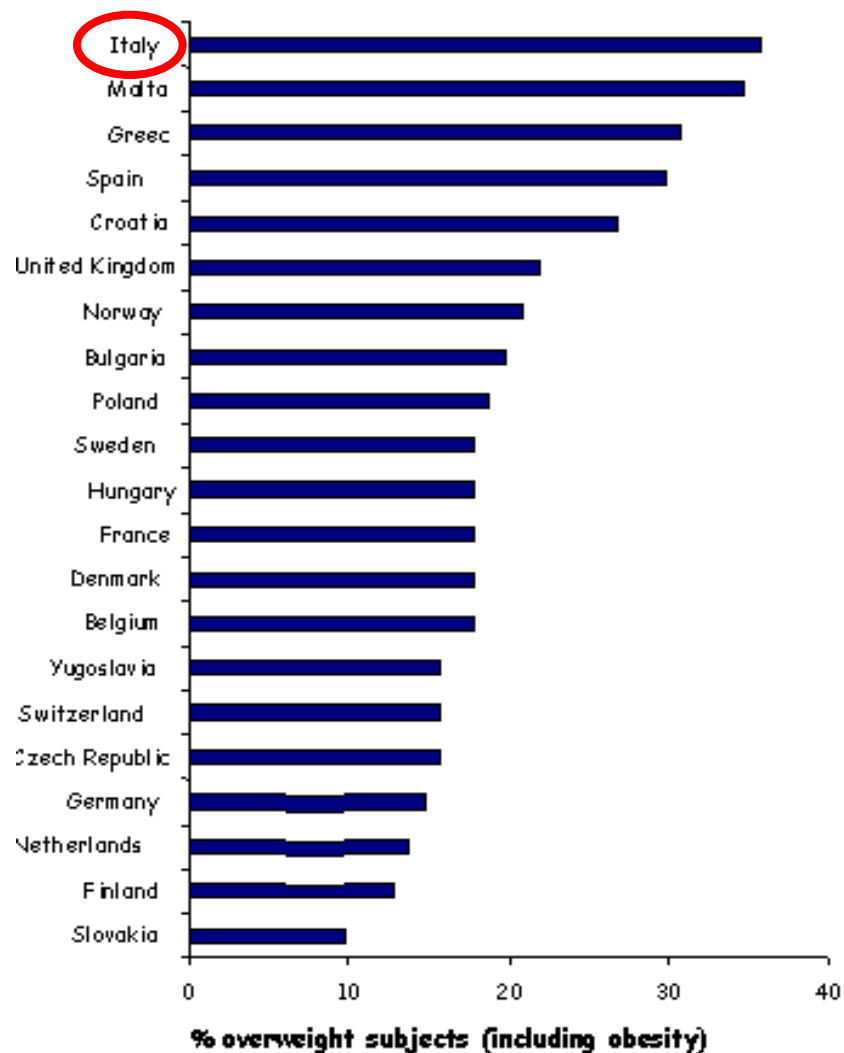
Sovrappeso e obesità popolazione italiana età ≥ 18 anni

- Sovrappeso = 36%

- Obesità = 12%

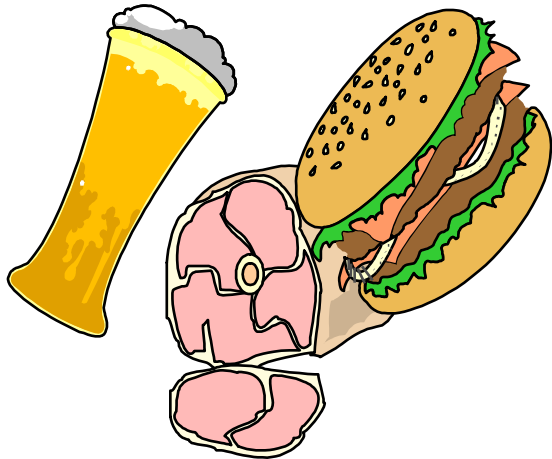
- Totale = 48%

PREVALENZA DI SOVRAPPESO + OBESITA' IN RAGAZZI DI 12 ANNI NEI VARI STATI EUROPEI 2001/2002

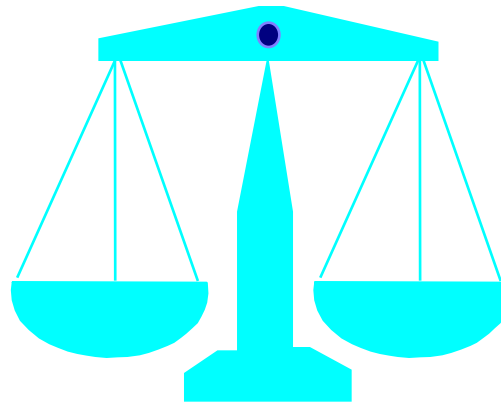


Come si aumenta di peso ?

Apporto calorico



Spesa energetica



Fattori di controllo

Genetici, Dieta

Esercizio
Metabolismo basale
Termogenesi

Alimentazione

Ruoli dell'alimentazione

- Rifornimento nutrizionale, indispensabile per la nascita, la crescita e l'invecchiamento
- Prevenzione di patologie quali malattie cardiovascolari e tumori
- Mantenimento di un corretto stato nutrizionale e prevenzione dell'eccesso di peso e della malnutrizione
- Terapia specifica di alcune patologie (diabete, insufficienza renale cronica, morbo celiaco etc.)

Per l'uomo primitivo:

Senso di fame= bisogno reale di
cibo



Per l'uomo moderno:

senso di fame = necessità di cibo
+ ansia, frustrazione, ...



In 40 anni si è
passati da 2400
Kcal/die a più di
3000 Kcal/die

La dieta mediterranea



Fats, Oils & Sweets
USE SPARINGLY

KEY

■ Fat (naturally occurring and added)

▼ Sugars (added)

These symbols show fats and added sugars in foods.

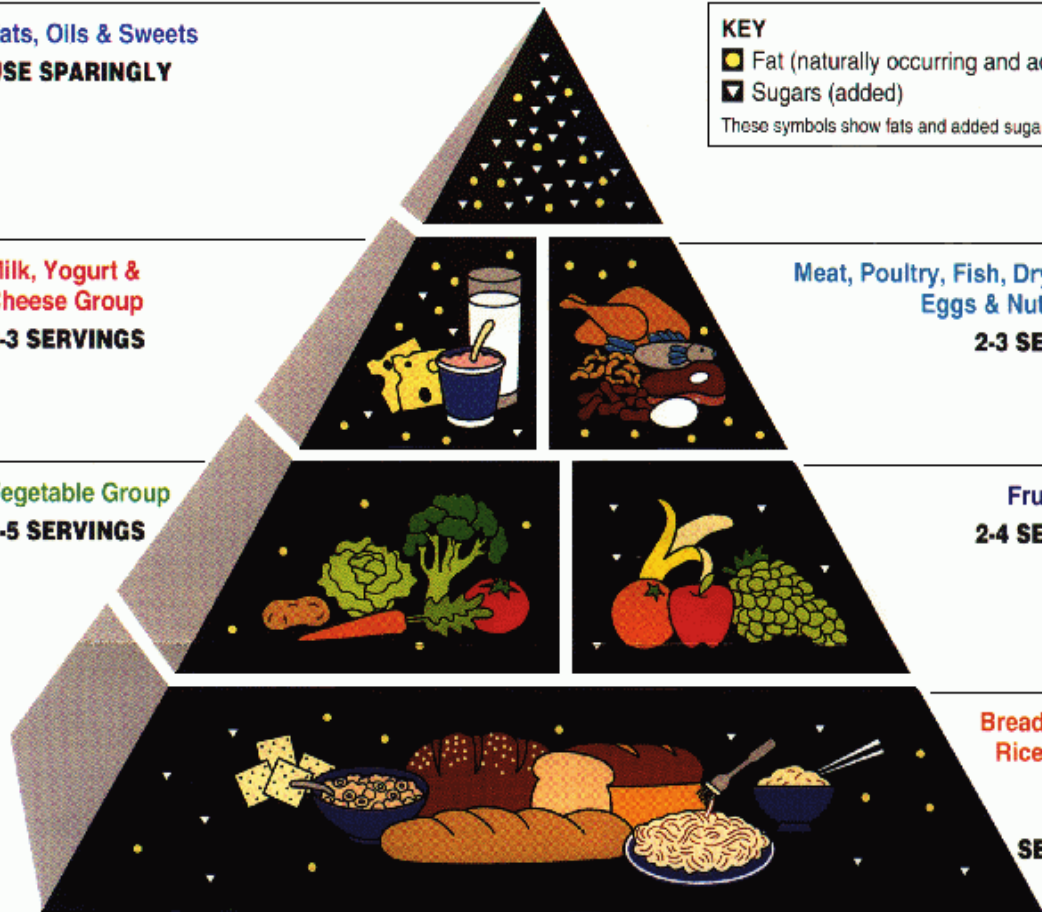
Milk, Yogurt & Cheese Group
2-3 SERVINGS

Meat, Poultry, Fish, Dry Beans, Eggs & Nuts Group
2-3 SERVINGS

Vegetable Group
3-5 SERVINGS

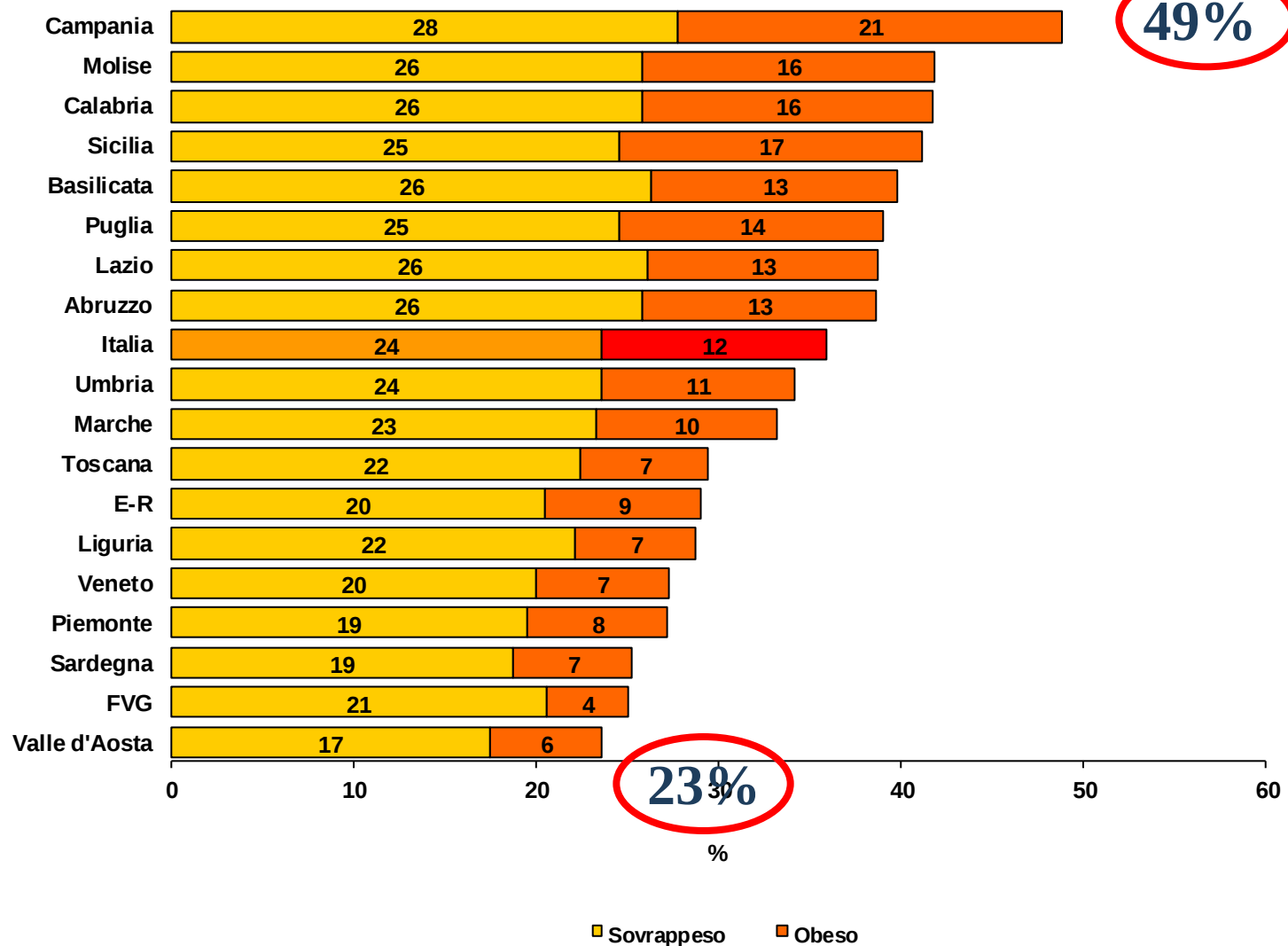
Fruit Group
2-4 SERVINGS

Bread, Cereal, Rice & Pasta Group
6-11 SERVINGS



Sovrappeso e obesità per regione

bambini 8-9 anni (3a elementare) nel 2008





**«È sempre la somma
che fa il totale»**

Antonio De Curtis, 1898-1967

1 gr di CARBOIDRATI: 4 KCal

1 gr di PROTEINE: 4 Kcal

1 gr di LIPIDI: 9 Kcal

1 gr di ETANOLO: 7 KCal

IL CONTENUTO CALORICO

NON E' PROPORZIONALE

ALL'EFFETTO SAZIANTE

Esempio:

1 cucchiaino di olio= 15 grammi=
135 Kcal

700 grammi di melanzane o
pomodori= 140 KCal

Riduzione del peso

La normalizzazione del peso nei soggetti obesi è difficile da ottenere e mantenere nel tempo.

Studi recenti hanno dimostrato che basta poco per ottenere molto:

riduzione del 10% del peso corporeo

netta riduzione del rischio cardiovascolare

Il cibo come piacere

Il piacere deve essere regolamentato !

- tenere conto della necessità di cibo
- non commettere errori abituali
- concedersi delle eccezioni, ma programmarle
- vigilare sul peso corporeo e correggerlo ogni settimana in caso di aumento

Il cibo è un piacere

Suggerimenti per regolamentare:

- programmare i pasti, non mangiare fuori pasto
- sedersi a tavola solo quando il pasto è pronto e alzarsi quando è terminato
- essere consapevoli di ciò che si mangia
- non distrarsi durante i pasti (TV, lettura)
- programmare gli “eventi speciali” (dolce, festività, pasti fuori casa)

Il cibo come piacere

Il paragone con il bilancio familiare

- tenere conto delle necessità
- non commettere errori abituali
- concedersi delle eccezioni, ma programmarle
- vigilare sull'andamento del bilancio e correggerlo nel breve periodo in caso di eccessi di spesa

**Scegliere con la ragione,
senza essere fuorviati
dalle apparenze**

COLAZIONE



7 frollini + caffelatte (latte intero 250 ml + caffè + 2 cucchiaini di zucchero) = 583 calorie



bombole + cappuccino (100 ml di latte, caffè, 1 cucchiaino abbondante di zucchero) = 570 calorie

584 CALORIE



1 toast
1 spremuta di arancia
2 fette di ananas (200 g)
2 uova all'occhio di bue

584 calorie



3 banane
2 o 3 fette di pane tostato (50 g) con poca marmellata
2 vasetti di yogurt alla frutta

570 calorie

650 CALORIE



cotoletta (135 g) + patatine
fritte (125 g) = 664 calorie



1 trancio di pizza
(180 g) = 569 calorie



1 bistecca media
ai ferri (vitello)
1 piatto di insalata mista
1 panino
1 spremuta
1 coppa di fragole
con panna

668 calorie



prosciutto
(40 g)
e 2 fette di melone
1 sogliola ai ferri
1 piatto di spinaci
(250 g) al burro
1 mela
2 albicocche

575 calorie

134 CALORIE



minisacchetto patatine (25 g)
= 134 calorie

3 vasetti
di yogurt magro

135 calorie



1 pacchetto di wafer
al cacao (40 g) = 214 calorie

3 arance
1 banana
1 albicocca

220 calorie



214 CALORIE



wurstel (180 g) e 2 cucchiari
di puré = 713 calorie

713 CALORIE



4 piatti di
spada alla
griglia (200 g
pesce ogni
piatto)
1 piatto
di minestrone
di verdura

715 calorie

CONCLUSIONI

- il cibo è una necessità, ma anche un piacere
- il piacere non va negato, ma regolamentato
(volersi bene = non farsi del male)
- regolare l'apporto di cibo con la nostra persona (età, peso ideale, malattie)
- associare attività fisica adeguata

Per riuscire a “*mangiare meglio*” non
sono necessari sacrifici, ma “cultura”
(conoscenza, consapevolezza, gusto del bello)

H. Keen, 1978