

## Novità in tema di nutrizione e di malattie correlate: obesità, diabete, litiasi e reflusso

### Bolognafiere, 13 maggio 2022

L'alimentazione è, assieme ad alcuni altri elementi dello stile di vita, vista come un importante mezzo preventivo. Esiste uno stretto legame fra alimentazione e salute. Numerosi studi clinici lo confermano, una corretta alimentazione associata a corretti stili di vita (attività fisica regolare adeguata all'età, riduzione dello stress ...) rallenta i processi di invecchiamento ed è determinante nella prevenzione di numerose patologie: obesità, diabete, osteoporosi, cardiopatie, patologie respiratorie, neoplasie. Una dieta corretta è un validissimo strumento di prevenzione per molte malattie come è un elemento di base per lo sviluppo ed il mantenimento del benessere individuale e sociale.

Non può esistere salute senza una corretta alimentazione; è per questo che la Nutrizione non può non essere considerata come strumento personalizzato di medicina preventiva e come fondamentale pilastro di un corretto stile di vita.

Di seguito alcuni degli argomenti trattati durante il convegno e i punti più interessanti sottolineati:

#### Fibre alimentari

Le fibre alimentari esercitano diversi effetti benefici e sono in grado di ridurre il rischio cardiovascolare,

- La soglia dei 25-30 g di fibra al giorno non è semplice da raggiungere per diversi motivi
- La dieta mediterranea facilita il compito perché include molti prodotti naturalmente ricchi in fibre
- L'integrazione di fibre solubili negli alimenti è una strada per aumentare l'introito di fibra sfruttando cibi già di per sé nutrizionalmente sani
- La cooperazione tra industria alimentare e ricercatori è cruciale nello sviluppo di prodotti che coniughino sapore, palatabilità e aumentato introito di fibre

#### Consumo di frutta e verdura nei bambini

- \* L'obesità nell'infanzia è un fattore di rischio per gli eventi CV e le morti premature dell'adulto. Quindi se si vuole salvaguardare la salute CV dell'adulto bisogna agire in maniera preventiva su TUTTI i bambini
- \* I comportamenti alimentari prendono pian piano forma nell'infanzia e si conservano fino all'età adulta
- \* L'obesità dilaga anche nell'infanzia in misura diversa a seconda del grado di sviluppo del paese
- \* Nell'Aprile 2021 il Ministero della Salute, facendo riferimento all'aggiornamento delle Linee Guida per una sana Alimentazione del CREA, a loro volta in linea con le raccomandazioni dell'OMS e della FAO, ha lanciato una campagna in forma di decalogo per incentivare il consumo di frutta e verdura nella popolazione italiana.
- \* Scopo è quello di prevenire la insorgenza di malattie croniche non trasmissibili (NCDs), nonché prevenire ed attenuare diverse carenze di micronutrienti.
- \* Obiettivo almeno 5 porzioni al giorno (circa 400 g/die)
- \* Solo il 5% dei bambini assume 5 o più porzioni
- \* Dal 2009 in oltre 7000 scuole per 1 milione di alunni (UE stanziati 130 Milioni euro/anno per il periodo 2017-23)

#### Importanza dell'idratazione

- \* Il consumo di acqua aumenta la perdita di peso durante un intervento di dieta ipocalorica negli adulti di mezza età e negli anziani Obesity.2010 18(2):300-7.
- \* Se combinato con una dieta ipocalorica, consumare 500 ml di acqua prima di ogni pasto principale porta a una maggiore perdita di peso rispetto a una dieta ipocalorica da sola negli adulti di mezza età e negli anziani.
- \* Tutte le acque da bere sono prive di calorie e non esistono studi comparativi sulla loro maggiore e minore efficacia per perdere peso.
- \* La corretta idratazione può comunque aiutare a dimagrire, soprattutto per due ragioni:  
l'acqua riduce la fame: consumare un bicchiere d'acqua prima dei pasti principali è un trucco semplice ed efficace per riempire lo stomaco e aumentare il senso di sazietà, senza ingerire calorie.

stimola il metabolismo: ogni volta che beviamo acqua il nostro organismo brucia calorie per mantenere costante la nostra temperatura corporea. Questo meccanismo metabolico, detto termogenesi, può avere effetti positivi sulla perdita di peso.

Una scarsa idratazione correla con la riduzione della durata del sonno di circa due ore.

- \* La causa di questa reazione è la modifica nel rilascio dell'ormone antidiuretico (vasopressina) con interferenza dei ritmi circadiani (risveglio).
- \* Quando siamo disidratati, il nostro organismo cerca di difendersi producendo vasopressina per non perdere liquidi influenzando però sul risveglio anticipato.
- \* L'acqua più indicata per i diabetici è l'acqua magnessiaca quella che contiene una quantità di magnesio superiore ai 50 mg per litro.
- \* Numerosi studi hanno confermato che un adeguato apporto di magnesio contrasta l'insulino-resistenza ed è efficace nella prevenzione del diabete di tipo 2.

## Indice Glicemico

- \* L'indice glicemico (IG) è un valore che esprime la rapidità con cui gli alimenti contenenti carboidrati fanno aumentare la concentrazione di glucosio nel sangue (glicemia). I carboidrati per essere assorbiti e passare nella circolazione sanguigna devono essere trasformati in glucosio dagli enzimi digestivi. La digestione inizia in bocca con la masticazione e prosegue nel primo tratto dell'intestino, l'intestino tenue, dove gli alimenti arrivano dopo essere passati nello stomaco. L'aumento della glicemia, quindi, testimonia il livello di assorbimento del glucosio alimentare.
- \* Molteplici studi osservazionali prospettici hanno dimostrato che il consumo cronico di una dieta ad alto carico glicemico è associato in modo indipendente con un aumentato rischio di sviluppare Diabete di tipo 2, malattie cardiovascolari e alcuni tipi di cancro
- \* Più recentemente, si sono accumulate prove che una dieta con indice glicemico basso potrebbe anche proteggere dallo sviluppo dell'obesità, cancro al colon e cancro al seno