

# SOCIETA' EVOLUTE

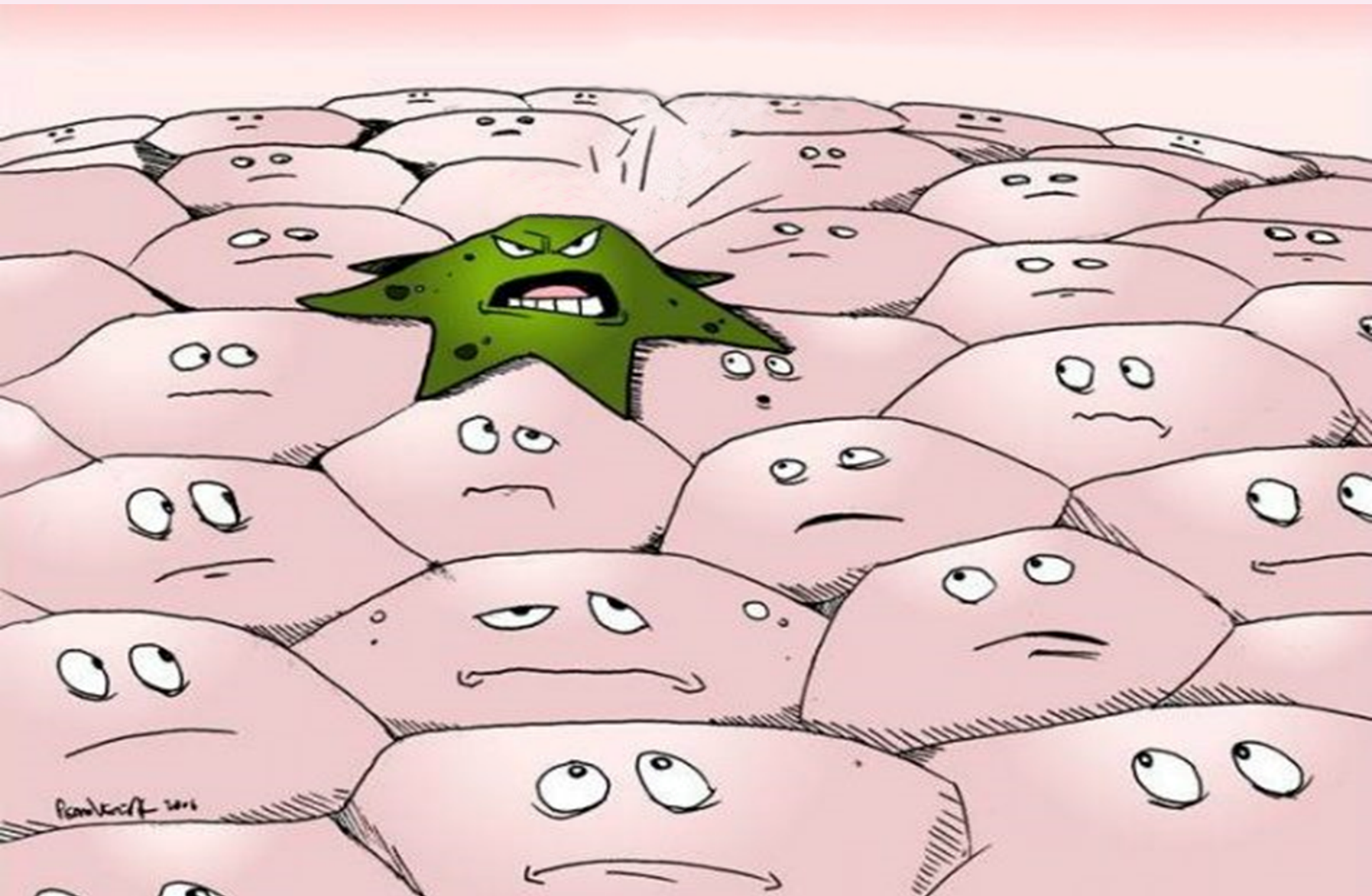
## CAUSE DI MALATTIA E DI MORTE

- Malattie cronico-degenerative > 40 anni  
(86% dei decessi, 77% delle malattie)

### IN TRENTINO


Malattie cardio-vascolari	36.5%	anziani
Tumori	32,70%	>50
Broncopneumopatie	7%	
Malattie sistema nervoso	3.7 %	
Traumatismi(incidenti )	4,4%	< 40 a

# Il cancro origina dalle alterazioni dei geni



# I CANCEROGENI

- Sostanze irritanti (mutagene, cancerogene)  
(fumo, nitriti, sale, catrame, P10, RUV, ecc.)

Infiammazione  radicali liberi 

danni al DNA e geni alterati – cellula neoplastica

Periodo di latenza, iniziazione, promozione (fattori infiammatori, irritativi e proliferativi = crescita neoplastica)

- La cellula
  - si ripara
  - muore (apoptosi)
  - non si ripara e si moltiplica = tumore

# Fattori di rischio Tumori

- Età (T linfatici, testicolo, ) > 50 anni
  - Fattori ereditari – familiarità 5-20 %
  - Stili di vita, ambiente madre –figlio ( epig )
  - Fattori individuali evitabili Stili di vita: 50%
  - Infezioni , farmaci , radiazioni
  - Fattori collettivi Inquinamento :  
Ambiente ( aria, acqua, abitazioni) 10-20 %  
fabbriche , inceneritori, fitosanitari
- NB Servizi Sanitari longevità 10 % spesa 80 %***

# FATTORI EVITABILI: STILI DI VITA

malattie cardiovascolari, dismetaboliche, tumori

- Fumo – Tumori      90% polmone, 60-70% laringe, bocca, esofago, vescica, reni, pancreas, ecc.      **30 %**
- Alcol – Tumori      bocca, esofago, laringo-faringe, fegato, colon, seno      **3 %**
- Sole, UV artificiali      CA pelle, melanoma      **0,5 %**
- Alimentazione, sedentarietà, obesità  
colon-retto, prostata, stomaco, seno, pancreas      **35%**

# MORTALITA' TUMORI ITALIA 2012

Casi

177.351

- Polmone 35.538 fumo , smog, radon
- Colon-retto 19.202 alimentazione, sedentarietà
- Mammella 12.004 alimentazione, sedentarietà
- Pancreas 10.712 alimentazione, alcol
- Prostata 7.282 alimentazione, sedentarietà

# Gli errori alimentari frequenti

- **Mangiamo troppo e male**
- **Sapere cosa si mangia «dialogare col cibo»**
- **Consumo insufficiente di frutta /verdura, legumi, cereali integrali,**
- **cibi troppo salati e/o ricchi di grassi animali**
- **Assenza di colazione o colazione ipocalorica**
- **Eccessivo consumo di alcolici e di bevande dolci**
- **Merendine ipercaloriche**
- ***Pane eliminiamo le sostanze utili del grano poi integratori***

Nutrirsi ogni giorno con  porzioni "colorate" di frutta e ortaggi mantiene il nostro benessere

I Nutrizionisti di tutto il mondo raccomandano il consumo di:

**almeno 5 porzioni al giorno di frutta e verdure, scegliendo se possibile prodotti di colore diverso**

E' possibile, infatti, dividere frutta e verdura in 5 gruppi di colori diversi



ROSSO



GIALLO/ARANCIO



VERDE



BLU/VIOLA



BIANCO



# Colori e alimenti

## Rosso

Anguria, arancia rossa, barbabietola rossa, ciliegia, fragola, pomodoro, ravanella, rapa rossa...

## Giallo-arancio

Albicocca, arancia, carota, clementina, cachi, limone, mandarino, melone, nespola, nettarina, peperone, pesca, pompelmo, zucca...

## Verde

Agretti, asparagi, basilico, bietta, broccoletti, broccoli, carciofo, cavolo broccolo, cavolo cappuccio, cetriolo, cicoria, cime di rapa, indivia, kiwi, lattuga, prezzemolo, rughetta, spinaci, uva, zuccina...

## Blu-viola

Fichi, frutti di bosco, melanzane, prugne, radicchio, uva nera...

## Bianco

Aglio, cavolfiore, cipolla, finocchio, funghi, mela, pera, porri, sedano...



## LA VERDURA E LA FRUTTA SONO IMPORTANTI

- Per l'**elevato contenuto in acqua** (dal 75% al 95% in peso).
- Per il contenuto di **fibra** ( cellulose, emicellulose, pectine ) la quale ha il grande compito di favorire il transito intestinale : + fibra =rischio meno 25% Ca colon-retto
- Per l'apporto di **vitamine, minerali e antiossidanti.**
- Per l'**elevato potere saziante con poche calorie.**
- **Perché condizionano il microbiota intestinale**

**prevenzione di alcuni tipi di cancro** ed alcune malattie croniche.

inibiscono i meccanismi di progressione

***NB vegana ( 100%vegetale ) + protettiva Ca prostata R -25 %***

# MICROBIOTA intestinale

## 2° cervello

*dipende dalla alimentazione.. biodiversità  
microbi buoni digestione , immunità*

- Malattie apparato digerente : motilità , Crohn , Colite ulcerosa , Ca colon
- Sindrome metabolica , obesità
- Malattie autoimmuni : Artrite reumatoide , sclerosi multipla , Dermatite atopica
- Asse intestino-cervello: autismo, parkinson

*Probiotici e prebiotici (microrganismi animali )  
Trapianto microbiota*

# tumori e alimentazione

## Sostanze che aumentano il rischio: Cattive!

- **Alcool** (Bocca, laringe, faringe, esofago, fegato, mammella). Sinergismo con il fumo.
- **Sostanze grasse** (ac.grassi saturi) e zuccheri semplici ( mammella, prostata )
- **Carne rossa** alla brace (stomaco , colon )
- **Nitriti (nitrosamine)**, insaccati, ( colon )
- **Sale**
- **Pesticidi** (linfomi , prostata,melanoma )

## tumori e alimentazione

Sostanze che diminuiscono il rischio: BUONE!

- **Frutta e verdura fresca** (soprattutto crucifere)..cavoli, broccoli
- **Acido folico Vitamina B9**
  - **Spinaci, broccoli, lattuga, arance, legumi**
- **$\beta$ -carotene (convertito in Vit. A) È antiossidante, previene invecchiamento**
  - **Albicocche, carote, melone, pesche, arance**
  - **Olio di oliva Vitamina E, C**
  - **The , caffè, cioccolato (fondente )**

# tumori e alimentazione

## Sostanze a rischio non documentato

- **Aspartame** (dolcificante)
- **Saccarina** (dolcificante)
- **Soja**
- **Integratori**
- **cibi transgenici OGM**
- **additivi alimentari**
  
- **biologici**

# INTEGRATORI

- L'industria commercializza integratori con antiossidanti
- Benefici non confermati
- Su 20 prodotti contenenti integratori
  - 9 riduzione del rischio di tumore
  - 3 rischio eguale
  - 8 rischio di tumore aumentato

Antiossidante (prugna nera) neutralizza 5770 radicali liberi  
1 sigaretta = 10 miliardi radicali liberi

***Non hanno l'effetto della frutta e verdura (insieme di vitamine, antiossidanti, fibre)***

# ANTIOSSIDANTI

- VITAMINE E,C,A
- MINERALI Zn
- POLIFENOLI flavonoidi
- Carotenoidi Licopene, b carotene,
- Isotiocianati
- Tannini : uva.the,melograno
- Resveratrolo :uva



# I POLIFENOLI

• Sono attivi contro il cancro

**1) Attività preventiva      aspecifica-quercitina**  
***antiossidante-antiradicali liberi***

*riduzione dei danni alla membrana cellulare e al DNA*

**2) Attività terapeutica      specifica-procianidine**  
***proapoptotica***

*riduzione dello sviluppo ed induzione di regressione*

**SONO PRESENTI NELLA MELA**

***UNA MELA AL GIORNO TOGLIE L'ONCOLOGO DI TORNO***

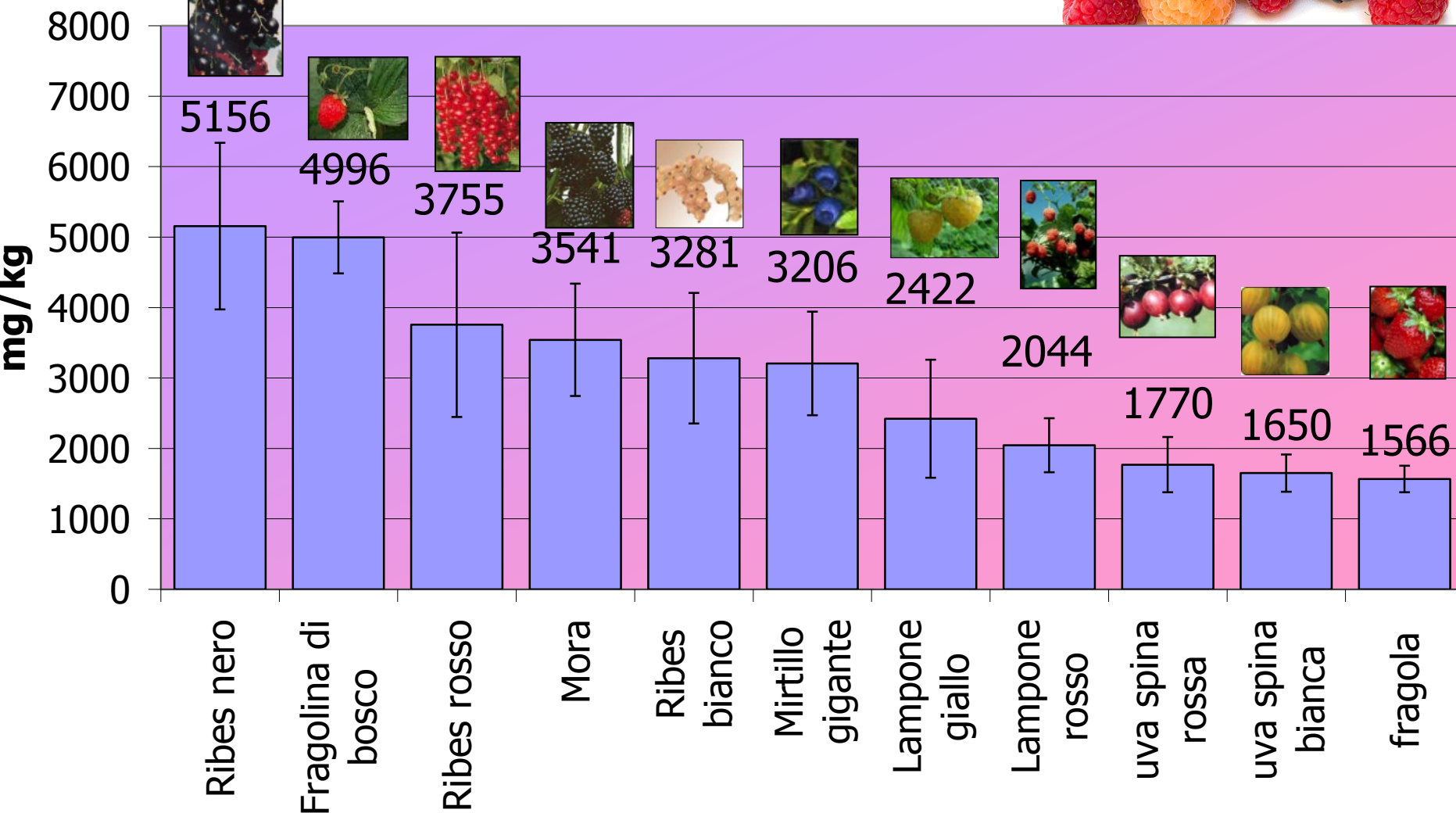
*Gallus e coll. Annals of oncology 2006*

*riduzione 20 % tumori cavo orale , digerente, 15 % mammella, ovaio,*

# CONTENUTO IN POLIFENOLI TOTALI NEI PICCOLI FRUTTI DEL TRENTINO

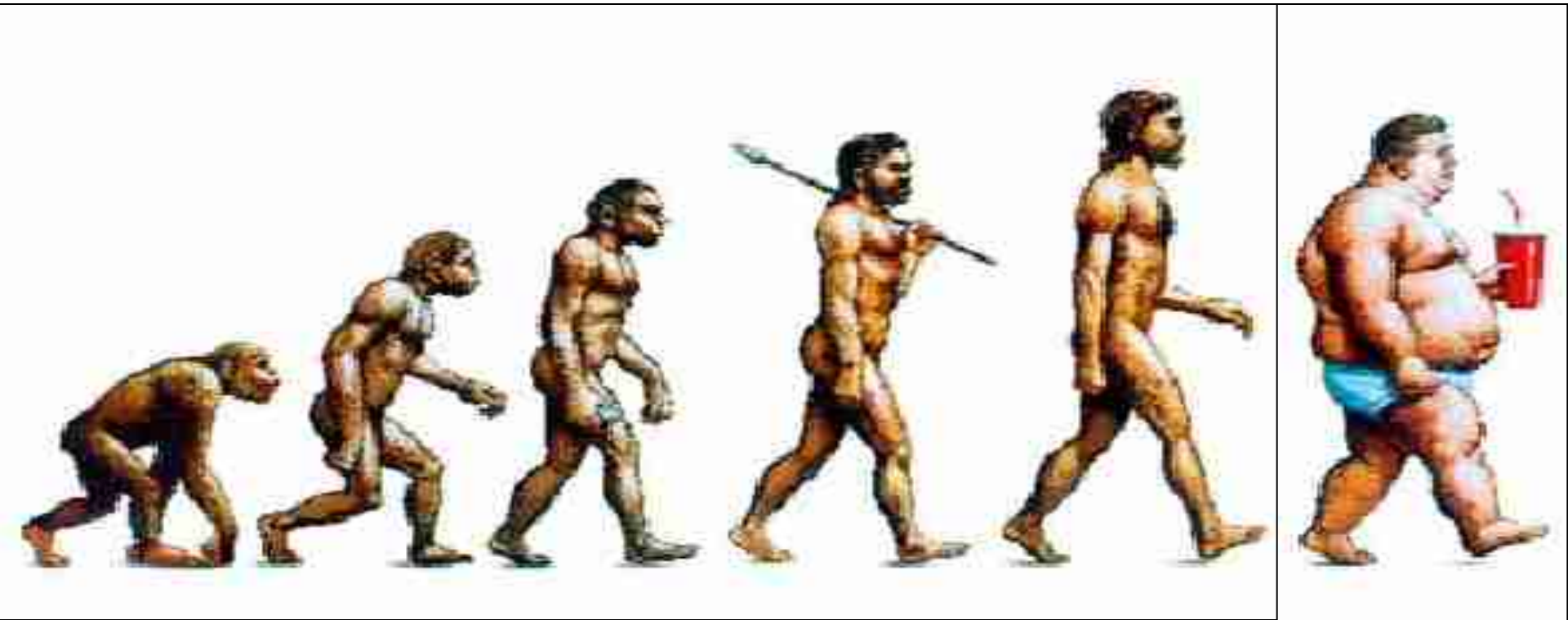


## POLIFENOLI TOTALI (Folin-Ciocalteu)



# Evoluzione dell'uomo

TROPPI ALIMENTAZIONE POCA ATTIVITA' FISICA



NEL TEMPO ALZANDOCI IN PIEDI PENSIAMO CON LA TESTA MA  
NON RIMANIAMO ATTACCATI AL TERRENO

**PIRAMIDE ALIMENTARE**

**+ ATTIVITA' FISICA**

1) **Consuma abbondantemente vegetali:** cereali integrali, legumi, verdura e frutta, almeno 5 porzioni al giorno (per circa 600 gr.); preferisci frutta e verdura di stagione ottenute preferibilmente da agricoltura biologica e sostenibile, controllabile nella filiera dalla produzione alla tua tavola.

Come condimento **preferisci l'olio extra-vergine d'oliva.**

Ricorda che l'assunzione di vegetali nella loro integrità naturale è più efficace di quella degli integratori da essi derivati.

**2) Limita le carni rosse** ed in particolare le carni conservate (salumi, prosciutti, wurstel, carne in scatola) specie se preparati con metodi di conservazione come eccessiva salatura e affumicatura.

**3) Limita i cibi al alto contenuto calorico** (molti zuccheri e grassi) evita le bevande zuccherate. Ricorda che alcuni elementi ricchi di calorie sono utili alla salute: la frutta secca (mandorle, noci, nocciole) è ricca di fibre, grassi salutari, micronutrienti.

4) **Limita i cibi ricchi di sale:** usa meno sale e più sapori derivati da prodotti agricoli saporiti di per sè. Nella preparazione dei cibi aggiungi sale solo dopo averli assaggiati.

5) Se bevi **alcolici limitane l'assunzione.** Per la prevenzione del cancro non è consigliabile bere alcolici.

6) **Pratica attività fisica** tutti i giorni. Limita il tempo che trascorri seduto.

7) **Mantieni un peso corporeo salutare** (circonferenza addome: uomo massimo cm. 102, donna cm. 88)

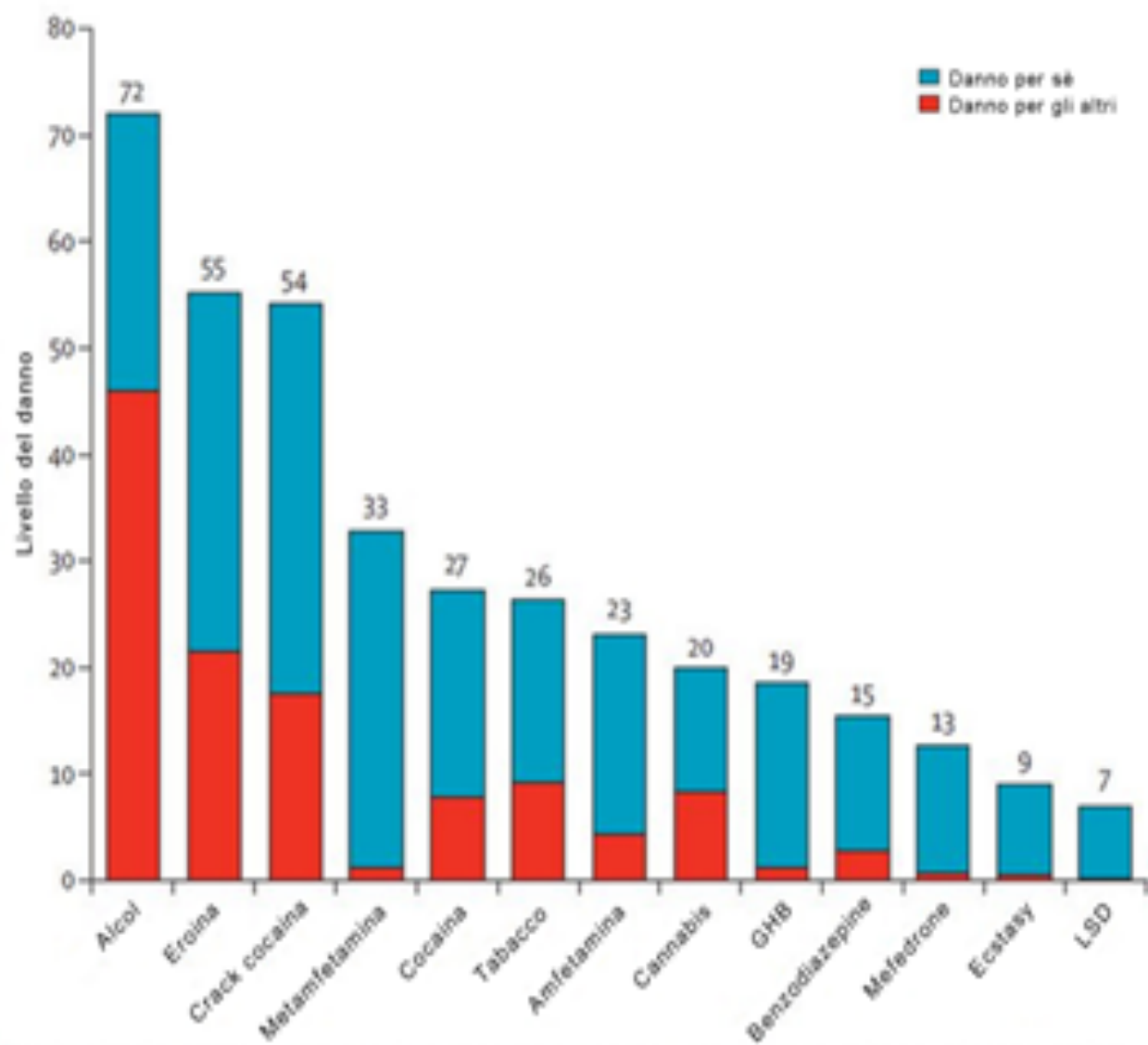
# ALCOL

- **NO ALCOL - NO RISCHIO**  
(poco alcol - poco rischio  
molto alcol - molto rischio)

**cancerogeno 1 A**

- **Particolare attenzione in determinate situazioni o condizioni:**
  - guida, lavoro, gravidanza, allattamento, adolescenza, obesità, presenza di patologie, uso di farmaci, presenza di problemi alcol-correlati





# VINO

Paradosso francese :

Grassi più vino meno cardiopatie

Vino = antiossidante Resveratrolo non viene  
assorbito, Per ottenere una quantità efficace  
bisogna bere 10 litri di vino al giorno

In nessun caso deve essere consigliato per  
motivi di salute ( OMS-medici )

# Trentino

Più giovani Binge

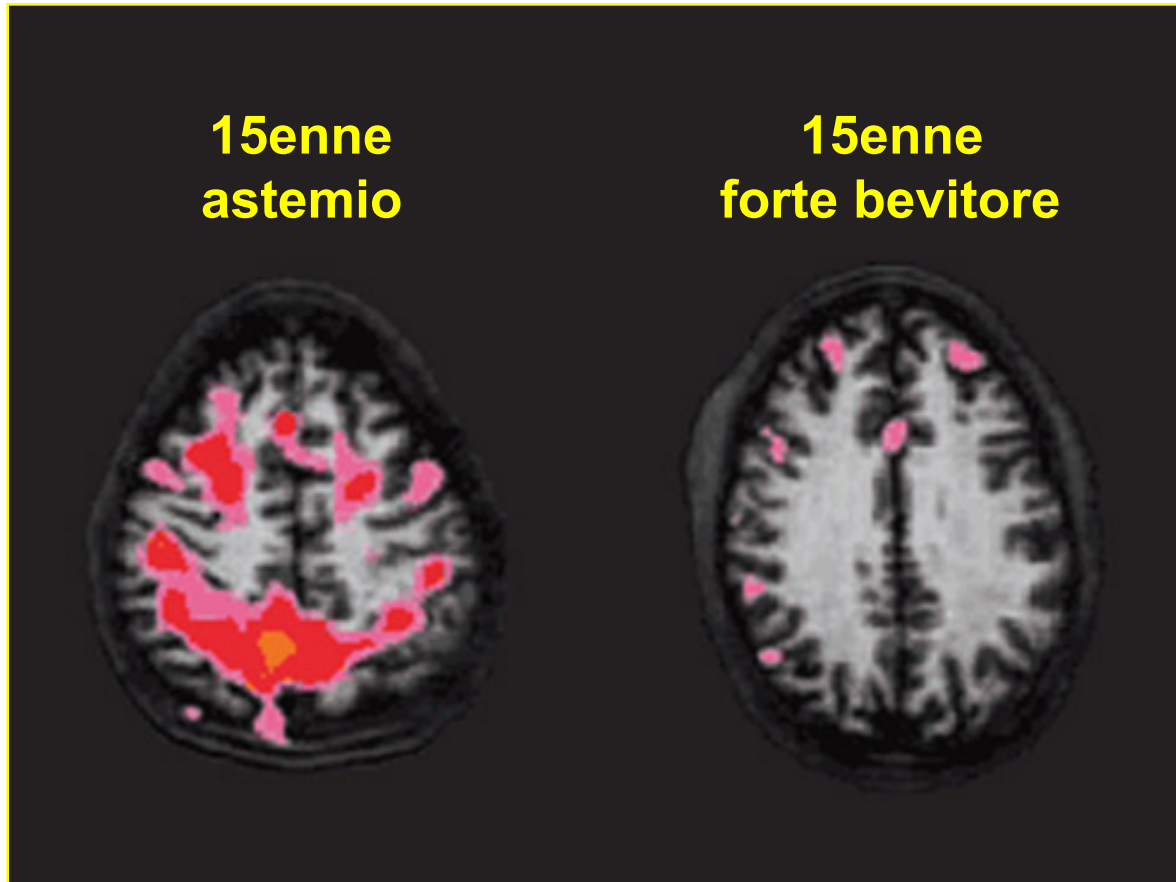
Trentino alto consumo di alcol  
(superalcolici )

1° posto per cancro bocca, esofago  
(AIRTUM 2015 )

2016 Più alto consumo : 1 Aosta 2 Friuli V  
Giulia 3 Trentino

# Effetti dell'alcol sulle funzioni cerebrali di un adolescente

## Attività cerebrale durante un test di memoria

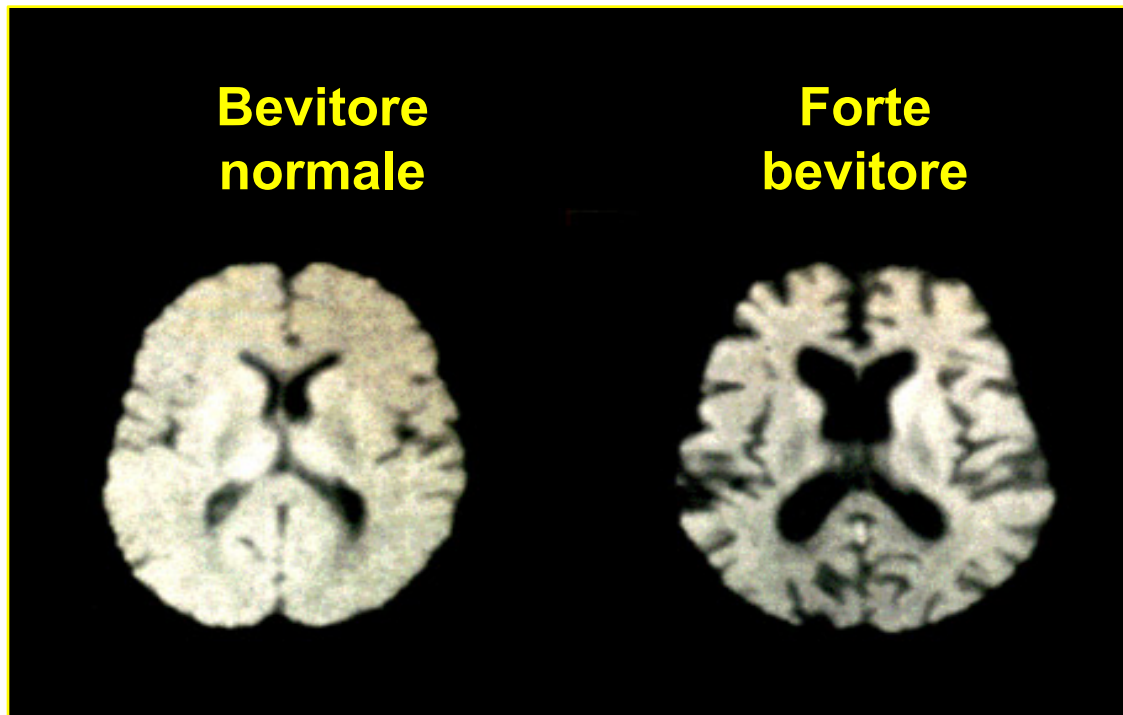


Le immagini rappresentano l'attivazione di due cervelli, un "cervello di non-bevitore" e di un "cervello di un forte bevitore" durante un test di memoria

# Effetti dell'alcool sulle funzioni cerebrali di un adolescente

## Riduzione della massa cerebrale

Photo courtesy of A. Pfefferbaum, PhD

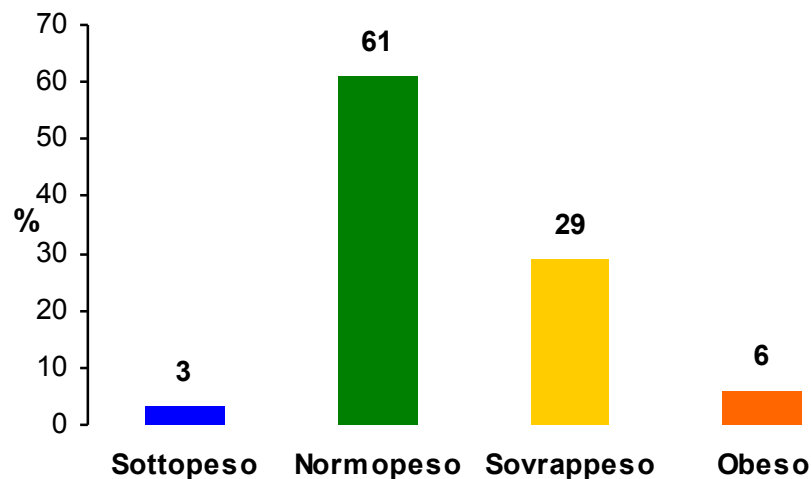


**La riduzione strutturale dimostra la tossicità dell'alcol dopo assunzione cronica**

# Qual è lo stato nutrizionale della popolazione trentina?

- Il 35% della popolazione è in eccesso ponderale
  - 29% sovrappeso
  - 6% obeso
- L'eccesso ponderale è più frequente:
  - con l'aumentare dell'età
  - negli uomini
  - nelle persone con basso livello di istruzione

Situazione nutrizionale della popolazione Trentino - PASSI 2009

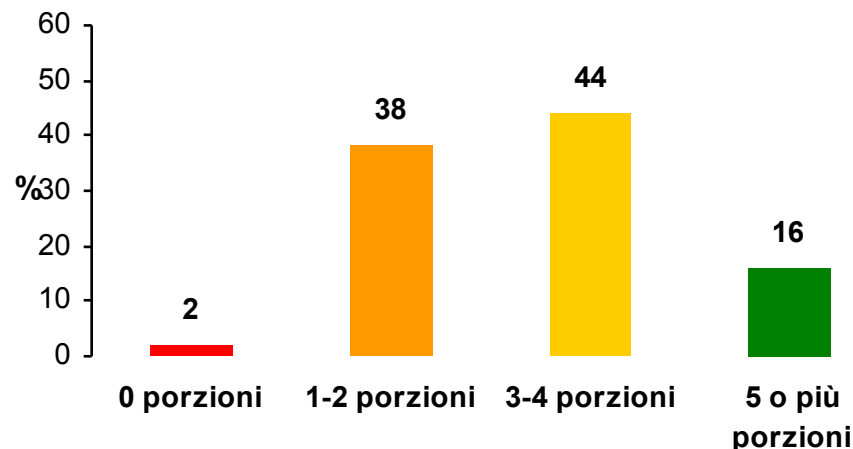


BMI= peso in kg diviso per la statura in metri elevata al quadrato: sottopeso (BMI < 18.5), normopeso (BMI 18.5-24.9), sovrappeso (BMI 25-29.9), obeso (BMI ≥ 30).

# Quante persone mangiano almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno?

- Il 16% delle persone intervistate riferisce di mangiare almeno 5 porzioni di frutta e verdura
- Questa abitudine è più diffusa
  - tra le donne
  - tra le persone con più di 50
- Non risultano differenze rispetto agli anni precedenti

Numero di porzioni di frutta e verdura consumate al giorno  
Trentino - PASSI 2009



# Riassumendo

- **Situazione migliore rispetto al resto d'Italia (fatta eccezione per l'alcol che è nettamente peggiore)**
    - 1 persona su 4 fuma - numero sig 2016
    - 1 persona su 3 beve troppo
    - Solo il 40% pratica sufficiente attività fisica
    - Meno di un quinto consuma 5 porzioni di frutta e verdura al giorno *2016 aumento e meno carne*
    - Più di un terzo è in eccesso ponderale
    - Si fuma e si beve già dagli 11 anni
    - *Consigli utili ma L'esempio è più importante*
- } molti giovani e adolescenti **Binge**