

Ti invitiamo al pubblico confronto

PANE DELLE ALPI PANE DEI POPOLI



EKOES

PANE: MENO SALE, PIÙ SAPORI ALPINI

PALAZZO FONDAZIONE CARITRO, piazza Rosmini n.5 ROVERETO

17 Dicembre 2016, ore 9.00 - 12.30

EVENTO GRATUITO, GRADITA LA PRENOTAZIONE TRAMITE EMAIL: alpibio.eventi@gmail.com

Moderatore **Walter Nicoletti**

Ore 9.00 : **Apertura confronto**

A. GIOVANAZZI: *Associazione Baldensis - Alpi Bio*: "Il percorso verso un cibo di cultura nelle Alpi"

Ore 9.20 : **Cibo e SALUTE**

M. CRISTOFOLINI: *Lega Italiana lotta tumori*: "Cibo e prevenzione"

A.GARDINI: *Slow medicine*: "Meno sale perché"

Ore 10.00 : **Cibo e QUALITÀ**

F. MATTIVI: *FE.M*: "Valore nutrizionale dei sostituti del sale"

A. PRIZZOLI: *FE.M*: "Ambiente agricolo trentino e salute"

Ore 10.40 : **DEGUSTAZIONE : Cibo e SAPORE**

F. GASPERI: *FE.M*: "Degustazione guidata di Pani a confronto: il piacere consapevole della sensorialità"

Ore 11 : **PANE dei POPOLI**

JOEL PACHECO: "Gastronomia antica e moderna della comunità messicana"

ALEX ZANOTELLI: "Dalla biodiversità dei cibi di cultura nelle alpi a comunità di convivenze rispettose delle differenze"

Ore 11.45 : **LA TERRA MADRE**

F. BIGARAN: *PAT*: adesione al Manifesto Di Slow Mais (Slow Food)
- Rete nazionale del mais di qualità

**ROVERETO CITTÀ DI
CULTURA, DELL'ARTE E
DELLA PACE TI PROPONE
LA NARRAZIONE:**

**DEL PANE DELLE ALPI
TRENTINE: della sua
cultura e qualità superiore;
DEL PANE DEI POPOLI: in
una comunità rispettosa
delle differenze;
DEL PANE DELLA PACE:
quale segno di convivenza
consapevole, un dono che a tua volta
potrai condividere.**



Andrea Gardini
Slow Medicine

MENO SALE: PERCHE'?



#BUONGIORNO *io sono...*

ANDREA GARDINI

**Già pediatra ospedaliero (Pordenone, Portogruaro e
direttore di ospedali**

Gorizia, IRCSS Burlo Trieste, Monfalcone, AOU Ferrara

In ARS Marche per 10 anni

Co-Fondatore SIQuAS, ISQua, Slow Medicine



un'iniziativa di Slow Medicine



IL CONTESTO

Noi siamo qui





M.I.T. : 1972 RAPPORTO SUI LIMITI DELLO SVILUPPO



Donella
Meadows

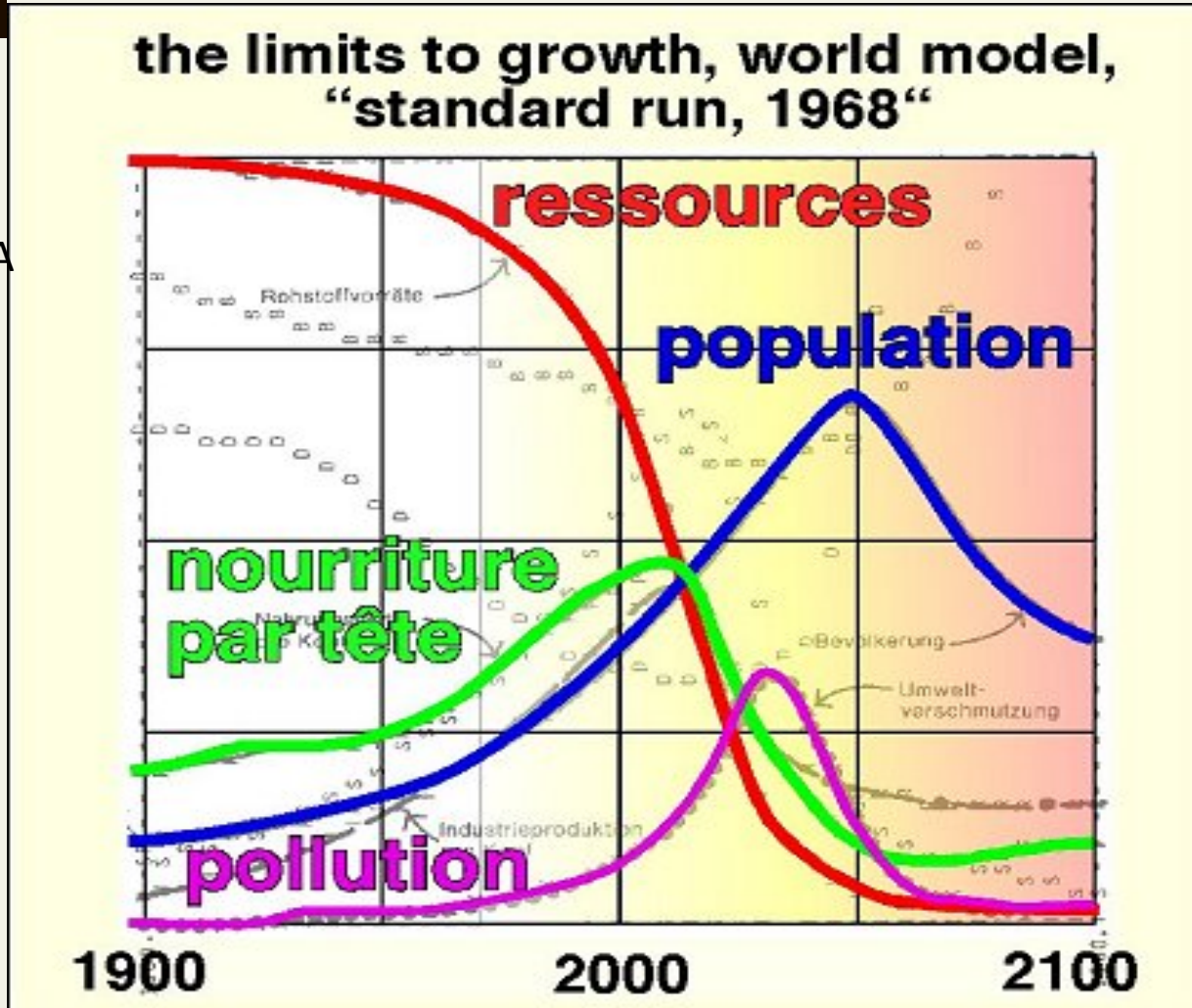


Dennis
Meadows



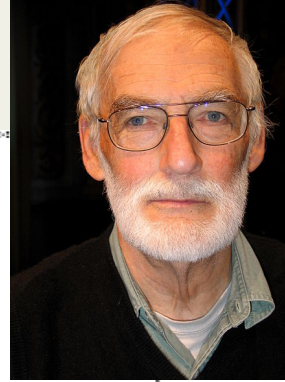
Jorgen Randers

Aurelio Peccei
CLUB DI ROMA

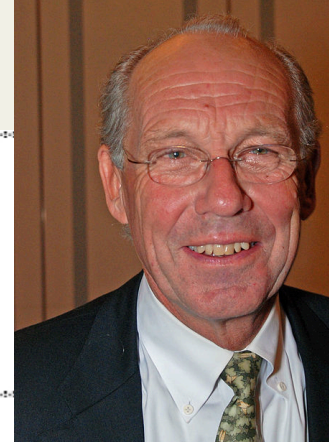




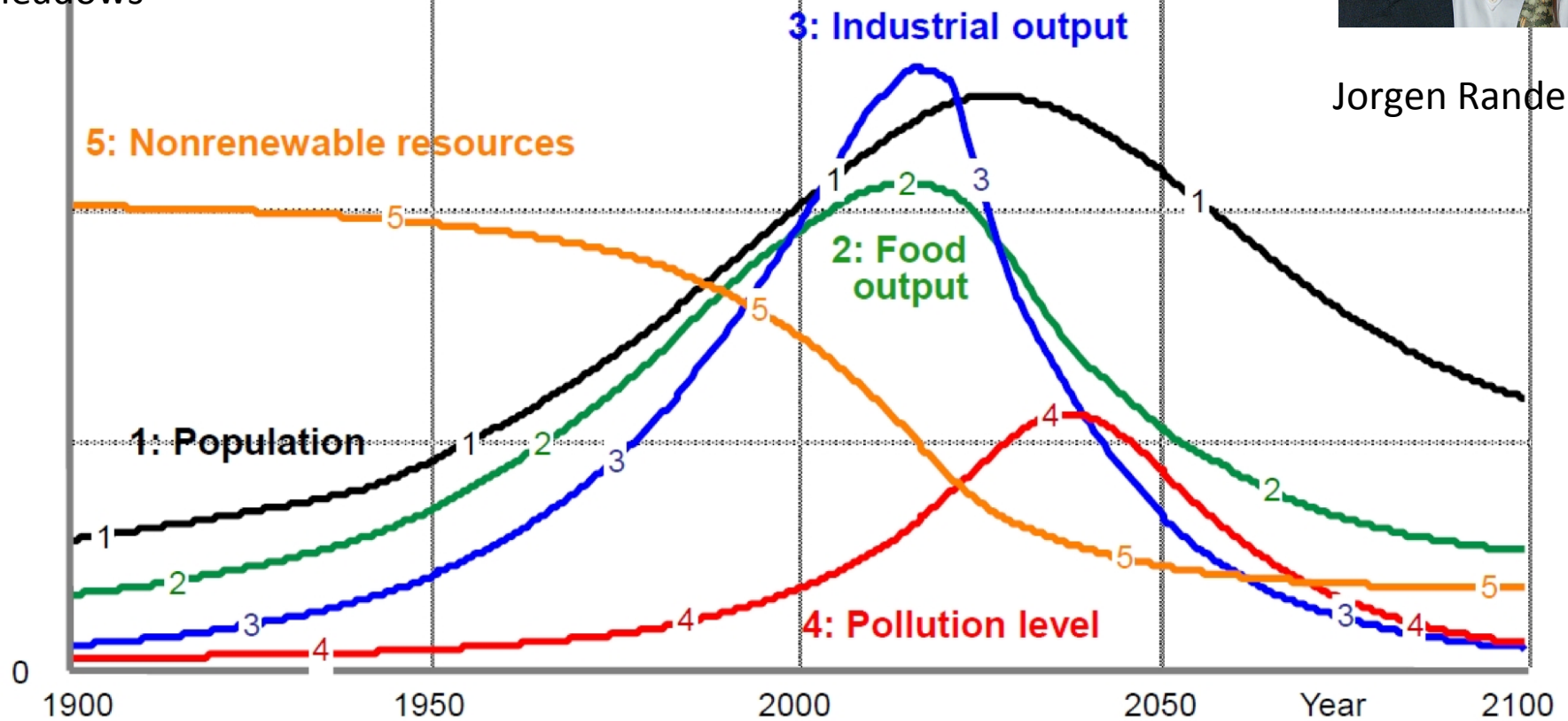
Donella
Meadows



Dennis
Meadows



Jorgen Randers





“Anyone who believes in indefinite growth on a physically finite planet is either mad, or an economist.”

— David Attenborough



Sobria Rispettosa Giusta

Sobria *Fare di più non vuol dire fare meglio.*

La diffusione e l'uso di nuovi trattamenti sanitari e di nuove procedure diagnostiche non sempre si accompagnano a maggiori benefici per i pazienti.

Interessi economici e ragioni di carattere culturale e sociale spingono all'eccessivo consumo di prestazioni sanitarie, dilatando oltre misura le aspettative delle persone, più di quanto il sistema sanitario sia poi in grado di soddisfarle. Non si pone inoltre sufficiente attenzione all'equilibrio dell'ambiente e all'integrità dell'ecosistema.

Una medicina sobria implica la capacità di agire con moderazione, gradualità, essenzialità e di utilizzare in modo appropriato e senza sprechi le risorse disponibili. Rispetta l'ambiente e salvaguarda l'ecosistema.

La Slow Medicine riconosce che fare di più non vuol dire fare meglio.

Rispettosa *Valori, aspettative e desideri delle persone sono diversi e inviolabili.*

Ognuno ha il diritto di essere quello che è e di esprimere quello che pensa.

Una medicina rispettosa è capace di accogliere e tenere in considerazione i valori, le preferenze e gli orientamenti dell'altro in ogni momento della vita.

I professionisti della salute agiscono con attenzione, equilibrio e educazione.



La Slow Medicine riconosce che valori, aspettative e desideri delle persone sono diversi e inviolabili.

Giusta *Cure appropriate e di buona qualità per tutti.*

Una medicina giusta promuove cure appropriate, cioè adeguate alla persona e alle circostanze, di dimostrata efficacia e accettabili sia per i pazienti che per i professionisti della salute.

Una medicina giusta contrasta le disuguaglianze e facilita l'accesso ai servizi socio-sanitari, supera la frammentazione delle cure e favorisce lo scambio di informazioni e saperi tra professionisti.

La Slow Medicine promuove cure appropriate e di buona qualità per tutti.

SLOW MEDICINE:
UNA RETE DI PENSIERI IN MOVIMENTO

LA CENTRALITA' DELLE PERSONE E DEI SAPERI

LA VISIONE SISTEMICA

LA VISIONE SISTEMICA DELLA VITA

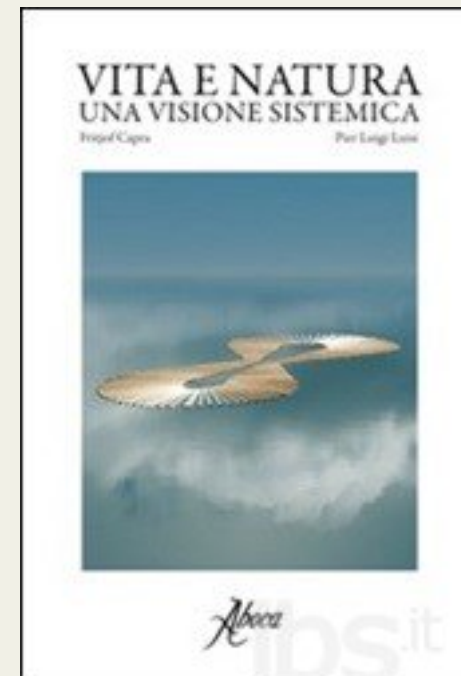
OSSERVARE UN ORGANISMO VIVENTE NELLA TOTALITA' DELLE SUE MUTUE INTERAZIONI

CHE COS'E' LA VITA?

E' POSSIBILE COMPRENDERE, CON PAROLE E CON CONCETTI, QUESTO OGGETTO COSI' COMPLESSO?

COME IL VIVENTE RICONOSCE IL PROPRIO AMBIENTE?
COME RICONOSCE GLI ALTRI VIVENTI E LI DISTINGUE?

UN ORGANISMO, ANCHE UNICELLULARE, è
"SEMPLICE"?





Sezione della RETE METABOLICA di un “semplice” batterio.

Ogni punto rappresenta un composto chimico.

Ogni linea rappresenta una reazione chimica.

Ogni reazione chimica viene catalizzata da uno specifico enzima, che è una grossa molecola.

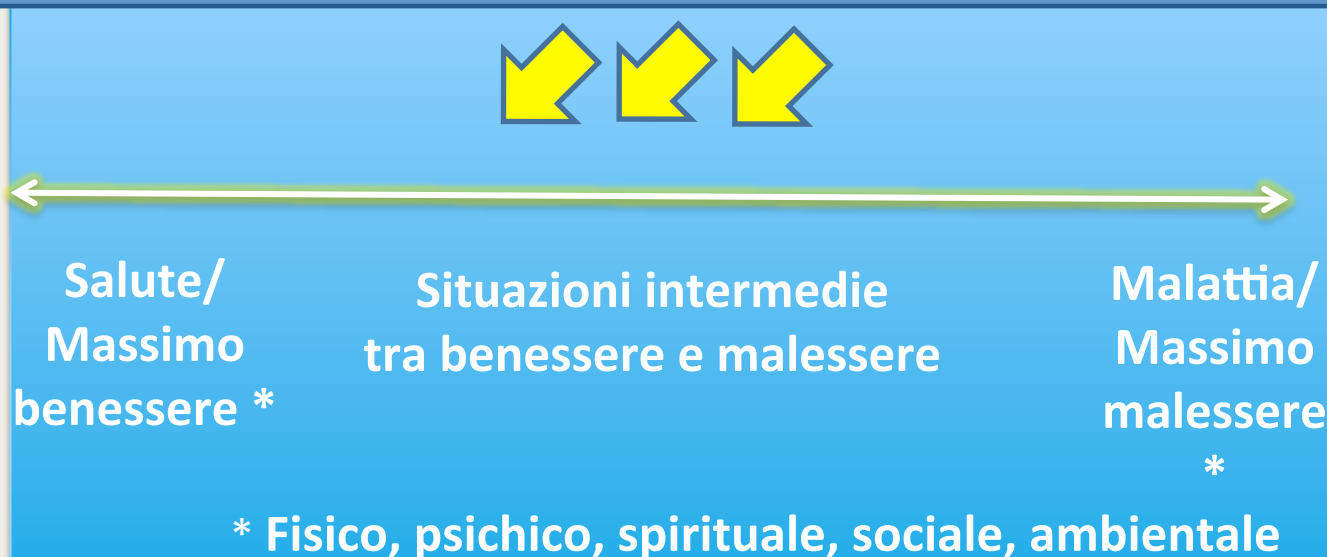
Ogni punto è connesso ad ogni altro punto attraverso la complessità della rete tridimensionale.

Ogni microbo “contiene” migliaia e migliaia di reazioni chimiche e decine di migliaia di Componenti, e tutte sono interconnesse.
(da Capra e Luisi: Vita e Natura, pag.171)

LA SALUTE E IL BENESSERE SECONDO SLOW MEDICINE

Non esiste una separazione netta tra salute e malattia, ma salute e malattia sono lo stesso fenomeno, che va dal massimo benessere al massimo disagio, in oscillazione dinamica costante.

Ogni individuo ed ogni comunità ha risorse interne e risorse esterne per spostarsi verso salute e benessere





Sobria Rispettosa Giusta

LA SALUTE E IL BENESSERE SECONDO SLOW MEDICINE

Slow Medicine si colloca nello spazio continuo tra lo stato di massimo benessere e lo stato di malessere.

Slow Medicine incentiva e promuove interventi che favoriscono a livello individuale e collettivo l'oscillazione verso il massimo benessere, a partire dalle risorse interne ed esterne dell'individuo





Sobria Rispettosa Giusta

IDEE E CAMPAGNE

- FARE DI PIU' NON SIGNIFICA FARE MEGLIO – CHOOSING WISELY
- SCEGLIAMO CON CURA
- OSPEDALI E TERRITORI SLOW
- 7 VELENI DELLA FAST MEDICINE E 7 ANTIDOTI
- PRESIDI E PUNTI SLOW MEDICINE
- BUON GIORNO IO SONO
- MENOSALEMENOZUCCHERO
- PANE CON MENO SALE E PIU' SAPORI – PANE DELLA PACE
- MEDICINA DI TRANSIZIONE: DAI BAMBINI AGLI ADULTI
- COLTIVIAMO LA SALUTE

Come il sodio condiziona la salute del mio cuore?

Quando nel sangue c'è più sodio del necessario questo spinge acqua nei vasi sanguigni e aumenta il volume totale di sangue

Con più sangue che fluisce nei vasi aumenta la pressione del sangue.

E' come quando aumenta la pressione dell'acqua in un tubo per innaffiare il giardino: l'acqua spruzza più lontano e con più forza

Nel corso del tempo l'alta pressione può stressare troppo e danneggiare le pareti dei vasi sanguigni e aumentare la velocità di formazione delle placche aterosclerotiche che prima o poi bloccheranno il flusso del sangue agli organi vitali (cervello, cuore, intestino)

L'aumento della pressione stanca il cuore forzandolo a lavorare troppo per pompare il sangue nel vostro corpo. E il cuore tende a scompensarsi.

Che cos'è il Sodio per il mio corpo?

Il sodio è un minerale essenziale per la vita.

E' regolato nel nostro corpo dai nostri reni

Aiuta a controllare il nostro bilancio idrico

Aiuta pure a mantenere gli impulsi nervosi e condiziona la funzione muscolare

Di quanto sodio abbiamo bisogno al giorno?

Una persona che non fa lavori pesanti, non suda, non fa sport agonistico non ha bisogno di più di 500 mg/ giorno di nuovo sodio da ingerire

Quanto sodio abbiamo bisogno di ingerire ogni giorno?

L'American Heart Association raccomanda non più di 2,3 mg al giorno ed un limite ideale di 1,5 mg/giorno

Molti esseri umani assumono molto più di 2.4 mg/giorno e solo ridurre a questa quota massima ridurrebbe di molto la pressione del sangue ed i rischi cardio vascolari

Più del 75% del sodio che assumete oggi proviene dall'industria alimentare e dai ristoranti
Non dalla preparazione dei cibi a domicilio

1/4 cucchiaino da te = 575 mg sodio

1/2 cucchiaino da te = 1,150 mg sodio

3/4 cucchiaino da te = 1,725 mg sodio

1 cucchiaino da te = 2,300 mg sodio

In media i cittadini di una paese occidentale assumono più di 3,4 mg di sale al giorno, Più del doppio di quanto dovrebbero assumere e 5-7 volte tanto di quello di cui c'è bisogno

Molti di noi sottostimano la quantità di sale che assumiamo al giorno

Su 1000 adulti studiati 1/3 non è in grado di farlo, 54% pensa di assumere meno di 2 mg di sodio al giorno

Tenere basso il sodio nella dieta è solo una parte delle raccomandazioni dell'American Heart Association.

Le altre sono

Mangiare frutta, verdura e grani interi (possibilmente senza pesticidi)

Mangiare cibo a basso contenuto di grassi: pollame, pesce e frutta secca

Limitare la carne rossa, i dolci e le bevande addolcite

Muoversi tutti i giorni....andare a piedi o in bicicletta, fare le scale a piedi, etc....

Come posso sapere quanto sodio mangio al giorno?

E' possibile stimare la quantità di sodio che assumiamo dalle etichette dei cibi che compriamo.

La quantità di sodio dovrebbe essere scritta fra i Fattori Nutrizionali nelle etichette ed espressa in mg.

Comprende il sodio derivante dal sale, più quello derivante da ogni altro ingrediente: Il nitrato di sodio, il citrato di sodio, il Mono sodio glutammato o il sodio benzoato.

Provate a fare la somma del sodio presente nei pacchetti di cibo che prendete a potete calcolare quanto ne introducete con quel cibo

Nei cibi confezionati questi sono alcuni termini che potete trovare relativamente al sodio:

Sodium free – meno di 5 mg di sodio per porzione e nessun contenuto di cloruro di sodio

Very low Sodium: 35mg di sodio o meno per porzione

Low Sodium: 140 mg di sodio o meno per porzione

Reduced (or less) sodium: almeno 25% di meno di sodio per porzione che il livello di sodio usuale

Light (per i prodotti con sodio ridotto – se il cibo è a basse calorie o a bassi grassi e il sodio è ridotto almeno del 50% per porzione

Noi stiamo attraversando **tre grandi crisi**, tutte insieme:

- la crisi finanziaria
- la crisi energetica
- la crisi ambientale

E' una crisi entropica.

Se ne può uscire solo con **NUOVI PARADIGMI**:

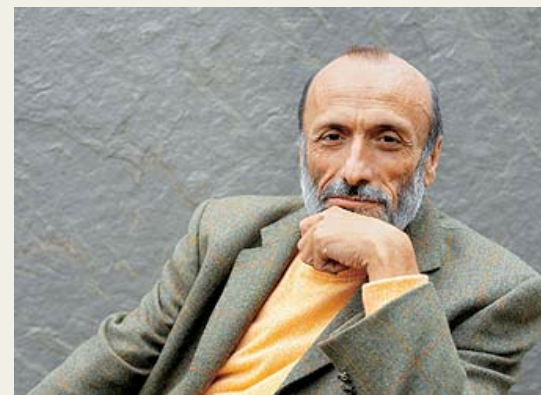
la **SOBRIETA'**, il **RISPETTO PER RISORSE** che sono **FINITE**, la **GIUSTIZIA** nella loro distribuzione.

Anche in Medicina c'è, spreco, mercificazione, bisogna mettere al primo posto la **VISIONE SISTEMICA**, un rapporto umano più forte.

Non bisogna più avere da una parte i produttori e dall'altra i consumatori passivi (di prodotti alimentari come di farmaci da banco), ma bisogna creare **COPRODUTTORI**, che siano in rapporto empatico con i produttori.

Così anche i pazienti devono avere un ruolo maggiormente attivo e diventare anch'essi **COPRODUTTORI DI SALUTE**.

Carlo Petrini, Torino, 19 novembre 2011



www.slowmedicine.it

info@slowmedicine.it

Facebook: Gruppo (chiuso)
[Slow Medicine Italia](#)

Twitter: @Slow Medicine

GRAZIE!

GIORGIO BERT
ANDREA GARDINI
SILVANA QUADRINO



Perché una medicina
sobria, rispettosa e giusta
è possibile

Prefazione di CARLO PETRINI

Sperling & Kupfer

Il libro-manifesto della rivoluzione
slow nella medicina: un nuovo modo
di intendere salute, cura e sanità.

Negli ultimi cinquant'anni il progresso della medicina ha prodotto vantaggi indiscutibili per la nostra salute, ma ha anche contribuito a diffondere false convinzioni e aspettative irreali, che hanno aumentato la richiesta di farmaci ed esami. La verità emerge da una recente ricerca: su 2.500 prestazioni sanitarie solo il 46% risulta del tutto appropriato. E non sono i pazienti, contrariamente a quanto si crede, ad avere vantaggi da prescrizioni non necessarie. Al contempo è aumentata la distanza tra medico e paziente – poco tempo a disposizione per le visite, scarso scambio di informazioni, alta conflittualità –, mettendo in serio pericolo la relazione di fiducia fondamentale per la qualità della cura. La Slow Medicine, giovane movimento in sintonia con il più noto Slow Food, nasce dalla considerazione che tutti noi rischiamo di farci irreggimentare, di lasciare ad altri – in particolare a chi ha interessi economici che spingono a «inventare malattie e accrescere il consumo di prestazioni e farmaci» – il potere di orientare le decisioni riguardo alla nostra salute. Perché Slow? Perché sostiene che dialogo, rispetto e giustizia curano più efficacemente, e che fare di più non vuole dire fare meglio. Attraverso l'esperienza di cittadini e di professionisti e con dati scientifici aggiornati, questo libro spiega come ripensare prevenzione, diagnosi e terapia nell'interesse del paziente: più ascolto da

Segue nell'illustrazione

ART DIRECTOR: Francesco Marangon
GRAPHIC DESIGNER: Sabina Venturi

#BUONGIORNO **io sono...**

un'iniziativa di Slow Medicine

