



«Medici Competenti nel progetto Luoghi di Lavoro che promuovono salute: Presentazione dei progetti trasversali PP3 Marketing sociale ed Equity»

Interventi efficaci nella promozione di una corretta alimentazione e adeguata attività fisica secondo le ultime evidenze disponibili

Cause delle malattie croniche



Fonte: Oms

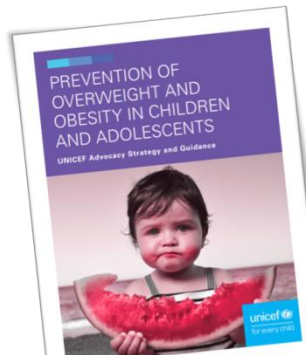
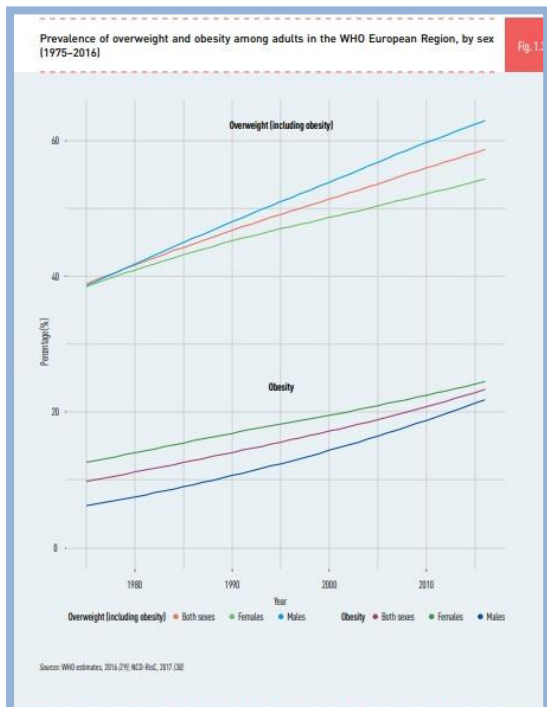



Tra le cause delle principali malattie croniche ci sono fattori di rischio MODIFICABILI dovuti a stili di vita non corretti




Istituto Superiore di Sanità

EpiCentro - L'epidemiologia per la sanità pubblica





Of the 638 million school-age children globally, a total of 131 million are affected by overweight or 20.6%.



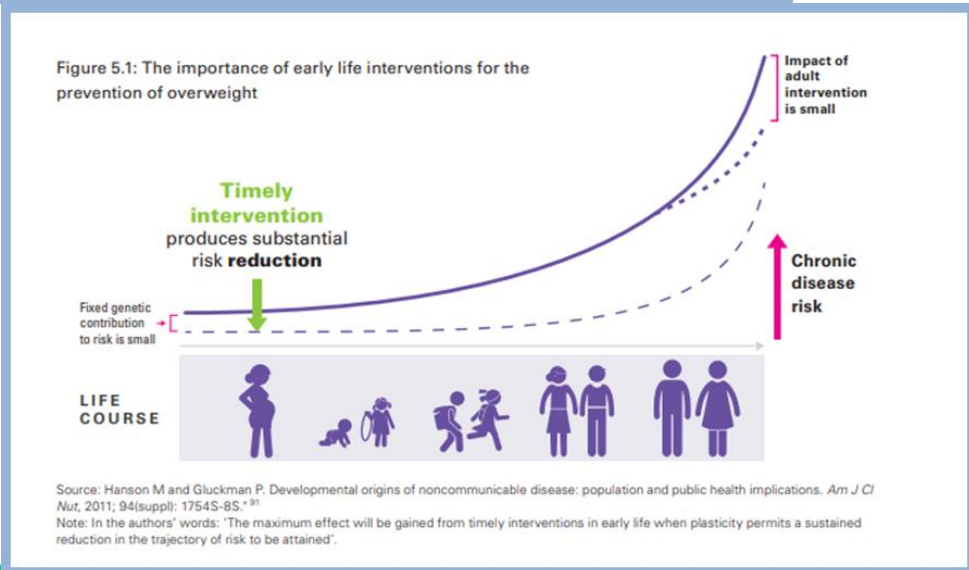
Of the 1 billion adolescents globally, a total of 207 million are affected by overweight or 17.3%.

Source: NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC), based on Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128.9 million children, adolescents, and adults. *The Lancet* 2017, 390 (10113): 2627–2642

L'obesità in tutto il mondo è quasi triplicata dal 1975.

Nel 2016, più di 1,9 miliardi di adulti, dai 18 anni in su, erano in sovrappeso. Di questi, oltre 650 milioni erano obesi.

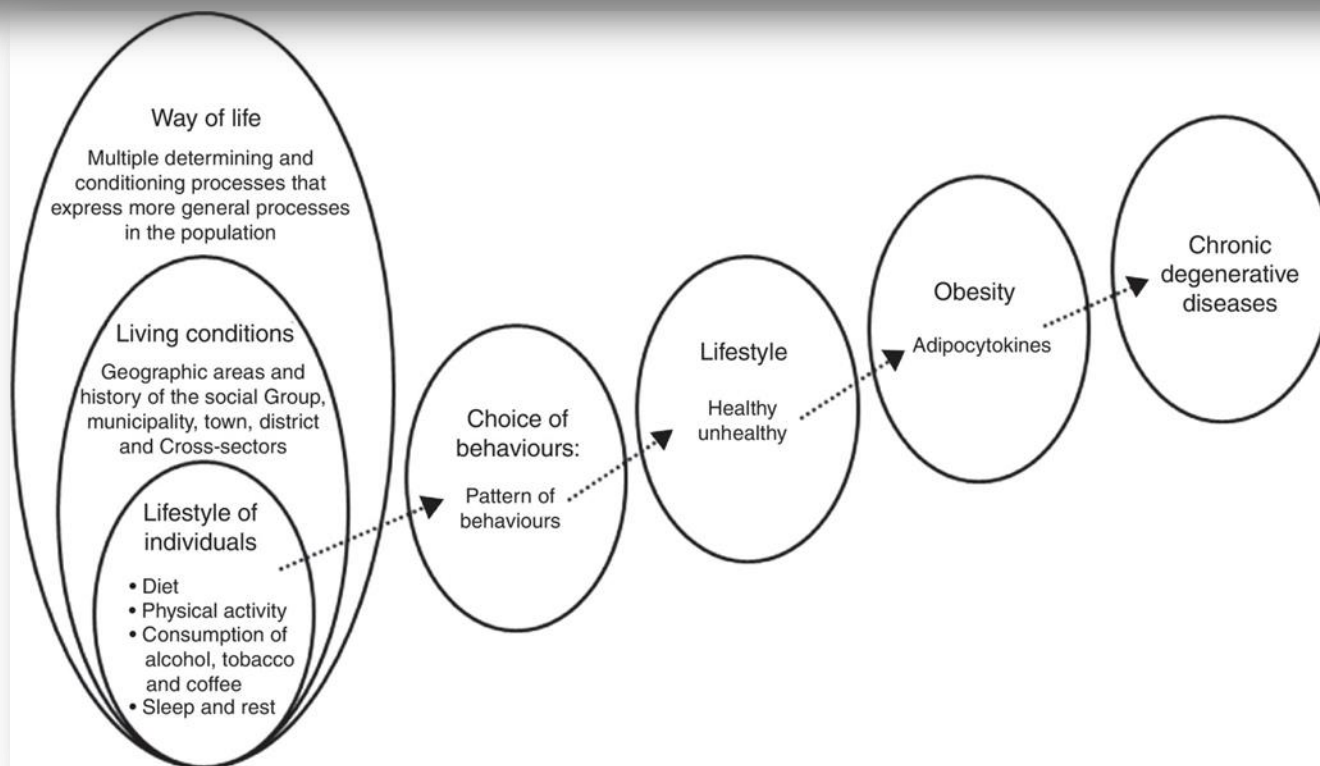
Il 39% degli adulti di età pari o superiore a 18 anni era in sovrappeso nel 2016 e il 13% era obeso.



Obesity and loss of disease-free years owing to major non-communicable diseases: a multicohort study

Solja T Nyberg, PhD   • Prof G David Batty, DSc • Jaana Pentti, MSc • Prof Marianna Virtanen, PhD • Prof Lars Alfredsson, PhD • Eleonor I Fransson, PhD • et al. [Show all authors](#)

Open Access • Published: August 31, 2018 • DOI: [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(18\)30139-7](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(18)30139-7) •



Nature medicine

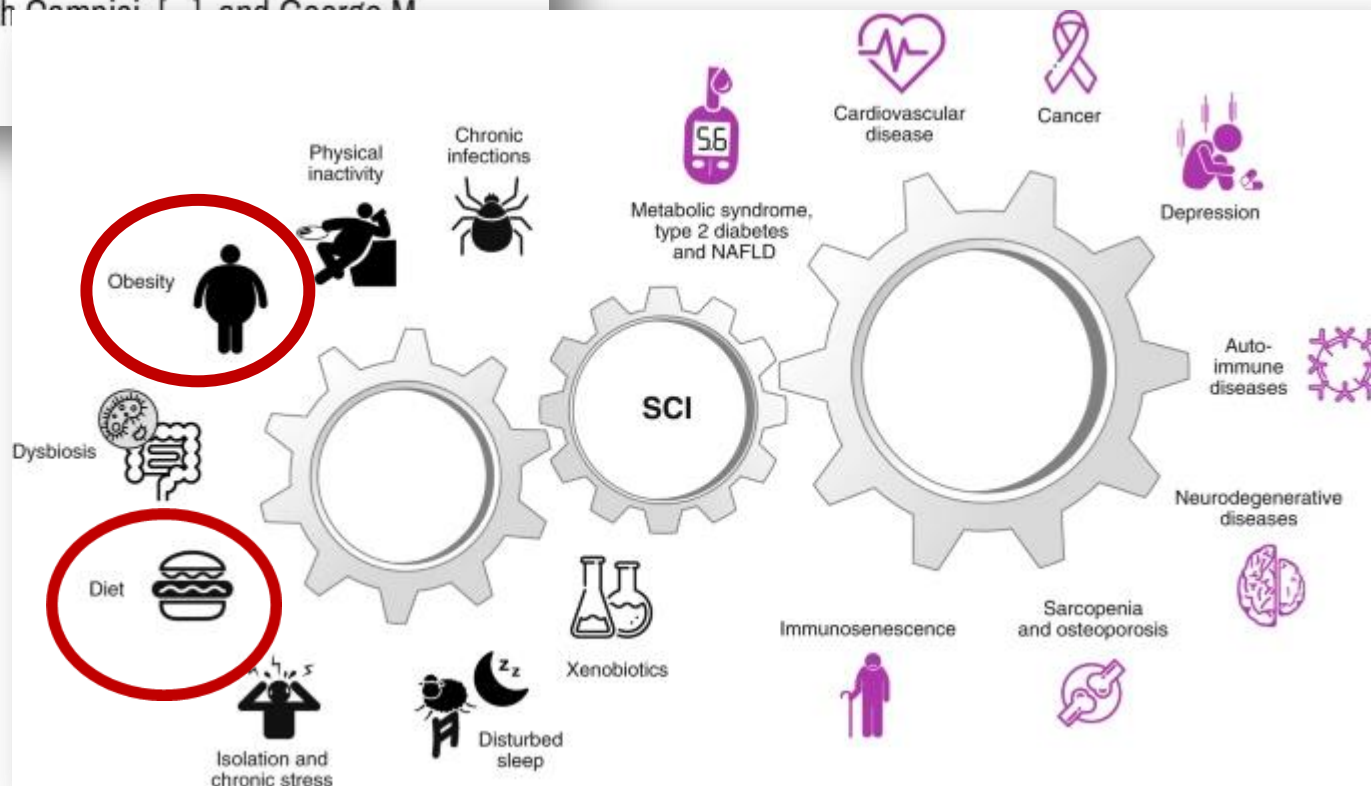
Author Manuscript

HHS Public Access

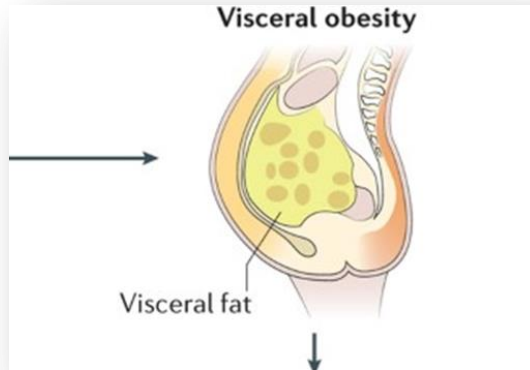
Chronic inflammation in the etiology of disease across the life span

David Furman, Judith Campisi, E. J. and George M.

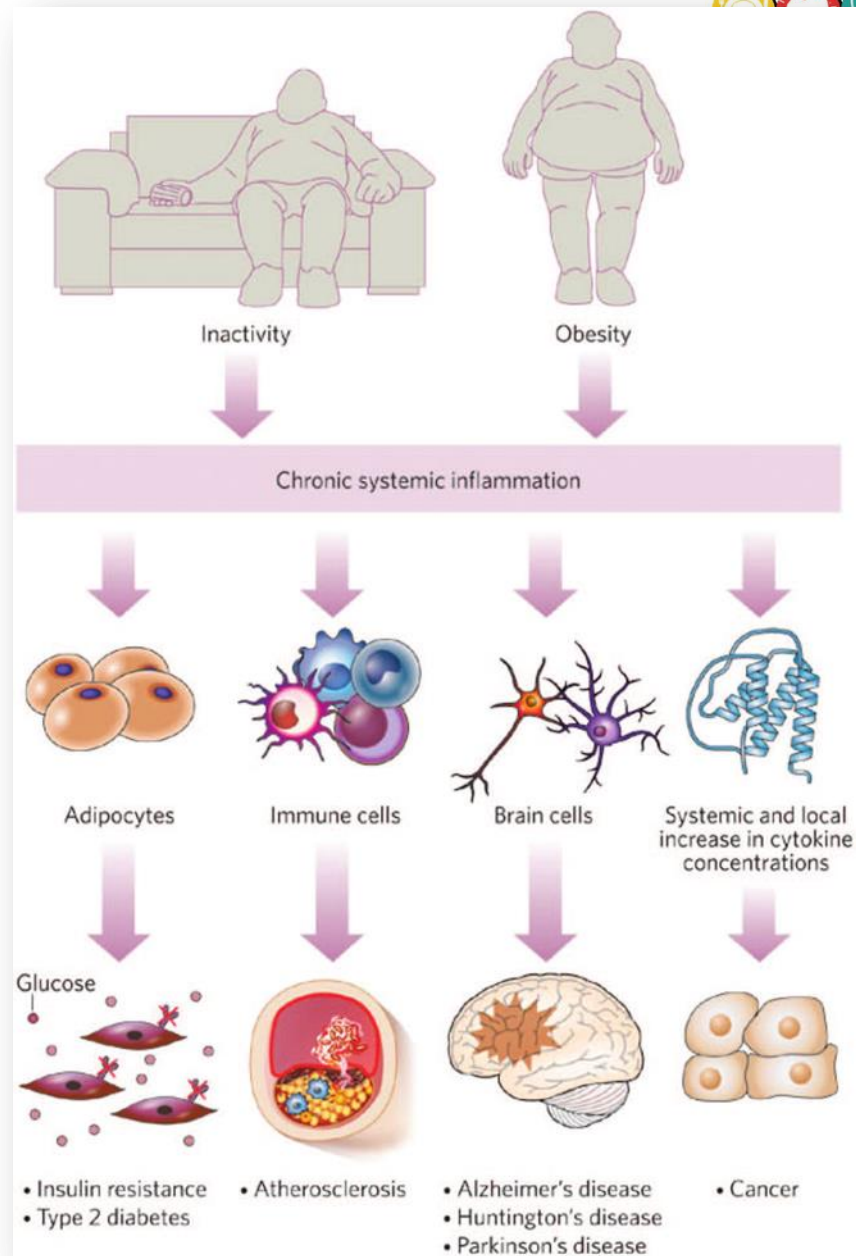
Slavich



OBESITA' VISCERALE



CHRONIC SYSTEMIC INFLAMMATION



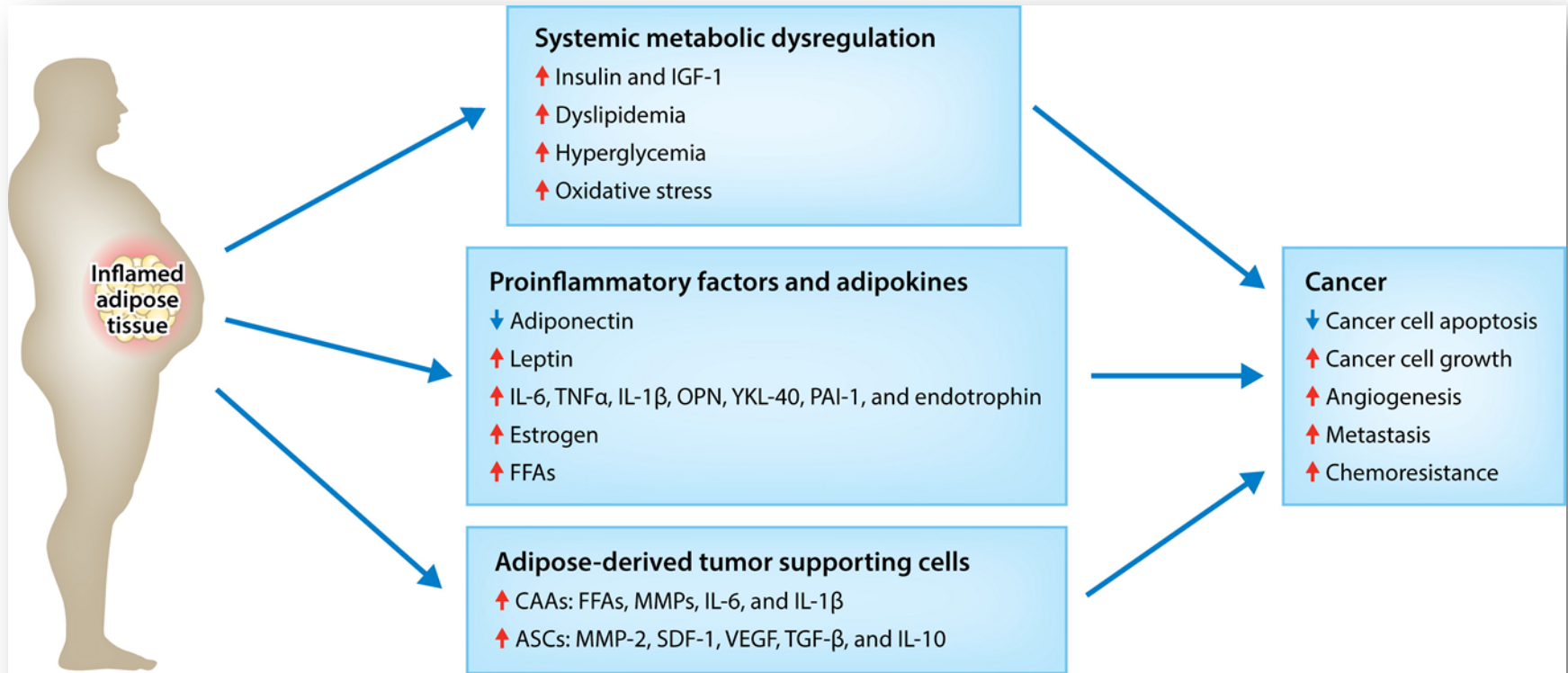
SINDROME METABOLICA

Table 1. Criteria Proposed for Clinical Diagnosis of the Metabolic Syndrome or Metabolic Risk

Clinical Measure	AHA/NHLBI ^a Revised NCEP ATP III	Original International Diabetes Federation ^b	Harmonized Definition ^c	Metabolic Risk (As Defined in This Guideline)
Age range	None	None	None	40–75 y
Selection criteria	Three of the five below	Start with elevated WC as below	Three of the five below	Three of the five below
Body weight/waist circumference	WC ≥ 102 cm in men or ≥ 88 cm in women (non-Asian origin) WC ≥ 90 cm in men or ≥ 80 cm in women (both East Asians and South Asians)	WC ≥ 94 cm in men or ≥ 80 cm in women (Europids, sub-Saharan Africans, and Middle Eastern) WC ≥ 90 cm in men or ≥ 80 cm in women (both East Asians and South Asians; South and Central Americans) WC ≥ 85 cm in men or ≥ 90 cm in women (Japanese) <i>plus any two of the following</i>	Population and country-specific definitions determined by local organizations	WC ≥ 102 cm in men or ≥ 88 cm in women (non-Asian origin) WC ≥ 90 cm in men or ≥ 80 cm in women (both East Asians and South Asians)
TGLs (fasting)	TGL ≥ 150 mg/dL (≥ 1.7 mmol/L) or on TGL Rx	TGL ≥ 150 mg/dL (≥ 1.7 mmol/L) or on TGL Rx	TGL ≥ 150 mg/dL (≥ 1.7 mmol/L) or on TGL Rx	TGL ≥ 150 mg/dL (≥ 1.7 mmol/L) or on TGL Rx
HDL-C	HDL-C < 40 mg/dL (< 1.0 mmol/L) in men or < 50 mg/dL (< 1.3 mmol/L) in women or on HDL-C Rx	HDL-C < 40 mg/dL (< 1.0 mmol/L) in men or < 50 mg/dL (< 1.3 mmol/L) in women or on HDL-C Rx	HDL-C < 40 mg/dL (< 1.0 mmol/L) in men or < 50 mg/dL (< 1.3 mmol/L) in women or on HDL-C Rx	HDL-C < 40 mg/dL (< 1.0 mmol/L) in men or < 50 mg/dL (< 1.3 mmol/L) in women or on HDL-C Rx
BP	≥ 130 mm Hg systolic or ≥ 85 diastolic or on hypertension Rx	≥ 130 mm Hg systolic or ≥ 85 diastolic or on hypertension Rx	≥ 130 mm Hg systolic or ≥ 85 diastolic or on hypertension Rx	≥ 130 mm Hg systolic or ≥ 80 diastolic or on hypertension Rx
Glycemia	Fasting glucose ≥ 100 mg/dL (5.6 mmol/L) or drug treatment for elevated glucose	Fasting glucose ≥ 100 mg/dL (5.6 mmol/L) (includes diabetes)	Fasting glucose > 100 mg/dL (> 5.6 mmol/L) or on drug treatment for elevated glucose	Fasting glucose ≥ 100 mg/dL (≥ 5.6 mmol/L) and < 126 mg/dL (< 7.0 mmol/L), or 2-h OGTT ≥ 140 mg/dL (≥ 7.8 mmol/L) and < 200 mg/dL (< 11.0 mmol/L), or HbA1c $\geq 5.7\%$ to 6.4%, or on drug treatment for elevated glucose without diagnosis of DM



Primary Prevention of ASCVD and T2DM in Patients at Metabolic Risk: An Endocrine Society* Clinical Practice Guideline J Clin Endocrinol Metab, September 2019, 104(9):3939–3985



AR Deng T, et al. 2016.
Annu. Rev. Pathol. Mech. Dis. 11:421–49

Shift workers have a similar diet quality but higher energy intake than day workers

Gerben Hulsegge, Jolanda MA Boer, Allard J van der Beek, WM Monique Verschuren, Ivonne Sluijs, Roel Vermeulen and Karin I Proper

Scandinavian Journal of Work, Environment & Health

Vol. 42, No. 6 (November 2016), pp. 459-468 (10 pages)

Published By: NOROSH ry (Nordic Association of Occupational Safety and Health ry)



Rispetto ai lavoratori giornalieri, i turnisti con ≥ 5 notti al mese avevano un BMI superiore di 1,4 kg / m², a 5 cm circonferenza della vita più grande, ed erano più spesso obesi (16% contro 9%).

Al contrario, i partecipanti senza turni notturni e quelli con 1-4 turni di notte / mese aveva un BMI e una vita simili circonferenza come i lavoratori diurni

I lavoratori a turni avevano un apporto energetico più elevato rispetto ai lavoratori a giornata (consumo di 103 kcal / d (IC 95% 29-176) in più rispetto ai lavoratori a giornata)

La cattiva alimentazione uccide più del tabacco. Lo studio su Lancet

THE LANCET

ARTICLES | VOLUME 393, ISSUE 10184, P1958-1972, MAY 11, 2019

Download Full Issue

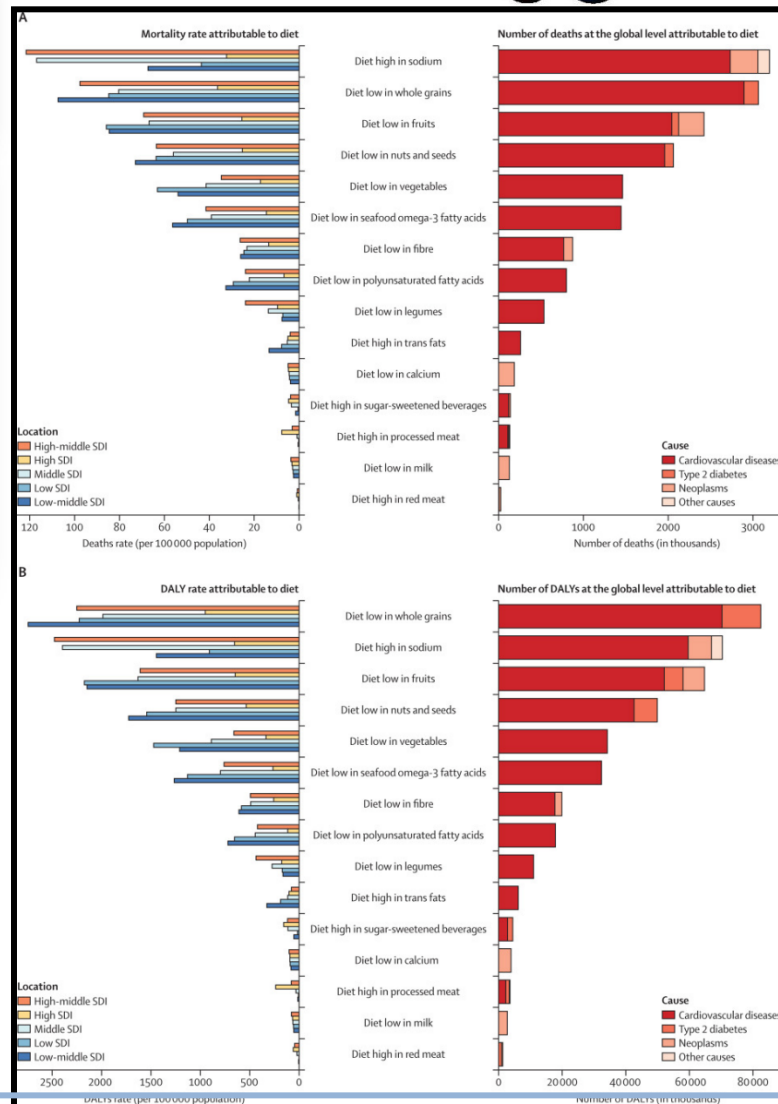
Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017

GBD 2017 Diet Collaborators † • Show footnotes

Open Access • Published: April 03, 2019 • DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)30041-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30041-8) •

Check for updates

Uno studio pubblicato nel 2019 sulla prestigiosa rivista Lancet ha esaminato i consumi alimentari relativi a 195 paesi fornendo un quadro completo dell'impatto di un regime alimentare scorretto sia sulla mortalità che sulla morbidità quantificata come insorgenza di malattie cardiovascolari, metaboliche e neoplastiche.



Number of deaths and DALYs and age-standardised mortality rate and DALY rate (per 100 000 population) attributable to individual dietary risks at the global and SDI level in 2017

PIRAMIDE DELLA SANA ALIMENTAZIONE

PIRAMIDE DELLA SOSTENIBILITÀ AMBIENTALE

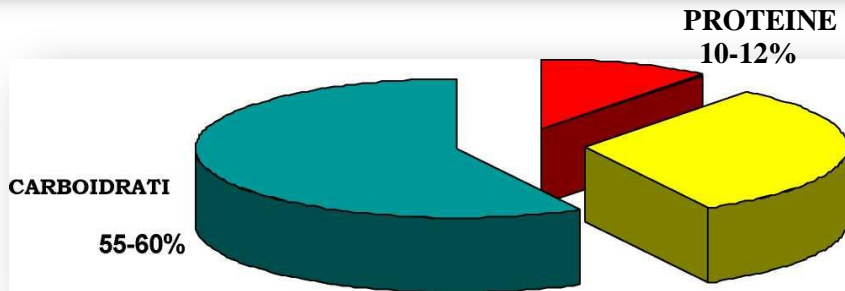


CARATTERISTICHE DI UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

Completa: tutti i nutrienti essenziali devono essere presenti

Bilanciata: tutti i nutrienti devono essere correttamente ripartiti

Deve fornire un apporto energetico totale adeguato al fabbisogno



QUALE ALIMENTAZIONE?



Review

Mediterranean-Type Dietary Pattern and Physical Activity: The Winning Combination to Counteract the Rising Burden of Non-Communicable Diseases (NCDs)

Greta Caprara

This review summarizes the latest evidence demonstrating that Mediterranean-type dietary pattern and physical activity are, alone and in combination, key Interventions to both prevent and control the rise of NCDs.

International Agency for Research on Cancer



EPIC study



ABOUT EPIC CENTRES RESEARCH HIGHLIGHTS PUBLICATIONS ACCESS CONTACT US INTRANET

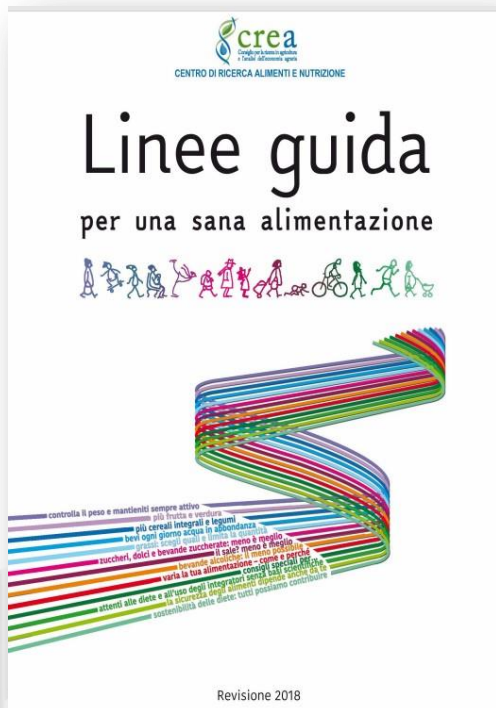
European Prospective Investigation into Cancer

Mediterranean Diet and Health

Ecological evidence in the 1960s suggested that the traditional Mediterranean diet could have beneficial health effects, mostly on cardiovascular diseases. EPIC investigators operationalized adherence to the Mediterranean diet through a simple scoring system and have documented, in a series of papers, that closer adherence to this diet is associated with reduced overall mortality as well as incidence of and mortality from cardiovascular diseases and cancer. In a paper studying more than 70 000 elderly men and women from nine European countries, it was shown that adherence to the Mediterranean diet can improve survival in this vulnerable group.

Trichopoulou A *et al.* Modified Mediterranean diet and survival: EPIC-elderly prospective cohort study. *BMJ*. 2005 Apr 30;330(7498):991. PMID: [15820966](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15820966/)

LINEE GUIDA



BILANCIA I NUTRIENTI E MANTIENI IL PESO

1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo

PIÙ È MEGLIO

- 2. Più frutta e verdura
- 3. Più cereali integrali e legumi
- 4. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza

MENO È MEGLIO

- 5. Grassi: scegli quali e limita la quantità
- 6. Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: meno è meglio
- 7. Il sale? Meno è meglio
- 8. Bevande alcoliche: il meno possibile

SCEGLI LA VARIETÀ, LA SICUREZZA E LA SOSTENIBILITÀ

- 9. Varia la tua alimentazione: come e perché
- 10. Consigli speciali per...
- 11. Attenti alle diete e all'uso degli integratori senza basi scientifiche
- 12. La sicurezza degli alimenti dipende anche da te
- 13. Sostenibilità delle diete: tutti possiamo contribuire



- osserva una alimentazione varia ed equilibrata sia sul piano qualitativo che quantitativo.
- Non saltare** la prima colazione. Fornisce una buona energia per affrontare gli impegni della giornata.
 - Consuma** giornalmente 4-5 porzioni di frutta e verdura, preferibilmente di stagione.
 - Bevi** almeno un litro e mezzo di acqua al giorno, anche senza aspettare di avere sete.
 - Cucina** con fantasia, variando gli alimenti anche nei colori.
 - Fai attenzione** alle modalità di preparazione degli alimenti: non eccedere nei condimenti.
 - Limita** il consumo del sale e preferisci quello iodato.
 - Non consumare** troppi dolci e bevande zuccherate; aumenta, in casa, la scelta di frutta e verdura limitando la disponibilità di alimenti e snack troppo calorici.
 - Limita** il consumo di bevande alcoliche, evitando lo in gravidanza.
 - Coinvolgi** il tuo bambino nella preparazione dei diversi alimenti. Giocando con i colori e le differenti consistenze, imparerà a conoscerli.
 - Leggi** l'etichetta prima di acquistare un alimento per conoscere cosa contiene, e per essere informato, tra l'altro, sul contenuto di energia e di nutrienti.



CALOGO DELLA SALUTE

fondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF), che da anni si occupa del rapporto tra alimentazione, nel 2007, dopo un lavoro di revisione di migliaia di studi, ha sintetizzato in **dieci raccomandazioni** le evidenze scientifiche più importanti. Nel **2018** è stato pubblicato l'ultimo aggiornamento.



<p>MANTIENI IL PESO PIÙ SALUTARE IN OGNI FASE DELLA VITA</p> <p>Evita di mettere su chili nell'età adulta, e fai attenzione ai piccoli: chi è sovrappeso o obeso nell'infanzia ha un'elevata probabilità di esserlo anche da adulto. L'eccesso di peso e l'obesità sono all'origine di 12 tumori diversi.</p>	<p>FAI ATTIVITÀ FISICA</p> <p>L'attività fisica protegge contro diversi tipi di tumore. L'Organizzazione Mondiale della Sanità consiglia agli adulti di muoversi ogni giorno e di fare ogni settimana almeno 150 minuti di attività fisica moderata oppure 75 minuti di attività ad alta intensità.</p>	<p>SEGUI UNA DIETA RICCA DI CEREALI INTEGRALI, VERDURA, FRUTTA E LEGUMI</p> <p>Mangiare: cereali integrali, cibi che contengono fibre e vegetali protegge contro diversi tipi di cancro. La raccomandazione è di mangiare ogni giorno almeno 30 g di fibre e 400 g di frutta e verdura.</p>
<p>LIMITA IL CONSUMO DI FAST FOOD E DI CIBI CONFEZIONATI RICCHI IN GRASSI, AMIDI E ZUCCHERI</p> <p>Attenzione ai cosiddetti cibi spazzatura ma anche a cibi trasformati e confezionati e a bevande come milk-shake e cole, alimenti ricchi di grassi, zuccheri e amidi che contengono molte calorie.</p>	<p>LIMITA IL CONSUMO DI CARNI ROSSE ED EVITA QUELLE LAVORATE</p> <p>Il suggerimento è di consumare al massimo tre porzioni di carne rossa alla settimana (equivalenti a circa 350-500 grammi di carne cotta), e di non consumare, o limitare al massimo, la carne rossa processata, ovvero i prosciutti, gli insaccati ecc.</p>	<p>LIMITA IL CONSUMO DI BEVANDE ZUCCHERATE</p> <p>Non esistono evidenze scientifiche che colleghino il consumo di bevande zuccherate allo sviluppo di neoplasie, mentre è chiaro che contribuiscono al sovrappeso e all'obesità, che sono correlati a 12 tipi diversi di tumore.</p>
<p>LIMITA IL CONSUMO DI ALCOL</p> <p>Sono molti i dati che mostrano il legame tra consumo di bevande alcoliche e sviluppo di tumori. Non esiste una soglia al di sotto della quale il rischio non aumenta: è meglio non bere alcolici.</p>	<p>NON UTILIZZARE INTEGRATORI PER PREVENIRE IL CANCRO</p> <p>Una dieta varia ed equilibrata basta a soddisfare i fabbisogni di micronutrienti e a proteggere da molti tipi di tumori.</p>	<p>ALLATTATE AL SENO I VOSTRI BAMBINI</p> <p>L'allattamento al seno fa bene sia alla mamma, perché la protegge dal cancro al seno, sia al bambino, per una crescita con minor rischio di sovrappeso e obesità.</p>
<p>SI A UNA DIETA SANNA, NO AL TABACCO</p> <p>Il decalogo del WCRF si riferisce a studi sul rapporto tra alimentazione e tumori. È comunque bene ricordare che il tabacco è la principale causa evitabile di malattia e morte nel mondo ed è anche la principale causa dello sviluppo di cancro.</p>	<p>DOPO UNA DIAGNOSI DI CANCRO SEGUI SE POSSIBILE LE NOSTRE RACCOMANDAZIONI</p> <p>Molte ricerche si concentrano sugli effetti di alimentazione e attività fisica sul rischio di recidive e nuovi tumori. Chi ha già affrontato il cancro, una volta terminate le cure può ottenere benefici seguendo queste raccomandazioni. Tuttavia è opportuno concordare con il proprio medico la dieta individuale più adatta a ciascun singolo caso.</p>	



Circulation

Volume 144, Issue 23, 7 December 2021; Pages e472-e487
<https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000001031>



AHA SCIENTIFIC STATEMENT

2021 Dietary Guidance to Improve Cardiovascular Health: A Scientific Statement From the American Heart Association

EMPHASIZE

- Fruits and vegetables
- Whole grain foods
- Healthy sources of proteins; fish and seafood, legumes and nuts, low-fat/fat-free dairy, poultry and if desired lean meat
- Liquid plant oils (eg, soybean oil and canola oil)



MINIMIZE

- Beverages and foods with added sugars
- Ultra-processed foods
- Processed meats
- Food high in salt
- Alcoholic beverages
- Tropic oils

- Adjust energy intake to achieve and maintain a healthy body weight
- Follow this guidance regardless of where food is prepared or consumed

Table 1. Evidence-Based Dietary Guidance to Promote Cardiovascular Health

1. Adjust energy intake and expenditure to achieve and maintain a healthy body weight
2. Eat plenty of fruits and vegetables, choose a wide variety
3. Choose foods made mostly with whole grains rather than refined grains
4. Choose healthy sources of protein
a. mostly protein from plants (legumes and nuts)
b. fish and seafood
c. low-fat or fat-free dairy products instead of full-fat dairy products
d. if meat or poultry are desired, choose lean cuts and avoid processed forms
5. Use liquid plant oils rather than tropical oils (coconut, palm, and palm kernel), animal fats (eg, butter and lard), and partially hydrogenated fats
6. Choose minimally processed foods instead of ultra-processed foods*
7. Minimize intake of beverages and foods with added sugars
8. Choose and prepare foods with little or no salt
9. If you do not drink alcohol, do not start; if you choose to drink alcohol, limit intake
10. Adhere to this guidance regardless of where food is prepared or consumed

* There is no commonly accepted definition for ultra-processed foods, and some healthy foods may exist within the ultra-processed food category.

Linee guida per una sana alimentazione



BILANCIA I NUTRIENTI E MANTIENI IL PESO

1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo

PIÙ È MEGLIO

2. Più frutta e verdura
3. Più cereali integrali e legumi
4. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza

MENO È MEGLIO

5. Grassi: scegli quali e limita la quantità
6. Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: meno è meglio
7. Il sale: meno è meglio
8. Bevande alcoliche: il meno possibile

SCEGLI LA VARIETÀ, LA SICUREZZA E LA SOSTENIBILITÀ

9. Varia la tua alimentazione: come e perché
10. Consigli speciali per...
11. Attenti alle diete e all'uso degli integratori senza basi scientifiche
12. La sicurezza degli alimenti dipende anche da te
13. Sostenibilità delle diete: tutti possiamo contribuire

CARBOIDRATI SEMPLICI E BEVANDE ZUCCHERATE

IL DECALOGO DELLA SALUTE

Il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF), che da anni si occupa del rapporto tra cancro e alimentazione, nel 2007, dopo un lavoro di revisione di migliaia di studi, ha sintetizzato in **dieci raccomandazioni** le evidenze scientifiche più importanti. Nel **2018** è stato pubblicato l'ultimo aggiornamento.



<p>MANTIENI IL PESO PIÙ SALUTARE IN OGNI FASE DELLA VITA</p> <p>Evita di mettere su chili nell'età adulta, e fa attenzione ai piccoli chili in sovrappeso o obeso nell'infanzia: ha un'elevata probabilità di esserlo anche da adulto. L'eccesso di peso e l'obesità sono allonghe di un tumore.</p>	<p>FAI ATTIVITÀ FISICA</p> <p>L'attività fisica protegge contro diversi tipi di tumore. L'Organizzazione Mondiale della Sanità consiglia agli adulti di muoversi ogni giorno e di fare ogni settimana almeno 150 minuti di attività fisica moderata oppure 75 minuti di attività ad alta intensità.</p>	<p>SEGUI UNA DIETA RICCA DI CEREALI INTEGRALI, VERDURA, FRUTTA E LEGUMI</p> <p>Mangiarli cereali integrali, cibi che contengono fibre e vegetali protegge contro diversi tipi di cancro. La raccomandazione è di mangiare ogni giorno almeno 30 g di fibre e 406 g di frutta e verdura.</p>
<p>LIMITA IL CONSUMO DI FAST FOOD E DI CIBI CONFEZIONATI, RICCHI IN GRASSI, AMIDI E ZUCCHERI</p> <p>Attenzione ai cosiddetti cibi spazzatura, ma anche a cibi trasformati e condizionati e a bevande come milk-shake e cola, alimenti ricchi di grassi, zuccheri e amidi che contengono molte calorie.</p>	<p>LIMITA IL CONSUMO DI CARNE ROSSA ED EVITA QUELLE LAVORATE</p> <p>È suggerimento di consumare massimo tre porzioni di carne rossa alla settimana (equivalenti a circa 750-500 grammi di carne cotta) e di non consumare, o limitare al massimo, la carne rossa processata, ovvero i prosciutti, gli insaccati, ecc.</p>	<p>LIMITA IL CONSUMO DI BEVANDE ZUCCHERATE</p> <p>Non esistono evidenze scientifiche che colleghino il consumo di bevande zuccherate allo sviluppo di neoplasie, mentre è chiaro che contribuiscono al sovrappeso e all'obesità, che sono correlati a 12 tipi diversi di tumore.</p>
<p>LIMITA IL CONSUMO DI ALCOL</p> <p>Sono molti i dati che mostrano il legame tra consumo di bevande alcoliche e sviluppo di tumori. Non esiste una soglia al di sotto della quale il rischio non aumenta e meglio non bere alcolici.</p>	<p>NON UTILIZZARE INTEGRATORI PER PREVENIRE IL CANCRO</p> <p>Una dieta varia ed equilibrata basta a soddisfare i fabbisogni di micronutrienti e a proteggere da molti tipi di tumori.</p>	<p>ALLATTATE AL SENO I VOSTRI BAMBINI</p> <p>L'allattamento al seno fa bene sia alla mamma, perché la protegge dal cancro al seno, sia al bambino, per una crescita con minor rischio di sovrappeso e obesità.</p>
<p>SÌ A UNA DIETA SANA, NO AL TABACCO</p> <p>Il decalogo del WCRF si riferisce a studi sul rapporto tra alimentazione e tumori. È comunque bene ricordare che il tabacco è la principale causa evitabile di malattia e morte nel mondo ed è anche la principale causa dello sviluppo di cancro.</p>		<p>DOPO UNA DIAGNOSI DI CANCRO SEGUI SE POSSIBILE LE NOSTRE RACCOMANDAZIONI</p> <p>Molti ricerche si concentrano sugli effetti di alimentazione e attività fisica sul rischio di recidive e nuovi tumori. Chi ha già affrontato il cancro, una volta terminata la cura può ottenere beneficio seguendo queste raccomandazioni. Tuttavia è importante concordare con il proprio medico la dieta individuale più adatta a ciascun singolo caso.</p>



COSTRUIAMO
SALUTE

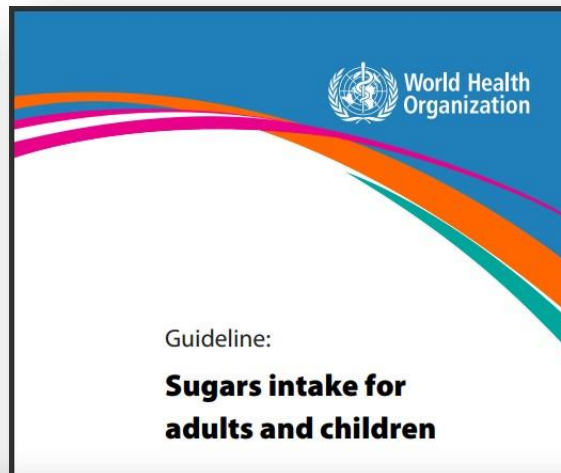
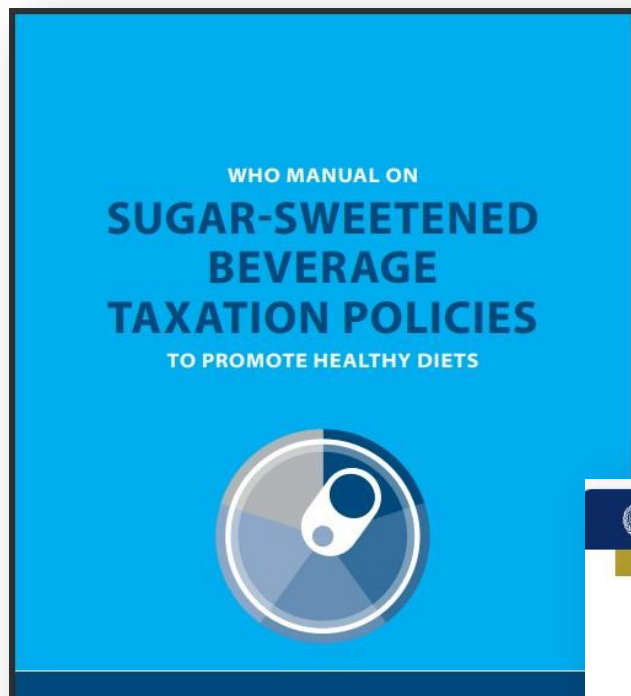
IL PIANO DELLA PREVENZIONE 2021-2025
DELLA REGIONE EMILIA-ROMAGNA

LIMITA IL CONSUMO DI BEVANDE ZUCCHERATE

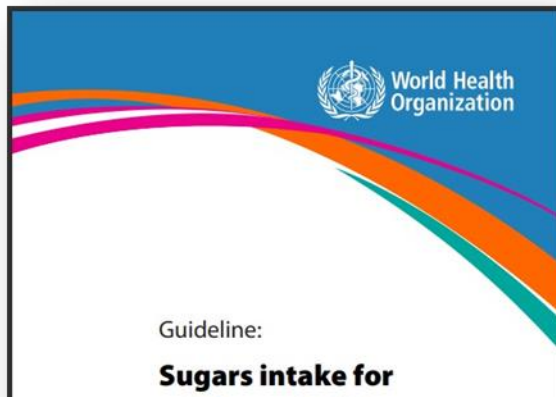
Non esistono evidenze scientifiche che colleghino il consumo di **bevande zuccherate** allo sviluppo di neoplasie, mentre è chiaro che contribuiscono al sovrappeso e all'obesità, che sono correlati a 12 tipi diversi di tumore.



BEVANDE ZUCCHERATE



In programma politiche fiscali con l'obiettivo di aumentare prezzo delle bevande per ridurre proporzionalmente il consumo di questi prodotti



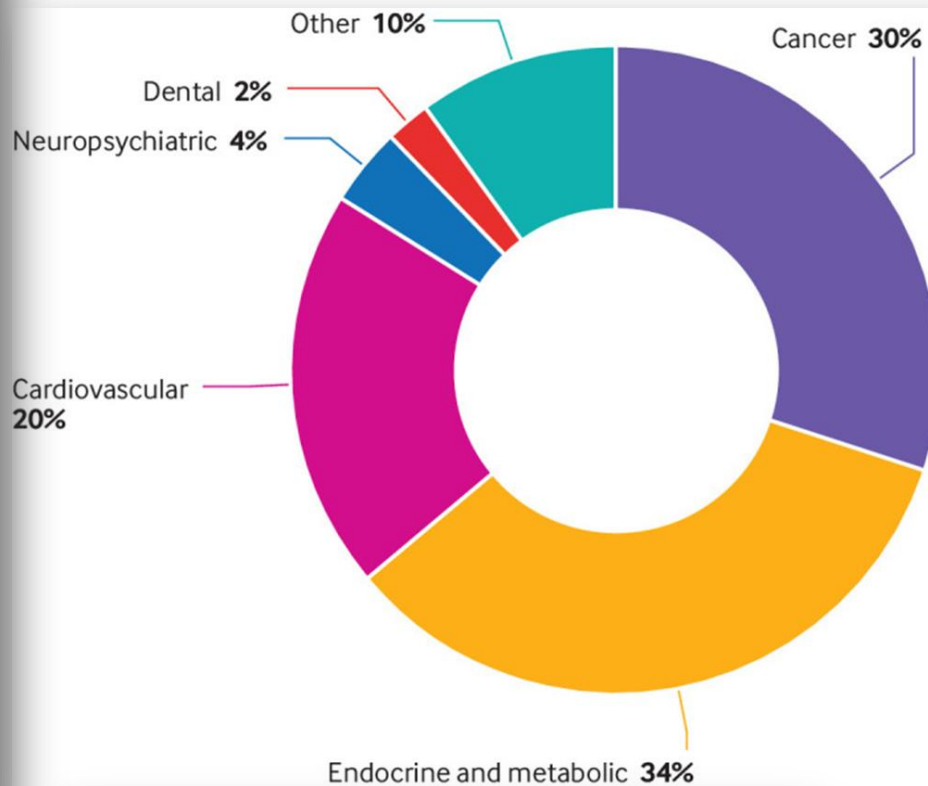
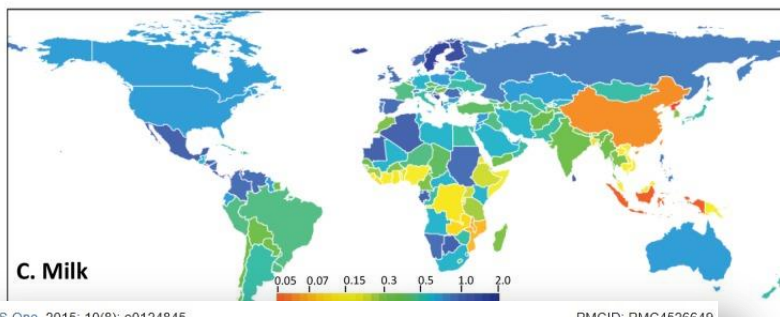
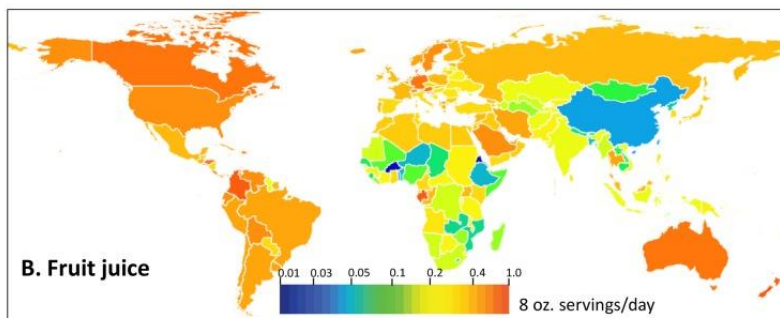
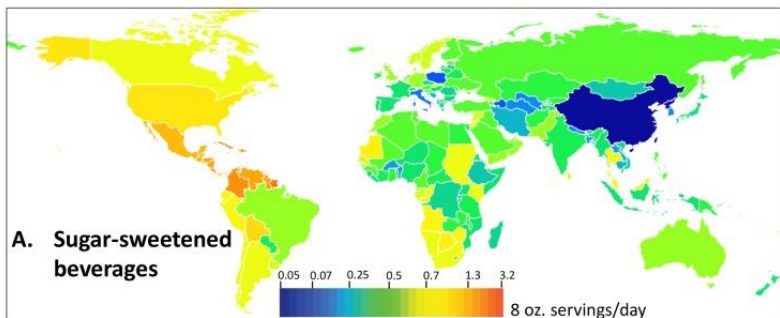
Raccomandazione forte: ridurre l'assunzione giornaliera di zuccheri semplici a meno del 10% del loro apporto energetico totale. Un'ulteriore riduzione al di sotto del 5% o circa 25 grammi (6 cucchiaini) al giorno fornirebbe ulteriori benefici per la salute.



ECCESSIVO CONSUMO

Aumento carico glicemico
insulino-resistenza → DM2
Sindrome metabolica
Ipertrigliceridemia → NAFLD
Aumento lipoproteine
aterogene → CV
Aumento marker
infiammazione
Aumento acido urico
Aumento processi di
Glicazione (formazione Ages)
Invecchiamento dei tessuti
Stress ossidativo

CONSUMO ZUCCHERI SEMPLICI



PLoS One, 2015, 10(8): e0124845.

Published online 2015 Aug 5, doi: 10.1371/journal.pone.0124845

PMCID: PMC4526649

PMID: 26244332

Global, Regional, and National Consumption of Sugar-Sweetened Beverages, Fruit Juices, and Milk: A Systematic Assessment of Beverage Intake in 187 Countries

thebmj

covid-19

Research

Education

News & Views

Campaigns

Research

Dietary sugar consumption and health: umbrella review

BMJ 2023; 381 doi: https://doi.org/10.1136/bmj-2022-071609 (Published 05 April 2023)

Cite this as: BMJ 2023;381:e071609

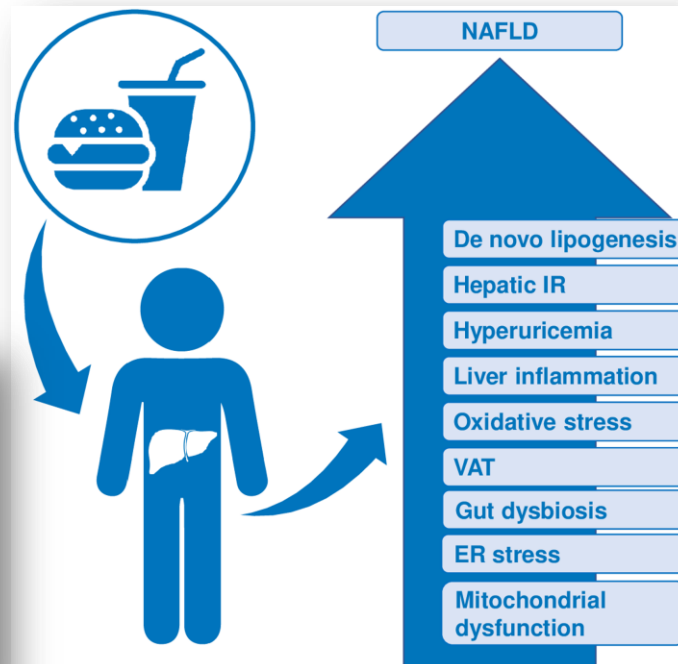
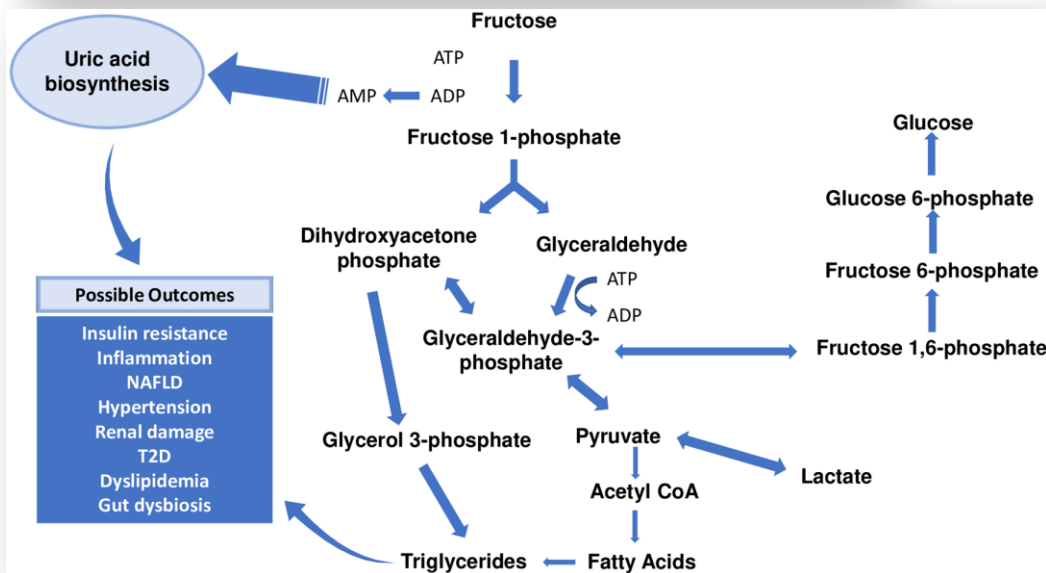
Pediatric OBESITY

REVIEW ARTICLE

The relationship between excessive dietary fructose consumption and paediatric fatty liver disease

Johanna K. DiStefano ✉ Gabriel Q. Shaibi

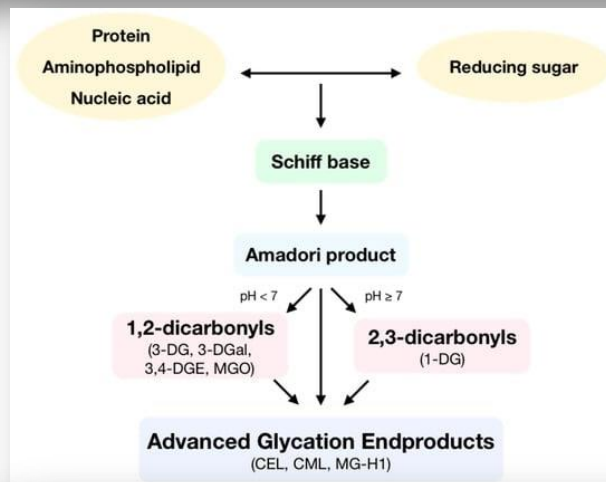
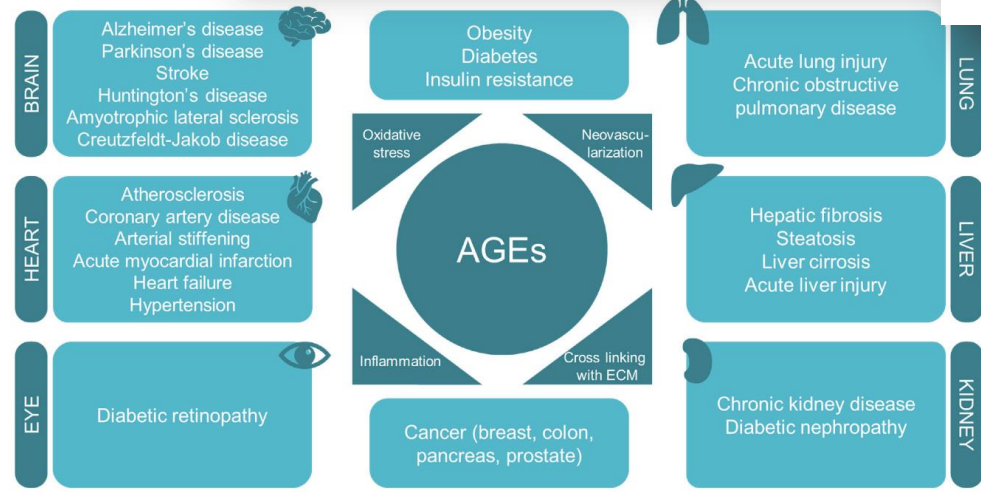
First published: 11 December 2020 | <https://doi.org/10.1111/ijpo.12759> | Citations: 15



La NAFLD è associata a un elevato apporto calorico giornaliero e a un comportamento sedentario, il consumo eccessivo di zuccheri aggiunti emerge come importante fattore di rischio di NAFLD nei bambini

Redox Signaling and Advanced Glycation Endproducts (AGEs) in Diet-Related Diseases

Antioxidants 2020, 9(2), 142; <https://doi.org/10.3390/antiox9020142>

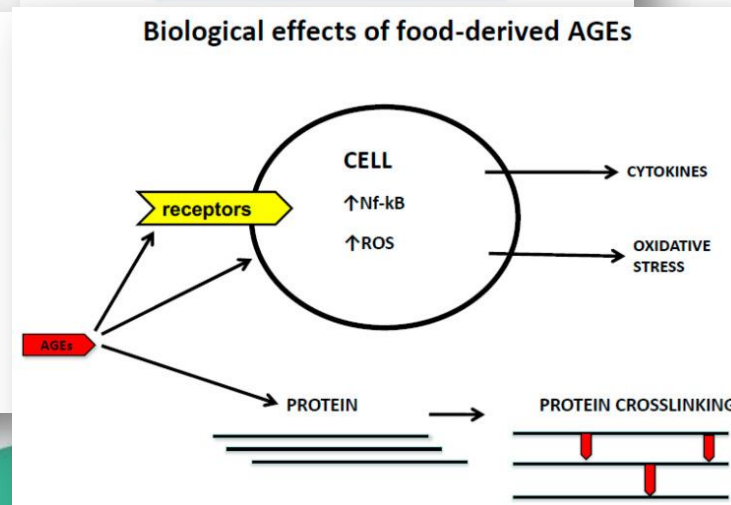


Nutrients. 2021 Aug; 13(8): 2802.

Published online 2021 Aug 16. doi: [10.3390/nu13082802](https://doi.org/10.3390/nu13082802)

Dietary AGEs as Exogenous Boosters of Inflammation

Ma Eugenia Garay-Sevilla,¹ Armando Rojas,² Manuel Portero-Otin,³ and Jaime Urbarrí^{4,*}





INDIVIDUA LE FONTI DI ZUCCHERI LEGGENDO LE TABELLE NUTRIZIONALI
EVITA PRODOTTI CHE ELENCAANO ZUCCHERO TRA I PRIMI 3 INGREDIENTI
SOSTITUISCI I CARBOIDRATI SEMPLICI CON QUELLI COMPLESSI
SOSTITUISCI GLI ZUCCHERI RAFFINATI CON QUELLI NATURALI
ESCLUDI CIBO FAST FOOD DALLA TUA ALIMENTAZIONE
NON CONSUMARE BEVANDE ZUCCHERATE
MANTIENI SOTTO CONTROLLO LA GLICEMIA PER DIMINUIRE FORMAZIONE
DI AGEs ENDOGENI
DIMINUISCI APPORTO DI AGEs CON LA DIETA PER RIDURRE AGEs ESOGENI



Linee guida

BILANCIA I NUTRIENTI E MANTIENI IL PESO

1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo

PIÙ È MEGLIO

2. Più frutta e verdura

3. Più cereali integrali e legumi

4. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza

MENO È MEGLIO

5. Grassi: scegli quali e limita la quantità

6. Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: meno è meglio

7. Il sale? Meno è meglio

8. Bevande alcoliche: il meno possibile

SCEGLI LA VARIETÀ, LA SICUREZZA E LA SOSTENIBILITÀ

9. Varia la tua alimentazione: come e perché

10. Consigli speciali per...

11. Attenti alle diete e all'uso degli integratori senza basi scientifiche

12. La sicurezza degli alimenti dipende anche da te

13. Sostenibilità delle diete: tutti possiamo contribuire

CEREALI INTEGRALI FRUTTA E VERDURA

IL DECALOGO DELLA SALUTE

Il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF), che da anni si occupa del rapporto tra cancro e alimentazione, nel 2007, dopo un lavoro di revisione di migliaia di studi, ha sintetizzato in **dieci raccomandazioni** le evidenze scientifiche più importanti. Nel **2018** è stato pubblicato l'ultimo aggiornamento.



<p>MANTIENI IL PESO PIÙ SALUTARE IN OGNI FASE DELLA VITA.</p> <p>Evita di mettere su chili nell'età adulta, e fai attenzione ai piccoli chili di sovrappeso o obesità nell'infanzia: ha un'elevata probabilità di esserlo anche da adulto. L'eccesso di peso e l'obesità sono all'origine di 12 tumori diversi.</p>	<p>FAI ATTIVITÀ FISICA.</p> <p>L'attività fisica protegge contro diversi tipi di tumore. L'Organizzazione Mondiale della Sanità consiglia agli adulti di muoversi ogni giorno e di fare ogni settimana almeno 150 minuti di attività fisica moderata oppure 75 minuti di attività ad alta intensità.</p>	<p>SEGUI UNA DIETA RICCA DI CEREALI INTEGRALI, VERDURA, FRUTTA E LEGUMI.</p> <p>Mangiare cereali integrali, cibi che contengono fibre e vegetali protegge contro diversi tipi di cancro. La raccomandazione è di mangiare ogni giorno almeno 30 g di fibre e 400 gr di frutta e verdura.</p>	
<p>LIMITA IL CONSUMO DI FAST FOOD E DI CIBI CONFEZIONATI, RICCHI IN GRASSI, AMIDI E ZUCCHERI.</p> <p>Attenzione ai cosiddetti cibi spazzatura, ma anche a cibi trasformati e confezionati e a bevande come milk-shake e cole: alimenti ricchi di grassi, zuccheri e amidi che contengono molte calorie.</p>	<p>LIMITA IL CONSUMO DI CARNI ROSSE ED EVITA QUELLE LAVORATE.</p> <p>Il suggerimento è di consumare al massimo tre porzioni di carne rossa alla settimana (equivalenti a circa 350 - 500 grammi di carne cotta), e di non consumare, o limitare al massimo, la carne rossa processata, ovvero i prosciutti, gli insaccati ecc.</p>	<p>LIMITA IL CONSUMO DI BEVANDE ZUCCHERATE.</p> <p>Non esistono evidenze scientifiche che colleghino il consumo di bevande zuccherate allo sviluppo di neoplasie, mentre è chiaro che contribuiscono al sovrappeso e all'obesità, che sono correlati a 12 tipi diversi di tumore.</p>	
<p>LIMITA IL CONSUMO DI ALCOL.</p> <p>Sono molti i dati che mostrano il legame tra consumo di bevande alcoliche e sviluppo di tumori. Non esiste una soglia al di sotto della quale il rischio non aumenta, è meglio non bere alcolici.</p>	<p>NON UTILIZZARE INTEGRATORI PER PREVENIRE IL CANCRO.</p> <p>Una dieta varia ed equilibrata basta a soddisfare i fabbisogni di micronutrienti e a proteggere da molti tipi di tumori.</p>	<p>ALLATTATE AL SENO I VOSTRI BAMBINI.</p> <p>L'allattamento al seno fa bene sia alla mamma, perché la protegge dal cancro al seno, sia al bambino, per una crescita con minor rischio di sovrappeso e obesità.</p>	
<p>SI A UNA DIETA SANA, NO AL TABACCO.</p> <p>Il decalogo del WCRF si riferisce a studi sul rapporto tra alimentazione e tumori. È comunque bene ricordare che il tabacco è la principale causa evitabile di malattia e morte nel mondo ed è anche la principale causa dello sviluppo di cancro.</p>			<p>DOPO UNA DIAGNOSI DI CANCRO SEGUI SE POSSIBILE LE NOSTRE RACCOMANDAZIONI.</p> <p>Molte ricerche si concentrano sugli effetti di alimentazione e attività fisica sul rischio di recidive e nuovi tumori. Chi ha già affrontato il cancro, una volta terminate le cure può ottenere benefici seguendo queste raccomandazioni. Tuttavia è opportuno concordare con il proprio medico la dieta individuale più adatta a ciascun singolo caso.</p>

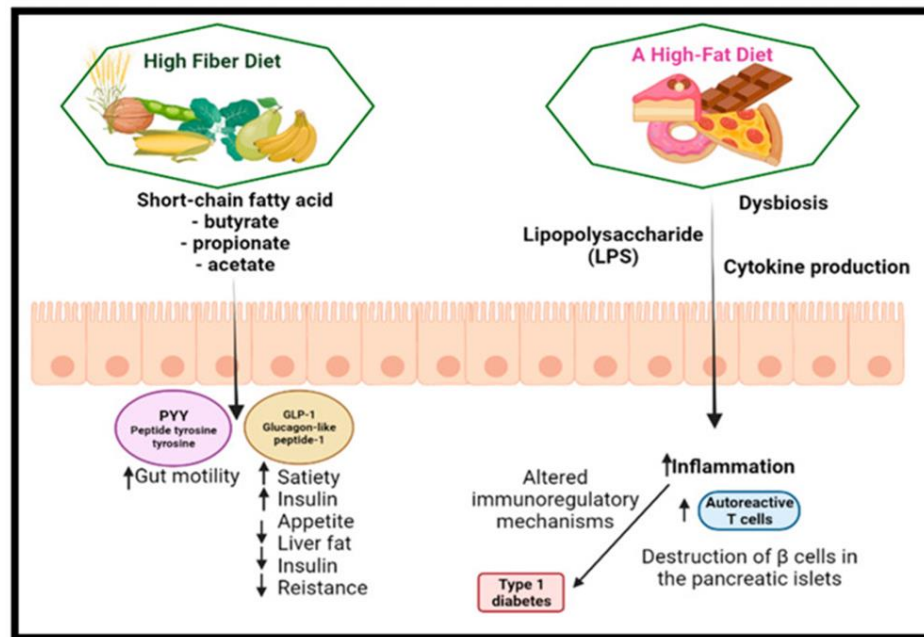
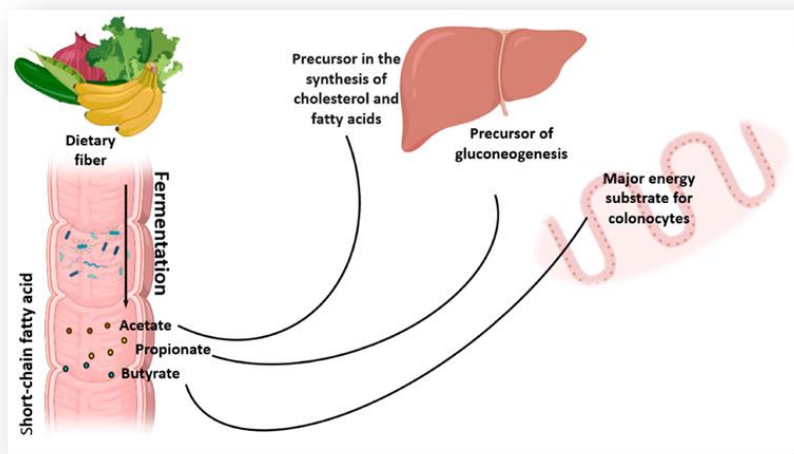
SEGUI UNA DIETA RICCA DI CEREALI INTEGRALI, VERDURA, FRUTTA E LEGUMI

Mangiare **cereali integrali, cibi che contengono fibre e vegetali** protegge contro diversi tipi di cancro. La raccomandazione è di mangiare ogni giorno almeno **30 g di fibre e 400 gr di frutta e verdura.**



FUNZIONI DELLA FIBRA

Riduzione densità energetica
dieta
Aumentata tolleranza al
glucosio e all'insulina
Modulazione della risposta
immunitaria e infiammatoria
intestinale



Therapeutic Benefits and Dietary Restrictions of Fiber Intake: A State of the Art Review

Nutrients 2022, 14(13), 2641; <https://doi.org/10.3390/nu14132641>

Meta-Analysis > Lancet. 2019 Feb 2;393(10170):434-445. doi: 10.1016/S0140-6736(18)31809-9.

Epub 2019 Jan 10.

Carbohydrate quality and human health: a series of systematic reviews and meta-analyses

Andrew Reynolds¹, Jim Mann², John Cummings³, Nicola Winter⁴, Evelyn Mete⁴, Lisa Te Morenga⁵



La riduzione del rischio associata a una serie di esiti critici era massima quando l'assunzione giornaliera di fibre alimentari era compresa tra 25 e 29 g.

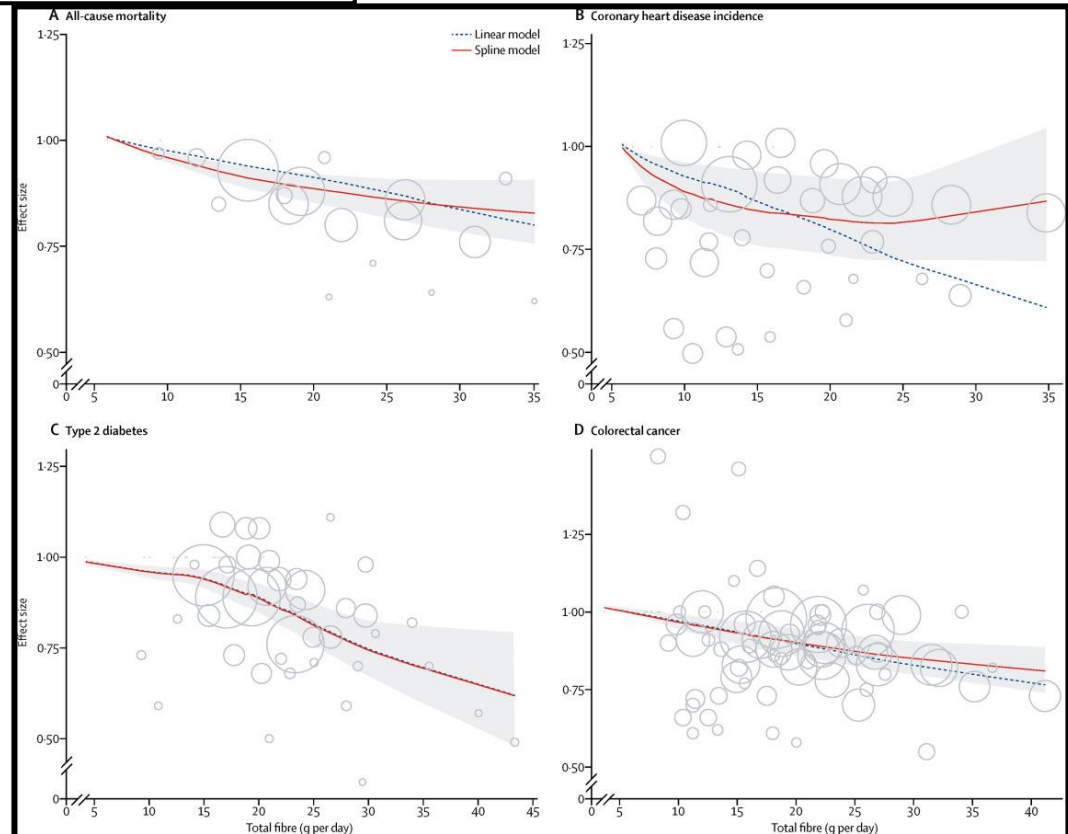
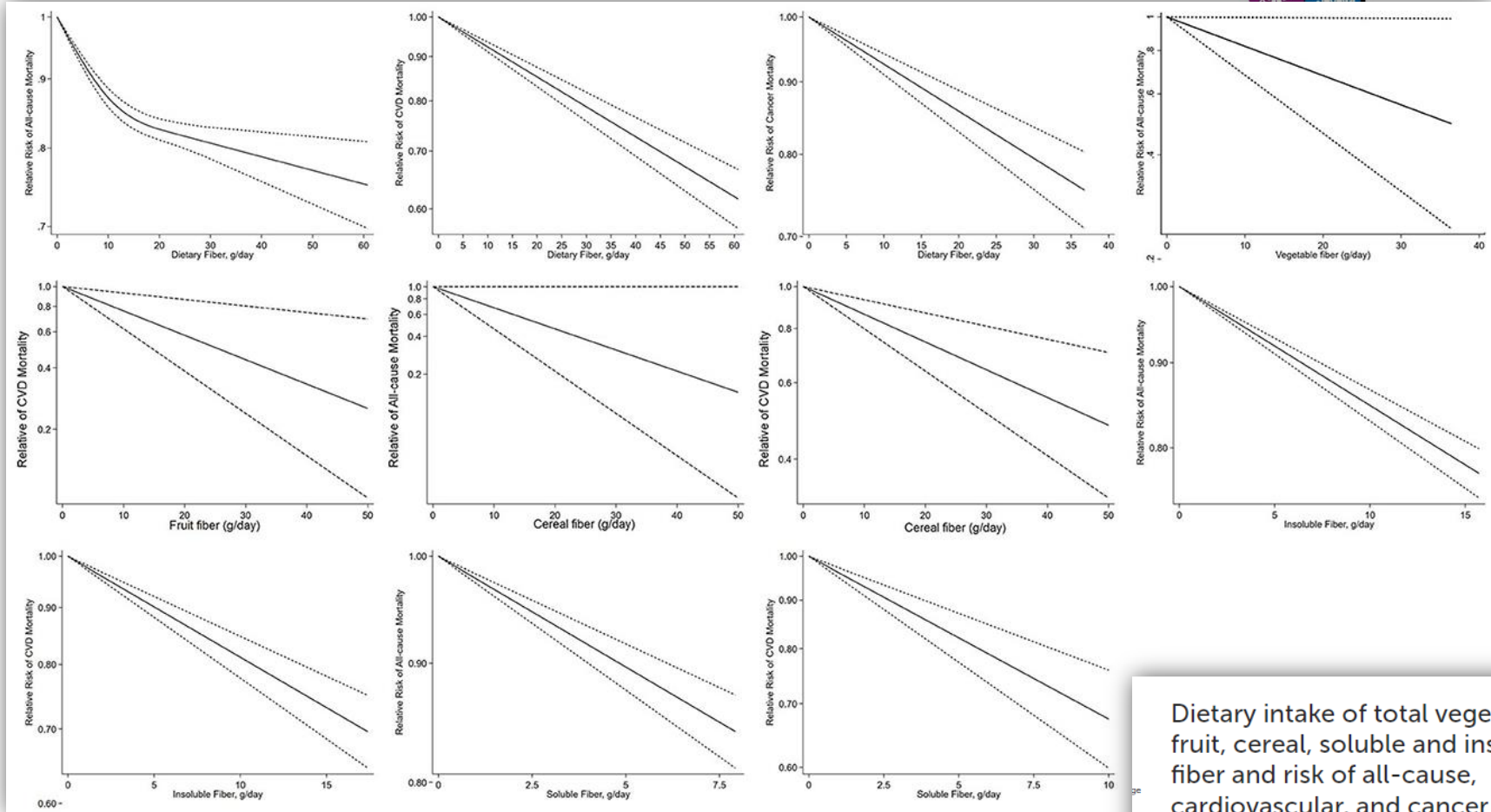
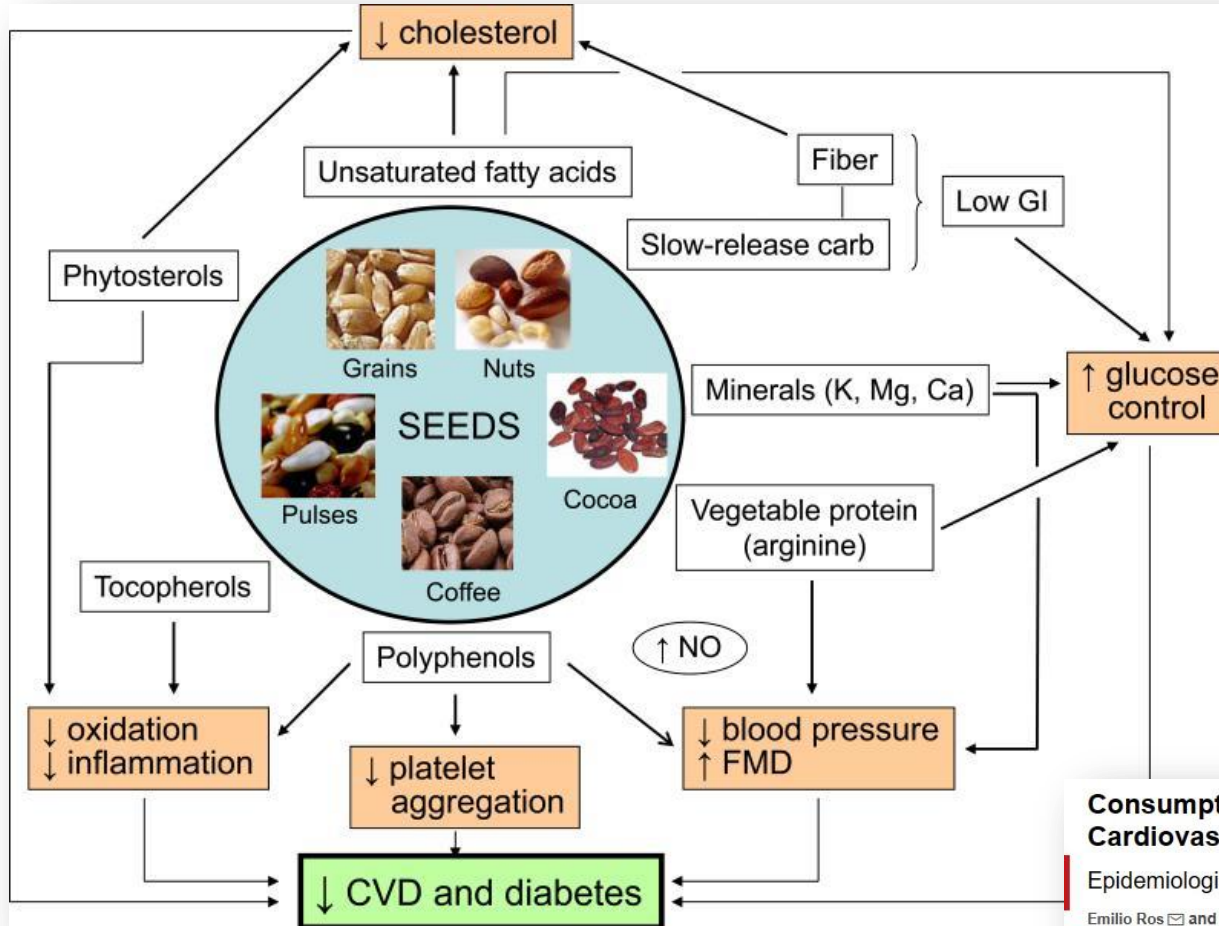


Figure 1. Dose-response relationships between total dietary fibre and critical clinical outcomes based on data from prospective studies



Dietary intake of total vegetable, fruit, cereal, soluble and insoluble fiber and risk of all-cause, cardiovascular, and cancer mortality: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies

SOSTANZE ANTIOSSIDANTI



Migliorano profilo lipidico, migliorano profilo glicemico, diminuzione pressione arteriosa migliora az vasomotoria, riduzione aggregazione piastrinica, azione antiossidante azione antinfiammatoria

Consumption of Plant Seeds and Cardiovascular Health
Epidemiological and Clinical Trial Evidence
Emilio Ros and Frank B. Hu
Originally published 30 Jul 2013 | <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.112.001119> | Circulation. 2013;128:553-565

Sostanze ANTIOSSIDANTI ad azione protettiva

Blu / Viola

(antocianine, vitamina C, magnesio, potassio e carotenoidi) melanzane, radicchio, fichi, frutti di bosco (lamponi, mirtilli, more, ribes), prugne, uva nera.

Verde

(clorofilla, carotenoidi, magnesio, vitamina C, acido folico e luteina) asparagi, agretti, basilico, bieta, broccoli, cavoli, carciofi, cetrioli, cicoria, lattuga, rucola, prezzemolo, spinaci, zucchine, uva bianca, kiwi.

Rosso

(licopene e antocianine) pomodori, rape, ravanelli, peperoni, barbabietole, anguria, arance rosse, ciliegie, fragole.

Bianco

(polifenoli, flavonoidi, composti solforati, potassio, vitamina C, selenio) aglio, cavolfiore, cipolla, finocchio, funghi, mele, pere, porri, sedano.



Giallo / Arancio

(flavonoidi, carotenoidi, vitamina C) arance, limoni, mandarini, pompelmi, melone, loti, albicocche, pesche, nespole, carote, peperoni, zucca, mais.

AZIONE

antiossidante, antiinfiammatoria, immunostimolante
antitumorale, proteggono sist cardiocircolatorio



Review > BioFactors. 2022 May;48(3):611-633. doi: 10.1002/biof.1831. Epub 2022 Mar 1.

The role of plant-derived natural antioxidants in reduction of oxidative stress

Behnaz Akbari ¹, Namdar Baghaei-Yazdi ², Manochehr Bahmaie ³, Fatemeh



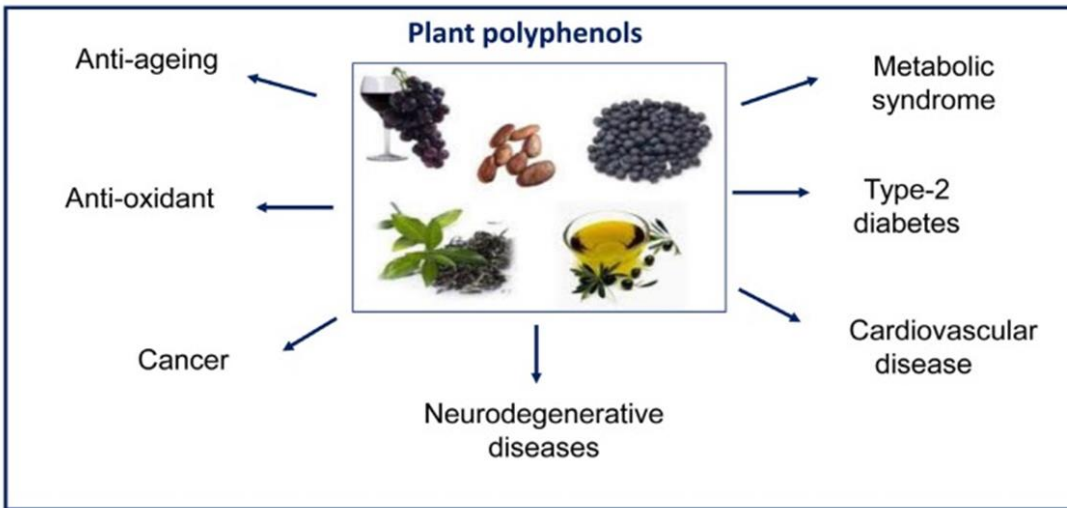
[Antioxidants \(Basel\)](#). 2021 Feb; 10(2): 283. Published online 2021 Feb 13. doi: [10.3390/ant10020283](#)

PMCID: PMC7918214 | PMID: [33668479](#)

Dietary Anti-Aging Polyphenols and Potential Mechanisms

[Gwei Si](#),² [Zhenquan Jia](#),³ and [Dongmin Liu](#)^{4,*}

Plant polyphenols can be useful to combat metabolic and degenerative diseases associated to ageing



Alimenti contengono un complesso di nutrienti i cui effetti protettivi sono ascrivibili ad azione congiunta e sinergica di questi

Il 52% riferisce di consumare 1-2 porzioni di frutta o verdura al giorno, il 38% consuma 3-4 porzioni, 3% non consuma né frutta né verdura.

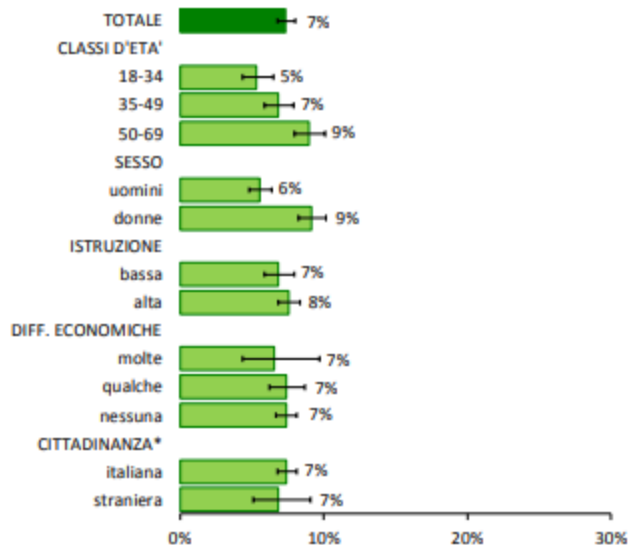
	Consumo quotidiano di 5 porzioni frutta	Consumo quotidiano di almeno 3 porzioni frutta
Abruzzo	5.6	42.9
Basilicata	5.2	39.1
Calabria	3.3	28.0
Campania	5.5	34.8
Emilia Romagna	6.2	40.6
Friuli Venezia Giulia	5.4	42.0
Lazio	5.9	48.1
Liguria	10.2	52.0
Lombardia		
Marche	6.1	42.0
Molise	4.5	35.9
Piemonte	10.8	57.0
Provincia di Bolzano	6.2	47.2
Provincia di Trento	11.1	50.1
Puglia	3.6	52.9
Sardegna	13.6	54.9
Sicilia	8.8	45.0
Toscana	8.1	50.6
Umbria	5.3	55.7
Valle d'Aosta	9.8	55.5
Veneto	10.1	44.2
Italia	7.2	45.3

■ peggiore del valore nazionale

■ simile al valore nazionale

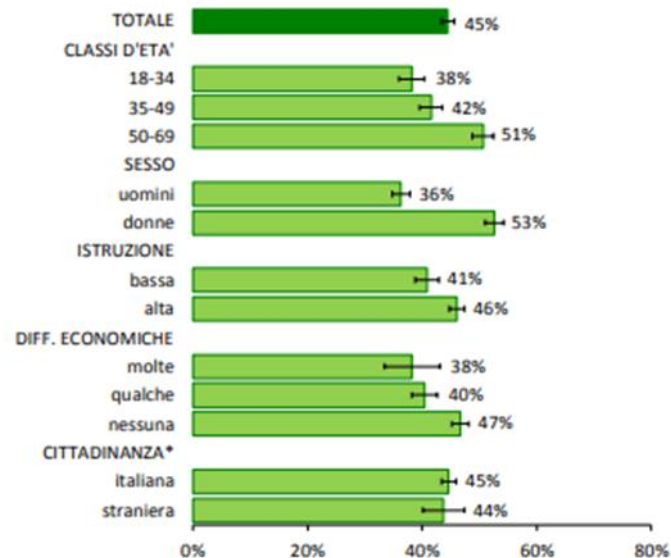
■ migliore del valore nazionale

Consumo delle cinque o più porzioni di frutta e verdura raccomandate (%) Emilia-Romagna PASSI 2018-2021



* Italiani: persone con cittadinanza italiana o provenienti da altri Paesi a Sviluppo Avanzato (PSA);
Stranieri: persone immigrate da Paesi a Forte Pressione Migratoria (PFPM)

Consumo di tre o più porzioni di frutta e verdura (%) Emilia-Romagna PASSI 2018-2021



* Italiani: persone con cittadinanza italiana o provenienti da altri Paesi a Sviluppo Avanzato (PSA); Stranieri: persone immigrate da Paesi a Forte Pressione Migratoria (PFPM)

CONSUMA PIÙ PORZIONI DI FRUTTA E VERDURA AVENDO CURA DI NON ESAGERARE NELLA PREPARAZIONE CON AGGIUNTA DI OLIO, SALE OPPURE ZUCCHERI

AUMENTA IL CONSUMO DI CEREALI INTEGRALI E IN CHICCO E DI LEGUMI SIA FRESCHI CHE SECCHI ALTERNANDOLI AL CONSUMO DI PROTEINE ANIMALI

SCEGLI FRUTTA E VERDURA ANCHE COME SPUNTINO (SNACK DI POMODORINI, FINOCCHIO O CAROTE)

USA FRUTTA E VERDURA COME INGREDIENTI DI PIATTI ELABORATI, SARANNO PIÙ SAZIANTE E SALUTARI. (ES FRUTTI DI BOSCO PER DOLCIFICARE LO YOGURT)

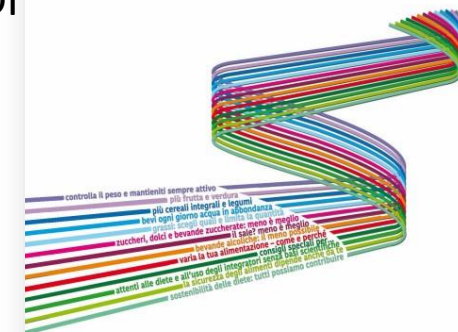
CERCA DI NON CUOCERE TROPPO LE VERDURE, LA CONSISTENZA DEVE RISULTARE CROCCANTE

SCEGLI FRUTTA E VERDURA DI COLORE DIVERSO, PRIVILEGIANDO QUELLA DI STAGIONE E DEL TERRITORIO, COSTA MENO ED È PIÙ SAPORITA

INTRODUCI PICCOLE QUANTITÀ DI FRUTTA SECCA A GUSCIO DURANTE LA GIORNATA. ATTENZIONE A PREFERIRE PRODOTTI «AL NATURALE», EVITARE QUELLI GLASSATI O SALATI.

Linee guida

per una sana alimentazione



Revisione 2018



BILANCIA I NUTRIENTI E MANTIENI IL PESO

1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo

PIÙ È MEGLIO

2. Più frutta e verdura

3. Più cereali integrali e legumi

4. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza

MENO È MEGLIO

5. Grassi: scegli quali e limita la quantità

6. Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: meno è meglio

7. Il sale? Meno è meglio

8. Bevande alcoliche: il meno possibile

SCEGLI LA VARIETÀ, LA SICUREZZA E LA SOSTENIBILITÀ

9. Varia la tua alimentazione: come e perché

10. Consigli speciali per...

11. Attenti alle diete e all'uso degli integratori senza basi scientifiche

12. La sicurezza degli alimenti dipende anche da te

13. Sostenibilità delle diete: tutti possiamo contribuire



LIPIDI SEMPLICI

I LIPIDI APPORTANO TRA IL 25 E IL 30% DELLA QUOTA CALORICA GIORNALIERA COMPLESSIVA

Per quanto riguarda la loro ripartizione le quantità suggerite sono le seguenti:

Acidi grassi saturi: 10 % cal. tot 22 g / 2000kcal

Prodotti di origine animale, es carni grasse, prodotti lattiero caseari, olii vegetali tropicali come palma e cocco

Acidi grassi polinsaturi: 5 -10% cal tot 11-22 g/2000kcal

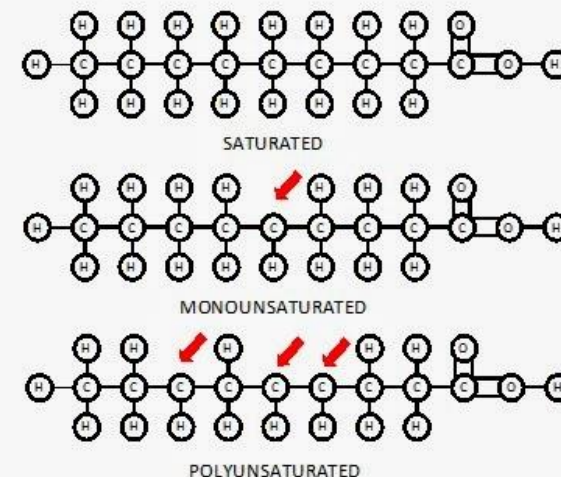
Olii vegetali non tropicali, noci, nocciole, olio di semi: mais, Girasole, soia, arachide, frutta a guscio (omega 6) prodotti ittici, noci, olio di lino (omega3)

Acidi monoinsaturi 10-15% cal tot 22-33 g/2000 kcal

Olio di oliva, avocado, mandorle, olio di arachidi

Colesterolo : inferiore a 300 mg/die

Carne, uova, burro, formaggi



ACIDI GRASSI TRANS

The NEW ENGLAND
JOURNAL of MEDICINE

REVIEW ARTICLE MEDICAL PROGRESS FREE PREVIEW

Trans Fatty Acids and Cardiovascular Disease

., Martijn B. Katan, Ph.D., Alberto Ascherio, M.D., Dr.P.H., Meir J. Stampfer, M.D., Dr.P.H.,



Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical
Research & Reviews

Volume 13, Issue 2, March–April 2019, Pages 1643-1647

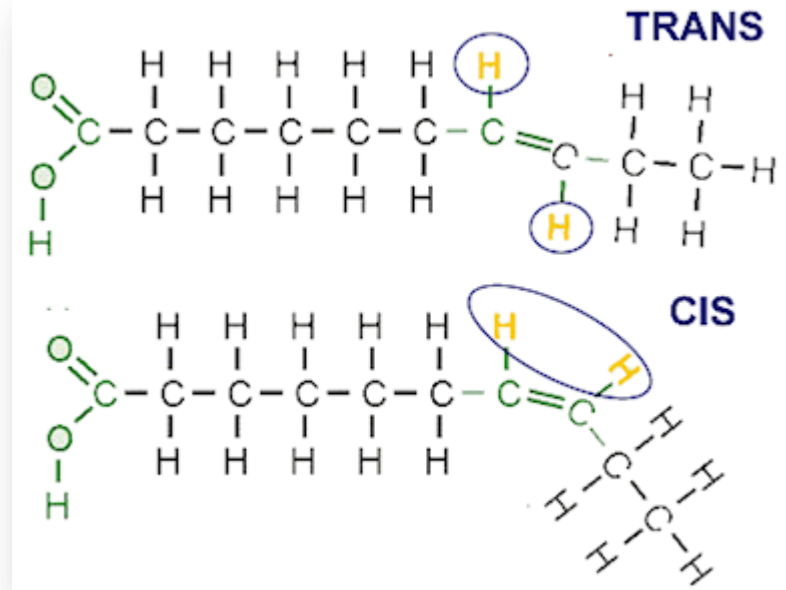
Review

Trans fatty acids and lipid profile: A
serious risk factor to cardiovascular
disease, cancer and diabetes

Md. Ashrafur Islam^a, . . . , Mohammad Nurul Amin^b, Shafayet Ahmed Siddiqui^b
Md. Parvez Hossain^a, Farhana Sultana^b, Md. Ruhul Kabir^a

Gli acidi grassi trans (TFA) sono prodotti creati dall'industria alimentare derivati dalla trasformazione industriale di olii vegetali (grassi insaturi) che subiscono processi di idrogenazione e vengono in tal modo saturati (doppio legame configurazione trans) per fare acquisire loro consistenza solida (es margarine)

Grassi trans Interferiscono con il trasporto degli acidi grassi nel sangue ad opera delle lipoproteine; con riduzione delle HDL ed **incremento LDL**. Nel lungo termine questo determina l'accumulo di LDL ossidate all'interno delle pareti vascolari e la formazione di placche aterosclerotiche



Nel report si sollecitano i singoli Stati a legiferare per **favorire l'eliminazione dei grassi nocivi** dai prodotti di origine industriale ma anche a definire eventuali **sanzioni** da applicare a chi violerà la norma.

L'indicazione condivisa anche dal *'American Heart Association* è di non superare un consumo giornaliero di **2-2,5 grammi di acidi grassi trans al giorno**, oltre il quale aumenta significativamente il rischio cardiovascolare:



IL DECALOGO DELLA SALUTE

Il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF), che da anni si occupa del rapporto tra cancro e alimentazione, nel 2007, dopo un lavoro di revisione di migliaia di studi, ha sintetizzato in **dieci raccomandazioni** le evidenze scientifiche più importanti. Nel **2018** è stato pubblicato l'ultimo aggiornamento.



<p>MANTIENI IL PESO PIU' SALUTARE IN OGNI FASE DELLA VITA</p> <p>Evita di mettere su chili nell'età adulta, e fai attenzione ai piccoli chili in sovrappeso o obeso nell'infanzia: hanno un'elevata probabilità di esserlo anche da adulto. L'eccesso di peso e l'obesità sono all'origine di 12 tumori diversi.</p>	<p>FAI ATTIVITA' FISICA</p> <p>L'attività fisica protegge contro diversi tipi di tumore. L'Organizzazione Mondiale della Sanità consiglia agli adulti di muoversi ogni giorno e di fare ogni settimana almeno 150 minuti di attività fisica moderata oppure 75 minuti di attività ad alta intensità.</p>	<p>SEGUI UNA DIETA RICCA DI CEREALI INTEGRALI, VERDURA, FRUTTA E LEGUMI</p> <p>Mangiare cereali integrali, cibi che contengono fibre e vegetali protegge contro diversi tipi di cancro. La raccomandazione è di mangiare ogni giorno almeno 30 g di fibre e 400 gr di frutta e verdura.</p>
<p>LIMITA IL CONSUMO DI FAST FOOD E DI CIBI CONFEZIONATI, RICCHI IN GRASSI, AMIDI E ZUCCHERI</p> <p>Attenzione ai cosiddetti cibi spazzatura, ma anche a cibi trasformati e confezionati e a bevande come milk-shake e cole, alimenti ricchi di grassi, zuccheri e amidi che contengono molte calorie.</p>	<p>LIMITA IL CONSUMO DI CARNI ROSSE ED EVITA QUELLE LAVORATE</p> <p>Il suggerimento è di consumare al massimo tre porzioni di carne rossa alla settimana (equivalenti a circa 350 - 500 grammi di carne cotta) e di non consumare, o limitare al massimo, la carne rossa processata, ovvero i prosciutti, gli insaccati ecc.</p>	<p>LIMITA IL CONSUMO DI BEVANDE ZUCCHERATE</p> <p>Non esistono evidenze scientifiche che colleghino il consumo di bevande zuccherate allo sviluppo di neoplasie, mentre è chiaro che contribuiscono al sovrappeso e all'obesità, che sono correlati a 12 tipi diversi di tumore.</p>
<p>LIMITA IL CONSUMO DI ALCOHOL</p> <p>Sono molti i dati che mostrano che il consumo di bevande favorisce lo sviluppo di tumori. Non esiste una soglia al di sotto della quale il rischio non aumenta, e meglio non bere alcolici.</p>	<p>NON UTILIZZARE INTEGRATORI PER PREVENIRE IL CANCRO</p>	<p>ALLATTATE AL SENO I VOSTRI BAMBINI</p>



LIMITA IL CONSUMO DI CARNI ROSSE ED EVITA QUELLE LAVORATE

Il suggerimento è di consumare al **massimo tre porzioni di carne rossa alla settimana** (equivalenti a circa 350 - 500 grammi di carne cotta), e di non consumare, o limitare al massimo, la **carne rossa processata**, ovvero i **prosciutti, gli insaccati ecc.**

World Cancer Research Fund | American Institute for Cancer Research | CUP Continuous Update Project

Analysing research on cancer prevention and survival

SI A UNA DIETA...

Il decalogo del WCRF... studi sul rapporto tra alimentazione e tumori... E comunque bene il tabacco e la prevenzione di malattie mondo ed è anche causa dello sviluppo...

Recommendations and public health and policy implications

2018

World Cancer Research Fund International | World Cancer Research Fund UK | World Cancer Research Fund | World Cancer Research Fund

RECOMMENDATION

Limit consumption of red and processed meat

Eat no more than moderate amounts of red meat¹, such as beef, pork and lamb. Eat little, if any, processed meat²

NOTE If you eat red meat, limit consumption to no more than about three portions per week. Three portions is equivalent to about 350 to 500 grams (about 12 to 18 ounces) cooked weight of red meat.³ Consume very little, if any, processed meat

¹ The term 'red meat' refers to all types of mammalian muscle meat, such as beef, veal, pork, lamb, mutton, horse and goat.
² The term 'processed meat' refers to meat that has been transformed through salting, curing, fermentation, smoking or other processes to enhance flavor or improve preservation.
³ 500 grams of cooked red meat is roughly equivalent to 700-750 grams of raw meat, but the exact conversion depends on the cut of meat, the proportions of lean meat and fat, and the method and degree of cooking.

THE LANCET
Oncology

This journal Journals Publish Clinical Global health Multimedia Events About

NEWS | VOLUME 16, ISSUE 16, P1599-1600, DECEMBER 2015

Download Full Issue

Carcinogenicity of consumption of red and processed meat

Véronique Bouvard • Dana Loomis • Kathryn Z Guyton • Yann Grosse • Fatiha El Ghissassi • Lamia Benbrahim-Talaa et al. Show all authors

Published: October 26, 2015 • DOI: [https://doi.org/10.1016/S1473-2045\(15\)00444-1](https://doi.org/10.1016/S1473-2045(15)00444-1)

Nel 2015 lo IARC pubblica una monografia basata sulla revisione di oltre 800 studi su «Carne rosse e trasformate» definendo

- 1) la carne rossa come probabilmente cancerogena (Classe 2° classificazione IARC)
- 2) la carne processata (insaccati e salumi) come sicuramente cancerogena (Classe 1 classificazione IARC)

Documento pubblicato dallo IARC nel 2017 sul rischio di tumore colorettales stima che un consumo elevato di carne rossa lavorata (50 gr/die) aumenta del 16% il rischio di ammalarsi di questa neoplasia.

RACCOMANDAZIONI: consumare una quantità di carne rossa non superiore a 500 gr a settimana ed evitare o limitare al massimo la carne processata.



World
Cancer
Research
Fund International

Diet, activity and cancer

Research we fund

Cancer

Home - Diet, activity and cancer - Cancer types - Colorectal cancer

Colorectal cancer

How diet, nutrition and physical activity affect colorectal (bowel) cancer risk. In total, we analysed 99 studies from around the world, comprising more than 29 million adults and over 247,000 cases of colorectal cancer.




CIBI FAST FOOD



IL DECALOGO DELLA SALUTE

Il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF), che da anni si occupa del rapporto tra cancro e alimentazione, nel 2007, dopo un lavoro di revisione di migliaia di studi, ha sintetizzato in **dieci raccomandazioni** le evidenze scientifiche più importanti. Nel **2018** è stato pubblicato l'ultimo aggiornamento.



<p>MANTIENI IL PESO PIU' SALUTARE IN OGNI FASE DELLA VITA</p> <p>Evita di mettere su chili nell'età adulta, e fai attenzione ai piccoli: chi è sovrappeso o obeso nell'infanzia ha un'elevata probabilità di esserlo anche da adulto. L'eccesso di peso e l'obesità sono all'origine di 12 tumori diversi.</p> 	<p>FAI ATTIVITA' FISICA</p> <p>L'attività fisica protegge contro diversi tipi di tumore. L'Organizzazione Mondiale della Sanità consiglia agli adulti di muoversi ogni giorno e di fare ogni settimana almeno 150 minuti di attività fisica moderata oppure 75 minuti di attività ad alta intensità.</p> 	<p>SEGLI UNA DIETA RICCA DI CEREALI INTEGRALI, VERDURA, FRUTTA E LEGUMI</p> <p>Mangiare cereali integrali, cibi che contengono fibre e vegetali protegge contro diversi tipi di cancro. La raccomandazione è di mangiare ogni giorno almeno 30 g di fibre e 400 gr di frutta e verdura.</p> 
<p>LIMITA IL CONSUMO DI FAST FOOD E DI CIBI CONFEZIONATI, RICCHI IN GRASSI, AMIDI E ZUCCHERI</p> <p>Attenzione ai cosiddetti cibi spazzatura, ma anche a cibi trasformati e confezionati e a bevande come milk-shake e cole, alimenti ricchi di grassi, zuccheri e amidi che contengono molte calorie.</p> 	<p>LIMITA IL CONSUMO DI CARNI ROSSE E EVITA QUELLE LAVORATE</p> <p>Il suggerimento è di consumare al massimo tre porzioni di carne rossa alla settimana (carne cotta), e di non consumare salame e salsicce. Al massimo la carne rossa processata, ovvero i prosciutti, insaccati, ecc.</p> 	<p>LIMITA IL CONSUMO DI BEVANDE ZUCCHERATE</p> <p>Non esistono evidenze scientifiche che colleghino il consumo di bevande zuccherate allo sviluppo di neoplasie, mentre è chiaro che contribuiscono al sovrappeso e all'obesità, che sono correlati a 12 tipi diversi di tumore.</p> 
<p>LIMITA IL CONSUMO DI ALCOL</p> <p>Sono molti i dati che mostrano che il consumo di alcol favorisce lo sviluppo di tumori. Non esiste una soglia al di sotto della quale il rischio non aumenta, è meglio non bere alcolici.</p> 	<p>NON UTILIZZARE INTEGRATORI PER PREVENIRE IL CANCRO</p> <p>Una dieta varia ed equilibrata basta a soddisfare i fabbisogni di micronutrienti e a proteggere da molti tipi di tumori.</p> 	<p>ALLATTATE AL SENO I VOSTRI BAMBINI</p> <p>L'allattamento al seno fa bene sia alla mamma, perché la protegge dal cancro al seno, sia al bambino, per una crescita con minor rischio di sovrappeso e obesità.</p> 

World Cancer Research Fund | American Institute for Cancer Research | CUP Continuous Update Project

Analysing research on cancer prevention and survival



Recommendations and public health and policy implications

2018

World Cancer Research Fund International | World Cancer Research Fund UK | World Cancer Research Fund | 世界癌症研究基金會

LIMITA IL CONSUMO DI FAST FOOD E DI CIBI CONFEZIONATI, RICCHI IN GRASSI, AMIDI E ZUCCHERI

Attenzione ai cosiddetti cibi **spazzatura**, ma anche a **cibi trasformati** e confezionati e a **bevande come milk-shake e cole**, alimenti ricchi di grassi, zuccheri e amidi che contengono molte calorie.



LIMITA IL CONSUMO DI ALCOL

RECOMMENDATION

Limit consumption of 'fast foods' and other processed foods high in fat, starches or sugars

Limiting these foods helps control calorie intake and maintain a healthy weight

GOAL Limit consumption of processed foods high in fat, starches or sugars – including 'fast foods'¹; many pre-prepared dishes, snacks, bakery foods and desserts; and confectionery (candy)

¹ 'Fast foods' are readily available convenience foods that tend to be energy dense and are often consumed frequently and in large portions.



Secondo la classificazione NOVA 4 gruppi di alimenti:

CIBI NON PROCESSATI o minimamente processati, sono le materie prime, i prodotti grezzi di origine animale o vegetale

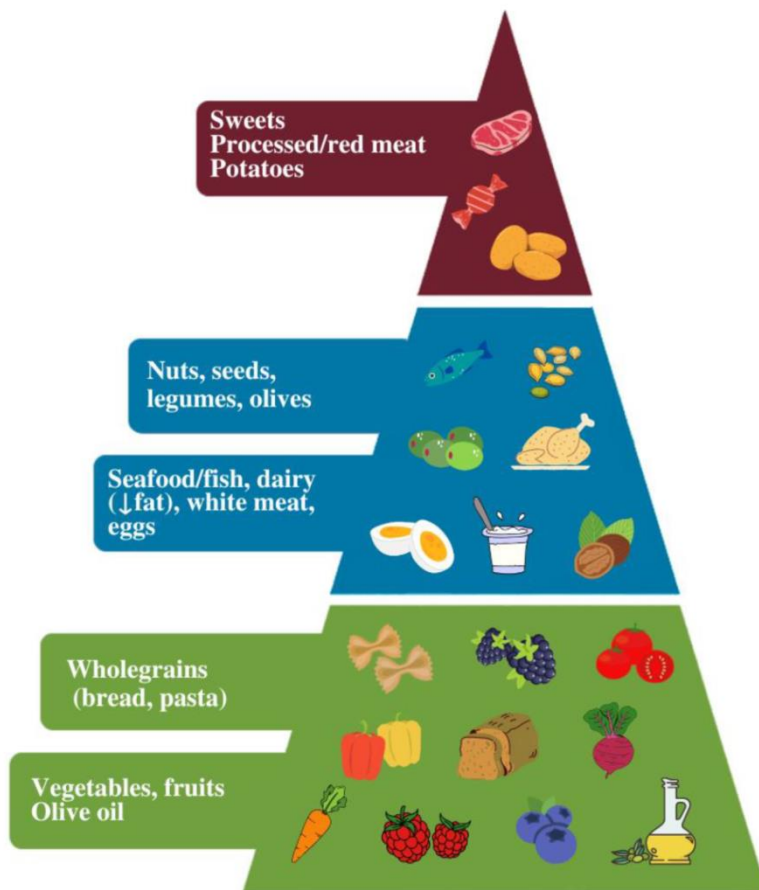
INGREDIENTI LAVORATI alimenti ottenuti dal primo gruppo dopo alcune trasformazioni (taglio, pressione, raffinazione) Fanno parte di questi alcuni condimenti come burro, sale, miele, olio vegetale

ALIMENTI PROCESSATI prodotti ottenuti utilizzando ingredienti dei gruppi precedenti lavorati per migliorarne la conservazione e renderli più gustosi. Al massimo costituiti da tre ingredienti.

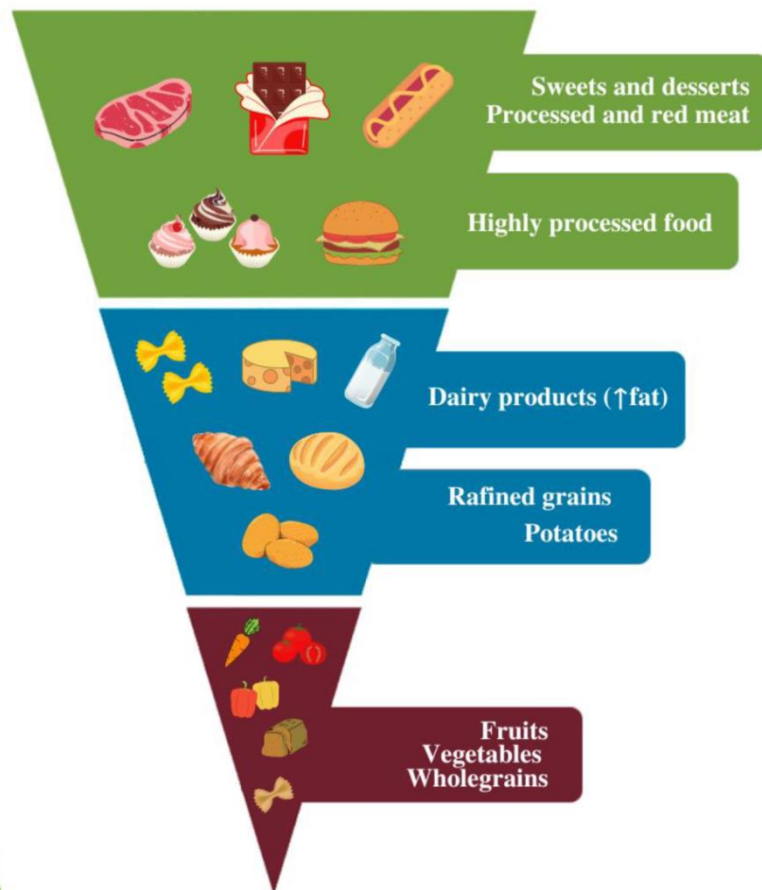
CIBI ULTRA-TRASFORMATI si tratta di preparazioni industriali con 5 e più ingredienti e sostanze non abitualmente utilizzate in cucina (proteine idrolizzate, maltodestrine, grassi idrogenati)

Fanno parte di questo gruppo bevande zuccherate, prodotti da forno, caramelle, creme spalmabili, patatine fritte

MEDITERRANEAN DIET



WESTERN DIET



SPONSORED DOCUMENT FROM
THE LANCET. PLANETARY HEALTH

ELSEVIER
FREE Full-Text Article

Lancet Planet Health. 2023 Mar; 7(3): e219–e232.
Published online 2023 Mar 6. doi: [10.1016/S2542-5196\(23\)00021-9](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(23)00021-9)

PMCID: PMC1000975
PMID: [36889866](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36889866/)

Food processing and cancer risk in Europe: results from the prospective EPIC cohort study

104 980 partecipanti (età media 42,8 anni) della coorte francese NutriNet-Santé (2009-17).

CONCLUSIONI: un aumento del 10% nella percentuale di alimenti ultra-elaborati nella dieta è stato associato a un aumento significativo superiore al 10% dei rischi di cancro generale e al seno.

STUDIO EPIC, 450.111 partecipanti sono stati inclusi in questa analisi.

Una sostituzione del 10% di alimenti trasformati con una quantità uguale di alimenti minimamente trasformati è stata associata a un ridotto rischio di cancro complessivo

www.nature.com/bjc

British Journal of Cancer

REVIEW ARTICLE

Ultra-processed foods and cancer risk: from global food systems to individual exposures and mechanisms

Nathalie Kilemann^{1,2}, Aline Al Nahas^{1,2}, Eszter P. Vamos², Mathilde Touvier³, Emmanuelle Kesse-Guyot³, Marc J. Gunter¹, Christopher Millett^{3,4} and Inge Huybrechts^{1,2}

© The Author(s), under exclusive licence to Springer Nature Limited 2022

105 159 partecipanti di almeno 18 anni. Le assunzioni dietetiche sono state raccolte utilizzando registri dietetici ripetuti di 24 ore. Questi alimenti sono stati classificati utilizzando la classificazione NOVA in base al grado di lavorazione.

CONCLUSIONI Un maggiore consumo di alimenti ultra-elaborati è stato associato a maggiori rischi di malattie cardiovascolari, coronariche e cerebrovascolari.

Vari fattori nella lavorazione, come la composizione nutrizionale del prodotto finale, gli additivi, i materiali di contatto e i contaminanti neoformati potrebbero svolgere un ruolo. Inoltre le diete ricche di alimenti trasformati tendono ad avere una maggiore densità energetica, così come un alto contributo di bevande alcoliche, che potrebbe spiegare in parte l'associazione tra alimenti trasformati e rischio di cancro.

thebmj

covid-19 Research Education News & Views Campaigns Jobs

Research

Ultra-processed food intake and risk of cardiovascular disease: prospective cohort study (NutriNet-Santé)

BMJ 2019 ; 365 doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.11451> (Published 29 May 2019)

Cite this as: BMJ 2019;365:11451

Consumo Di Sale

BILANCIA I NUTRIENTI E MANTIENI IL PESO

1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo

PIÙ È MEGLIO

2. Più frutta e verdura

3. Più cereali integrali e legumi

4. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza

MENO È MEGLIO

5. Grassi: scegli quali e limita la quantità

6. Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: meno è meglio

7. Il sale? Meno è meglio

8. Sostiene le diete il più possibile

SCEGLI LA VARIETÀ, LA SICUREZZA E LA SOSTENIBILITÀ

9. Varia la tua alimentazione: come e perché

10. Consigli speciali per...

11. Attenti alle diete e all'uso degli integratori senza basi scientifiche

12. La sicurezza degli alimenti dipende anche da te

13. Sostenibilità delle diete: tutti possiamo contribuire

Indicatori - PASSI 2021-2022

	Adulti che fanno attenzione al consumo di sale	Consiglio di fare attenzione o ridurre il consumo di sale a tutti*	Adulti che usano sale iodato	Adulti che usano sale iodato abitualmente
Abruzzo	59.1	23.7	68.9	50.7
Basilicata	71.5	44.0	83.8	71.1
Calabria	51.4	34.4	77.0	58.7
Campania	54.0	27.7	74.8	56.7
Emilia Romagna	62.7	17.6	83.4	68.3
Friuli Venezia Giulia	61.5	15.8	78.6	68.7
Lazio	56.3	30.9	70.7	50.8
Liguria	59.9	23.5	76.8	57.0
Lombardia				
Marche	61.4	23.1	74.4	58.7
Molise	46.2	25.5	85.1	69.5
Piemonte	60.9	20.2	74.1	57.9
Provincia di Bolzano	56.7	14.3	85.2	73.9
Provincia di Trento	52.2	16.8	83.2	65.5
Puglia	40.4	23.8	84.7	53.8
Sardegna	58.5	25.4	62.2	39.7
Sicilia	47.8	27.7	69.0	49.6
Toscana	55.9	23.5	78.9	59.1
Umbria	56.5	29.1	80.3	65.7
Valle d'Aosta	41.0	23.0	90.4	69.8
Veneto	60.3	16.3	86.3	74.9
Italia	55.5	24.3	77.0	58.8

■ peggiore del valore nazionale

■ simile al valore nazionale

■ migliore del valore nazionale



Massive efforts needed to reduce salt intake and protect lives

العربية 中文 Français Русский Español

9 March 2023 | News release | Reading time: 3 min (703 words)

A first-of-its-kind World Health Organization (WHO) *Global report on sodium intake reduction* shows that the world is off-track to achieve its global target of reducing sodium intake by 30% by 2025.

Media Contacts

Jin Ni

In Italia il consumo medio di sale pro capite è stimato pari a circa 8-10 g giornalieri. Quantità due volte superiore rispetto a quanto suggerito dall'OMS, cioè circa 5 g nell'adulto.

L'uso consapevole del sale è più frequente fra le donne (61% vs 50% negli uomini), nelle persone più mature di età (raggiunge il 63% fra i 50-69enni vs 43% fra i 18-34enni), fra i residenti con cittadinanza italiana (56% vs 49% fra gli stranieri)



Principali fonti di sodio

Il sodio contenuto naturalmente negli alimenti (frutta, verdura, acqua, carne, ecc.)

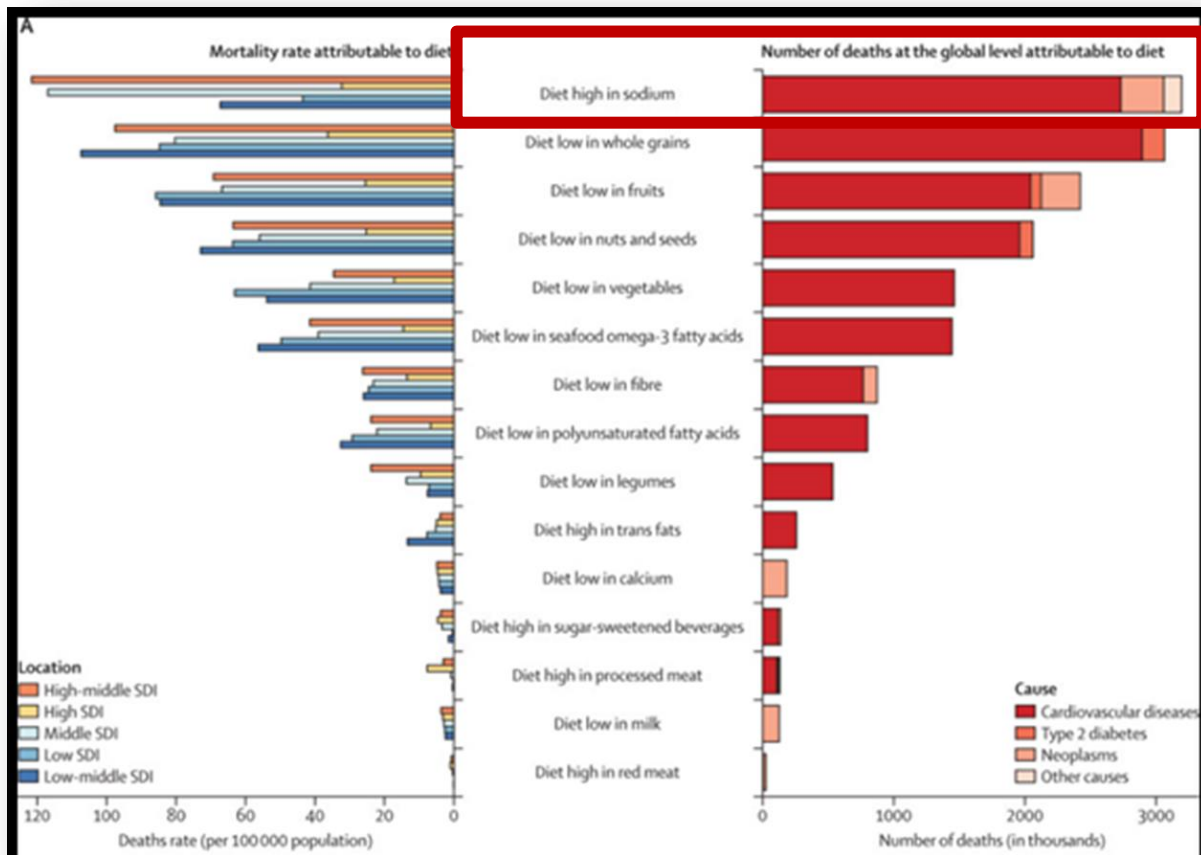
10% dell'apporto totale

Il sodio aggiunto durante la cottura dei cibi o a tavola

35% dell'apporto totale

Il sodio contenuto nei prodotti trasformati sia artigianali sia industriali e nei cibi consumati fuori casa

Circa il 55% dell'apporto totale



Il consumo di sale iodato

Particolare attenzione rivolta al consumo di sale arricchito di iodio.

Lo iodio è il costituente essenziale degli ormoni tiroidei, i quali svolgono un ruolo critico sul differenziamento cellulare, in particolare per ciò che riguarda lo sviluppo del sistema nervoso centrale nelle prime fasi della vita e contribuiscono al mantenimento dell'equilibrio metabolico durante la vita adulta.

La carenza nutrizionale di iodio compromette la funzione tiroidea e si traduce in quadri patologici le cui manifestazioni variano in funzione del periodo della vita interessato a questo deficit. Gravidanza e prima infanzia sono fasi della vita durante le quali gli effetti della carenza iodica sono più gravi.

Il metodo più efficace ed economico per prevenire le malattie da carenza di iodio consiste nell'utilizzare sale iodato invece del comune sale da cucina, senza superare comunque le dosi raccomandate. Si è visto che, a fronte di un consumo moderato di sale, le quantità di iodio raggiunte rientrano ampiamente nei livelli di assunzione appropriati.

guadagnare salute
chiedi al tuo fornaio il pane con meno sale

CHIEDI AL TUO FORNAIO IL PANE CON MENO SALE



PANE menosale

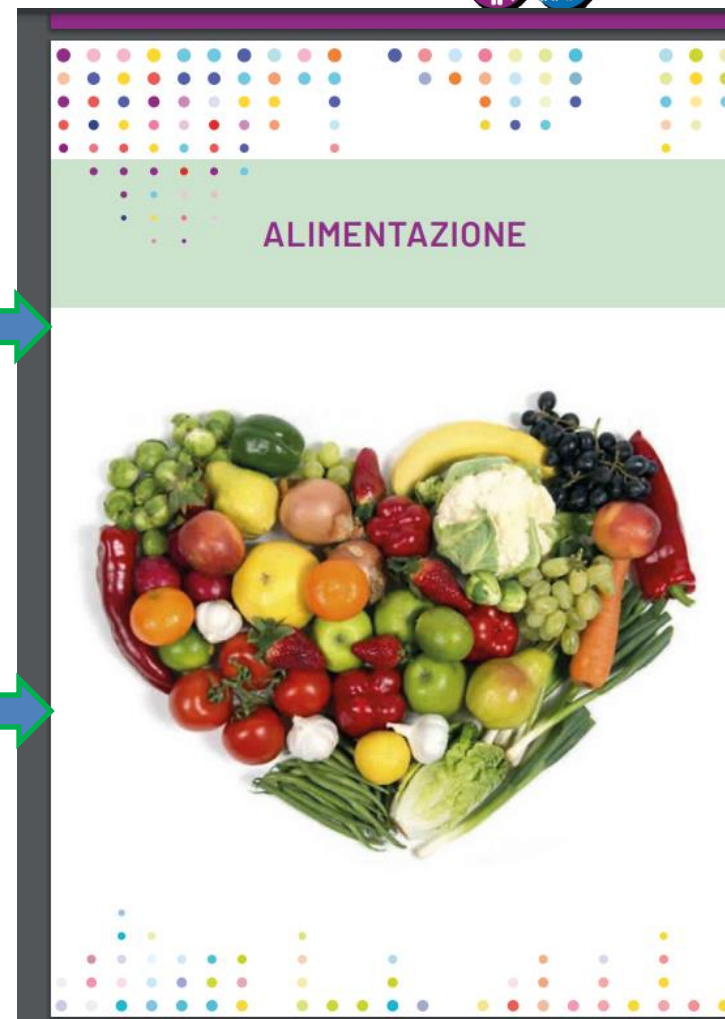
più salute con meno sale

 Il pane fa parte della nostra cultura e tradizione, ma può diventare la principale fonte di sale nella nostra dieta, se ne contiene troppo!

 Troppo sale nella dieta causa **pressione alta** e aumenta il rischio di malattie cardiache e ictus. Ogni giorno dovremmo assumere **al massimo 5g di sale** (un cucchiaino da tè)

 Questo fornaio aderisce al progetto "Pane meno sale". Qui troverai un pane buono e sano: cuore, reni e ossa ringrazieranno!





<https://salute.regione.emilia-romagna.it/prp/aree-tematiche/sicurezza-e-salute-in-ambiente-di-vita-e-di-lavoro/buone-pratiche/documento-regionale-di-pratiche-raccomandate-e-sostenibili-in-tema-di-adozione-di-sani-stili-di-vita>





**Documento
regionale di pratiche
raccomandate
e sostenibili in tema
di adozione di sani
stili di vita**

PP03 - Luoghi di lavoro che promuovono salute

PIANO REGIONALE DELLA PREVENZIONE 2021-2025

AZIONI

Inserimento nella bacheca "della salute" di poster, manifesti e altri materiali illustrativi relativi al tema alimentazione. La bacheca può anche essere virtuale, sul sito aziendale o su altri dispositivi utilizzati per la comunicazione con i dipendenti.

Campagna informativa interna (ad es. comunicazione scritta a tutti i lavoratori, distribuzione diretta di materiali informativi, affissione di cartelli informativi vicino ai distributori automatici, nelle mense, messaggio su tovagliette della mensa, messaggi su schermi etc.).

Corso di formazione per figure della prevenzione aziendale e dirigenti e/o lavoratori.
Il corso di formazione può essere erogato dal MC, oppure l'azienda può scegliere di avvalersi di altri professionisti che propongono corsi dedicati.
Accanto ai corsi sulle nozioni generali di sana alimentazione può essere proposta una consulenza dietologica/nutrizionistica e/o gruppi di autoaiuto per soggetti con problemi alimentari.

Formazione di tutto il personale della mensa riguardo nozioni sia di corretta alimentazione (es. adeguate porzioni alimentari da fornire ai lavoratori), sia su diete relative a particolari esigenze alimentari (celiachia, diabete, intolleranza al lattosio...).

È possibile per le mense aziendali rivolgersi ai Servizi Igiene degli Alimenti e Nutrizione delle AUSL per consultazione in merito alle caratteristiche del menù salutare.

Frutta e verdura non sostituibili in buoni pasto/offerte nella mensa aziendale, ad esempio disponibilità di frutta e/o verdura fresca di stagione.



**Documento
regionale di pratiche
raccomandate
e sostenibili in tema
di adozione di sani
stili di vita**

PP03 - Luoghi di lavoro che promuovono salute

PIANO REGIONALE DELLA PREVENZIONE 2021-2025

Porzioni corrette ed esposizione dei contenuti calorici nella mensa aziendale. Definire con la ditta gestore della mensa e/o con il personale interno addetto, un capitolato e un menù orientato a un'offerta di alimenti salutarì e bilanciati.

Presenza nelle aree di ristorazione di cartelli con indicata la piramide alimentare e/o decalogo IARC con sana alimentazione italiana.

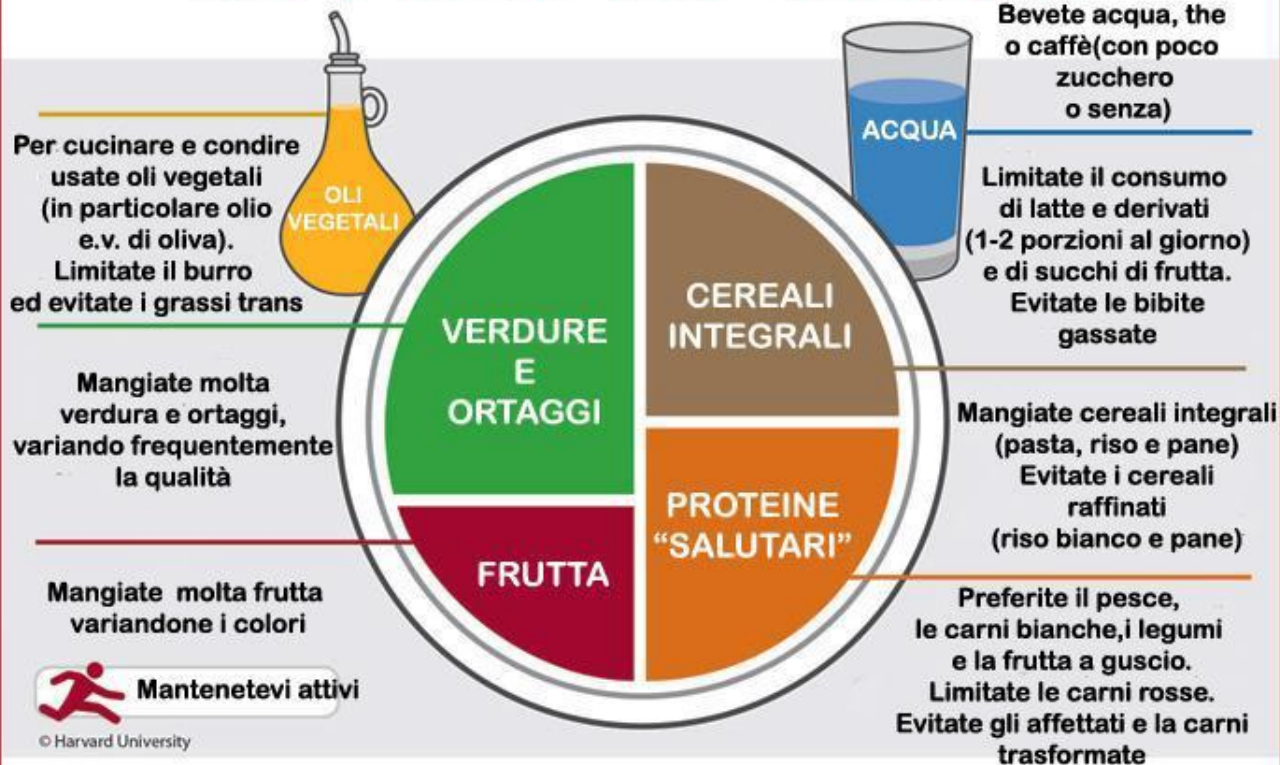
Iniziativa Codice Colore nella mensa aziendale.

Indicazioni per consumare 5 porzioni di verdura e frutta al giorno, variando la scelta tra i 5 colori: bianco, giallo-arancio, rosso, verde, blu-viola. La regola del 5 è infatti un modo semplice, facile da capire anche per i più piccoli, per scegliere tra le molte varietà di verdura e frutta che la produzione italiana offre, assicurando all'organismo l'apporto di tutti i nutrienti fondamentali.

Convenzioni con esercizi pubblici per i pasti dei lavoratori che prevedano "menù salutarì" (v. punti precedenti: frutta, pane, porzioni), collaborando con associazioni di categoria o singoli ristoratori (in particolare erogatori di buoni pasto o convenzionati) per migliorare l'offerta e l'organizzazione in termini salutarì (esempio: progetto GinS food - Gusto in Salute).

Distributori automatici con alimenti salutarì: definire con soggetto gestore di distributori automatici di alimenti un capitolato che comprenda alimenti e bevande salutarì.

IL PIATTO SANO



Per cucinare e condire usate oli vegetali (in particolare olio e.v. di oliva).
Limitate il burro ed evitate i grassi trans

Mangiate molta verdura e ortaggi, variando frequentemente la qualità

Mangiate molta frutta variandone i colori

Bevete acqua, the o caffè (con poco zucchero o senza)

Limitate il consumo di latte e derivati (1-2 porzioni al giorno) e di succhi di frutta. Evitate le bibite gassate

Mangiate cereali integrali (pasta, riso e pane) Evitate i cereali raffinati (riso bianco e pane)

Preferite il pesce, le carni bianche, i legumi e la frutta a guscio. Limitate le carni rosse. Evitate gli affettati e la carni trasformate



Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

Healthy Eating Plate Translations

- طبق الأكل الصحي (Arabic)
- Osangunari Jateko Platera (Basque)
- Tanjir Zdrave Ishrane (Bosnian)
- El Plat Saludable (Catalan)
- 健康飲食餐盤 (Chinese – Simplified)
- 健康飲食餐盤 (Chinese – Traditional)
- Tanjur Zdrave Prehrane (Croatian)
- Den Sunde Tallerken (Danish)
- Gezonde Voeding Bord (Dutch)
- Healthy Eating Plate (English)
- بشقاب غذای سالم (Farsi)
- L'Assiette Santé (French – Canada)
- Der Gesunde Teller (German)
- Πιάτο Υγιεινής Διατροφής (Greek)
- Plat Manje ki Bon pou Lasante (Haitian Creole)
- Ingantaccan Tsarin Abinci (Hausa)
- स्वस्थ भोजन की थाली (Hindi)
- Eferi Iri the Na-Enye Ahuike (Igbo)
- Il Piatto del Mangiar Sano (Italian)
- 健康的な食事プレート (Japanese)
- 한 끼 건강식 (Korean)
- Pinggan Makan Sihat (Malay)
- ЭРҮҮЛ ХООЛЛОХ ТАВАГ (Mongolian)
- Talerz Zdrowego Odżywiania (Polish)
- Prato: Alimentação Saudável (Portuguese)
- Тарелка Здорового Питания (Russian)
- Tanjir Zdrave Ishrane (Serbian)
- El Plato para Comer Saludable (Spanish)
- El Plato para Comer Saludable (Spanish – Spain)
- Sahani ya Mio Unaofaa (Swahili)
- En Hälsoam Mattallrik (Swedish)
- Sağlıklı Yemek Tabağı (Turkish)
- Dĩa Thức Ăn Bỏ Đường (Vietnamese)
- Awó Oúnjẹ Ilera (Yoruba)



World
Cancer
Research
Fund International

Diet, activity and cancer

Research we fund

Cancer trends

Home - Diet, activity and cancer - Cancer Prevention Recommendations - Eat wholegrains, vegetables, fruit and beans

Eat wholegrains, vegetables, fruit and beans

Make wholegrains, vegetables, fruit and pulses (legumes) such as beans and lentils a major part of your usual daily diet.

One of our Cancer Prevention Recommendations is to make wholegrains, vegetables, fruit, and pulses



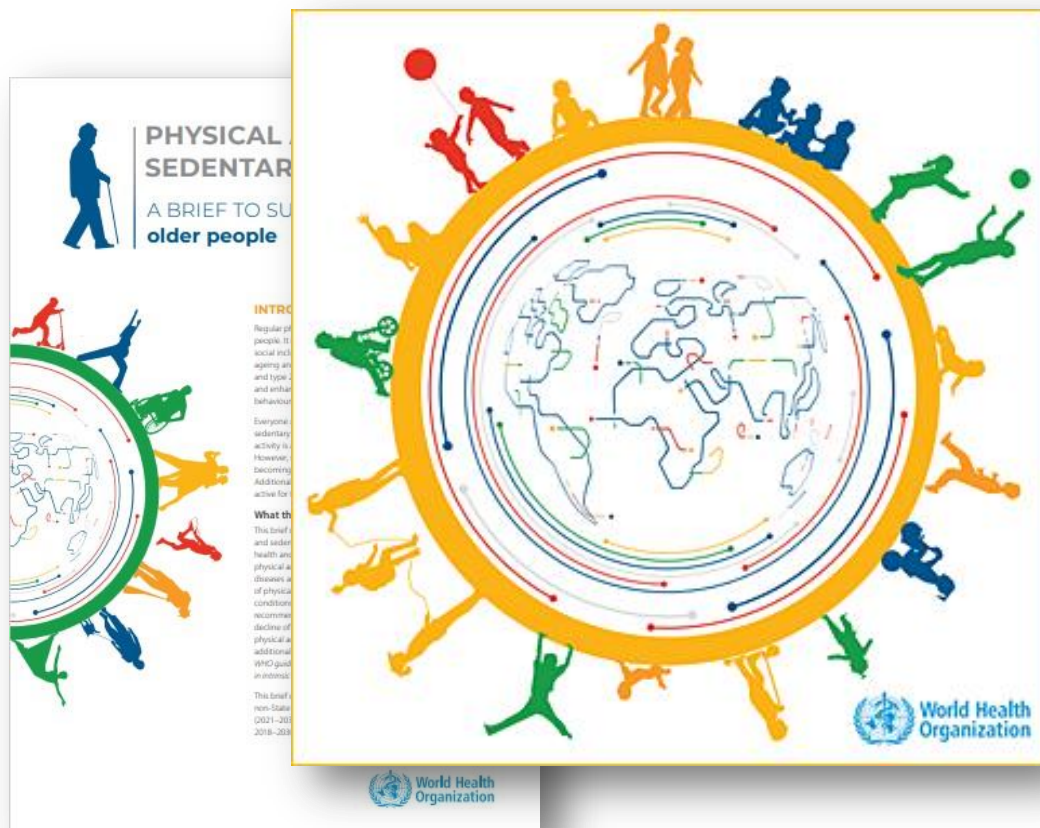
Traditional food systems

In many parts of the world, traditional food systems are based on roots or tubers such as cassava, sweet potatoes, yams and taro. Where appropriate, traditional food systems should be protected – in addition to their cultural value, and their suitability to local climate and terrain, they are often nutritionally superior to the diets that tend to displace them.

However, monotonous traditional diets, especially those that contain only small amounts of non-starchy vegetables, fruit and pulses (legumes), are likely to be low in essential micronutrients and thereby increase susceptibility to some cancers.

ATTIVITA' FISICA





Il concetto di **attività fisica** è molto ampio; comprende, infatti, tutte le forme di movimento realizzate nei vari ambiti di vita. Secondo l'OMS, per “attività fisica” si intende “qualunque movimento determinato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un dispendio energetico superiore a quello delle condizioni di riposo”.

In questa definizione rientrano non solo le attività sportive, ma anche semplici movimenti come camminare, andare in bicicletta, ballare, giocare, fare giardinaggio e lavori domestici, che fanno parte della “attività motoria spontanea”. Con il termine di “esercizio fisico” si intende invece l'attività fisica in forma strutturata, pianificata ed eseguita regolarmente

Bambini e adolescenti (5-17 anni):

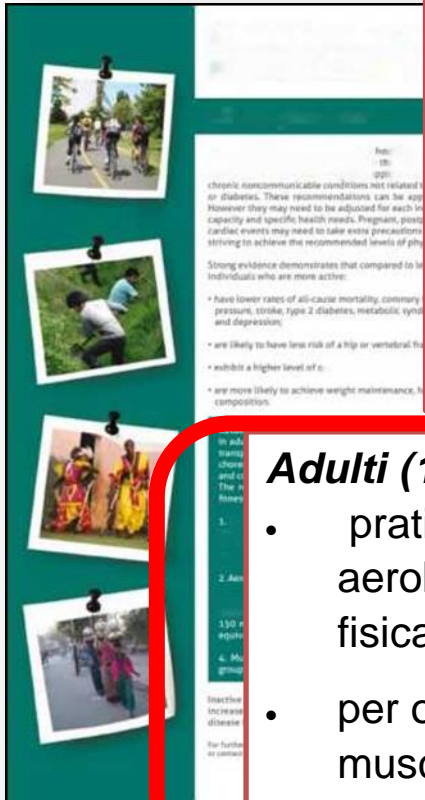
- praticare durante la settimana almeno una media di 60 minuti al giorno di attività fisica, soprattutto aerobica, di intensità da moderata a vigorosa
- includere almeno 3 volte alla settimana attività aerobica vigorosa ed esercizi per rafforzare l'apparato muscolo-scheletrico.

Adulti (18-64 anni):

- praticare almeno 150-300 minuti settimanali di attività fisica aerobica di moderata intensità o 75-150 minuti settimanali di attività fisica aerobica vigorosa, oppure combinazioni equivalenti delle due
- per ottenere ulteriori benefici, eseguire attività di rafforzamento muscolare a intensità moderata o superiore che coinvolga tutti i principali gruppi muscolari, almeno due giorni a settimana.

Anziani (dai 65 anni in poi):

- come per gli adulti (18-64 anni), e in più
- eseguire, almeno tre giorni a settimana, attività fisica multicomponente differenziata per migliorare l'equilibrio e attività di rafforzamento a intensità moderata o superiore, per aumentare la capacità funzionale e prevenire le cadute accidentali.



Per **ATTIVITA' FISICA INTENSA** si intende quella che per quantità, durata e intensità provoca un **GRANDE** aumento della respirazione e del battito cardiaco o un'abbondante sudorazione,

Per **ATTIVITA' FISICA MODERATA** si intende quella che per quantità, durata e intensità comporta un **LEGGERO** aumento della respirazione e del battito cardiaco o un po' di sudorazione,



1) **Persona fisicamente attiva** svolge almeno 150 minuti settimanali di attività fisica, moderata o intensa

Oppure svolge un lavoro regolare (continuativo nel tempo) che richiede uno sforzo fisico notevole

2) **Persona parzialmente attiva:** pratica attività fisica moderata o intensa nel tempo libero (fino a 149 minuti settimanali) senza raggiungere i livelli raccomandati e non svolge un lavoro regolare che richiede uno sforzo fisico notevole Oppure non pratica alcuna attività fisica nel tempo libero ma svolge un lavoro che richiede uno sforzo fisico moderato

3) **Persona sedentaria:** non pratica alcuna attività fisica nel tempo libero e non lavora, o svolge un lavoro sedentario o uno sforzo fisico non regolare e continuativo nel tempo.



ATTIVITA' FISICA

Sistema PASSI fascia di età 18-69



Indicatori - PASSI 2021-2022

	Attivo	Parzialmente attivo	Sedentario	Consiglio fare attività fisica
Abruzzo	38.2	25.9	35.9	25.1
Basilicata	47.2	20.1	32.7	44.3
Calabria	50.3	16.0	33.7	23.6
Campania	29.4	18.2	52.4	22.0
Emilia Romagna	55.7	29.8	14.5	31.6
Friuli Venezia Giulia	55.5	30.9	13.6	33.3
Lazio	44.9	22.2	32.9	33.6
Liguria	55.9	21.1	23.0	22.8
Lombardia				
Marche	58.8	26.3	14.9	36.2
Molise	45.4	29.4	25.2	37.9
Piemonte	54.1	27.7	18.2	33.7
Provincia di Bolzano	70.5	20.5	9.0	22.9
Provincia di Trento	64.9	23.1	12.0	27.4
Puglia	39.7	22.1	38.2	20.1
Sardegna	58.5	23.7	17.9	43.6
Sicilia	38.3	18.8	42.9	27.2
Toscana	47.5	29.1	23.5	31.1
Umbria	43.9	29.7	26.3	28.2
Valle d'Aosta	40.5	18.1	41.5	18.2
Veneto	54.5	27.3	18.2	31.0
Italia	46.7	23.7	29.6	29.0

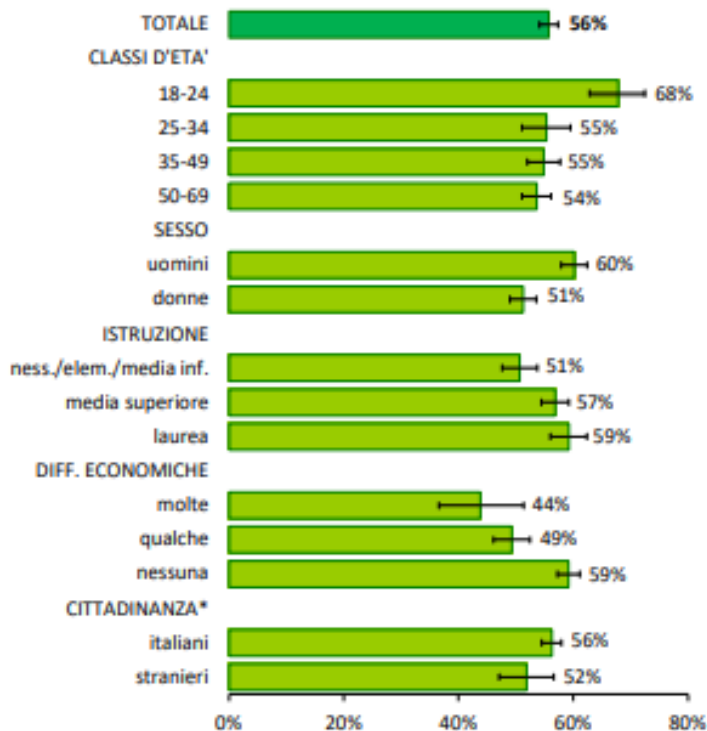
il 46,7% classificato come attivo
 il 23,7% parzialmente attivo
 il 29,6% sedentario

■ peggiore del valore nazionale

■ simile al valore nazionale

■ migliore del valore nazionale

Attivi fisicamente (%)
Emilia-Romagna PASSI 2021-2022

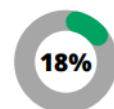


(*) Italiani: persone con cittadinanza italiana o provenienti da altri Paesi a Sviluppo Avanzato (PSA); Stranieri: persone immigrate da Paesi a Forte Pressione Migratoria (PFPM)

LA MOBILITA' ATTIVA
IN EMILIA-ROMAGNA

Dati della sorveglianza PASSI 2021-2022

In Emilia-Romagna il **18%** delle persone tra 18 e 69 anni ha usato la bicicletta per gli spostamenti abituali almeno una volta nell'ultimo mese (11% in Italia)



Tra chi usa la bicicletta, giorni alla settimana



Minuti al giorno



Emilia-Romagna

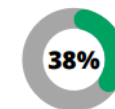


Italia

Il **53%** non pratica mobilità attiva (58% in Italia)



La percentuale di persone che vanno a piedi per gli spostamenti abituali è del **38%** (39% in Italia)



Tra chi si sposta a piedi, giorni alla settimana



Minuti al giorno



Emilia-Romagna



Italia



Every move counts towards better health - says WHO

العربية 中文 Français Русский Español

25 November 2020 | News release | Reading time: 2 min (473 words)

Media Contacts



Barbara De Mei
Carla Faralli
Ilaria Luzi
Valentina Possenti
Monica Valli
Vittorio Palermo
Paola Scardetta

Promuovere
l'attività fisica
come obiettivo
di salute pubblica:
strumenti conoscitivi
e di intervento

le “WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour” pubblicate nel 2020 sono state accompagnate dallo slogan *Every move counts, Ogni movimento conta* -

Nelle linee guida precedenti si consigliava di praticare almeno 150 minuti a settimana di attività fisica moderata, o 75 minuti di attività intensa, o combinazioni equivalenti delle due modalità, **in sessioni di almeno 10 minuti per ottenere benefici cardio-respiratori. Nelle attuali linee guida non si considera il limite minimo dei 10 minuti consecutivi e il movimento fisico è considerato utile per la salute anche se praticato per brevi sessioni, con l'obiettivo di contrastare la completa sedentarietà.**

Il “Piano d’azione globale sull’attività fisica per gli anni 2018-2030”, approvato nel 2018 dall’ - [OMS](#), definisce gli obiettivi strategici da realizzare per ridurre del 15% la prevalenza globale dell’inattività fisica negli adulti e negli adolescenti entro il 2030



[Global status report on physical activity 2022](#),

Valuta tramite dati provenienti da 194 paesi come i governi stanno attuando le raccomandazioni per aumentare l'attività fisica

Meno del 50% dei paesi ha una politica nazionale sull'attività fisica, di cui meno del 40% è operativo

• **Solo il 30% dei paesi dispone di linee guida nazionali sull'attività fisica per tutte le fasce d'età**

• Mentre quasi tutti i paesi riportano un sistema per monitorare l'attività fisica negli adulti, il 75% dei paesi monitora l'attività fisica tra gli adolescenti e meno del 30% monitora l'attività fisica nei bambini sotto i 5 anni

nature

Explore content ▾ About the journal ▾ Publish with us ▾ Subscribe

[nature](#) > [review articles](#) > article

Published: 18 November 2004

Endurance running and the evolution of *Homo*

"La corsa ha plasmato in modo sostanziale l'evoluzione umana. La corsa ci ha reso umani, almeno in senso anatomico. **Pensiamo che la corsa sia uno degli eventi più trasformativi nella storia dell'umanità. Stiamo sostenendo che l'emergere degli esseri umani è legato all'evoluzione della corsa**".

Il nostro genere si è evoluto grazie ad una selezione naturale che ha favorito la sopravvivenza delle specie in grado di correre e, nel tempo, ha favorito la perpetuazione delle caratteristiche anatomiche umane che hanno reso possibile la corsa su lunghe distanze.

"Oggi, la corsa di resistenza è principalmente una forma di esercizio e ricreazione, ma **le sue radici possono essere antiche quanto l'origine del genere umano e le sue esigenze sono un importante fattore che contribuisce alla forma del corpo umano**".

Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews



Current Opinion in Cardiology

September 2017, Volume 32 (5), p 541-556

Revisioni sistematiche e/o meta-analisi hanno dimostrato una **relazione dose-risposta** tra **attività fisica** e **mortalità prematura** e **prevenzione primaria e secondaria** di **diverse condizioni mediche croniche**.

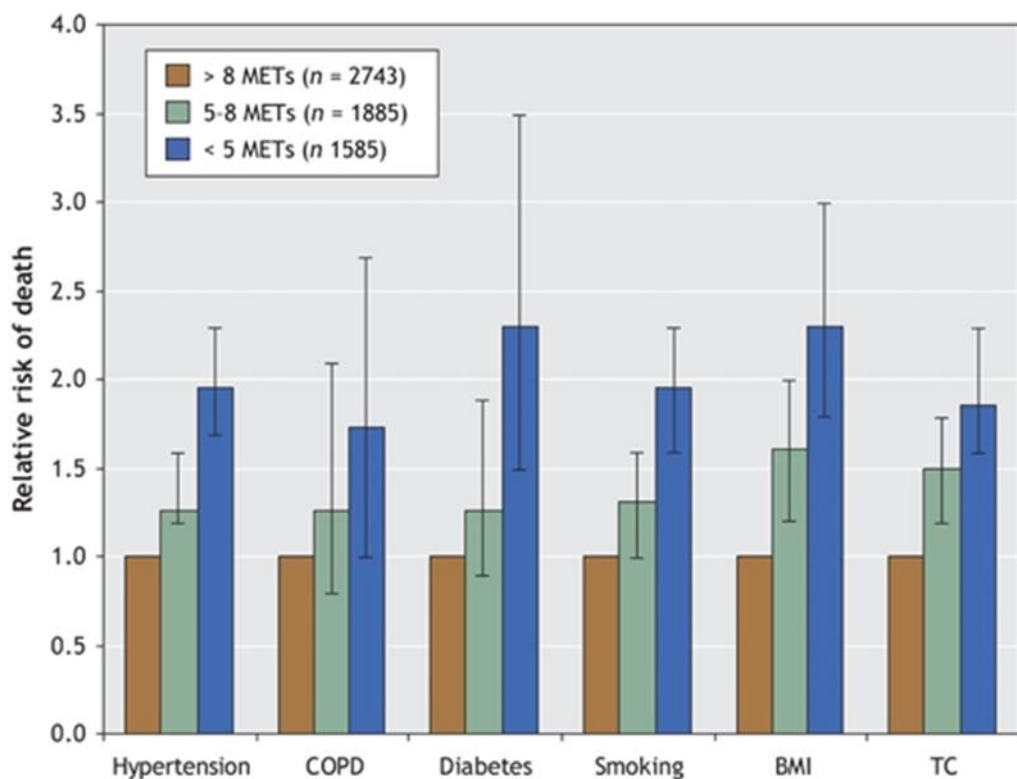
Le relazioni tra l'attività fisica e gli esiti sulla salute sono generalmente curvilinee, in modo tale che **si osservano marcati benefici per la salute con volumi relativamente minori di attività fisica**.

[CMAJ](#). 2006 Mar 14; 174(6): 801–809.

doi: [10.1503/cmaj.051351](https://doi.org/10.1503/cmaj.051351)

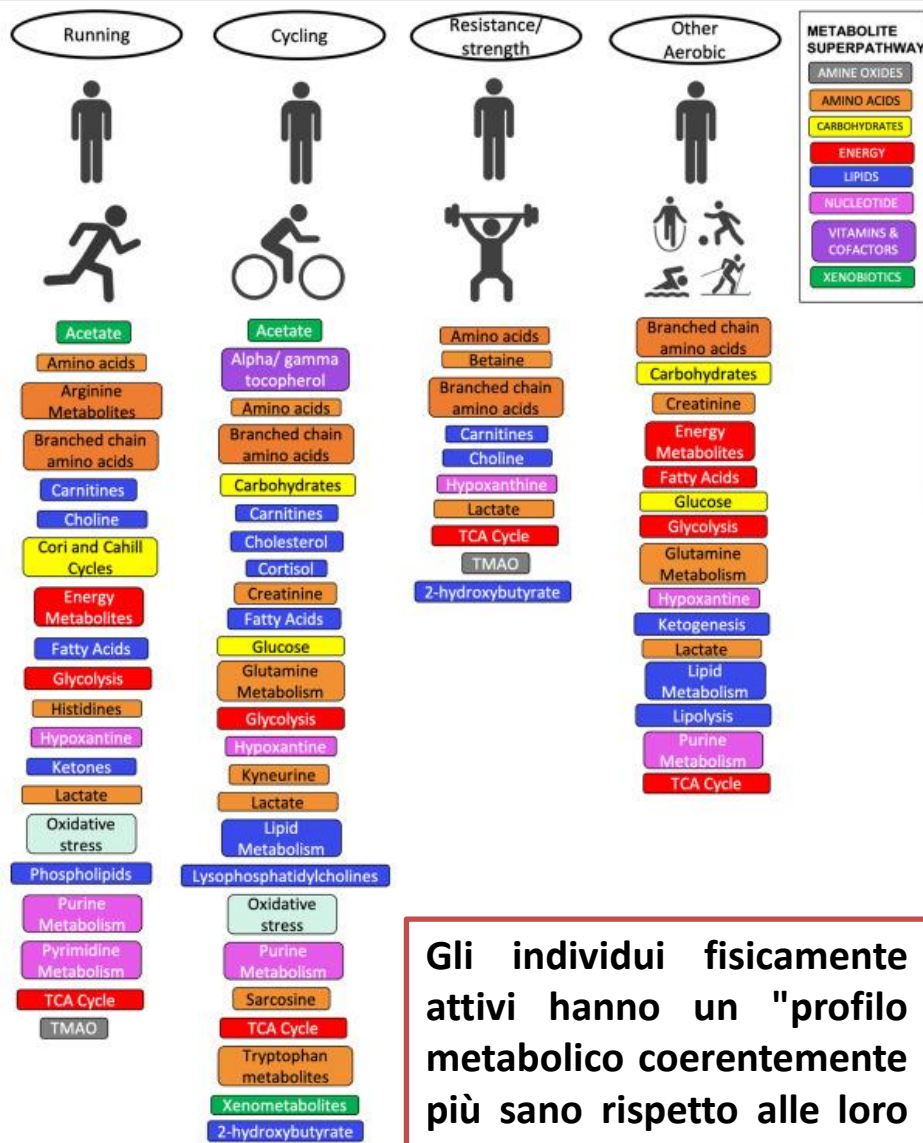
Health benefits of physical activity: the evidence

Darren F.R. Warburton, Crystal Whitnev Nicol, and Shannon S.D. Bredin



Rischi relativi di morte per qualsiasi causa tra i partecipanti con vari fattori di rischio e alto livello di colesterolo totale [TC \geq 5,70 mmol/L] che hanno raggiunto una capacità di esercizio inferiore a 5 MET (equivalenti metabolici) o 5-8 MET, rispetto ai partecipanti la cui capacità di esercizio era superiore a 8 MET.

Sembra esserci una relazione lineare graduale tra il volume dell'attività fisica e lo stato di salute, in modo tale che le persone più attive fisicamente sono a minor rischio.



Gli individui fisicamente attivi hanno un "profilo metabolico coerentemente più sano rispetto alle loro controparti inattive"

Biochimica et Biophysica Acta (BBA) - Molecular Basis of Disease
Volume 1866, Issue 12, 1 December 2020, 165936

Review
Metabolomics, physical activity, exercise and health: A review of the current evidence

Rachel S. Kelly^a, Michael P. Kelly^b, Paul Kelly^c

Effetti benefici dell'attività fisica monitorati attraverso alterazioni metaboliche (adattamenti fisiologici) indotte da esercizio fisico: nella [lipolisi](#), nel [ciclo TCA](#), nella glicolisi, nel metabolismo degli [aminoacidi](#), della [carnitina](#), [delle purine](#), [del colesterolo](#) e nella [sensibilità all'insulina](#),. aumento del metabolismo anaerobico e [aerobico](#), aumento del turnover dell'ATP, nei cambiamenti nel metabolismo energetico di [utilizzo del substrato](#), nell'ossidazione [degli acidi grassi](#), nella chetogenesi, nel catabolismo, nel [metabolismo del glutatione](#) e [nello stress ossidativo](#)

Nel corso dell'infanzia e dell'adolescenza

- è necessaria allo sviluppo osteo-muscolare
- contribuisce allo sviluppo di un apparato cardiovascolare sano
- contribuisce ad aumentare le capacità di apprendimento e il livello di autostima
- rappresenta un valido strumento di aggregazione sociale
- associata a una corretta alimentazione diminuisce il rischio di obesità infantile

In età adulta

- riduce la frequenza di malattie croniche non trasmissibili, come le malattie cardiovascolari, il diabete, l'ipertensione arteriosa, alcune forme di tumore (seno, prostata, colon)
- migliora la mineralizzazione ossea, che contribuisce alla prevenzione dell'osteoporosi
- migliora la funzione digestiva e la regolazione del ritmo intestinale
- aumenta il dispendio energetico favorendo il controllo del peso corporeo
- aiuta la salute mentale, preserva le funzioni cognitive e riduce ansia e stress e i rischi di depressione e di demenza
- migliora la qualità del sonno e dell'autostima.

In età avanzata

- Favorisce l'autosufficienza e ritarda l'insorgenza delle patologie croniche
- favorisce la partecipazione e l'integrazione sociale
- Mantiene la massa e il tono muscolare e preserva l'equilibrio, prevenendo le cadute
- produce un effetto positivo sulla funzione immunitaria
- riduce il rischio di infezioni delle vie aeree
- preserva la struttura e la funzione cerebrale favorendo la plasticità neuronale
- ridurre l'osteoporosi e di indurre un aumentato rilascio di mediatori neuromonali, che conferiscono una sensazione di benessere generale

OGNI MOVIMENTO NELLA QUOTIDIANITA' CONTA

“Poco è meglio di niente”

- Anche con quantità di attività fisica minime (ad esempio 60 minuti a settimana) gli adulti sedentari ottengono benefici per la salute.
- Quantità di attività fisica superiori a quella minima raccomandata apportano però maggiori vantaggi per la salute e la prevenzione delle malattie croniche.

“Muoversi di più e stare meno seduti”

- E' necessario interrompere frequentemente i periodi nei quali si sta in posizione seduta o reclinata, almeno ogni 30 minuti, con periodi anche brevi (2-3 minuti) di attività (pause attive) come brevi camminate, piegamenti sulle gambe, alternanza della posizione seduta con quella in piedi.

PER IL LUOGO DI LAVORO

- Attuare interventi volti a incentivare le occasioni di movimento e a ridurre il tempo passato in posizione seduta (es. programmi di esercizio sui luoghi di lavoro, forme di trasporto attivo per gli spostamenti casa-lavoro).
- Favorire cambiamenti organizzativi per rendere i luoghi di lavoro ambienti favorevoli alla adozione consapevole e alla diffusione di stili di vita salutari.

Barbara De Mei
Carla Faralli
Ilaria Luzi
Valentina Possenti
Monica Valli
Vittorio Palermo
Paola Scardetta

**Promuovere
l'attività fisica
come obiettivo
di salute pubblica:
strumenti conoscitivi
e di intervento**

Documento regionale di pratiche raccomandate e sostenibili in tema di adozione di sani stili di vita

PP03 - Luoghi di lavoro che promuovono salute

PIANO REGIONALE DELLA PREVENZIONE 2021-2025

Regione Emilia-Romagna

COSTRUIAMO SALUTE

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE EMILIA-ROMAGNA



ATTIVITÀ FISICA

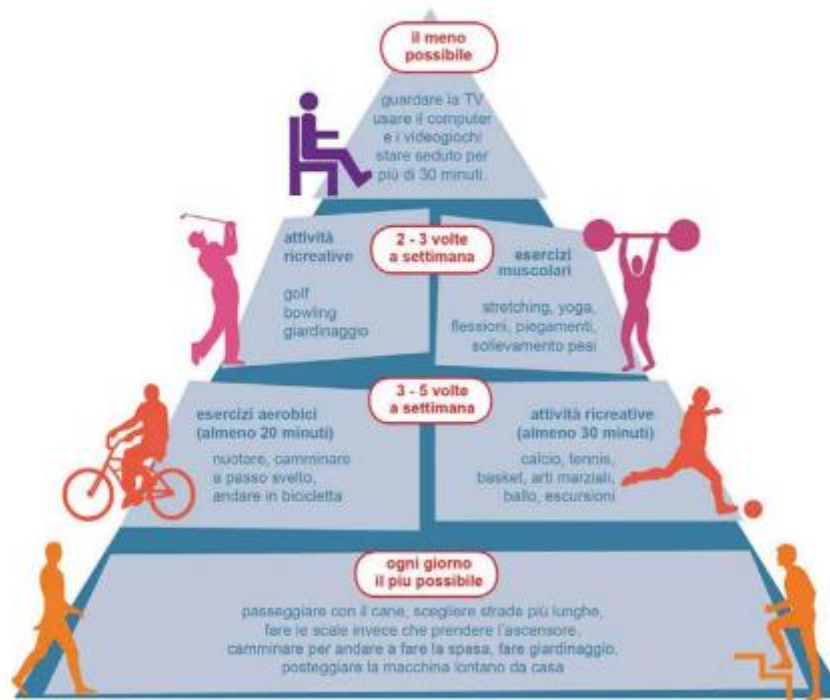




ATTIVITÀ FISICA



Inserimento nella bacheca "della salute" di poster, manifesti e altri materiali illustrativi relativi al tema dell'attività fisica e della corretta postura. La bacheca può anche essere virtuale, sul sito aziendale o su altri dispositivi utilizzati per la comunicazione con i dipendenti.



Piramide dell'attività motoria (Fonte: Istituto Superiore di Sanità)



ATTIVITÀ FISICA



Campagna informativa interna ad es. comunicazione scritta a tutti i lavoratori, distribuzione diretta materiali informativi, affissione di cartelli informativi vicino ai distributori automatici, proiezione di filmati etc.



Corso di formazione per figure della prevenzione aziendale e dirigenti e/o lavoratori. Il corso di formazione può essere erogato dal MC, oppure l'azienda può scegliere di avvalersi di altri professionisti che propongono corsi dedicati.



Promozione dell'uso delle scale al posto degli ascensori. Ad esempio cartelli informativi di fianco alle scale/ascensore, migliorare il contesto fisico ove sono ubicate le scale (sicurezza, illuminazione, pulizia ecc.).





ATTIVITÀ FISICA



Campagna informativa interna ad es. comunicazione scritta a tutti i lavoratori, distribuzione diretta materiali informativi, affissione di cartelli informativi vicino ai distributori automatici, proiezione di filmati etc.



Corso di formazione per figure della prevenzione aziendale e dirigenti e/o lavoratori. Il corso di formazione può essere erogato dal MC, oppure l'azienda può scegliere di avvalersi di altri professionisti che propongono corsi dedicati.



Promozione dell'uso delle scale al posto degli ascensori. Ad esempio cartelli informativi di fianco alle scale/ascensore, migliorare il contesto fisico ove sono ubicate le scale (sicurezza, illuminazione, pulizia ecc.).





ATTIVITÀ FISICA



Promozione dell'uso della bicicletta per raggiungere la sede di lavoro (percorsi pedonali/ciclabili in prossimità dell'azienda, realizzazione di bike-park e/o rastrelliere coperte, fornitura di biciclette in comodato d'uso ai dipendenti, affissione di mappe con indicati i percorsi ciclabili più vicini al posto di lavoro (quali esperienze si vedano ad esempio "BIKE TO WORK", "BIKE AND WALK" progetti finanziati dalla Regione Emilia-Romagna per favorire la mobilità attiva e sostenibile).



Convenzioni agevolate per l'utilizzo di palestre, piscine e centri sportivi. Contatti con strutture vicine all'azienda per concordare convenzioni agevolate per i lavoratori. Percorsi di esercizio fisico adattato (EFA) seguiti da convenzioni con Palestre che continuino il percorso in sicurezza.



Attività di rieducazione posturale per contrastare le problematiche dovute alle posture scorrette, anche collegate alla sedentarietà. I lavoratori maggiormente predisposti e/o a rischio possono essere coinvolti dal MC durante le visite individuali programmate di sorveglianza sanitaria. Consulenze individuali con personal trainer o fisioterapisti.



Possibilità di svolgere attività fisica all'interno dell'azienda od organizzata dall'azienda (squadra di calcio, yoga, etc.), eventuale disponibilità di spazi aziendali accessibili a tutti i dipendenti per svolgere attività fisica (campo da gioco, palestra, etc.), creazione di punti con semplici attrezzi ginnici nelle aree verdi o cortilizie aziendali.



Altre iniziative:

- Accanto ai corsi sulle nozioni generali di attività motoria può essere eventualmente proposta una consulenza individuale.
- Promuovere l'utilizzo da parte del MC durante le visite di sorveglianza sanitaria di una bilancia impedenziometrica, con l'intento di motivare il singolo lavoratore a perseguire un peso/BMI corretto anche tramite pratica costante di attività fisica.
- Eventualmente fornire strumenti quali: calendario di pratica dell'attività motoria, piramide dell'attività fisica, scala di Borg.
- Convenzioni per riduzioni del costo di abbonamento bus/treno.
- Proposte di camminate aziendali a tema (percorsi storico-culturali).
- Promozione dell'utilizzo del contapassi e/o distribuzione contapassi ai lavoratori con allegato materiale informativo.
- Promuovere la formazione di gruppi di cammino con funzione anche di socializzazione (<https://www.map-padellasalute.it/home>).

GRAZIE PER L'ATTENZIONE