

12 DICEMBRE 2021

CIBO E MEMORIA

PROGETTO ON AIR:
RACCONTI E VOCI
TRA ALIMENTAZIONE
E SALUTE.



ABRIL GONZALEZ CAMPOS PhD DIETISTA NUTRIZIONISTA

MENÚ DEL GIORNO:

— Pausa

— A che punto siamo?

Fattori determinanti della salute

— La conoscenza parte da noi: Come siamo fatti?

-Riposta allo stress

- Segnali interni: Scala di sazietà

-Metabolismo basale

— Fare le cose il meglio possibile:

Strumenti esterni per promuovere auto-cura

- Alimenti sani?

-Piramide alimentare (Frequenze)

- Altre strategie semplici

-Linee Guida Messico

-Ricetta



A CHE PUNTO SIAMO?

Google  

 Tutti  Immagini  Video  Notizie  Maps  Altro Impostazioni Strumenti

Circa 18.400.000 risultati (0,35 secondi)

Google  

 Tutti  Immagini  Notizie  Video  Maps  Altro Impostazioni Strumenti

Circa 70.900.000 risultati (0,45 secondi)

Google  

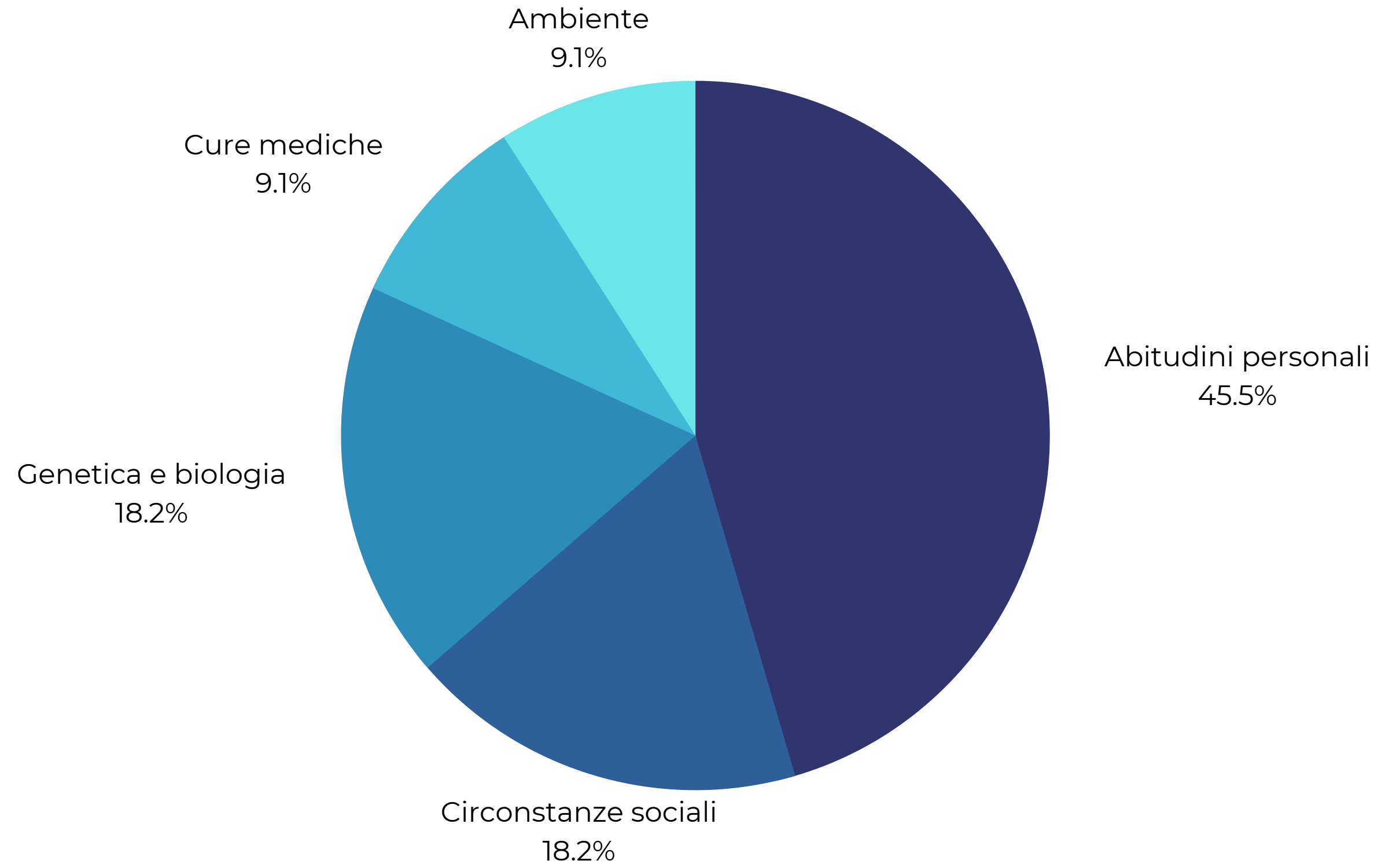
 Tutti  Immagini  Video  Notizie  Shopping  Altro Impostazioni Strumenti

Circa 27.200.000 risultati (0,42 secondi)



SALUTE: NON SIGNIFICA DIETA E ATTIVITA' FISICA

Fattori determinanti della salute



CONOSCERE SÉ STESSI PER MIGLIORARSI

Come siamo fatti?

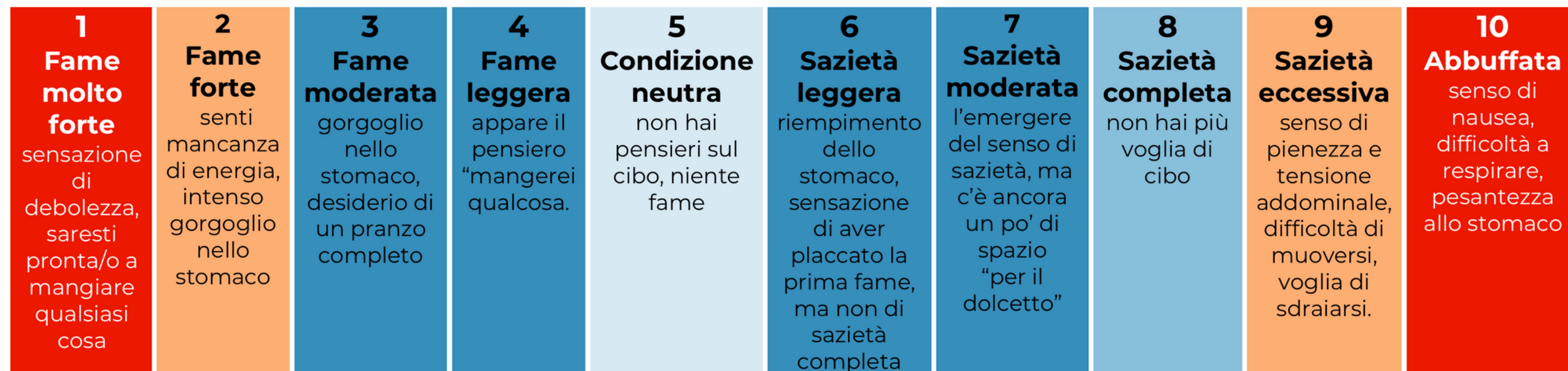
Come rispondo davanti allo stress (distress)?



Stress FISICO ed EMOTIVO



Scala sazietà



Zona della gentilezza

Senso di pienezza



(3-4)

Mangiare qui



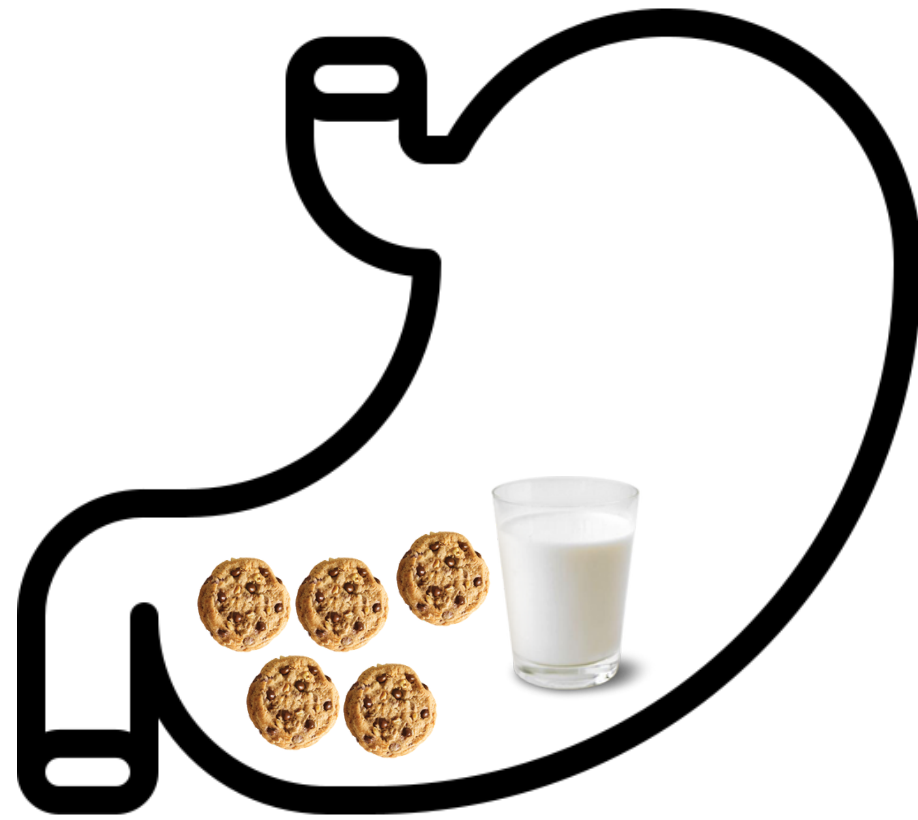
(6-7)

Fermati qui



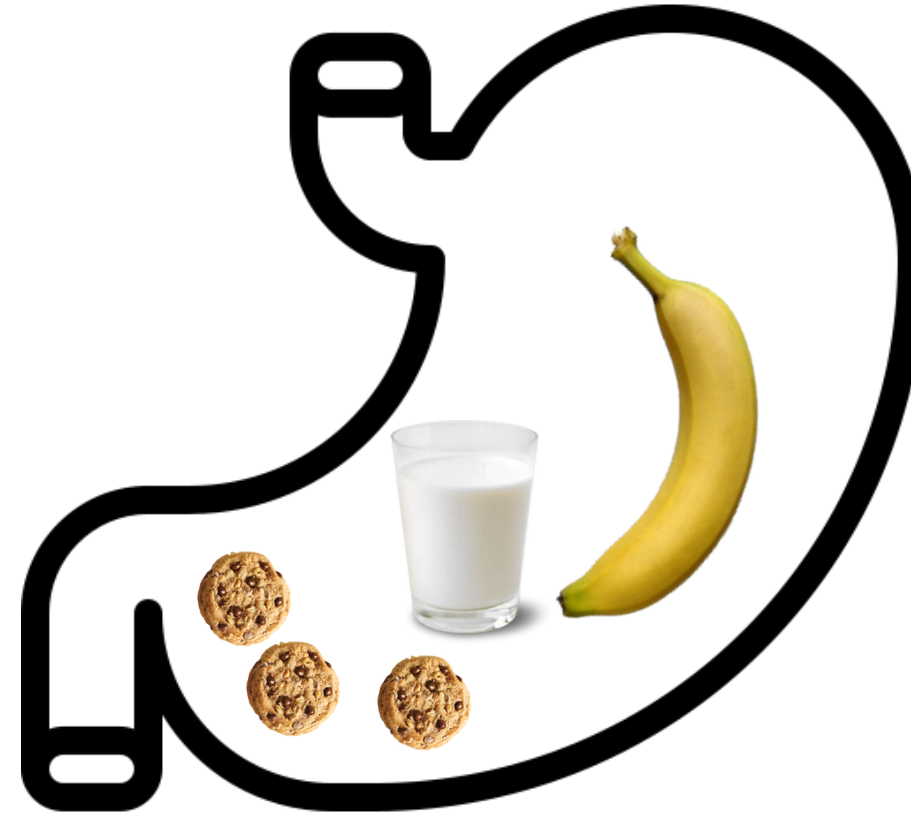
COME CAMBIA LA DENSITÀ CALORICA A SECONDA DELLE NOSTRE SCELTE

541 kcal/100 g



Colazione a base di
5 biscotti e 125 ml
di latte

211 kcal/100 g



Colazione a base di
3 biscotti, 125 ml di
latte e 1 frutto.

111 kcal/100 g



Colazione a base di 80 g di
pane, 200 ml di latte , 1 frutto e
2 quadretti di cioccolato
fondente o al latte.



PER MANTENERE LA COMPOSIZIONE CORPOREA È NECESSARIA TANTA ENERGIA

BENZINA: **Kcal**

METABOLISMO TOTALE



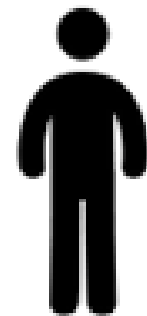
BILANCIO ENERGETICO POSITIVO, NEGATIVO O NEUTRO.

$$\text{PESO CORPOREO} = \text{Cibo} + \text{Bibite} - \text{metabolismo basale} - \text{attività fisica sportiva} - \text{attività fisica quotidiana}$$

Bilancio
ENERGETICO



Risultato
NEGATIVO



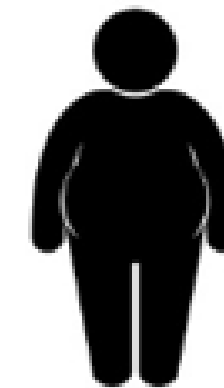
Sottopeso

Risultato
NEUTRO



NATURALE
SET POINT

Risultato
POSITIVO



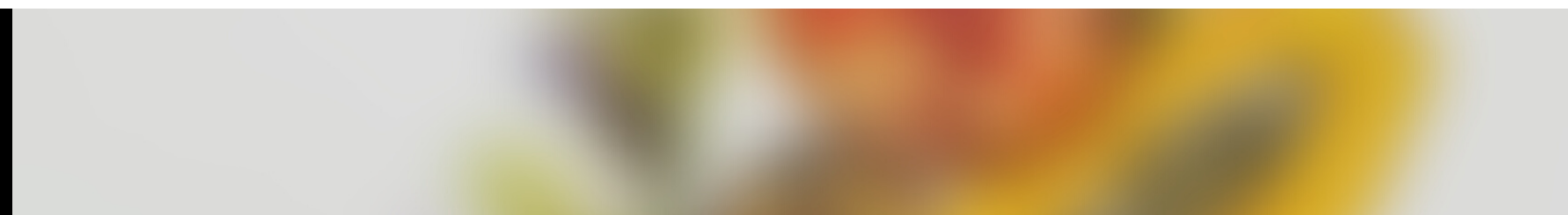
Sovrappeso/
Obesità



Fonte: Linee guida per una sana alimentazione-CREA, Greger M, How not to Diet Book.



Quando si mangia, spesso si
pensa nel "dover" scegliere
tra il piacere e gli "alimenti
salutari".



Alimenti Neutri o Alimenti più nutrienti



Alimenti buono o cattivi?



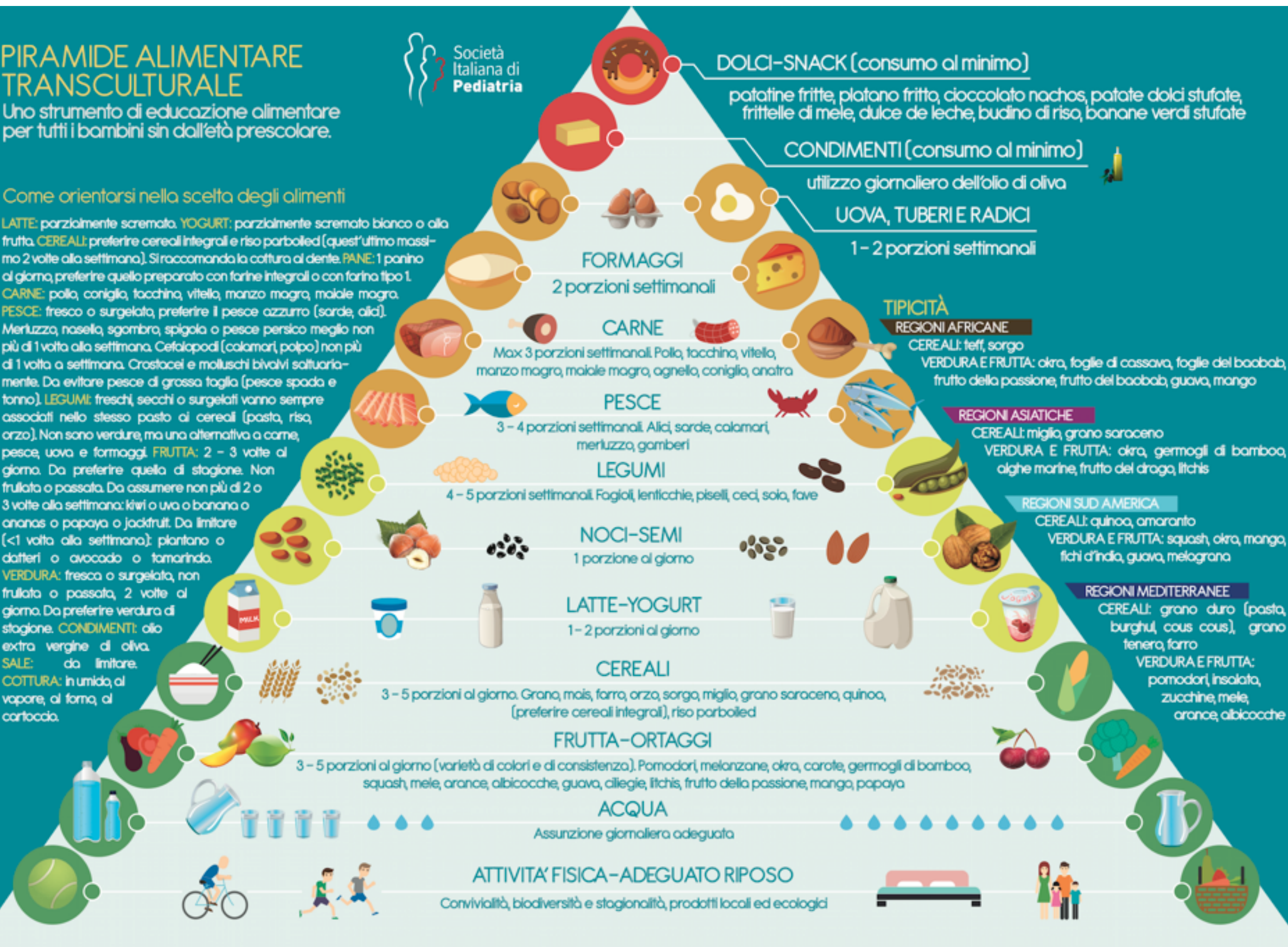
PIRAMIDE ALIMENTARE TRANSCULTURALE

Uno strumento di educazione alimentare per tutti i bambini sin dall'età prescolare.



Come orientarsi nella scelta degli alimenti

LATTE: parzialmente scremato. **YOGURT:** parzialmente scremato bianco o alla frutta. **CEREALI:** preferire cereali integrali e riso parboiled (quest'ultimo massimo 2 volte alla settimana). Si raccomanda la cottura al dente. **PANE:** 1 panino al giorno, preferire quello preparato con farine integrali o con farina tipo 1. **CARNE:** pollo, coniglio, tacchino, vitello, manzo magro, maiale magro. **PESCE:** fresco o surgelato, preferire il pesce azzurro (sardie, alici). Merluzzo, nasello, sgombrò, spigola o pesce persico meglio non più di 1 volta alla settimana. Cefalopodi (calamari, polpo) non più di 1 volta a settimana. Crostacei e molluschi bivalvi saltuariamente. Da evitare pesce di grossa taglia (pesce spada e tonno). **LEGUMI:** freschi, secchi o surgelati vanno sempre associati nello stesso pasto ai cereali (pasta, riso, orzo). Non sono verdure, ma una alternativa a carne, pesce, uova e formaggi. **FRUTTA:** 2 - 3 volte al giorno. Da preferire quella di stagione. Non frullata o passata. Da assumere non più di 2 o 3 volte alla settimana: kiwi o uva o banana o ananas o papaya o jackfruit. Da limitare (<1 volta alla settimana): plantano o datteri o avocado o tamarindo. **VERDURA:** fresca o surgelata, non frullata o passata, 2 volte al giorno. Da preferire verdura di stagione. **CONDIMENTI:** olio extra vergine di oliva. **SALE:** da limitare. **COTTURA:** in umido, al vapore, al forno, al cartoccio.



I 14 PASTI SETTIMANALI POSSONO ESSERE COSÌ SUDDIVISI:



FRUTTA E VERDURA
PASTA, RISO O ALTRI CEREALI
TUBERI

3-5 porzioni al giorno

3-5 porzioni al giorno

1-2 volte la settimana

(in sostituzione al primo piatto)



LATTE E YOGURT
NOCI E SEMI
CARNE

1-2 porzioni al giorno

1 porzione al giorno (es 3-4 noci)

Max 3 volte la settimana

(≤ 2 porzioni a settimana di carni bianche, < 2 porzioni di carni rosse, ≤ 1 porzione a settimana di carni lavorate es prosciutto cotto e bresaola)



PESCE
LEGUMI
FORMAGGI
UOVA

3-4 volte la settimana

4-5 volte la settimana

2 volte la settimana

1-2 volte la settimana



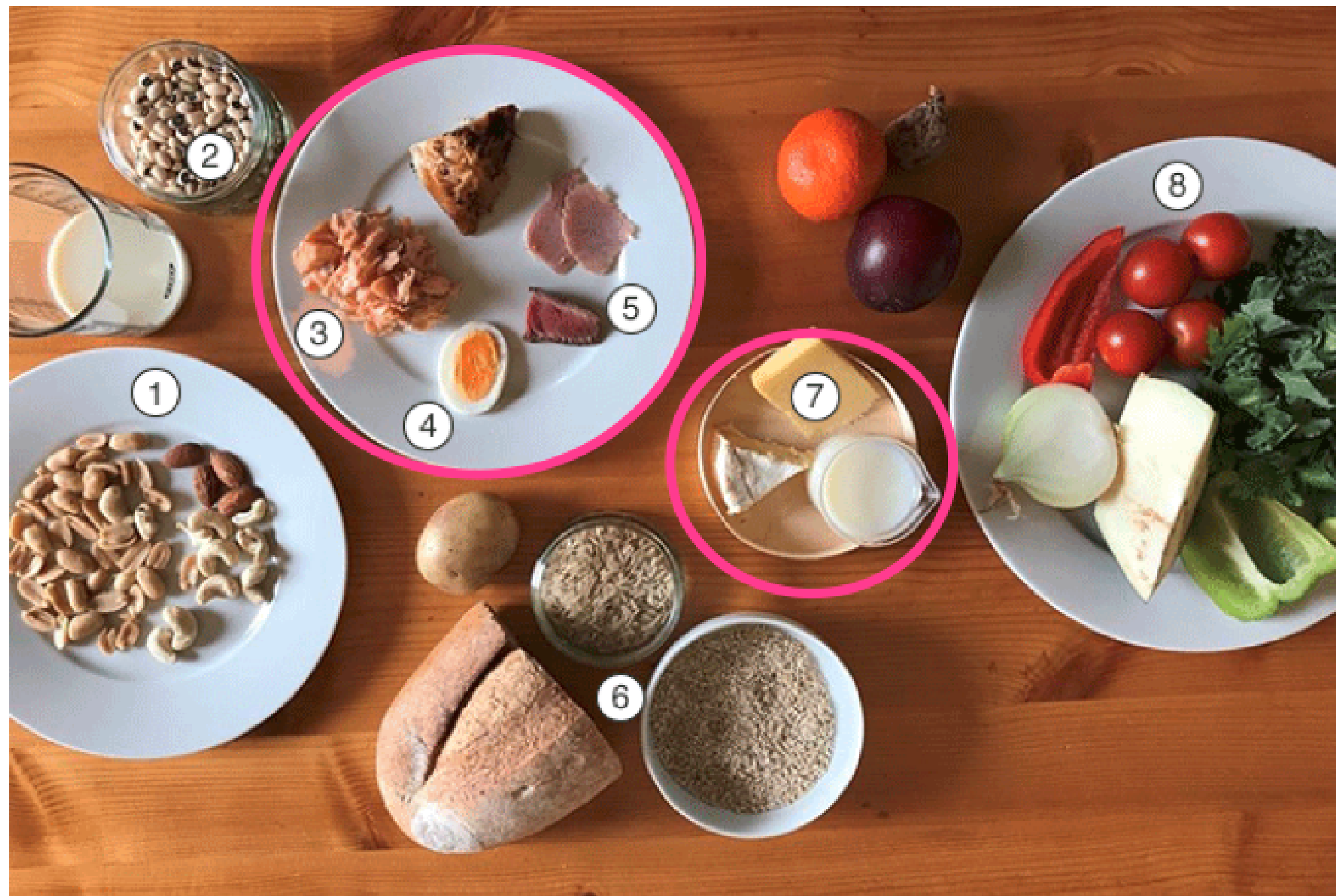
Società
Italiana di
Pediatria

Segreteria Società Italiana di Pediatria
Via L. Temio 4 - 20126 - Milano
e-mail: segreteria@sipit - www.sipit



BioMEDIA
LA COMUNICAZIONE DEL CIBO





1. Frutta secca (50g)*
2. Legumi (75 g)
3. Pesce (28 g)
4. Uova (13) g
5. Carne
(14g rossa, 29 g pollo)
6. Fonti di carboidrati
(232 g cereali integrali,
50 g tuberi)
7. Latticini (250 g)
8. Verdura (300g) Frutta
(200g)

*g al giorno/ media in una settimana

Source: EAT-Lancet Commission

BBC

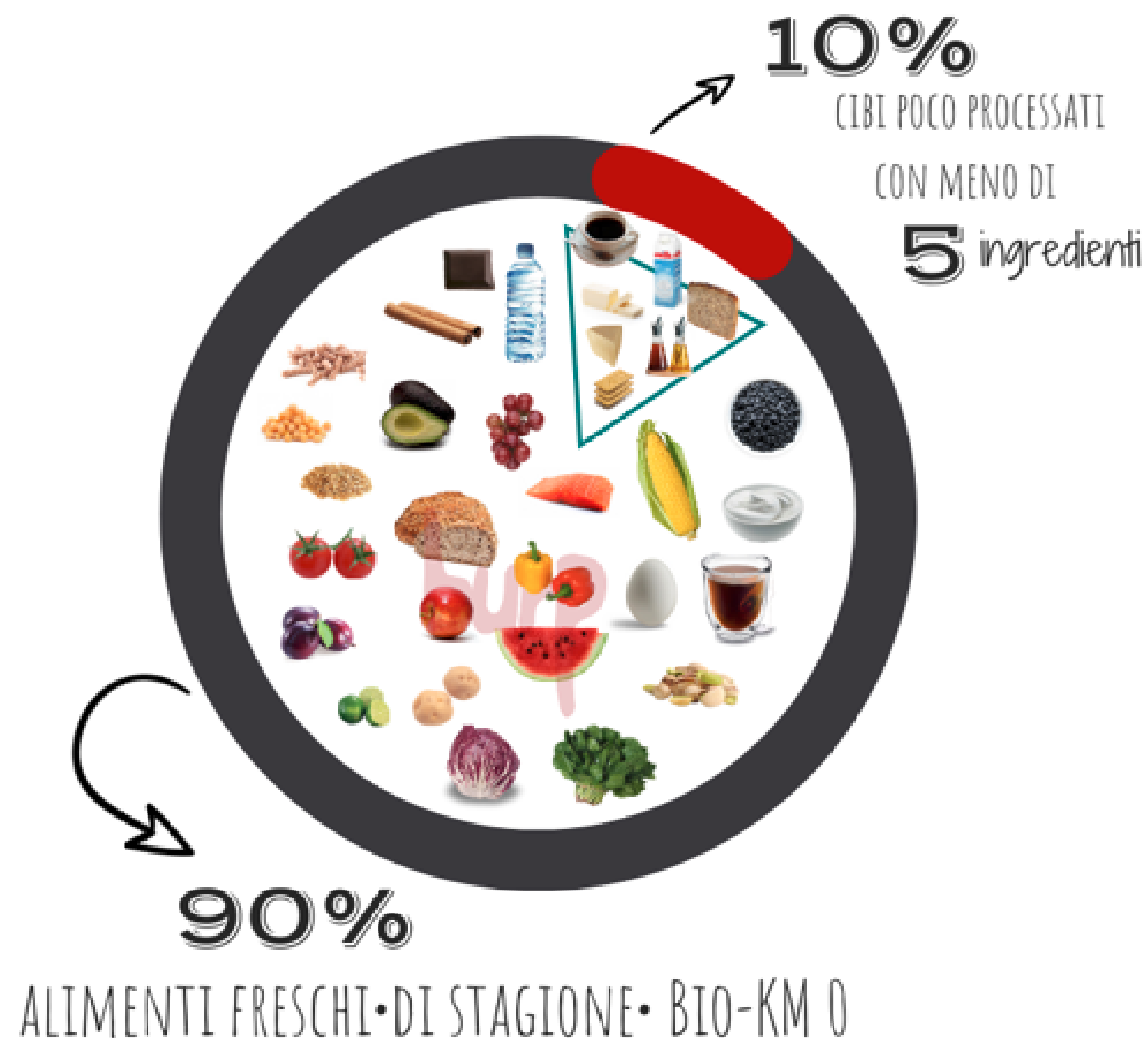


Cibo e Memoria



Principio 90/100

"Gli alimenti ultra-processati devono essere l'eccezione e non la normalità"



Seguire l'esempio della Catalogna e Brasile

“Piccoli cambiamenti per mangiare meglio”

Più Scambiare per **Meno**

Frutta e verdura

Legumi

Frutta secca

Vita attiva e sociale



Acqua

Alimenti Integrali

Olio extravergine d'oliva

Alimenti di stagioni e regionali



Sale

Zuccheri

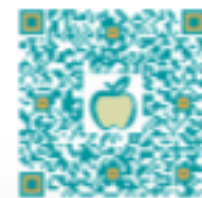
Carne rossa e Salumi

Alimenti Processati



DISFRUTA COMIENDO

sano



Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública
de Catalunya

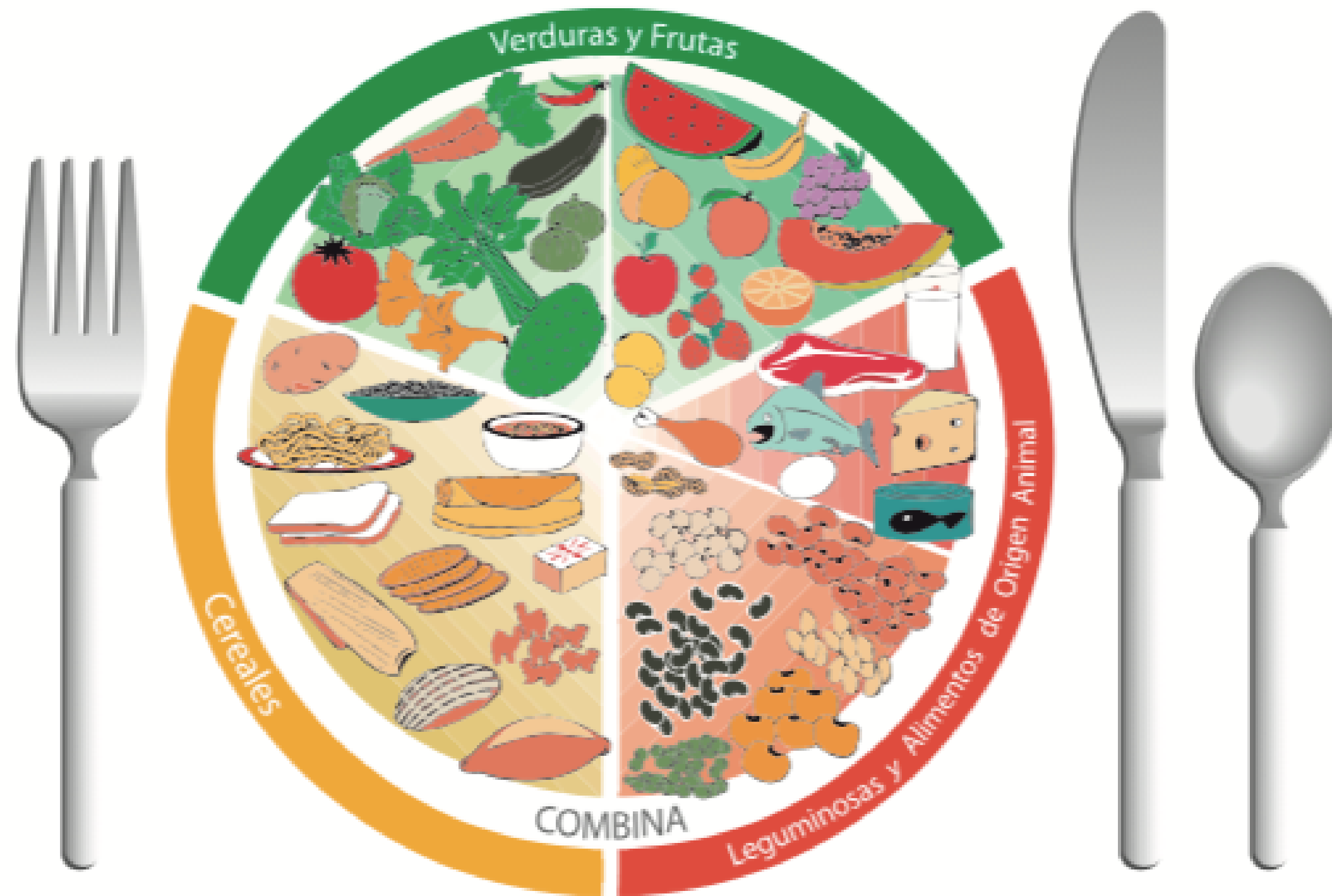
Pla Integral per a la Promoció
de la Salut mitjançant l'Actuació
Política d'Alimentació Saludable

061 CatSalut
Respon

canalsalut.gencat.cat



MESSICO: El plato del buen comer



Crema di fagioli



PORZIONI

2 PORZIONI



TEMPO

15 MINUTI

INGREDIENTI

2 lattine o barattolo grande di fagioli
rossi o borlotti
cipolla a cubetti
2 cucchiaini d'olio d'oliva extravergine
pepe qb (facoltativo)
salvia
aglio in polvere
sale (facoltativo)

PREPARAZIONE

- 1.Scolate i fagioli e frullateli utilizzando un frullatore o un frullatore ad immersione, aggiungendo poi un filo d'acqua per ottenere una crema soffice non molto liquida. Tenete da parte.
- 2.Preparate un soffritto con la cipolla.
- 3.Aggiungete la crema di fagioli e condite con un pò di sale, aglio in polvere e qualche foglia di salvia.
3. Portare ad ebollizione per 5 minuti o finchè la crema non risulti un po addensata.
- 4.Servite.

SUGGERIMENTI

Questa crema può essere servita come un contorno, accompagnando formaggi o carni bianche, inoltre anche da sola è una pietanza ricca di proteine, per cui, può essere usata nella preparazione di una specie di bruschette messicane chiamate "molletes", dove il pane viene farcito con salsa di pomodoro o pomodori freschi a cubetti, avocado e formaggio fresco.





411 kcal
38 g di zucchero
4 g di fibra



416 kcal
14 g di zucchero
4.5 g di fibra



DOMANDE?

Gracias

abril.gonzalez@gmail.com

abrilgonzalez.com

 abrilgonzalezphd



IL PESO CORPOREO: NON È UN INDICATORE AFFIDABILE DELLO STATO DI SALUTE

PESO FORMA

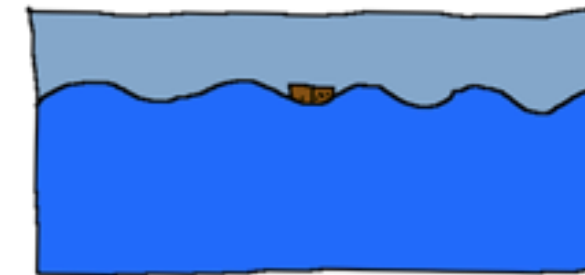
... è teorico
Correlato
con lo stato di salute



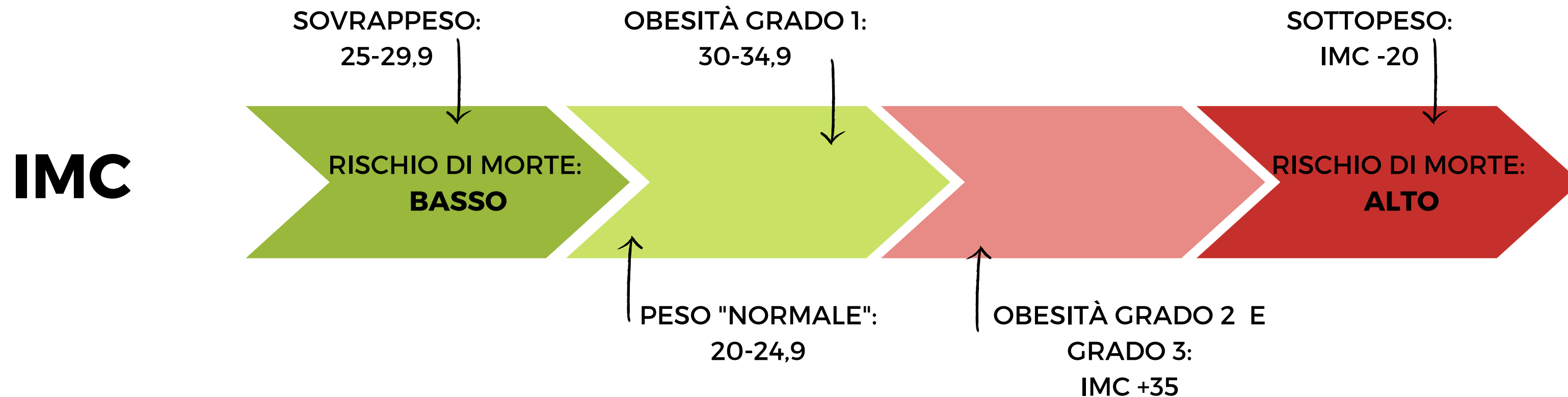
**NATURALE
SET POINT**

... è personale
Geneticamente determinato
Peso performante
Non necessariamente
coincide con il peso forma

Omeostasi = Equilibrio
“Dove sono al sicuro”



IL PESO CORPOREO: NON È UN INDICATORE AFFIDABILE DELLO STATO DI SALUTE



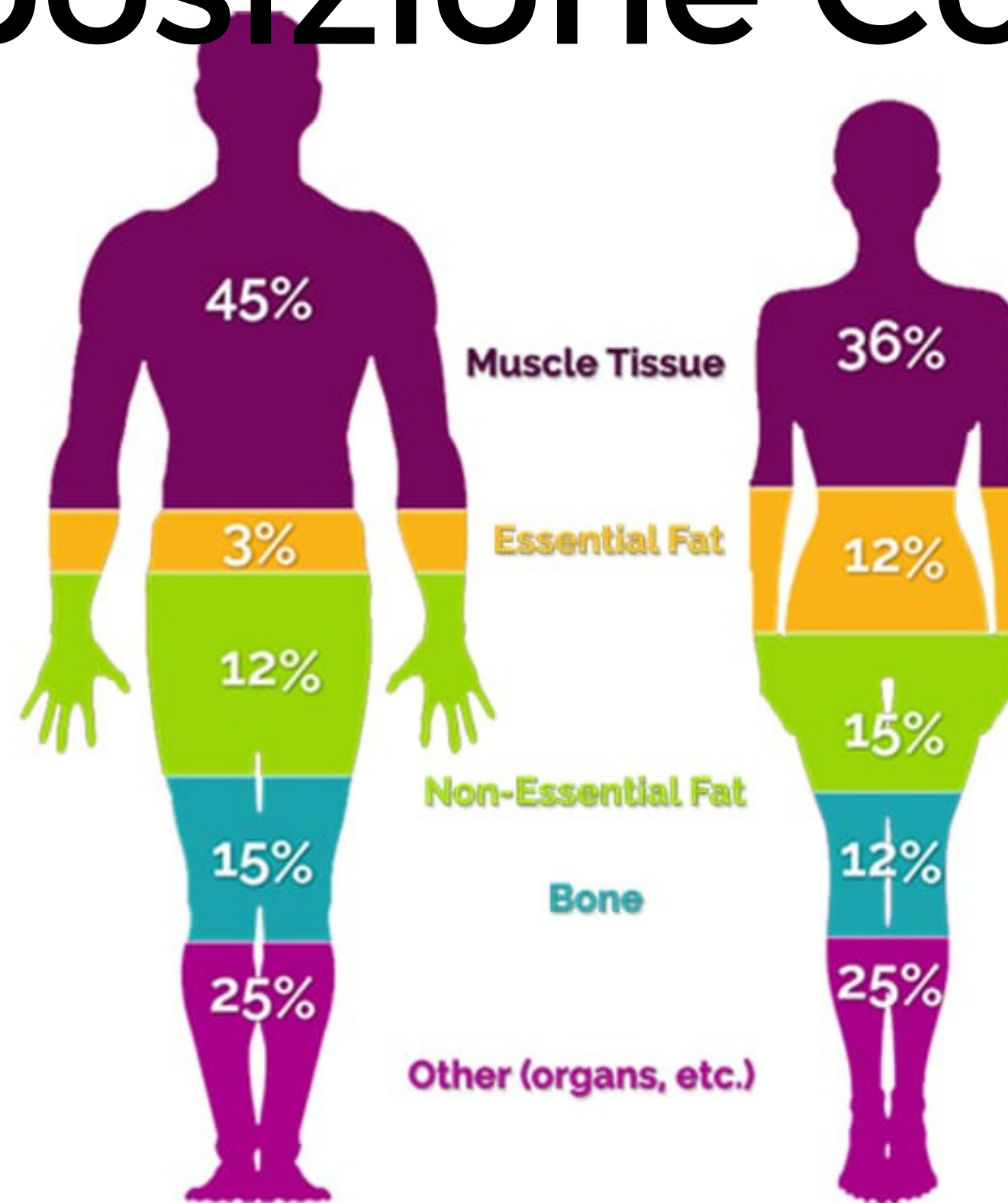
47% delle persone classificate come sovrappeso e 29% delle persone classificate come obesi erano **METABOLICAMENTE SANI**.

30% delle persone classificate con un peso normale **NON** erano **METABOLICAMENTE SANI**.

Fonte: Misclassification of cardiometabolic health when using body mass index categories in NHANES 2005-2012 Int J Obes (Lond). 2016 May;40(5):883-6. doi: 10.1038/ijo.2016.17



Composizione Corporea



Sono soltanto
INDICATORI
di salute

+
ESAMI DEL
SANGUE



