

PROGETTO ALIMENTAZIONE E SALUTE

Associazione MetaArte

ALIMENTAZIONE E SALUTE

Dott.ssa Paola Battivelli
Microbiologa nutrizionista
presso
NUTRIBIOS Albignasego

Raggiungimento del **BENESSERE** attraverso «strumenti» di prevenzione





ALIMENTAZIONE o NUTRIZIONE



LA "NUOVA" PIRAMIDE



Attività fisica giornaliera, corretta idratazione e controllo del peso corporeo

Raggiungimento del **BENESSERE**

OBIETTIVI PRINCIPALI!!!

NO INFIAMMAZIONE

NO ACIDIFICAZIONE

SE NON MI PRENDO CURA DI ME ↔ **INFIAMMAZIONE**

*Stress mentale e
caratteriale*

Abuso di Alcool e fumo

Obesità

Disidratazione

INFIAMMAZIONE

**MALATTIE
CRONICO-
DEGENERATIVE**

Sedentarietà

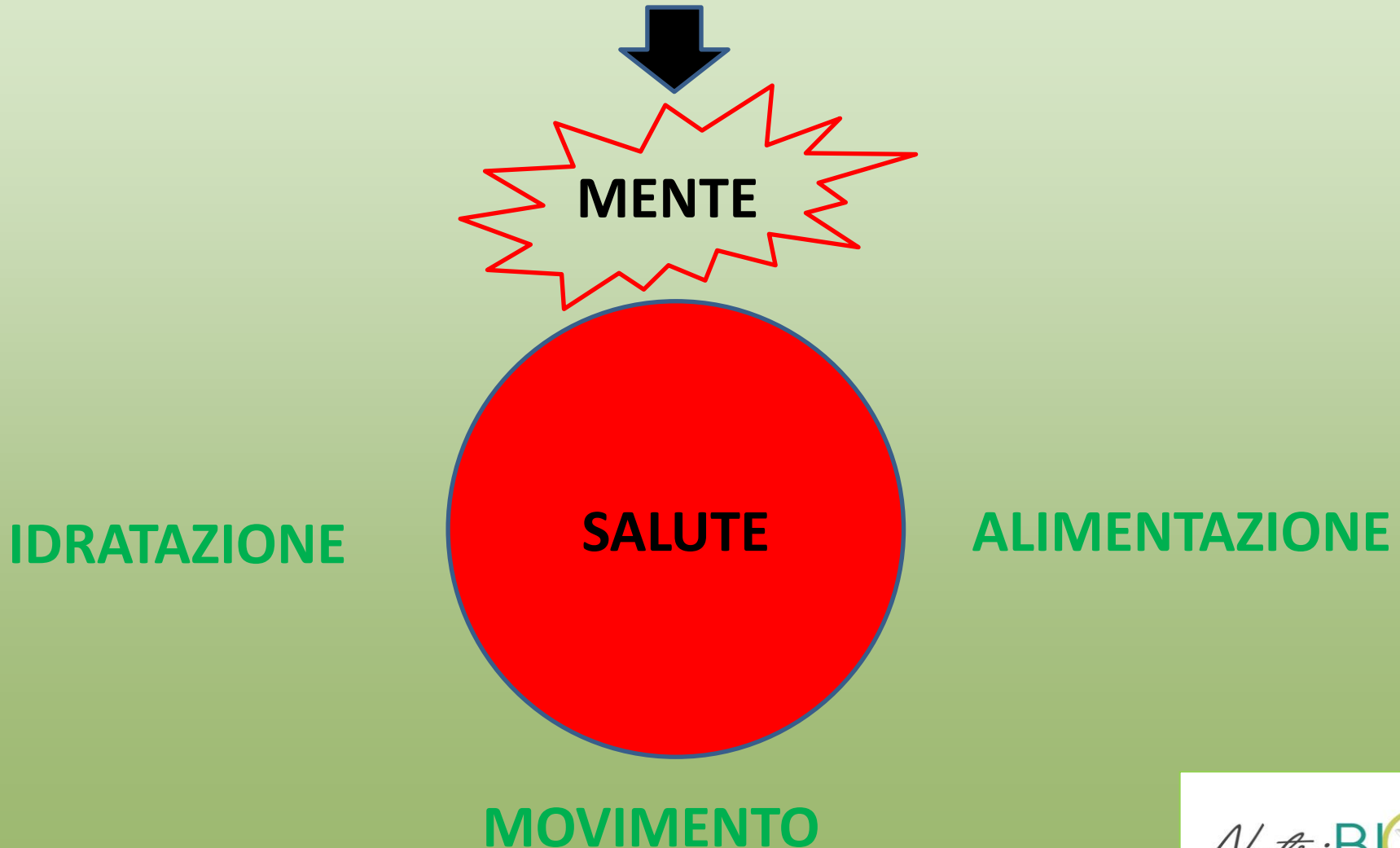
Inquinamento

Dieta errata

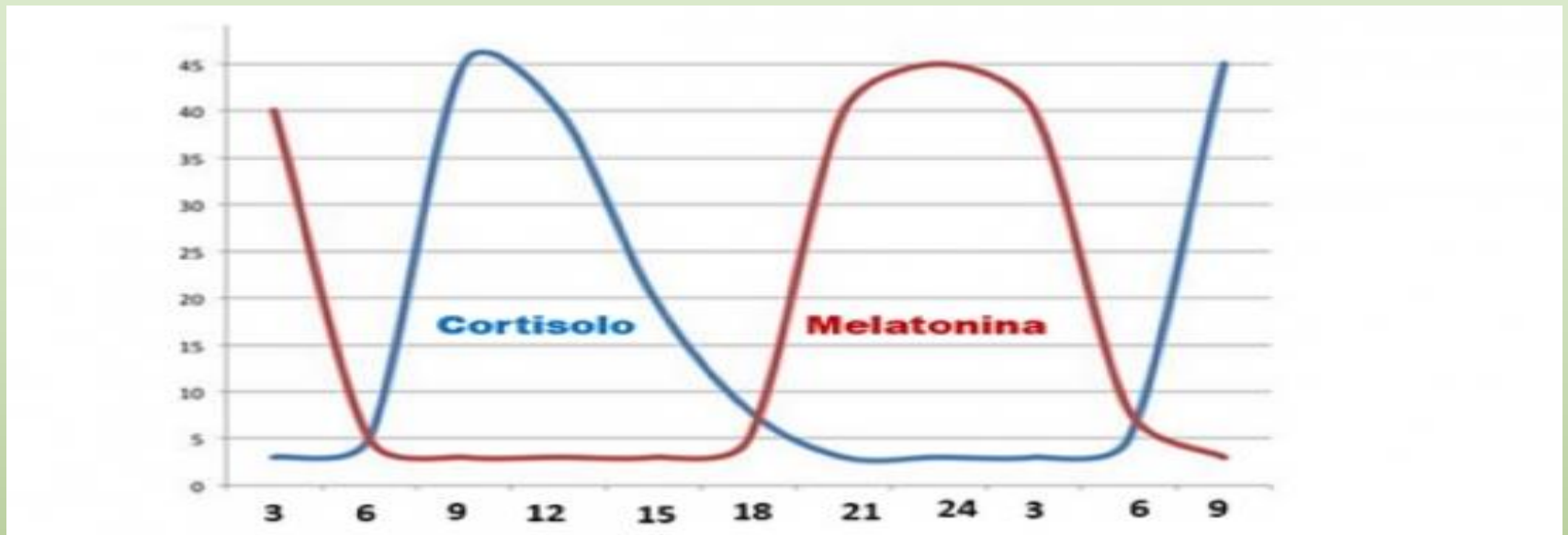
condiziona **LO STATO ORMONALE** (cortisolo/melatonina)

condiziona il **SECONDO CERVELLO** (intestino)

condiziona **LA SCELTA ALIMENTARE** (capacità di sostenere un regime alimentare)



STRESS ➡ **CORTISOLO** ➡ **INFIAMMAZIONE**



Prodotto in seguito a:

- **Stress mentale e fisico**
- **Eccesso o difetto di attività fisica**
- **Disidratazione**
- **Dieta sbilanciata**

AZIONI DEL CORTISOLO

- Utilizza gli zuccheri come energia

MA SE IN ECCESSO

Utilizza le proteine (muscoli) come energia

- Aumenta l'insulinemia
- Demineralizzazione delle ossa
- Disturbi della memoria
- Disturbi del tono dell'umore
- Aumenta la ritenzione idrica
- Diminuisce la produzione del GH e del Testosterone
- Altera la funzionalità tiroidea



DIMAGRIMENTO: QUANTO?

***PESO IDEALE* ?????**

Non sempre coincide
con *l'obiettivo corretto*

***PESO DESIDERABILE* !!!!!!!**

Perché ingrassiamo?

- per eccesso di nutrienti
- per difetto di molecole vegetali
- per squilibri ormonali
- per ridotti volumi di ossigeno (ipossia)

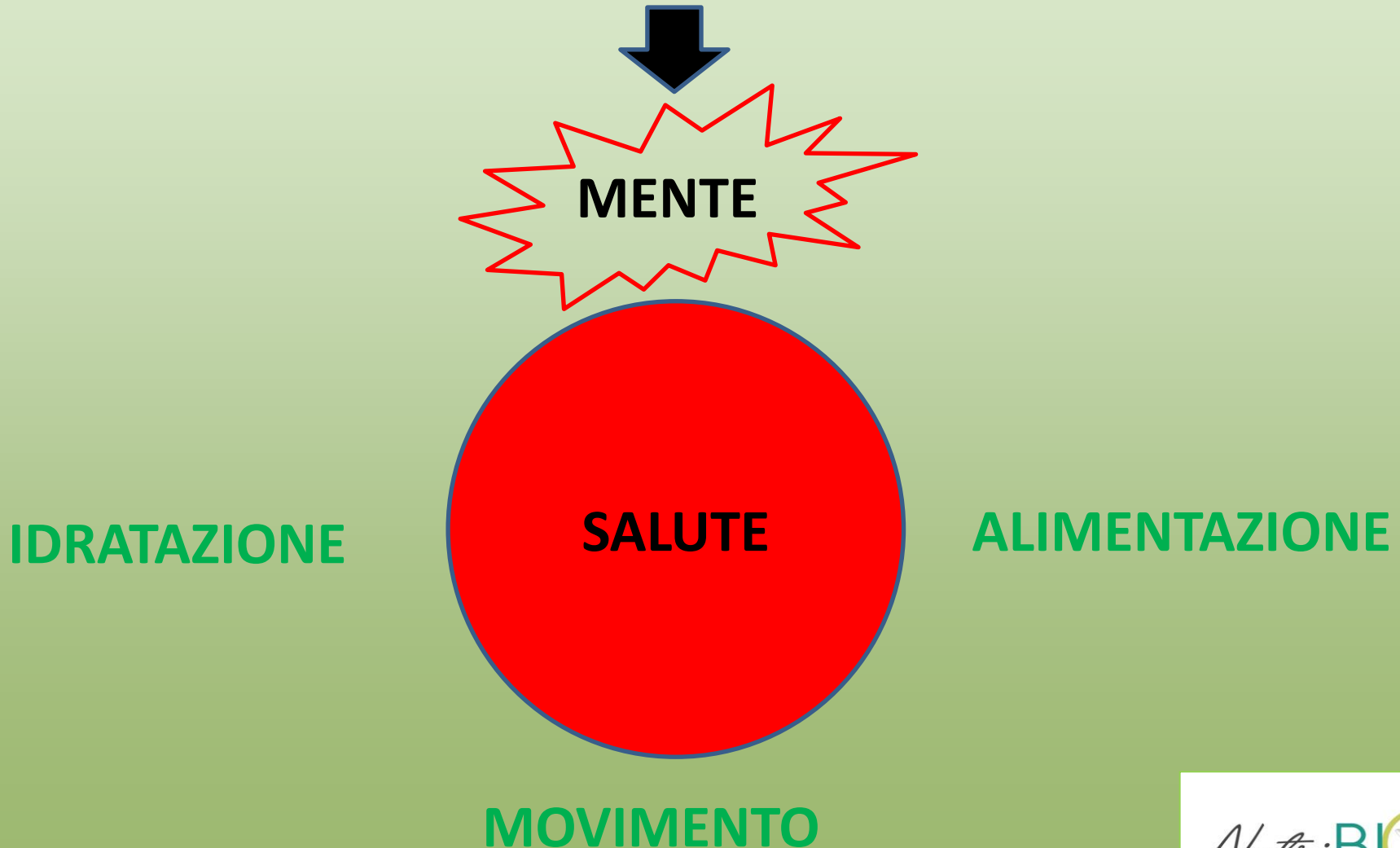
CONTANO LE CALORIE?

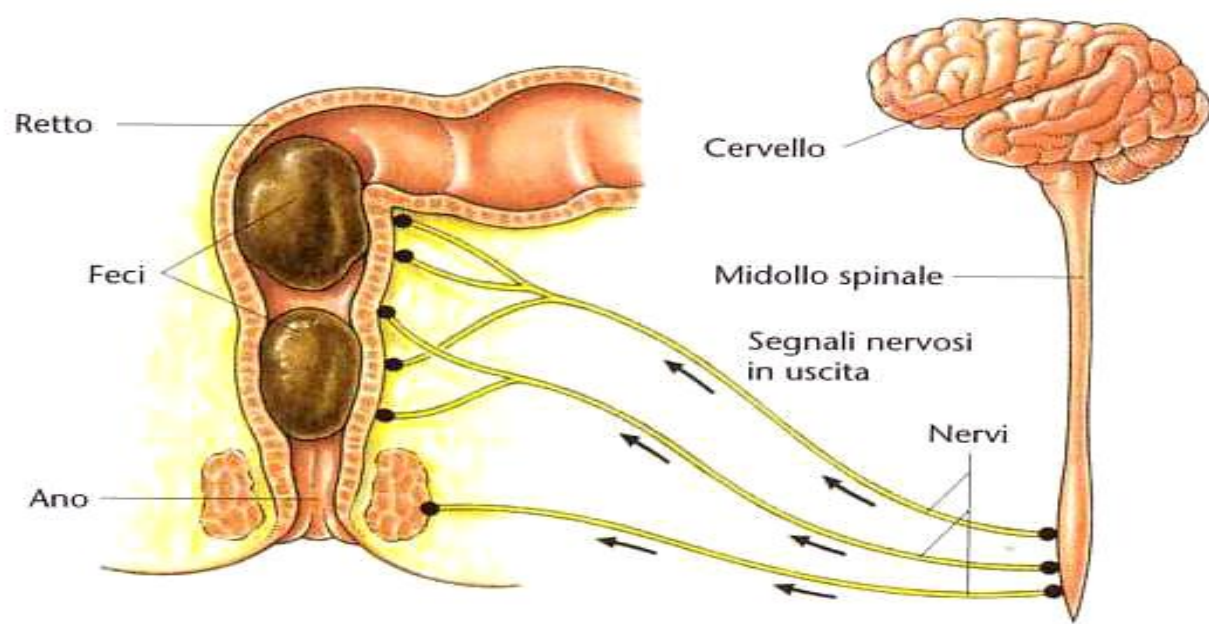
IMPORTANTE RIDURRE AL MINIMO IL GRASSO VISCERALE

condiziona **LO STATO ORMONALE** (cortisolo/melatonina)

condiziona il **SECONDO CERVELLO** (intestino)

condiziona **LA SCELTA ALIMENTARE** (capacità di sostenere un regime alimentare)



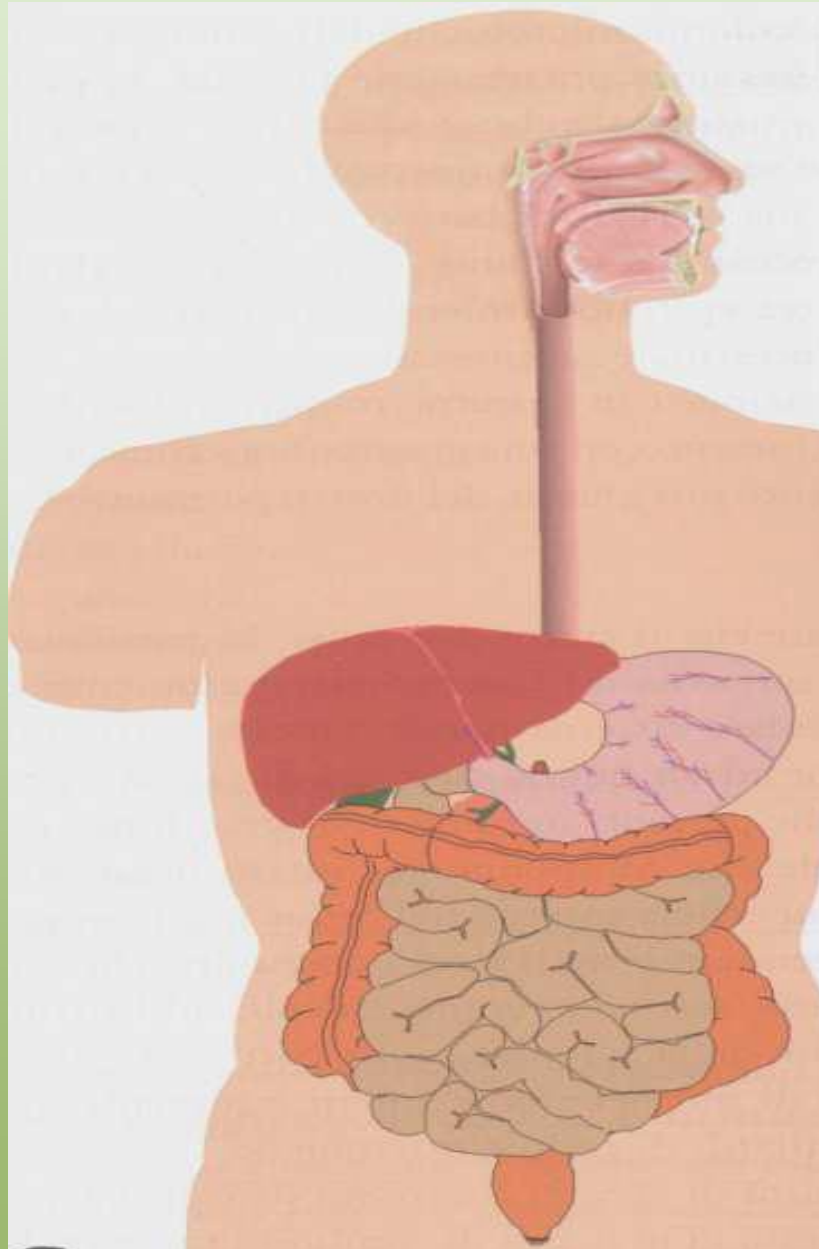


Nel cervello sono presenti 500 milioni di NEURONI

IL 95% della **Serotonina** totale è prodotta nell'intestino
Solo il 5% nel cervello!!!

Ciascuno di noi ha un proprio intestino, un metabolismo e un profilo ormonale.....

IL MICROBIOTA INTESTINALE



Sede / Densità	Famiglia / Specie
Cavità orale $10^8 - 10^9$ / ml	Bacteroides Streptococcus Neisseria Veillonella Lactobacillus Actinomyces Mycoplasma Spirochaetaceae
Stomaco $10^2 - 10^4$ / ml	Lactobacillus Streptococcus Lieviti
Duodeno $10^2 - 10^3$ / ml	Lactobacillus Streptococcus
Digiuno $10^3 - 10^5$ / ml	Lactobacillus Streptococcus Coliforme Bifidobacterium
Ileo $10^5 - 10^8$ / ml	Lactobacillus Coliforme Streptococcus Bacteroides Bifidobacterium Fusobacterium
Colon $10^{10} - 10^{12}$ / ml	Bacteroides Bifidobacterium Streptococcus Eubacterium Fusobacterium Coliforme Veillonella Lactobacillus Proteus Staphylococcus Pseudomonas Lieviti Protozoi Peptococcus

Nel corpo umano

1,3 : 1

(cellule/batteri)

Nell'intestino

**circa 500 specie
diverse di batteri**

La distribuzione e
la composizione

della

microflora

batterica è diversa

nei diversi tratti

del tubo

gastroenterico.

Intestino: il nostro 2° cervello!!!



Inibizione dei batteri patogeni
Digestione/assorbimento degli alimenti
Immunomodulazione
Fitochimico
Sintesi di vitamine e minerali



Bifidobacterium sp.
Lactobacillus sp.

Bacteroides sp.
Clostridium leptum, *Clostridium coccoides*,
Eubacterium sp.

Helicobacter pylori
Staphylococcus sp.
Clostridium difficile
Clostridium perfringens
Veillonellae

Streptococcus sp./*Enterococcus* sp.

Escherichia coli

Sulphate reducers



Ulcere
Carcinoma gastrico
Cancro al colon
IBD
IBS
Obesità
Diarrea, infezioni,
produzione di tossine
Diabete di tipo II

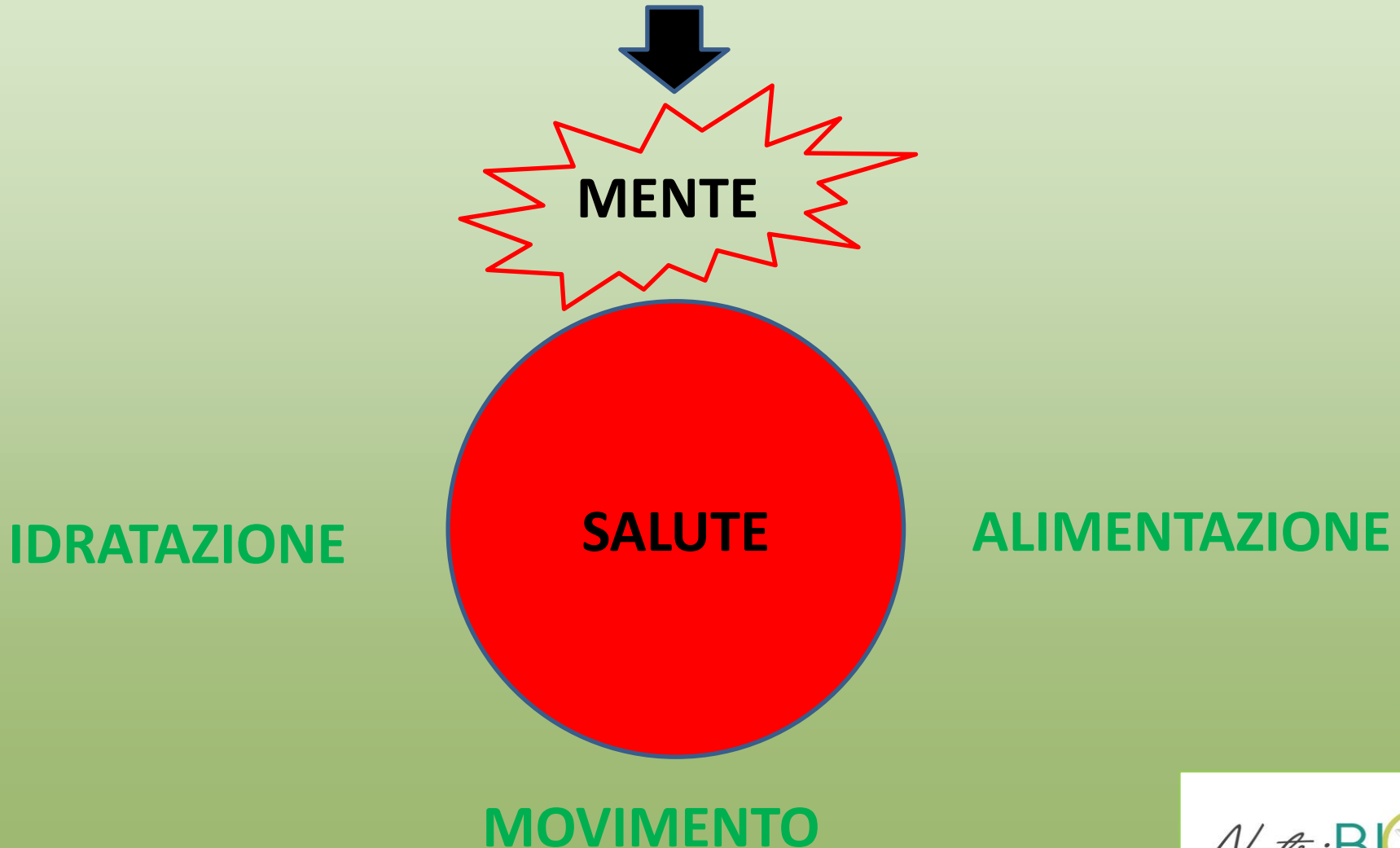
SINTOMI DELLA DISBIOSI

- STIPSI
- DIARREA
- ALTERNANZA DI STIPSI E DIARREA
- METEORISMO
- ALITOSI
- DOLORI ADDOMINALI
- GONFIORE POST-PRANDIALE
- AROFAGIA
- CANDIDOSI FREQUENTI
- INFEZIONI FREQUENTI
- DEPRESSIONE E ANSIA
- PROBLEMI DI PELLE

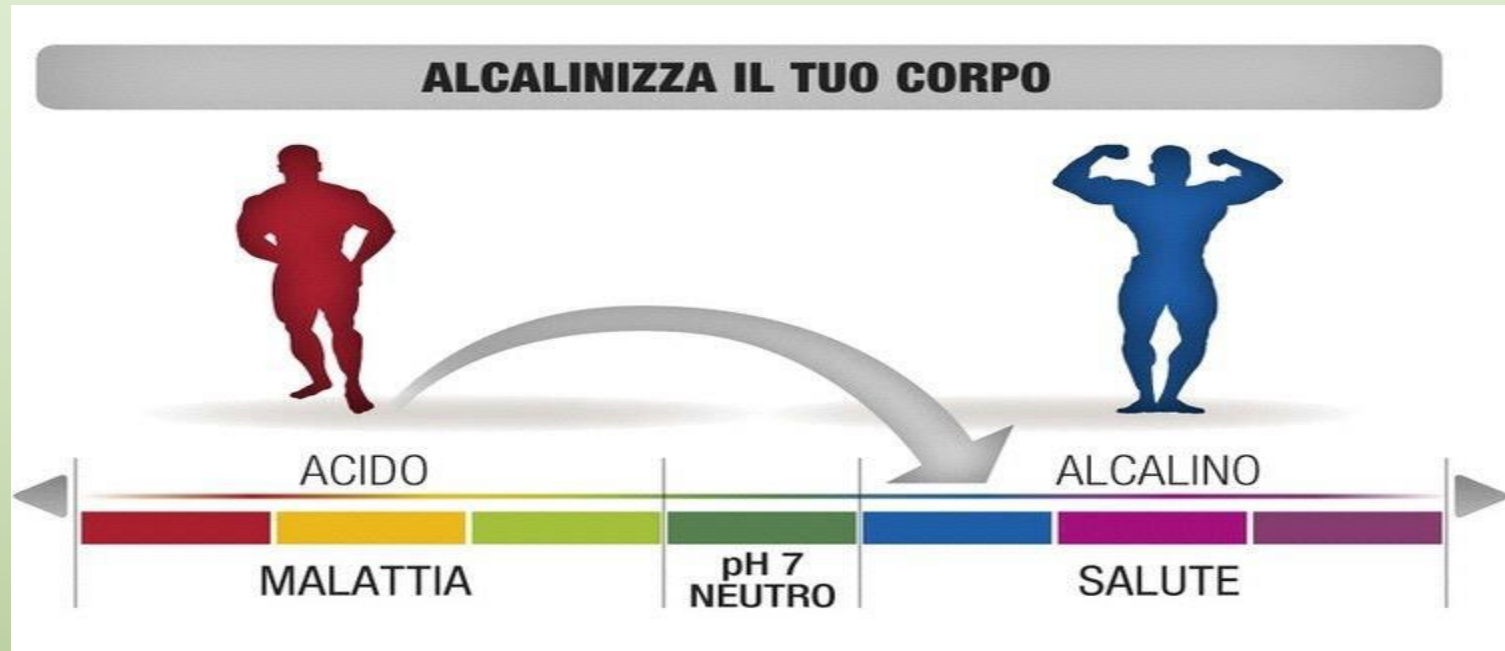
condiziona **LO STATO ORMONALE** (cortisolo/melatonina)

condiziona il **SECONDO CERVELLO** (intestino)

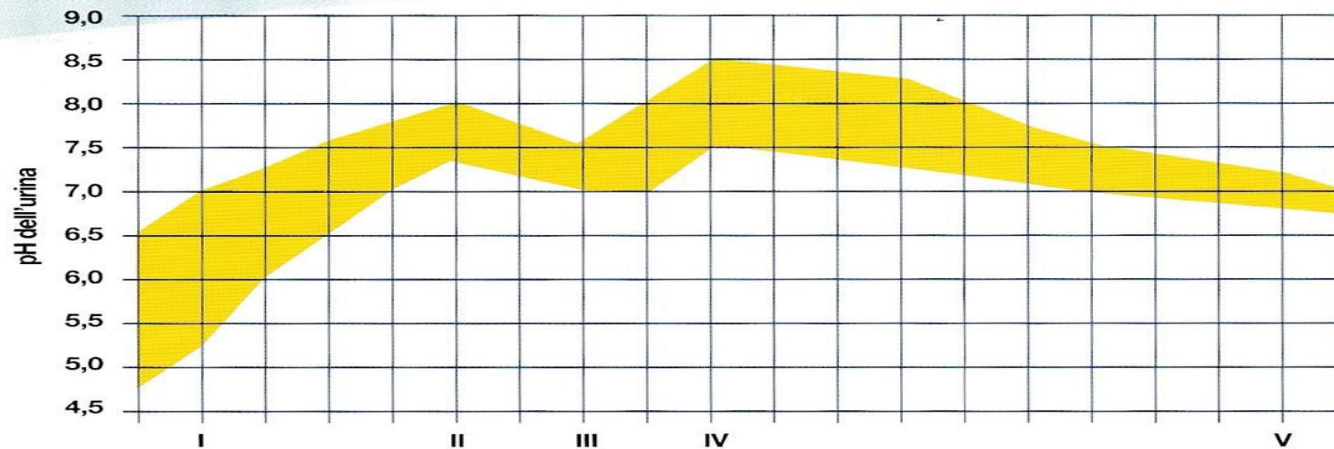
condiziona **LA SCELTA ALIMENTARE** (capacità di sostenere un regime alimentare)



Concetto di **ACIDIFICAZIONE**



IL PH DELL'URINA MISURATO NEL CORSO DELLA GIORNATA PUÒ DARE UNA INDICAZIONE SULL'EQUILIBRIO ACIDO-BASICO.



Misurazione:

- I** = prima di colazione;
- II** = 2 ore dopo la colazione;
- III** = poco prima del pranzo;
- IV** = 2 ore dopo il pranzo;
- V** = prima di coricarsi.

Artrosi, astenia, crampi, carie, difficoltà al recupero energetico, dolori articolari, insonnia



ACIDIFICAZIONE

**nutrimento di
eventuali cellule
tumorali**

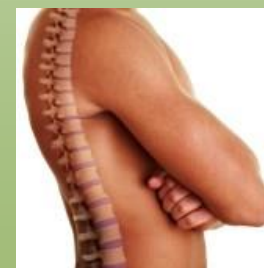
**per riequilibrare
Basificazione**

↓ Ca⁺⁺

TUMORI

OSTEOPOROSI

**DEMINERALIZZAZIONE
SMALTO DEI DENTI**



COSA DOBBIAMO FARE **PER NON ACIDIFICARCI**????

La tabella acido-base

IL POTERE ACIDIFICANTE O ALCALINIZZANTE DEGLI ALIMENTI
DIPENDE DALLA LORO CAPACITÀ DI PRODURRE COMPOSTI
ACIDI O BASICI NEL NOSTRO CORPO

ACIDITÀ ELEVATA



pane , pasta



alcolici, bibite
gassate



carne e pesce



zucchero

ACIDITÀ MEDIA



riso



legumi



frutta secca



latticini

ALCALINITÀ LIEVE-MEDIA



frutta



verdura



aromi



miele

ALCALINITÀ ELEVATA



asparagi



peperoncino



melone



uva

- Scegliere correttamente i cibi
- Corretta idratazione
- Corretta respirazione
(↑ ossidazione grassi)

IDRATAZIONE



ACQUA come ELEMENTO ESSENZIALE

- per le reazioni chimiche
- per regolare la temperatura
- per sciogliere e trasportare i nutrienti
- per eliminare le sostanze di rifiuto
- Per ossigenare l'intestino
- per la **salute della muscolatura**
- per **dimagrire**
- fonte principale di Calcio



IDRATAZIONE

MENTE

SALUTE

ALIMENTAZIONE

MOVIMENTO

L'acqua nell'organismo umano nelle diverse fasce di età

L'acqua nell'organismo umano non è presente con una percentuale fissa, dipendendo dall'età e dal sesso, oltre ad altri aspetti costituzionali come il rapporto tra massa muscolare e quella grassa.



Valori indicativi



Sogg sano
1/3 extra
2/3 intra

ACQUA



QUANTO????

30 ml/kg di peso corporeo

N.B. controllo del colore dell'urina!!!

QUANDO????

Ben distribuita durante la giornata e «poco» ai pasti

I BENEFICI DELLA RESPIRAZIONE CORRETTA

- 1) maggiore ossigenazione dei tessuti***
- 2) disintossicazione (75%) tramite espulsione CO₂***
- 3) azione antibatterica***
- 4) miglioramento digestione e peristalsi intestinale***
- 5) libera le emozioni bloccate***

PIRAMIDE DELL'ESERCIZIO FISICO

MENTE

IDRATAZIONE

SALUTE

ALIMENTAZIONE

MOVIMENTO



PATOLOGIE: descrizione, cosa comporta e come evitarla

DISIDRATAZIONE

- ❖ Scarsità di acqua intracellulare
- ❖ Stanchezza generale, difficoltà digestiva, gastrite, stipsi, ...
- ❖ Assumere 30ml/kg di peso corporeo, distribuita e poco ai pasti

STIPSI

- ❖ Difficoltà ad espellere le feci
- ❖ Dolori addominali, emozioni negative, non eliminazione delle scorie, rischio di emorroidi e di infezioni genitourinarie
- ❖ Attività fisica, idratazione, quantità corretta di fibra, corretta flora batterica intestinale

PATOLOGIE: descrizione, cosa comporta e come evitarla

IPERTENSIONE ARTERIOSA

- ❖ Alti livelli di pressione sanguigna (valori patologici nell'anziano: minima oltre i 90 e massima oltre i 140)
- ❖ Rischio di malattie cardiovascolari come l'angina, l'infarto del miocardio, l'ictus cerebrale
- ❖ **NO** fumo, stress e alimenti ricchi in sale naturalmente presente o aggiunto, alcool, caffè.
SI all'attività fisica, al peso idoneo e alla idratazione, alla corretta respirazione, ai cibi ricchi in potassio e magnesio e calcio, cioccolato fondente

PATOLOGIE: descrizione, cosa comporta e come evitarla

OSTEOPOROSI

- ❖ Riduzione della consistenza ossea e l'osso diventa poroso
- ❖ Rischio di fratture
- ❖ Equilibrio tra osteoclasti e osteoblasti, movimento vibrazionale, alimentazione ricca in vitamina D e calcio, esposizione alla luce, evitare l'acidificazione e l'eccesso di sale e caffè, minimo apporto di acidi grassi saturi, corretta idratazione, eventualmente integratori

PATOLOGIE: descrizione, cosa comporta e come evitarla

DIABETE MELLITO DI TIPO 2

- ❖ condizione di alta glicemia nel sangue causata da insulina insufficiente. I valori patologici sono superiori a 126 mg/dl.
- ❖ a breve termine: non utilizzo del glucosio e produzione di corpi chetonici che portano ad abbassare il pH del sangue! a lungo termine: macro e microangiopatie a carico dell'occhio, del rene, dei nervi, del cuore e delle arterie.
- ❖ evitare i carboidrati ad alto indice glicemico (esempio delle carote cotte e patate), troppo sodio, l'acidificazione dei tessuti, alimenti confezionati
SI alla corretta idratazione e a 10000 passi al giorno, abbinare olio (EVO) ai piatti e sempre fibra da verdura e/o carboidrati integrali.

PATOLOGIE: descrizione, cosa comporta e come evitarla

MALATTIE RESPIRATORIE

- ❖ Asma, enfisema, bronchiectasie, BCPO, bronchiti, faringiti,
- ❖ tachicardia, sudorazione, respiro affannoso, tosse con o senza muco
- ❖ Evitare l'esposizione agli inquinanti, no fumo e latticini in genere. Fare attività fisica quotidiana, abbassare lo stato infiammatorio generale, corretto apporto di vitamina D.

MALATTIE CARDIOVASCOLARI

- ❖ infiammazione e/o ostruzione dell'apparato vascolare
- ❖ Ictus, infarto, angina
- ❖ Evitare ipertensione, obesità (grasso viscerale), ipercolesterolemia, fumo, sedentarietà

FUMO

Danni a breve e lungo termine

1. Alito cattivo e problemi dentali
2. Odore del corpo
3. Malattie della pelle
4. Aggregazione piastrinica
5. Riduzione della performance sportiva
6. Invecchiamento precoce
7. **Polmoni più piccoli**
8. **Affezioni respiratorie**
9. Malattie cardiovascolari
10. Tumori

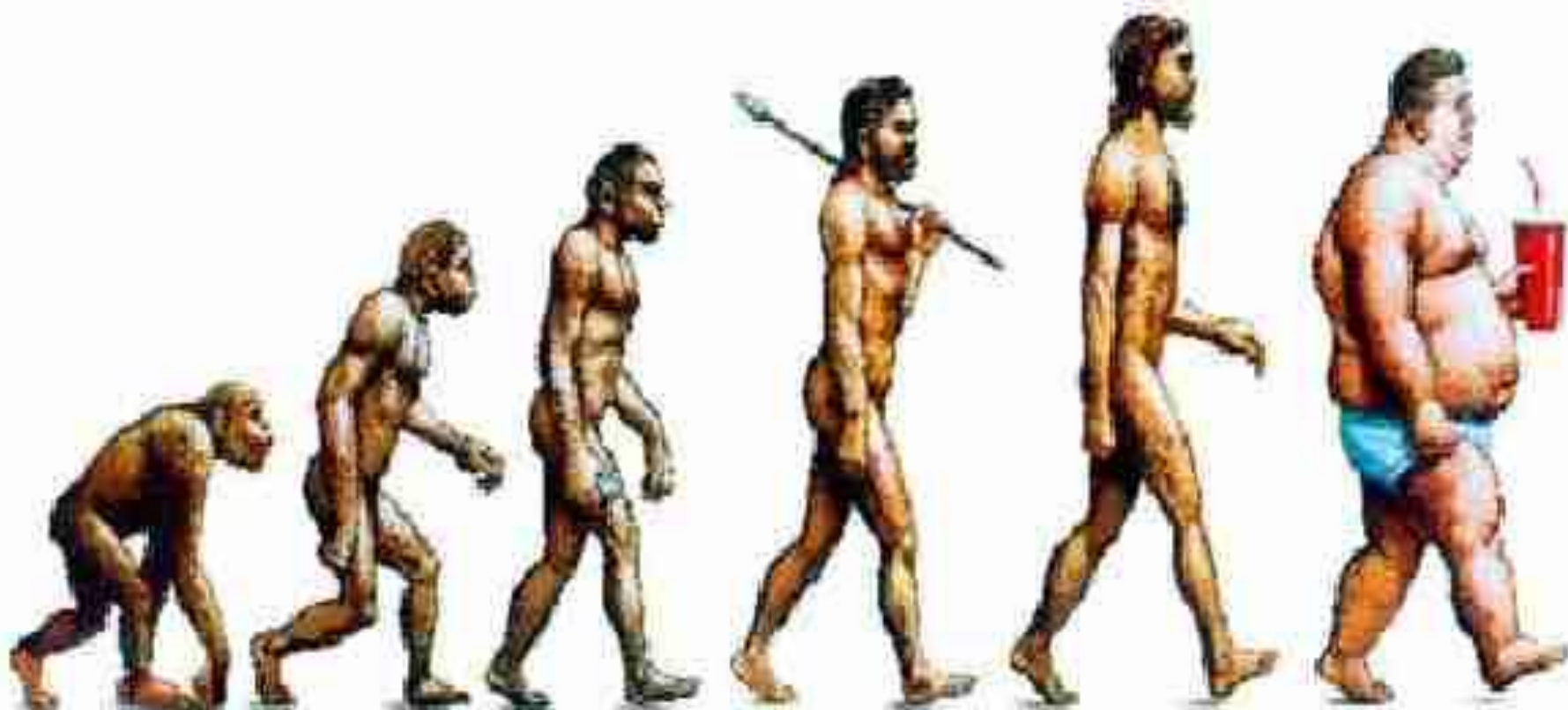


COSA EVITARE ASSOLUTAMENTE?

- alimenti ad alto indice glicemico soprattutto a stomaco vuoto
- alimenti acidi senza la compensazione della fibra
- stress mentale
- disidratazione
- troppi grassi saturi e trans
- troppi formaggi e affettati
- la sedentarietà

BENESSERE GLOBALE: PILLOLE

- Bevi almeno 1,5 lt di acqua
- Mastica bene e a lungo
- Concediti relax e **amati!!!!**
- Dedica almeno 1 ora al giorno all'attività fisica
- Dormi in modo adeguato
- A tavola varia le tue scelte
- Non saltare la prima colazione
- Consuma 3-5 porzioni di frutta e verdura al giorno
- Modera i fritti e la quantità di grassi : usali a crudo
- Evita le bevande alcoliche e il fumo



GRAZIE PER L'ATTENZIONE

Paola Battivelli tel: 328 0452971