

UNI-A.T.E.Ne.O. Ivana Torretta

Anno Accademico '11 – '12

Argomenti di Medicina Generale, Biologia, Sanità.

1. L'omeopatia funziona davvero!
2. Ho dolori da tutte le parti. La fibromialgia.
3. La sindrome delle gambe senza riposo.
4. La genetica ci aiuta a guarire? Le cure "ad personam".
5. Nuovi farmaci e spinte consumistiche: eterno conflitto di interessi
6. Sperimentare sull'uomo in sicurezza: il ruolo del Comitato Etico.
7. Cristo è morto in croce. Ma quale fu la causa?
8. La sindrome della stanchezza cronica. Toh, non sono un lavativo!
- 9. La dieta mediterranea è un toccasana.**



linea med
HealthCare

**PORTA LINEAMED
NELLA TUA CITTA!**

Clicca qui



P. ha perso 16 chili!

Prima Dopo

SCOPRI COME CI È RIUSCITA! >

CONSPARMIA 10 €

ACQUISTA 1 CONFEZIONE

capsule / fornitura per 1 mese

Era ~~40.95€~~ Ora solo **30.95€**

*Dominique
Chenot
(€ 1500/Kg)*

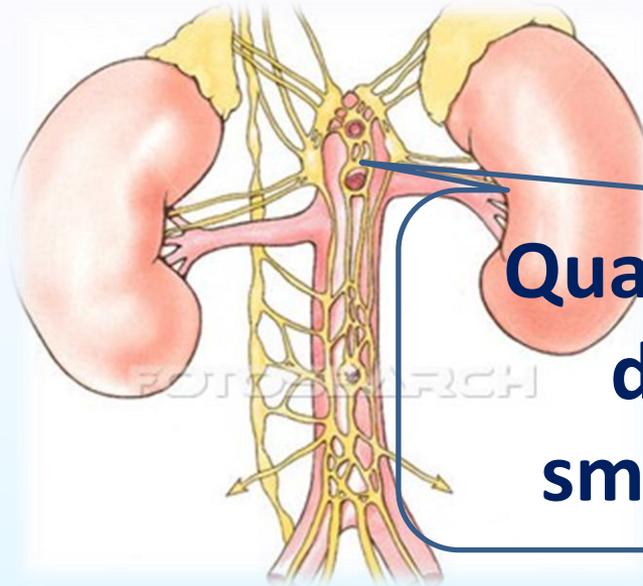
XTREME SUM
DIETARY SUPPLEMENT

SUBLINGUAL DROPS

NET CONT. 2 BOTTLES OF 60 ml EA



Dieta Dukan: solo proteine



**Qualcuno gli
dica di
smetterla!**

Il metodo Barry Sears: mantenere la produzione di insulina in una "zona".
"Equilibrio" e "moderazione": 40% carboidrati, 30% proteine, 30% grassi
nonché su una adeguata attività fisica



Popolazioni longeve (enclavi: "isolati genetici")

Abchasia



SV: 76,3

Etnia caucasica; età media > 90 aa

Habitat: collinare, caldo-umido

Lavoro: agricolo pesante

Alimentazione: autosuff. semi-vegetariana; < 1700 K.cal./die

Civilizzazione: scarsa

Valle dell'Hunza



SV: 63.7

Pakistan

Etnia himalaiana; età media > 95 aa

Habitat: alta montagna, freddo-secco

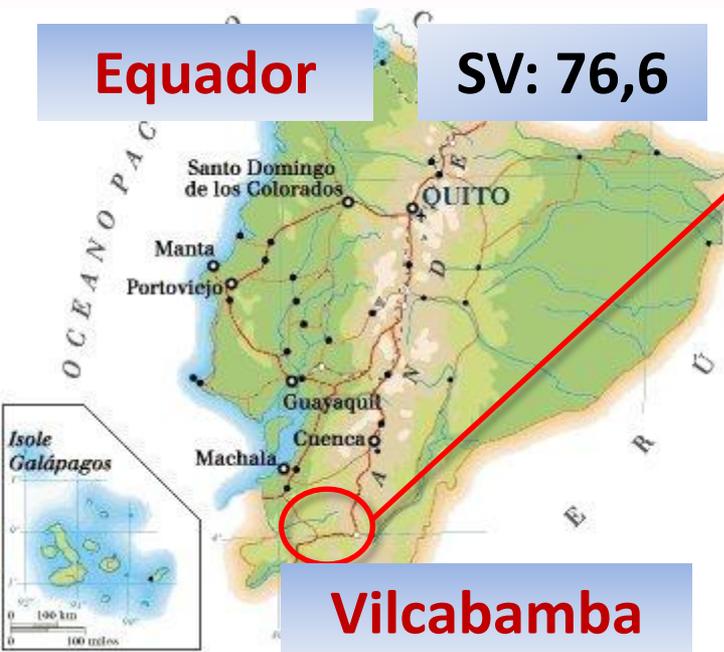
Lavoro: agricolo pesante

Alimentazione: autosuff. semi-vegetariana; < 1700 K.cal./die

Civilizzazione: scarsa

Equador

SV: 76,6



Vilcabamba

Etnia inca; età media > 95 aa

Habitat: montagna, 24 °C, costante

Lavoro: agricolo pesante

Alimentazione: autosuff. semi-vegetariana; < 1700 K.cal./die

Civilizzazione: scarsa



Isole Okinawa

Giappone

SV: 82,2

Etnia giapponese; età media > 90 aa

Habitat: marino, subtropicale

Lavoro: agricolo, pesca

Alimentazione: normale (pesce) < 1700 K. Cal./die

Civilizzazione: normale

Popolazioni longeve (enclavi): tratti comuni

Alimentazione



Vegetali, cereali, legumi (integrali), frutta, frutta secca

**Ipoproteica, ipocalorica; poca carne animale (pesce); derivati del latte
Assenza sale, zucchero.
Prevalenza cibi crudi**

Apporto calorico: < 1700 K.cal/die

Attività fisica intensa

Civilizzazione: utilizzo prodotti industriali

Scarsa

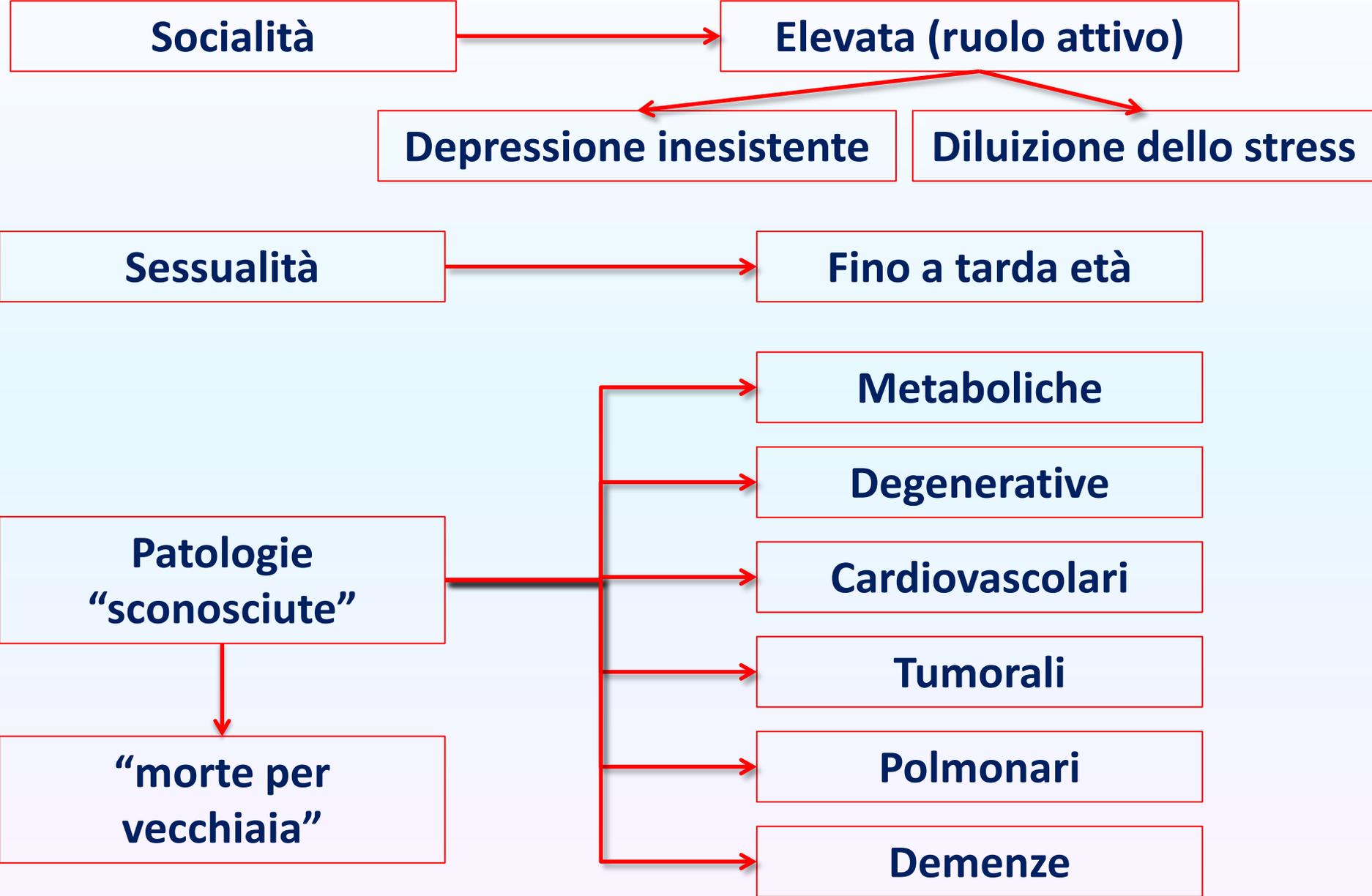
Parametri biologici

Colesterolo: < 150 mg/dl

Pa: < 80/120 mmHg

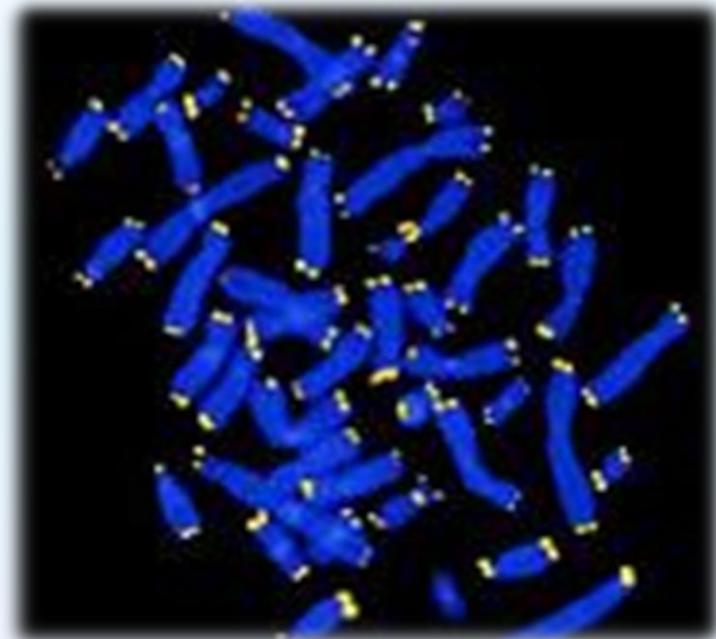
Glicemia: < 90 mg/dl

Popolazioni longeve (enclavi): tratti comuni



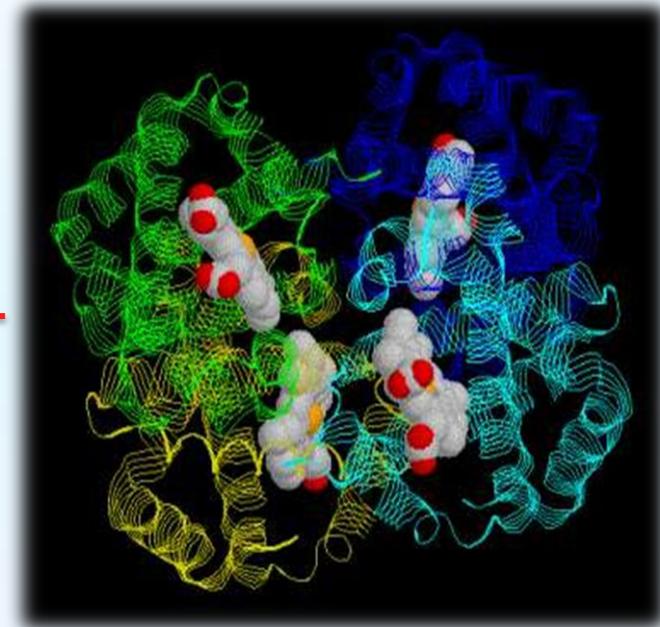
Telomeri

sequenze di nucleotidi non codificanti a protezione cromosoma



Telomerasi

Enzima complesso (transcr. Inversa)



Replicazione cellulare

Accorciamento telomeri

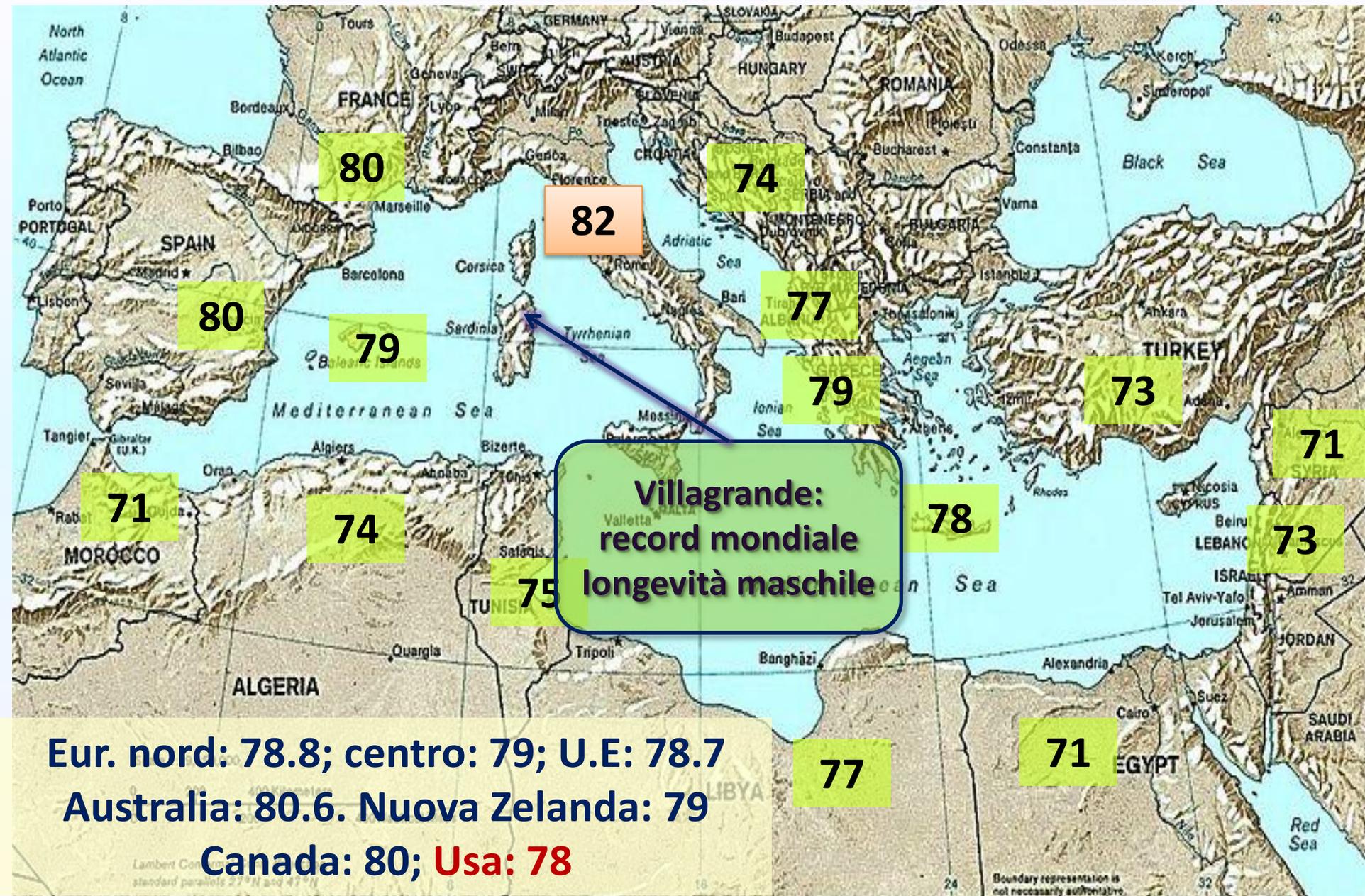
Invecchiamento cellulare

Ripristino telomeri

Ridotto invecchiamento



Aspettativa di vita bacino mediterraneo (2007)



Eur. nord: 78.8; centro: 79; U.E: 78.7

Australia: 80.6. Nuova Zelanda: 79

Canada: 80; Usa: 78

La dieta mediterranea

2010: Patrimonio Immateriale e Culturale dell'Umanità

Piramide Nutrizionale



Silvio Chierichetti MD, Ph. D.

Dieta mediterranea: definizione e storia

La dieta mediterranea è un **modello nutrizionale** ispirato ai modelli alimentari tradizionali dei **paesi del bacino del Mediterraneo** in particolare Italia, Francia meridionale, Grecia, Spagna e Marocco

Abbandonata col boom economico

In netta ripresa

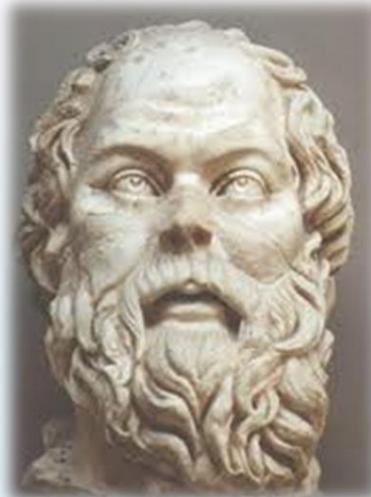
Risultati scarsi: si mangia comunque troppo e non si fa moto

La dieta mediterranea, da sola, non è sufficiente!

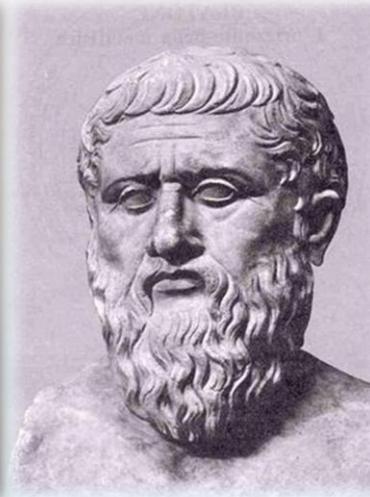
Dieta ed esercizio fisico



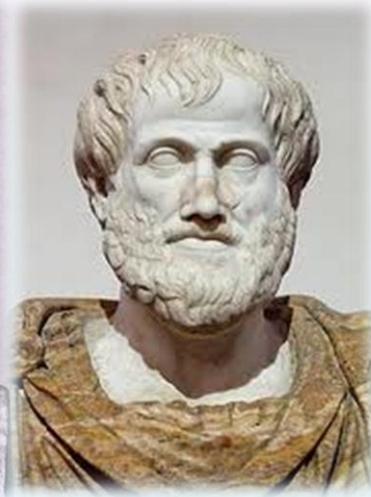
Asclepio (3500 a.C.)



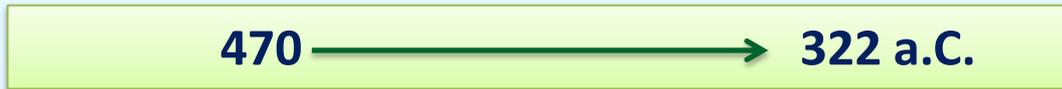
Socrate



Platone



Aristotele



Ippocrate (377 a.C.)

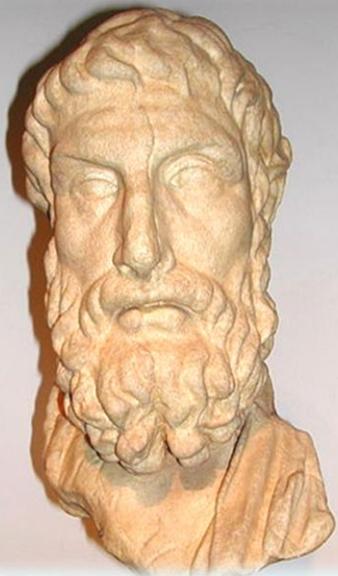


Galeno (129 d.C.)

**Aria salubre; acqua di fonte;
Frugalità
Esercizio fisico**



**Cereali, legumi, erbe aromatiche,
fichi, olio, vino, noci ...**



Epicuro (341-271 a.C.)

L'uomo deve soddisfare i propri bisogni per raggiungere la felicità

La felicità è la salute dell'anima

Questa deriva dal benessere del corpo

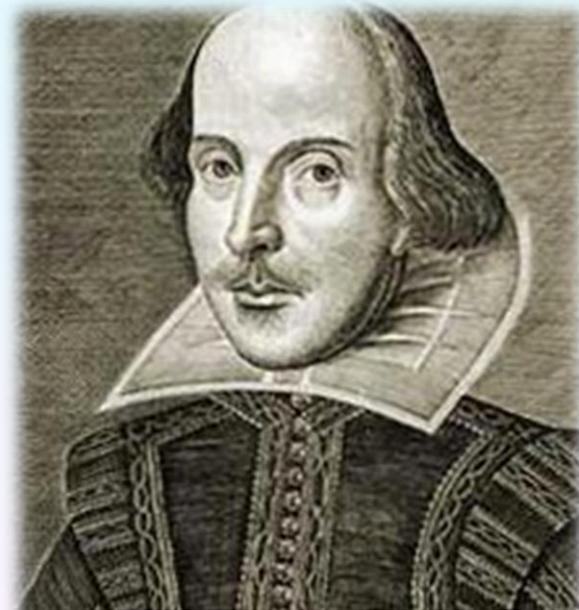
Questo deriva da una vita frugale

“il principio e il massimo bene è la prudenza e questa porta alla felicità” (lettera a Meneceo)

“Orandum est ut sit **mens sana in corpore sano**” (Giovenale, 60-127 d.C.)



“Da quello che vedo, muoiono anzitempo sia quelli che mangiano troppo, sia quelli che non hanno da mangiare”



Shakespeare, 1564-1616

Dieta mediterranea: i padri

Lorenzo Piroddi (1911-99)

Connessione tra alimentazione e malattie del ricambio

Alimentazione terapeutica

**Frutta, verdura, pane (pasta);
Poca carne, uova, formaggi**

“Cucina Mediterranea. Ingredienti, principi dietetici e ricette al sapore di sale”.

Ancel Benjamin Keys (1904-2004)

Popoli mediterranei: = quantità di grassi degli americani; < malattie CV

Seven Countries Study (1969)

Finlandia, Italia, Giappone, Grecia, Jugoslavia, Olanda, USA: 12000 soggetti, 40-59 anni

**Seven Countries Study
(1969)**

Consumo di grassi sovrapponibile

**Grecia, Italia, Giappone, Jugoslavia:
incidenza infarti minore di
Finlandia, Olanda, USA**

**Fattore discriminante: grassi saturi; carni rosse
vs.
Olio d'oliva, (pesce) legumi, pane, pasta, ortaggi**

Eat well and stay well, the Mediterranean way.

**Associazione per la dieta mediterranea
Pioppi (Campania):
Capitale mondiale dieta mediterranea**

DIETA
MEDITERRANEA
"ACCADEMIA"

Presidente
LUANA GALLO

Benvenuti!



DIETA
MEDITERRANEA

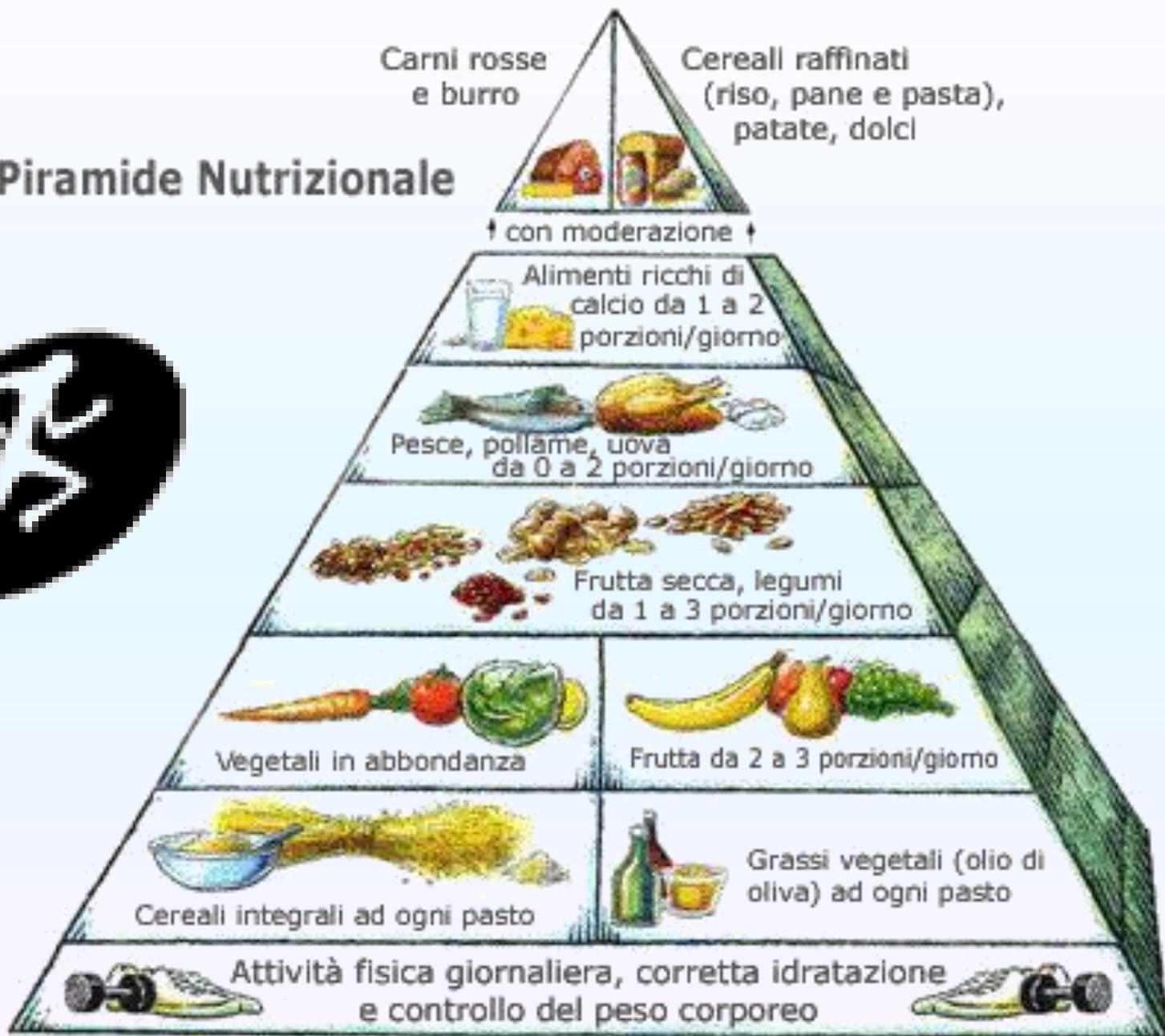
Sottoscrizione

"Manifesto della Dieta Mediterranea"

la Cultura italiana diventa Economia

Roma, 1 Marzo 2012 - Sala dei Certosini - Basilica dello Stato

Piramide Nutrizionale





Bevande:
 Acqua - 6 bicchieri al giorno
 Vino - 1 bicchiere scarso a pasto



A photograph of several dead fish lying on a rocky shore. The fish are scattered across the foreground, with some showing signs of injury or death, such as open mouths and visible wounds. The background shows the ocean with a dark, swirling pattern of water, possibly indicating a storm or a large wave. The overall scene is somber and evocative.

Insegnare è il miglior modo
per imparare:
grazie di cuore
a tutti voi e ...

... al prossimo anno!

